

การศึกษามูลการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมที่มีต่อการพัฒนา
ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา
อำเภอปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

บทคัดย่อ

ของ

วิพงษ์ชัย ร้องชันแก้ว

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
ตุลาคม 2548

วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว. (2548). การศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในสถานสงเคราะห์ บ้านเมตตา อำเภอปรางบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. ปรินญาณินพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธุ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กนกวดี พึ่งโพธิ์ทอง.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา อำเภอปรางบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ โดยศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเด็กนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา จำนวน 20 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียว (One Group Pretest – Posttest Design) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติ t-test

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 หลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมทั้งโดยรวมและรายด้าน
2. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่เป็นกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

A STUDY OF THE EFFECTS OF ART CRAFTS IN RECREATIONAL ACTIVITIES ON
THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL QUOTIENT OF LEVEL 3 STUDENTS IN
MERCY HOUSE WELFARE, PRANBURI, PRACHUABKHIRIKHAN

AN ABSTRACT
BY
WIPONGCHAI RONGKHANKAEW

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Science degree in Recreation Management
at Srinakharinwirot University

October 2005

Wipongchai Rongkhankaew. (2005). *A study of the effects of arts crafts in Recreational Activities on the development of emotional quotient of level 3 students in Mercy House Welfare, Pranburi, Prachuabkhirikhan.*
Master thesis, M.Sc. (Recreation Management). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Asst. Prof. Chairaje Saiphant. Asst. Prof. Kanokvadee Puengpothong.

The purpose of this Quasi experimental research was to study of the effects of arts crafts in Recreational Activities on the development of emotional quotient of level 3 students in Mercy House Welfare, Pranburi, Prachuabkhirikhan. To Compare emotional quotient before and after using arts crafts in Recreational Activities. The samples in this research were 20 level 3 students in Mercy House Welfare by Purposive Sampling. The research design of this study was the One Group Pretest – Posttest Design. The instruments were arts crafts in Recreational Activities program and the emotional quotient questionnaire of Psychological health departmental. The data analyzed using percentage, mean, standard deviation and t-test

The results of this study were as follows :

1. The emotional quotient of Level 3 students after using arts crafts in Recreational Activities better before using arts crafts in Recreational Activities both wholly and aspect.
2. The emotional quotient of Level 3 students after using arts crafts in Recreational Activities increased significantly at .05 Level.

การศึกษามลภาวะจัดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมที่มีต่อการพัฒนา
ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา
อำเภอปรางบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ปริญญานิพนธ์
ของ
วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
ตุลาคม 2548

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

การศึกษามลภาวะจัดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมที่มีต่อการพัฒนา
ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา
อำเภอปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ของ
นายวิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร. เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)

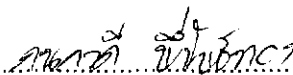
วันที่.....เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สกัยพันธุ์)



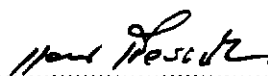
.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกทวี พึ่งโพธิ์ทอง)



.....กรรมการแต่งตั้งเพิ่ม

(รองศาสตราจารย์ดร. อารมณ นาวากาญจน์)



.....กรรมการแต่งตั้งเพิ่ม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก คณาจารย์ทั้งหลายที่ให้คำแนะนำ และได้รับความกรุณาเป็นอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชัยโรจน์ สายพันธุ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกวิทย์ พึ่งโพธิ์ทอง กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ให้ความกรุณาให้คำปรึกษาแนะนำและข้อเสนอแนะแก้ไข ข้อบกพร่องในการจัดทำงานวิจัยทุกขั้นตอน ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร. อารมณีนาวาภาภรณ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แผน เจริญนัย ที่เป็นกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ และได้ให้ความกรุณาในการเสนอแนะเพิ่มเติม ทำให้งานวิจัยฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์สุภารัตน์ วรทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พนมศักดิ์ สวัสดิพงษ์ อาจารย์สมควร โพธิ์ทอง อาจารย์ศิริรัตน์ ภูสกลเจริญศักดิ์ อาจารย์อารีย์ งามขำ ที่ให้ความกรุณาตรวจให้คำแนะนำและให้ข้อเสนอแนะปรับปรุงแก้ไข เครื่องมือในการวิจัยให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้จัดการและและเจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์บ้านเมตตาที่ให้การสนับสนุน ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการดำเนินการวิจัย ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการทดลองและเก็บข้อมูลการวิจัย ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ที่ให้การสนับสนุนและให้กำลังใจด้วยดีตลอดการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอขอบคุณ คุณกนกภาภรณ์ จุติยนต์ สำหรับกำลังใจและการเอาใจใส่ตลอดการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอขอบคุณ อาจารย์พิสุทธิ วลัยขุพฤกษ์ ที่ช่วยตรวจแก้ไข คำผิดและให้คำแนะนำแก่ผู้วิจัย

คุณค่าของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มอบให้กับ บิดา มารดา คณาจารย์ผู้ให้ความรู้ แนวคิดและโอกาสทางการศึกษา และสุดท้ายขอขอบพระคุณพระเจ้าสำหรับทุกสิ่ง

วิพงษ์ชัย ร้องชันแก้ว

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
สมมติฐานการวิจัย	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์	6
ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์.....	6
องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์.....	7
การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์.....	13
แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ.....	20
ความหมายของกิจกรรมนันทนาการ.....	20
ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ.....	21
แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม.....	23
ความหมายของศิลปหัตถกรรม.....	23
คุณค่าของศิลปหัตถกรรม.....	24
ประเภทของกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม.....	25
ความสำคัญของศิลปหัตถกรรมต่อการพัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็กและเยาวชน.....	28
แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์.....	29

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา.....	30
วัตถุประสงค์ของสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา.....	31
กิจกรรมในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา.....	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	32
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	32
งานวิจัยในประเทศ.....	33
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	37
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	37
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	37
วิธีดำเนินการทดลอง.....	40
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	49
สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีการดำเนินการวิจัย.....	49
สรุปผลการวิจัย.....	50
อภิปรายผลการวิจัย.....	52
ข้อเสนอแนะทั่วไป.....	54
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	55
บรรณานุกรม.....	56

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก.....	61
ภาคผนวก ก.....	62
ภาคผนวก ข.....	64
ภาคผนวก ค.....	98
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	105

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ด้านศิลปหัตถกรรม.....	30
2 การรวมคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านต่างๆ.....	39
3 กำหนดการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม.....	40
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	43
5 เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อน และหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม.....	45
6 เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อน และหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม.....	46
7 เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อน และหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม.....	47
8 เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อน และหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม.....	48
9 โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมเพื่อการพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์.....	65
10 การรวมคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านต่างๆ.....	103
11 เกณฑ์ปกติของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ รวม ดี เก่ง สุข.....	104

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

เด็กและเยาวชนมีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติในอนาคตเป็นอย่างมาก การที่จะทำให้เด็กเติบโตขึ้นเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติและเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้นั้น จำเป็นที่จะต้องมีการพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความพร้อมทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา มีความรู้ความสามารถ มีความมานะอดทน ขยันขันแข็งในหน้าที่การงาน มีวิจรรณญาณที่ดีในการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ให้สอดคล้องกับสภาวะแวดล้อม และที่สำคัญก็คือ การเป็นผู้ที่มีคุณธรรม จริยธรรม ซึ่งจะช่วยให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข และเมื่อเขาเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ก็จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้(พรพิมล เจียมนาครินทร์. 2539: 1)

แต่ในสภาพปัจจุบันที่มีความเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ต่างคนต่างก็แข่งขัน ซึ่งดีซึ่งเด่น เพื่อที่จะประสบความสำเร็จในอาชีพและหน้าที่การงาน การพัฒนาเยาวชนมีปัญหา เยาวชนถูกละเลยขาดการดูแลและเอาใจใส่ พ่อแม่หมดเวลาไปกับการทำงานหาเลี้ยงครอบครัว ลูกๆจึงต้องดูแลตนเอง ขาดการอบรมสั่งสอน ขาดการดูแลจากพ่อแม่ ครูพบเห็นความรุนแรงเพิ่มมากขึ้นในโรงเรียน (โต๊ , เกวณ. 2546: 9) ขาดความรุนแรงและการกระทำผิดกฎหมายของเด็กและเยาวชนมีให้เห็นมากในหน้าหนังสือพิมพ์ วิทยุ และโทรทัศน์

จากลักษณะดังกล่าวที่เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชนนั้นแสดงให้เห็นถึงการขาดทักษะความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) หรือที่เราเรียกกันโดยทั่วไปว่า อีคิว(EQ) ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์นั้นเป็นความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ในความคิด ความรู้สึก และภาวะทางอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นได้ และสามารถควบคุมอารมณ์ของตน ทำให้สามารถชี้นำความคิด และการกระทำของตนเองได้อย่างสมเหตุสมผล สอดคล้องกับการทำงาน และการดำเนินชีวิต โดยมีสัมพันธที่ดีกับผู้อื่น (Goldman 1995: 4 ; Citing Salovey; & Mayer. 1990)

ฉะนั้นการพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความฉลาดทางอารมณ์ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะต้องพัฒนา เพราะเด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะมีรากฐานที่ดีพร้อม เรียนรู้และนำไปสู่ความสำเร็จในการศึกษา และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขในสังคมและสามารถปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆได้ เพราะฉะนั้นคุณค่าของคนคงไม่ได้อยู่แต่สติปัญญา แต่ด้านจิตใจ อารมณ์ ก็มีผลสำคัญที่ทำให้เด็กฉลาดและเรียนเก่ง (นิตยา คชภักดี. 2541: ไม่ปรากฏเลขหน้า) และเด็กก็จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่

ดีมีความพร้อมสมบูรณ์ทุกด้าน ประสบความสำเร็จในชีวิต และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติได้ในอนาคต

ความฉลาดทางอารมณ์นั้นเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนากันได้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับพันธุกรรมของแต่ละบุคคล โดยเกิดจากกระบวนการเรียนรู้ของตัวเด็กและเยาวชนเอง ซึ่งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้นสามารถกระทำได้หลากหลายวิธีไม่ว่าจะเป็น การสร้างสถานการณ์จำลอง เกม การสวมบทบาทสมมติ การให้ตัวแบบ การเรียนรู้จากการปฏิบัติ กิจกรรมนันทนาการก็เป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีคุณลักษณะที่สามารถเสริมสร้างและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนได้ เพราะกิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อที่จะช่วยพัฒนาความเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของประชาชน (สมบัติ กาญจนกิจ. 2542: 103)

กิจกรรมนันทนาการมีอยู่หลายประเภท ศิลปหัตถกรรมเป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทหนึ่งที่มีคุณลักษณะในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้เพราะศิลปหัตถกรรม เป็นกิจกรรมผ่อนคลายอารมณ์ ใช้พลังงาน และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาอารมณ์สุขช่วยพัฒนาลักษณะนิสัย และทัศนคติในทางพึงประสงค์ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2542:106) เป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กสามารถให้พลังงาน ความสนใจไปในทางที่สนุกสนานเพลิดเพลินและได้สร้างสรรค์ ทำให้มีโอกาสผ่อนคลายอารมณ์และมีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งกายและจิตใจ ทำให้บุคคลมีความคิดสร้างสรรค์ สามารถพัฒนาการเรียนรู้ของบุคคลเป็นการพัฒนานิสัย และทัศนคติ และสามารถเข้าในสภาพต่างๆได้ดีขึ้น (สมบัติ กาญจนกิจ; และดำรง ดาราศักดิ์. 2520: 95-96) ซึ่งผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมมาจัดเป็นโปรแกรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

จากปัญหาในเรื่องการขาดทักษะความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในปัจจุบัน และจากคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมที่มีต่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยจึงจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม และมุ่งศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยศึกษากับเด็กนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา อำเภอปรานบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ซึ่งสถานสงเคราะห์บ้านเมตตานี้เป็นที่เลี้ยงดูเด็กด้อยโอกาส เด็กกำพร้า ทั้งชาวไทยและชาวไทยภูเขา จากการที่ผู้วิจัยได้คลุกคลีกับเด็กที่อยู่ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตานี้พบว่า เด็กหลายคนมีภาวะความฉลาดทางอารมณ์ที่ไม่ปกติ มีความก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ค่อยได้ ขาดการรับรู้ อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ขาดทักษะในการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับเด็กในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา เพื่อนำผลที่ได้มาเป็นแนวทางสำหรับผู้ดูแลเด็ก ผู้บริหาร และผู้ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา และหน่วยงานสถานสงเคราะห์อื่นๆที่สนใจต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมมีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยศึกษากับเด็กนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา อำเภอปรางบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตาก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม

ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อนำผลที่ได้มาเป็นแนวทางสำหรับผู้ดูแลเด็ก ผู้บริหาร และผู้ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา และหน่วยงานอื่นๆที่สนใจต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้มุ่งศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยศึกษากับเด็กนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา อำเภอปรางบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเด็กนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา อำเภอปรางบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จำนวน 20 คน โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม
2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. กิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม หมายถึง กิจกรรมที่ใช้มือในการสร้างสรรค์ผลงานโดยมุ่งพัฒนาในทุกๆด้านทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม มุ่งให้แสดงออกทางด้านความคิด ความรู้สึกบุคลิกภาพ ส่งเสริมการตัดสินใจ และช่วยให้ผู้เข้าร่วมมีความสุขและเกิดความพึงพอใจ มีความนับถือตนเองและผู้อื่น ซึ่งกิจกรรมที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ การวาดภาพ, การประดิษฐ์จากวัสดุเหลือใช้, กระดาษประดิษฐ์, การประดิษฐ์อุปกรณ์เกมนันทนาการ

2. โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม หมายถึง แผนการดำเนิงาน การจัดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีการระบุวัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม ขั้นตอนวิธีการดำเนินการ

3. ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ซึ่งมีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ

ด้านความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม

ด้านความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

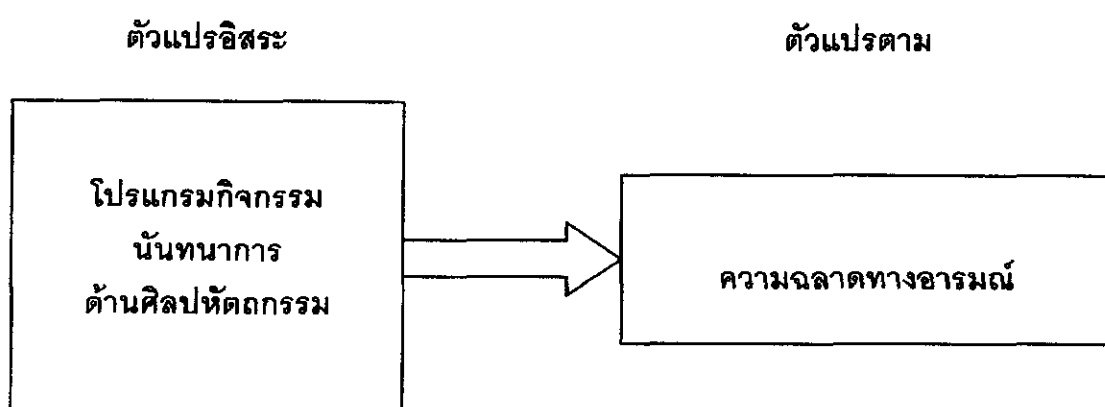
ด้านความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

4. นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 หมายถึง นักเรียนที่เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่1-3 ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา อำเภอปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

5. สถานสงเคราะห์บ้านเมตตา หมายถึง สถานสงเคราะห์ที่เลี้ยงดูเด็กด้อยโอกาสเด็กกำพร้า ทั้งชาวไทยและชาวไทยภูเขา ตั้งอยู่ที่อำเภอปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่เป็นกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.3 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
2. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ
 - 2.1 ความหมายของกิจกรรมนันทนาการ
 - 2.2 ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ
3. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม
 - 3.1 ความหมายของศิลปหัตถกรรม
 - 3.2 คุณค่าของศิลปหัตถกรรม
 - 3.3 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม
4. ความสำคัญของศิลปหัตถกรรมที่มีต่อการพัฒนาการด้านต่างๆของเด็กและเยาวชน
5. แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
6. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา
 - 6.1 วัตถุประสงค์ของสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา
 - 6.2 กิจกรรมในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 7.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 7.2 งานวิจัยในประเทศ

1.แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า Emotional Intelligence หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า EQ ซึ่งเป็นคำย่อมาจาก Emotional Quotient ซึ่งเป็นคำเดิมในภาษาอังกฤษ มีนักวิชาการได้ให้คำจำกัดความและความหมายของคำนี้แตกต่างกันไป เช่น เซาว์นอารมณ์ เซาว์นปัญญาทางอารมณ์ สถิติปัญญาทางอารมณ์ อัจฉริยะทางอารมณ์ อารมณ์ปัญญา เป็นต้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน และสอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการศึกษา งานวิจัยนี้ขอใช้คำว่า ความฉลาดทางอารมณ์

มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้คำนิยามความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ดังนี้ สโลเวย์ และ เมเยอร์ (Goleman, 1995: 4 ; citing Salovey; & Mayer, 1990) ให้ ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถส่วนบุคคลที่จะตระหนักรู้ใน ความคิด ความรู้สึกและภาวะทางอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นได้ และสามารถ ควบคุมอารมณ์ของตน ทำให้สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนได้อย่างสมเหตุสมผล สอดคล้องกับการทำงานและการดำเนินชีวิต โดยมีสัมพันธที่ดีกับผู้อื่น

โกลแมน (Goleman, 1998: 95) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง และความรู้สึกของผู้อื่น จน สามารถบริหารหรือจัดการกับอารมณ์ของตนเพื่อเป็นแรงจูงใจ ในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ อย่างประสบความสำเร็จ

คูเปอร์ และ ซาวาฟ (Cooper; & Sawaf, 1997: 21) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจและรู้จักใช้พลังทางด้านอารมณ์ของตน เป็นรากฐานในการสร้างความสัมพันธ์และโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น

บาร์ออน (Bar-on, 1997: 25) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นองค์ประกอบด้าน ความสามารถส่วนตัว อารมณ์และสังคมของบุคคลที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างประสบความสำเร็จ

โดเนลสัน (Donaidson, 2002: Online) กล่าวว่าความฉลาดทางอารมณ์คือความสามารถ ที่จะรับรู้ความเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ ทั้งในการทำงาน การสร้างครอบครัว และสร้างสัมพันธ์ ภาพกับผู้อื่น ซึ่งส่งผลให้มีสุขภาพดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543: 1) ได้ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และ มีความสุข

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2545: 2) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า คือ ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ ยอมรับและแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมกับกาลเทศะตรงตามความเป็นจริง สามารถควบคุมอารมณ์ และจัดการกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้ปัญญาในการดำรงชีวิต การเรียน การทำงานให้ประสบความสำเร็จได้

ทศพร ประเสริฐสุข (2542: 21) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่ตระหนักรู้ถึงความคิดของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และระบอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้ สามารถสร้างกำลังใจในการเผชิญกับอุปสรรคข้อขัดแย้งต่างๆ รู้จักจัดความเครียด นำความคิดและการกระทำของตนไปใช้ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทั้งในฐานะผู้นำและผู้ตามได้จนประสบความสำเร็จในชีวิต

จากความหมายที่นักวิชาการได้กล่าวไว้ สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์คือการที่บุคคลตระหนักและเข้าใจในตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ของตนเองตลอดจนการแสดงออกของตนเองได้อย่างเหมาะสม มีความอดทนและสามารถระบอคอยการตอบสนองสิ่งที่ต้องการได้ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุข

1.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

จากความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้กล่าวไว้ในข้างต้นเห็นได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์มีองค์ประกอบอยู่หลายด้านด้วยกัน จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า มีนักวิชาการได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็นด้านต่างๆดังนี้

สโลเวย์ และ เมเยอร์ (Goleman. 1995: 4 ; Citing Salovey; & Mayer. 1990) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ประการคือ

1. การตระหนักรู้ตนเอง (Knowing One's Emotion หรือ Self-Awareness) หมายถึง การรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง และสามารถควบคุมความรู้สึกได้

2. ความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Managing Emotion) หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด มีเทคนิคคลายเครียด สกัดความวิตกกังวลรุนแรงได้อย่างรวดเร็วไม่ฉุนเฉียวง่าย ทำให้อารมณ์ชุ่มฉ่ำหายไปโดยเร็ว

3. การรับรู้อารมณ์และความต้องการของผู้อื่น (Recognizing Emotion in Other) หมายถึง การเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

4. ความสามารถจูงใจตนเอง (Motivation Oneself) หมายถึง การควบคุมความต้องการจากแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถรอคอยการสนองความต้องการได้ เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ดีกว่า มองโลกในแง่ดี สามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเองได้

5. ความสามารถสร้างความสัมพันธ์ (Handling Relationship) หมายถึง ความสามารถสร้างความสัมพันธ์ กับคนรอบข้างได้มีมนุษยสัมพันธ์ดี

โกลแมน (Goleman.1998: 93-102) ได้ปรับโมเดลของ สโลเวย์ และ เมเยอร์ โดยแบ่งความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ด้านดังนี้

1. การตระหนักและรู้จักตนเอง (Self-Awareness) คือ การที่บุคคลรู้ว่าตนกำลังรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น สามารถบอกความรู้สึกของตนเองได้อย่างถูกต้องและเปิดเผย รู้ว่าการเกิดอารมณ์ของตนเองมีสาเหตุมาจากสิ่งใด และจะมีผลต่อตนเอง ผู้อื่น และการปฏิบัติงานอย่างไร รู้สาเหตุของความวิตกกังวล ความคับข้องใจ มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง สามารถตัดสินใจคุณค่าของสิ่งต่างๆได้อย่างมั่นใจ

2. การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Self-Regulation) คือความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถคิดอย่างมีเหตุผล ยอมรับและก้าวทันต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ใช้คำพูดอย่างระมัดระวังและเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ ยอมรับความล้มเหลวและหาทางออกได้อย่างสมเหตุสมผล

3. การจูงใจตนเอง (Self-Motivation) คือ การใช้พลังความรู้สึกภายในเพื่อเป็นสิ่งที่กระตุ้นเตือนให้คนทำกิจกรรมต่างๆเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยไม่คำนึงถึงสิ่งจูงใจภายนอก เช่น เงิน หรือสิ่งตอบแทนอื่นๆ มีความพอใจที่จะปรับปรุงให้ดีขึ้นกว่าเดิม สามารถสร้างทางเลือกใหม่ในการทำงานที่จะสามารถนำไปสู่เป้าหมายที่ดี มองโลกในแง่ดี ไม่ทอดทิ้งต่ออุปสรรคและความล้มเหลว

4. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) คือ การรับรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่น สามารถรับรู้ สนใจและเข้าใจในแง่คิด ทัศนคติของผู้ที่อยู่รอบข้าง ตัดสินใจทำสิ่งใดโดยคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น ไม่ใช่ความคิดของตนเป็นหลัก

5. การมีทักษะทางสังคม (Social Skills) คือ ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สามารถเป็นมิตรกับบุคคลได้ทุกประเภท มีความสามารถในการโน้มน้าวและชักจูงผู้อื่น คล้อยตามกับสิ่งที่ประโยชน์ต่อส่วนรวม เสริมสร้างความร่วมมือในการทำงานและความสามัคคีในหมู่คณะสามารถทำให้ผู้ที่อยู่รอบข้างมีความสุข

นอกจากนี้ โกลแมน ได้เสนอกรอบแนวคิดเกี่ยวกับสมรรถนะด้านเชาว์อารมณ์ (The Emotional Competence Framework) ไว้ 2 หมวด 5 องค์ประกอบ 25 ปัจจัยย่อยดังนี้ (Goleman.1998: 32 -34)

สมรรถนะทางสังคม : การสร้างและรักษาความสัมพันธ์

1. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ประกอบด้วย

- 1.1 การเข้าใจผู้อื่น รู้ถึงความรู้สึก มุมมอง ความสนใจในข้อวิตกกังวลของเขา
- 1.2 การมีจิตใจมุ่งบริการ คาดคะเน รับรู้และตอบสนองความต้องการของผู้อื่นได้ดี
- 1.3 การพัฒนาผู้อื่น ทราบความต้องการเพื่อส่งเสริมความรู้ความสามารถได้ถูกทาง
- 1.4 การสร้างโอกาสในความหลากหลาย เล็งเห็นความเป็นไปได้จากความแตกต่าง

โดยไม่แตกแยก

1.5 ความตระหนักถึงทัศนคติความคิดเห็นของกลุ่ม ความสามารถอ่านสถานการณ์ปัจจุบัน และความสัมพันธ์ของกลุ่มได้

7. ทักษะทางสังคม ประกอบด้วย

- 2.1 การโน้มน้าว แสดงกลวิธีโน้มน้าวต่างๆอย่างได้ผล
- 2.2 การสื่อสาร ส่งสารที่ชัดเจนและน่าเชื่อถือ
- 2.3 ความเป็นผู้นำ โน้มน้าวและผลักดันกลุ่มได้ดี
- 2.4 การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ริเริ่มและบริหารความเปลี่ยนแปลงได้
- 2.5 การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ริเริ่มและบริหารความเปลี่ยนแปลงได้ดี
- 2.6 การบริหารความขัดแย้ง เจรจาและแก้ไข หาทางยุติความไม่เข้าใจกัน
- 2.7 การสร้างสายสัมพันธ์ เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจกันเพื่อการปฏิบัติ
- 2.8 การร่วมมือร่วมใจกันทำงานกับผู้อื่นเพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย สมรรถนะของทีม

สร้างพลังร่วมของกลุ่มมุ่งสู่เป้าหมาย

สมรรถนะส่วนบุคคล : บริหารจัดการตนเอง

1.ตระหนักรู้ตนเองประกอบด้วย

- 1.1 รู้ทันอารมณ์ตน สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆและผลที่ตามมา
- 1.2 ประเมินตนเองได้ตามจริงรู้จักเด่นจุดด้อยของตน
- 1.3 มั่นใจในตนเอง มั่นใจในความสามารถคุณค่าของตน

2. การควบคุมตนเอง ประกอบด้วย

- 2.1 การควบคุมตน สามารถจัดการกับภาวะอารมณ์หรืออุณหภูมิได้
- 2.2 ความเป็นที่ไว้วางใจได้ รักษาความเป็นผู้ที่ซื่อสัตย์และคุณงามความดีได้
- 2.3 ความเป็นผู้ที่ใส่ใจปัญหา แสดงความรับผิดชอบ
- 2.4 ความสามารถที่จะปรับตัวได้ ยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้
- 2.5 การสร้างสิ่งใหม่ เป็นสุขและเปิดใจกว้างกับแนวความคิด แนวทาง หรือข้อมูลใหม่

3. การสร้างแรงจูงใจ ประกอบด้วย

3.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พยายามที่จะปรับปรุงหรือให้ได้มาตรฐานที่ดีเลิศ

3.2 ความจงรักภักดี ยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มเป้าหมายขององค์การ

3.3 ความคิดริเริ่ม พร้อมที่จะปฏิบัติตามโอกาสอันววย

3.4 การมองโลกในแง่ดี แม้มีอุปสรรคปัญหา แต่ก็ไม่ย่อมนย่อ มุ่งสู่เป้าหมาย

ทั้งนี้องค์ประกอบ เซวาร์นอาร์มณ ดังกล่าว เดเนียล โกลแมน เชื่อว่าไม่มีผู้ใดจะมีครบทั้ง 25 ด้าน แต่ละคนก็มีจุดเด่น-จุดด้อย ที่แตกต่างกันไป ปกติแล้วจะมี 5-6 ด้านที่ครอบคลุมในทุกองค์ประกอบ และแต่ละสมรรถนะนั้นมีคุณลักษณะ 5 ประการคือ

1. เป็นเอกเทศ แต่ละด้านต่างก็มีผลต่อการปฏิบัติงาน

2. เกื้อกูลกัน มีอิทธิพลต่อกัน เช่น หากขาดทักษะทางสังคม ก็จะส่งผลให้นำทีมได้ไม่ดี

3. เป็นลำดับขั้น หากไม่รู้จักรตน ก็จะควบคุมตนและเข้าใจผู้อื่นได้ยาก

4. สำคัญแต่ยังไม่เพียงพอ การมี เซวาร์นอาร์มณ ต่างๆแล้ว บรรยาภาคและวัฒนธรรมองค์กรต้องเกื้อหนุน

5. เป็นแบบฉบับได้ ทุกมิติ ทุกองค์ประกอบ ประยุกต์ใช้ได้กับงานแต่ละประเภทแตกต่างกันไป

บาร์-ออน (Bar-On, 1992) ได้เสนอองค์ประกอบของเซวาร์นอาร์มณโดยแบ่งเป็น 5 หมวด 15 คุณลักษณะสำคัญ ดังต่อไปนี้

1. ความสามารถภายในตน ซึ่งเป็นความสามารถที่มีองค์ประกอบย่อยดังนี้

1.1 ความสามารถในการเข้าใจภาวะอารมณ์ของตน

1.2 มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตน

1.3 ตระหนักรู้งาน คือ มีสติ

2. ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ ได้แก่

2.2 ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้

2.3 มีน้ำใจเอื้ออาทรห่วงใยผู้อื่น

2.4 ตระหนักรู้เท่าทัน ในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น

3. ความสามารถในการปรับตัว ประกอบด้วย

3.1 ความสามารถในการตรวจสอบความรู้สึกของตน

3.2 เข้าใจสถานการณ์ต่างๆ และสามารถตีความได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง

- 3.3 มีความยืดหยุ่น ในความคิดและความรู้สึกของตนเองเป็นอย่างดี
- 3.4 มีความสามารถในการแก้ไขแก้ไขปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้
- 4. มียุทธวิธีในการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วย
 - 4.1 จัดการกับความเครียด บริหารความเครียด
 - 4.2 ควบคุมอารมณ์ได้อย่างดี แสดงออกได้อย่างเหมาะสม
- 5. การรู้จักตนเอง และสภาวะอารมณ์ ได้แก่
 - 5.1 การมองโลกในแง่ดี
 - 5.2 การแสดงออกและมีความรู้สึกเป็นสุขที่สามารถสังเกตเห็นได้
 - 5.3 การสร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่น

ไวส์ซิงเกอร์ (Weisinger, 1998: 19-22) ได้กำหนดความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. ส่วนที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะบุคคล เป็นส่วนที่เพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่ตนเอง (Intraperson Emotional Intelligence) ซึ่งได้แก่ การพัฒนาให้มีความตระหนักและรู้จักตน การบริหารอารมณ์ของตน และการสร้างแรงจูงใจที่ดีให้ตน
2. ส่วนการใช้ความฉลาดทางอารมณ์ของตนเพื่อเสริมสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Interpersonal Emotional Intelligence) ซึ่งประกอบด้วยการพัฒนาทักษะทางการสื่อสารที่ดี ความมีมนุษยสัมพันธ์และการช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยตัวเองได้

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

- 1.ด้านความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้
 - 1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
 - 1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
 - 1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
 - 1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม
 - 1.2 ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น
 - 1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น
 - 1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
 - 1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 ความสามารถในการรับผิดชอบ

1.3.1 รู้จักการให้ รู้จักการรับ

1.3.2 รู้จักรับผิด รู้จักให้อภัย

1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. ด้านความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.1 ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

2.1.1 รู้ศักยภาพของตนเอง

2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

2.1.3 มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

2.2 ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา

2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา

2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

2.2.3 มีความยืดหยุ่น

2.3 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.3.1 รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

3. ด้านความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

3.1 ความภูมิใจในตนเอง

3.1.1 เห็นคุณค่าในตนเอง

3.1.2 เชื่อมั่นในตนเอง

3.2 ความพึงพอใจในชีวิต

3.2.1 รู้จักมองโลกในแง่ดี

3.2.2 มีอารมณ์ขัน

3.3.3 พพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 ความสงบทางใจ

3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย

3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

1.3 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

อารมณ์ทำหน้าที่เป็นระบบแนะแนวที่ติดตัวเรามาแต่กำเนิดคอยเตือนเราเวลาที่เร ไม่ได้ตอบสนองความต้องการที่จำเป็นสำหรับตัวเรา ความต้องการเหล่านี้อาจเป็นทางด้านอารมณ์ เช่น ความต้องการการยอมรับ ความต้องการปกป้องดูแลและความรัก หรืออาจเป็นความต้องการด้านวิชาการ เช่น ความต้องการเทคนิคการสอนแบบอื่นที่ต่างจากที่กำลังใช้อยู่ หรือต้องการให้ครูมอบหมายงานในลักษณะที่ต้องใช้สติปัญญา เมื่อผนวกอารมณ์เข้ากับเหตุผล หลักตรรกะและทักษะทางวิชาการ ก็เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้นักเรียนประสบความสำเร็จ (โดตี้, เกวน, 2546: 17) ความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยเราจะประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่ว่าจะเป็น ด้านการเรียน, ด้านอาชีพการงาน, ด้านชีวิตส่วนตัว ฉะนั้นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง

ในทางจิตวิทยาเชื่อว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ มีนักจิตวิทยาได้เสนอแนะวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้มากมาย โกลแมน (Goleman, 1998: unpagged) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาที่ได้เสนอแนะวิธีการพัฒนาอารมณ์ไว้ 5 ประการดังนี้

1. รู้จักอารมณ์ตนเอง การรู้จักอารมณ์ตนเองจะเป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม การรู้จักอารมณ์ตนเองก็คือการรู้ตัว หรือการมีสติในทัศนะของพุทธศาสนานั้นเอง ปกติเมื่อเราเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้นมา เราจะตกอยู่ในภาวะใด ๆ ภาวะหนึ่งใน 3 ภาวะดังต่อไปนี้

1.1 ถูกครอบงำ หมายถึง การที่เราไม่สามารถฝืนต่อสภาพอารมณ์นั้น ๆ ได้จึงแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ดังกล่าว เช่น เมื่อโมโหก็อาจจะมีการขว้างปาข้าวของหรือส่งเสียงดังโดยไม่สนใจใคร

1.2 ไม่ยินดียินร้าย หมายถึง การไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น หรือทำเป็นละเลยไม่สนใจ เพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่ใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งที่จริง ๆ ก็รู้สึกโกรธ

1.3 รู้เท่าทัน หมายถึง การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสติรู้ว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุดในขณะอารมณ์นั้น ๆ เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธ แต่ก็สามารถควบคุมความโกรธนั้นได้ ระวังอารมณ์โกรธได้ และหาวิธีจัดการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม ทำอย่างไรให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง

1.3.1 ทบทวน ถ้ารู้สึกว่ที่ผ่านมาเรามีปัญหาในการแสดงอารมณ์ ลองให้เวลาทบทวนอารมณ์ด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่เข้าข้างตัวเอง ว่าเรามีลักษณะอารมณ์อย่างไร เรามักแสดงออกมาในรูปแบบไหน แล้วรู้สึกพอใจ ไม่พอใจอย่างไร คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ต่อการแสดงอารมณ์ในลักษณะนั้น ๆ

1.3.2. ฝึกสติ ฝึกให้มีสติและรู้ตัวอยู่เสมอว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเอง หรือต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว สบายใจ ไม่สบายใจ แล้วลองถามตัวเองว่าเราคิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้น และความคิด ความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของเรา

2. จัดการกับอารมณ์ตนเองได้ การจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และสามารถแสดงออกไปได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ แต่การที่เราจะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมหรือไม่เพียงใดนั้น ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมอารมณ์ เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ตนเอง

2.1 ทบทวน ว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้นและพิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

2.2 เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ฝึกสั่งตัวเองว่าจะทำอะไร และจะไม่ทำอะไร

2.3 ฝึกรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องกับด้านดี ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่เศร้าหมอง

2.4 สร้างโอกาสจากอุปสรรค หรือหาประโยชน์จากปัญหา โดยการเปลี่ยนมุมมอง เช่น คิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคือความท้าทายที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น เป็นต้น

2.5 ฝึกผ่อนคลายความเครียด โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ เดินจงกรม เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

3. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การมองหาแง่ดีของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จะช่วยให้เราเกิดความเชื่อมั่นว่า สามารถเผชิญกับเหตุการณ์นั้นได้ และทำให้เกิดกำลังใจที่ก้าวไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ เทคนิคการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

3.1 ทบทวนและจัดอันดับสิ่งสำคัญในชีวิตโดยให้จัดอันดับความต้องการ ความอยากได้ อยากมี อยากเป็นทั้งหลายทั้งปวง แล้วพิจารณาว่าการที่เราจะบรรลุสิ่งที่ต้องการนั้น เรื่องไหนที่พอเป็นไปได้ เรื่องไหนที่ไม่น่าจะเป็นไปได้

3.2 ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เมื่อได้ความต้องการที่มีความเป็นไปได้แล้วก็นำมาตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เพื่อวางแผนขั้นตอนการปฏิบัติที่จะมุ่งไปสู่จุดหมายอื่น ๆ

3.3 มุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ในการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงความฝัน ความต้องการของตนเอง ต้องระวังอย่าให้มีเหตุการณ์มาทำให้เราเกิดความไขว้เขวออกนอกทางที่ตั้งไว้

3.4 ลดความสมบูรณ์แบบ ต้องทำใจเอาไว้ยอมรับได้ว่า สิ่งที่เราตั้งใจไว้อาจจะมีผลผิดพลาดเกิดขึ้นได้ หรือไม่เป็นไปดังที่ใจเราคาดหวัง 100 เปอร์เซ็นต์ การทำใจยอมรับความบกพร่องได้จะช่วยให้เราไม่เครียด ไม่ทุกข์ ไม่ผิดหวังมากเกินไป

3.5 ฝึกมองหาประโยชน์จากอุปสรรค เพื่อสร้างความรู้สึกดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีอื่น ๆ ต่อไปฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ (แต่ไม่สามารถแก้ไขหรือเปลี่ยน

แปลงได้) มองปัญหาให้เป็นความท้าทาย ที่เราจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อสร้างพลังและแรงจูงใจให้ผ่านพ้นปัญหานั้น ๆ ไปได้

3.6 หมั่นสร้างความหมายในชีวิต ด้วยการรู้สึกดีต่อตัวเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ และพยายามใช้ความสามารถที่มีทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ

4. รู้อารมณ์ผู้อื่น การรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงอารมณ์ตนเองตอบสนองได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะกับคนที่เราเกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วย จะช่วยให้เราสามารถอยู่ร่วมหรือทำงานด้วยกันได้ดี และมีความสุขมากขึ้น เทคนิคการรู้อารมณ์ผู้อื่น

4.1 ให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทางการพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ

4.2 อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น จากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีความรู้สึกใด โดยอาจตรวจสอบว่าเขารู้สึกอย่างนั้นจริงหรือไม่ด้วยการถาม แต่วิธีนี้ควรทำในสถานการณ์ที่เหมาะสม เพราะมีฉะนั้น อาจดูเป็นการรบกวนย ก้าวก้าวเรื่องของผู้อื่นได้

4.3 ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคล เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา ว่าถ้าเราเป็นเขา เราจะรู้สึกอย่างไร จากสภาพที่เขาเผชิญอยู่

4.4 แสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ เมื่อผู้อื่นกำลังมีปัญหา

5. รักษาความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

5.1 การมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน จะช่วยลดความขัดแย้ง และช่วยให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปอย่างราบรื่น พร้อมทั้งจะสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์

5.2 เทคนิคในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

5.3 ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น ด้วยการเข้าใจ เห็นใจความรู้สึกของผู้อื่น

5.4 ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ด้วยการสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ฝึกการเป็นผู้พูด

5.5 และผู้ฟังที่ดี และไม่ลืมที่จะใส่ใจในความรู้สึกของผู้ฟังด้วย

5.6 ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้และรับ

5.7 ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ รู้จักยอมรับในความสามารถของผู้อื่น

5.8 ฝึกแสดงความชื่นชม ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ตามวาระที่เหมาะสม

ซาปิโร (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542: 156 - 164 ; อ้างอิงจาก Shapiro, 1997) ได้เสนอข้อคิดในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไว้ดังนี้

1. ให้เด็กซึมซับมาตรฐานทางศีลธรรมของศาสนา เช่น ในศาสนาคริสต์ อาจให้เด็กท่องและทำความเข้าใจบัญญัติ 10 ประการ ศาสนาพุทธ ศีล 5 และศาสนาอิสลาม หลักบัญญัติ 5 ประการ เป็นต้น

2. ฝึกให้เด็กแสดงออกซึ่งความเมตตากรุณา ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่เลือกโอกาส การมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีย่อมสามารถทำให้ผู้อื่นเป็นสุขได้โดยไม่เลือกกาลและเวลา
3. ให้ปฏิบัติงานที่เป็นการบริการชุมชน (Community Service) ทั้งนี้ถือเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการเรียน อาจในระดับมัธยมศึกษาหรือปริญญาตรี ทำกิจกรรมสาธารณกุศลแก่องค์กรที่มีได้มุ่งหวังผลกำไรเป็นการเรียนรู้ชีวิตในแง่มุมต่างๆและกตีกาสังคม ไม่แปลกแยกจากผู้คนและธรรมชาติของชีวิต
4. ฝึกการพูดตามความสัตย์จริง (Honesty) และการประพฤติปฏิบัติที่สอดคล้องกับคำพูด (Integrity) ด้วยการสร้างความไว้วางใจด้วยคุณความดี ความตรงไปตรงมา ไม่พูดโกหก การเคารพความเป็นส่วนตัวของเด็ก การพูดคุยกันเกี่ยวกับคุณค่าของจริยธรรมของสมาชิกในครอบครัว
5. นำเอาอารมณ์ทางลบมาเป็นอุทาหรณ์ เช่น ความสะอาด หรือความรู้สึกผิดต่อพฤติกรรมบางอย่างในอดีตของตนบางอย่าง เพื่อยับยั้งจิตใจ มาประพฤติปฏิบัติซ้ำ
6. ฝึกให้เด็กคิดและตีความต่างๆตามความเป็นจริง เกี่ยวกับปัญหาข้อห้วงใยต่างๆเกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์ เป็นตัวอย่างของการเป็นผู้ที่เผชิญกับความจริงได้ดี อาจนำตัวอย่างจากนิยาย นิทาน บทภาพยนตร์ หรือละครในชีวิตจริงมาอธิบายประกอบได้ด้วยก็ได้
7. ฝึกให้เด็กมองโลกในแง่ดี เปิดตัวเองต่อประสบการณ์ใหม่ๆในชีวิตจากความเป็นต้นแบบของพ่อแม่ในการเกี่ยวข้องกับเด็ก การมองโลกในแง่ดี เป็นการรักษาและพัฒนาสุขภาพจิตลดการสร้างปัญหา
8. เพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการเตือนตนด้วยตนเอง แก่การแสดงออกโดยการแก้ที่ความคิด ใช้ความคิดแก้ความรู้สึก เช่น การพูดคุยกับตนเอง พูดคุยให้สติเตือนตนอยู่ภายในตน เป็นการสร้างสติที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเอง
9. การให้ฟังดนตรีเบาๆหรือเพลงคลาสสิกทั้งของไทยและของต่างๆประเทศ ที่มีจังหวะที่น้อยกว่า 60 ครั้ง ต่อนาที ให้ดูภาพเขียนนามธรรม (Abstract Art) และสอบถามว่าภาพนี้ทำให้เขารู้สึกเช่นไร หรือในเวลา 1 ภาพ ต่อ 1 นาที ให้จ้องภาพที่มีรายละเอียดต่างๆ แล้วปิดตา นึกภาพไว้ในสมองแล้วให้รายงานว่ามีรายละเอียดใดบ้างหรือให้เด็กเอามือปิดตา ดมกลิ่นต่างๆในห้องว่าได้กลิ่นอะไรบ้าง
10. ฝึกให้เด็กรู้จักวิธีการแก้ไขปัญหา มองเห็นสภาพทั้งสองด้านของปัญหา ไม่มองอะไรด้านเดียว ฝึกเด็กให้รู้จักคำศัพท์ต่างๆมากมายที่เลือกใช้ได้เหมาะสมกับกาลเทศะ สอนเด็กให้รู้จักภาษาที่ใช้ในการแก้ปัญหา สร้างสายสัมพันธ์ เช่น ขอโทษ ขอรบกวน ขออภัย ขอขอบคุณ เป็นต้น เมื่อเด็กเติบโตขึ้นควรฝึกในการคิดแก้ปัญหาด้วยด้วยทางเลือกหลายๆทาง ต่อปัญหาใดปัญหาหนึ่งสามารถเลือกตัดสินใจแนวทางที่เหมาะสมและดีที่สุด

11. ปฏิสัมพันธ์ที่พ่อแม่มีต่อลูก จะส่งผลต่อทักษะทางสังคมที่เด็กมีต่อผู้อื่น ดัชนีวัดระดับความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กที่ดี ดูได้จากทักษะทางสังคม (Social Skill) ที่เด็กได้แสดงออก ได้รับรู้ ได้เรียนรู้ ติความ ตอบสนอง วางตนในสถานการณ์ต่างๆทางสังคม เด็กประนีประนอมได้ มากน้อยเพียงใด ในสถานการณ์ที่มีความขัดแย้งกัน ตัวอย่างที่เห็นได้ก็คือ ทักษะในการพูดคุยกับเด็ก พ่อแม่ ผู้ปกครองควรฝึกเด็กให้มีทักษะในการพูดคุย (Conversation Skills) ในโอกาสต่างๆ ดังนี้

11.1 พูดถึงความรู้สึก ความปรารถนาของตนได้อย่างชัดเจนว่าตนรู้สึกอย่างไร ทำไมถึงรู้สึกเช่นนั้นและตนต้องการอะไร

11.2 สามารถอ่านภาษาท่าทางของผู้อื่นได้ถูกต้อง มีความเข้าใจกับสีหน้า สัญญาณหรือภาษาท่าทางของผู้อื่น

11.3 ให้เข้าร่วมกิจกรรมที่เขามีความสนใจ

11.4 ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้อื่นได้ ชมคนด้วยความจริงใจ

11.5 ใส่ใจกับเรื่องที่สนทนาอยู่ ไม่เปลี่ยนเรื่องคุยหรือทำกิจกรรมอื่นไปด้วย

11.6 แสดงความเป็นผู้ฟังที่ดี ไม่พูดขัดจังหวะ สืบค้น สอบถาม ติดตามได้ดี

11.7 แสดงให้คู่สนทนาเห็นว่าตนเข้าใจความรู้สึกของเขา

11.8 แสดงความสนใจผู้อื่น ด้วยการสบตา ทักทาย สอบถาม

11.9 แสดงการยอมรับ รับฟังความคิด ข้อเสนอแนะของคู่สนทนา

11.10 ให้ความเป็นกันเองและการยอมรับ ด้วยการกอด แตะไหล่ จับมือบอกในสิ่งที่ประทับใจในตัวเขา

11.11 แสดงความเห็นอกเห็นใจ บอกให้รู้ว่าตนเองคิดว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไร และแสดงให้เห็นว่าเรารู้สึกเป็นห่วงเป็นใยเขา

12. สร้างทักษะความเป็นผู้มีอารมณ์ขัน (Sense of Humor) หรือมีทักษะในอารมณ์ขัน (Skilled at Humor) ในสถานการณ์ทางสังคมในการเรียน ในการทำงานได้ดี เด็กที่ตลก ร่าเริงมักเป็นที่ชื่นชมของเพื่อน อารมณ์ขันสามารถพัฒนาได้แต่เล็ก ในระยะแรกพ่อแม่ควรเป็นต้นแบบที่ดีของความเป็นผู้มีอารมณ์ขัน และควรใช้อารมณ์ขันเป็นเครื่องมือในการสอน คุณค่า หรือค่านิยมในชีวิต ในการสร้างมิตร ละลายความตึงเครียด

13. ฝึกให้เด็กสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนได้ มีเพื่อนสนิท ในแต่ละวัย

14. ฝึกให้เด็กได้มีโอกาสเข้าสังคม กลุ่มเพื่อเพศเดียวกัน กลุ่มของเพื่อเพศตรงข้าม ในงานทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการของสังคม แม้กระทั่งกลุ่มคนแปลกหน้าที่ไม่คุ้นเคย กลุ่มกิจกรรมนอกหลักสูตรต่างๆตามทักษะที่ตนสนใจ หรือกิจกรรมที่ชุมชนจัดให้มีขึ้น

15. ฝึกให้เด็กรู้จักมารยาทส่วนตัว มารยาททางสังคม เพื่อความสำเร็จในการเรียน

การทำงาน ในวิชาชีพ

16. ฝึกให้เด็กมีความสามารถในการสร้างแรงจูงใจที่ดี มีทักษะ ที่มุ่งสู่ความสนใจต่างๆ กล้าเผชิญปัญหาและอุปสรรค ให้เด็กได้เรียนรู้ในสิ่งที่เขาารู้สึกว่าท้าทายและตรงกับความสนใจของเขา มีส่วนสนับสนุนและส่งเสริม ไม่คาดหวังหรือกดดันเด็กมากเกินไป

17. ฝึกให้เด็กมีความเพียรพยายาม รู้จักบริหารเวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด แสวงหางานอดิเรกทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนได้เรียนรู้และสนุกสนานไปด้วย

18. ยอมรับข้อผิดพลาด ความล้มเหลวของตน ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ รู้จักอดทน รอได้ ไม่รู้ความ

กรมสุขภาพจิต (2543: 7-8) ได้ให้แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยจำแนกแนวทางการพัฒนาออกเป็น 3 ด้านดังนี้

1. ด้านดี

1.1 ความคุมตนเอง ผู้ใหญ่ควรสอนเด็กว่าอารมณ์ที่ไม่ดี เช่น โกรธ ไม่พอใจนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แต่ต้องรู้จักควบคุม เพราะเราไม่ควบคุมจะเกิดผลเสียตามมา เช่น โกรธแล้วทำร้ายคนอื่น หรือทำลายข้าวของ ผู้ใหญ่ควรสอนเด็กให้รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง เมื่อเด็กต้องเผชิญสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น ให้เด็กรู้จักชะลอความพลุ่งพล่าน โดยหันไปสนใจเรื่องอื่นหรือนับ 1-10 หากเด็กรู้จักควบคุมตนเองได้ผู้ใหญ่ควรชมเชยว่าเป็นคนเก่งเพื่อให้เด็กภูมิใจที่ควบคุมตนเองได้ ถ้าในสถานการณ์นั้นเด็กยังควบคุมตนเองไม่ได้ให้เด็กเดินเลี้ยวไปก่อน หลังจากนั้นให้เด็กรู้จักระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสม เช่น เตะบอล วิ่งรอบบ้าน เป็นต้น

1.2 ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น ผู้ใหญ่ควรฝึกให้เด็กรู้จักรับฟังผู้อื่น และกล่าวให้กำลังใจหรือปลอบใจผู้อื่นเวลาที่เขาไม่สบายใจ เพราะการรับฟังผู้อื่นจะทำให้รู้ว่าผู้อื่นคิดอย่างไร เข้าใจคนอื่นมากขึ้น เหมือนกับการผูกมิตรต้องผูกใจ

1.3 ยอมรับผิด เมื่อเด็กทำผิดผู้ใหญ่ควรบอกเด็กว่าเด็กทำอะไรผิด ทำให้เกิดความเสียหายอย่างไร ให้โอกาสเด็กชี้แจงเหตุผล ส่วนเกณฑ์ในการลงโทษเป็นเรื่องที่ตกลงกันว่าจะยอมรับโทษมากน้อยเพียงใด แต่ทั้งนี้พยายามหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการเฆี่ยนตี เช่น อาจลงโทษด้วยการตัดค่าขนม งดออกไปเล่นนอกบ้านกับเพื่อนชั่วคราว งดดูรายการทีวีหรือเล่นเกม เป็นต้น ถ้าเด็กยังไม่รู้สำนึกอาจใช้การตีเตือนให้รู้ว่าสิ่งที่ทำนั้นไม่ถูกต้อง เป็นหยาบคายผิดกรรม แต่ไม่ใช่การตีเพื่อระบายความโกรธหรือเสียหน้าของผู้ใหญ่

2. ด้านเก่ง

2.1 มุ่งมั่นพยายาม ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กมีความมุ่งมั่นในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้นานขึ้น และทำสำเร็จ เช่น การอ่านหนังสือ หรือการทำการบ้าน โดยอาจพูดว่า "ตั้งใจอ่านนะลูก" หรือ

"ทำให้สำเร็จนะลูก" หรือสอนให้เด็กให้กำลังใจตนเอง เช่น "เกือบจะเสร็จแล้ว" "ทนอีกนิด" เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการฝึกให้เด็กมีสมาธิอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้นานขึ้น และทำจนสำเร็จ

2.2 ปรับตัวต่อปัญหา การฝึกให้เด็กแก้ไขปัญหานั้นจะทำให้เด็กพึ่งตัวเองได้ ผู้ใหญ่ควรให้เด็กมีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาด้วยตัวเอง สอนว่าการแก้ไขปัญหานั้นเป็นเรื่องท้าทาย หัดให้เด็กหาสาเหตุของปัญหา หาทางออกของปัญหานั้นหลายๆด้าน และเลือกทางออกที่มีผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นน้อยที่สุด

2.3 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เด็กพูดถึงความรู้สึกและความคิดเห็นหรือความสามารถของตนเอง กระตุ้นหรือสนับสนุนเมื่อเด็กมีท่าทีที่ต้องการการแสดงออก และความชื่นชม จะทำให้เด็กมีความมั่นใจ และมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น

3. ด้านสุข

3.1 พอใจในตนเอง ผู้ใหญ่ควรยกย่องชมเชยเมื่อเด็กทำสิ่งต่างๆได้สำเร็จเพื่อให้เด็กรู้สึกภูมิใจว่าตนเองมีความสามารถและรู้สึกว่ามีคุณค่า หากเด็กรู้สึกที่ตนเองมีปมด้อย ผู้ใหญ่ควรให้กำลังใจว่าแต่ละคนมีความสามารถเฉพาะตัวแตกต่างกันไป ไม่มีใครเก่งเหมือนกันหมดทุกอย่าง เช่น หนูมีความสามารถเด่นในเรื่อง....หนูควรภูมิใจในความสามารถที่หนูมีอยู่

3.2 รู้จักปรับใจ ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กรู้จักปรับใจ โดยเมื่อเด็กรู้สึกผิดหวังผู้ใหญ่ควรตั้งคำถามเพื่อให้เด็กทำความเข้าใจกับปัญหา ได้คิดและรู้จักทำใจบ้าง เช่น ถามว่าถ้าไม่ได้เกมกดยแล้วเสียอะไรบ้าง ถ้าเสียความสนุกสนานจะหาความสนุกสนานจากสิ่งอื่นทดแทนได้หรือไม่ หรืออาจจะให้เด็กรู้จักชะลอเวลาที่จะได้สิ่งที่ต้องการ เช่น ให้สะสมเงินค่าขนมเพื่อซื้อของเล่น เป็นต้น

3.3 รื่นเริงเบิกบานในเวลาที่ดีอารมณ์ไม่ดี ผู้ใหญ่ควรแนะนำให้เด็กรู้จักผ่อนคลายอารมณ์ตนเอง เช่น อ่านการ์ตูนซ้ำๆ ดูหนังฟังเพลงที่ชอบ วาดรูป ฟุดคุ้ย หรือเล่นสนุกกับเพื่อน เป็นต้น หรือพ่อแม่อาจหาสิ่งที่เด็กชอบแล้วสนุกสนานให้เด็กทำในยามว่างเพื่อความสนุกสนาน

จากแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่กล่าวมาข้างต้นหากสามารถนำไปปฏิบัติอย่างจริงจังก็จะสามารถช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กได้ และเมื่อเด็กได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กก็จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ ประสบความสำเร็จในชีวิต เป็นปากเสียงของประเทศ เป็นผู้ตัดสินใจและลงใจผู้อื่น (โตดี, เกวณ. 2546: 192) เป็นบุคคลที่มีคุณภาพของสังคมและประเทศชาติต่อไป

2. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ

2.1 ความหมายของกิจกรรมนันทนาการ

นันทนาการ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Recreation ซึ่งมาจากศัพท์ คือ Re และ Create แปลว่า สร้างใหม่ หมายถึง การทำให้สดชื่นเสริมสร้างพลังงานขึ้นมาใหม่

อีกนัยหนึ่ง นันทนาการ ซึ่งในภาษาอังกฤษ คือ Recreation มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก คือ Re-Cre-Are ซึ่งหมายถึง กิจกรรมของเยาวชนและผู้ใหญ่ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2533: 10-12)

นันทนาการ เป็นคำมาจากคำเดิมว่า "สันตนาการ" ซึ่งพระยาอนุมานราชธน หรือเสถียรโกเศศได้บัญญัติไว้เมื่อปี พ.ศ.2507 และตรงกับศัพท์ภาษาอังกฤษว่า "Recreation" มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้หลากหลายดังนี้

ดร.จอห์น ฟินเลย์ (จันทร์ ผ่องศรี. 2525: 14-15 ; อ้างอิงจาก Dr John Finley) ได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ว่า นันทนาการมีความหมายรวมถึงการเล่น การแสดงออกในกิจกรรม การเล่นกีฬา การฟังและเล่นดนตรี การเล่นเกม รวมไปถึงกิจกรรมต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดความพอใจ สร้างสรรค์ให้เกิดความสุขและความยินดีของชีวิต

บัทเลอร์ (จันทร์ ผ่องศรี. 2525: 14 -15 ; อ้างอิงจาก Butler) ได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ว่า เป็นกิจกรรมที่มีได้มุ่งหวังผลตอบแทนที่เป็นรางวัลทำให้มีพลังกายพลังสมอง และความคิดสร้างสรรค์ เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสนใจ เป็นการแสวงหาประสบการณ์ในเวลาว่าง เพื่อให้เกิดความสนุกสนานและพึงพอใจ

สมบัติ กาญจนกิจ (2535) ได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ 4 ความหมายใหญ่ ๆ ดังนี้

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้ชีวิตสดชื่น (Recreation) การเสริมสร้างพลังงานขึ้นมาใหม่หลังจากที่ร่างกายใช้พลังงานแล้ว เกิดเป็นความเหนื่อยเมื่อยล้าทางร่างกาย จิตใจและสมอง เมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะช่วยจัดหรือผ่อนคลายความเหนื่อยเมื่อยล้าทางกายและจิตใจของบุคคล

2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรม (Activities) ต่าง ๆ บุคคลเข้าร่วมในเวลาว่างโดยไม่มีการบังคับหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ มีผลก่อให้เกิดการพัฒนาทางอารมณ์สุขรวมทั้งความสนุกสนาน หรือความสงบสุขและกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมอาสาสมัคร ศิลปวัฒนธรรม งานอดิเรก การละครดนตรี กิจกรรมเข้าจังหวะ นันทนาการกลางแจ้งนอกเมือง เป็นต้น

3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) หรือประสบการณ์สุขที่บุคคลได้รับอาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อ ก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล

4. นันทนาการ หมายถึง สถาบันทางสังคมหรือแหล่งศูนย์กลางของสังคมที่จะให้บุคคลหรือสมาชิกของสังคม ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วก่อให้เกิดความเจริญงอกงามทาง

ร่างกายและพัฒนาทางด้านอารมณ์ จิตใจและสังคม ซึ่งโดยปกติ รัฐมีหน้าที่จัดแหล่งนันทนาการ ในรูปแบบต่าง ๆ ให้ อาทิเช่น สวนสาธารณะในเมือง สวนหย่อม ศูนย์เยาวชน ห้องสมุดประชาชน ศูนย์สำหรับประชาชน วนอุทยาน และอุทยานแห่งชาติ

เอนก หงษ์ทองคำ (2542: 2) ได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ว่า นันทนาการคือ กิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์กับภาวะหรือสิ่งแวดล้อมนั้นๆ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสนใจและ ประสบการณ์ของแต่ละบุคคล นันทนาการเปิดโอกาสให้ทุกคนได้แสดงออกซึ่งความพอใจตาม ความต้องการ จึงควรมีกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความเจริญงอกงาม ทั้งกาย อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา นันทนาการควรเป็นกิจกรรมที่ทำด้วยความสมัครใจ ทำในเวลาว่าง และได้รับความ พึงพอใจ

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (2547: ออนไลน์) ได้ให้ความหมายของ นันทนาการไว้ว่าหมายถึง กิจกรรมที่คนเราใช้เวลาว่างจากภารกิจงานประจำโดยเข้าร่วมด้วยความ สมัครใจ และกิจกรรมที่ต้องไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมาย บ้านเมือง เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา

สรุปแล้วนันทนาการ คือกิจกรรมที่เข้าหรือร่วมกระทำด้วยความสมัครและความพึงพอใจ ในเวลาว่าง เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และความพึงพอใจ และเป็น กิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

2.2 ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าต่อบุคคลที่เข้าร่วมในทุกด้าน มีนักวิชาการได้ กล่าวถึงประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการไว้ดังนี้

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

1. นันทนาการเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์
2. นันทนาการ คือทางออกที่ดีของการแสดงออกและการพัฒนาตนเอง
3. การเล่นหรือนันทนาการช่วยให้เด็กมีความเจริญเติบโตและมีประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ ประโยชน์ได้ในชีวิตเมื่อเจริญวัยขึ้น
4. ช่วยให้เด็กมีความกระตือรือร้นในชีวิต และกิจกรรมต่างๆช่วยให้ได้มาซึ่งทักษะที่จำเป็น สำหรับชีวิตในภายหลัง
5. สำหรับผู้ใหญ่ นันทนาการเป็นการแสดงออกในกิจกรรมต่างๆและเป็นการคบหาสมาคม ซึ่งกันและกัน

6. นันทนาการเป็นวิถีหาความสุข ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสุขในชีวิตกับการทำงาน การพักผ่อน ความรัก และความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

สมบัติ กาญจนกิจ; และดำรง ดาราศักดิ์ (2520) คณิต เขียววิชัย(2529)และ จรินทร์ ธานีรัตน์(2528) ได้สรุปไว้ดังต่อไปนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2542: 43)

1. ช่วยให้บุคคลและชุมชนได้รับความสุขสนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

2. ช่วยให้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิตและสมรรถภาพทางกายที่ดีเกิดความสุขของชีวิต

3. ช่วยป้องกันอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเยาวชนและเด็ก การพัฒนาพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนนับเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์และเป็นกำลังคนที่มีประสิทธิภาพในอนาคต กิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆช่วยให้เด็กและเยาวชนเลือกได้ตามความสนใจ และได้ใช้เวลาว่างในการพัฒนาลักษณะนิสัยที่ไม่พึงประสงค์ได้

4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะได้เรียนรู้ในเรื่องของหน้าที่ความรับผิดชอบคุณค่าทางสังคมเสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่าจริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการรู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองที่ดีของประชาชาติ

5. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุขรวมทั้งความสนุกสนาน และความสุขสงบ ความเครียดลดลง ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใส และช่วยส่งเสริมให้รู้จักการพัฒนาการควบคุมอารมณ์และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย

6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ กิจกรรมนันทนาการ เช่น การเล่นเกมพื้นเมือง วิถีชีวิต ประเพณีพื้นบ้านตลอดจนแหล่งนันทนาการประเภทอุทยาน ประวัติศาสตร์ โบราณสถาน โบราณวัตถุ ช่วยส่งเสริมศิลปและวัฒนธรรมของชาติ ส่งเสริมการเรียนรู้ทัศนคติ และความซาบซึ้ง อันก่อให้เกิดการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของชาติต่อไป

7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ กิจกรรมนันทนาการ กลางแจ้งและนอกเมือง ได้แก่ กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม เดินป่า ศึกษาธรรมชาติ ไต่เขา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ช่วยสอนผู้ที่เข้าร่วมได้รู้จักคุณค่าของธรรมชาติ ซาบซึ้ง และสามารถดูแลอนุรักษ์ธรรมชาติอันจะเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและประชาชาติของโลก

8. ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการเพื่อการบำบัด เป็นกรรมวิธีและ กิจกรรมที่จะช่วยรักษาคนป่วยทั้งทางด้านร่างกายและสุขภาพจิต เช่น งานอดิเรก ประเภท ประติษฐ์ สร้างสรรค์และช่วยส่งเสริมความหวังความคิดและการใช้เวลาว่างแก่คนป่วยซึ่งกำลัง

ต่อสู้กับความทุกข์ทางกายหรือกิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬา นันทนาการช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย กิจกรรมนันทนาการทางสังคมช่วยสร้างขวัญกำลังใจของคนป่วย

9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้บุคคลได้แสดงออกและละลายพฤติกรรมของกลุ่ม สร้างเสริมคุณค่าทางสังคม ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข กิจกรรมเกมกีฬาและกีฬาเพื่อการแข่งขัน และการอยู่ค่ายพักแรมซึ่งฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ ลดความเหินแกลตัว เสริมสร้างความสามัคคีและความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

10. ส่งเสริมและบำรุงขวัญทหารและตำรวจปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมขวัญและกำลังใจของทหาร ตำรวจชายแดนเป็นสิ่งจำเป็นสำคัญยิ่งในการตอบแทนให้กำลังใจในกิจกรรมเวลาว่างแก่กองทหารและตำรวจชายแดน

3. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม

3.1 ความหมายของศิลปหัตถกรรม

ศิลปหัตถกรรมเป็นกิจกรรมด้านหนึ่งในนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้มือในการประดิษฐ์สิ่งต่างๆ มีนักวิชาการได้ให้ความหมายของศิลปหัตถกรรมไว้ดังนี้

จรินทร์ อานีรัตน์ (2519: 70) ได้ให้ความหมายของศิลปหัตถกรรมไว้ว่า เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมต้องใช้มือกระทำ เช่น การฝีมือ การปั้น การวาดเขียน การแกะสลัก การจักรสาน การประดิษฐ์ การเย็บปักถักร้อย งานฉลุ งานไม้ การประดิษฐ์เครื่องใช้ต่างๆ เช่น ที่เขี่ยบุหรี่ ที่รองจาน เครื่องมือจับปลา ที่เขี่ยรองเท้า ประดิษฐ์อุปกรณ์เล่นเกม ฯลฯ และการนำวัสดุเหลือใช้ต่างๆ มาให้เป็นประโยชน์ และคนธรรมดาต่างๆ เป็นต้น แต่กิจกรรมนั้นทำในยามว่างไม่เป็นอาชีพ ไม่หวังเลี้ยงชีพด้วยกิจกรรมดังกล่าว หวังเพียงความเพลิดเพลินเป็นที่ตั้ง

สมบัติ กาญจนกิจ (2533: 37) ได้ให้ความหมายศิลปหัตถกรรมว่าหมายถึง กิจกรรมนันทนาการที่แสดงออกถึงความสามารถพิเศษ ความละเอียดอ่อน ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ โดยใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เพื่อพัฒนาทักษะความสัมพันธ์ของประสาทตา หู มือ และเท้า พัฒนาความคิด การเรียนรู้ ทักษะคติ สร้างเสริมบุคลิกภาพ เพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียดทั้งกายและจิตใจ ประกอบด้วย งานประดิษฐ์ งานพิมพ์ งานตกแต่งบ้าน งานเย็บปักถักร้อย งานประกอบอาหาร งานแกะสลัก งานปั้น

วิสิฐ เขมะภาตะพันธ์ (2527: 31) ได้ให้ความหมายศิลปหัตถกรรมว่าหมายถึง การประดิษฐ์ต่างๆด้วยมือเพื่อความเพลิดเพลินและเพื่อใช้ประโยชน์ งานศิลปหัตถกรรมคือศาสตร์ที่มีความจำเป็นต่อมนุษย์ เพราะลักษณะกิจกรรมทางด้านนี้เป็นงานสร้างสรรค์และพัฒนาลักษณะของมนุษย์

งานศิลปหัตถกรรมยังหมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวกับความสวยงาม และความไพเราะ ซึ่งเราอาจจะได้จากสิ่งที่เกิดจากความคิดสร้างสรรค์ สิ่งแวดล้อม และตัวเขาเองซึ่งเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ (สมบัติ กาญจนกิจ; และดำรงส ดาราคัดดี. 2520: 95) และได้ทำเป็นวิชาชีพหรือหวังผลกำไร เป็นกิจกรรมที่เสริมทักษะความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือให้แก่ชุมชน เพื่อพัฒนาอารมณ์สุขและความเจริญเติบโต ทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (สมบัติ กาญจนกิจ. 2544: 38)

กล่าวโดยสรุป กิจกรรมศิลปหัตถกรรมเป็นกิจกรรมที่ใช้มือในการสร้างสรรค์ผลงานโดยมุ่งพัฒนาในทุกๆ ด้านทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม มุ่งให้แสดงออกทางด้านความคิด ความรู้สึกบุคลิกภาพ ส่งเสริมการตัดสินใจ และช่วยให้ผู้เข้าร่วมมีความสุขและเกิดความพึงพอใจ มีความนับถือตนเองและผู้อื่น ซึ่งได้แก่ งานประดิษฐ์ งานพิมพ์ งานตกแต่งบ้าน งานเย็บปักถักร้อย งานประกอบอาหาร งานแกะสลัก งานปั้น

3.2 คุณค่าของศิลปหัตถกรรม

กิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมนี้ เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้มนุษย์ได้แสดงออกถึงความสามารถ อารมณ์ ความรู้สึก และความคิดสร้างสรรค์ต่างๆ เหล่านั้นผ่านทางการประดิษฐ์ที่มีหลากหลายรูปแบบให้เลือกได้ ทำให้ผู้เข้าร่วมได้รู้จักและแสดงออกถึงความเป็นตนเอง เกิดความพึงพอใจในการได้สร้างผลงาน (สมบัติ กาญจนกิจ. 2544: 38)

ปัจจุบันงานศิลปหัตถกรรมเป็นศาสตร์ที่เป็นที่ต้องการและมีบทบาทมากในกิจกรรมการสอนวิชาหัตถศึกษา กิจกรรมในบ้าน กิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ในกิจกรรมลูกเสือและอนุชาด และในกิจกรรมสันทนาการและการละเล่นต่างๆ การที่เป็นเช่นนี้เพราะมีเหตุผลสำคัญหลายประการดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจและดำรงส ดาราคัดดี. 2520: 95-96)

1. เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ ซึ่งจำเป็นที่จะต้องสร้างพื้นฐานให้เกิดแก่เยาวชนของชาติ
2. เป็นกิจกรรมที่ทำให้สมองและมือทำงานประสานกัน เป็นการส่งเสริมให้เด็กพัฒนาความคิดและความสามารถในการทำงานต่างๆ
3. เป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กสามารถให้พลังงาน ความสนใจไปในทางที่สนุกสนานเพลิดเพลินและได้สร้างสรรค์ ทำให้มีโอกาสผ่อนคลายอารมณ์และมีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ
4. ทำให้บุคคลมีความคิดสร้างสรรค์ สามารถพัฒนาการเรียนรู้ของบุคคลเป็นการพัฒนานิสัย และทัศนคติ และสามารถเข้าใจสภาพงานต่างๆดีขึ้น
5. ทำให้บุคคลรู้จักสิ่งต่างๆและรู้จักตนเองดีขึ้น ทำให้ทราบว่าตนเองมีความสามารถอะไร ชอบอะไร ทำให้มีโอกาสเลือก มีโอกาสตัดสินใจ ได้ฝึกตนเองในการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

6. ทำให้บุคคลเกิดความภาคภูมิใจในผลงานที่ตนทำ และได้รับการยกย่องจากคนอื่นเป็นสิ่งที่ทุกคนชื่นชม

7. ผลงานจากศิลปหัตถกรรมสามารถนำไปใช้ได้อย่างมากมาย ใช้ในโรงเรียน ในบ้าน ในค่าย ในสนามเด็กเล่น เป็นของส่วนตัว เครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (2547: ออนไลน์) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม จะส่งเสริมความสามารถ ทักษะ สมาธิ ความประณีต และความอดทน ให้แก่บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นอย่างดี ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ไปพร้อมๆกัน คุณค่าของกิจกรรมศิลปหัตถกรรมมีดังนี้

1. เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ จึงเหมาะแก่บุคคลทุกวัย
2. ช่วยประสานงานของสมองและมือ ตลอดจนความคิด
3. ทำให้ผ่อนคลายอารมณ์ ใช้พลังงาน และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาอารมณ์
4. ช่วยพัฒนานิสัย และเจตคติที่พึงประสงค์
5. ทำให้บุคคลและชุมชน สามารถช่วยเหลือตนเองได้เมื่อมีโอกาสเลือกตัดสินใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรม ตามความสามารถของตน

6. สร้างความภาคภูมิใจในผลงานของตน และช่วยสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง ผลงานของศิลปหัตถกรรม สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

3.3 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม

กิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมนั้นมีมากมายหลากหลายประเภทให้ผู้เข้าร่วมได้เลือกตามความสนใจและความถนัด มีนักวิชาการได้แบ่งประเภทของกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมไว้ดังนี้

สมบัติ กาญจนกิจ; และดำรง ดาราศักดิ์ (2520: 96-97) ได้แบ่งประเภทของกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 7 ประเภท ดังนี้

1. การประดิษฐ์เครื่องเล่นเครื่องใช้ เป็นศิลปะอย่างหนึ่งที่เราจะพลิกแพลงรู้จักประดิษฐ์ของต่างๆ ให้แปลกออกไปเท่าที่ท้องถิ่นนั้นจะหาวัสดุสิ่งของได้ เช่น ทำสมุดภาพโดยใช้ใบไม้ ดอกไม้ เมล็ดพืช อัดให้แห้งแล้วนำไปติดไว้ในสมุด หรือการใช้เปลือกหอยประดิษฐ์เป็นรูปตุ๊กตาหรือรูปสัตว์ต่างๆ โดยใช้กาบติด เป็นต้น

2. การพิมพ์แบบด้วยแม่พิมพ์และลวดลายต่างๆ เป็นอุตสาหกรรมที่สำคัญมากอย่างหนึ่ง การพิมพ์ด้วยแม่พิมพ์สำเร็จรูปแล้วมีหลายวิธีด้วยกัน เช่น ใช้สแตงค์เป็นแม่พิมพ์หรือใช้ใบไม้ต่างๆ

3. ศิลปะการตกแต่งบ้าน ให้รู้จักตกแต่งบ้านโดยพึงเล็งความเหมาะสมของสภาพตามท้องถิ่นและความสะอาด เริ่มตั้งแต่ทางเดินเข้าบ้าน และในห้องเดียวกันนั้น อาจจะใช้เป็นห้องนอน ห้องรับแขก ห้องรับประทานอาหาร นอกจากนี้ควรศึกษาถึงวิธีเก็บเครื่องใช้สอยในบ้าน เช่น เครื่องไม้ เครื่องปั้นดินเผา ฯลฯ

4. การเย็บปักถักร้อย โดยการสอนให้นักเรียนรู้หลักวิธีทำ ควรคำนึงถึงเวลาและผลงาน ถ้าใช้เวลาน้อยและได้งานที่เป็นประโยชน์ นักเรียนจะสนใจงานนั้นมาก ควรหัดใช้มือในการเย็บ การร้อย การปักและการถัก

5. การประกอบอาหาร ซึ่งจำเป็นสำหรับผู้หญิง ดังนั้นจึงต้องควรเรียนรู้และปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง การเรียนรู้ถึงวิธีทำอาหารสุก ปลอดภัยจากเชื้อโรค ทำให้มีรสและกลิ่นดี เป็นต้น

6. ศิลปะในการแกะสลัก เครื่องมือที่ใช้ มีดปลายแหลม ไม้จิ้มฟัน ตะปู วัสดุที่ใช้ ได้แก่ ของแข็งจำพวกไม้เนื้ออ่อนต่างๆ และของอ่อนจำพวกพืชและผลไม้บางชนิด

7. ศิลปะในการปั้น การปั้นไม่ใช่เรื่องนอกแบบ แต่เป็นผลของการที่บุคคลมีความคิด ความรู้สึก และถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดออกมาเป็นรูปใดรูปหนึ่ง การปั้นอาจใช้นิ้วมือและเมื่อต้องการตกแต่งลวดลายก็ใช้เครื่องมือเข้ามาช่วย เป็นงานที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์

จรินทร์ ธาณิรัตน์ (2528: 100-101) ได้แบ่งประเภทของกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมไว้ 12 ประเภทดังนี้

1. ปั้น รูปต่างๆ เช่น สัตว์ คน เครื่องใช้ต่างๆ หม้อหุงข้าว คนโทน้ำ แจกัน ฯลฯ อุปกรณ์ ใช้ดินเหนียว ดินน้ำมัน ปูนปลาสเตอร์ เครื่องมือ และอุปกรณ์สำนักงาน
2. แกะสลัก รูปสัตว์ วิว ฯลฯ บนไม้ หรือวัสดุอื่นๆ
3. วาดเขียน เขียนภาพ วิว คน สัตว์ ภาพธรรมชาติ วาดด้วยสีน้ำมัน เป็นต้น
4. จักสาน ทำเครื่องใช้ต่างๆ เช่น ตะกร้า หมวก ทำตะกร้อ เครื่องดักปลา ฯลฯ
5. การเย็บปักถักร้อย ซึ่งผู้หญิงนิยมทำเป็นแบบต่างๆตามลวดลาย โดยมีลายทาบแล้วถักตามลาย หรือเลื้อยหนาว ถูงเท้า ทำหมอน ฯลฯ
6. ประดิษฐ์เครื่องใช้ ไม้ฉลุ ทำแบบต่างๆ เช่น ที่ใส่จดหมาย ที่รองแก้วน้ำ ฯลฯ
7. ใช้วัสดุเหลือใช้ มาประดิษฐ์เป็นเครื่องใช้ เช่น เศษผ้ามาทำที่เช็ดรองเท้า ตุ๊กตา เศษวัสดุอื่นๆมาทำกระเป๋าก็กี๋ เป็นต้น
8. การทำตุ๊กตา ชนิดต่างๆ เช่น ตุ๊กตาชาวเขา ตุ๊กตาญี่ปุ่น ตุ๊กตาไทย ฯลฯ
9. ใช้สิ่งประดิษฐ์อื่นๆ เช่น เปลือกหอยมาประดิษฐ์เป็นรูปดอกไม้ เรือ ฯลฯ
10. ใช้กระดาษประดิษฐ์ นำกระดาษมาตัดเป็นรูปดอกไม้ บ้านเรือน รูปสัตว์ ฯลฯ ที่เรียกว่า การประดิษฐ์กระดาษ (paper construction) เป็นต้น

11. ประติสฐ์ดอกไม้ โดยเอาวัสดุต่างๆทำเป็นดอกไม้ชนิดต่างๆแล้วทาสีให้สวยงาม
12. ประติสฐ์อุปกรณ์เกมนันทนาการ เกมบางชนิดต้องใช้ไม้ เช่น ปิอก ฮอคกี้ ฮุคกี้ ลูกดอก เครื่องเล่นเกม ขุนแผนแหกคอก กระดานหมากรุก หมากรอสส สะกา ฯลฯ

วิบูลย์ สีสวรรณ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2542: 108 ; อ้างอิงจาก วิบูลย์ สีสวรรณ. 2537) ได้แบ่งชนิดของศิลปหัตถกรรมออกเป็น 10 ประเภทดังนี้

1. เครื่องเคลือบดินเผา
2. การทอผ้า และเย็บปักถักร้อย
3. การแกะสลัก
4. หัตถกรรมโลหะ
5. เครื่องจักรสาน
6. การก่อสร้าง
7. ภาพเขียน
8. การปั้นรูปและลวดลายประดับ
9. เครื่องกระดาษ
10. งานเบ็ดเตล็ด

นอกจากนี้ ยังมีศิลปะสมัยใหม่ (New Arts) ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมมากขึ้น นั่นก็คือการประติสฐ์งานศิลปะโดยอาศัยเทคโนโลยีสมัยใหม่มาช่วยในการสร้างสรรค์ ซึ่งจะทำให้เกิดผลงานที่ละเอียด ประณีต และเหมือนจริงมากขึ้น เช่น การประติสฐ์บัตรอวยพรด้วยคอมพิวเตอร์ การผลิตภาพเคลื่อนไหวต่างๆด้วยเทคโนโลยีขั้นสูงที่มีความละเอียดสูง ฯลฯ ทำให้เกิดศิลปะใหม่ๆที่มีคุณภาพสูงขึ้นเป็นกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนานและน่าสนใจเช่นกัน (สมบัติ กาญจนกิจ. 2544: 39)

กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ไม่มีขอบเขตจำกัด ไม่มีรูปแบบที่ตายตัว ผู้เข้าร่วมสามารถใช้จินตนาการของตน สร้างสรรค์สิ่งต่างๆได้อย่างอิสระ เช่น การแกะสลัก ผู้เข้าร่วมอาจแกะสลักไม้, ปูนปลาสเตอร์ ไปจนถึงแต่งกว่าหรือผลไม้ต่างๆก็ได้ การวาดภาพ ผู้วาดอาจวาดบนกระดาษ, ฝาผนัง, ผ้า หรือบนกระเป๋านักก็ได้ ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการประเภทนี้ จะช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ การเป็นตัวของตัวเองและการแสดงออกในรูปแบบต่างๆ สามารถดัดแปลงให้เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย นอกจากนี้ ยังเป็นกิจกรรมที่ไม่จำเป็นต้องใช้ค่าใช้จ่ายสูง เพราะเราสามารถนำของที่ไม่มีประโยชน์แล้วมาประติสฐ์ หรือสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์อย่างอื่นได้อีกด้วย (สมบัติ กาญจนกิจ. 2544: 38)

4. ความสำคัญของศิลปหัตถกรรมที่มีต่อการพัฒนาการด้านต่างๆของเด็กและเยาวชน

ศิลปหัตถกรรมมีความสำคัญต่อการพัฒนาการด้านต่างๆของเด็กและเยาวชน ซึ่งมีนักวิชาการได้กล่าวถึงความสำคัญของศิลปหัตถกรรมไว้ดังต่อไปนี้

จงใจ ขจรศิลป์ (2532: 44) ศิลปะมีความสำคัญในการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ และนอกจากจะปลูกฝังความสามารถด้านความคิดสร้างสรรค์แล้วยังส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง และส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอีกด้วย

เลิศ อำนันทะ(2535: 47) กล่าวว่า ศิลปะช่วยให้เด็กเข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อมและเรียนรู้ถึงความสัมพันธ์ของตนเองกับสิ่งแวดล้อม โดยเริ่มจากการรับรู้โลกภายนอกผ่านการเสนอความรู้สึกนึกคิดและแสดงออกผ่านสื่อต่างๆ กิจกรรมศิลปะมีลักษณะที่เปิดโอกาสให้เด็กได้สำรวจทดลองค้นคว้ากับวัสดุทุกชนิดอย่างอิสระ ผ่อนคลาย โดยไม่เพ่งเล็งถึงความถูกต้อง อีกทั้งมีความสอดคล้องกับลักษณะนิสัยของเด็กๆที่ชอบเล่น เมื่อเด็กประสบความสำเร็จในงานที่ได้ลงมือทำด้วยตนเอง จะช่วยให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีงามต่อผู้คนและสิ่งแวดล้อมรอบข้าง

วิรุณ ตั้งเจริญ (จงใจ ขจรศิลป์. 2532: 44 ; อ้างอิงจาก วิรุณ ตั้งเจริญ. 2526 : 63-68) กล่าวว่า ศิลปะช่วยให้เกิดการพัฒนาดังต่อไปนี้

1. พัฒนากฎติกรรมในการทำงาน เด็กจะเกิดความคล่องตัวในการคิดและแสดงออก ความชำนาญในการสร้างสรรค์หรือสมรรถภาพในการแสดงออกนี้เป็นสิ่งท้าทายให้เด็กเกิดความกระหายในการทำงานศิลปะต่อไปอีก
2. พัฒนานุคลิกภาพ การเรียนโดยลงมือปฏิบัติทำให้เกิดความเคยชินซึ่งกลายเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง ทำให้เด็กรักการทำงานและขยันหมั่นเพียร
3. พัฒนาพลังของการแสดงออกทางด้านอารมณ์ และความรู้สึกนึกคิดจินตนาการและสร้างสรรค์
4. พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองผลสำเร็จของการทำงานศิลปะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ เมื่อบุคคลได้พบกับความสำเร็จอยู่เสมอ จะทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจในการทำงานของตนมากขึ้น
5. พัฒนาให้คิดเป็น ทำเป็น และแก้ปัญหาเป็น การสร้างสรรค์จึงเป็นการลองถูกลองผิด และแก้ปัญหาอยู่ตลอดเวลาจนกว่างานจะเสร็จ
6. พัฒนาพฤติกรรมทางสังคมที่เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ต่อกัน มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นปรึกษาหารือและหาข้อสรุปร่วมกัน

สมบัติ กาญจนกิจ (2542: 106) กล่าวว่า กิจกรรมประเภทศิลปหัตถกรรม ส่งเสริมความสามารถ ทักษะ งานฝีมือให้แก่ชุมชน เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข และความเจริญเติบโตของร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

จากที่กล่าวมาในข้างต้นเห็นได้ว่ากิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมมีส่วนสำคัญในการพัฒนานุคคลรอบด้านทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

5. แนวทางการกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงนำกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพราะกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมเป็นกิจกรรมผ่อนคลายอารมณ์ ใช้พลังงาน และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาอารมณ์สุขช่วยพัฒนาลักษณะนิสัย และทัศนคติในทางพึงประสงค์ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2542: 106)

โดยในการกำหนดประเด็นของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสารของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ และกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งกำหนดแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม วัตถุประสงค์ ให้มีความสอดคล้องกับหลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต, 2543: 55-56)

- 1.ด้านความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม
- 2.ด้านความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- 3.ด้านความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

ส่วนในการเลือกกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมนั้นผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมศิลปหัตถกรรมที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยการจัดโปรแกรมนั้นจะมีการใส่สถานการณ์และเงื่อนไขต่างๆที่มีความสอดคล้องกับหลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ พร้อมทั้งสอดแทรกความรู้และความเข้าใจในเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อให้เด็กได้เกิดกระบวนการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น

เพื่อให้เห็นภาพชัดเจนจึงขอเสนอเป็นตารางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม ดังนี้

ตาราง 1 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
ด้านศิลปหัตถกรรม

ครั้งที่	โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ด้านศิลปหัตถกรรม	ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
1	เกียะกลุ่ม	ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้ มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม
2	ตะขอแปรงฟัน	มีความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม
3	ฉากกันแสงนกล	มีความรับผิดชอบ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม
4.	สร้างสะพานจากไม้เลียบลูกขึ้น	รู้จักและสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย
5.	ปิ่นยาวตะเกียบและเป้ายิง	มีความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหา รับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
6.	แกะภาพ	รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์
7	ประดิษฐ์ตัวตลกและรถหนรรษา	มองโลกในแง่ดีและมีอารมณ์ขัน เสริมสร้างความสุข
8.	ประดิษฐ์สมุดบันทึกความทรงจำครั้ง หนึ่ง	มีความภูมิใจในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง

6. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา

บ้านเมตตาเป็นสถานสงเคราะห์แก่เด็กด้อยโอกาส เด็กกำพร้า เด็กพิการ ทั้งเด็กชาวไทย
ทั่วไปและชาวไทยภูเขา ตั้งอยู่เลขที่ 52/34 ตำบลเขาน้อย อำเภอปรางบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
บ้านเมตตาเริ่มต้นจากภาระใจที่ได้เห็นเด็กด้อยโอกาส ขาดการศึกษา ขาดที่อยู่ ขาดการอบรมดูแล
ด้วยภาระใจจึงทำให้ อาจารย์วิชัย ร้องขันแก้ว ซึ่งปัจจุบันเป็นประธานคณะกรรมการบริหารบ้าน
เมตตาและผู้จัดการจึงจัดตั้งสถานสงเคราะห์บ้านเมตตาขึ้นเพื่อช่วยเหลือเด็กด้อยโอกาส

6.1 วัตถุประสงค์ของสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา

6.1.1 เพื่อช่วยเหลือเด็กยากจน เด็กกำพร้า ทั้งชายและหญิงอายุตั้งแต่ 6 ปี เป็นต้นไป ซึ่งเป็นทั้งเด็กชาวไทยและชาวไทยภูเขา ให้มีที่พักอาศัย มีโอกาสเรียน และมีผู้ดูแล

6.1.2 เพื่อให้เป็นที่ยอมรับจริยธรรมตามแบบพระคัมภีร์ เพื่อให้เด็กที่เป็นคริสเตียนและเด็กที่ไม่เป็นคริสเตียนนั้นได้เจริญเติบโตทางด้านจริยธรรม

6.1.3 เพื่ออบรมสั่งสอนวัฒนธรรมและประเพณีไทย ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจและอยู่ร่วมกันเป็นอย่างดี

6.1.4 เพื่อช่วยเหลือด้านการศึกษาระดับพื้นฐานและการฝึกวิชาชีพ เช่น การตัดเย็บเสื้อผ้า การทำอาหาร ทำสวน การก่อสร้าง และอื่นๆ ที่เหมาะสมกับความสามารถและความสนใจของเด็ก ซึ่งการฝึกฝนจะใช้เวลาหลังเลิกเรียน

6.1.5 เพื่อช่วยลดปัญหาเยาวชนด้านการติดยาเสพติด และปัญหาครอบครัวที่แตกแยกหรือเด็กถูกทอดทิ้ง บ้านเมตตาเสริมสร้างเด็กให้มีพลานามัยที่สมบูรณ์ เช่น การออกกำลังกาย การอบรมสั่งสอนให้รู้ถึงคุณค่าและโทษของยาเสพติด โรคเอดส์ และวิธีป้องกัน

6.2 กิจกรรมในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา

กิจกรรมในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตานี้มุ่งเน้นให้เด็กได้เรียนรู้ทักษะและประสบการณ์จริง เพื่อจะนำความรู้ความสามารถไปใช้ในอนาคต กิจกรรมแต่ละกิจกรรมจะมุ่งพัฒนาเด็ก ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพที่ก่อประโยชน์ต่อเด็กแต่ละวัยตามความเหมาะสม เด็กที่พักอาศัยในบ้านเมตตาจะมีกิจกรรมที่ทำร่วมกันซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ นั้น มีดังนี้

6.2.1 จัดให้ทุนการศึกษาและมีที่พักอาศัย โดยจะได้รับการศึกษาฟรีตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จนถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

6.2.2 จัดการศึกษาพิเศษ ทางบ้านเมตตา มีแผนที่จะให้เด็ก ๆ มีโอกาสเรียนวิชาชีพหลังเลิกเรียน เพื่อว่าเมื่อเด็กเติบโตก็จะได้มีพื้นฐานอาชีพ นอกจากนี้แล้วยังมีการสอนพิเศษเป็นภาษาอังกฤษให้เด็ก ๆ รวมทั้งสอนดนตรีในคริสตจักร

6.2.3 การสอนจริยธรรม ที่บ้านพักทุกคืนก่อนนอน จะมีการฝึกร้องเพลง เรียนพระคัมภีร์ อธิษฐาน และในทุกวันอาทิตย์จะต้องไปเรียนจริยธรรมที่คริสตจักร

6.2.4 การสอนวัฒนธรรมไทย จะมีการสอนให้แก่เด็ก ๆ ทุกวันเวลา 19.00 น. เพื่อให้เด็กอยู่ในสังคมไทยได้

6.2.5 เข้าร่วมกิจกรรมกับทางคริสตจักร เช่น ทำความสะอาด ร้องเพลงในวันอาทิตย์ ทำการแสดงพิเศษต่างๆ

6.2.6 ด้านกีฬา จัดให้มีการเล่นกีฬากลางแจ้ง เช่น ฟุตบอล ตะกร้อ วอลเลย์บอล และกีฬาพื้นบ้านต่างๆ ซึ่งจะจัดให้เล่น 3 วัน คือวันอังคาร วันพฤหัสบดี วันเสาร์ หลังจากทำการบ้านเรียบร้อยแล้ว

7.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

7.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

โกลแมน (Goleman. 1998: 25) ได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาย่อยหลังเกี่ยวกับความสำเร็จในการทำงาน โดยศึกษาจากนักศึกษาที่เรียนในช่วงทศวรรษ 1940 จำนวน 95 คน เป็นการศึกษาระยะยาว ติดตามจนถึงวัยกลางคนพบว่า นักศึกษาที่จบการศึกษาและได้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับสูงๆมักไม่ค่อยประสบความสำเร็จ เมื่อเทียบกับนักศึกษาที่ได้คะแนนต่ำกว่า ทั้งในด้านหน้าที่การงานและความสุขในชีวิต ครอบครัว และจากการศึกษาเด็กในรัฐ Massachusetts จำนวน 450 คน ติดตามผลถึงวัยกลางคนพบว่า IQ มีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับความสำเร็จในการทำงาน

บอลลิน (Bollin. 1998: unpagged) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การจัดโปรแกรมนันทนาการเฉพาะบ้านแบบอิสระ โดยได้ใช้โปรแกรมนันทนาการ เป็นเวลา 6 สัปดาห์กับชายวัย 89 ปีซึ่งเป็นโรคเครียดกับอาการซึมเศร้า ลักษณะของโปรแกรมจะมีการยืดหยุ่นตามความต้องการของผู้ใช้โปรแกรม ผลการวิจัยพบว่า โรคเครียดกับอาการซึมเศร้าได้ลดลงหลังจากทำการวิจัยในสัปดาห์ที่ 8

คัลป์ (Culp. 1998: unpagged) ได้ทำการวิจัยเรื่อง วัยรุ่นสาวกับนันทนาการกลางแจ้ง กรณีศึกษาเรื่องความรู้สึกและผลกระทบจากโปรแกรมนันทนาการ พบว่าในกลุ่มเด็กวัยรุ่นกิจกรรมนันทนาการให้ผลต่อความเป็นครอบครัวและความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันแต่ไม่ส่งเสริมความรู้สึกทางด้านการเป็นผู้นำ มากเท่ากับกลุ่มวัยกลางคน

เพลลิเทรี (Pellitteri. 1999: 131) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่าง เซาว์นอารมณ์ ทักษะพิสัยและกลไกการต่อต้าน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามวัดเซาว์นอารมณ์ของ เมเยอร์ ดาร์รูโซ และชาโล เวย์ กลุ่มประชากรเป็นนักเรียนระดับมหาวิทยาลัย จำนวน 107 คน จากคอเคเซียน และกลุ่มอเมริกัน-แอฟริกาและกลุ่มเด็กกำพร้า พบว่า เซาว์นอารมณ์ที่ความสัมพันธ์โดยตรงกับทักษะพิสัย แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับกลไกการต่อต้าน

ริช แฮนด์เลย์ (Rich Handley. 2000: unpagged) ผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนาทรัพยากรบุคคลของหน่วยสหราชอาณาจักรกองทัพอากาศสหรัฐอเมริกาได้ทำการวิจัยทหารเกณฑ์จำนวน 1,171 คน โดยใช้แบบประเมิน EQ-I ในการคัดเลือกทหารเกณฑ์ ซึ่งพบว่าทหารเกณฑ์ที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่จะมีความสามารถด้านเซาว์นอารมณ์ในด้านการกล้าแสดงออก ความเข้าใจ

ผู้อื่น ความสุข และการตระหนักรู้จักตนเองทางอารมณ์ ในระดับสูง และนอกจากนี้ยังพบว่าการใช้ความสามารถด้านเชาว์อารมณ์ในการคัดเลือกอาหารเกณฑ์ ทำให้เพิ่มประสิทธิภาพในการทำลายความสำเร็จของทหารเพิ่มขึ้นเกือบ 3 เท่า อีกทั้งยังมีอัตราการลาออกตั้งแต่ปีแรกของทหารเกณฑ์ที่ลดลงถึง 92 เปอร์เซ็นต์ และช่วยลดค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมได้ถึง 3 ล้านเหรียญสหรัฐต่อปี

ฟอกซ์และสเปคเตอร์ (Fox; & Spector. 2000: 203-220) ได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์ เชาว์ปัญญา และคุณลักษณะด้านจิตใจของผู้เข้ารับการสัมภาษณ์สำหรับความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ของการศึกษารั้งนี้ หมายถึง ศักยภาพที่จะช่วยให้แต่ละบุคคลรู้จักใช้อารมณ์อย่างฉลาดเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พึงประสงค์ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ความเห็นอกเห็นใจ การควบคุมและบริหารอารมณ์ของตนเองและการเข้าสังคม ผลการศึกษพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์และเชาว์ปัญญาน้อยมาก แต่ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับคุณลักษณะด้านจิตใจของผู้เข้ารับการสัมภาษณ์และมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการสัมภาษณ์เพื่อคัดเลือก

เคอร์ติส (Curtis. 2000: 2812) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับโครงการพิเศษของโปรแกรมการแนะแนวระดับมัธยมศึกษาที่มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์และพัฒนาทัศนคติของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีความประสงค์จะเข้าร่วมโครงการพัฒนาดังกล่าว แบ่งเป็น 3 กลุ่มแต่ละกลุ่มเข้าร่วมโครงการสัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวมจำนวน 6 ครั้ง ผลการศึกษพบว่า จากการประเมินก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ นักเรียนมีทักษะความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มมากขึ้น และมีพัฒนาทัศนคติที่ดี สำหรับทักษะความฉลาดทางอารมณ์ที่นักเรียนพัฒนาขึ้นนั้น ได้แก่ ทักษะเกี่ยวกับ การรู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น การแสดงความรู้สึกและอารมณ์ในการติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น การปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น การจัดการความเครียด ตลอดจนทั้งความสามารถในการควบคุมและบริหารอารมณ์

7.2 งานวิจัยในประเทศ

อารี เกษมวริติ (2533: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กประถมวัยที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขันและเด็กประถมวัยที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักทะนุถนอม เมื่อทำกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์แบบเป็นกลุ่มกับกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์แบบปกติ ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า เด็กประถมวัยที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขันเมื่อทำกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์แบบเป็นกลุ่มพบว่ามีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าเมื่อทำกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์แบบปกติ และเด็กประถมวัยที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรัก

ทะนุถนอม เมื่อทำกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์แบบเป็นกลุ่มพบว่ามีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าเมื่อทำกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์แบบปกติ

นพร แซ่เลื่อง (2539: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบความรู้สึกที่ดีต่อตนเองก่อนและหลังการทดลองของเด็กประถมวัย และเปรียบเทียบความรู้สึกที่ดีต่อตนเองของเด็กประถมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์แบบครูเน้นคุณค่าในตัวเด็กและแบบปกติ ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. เด็กประถมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์แบบครูเน้นคุณค่าในตัวเด็กก่อนและหลังทดลอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. เด็กประถมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์แบบปกติก่อนและหลังทดลอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. เด็กประถมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์แบบครูเน้นคุณค่าในตัวเด็กมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเพิ่มมากขึ้นกว่าเด็กประถมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์แบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิรดา อุดลยพิเชษฐ์ (2542: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก พบว่าหลังจากที่กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แล้ว กลุ่มที่มีคะแนนเชาวน์อารมณ์อยู่ในระดับปานกลางและต่ำ มีคะแนนเชาวน์อารมณ์ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ภูฟ้า เสวกพันธ์ (2543: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 45 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรมจำนวน 15 คน กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกมจำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 15 คน ทำการประเมินเชาวน์อารมณ์โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ปี 2543กับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์จากนั้นนำกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 เข้าโปรแกรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 2 ชั่วโมง หลังการทดลอง 1 สัปดาห์ ทำการประเมินเชาวน์อารมณ์ทั้ง 3 กลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า .

กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาวน์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลอง ภายหลังสัปดาห์ที่ 8 โดยกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) พบว่ามีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยเชาวน์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลองกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .05 ทั้ง 8 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมตนเอง ด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านรับผิดชอบ ด้านมีแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านสัมพันธภาพ ด้านภูมิใจตนเอง และด้านพอใจชีวิต ยกเว้น ด้านสุขสงบทางใจ ไม่มีความแตกต่างกัน กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม) พบว่ามีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยเชาว์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลองกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมตนเอง ด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านมีแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านสัมพันธภาพ ส่วนอีก 4 ได้แก่ด้านรับผิดชอบ ด้านภูมิใจตนเอง และด้านพอใจชีวิต ด้านสุขสงบทางใจ ไม่มีความแตกต่างกัน

กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทนาการการละครและค่ายพักแรม) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม) มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาว์อารมณ์ไม่แตกต่างกัน ภายหลังสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทนาการการละครและค่ายพักแรม) มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาว์อารมณ์ไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ภายหลังสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม) มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาว์อารมณ์ไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ภายหลังสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชัยญา บัวประเสริฐ. (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมสันทิพย์ เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย ได้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความฉลาดทางอารมณ์ไม่เพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งยังมีงานวิจัยหลายเล่มที่ได้ชี้ให้เห็นถึงคุณประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม

วาลิกา อัครนิตย์. (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ก่อนจัดกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง หลังจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์อยู่ในระดับดี

2. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หลังจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .05

สรินาท เกษมงาม. (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการใช้กิจกรรมทางศิลปะ โดยการวาดภาพระบายสีด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของเด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ผลการวิจัยพบว่า

1. เด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีคะแนนที่ได้จากการวัดความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ และหลังเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ปกติ

2. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่มีปัญหาทางพฤติกรรมในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมทางศิลปะโดยการวาดภาพระบายสีด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากงานวิจัยในข้างต้นสรุปได้ว่า การจัดโปรแกรมกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น โปรแกรมศิลปะวาดภาพ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมนันทนาการ สามารถนำมาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของเด็กนักเรียนได้ และได้ผลเป็นอย่างดี จากการที่มีผู้วิจัยบางท่านนำกิจกรรมด้านศิลปะ มาใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และได้ผลดี ผู้วิจัยจึงเกิดแนวคิดที่จะศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการทางด้านศิลปหัตถกรรมที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของเด็กนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา อำเภอปรางค์บุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของเด็กนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา อำเภอปรางบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้าตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีดำเนินการทดลอง
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเด็กนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา อำเภอปรางบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จำนวน 20 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ

1. โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม
2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม

1.1 ศึกษาเอกสารทางวิชาการ หลักการและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม เพื่อกำหนดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

1.2 สร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมให้สอดคล้องกับหลักของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยกำหนดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมไว้ 4 ประเภท ดังนี้

- 1.2.1 การวาดภาพ
- 1.2.2 การประดิษฐ์จากวัสดุเหลือใช้

1.2.3 กระดาษประดิษฐ์

1.2.4 การประดิษฐ์อุปกรณ์นันทนาการ

1.3 นำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมที่สร้างขึ้นให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตรตรวจสอบพิจารณาเพื่อปรับปรุงแก้ไข

1.4. นำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมไปหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ทดลอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1.4.1 ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการและผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาตรวจสอบพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา(Content Validity) แล้วปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

1.4.2 นำโปรแกรมที่ได้ทำการปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 20 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมของกิจกรรมและนำข้อบกพร่องมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

1.4.3 นำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมที่ได้ปรับปรุงแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ผู้วิจัยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 52 ข้อ โดยคุณภาพของเครื่องมือมีดังนี้

ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination)

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ชุดนี้มีค่าอำนาจจำแนกสูง สามารถจำแนกผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ ออกจากผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง ได้ในทุกข้อทดสอบย่อย ทุกรายด้านคือ ในการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกครั้งนี้ใช้เทคนิค 27% เป็นเทคนิคเคลลี (Kelly) เป็นผู้ค้นพบว่าการเลือกเอากระดาษคำตอบของผู้ตอบแบบประเมินจำนวน 27% จากกลุ่มสูงและอีก 27% จากกลุ่มต่ำมาวิเคราะห์นั้นเป็นอัตราที่เหมาะสมที่สุด ดังนั้น แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่ทำการพัฒนาขึ้นชุดนี้จึงมีค่าอำนาจจำแนกที่สามารถจำแนกผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำออกจากผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงได้ (กรมสุขภาพจิต. 2543: 72)

ค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

จากการวิเคราะห์โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นในด้านดี เก่ง สุข และภาพรวมในระดับ .75 .76 .81 และ .85 ตามลำดับและทำการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นแบบครึ่ง (Split Half Reliability) ของแบบประเมินในด้านดี เก่ง สุข และภาพรวมคือ .83 .86 .71 และ .84 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าแบบประเมินชุดนี้มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นในระดับปานกลางถึงค่อนข้างสูง (กรมสุขภาพจิต. 2543: 72)

แบบประเมินแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของ กรมสุขภาพจิต กระทรวง
สาธารณสุขคำตอบมี 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง
และจริงมาก โดยให้ใส่เครื่องหมายถูกหลังข้อความที่กำหนด

เกณฑ์การให้คะแนนจะแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม

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

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

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

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

ตาราง 2 การรวมคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านต่างๆ

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน
ดี	1.1 ความคุมตนเอง	รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12
	1.3 ความรับผิดชอบ	รวมข้อ 13 ถึงข้อ 18
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19 ถึงข้อ 24
	2.2 ตัดสินและแก้ปัญหา	รวมข้อ 25 ถึงข้อ 30
	2.3 สัมพันธภาพ	รวมข้อ 31 ถึงข้อ 36
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40
	3.2 พอใจชีวิต	รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52

3. วิธีดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียว (One Group Pretest – Posttest Design) โดยดำเนินการเลือกกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง

ขั้นตอนการทดลอง

1. ขอบัณฑิตวิทยาลัยออกหนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และขออนุญาตผู้บริหารบ้านเมตตาในการขอกลุ่มตัวอย่างเพื่อทำการทดลอง
2. ทำการทดสอบกลุ่มทดลองก่อนการทดลองโดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
3. ดำเนินการทดลองในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 ใช้เวลาในการทดลอง 5 สัปดาห์ๆละ 2 ครั้ง ครั้งละ 150 นาที ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งได้แนะนำว่าโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมถ้าใช้ระยะเวลานานเกินไปเด็กจะเบื่อ และสิ้นเปลืองงบประมาณในการวิจัย และใช้เวลาครั้งละ 150 นาที เพราะว่าการทำกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมเป็นการประดิษฐ์สิ่งของต่างๆต้องใช้เวลาพอสมควร รวมทั้งยังมีการอภิปรายและสรุปร่วมกัน หากใช้เวลาน้อยกว่านี้จะทำกิจกรรมไม่เสร็จ จากเหตุผลที่กล่าวมานี้จึงควรใช้เวลา 5 สัปดาห์ๆละ 2 ครั้ง ครั้งละ 150 นาที

โดยดำเนินการทดลองในวันเสาร์ และอาทิตย์ เวลา 15.00-17.30 น. ตามโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม ดังนี้

ตาราง 3 กำหนดการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม

สัปดาห์ที่	กลุ่มทดลอง	กิจกรรม	เวลา
1	เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมครั้งที่ 1 , 2	1. ปฐมนิเทศ 2. เกี่ยะกลุ่ม	ครึ่งละ 150 นาที
2	เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมครั้งที่ 3 , 4	3. ตะขอแปรงฟัน 4. จากกันแสนกล	ครึ่งละ 150 นาที
3	เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมครั้งที่ 5 , 6	5. สร้างสะพานจากไม้เสียบลูกชิ้น 6. ปั่นยาวตะเกียบและเป้ายิง	ครึ่งละ 150 นาที

ลำดับ ที่	กลุ่มทดลอง	กิจกรรม	เวลา
4	เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ด้านศิลปหัตถกรรมครั้งที่ 7 , 8	7. แกะภาพ 8. ประดิษฐ์ตัวตลกและรถหรรษา	ครึ่งละ 150 นาที
5	เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ด้านศิลปหัตถกรรมครั้งที่ 9, 10	9. ประดิษฐ์สมุดบันทึกความ ทรงจำครั้งหนึ่ง 10. ปัจฉินิเทศ	ครึ่งละ 150 นาที

4. หลังทำการทดลองครบ 5 ลำดับแล้วทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข แล้วนำข้อมูลไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ให้คะแนนที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้

2. การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ในการวิจัยครั้งนี้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูล

3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

3.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่

3.1.1 ค่าร้อยละ (Percentage)

3.1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean)

3.1.3 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

3.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่

3.2.1 ค่าสถิติ t-test เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนสอบก่อนและคะแนนสอบหลังของกลุ่มทดลอง เพื่อทดสอบสมมติฐาน

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผลความหมายข้อมูลผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆแทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง (Mean)
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์แจกแจงค่าที (t – distribution)
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็นหรือโอกาส (Propability)
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้การศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของเด็กนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา อำเภอปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ดังปรากฏในตาราง 4

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม ดังปรากฏในตาราง 5 - 8

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	10	50.00
หญิง	10	50.00
2. ผลการเรียนในภาคเรียนที่ผ่านมา		
ผลการเรียนดีมาก(3.00 – 4.00)	3	15.00
ผลการเรียนดี (2.00 – 2.99)	13	65.00
ผลการเรียนปานกลาง (1.00 – 1.99)	4	20.00
ผลการเรียนต่ำ (ต่ำกว่า 1.00)	0	00.00
3. ศึกษาในระดับชั้น		
มัธยมศึกษาปีที่ 1	8	40.00
มัธยมศึกษาปีที่ 2	8	40.00
มัธยมศึกษาปีที่ 3	4	20.00
4. อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตาเป็นระยะเวลา		
1 ปี	4	20.00
2 ปี	4	20.00
มากกว่า 2 ปี ขึ้นไป	12	60.00
5. กิจกรรมที่เลือกทำในเวลาว่าง		
อ่านหนังสือ	4	20.00
ฟังเพลง ร้องเพลง	6	30.00
เล่นดนตรี	5	25.00
เล่นกีฬาออกกำลังกาย	5	25.00
รวม	20	100.00

จากตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกลุ่มทดลอง เพศชายเท่ากับเพศหญิง คือ ร้อยละ 50 เท่ากัน ผลการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลองในภาคที่ผ่านมาพบว่า ผลการเรียนรู้ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 15 ผลการเรียนรู้ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 65 ผลการเรียนรู้ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 20 นักเรียนกลุ่มทดลองศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 40 ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 40 ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 20 นักเรียนกลุ่มทดลองอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตาเป็นระยะเวลา 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 20 อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตาเป็นระยะเวลา 2 ปี คิดเป็นร้อยละ 20 อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตาเป็นระยะเวลามากกว่า 2 ปี คิดเป็นร้อยละ 60 กิจกรรมที่นักเรียนกลุ่มทดลองเลือกทำในเวลาว่าง การอ่านหนังสือ คิดเป็นร้อยละ 20 การฟังเพลง ร้องเพลง คิดเป็นร้อยละ 30 การเล่นดนตรี คิดเป็นร้อยละ 25 การเล่นกีฬาออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 25

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม

ตาราง 5 เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม

องค์ประกอบของ		ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		t	p
ความฉลาดทางอารมณ์	N	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านดี							
1.1 ความคุมตนเอง	20	14.90	2.90	17.15	3.03	3.449*	.003
1.2 เห็นใจผู้อื่น	20	15.65	2.20	18.35	2.70	4.266*	.000
1.3 ความรับผิดชอบ	20	17.05	3.20	20.00	2.88	5.145*	.000
รวม	20	47.60	6.49	55.50	7.49	6.166*	.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 5 แสดงว่านักเรียนกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีโดยรวม มีค่าเฉลี่ย 47.60 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ในด้านควบคุมตนเองมีค่าเฉลี่ย 14.90 ด้านเห็นใจผู้อื่นมีค่าเฉลี่ย 15.65 ด้านความรับผิดชอบมีค่าเฉลี่ย 17.05

นักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีโดยรวม มีค่าเฉลี่ย 55.50 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ในด้านควบคุมตนเองมีค่าเฉลี่ย 17.15 ด้านเห็นใจผู้อื่นมีค่าเฉลี่ย 18.35 ด้านความรับผิดชอบมีค่าเฉลี่ย 20.00

เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมพบว่ามีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีโดยรวมหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 6 เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม

องค์ประกอบของ		ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		t	p
ความฉลาดทางอารมณ์	N	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
2. ด้านเก่ง							
2.1 มีแรงจูงใจ	20	16.60	3.10	18.90	3.00	3.397*	.003
2.2 ตัดสินและแก้ปัญหา	20	15.55	2.60	16.30	3.11	1.211	.247
2.3 สัมพันธภาพ	20	15.10	2.57	16.70	2.73	2.707*	.014
รวม	20	47.25	7.04	51.90	7.83	3.101*	.006

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 6 แสดงว่านักเรียนกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งโดยรวมมีค่าเฉลี่ย 47.25 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่าในด้านการมีแรงจูงใจมีค่าเฉลี่ย 16.60 ด้านตัดสินและแก้ปัญหามีค่าเฉลี่ย 15.55 ด้านสัมพันธภาพมีค่าเฉลี่ย 15.10

นักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งโดยรวมมีค่าเฉลี่ย 51.90 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ในด้านมีแรงจูงใจมีค่าเฉลี่ย 18.90 ด้านตัดสินและแก้ปัญหามีค่าเฉลี่ย 16.30 ด้านสัมพันธภาพมีค่าเฉลี่ย 16.70

เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งนักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมพบว่ามีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านการตัดสินและแก้ปัญหาที่หลังเข้าร่วมกิจกรรมความฉลาดทางอารมณ์ไม่สูงขึ้น

ตาราง 7 เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลัง
เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม

องค์ประกอบของ		ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม			
ความฉลาดทางอารมณ์	N	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	t	p
3. ด้านสุข							
3.1 ภูมิใจตนเอง	20	9.75	1.51	11.70	2.36	4.124*	.001
3.2 พอใจชีวิต	20	15.45	2.96	18.50	2.48	5.236*	.000
3.3 สุขสงบทางใจ	20	14.85	3.40	17.40	3.05	3.344*	.003
รวม	20	40.05	6.29	47.60	6.73	5.897*	.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 7 แสดงว่านักเรียนกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขโดยรวมมีค่าเฉลี่ย 40.05 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่าในด้านภูมิใจตนเองมีค่าเฉลี่ย 9.75 ด้านพอใจชีวิตมีค่าเฉลี่ย 15.45 ด้านสุขสงบทางใจมีค่าเฉลี่ย 14.85

นักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขโดยรวมมีค่าเฉลี่ย 47.60 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ในด้านภูมิใจตนเองมีค่าเฉลี่ย 11.70 ด้านพอใจชีวิตมีค่าเฉลี่ย 18.50 ด้านสุขสงบทางใจมีค่าเฉลี่ย 17.40

เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมพบว่ามีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 8 เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลัง
เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม

องค์ประกอบของ		ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		t	P
ความฉลาดทางอารมณ์	N	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ดี	20	47.60	6.49	55.50	7.49	6.166*	.000
เก่ง	20	47.25	7.04	51.90	7.83	3.101*	.006
สุข	20	40.05	6.29	47.60	6.73	5.897*	.000
รวม	20	134.74	15.36	155.00	19.39	6.711*	.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 8 แสดงว่านักเรียนกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้าน
ศิลปหัตถกรรมมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมมีค่าเฉลี่ย 134.74 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า
ด้านดีก่อนเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ย 47.60 ด้านเก่งก่อนเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ย 47.25
ด้านสุขก่อนเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ย 40.05

นักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมมีความฉลาดทาง
อารมณ์โดยรวมมีค่าเฉลี่ย 155.00 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ด้านดีหลังเข้าร่วมกิจกรรมมี
ค่าเฉลี่ย 55.50 ด้านเก่งหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ย 51.90 ด้านสุขหลังเข้าร่วมกิจกรรมมี
ค่าเฉลี่ย 47.60

เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรม
นันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมมีความฉลาดทางอารมณ์หลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงขึ้น อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียว (One Group Pretest – Posttest Design) โดยทำการศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมมีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยศึกษากับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา อำเภอปรางบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จำนวน 20 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตาก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมมีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยศึกษากับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา อำเภอปรางบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตาก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม

สมมติฐานการวิจัย

ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่เป็นกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม
2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. เลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน ที่ศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 เพื่อใช้เป็นกลุ่มทดลอง
2. ทำการทดสอบกลุ่มทดลองก่อนการทดลองโดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

3.ดำเนินการทดลองในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 ใช้เวลาในการทดลอง 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันเสาร์ และอาทิตย์ เวลา 15.00-17.30 น. โดยดำเนินการทดลองตาม โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม

4.หลังทำการทดลองครบ 5 สัปดาห์แล้วทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่ม ควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของ กรมสุขภาพจิต กระทรวง สาธารณสุข แล้วนำข้อมูลไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ในการวิจัยครั้งนี้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปในการ วิเคราะห์ข้อมูล ตามขั้นตอนดังนี้

1.1 หาค่าสถิติพื้นฐานโดยหาค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

1.2 เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่อยู่ในสถาน สงเคราะห์บ้านเมตตา ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมโดยใช้ค่า t-test

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกลุ่มทดลอง เพศชายเท่ากับเพศหญิง คือ ร้อยละ 50 เท่ากัน ผลการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลองในภาคที่ผ่านมาพบว่า ผลการเรียนรู้ใน ระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 15 ผลการเรียนรู้ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 65 ผลการเรียนรู้ใน ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 20 นักเรียนกลุ่มทดลองศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 40 ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 40 ศึกษาอยู่ในระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 20 นักเรียนกลุ่มทดลองอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา เป็นระยะเวลา 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 20 อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตาเป็นระยะเวลา 2 ปี คิดเป็นร้อยละ 20 อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตาเป็นระยะเวลามากกว่า 2 ปี คิดเป็น ร้อยละ 60 กิจกรรมที่นักเรียนกลุ่มทดลองเลือกทำในเวลาว่าง การอ่านหนังสือ คิดเป็นร้อยละ 20 การฟังเพลง ร้องเพลง คิดเป็นร้อยละ 30 การเล่นดนตรี คิดเป็นร้อยละ 25 การเล่นกีฬาออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 25

2. นักเรียนกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม มีความฉลาด ทางอารมณ์ด้านดีโดยรวม มีค่าเฉลี่ย 47.60 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ในด้านควบคุมตนเองมี ค่าเฉลี่ย 14.90 ด้านเห็นใจผู้อื่นมีค่าเฉลี่ย 15.65 ด้านความรับผิดชอบมีค่าเฉลี่ย 17.05 หลังเข้า ร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีโดยรวม มีค่าเฉลี่ย

55.50 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ในด้านควบคุมตนเองมีค่าเฉลี่ย 17.15 ด้านเห็นใจผู้อื่นมีค่าเฉลี่ย 18.35 ด้านความรับผิดชอบมีค่าเฉลี่ย 20.00

เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมพบว่ามีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีโดยรวมหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งโดยรวมมีค่าเฉลี่ย 47.25 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่าในด้านการมีแรงจูงใจมีค่าเฉลี่ย 16.60 ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา มีค่าเฉลี่ย 15.55 ด้านสัมพันธภาพมีค่าเฉลี่ย 15.10 หลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งโดยรวมมีค่าเฉลี่ย 51.90 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ในด้านมีแรงจูงใจมีค่าเฉลี่ย 18.90 ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา มีค่าเฉลี่ย 16.30 ด้านสัมพันธภาพมีค่าเฉลี่ย 16.70

เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งนักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมพบว่ามีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหาที่หลังเข้าร่วมกิจกรรมความฉลาดทางอารมณ์ไม่สูงขึ้น

4. นักเรียนกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขโดยรวมมีค่าเฉลี่ย 40.05 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่าในด้านภูมิใจตนเองมีค่าเฉลี่ย 9.75 ด้านพอใจชีวิตมีค่าเฉลี่ย 15.45 ด้านสุขสงบทางใจมีค่าเฉลี่ย 14.85 หลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขโดยรวมมีค่าเฉลี่ย 47.60 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ในด้านภูมิใจตนเองมีค่าเฉลี่ย 11.70 ด้านพอใจชีวิตมีค่าเฉลี่ย 18.50 ด้านสุขสงบทางใจมีค่าเฉลี่ย 17.40

เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมพบว่ามีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นักเรียนกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมมีค่าเฉลี่ย 134.74 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ด้านดีก่อนเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ย 47.60 ด้านเก่งก่อนเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ย 47.25 ด้านสุขก่อนเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ย 40.05 หลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมมีค่าเฉลี่ย 155.00 เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ด้านดีหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ย 55.50 ด้านเก่งหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ย 51.90 ด้านสุขหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ย 47.60

เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรม
นันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมมีความฉลาดทางอารมณ์หลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงขึ้น อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมมีต่อการ
พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยศึกษากับเด็กนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์บ้าน
เมตตา อำเภอปรานบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ อภิปรายผลการวิจัยดังนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 หลังเข้าร่วมกิจกรรมดีกว่าก่อนเข้าร่วม
กิจกรรมทั้งโดยรวมและรายด้าน และเมื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่ม
ทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมมีความฉลาดทางอารมณ์หลังเข้าร่วม
กิจกรรมสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ได้ตั้งไว้ แสดงให้
เห็นว่ากิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมสามารถใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ของนักเรียนได้ ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมเป็นกิจกรรมที่พัฒนาทาง
อารมณ์ มุ่งให้แสดงออกทางด้านความคิด ความรู้สึก ส่งเสริมการตัดสินใจ และช่วยให้ผู้เข้าร่วมมี
ความสุขและเกิดความพึงพอใจ มีความนับถือตนเองและผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ
สมบัติ กาญจนกิจ (2542:106) ที่ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมเป็น
กิจกรรมผ่อนคลายอารมณ์ ใช้พลังงาน และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาอารมณ์สุขช่วยพัฒนา
ลักษณะนิสัย และทัศนคติในทางพึงประสงค์ เป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กสามารถใช้พลังงาน ความ
สนใจไปในทางที่สนุกสนานเพลิดเพลินและได้สร้างสรรค์ ทำให้มีโอกาสผ่อนคลายอารมณ์และมี
สุขภาพสมบูรณ์ทั้งกายและจิตใจ ทำให้บุคคลมีความคิดสร้างสรรค์สามารถพัฒนาการเรียนรู้ของ
บุคคลเป็นการพัฒนานิสัย และทัศนคติ และสามารถเข้าในสภาพต่างๆได้ดีขึ้น (สมบัติ กาญจนกิจ;
และดำรง ดาราคักดี. 2520: 95-96) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ สำนักงานพัฒนาการ
กีฬาและนันทนาการ (2547: ออนไลน์) ซึ่งได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการด้าน
ศิลปหัตถกรรมไว้ว่า เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความสามารถ ทักษะ สมาธิ ความประณีตและความ
อดทน ให้แก่บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นอย่างดี และนอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการด้าน
ศิลปหัตถกรรมยังเป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ จึงเหมาะแก่บุคคลทุกวัยช่วยประสานงานของสมองและ
มือ ตลอดจนความคิดทำให้ผ่อนคลายอารมณ์ ใช้พลังงาน และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนา
อารมณ์ ช่วยพัฒนานิสัย และเจตคติที่พึงประสงค์

ผลการวิจัยในครั้งนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สรินาท เกษมงาม. (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการใช้กิจกรรมทางศิลปะโดยการวาดภาพระบายสีด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของเด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ผลการวิจัยพบว่าเด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีคะแนนที่ได้จากการวัดความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ และหลังเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ปกติ และคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่มีปัญหาทางพฤติกรรมในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมทางศิลปะโดยการวาดภาพระบายสีด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่เมื่อจำแนกองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์เป็นรายด้านพบว่าด้านเก่งในเรื่องของการตัดสินใจและแก้ไขปัญหานั้นไม่สูงขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากในขณะที่ทำกิจกรรมเมื่อนักเรียนพบปัญหาบ่อยครั้งที่พี่เลี้ยงหรือผู้ช่วยวิจัยก็จะเข้าไปช่วยแก้ไขปัญหานั้นทำให้นักเรียนไม่ได้ฝึกการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาด้วยตัวเอง กระบวนการพัฒนาในเรื่องของการตัดสินใจและแก้ไขปัญหานั้นจึงไม่เกิดขึ้นมากนัก ซึ่งกรมสุขภาพจิต (2546: 7-8) ได้กล่าวถึงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเรื่องของการตัดสินใจและแก้ไขปัญหานั้นว่า การฝึกให้เด็กแก้ไขปัญหานั้นจะทำให้เด็กพึ่งตัวเองได้ ผู้ใหญ่ควรให้เด็กมีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาด้วยตัวเอง สอนว่าการแก้ไขปัญหานั้นเป็นเรื่องท้าทาย หัดให้เด็กหาสาเหตุของปัญหา หาทางออกของปัญหานั้นหลายๆด้าน และเลือกทางออกที่มีผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นน้อยที่สุด ถึงแม้ว่าความฉลาดทางอารมณ์ในเรื่องของการตัดสินใจและแก้ไขปัญหานั้นไม่สูงขึ้นแต่ก็ไม่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม

จากการสังเกตของผู้วิจัยขณะที่ทำการทดลองพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมทำกิจกรรมนั้นทนทานการด้านศิลปะหัตถกรรมพบว่านักเรียนมีความเอาใจใส่ กระตือรือร้น ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก เพราะในกระบวนการจัดกิจกรรมผู้วิจัยได้สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองกับนักเรียน เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ใช้ความคิดและมีส่วนร่วมมาก/ไม่ว่าจะเป็นให้อิสระในการออกแบบสิ่งประดิษฐ์ในแต่ละครั้ง เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นในประเด็นต่างๆ และในช่วงท้ายของกิจกรรมผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากบทเรียนและสรุปแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับซึ่งสอดคล้องกับแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของ ซาปิโร (วีระวัฒน์ บัณฑิตามัย. 2542: 156 -164; อ้างอิงจาก Shapiro. 1997) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จะต้องฝึกให้เด็กรู้จักวิธีการแก้ไขปัญหานั้น มองเห็นสภาพทั้งสองด้านของปัญหา ไม่มองอะไรด้านเดียว ฝึกเด็กให้รู้จักคำศัพท์ต่างๆมากมายที่เลือกใช้ได้เหมาะสมกับกาลเทศะ สอนเด็กให้รู้จักภาษาที่ใช้ในการแก้ปัญหานั้น สร้างสายสัมพันธ์ เช่น ขอโทษ ขออภัย

ขอภัย ขอขอบคุณ เป็นต้น เมื่อเด็กเติบโตขึ้นควรฝึกในการคิดแก้ปัญหาด้วยด้วยทางเลือกหลายๆ ทาง ต่อปัญหาใดปัญหาหนึ่ง สามารถเลือกตัดสินใจแนวทางที่เหมาะสมและดีที่สุด รวมทั้ง โปรแกรมกิจกรรมที่มีความหลากหลายทำให้เกิดความน่าสนใจ นักเรียนได้มีโอกาสลงมือปฏิบัติจริง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เด็กเกิดกระบวนการเรียนรู้

เมื่อทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์หลังเข้าร่วมกิจกรรมก็พบว่านักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ที่สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม จากที่ได้กล่าวมาในข้างต้นจึงเป็นเหตุผลสนับสนุนผลการวิจัยที่พบว่าความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา อำเภอปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ หลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นักเรียนที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ได้

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. การวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การใช้กิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมทำให้นักเรียนที่อยู่ในสถานสงเคราะห์มีความฉลาดทางอารมณ์ที่สูงขึ้น ซึ่งเป็นแนวทางให้สำหรับผู้ดูแลเด็ก ผู้บริหาร และผู้ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กนำไปประยุกต์ใช้ได้ตามความเหมาะสม แต่ทั้งนี้ควรศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์และกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมให้ละเอียดก่อน

2. ควรมีการจัดเวลาที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพราะหากจัดเวลาน้อยเกินไปนักเรียนจะทำกิจกรรมไม่เสร็จ และหากมากเกินไปนักเรียนจะเกิดความเบื่อหน่ายได้

3. ครูผู้สอนต้องให้ความเป็นกันเอง มีความกระตือรือร้นในการดำเนินกิจกรรม ให้ความสำคัญกับนักเรียน ดูแลนักเรียนที่เข้าร่วมทำกิจกรรมอย่างใกล้ชิด เนื่องจากพฤติกรรม การแสดงออก และท่าทีของครูผู้สอน จะส่งผลต่อบรรยากาศและการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน

4. ผู้บริหารสถานสงเคราะห์ ควรให้การสนับสนุนด้านงบประมาณ และอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

5. ผู้บริหารสถานสงเคราะห์ควรมีนโยบายในการอบรมพัฒนาครูผู้สอนในเรื่องการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ การจัดกิจกรรมจะได้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการวิจัยกับนักเรียนในสถานสงเคราะห์ในระดับชั้นอื่นๆ เช่น ช่วงชั้นที่ 1, ช่วงชั้นที่ 2, ช่วงชั้นที่ 4 เป็นต้น
2. ควรทำการวิจัยนำกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมไปพัฒนาความฉลาดในด้านอื่น เช่น ความฉลาดทางศีลธรรม (MQ), ความฉลาดในการแก้ไขปัญหา (AQ) เป็นต้น
3. ควรทำการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างอื่นที่ไม่ใช่ นักเรียนในสถานสงเคราะห์ เช่น นักเรียนปกติ นักเรียนในสถานพินิจ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของแต่ละกลุ่ม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาและความต้องการของนักเรียนในแต่ละกลุ่ม
4. ควรศึกษาเปรียบเทียบผลการจัดกิจกรรมที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับกิจกรรมนันทนาการด้านอื่นๆ เช่น กิจกรรมเกมนันทนาการ , กิจกรรมค่ายพักแรม , กิจกรรมนันทนาการด้านดนตรี เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). *คู่มือพัฒนานาฏมิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรม และจริยธรรมรับมัธยมศึกษา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กรมสุขภาพจิต. (2543). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- คมเพชร ฉัตรสุณกุล. (2530). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- จงใจ ขจรศิลป์. (2532). *ผลการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ และกิจกรรมการเล่นตามมุม ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์และความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กประถมวัย*. ปรินิพนธ์ กศม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- จันทร์ ธาณรัตน์. (2519). *นันทนาการชุมชน*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- (2528). *นันทนาการชุมชน*. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- จันทร์ ผ่องศรี. (2525). *นันทนาการ*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชัญญา บัวประเสริฐ. (2546). *ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมกะสันพิทยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร*. ปรินิพนธ์ กศม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- โตดี , เกวน. (2546). *กิจกรรมพัฒนา EQ สำหรับระดับอนุบาล-มัธยมต้น*. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- นพพร แซ่เลื่อง. (2539). *การพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเองของเด็กประถมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์แบบครูเน้นคุณค่าในตัวเด็ก*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (เอกการศึกษาประถมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- นิตยา คุชภักดี. (2541). *เด็กไทยยุคใหม่กับความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ.
- นิรดา อุดลยพิเศษ. (2542). *ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาว์อารมณ์ ที่มีต่อระดับเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก*. วิทยานิพนธ์ ปรินิพนธ์มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542,สิงหาคม). "ความฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา,"วารสารพฤติกรรมศาสตร์. 5(1): 19-35.

- พรพิมล เจียมนาครินทร์. (2539). พัฒนาการของวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ดันอ้อ แกรมมี่.
- พัชนี วรกวิน. (2522). จิตวิทยาสังคม. นนทบุรี: สถานสงเคราะห์บ้านปากเกร็ด.
- ภูฟ้า เสวกพันธ์. (2543). ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของ
นักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. สาขาวิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ:
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เลิศ อำนันทนะ. (2535). เทคนิควิธีสอนศิลปะเด็ก. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- วาลิกา อัครนิตย์. (2546). การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.
(การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- วิสิฐ เขมะภาตะพันธ์. (2527). นันทนาการเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา
วิทยาลัยครูจันทบุรีเกษม.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). เชาวน์อารมณ์(EQ). กรุงเทพฯ: เอ็กเปอร์เน็ท จำกัด.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2533). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- (2535). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- (2542). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (2544). นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจและดำรง ดาราคักดี. (2520). นันทนาการขั้นนำ. กรุงเทพฯ: แผนกวิชา
พลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สรินาท เกษมงาม. (2547). ผลการใช้กิจกรรมทางศิลปะโดยการวาดภาพระบายสีด้วยเทคนิค
กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์(EQ) ของเด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรม
ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2547). นันทนาการกับชีวิต. สืบค้นเมื่อ
8 มิถุนายน 2548, จาก <http://www.brdp.osrd.go.th/forlive/meaning.htm>.
- สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2547). นันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม.
สืบค้นเมื่อ 8 มิถุนายน 2548, จาก <http://www.brdp.osrd.go.th/forlive/content.htm>.

- อารี เกษมรติ. (2533). *ผลการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์แบบเป็นกลุ่มกับกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์แบบปกติที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กประถมวัยที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขันและเด็กประถมวัยที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักทะนุถนอม*. ปริญญาโท กศ.ม. (เอกการศึกษาประถมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- เอนก หงษ์ทองคำ. (2542). *นันทนาการกับสังคม*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-I)*. Technical Manual. Toronto, Canada. Multi Health System.
- Bollin, S. (1998). *The At Home Independence Program: A Recreation Program Implemented by a Volunteer*. Psychology Literature, Unison Behavioral Health Group, Toledo.
- Butler, George D. (1959). *Introduction to Community Recreation*. New York : McGraw-Hill Bookcompany.
- Cooper, R.K. & Sawaf, A (1997). *Executive EQ Intelligence in Leadership and Organization*. New York : Grosset/Prtnam.
- Culp, R.H. (1998). *Adolescent Girls and Outdoor Recreation*. A case study examining constraints and effective programming. Psychology Literature. University of Idaho.
- Curtis, Lillian. Salter. (2000). "Assessing The Attainment of Guidance Outcomes Related to the Development of Emotional Skills and Improved Self-concept," *Dissertation Abstracts international*. 60 (8) : 2812-A.
- Dawdah. (2000). *Assessing Emotional Intelligence: Recreation*. Dissertation Abstracts International.
- Donaidson. (2545). (Online). Availble <http://www.emotionalsmart.com/EmotionSmart.html>.
- Fox, Suzy and Spector, Paul E. (2000). "Relations of Emotional Intelligence, Practical Intelligence, General Intelligence, and trait Affectivity with Interview outcomes : It's Not All Just "G," *Journal of Organizational Behavior*. 21: 203-220.
- Goleman. (1995). *Emotional Intelligence : Why it can Matter More Than IQ*. New York : Bantam Books.

- Goleman. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York : Bantan Books.
- Pellitteri, J. (1999). "The Relationships Between Emotional Intelligence, Cognitive Reasoning, and Defense Mechanism," *Dissertation Abstracts International*. 131. New York : University.
- Rich Handley. (2000). "Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organization" [http://www. eiconsortium.org/business case of ei.doc](http://www.eiconsortium.org/business%20case%20of%20ei.doc).
- Weisinger,H. (1998). *Emotional Intelligence at Work : The Untapped Edge for Success*. San Francisco : Jassey-Bass Publishers.*Counseling with Group*. 2nd ed f London Press.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
ด้านศิลปหัตถกรรม

ภาคผนวก ข
โปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมเพื่อการพัฒนา
ความฉลาดทางอารมณ์

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละ 16.00-17.30น. เป็นเวลา 90 นาที

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน 2. เพื่อก่อให้เกิดบรรยากาศที่เป็นกันเอง 3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น 4. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบวัตถุประสงค์ ลักษณะของกิจกรรม บทบาทหน้าที่ของนักเรียนตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึก	<u>ขั้นนำ</u> 1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทั้งหมดนั่งเป็นวงกลม 2. ผู้วิจัยแนะนำตัวเองและกล่าวทักทายนักเรียน จากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตัว โดยต้องปรบมือ 2 ครั้ง และพูดชื่อตัวเองพร้อมดีดนิ้วซ้ายขวา แนะนำตัววนตามเข็มนาฬิกา <u>ขั้นตอนกิจกรรม</u> 1. ผู้วิจัยนำเกมเพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง โดยใช้เกมดังนี้ 1.1 เกมนับประหลาด 1.2 เกมนิ้วเพชร 2. ผู้วิจัยนำนักเรียนร้องเพลงประกอบทำเพลง "ความสุขอยู่ในใจฉันและในใจเธอ" 3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงวัตถุประสงค์และลักษณะของกิจกรรมรวมทั้งบทบาทหน้าที่ของนักเรียนตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกและผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 4. ผู้วิจัยนำนักเรียนทำกิจกรรม " ภาพแห่งความทรงจำ " <u>ขั้นสรุป</u> ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปตามแนวทางดังนี้ การมองผู้อื่นในแง่ดีจะช่วยให้สัมพันธ์ภาพที่ดีเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ถ้าเราค้นหาความน่ารักของเขาให้พบแล้วพยายามบอกเขา เขาจะรู้สึกประทับใจในตัวเราเพราะมนุษย์ทุกคนชอบคำชื่นชมเกี่ยวกับตัวเอง แต่คำชมนั้นจะต้องมีความสอดคล้องกับความเป็นจริงด้วย หากทำอย่างนี้ได้เราจะสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นได้

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม
2	ประดิษฐ์เกี๊ยะกลุ่ม	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเองได้ 2. เพื่อให้นักเรียนมีการแสดงออกอย่าง เหมาะสม	<u>ขั้นนำ</u> 1. ผู้วิจัยทักทายนักเรียนและให้นักเรียนดูบทบาทสมมติเรื่องการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมและการควบคุมตัวเอง 2. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าหากนักเรียนเป็นนายแดงจะแสดงออกต่อสถานการณ์นี้อย่างไร 3. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าตัวละครตัวไหนแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม <u>ขั้นดำเนินการกิจกรรม</u> 1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน 2. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการทำเกี๊ยะกลุ่มให้ทุกกลุ่มฟังพร้อมกัน 3. ผู้วิจัยอธิบายเงื่อนไขว่าทุกกลุ่มจะต้องใช้อุปกรณ์ในการทำเกี๊ยะกลุ่มร่วมกัน เมื่อทำเกี๊ยะกลุ่มเสร็จให้ทุกคนในกลุ่มใส่เกี๊ยะแล้วเดินไปถึงใส่ชัชให้เร็วที่สุด กลุ่มไหนถึงเส้นชัยก่อนกลุ่มนั้นชนะและได้รับรางวัล โดยตั้งแต่การทำถึงเข้าเส้นชัยต้องทำให้เสร็จภายในเวลา 1 ชั่วโมง 4. ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มวางแผนร่วมกัน 5 นาที และเมื่อได้ยินเสียงสัญญาณให้เริ่มลงมือทำ 5. ระหว่างที่ทุกกลุ่มกำลังทำกิจกรรมให้ผู้ช่วยวิจัยหรือนักเรียนที่ได้เตรียมกันไว้ก่อกวนแต่ละกลุ่มให้หงุดหงิดหรือโมโห 6. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมนักเรียนแต่ละกลุ่มว่าเมื่อเกิดภาวะกดดันหรือโดนก่อกวนนักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ได้หรือไม่ <u>ขั้นอภิปราย</u> 1. ให้แต่ละกลุ่มแสดงผลงานของตัวเอง 2. ผู้วิจัยถามแต่ละกลุ่มว่าในการที่ต้องใช้อุปกรณ์ร่วมกันนั้นพบปัญหาอะไรบ้าง 3. ผู้วิจัยถามแต่ละกลุ่มว่าเมื่อมีผู้มาก่อกวนเรารู้สึกอย่างไร

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม
			4. ผู้วิจัยถามแต่ละกลุ่มว่าเมื่อเกิดปัญหาและมีคนมาก่อวุ่นวายเราสามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้มากน้อยเพียงใด เราแสดงออกต่อเหตุการณ์นี้อย่างไร 5. ผู้วิจัยนักเรียนที่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ว่ามีวิธีการในการควบคุมอารมณ์ตนเองอย่างไร <u>ขั้นสรุป</u> ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปตามแนวทางดังต่อไปนี้ในการทำงานหรืออยู่ร่วมกันในสังคมนั้นเราหากเกิดปัญหานั้นเราต้องสามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้ และจะต้องมีการแสดงออกได้อย่างเหมาะสมต่อสถานการณ์นั้นๆด้วย หากเราทำเช่นนี้ได้ ปัญหาที่เกิดขึ้นจะไม่ลุกลามใหญ่โต จะสามารถแก้ไขปัญหานั้นไปได้ด้วยดี และสามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
3	ตะขอแปรงฟัน	1. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น 2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและยอมรับผู้อื่น 3. เพื่อให้นักเรียนแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม	<u>ขั้นนำ</u> 1. ผู้วิจัยถามนักเรียนแต่ละคนว่าได้นำแนวทางการควบคุมอารมณ์ตนเองไปปฏิบัติหรือไม่ และได้ผลเป็นอย่างไร 2. ผู้วิจัยถามนักเรียนแต่ละคนว่าวันนี้เราแสดงความเห็นใจและช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไรบ้าง <u>ขั้นดำเนินการกิจกรรม</u> 1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน 2. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการทำตะขอแปรงฟันให้ทุกคนฟังพร้อมกัน 3. ทุกกลุ่มจะได้อุปกรณ์ไม่ครบหรือมีอุปกรณ์บางประเภทเกินมา ซึ่งกลุ่มที่มีอุปกรณ์ไม่ครบให้ขอยืมกลุ่มอื่นที่มีอุปกรณ์ โดยต้องทำให้เสร็จภายในเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที 4. เมื่อทำกิจกรรมไปชั่วครู่ผู้วิจัยสั่งหยุดกิจกรรมและหยุดเวลาและถามแต่ละกลุ่มว่านักเรียนคิดว่ากลุ่มที่ขาดอุปกรณ์จะรู้สึกอย่างไร

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม
			และหากเขาทำงานไม่เสร็จเพราะขาดอุปกรณ์เขาจะรู้สึกอย่างไร 5. ผู้วิจัยให้ทุกกลุ่มทำตะขอแปรงฟันต่อ 6. เมื่อครบกำหนดเวลาผู้วิจัยให้สัญญาณผู้วิจัยให้กลุ่มที่ทำเสร็จแล้วมานั่งพักและเล่นเกมร่วมกัน ส่วนกลุ่มที่ยังทำไม่เสร็จให้ทำต่อไป พอกกลุ่มที่เล่นเกมไปได้ซักระยะผู้วิจัยถามกลุ่มที่ทำเสร็จแล้วว่ารู้สึกอย่างไรที่เพื่อนทำไม่เสร็จแล้วไม่ได้มาร่วมเล่นกับเรา และอยากช่วยเพื่อนทำให้เสร็จหรือไม่ 7. หากทุกกลุ่มตอบว่าเห็นใจเพื่อนและอยากช่วยเพื่อนก็ให้กลุ่มที่ทำเสร็จแล้วเข้าไปช่วยเพื่อน 8. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะทำกิจกรรม <u>ขั้นอภิปราย</u> 1. ให้แต่ละกลุ่มแสดงผลงานของตัวเองและนำเสนอทำงานสำเร็จได้อย่างไร 2. ผู้วิจัยถามแต่ละกลุ่มว่าเมื่อยังทำงานไม่เสร็จแล้วมีคนมาขอยืมอุปกรณ์จากนักเรียนนักเรียนช่วยเหลือเพื่อนหรือไม่และช่วยเหลือด้วยท่าทีอย่างไร และเราเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนหรือไม่และเข้าใจอย่างไร 3. ผู้วิจัยถามกลุ่มที่ต้องยืมของจากเพื่อนว่าเพื่อนมีปฏิกิริยาอย่างไรเมื่อเราไปขอยืมอุปกรณ์ 4. ผู้วิจัยถามทุกกลุ่มว่าหลังจากสั่งให้หยุดกิจกรรมเราเข้าใจความรู้สึกของกลุ่มที่ขาดอุปกรณ์มากขึ้นหรือไม่ <u>ขั้นสรุป</u> ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปตามแนวทางดังนี้ ในชีวิตจริงหากมีผู้อื่นเดือดร้อนต้องการความช่วยเหลือ แล้วเราอยู่ฐานะที่สามารถช่วยเหลือได้ก็ควรช่วยเหลือผู้อื่น ลองเอาใจเขามาใส่ใจเราดูถ้าหากเป็นเราที่ต้องการความช่วยเหลือเราจะรู้สึกอย่างไร หากเราเข้าใจผู้อื่น มีความเห็นใจต่อผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา ก็จะสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม
4	จากกันแสนกล	1. เพื่อให้นักเรียนมีความรับผิดชอบ 2. เพื่อให้นักเรียนเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม	<u>ขั้นนำ</u> 1. ผู้วิจัยทักทายนักเรียนและถามนักเรียนแต่ละคนว่าได้นำแนวทางที่ได้เมื่ออาทิตย์ที่แล้วไปปฏิบัติบ้าง แล้วได้ผลเป็นอย่างไร ทำให้เรามีเพื่อนมากขึ้นหรือไม่ 2. ผู้วิจัยถามนักเรียนแต่ละคนว่าในบ้านที่เรายู่เรารับผิดชอบต่องานด้านใดบ้าง และรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำงานนี้ 3. ผู้วิจัยถามนักเรียนแต่ละคนว่าเมื่อต้องทำงานแทนคนเรารู้สึกอย่างไร <u>ขั้นดำเนินการกิจกรรม</u> 1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน 2. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการทำจากกันแสนกลคร่าวๆ 3. ผู้วิจัยให้เวลาแต่ละกลุ่มออกแบบฉากลงในกระดาษร่างโดยใช้เวลา 10 นาที หลังจากนั้นเมื่อได้ยื่นเสียงสัญญาณให้ทุกกลุ่มลงมือทำห้ามพูดคุยกัน ห้ามแสดงท่าทางบอกกันและกัน ซึ่งกิจกรรมจะเป็นการกระตุ้นและตรวจสอบความรับผิดชอบต่อส่วนรวม โดยทุกกลุ่มต้องทำให้เสร็จภายในเวลา 1 ชั่วโมงครึ่ง 4. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการทำจากกันแสนกล 5. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะทำกิจกรรม <u>ขั้นอภิปราย</u> 1. ให้แต่ละกลุ่มแสดงผลงานของตัวเอง 2. ผู้วิจัยถามแต่ละกลุ่มว่าภายในกลุ่มใครทำหน้าที่อะไรบ้าง และมีการทำงานกันอย่างไร มีใครไม่ได้ทำอะไรเลยบ้างและเพราะอะไร 3. ผู้วิจัยถามกลุ่มที่ทำสำเร็จภายในเวลาที่กำหนดว่าเพราะเหตุใดจึงทำสำเร็จ ใครทำอะไรบ้างและทำงานร่วมกันอย่างไรในภาวะที่ไม่สามารถพูดและสื่อสารกันได้ 4. ผู้วิจัยถามกลุ่มที่ไม่สำเร็จภายในเวลาที่

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม
			กำหนดว่าเพราะเหตุใดจึงทำไม่สำเร็จ ใครทำอะไรบ้างและทำงานร่วมกันอย่างไรในภาวะ ที่ไม่สามารถพูดและสื่อสารกันได้ <u>ขั้นสรุป</u> ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปตามแนวทางดังนี้ การทำงานจะประสบความสำเร็จได้นั้นทุกคนใน กลุ่มจะต้องมีความรับผิดชอบ ร่วมมือร่วมใจ มี น้ำใจ ทุกคนในกลุ่มต้องเห็นประโยชน์ส่วนรวม มากกว่าประโยชน์ส่วนตัว งานจึงจะสำเร็จลุล่วงไป ได้
5	สร้างสะพานจากไม้เสียบ ลูกชิ้น	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักและสร้างแรงจูงใจ ให้กับตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึง เป้าหมาย	<u>ขั้นนำ</u> ผู้วิจัยทักทายนักเรียนและถามนักเรียนแต่ละคน ว่าการที่เราจะไปถึงเป้าหมายได้นั้นเราต้องมีสิ่ง ใดบ้าง <u>ขั้นดำเนินการกิจกรรม</u> 1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 10 คู่ 2. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการสร้างสะพานจากไม้ เสียบลูกชิ้นโดยทุกกลุ่มต้องสร้างให้สวยงาม สร้างสรรค์ และแข็งแรง และต้องทำให้เสร็จภายใน เวลา 1 ชั่วโมง กลุ่มไหนทำเสร็จก่อนจะได้รับ รางวัลชิ้นใหญ่จากผู้วิจัย 3. ผู้วิจัยสร้างแรงจูงใจให้แก่นักเรียน โดยให้ นักเรียนสร้างภาพไว้ในใจถึงผลงานที่หวังไว้และ ผลงานนั้นสามารถทำให้เรามีความสุขใจ และให้ คิดถึงรางวัลที่เราได้รับหากเราทำสำเร็จ และคิดถึง ความสุขจากรางวัลที่เราจะได้รับหากทำสำเร็จ 4. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะทำ กิจกรรม <u>ขั้นอภิปราย</u> 1. ให้แต่ละคู่แสดงผลงานของตัวเอง 2. ผู้วิจัยถามแต่ละคู่ว่าการสร้างสะพานจากไม้ เสียบลูกชิ้นนั้นมีวิธีการทำอย่างไร พบปัญหา ใดบ้างและมีวิธีการแก้ไขปัญหายังไง 3. ผู้วิจัยถามคู่ที่สร้างสะพานเสร็จก่อนว่ามีวิธีการ

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม
			อย่างไรจึงสร้างสะพานได้เสร็จก่อนผู้อื่น <u>ขั้นสรุป</u> ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปตามแนวทางดังนี้ ในการทำงานนั้นการสร้างแรงจูงใจให้แก่ตัวเองเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เราทำงานที่ยากได้บรรลุเป้าหมาย และที่สำคัญเราต้องมีความมุ่งมั่นและเพียรพยายามที่จะทำงานให้สำเร็จ หากเรามีสิ่งเหล่านี้เราก็จะสามารถทำงานให้บรรลุเป้าหมายได้ไม่ว่างานนั้นจะยากเพียงใด
6	ป็นยาวตะเกียบและเป้ายิง	เพื่อให้ นักเรียนมีความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหา	<u>ขั้นนำ</u> ผู้วิจัยทักทายนักเรียนและถามนักเรียนแต่ละคนว่าวันนี้มีปัญหอะไรในการทำงานกลุ่มกับเพื่อนที่โรงเรียนบ้างและแก้ไขปัญหายังไง <u>ขั้นดำเนินการกิจกรรม</u> 1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน 2. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการทำป็นยาวตะเกียบและเป้ายิง โดยที่ทุกกลุ่มต้องทำป็นกลุ่มละ 5 กระบอก และเป้ายิง 1 ชุด 3. ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ให้ทุกกลุ่มโดยขาดอุปกรณ์สำคัญกลุ่มละ 2 ชิ้น เพื่อดูกระบวนการแก้ไขปัญห ว่าจะใช้อะไรแทนอุปกรณ์ที่ขาดอยู่หรือจะเปลี่ยนเป็นผลงานในลักษณะอื่นออกมา 4. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะทำกิจกรรม <u>ขั้นอภิปราย</u> 1. ให้แต่ละกลุ่มแสดงผลงานของตัวเองพร้อมนำเสนอวิธีการทำของแต่ละกลุ่ม 2. ผู้วิจัยถามทุกกลุ่มว่าพบปัญหอะไรในการทำป็นยาวตะเกียบและเป้ายิงบ้างและมีขั้นตอนในการแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร และแก้ไขปัญห ความสำเร็จหรือไม่

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม
			<u>ขั้นสรุป</u> ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปตามแนวทางดังนี้ ในการทำงานหรือการดำเนินชีวิตนั้นเมื่อพบ ปัญหาต้องรับรู้และเข้าใจปัญหา และยอมรับ ความเปลี่ยนแปลง จากนั้นค่อยแก้ไขปัญหาก็จะผ่าน เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผลและเป็นขั้นเป็นตอนก็จะผ่าน พ้นปัญหาเหล่านั้นไปได้
7.	แกะภาพ	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น 2. เพื่อให้นักเรียนกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม 3. เพื่อให้นักเรียนแสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์	<u>ขั้นนำ</u> ผู้วิจัยทักทายนักเรียนและถามนักเรียนแต่ละคนว่าวันนี้เราสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นอย่างไรบ้าง <u>ขั้นดำเนินการกิจกรรม</u> 1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน 2. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการแกะภาพให้ทุกกลุ่มฟังพร้อมกัน 3. ผู้วิจัยให้ทุกกลุ่มวางแผนและร่วมกันแสดงความคิดเห็นกันภายในกลุ่ม ดังนี้ 3.1 จะเลือกภาพต้นแบบภาพไหนดี 3.2 จะลงสีข้อคิดในกระดาศวาดภาพแบบอย่างไร 3.3 แบ่งหน้าที่ในการทำงาน 4. ทุกคนจะต้องตากกระดาศที่ทำน้ำหมึกในโต๊ะเดียวกันซึ่งมีขนาดไม่ใหญ่มากนัก 5. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะทำกิจกรรม <u>ขั้นอภิปราย</u> 1. ให้แต่ละคนแสดงผลงานของตัวเอง 2. ผู้วิจัยถามแต่ละกลุ่มว่ามีวิธีการเลือกภาพนี้ อย่างไร มีหลักเกณฑ์อะไรในการถึงเลือกภาพนี้ขึ้นมา 3. ผู้วิจัยถามแต่ละกลุ่มว่าแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบในการทำงานอย่างไร 4. ผู้วิจัยถามแต่ละกลุ่มว่าพบปัญหาอะไรบ้างในการวางแผนร่วมกันและมีวิธีการแก้ไขปัญหามาอย่างไร

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม
			<u>ขั้นสรุป</u> ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปตามแนวทาง ดังนี้ ในการทำงานร่วมกันกับผู้อื่นเราจะต้องมี ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นได้อย่าง เหมาะสม หากความเห็นไม่ตรงกับผู้อื่นจะต้อง สามารถแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่าง สร้างสรรค์ ไม่ใช้อารมณ์หรือความรุนแรง หาก สามารถทำสิ่งเหล่านี้ได้ การทำงานก็จะสำเร็จ ลุล่วงไปได้ด้วยดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมี ความสุข
8	ประดิษฐ์ตัวตลกและรถหรรษา	1. เพื่อให้ให้นักเรียนมองโลกในแง่ดีและมี อารมณ์ขัน 2. เพื่อเสริมสร้างความสุขให้แก่นักเรียน	<u>ขั้นนำ</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าถึงประสบการณ์ของตัวเอง เกี่ยวกับเรื่องหน้าตลกและเรื่องตลกของตัวเอง <u>ขั้นดำเนินการกิจกรรม</u> 1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่มกลุ่มละ 5 คน 2. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการประดิษฐ์ตัวตลกและ รถหรรษาอย่างคร่าวๆโดยเน้นให้เด็กคิดและ สร้างสรรค์ผลงานเอง 3. ผู้วิจัยให้ทุกกลุ่มแบ่งหน้าที่ในการทำงาน และ ร่วมกันออกแบบตัวตลกและรถหรรษาให้ สวยงามและสร้างสรรค์โดยใช้เวลา 10 นาที 4. เมื่อทุกกลุ่มประดิษฐ์ตัวตลกและรถหรรษาเสร็จ ผู้วิจัยให้ทุกกลุ่มวางแผนร่วมกันดังนี้ 4.1 ให้คิดวิธีการนำเสนอตัวตลกและรถ หรรษาที่สร้างสรรค์ สามารถสร้างความสนุกสนาน และเสียงหัวเราะให้แก่กลุ่มอื่นได้ โดยเพลงที่ ประกอบการนำเสนอคือ เพลง "หายใจเป็นเธอ " 4.2 ให้แต่ละกลุ่มเลือกตัวแทน 3 คน ที่จะนำ รถหรรษาเข้าแข่งขัน โดย 2 คนเป็น(เป็นคนนั่ง 1 คน คนผลัก 1 คน)อีก 1 คนเป็น คอยวิ่งตามท้าย รถเพื่อเก็บอุปกรณ์ 5. ผู้วิจัยให้ทุกกลุ่มนำรถหรรษาเข้าแข่งขัน

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม
			5.1 ให้รถของทุกกลุ่มเข้าประจำที่จุดเริ่มต้น โดยใช้คนขับ 2 คน (เป็นคนนั่ง 1 คน คนผลัก 1 คน) และ คนคอยวิ่งตามรถเพื่อเก็บชิ้นส่วนรถ 1 คน 5.2 เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณให้รถทุกคันออกจากจุดเริ่มต้น โดยวิ่งรอบสนามจำนวน 5 รอบ 5.3 แต่ละกลุ่มจะต้องกำหนดจุดพักรถและเช็คเครื่องเพื่อซ่อมอุปกรณ์ที่ยังไม่หลุดออกจากรถให้แน่นขึ้น และเมื่อพักรถจะต้องเปลี่ยนตัวคนขับโดยเปลี่ยนตัวคนขับจากตัวแทน ทั้ง 3 คนเท่านั้น 5.4 การหาผู้แพ้ชนะจะดูจาก กลุ่มที่วิ่งครบจำนวนรอบก่อนกลุ่มอื่นและกลุ่มที่อุปกรณ์ในรถหลุดน้อยที่สุดให้กลุ่มที่รถพังออกยับเยินและวิ่งไม่เข้าเส้นชัยออกมานำเสนอว่ารถของกลุ่มตนนั้นแย่ตรงไหนโดยต้องเรียกเสียงหัวเราะจากเพื่อนๆด้วย และกลุ่มที่เหลือให้ช่วยกันหาเหตุผลกลุ่มละ 1 ข้อว่าผลงานชิ้นนั้นยังมีส่วนดีตรงไหนบ้างตรงไหน 6. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะทำกิจกรรมชิ้นอภิปราย 1. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าจากกิจกรรมวันนี้ทำให้มีความสุข และมีอารมณ์ขันมากน้อยเพียงใด 2. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าทำไมเราถึงสามารถนำเสนอผลงานที่ยอดแย่ของเราออกมาได้อย่างสนุกสนาน 3. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าทำไมเราจึงสามารถหาส่วนดีจากผลงานที่แย่ของเพื่อนๆได้ <u>ขั้นสรุป</u> ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปตามแนวทางดังนี้ คนเราทุกคนล้วนต้องพบกับความเครียด ความทุกข์ใจ อยู่เสมอ ฉะนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องมองโลกในแง่ดีเข้าไว้ รู้จักเลือกวิธีผ่อนคลาย ความเครียดและความทุกข์ใจ โดยการสร้างความสุข สร้างอารมณ์ขันให้กับตัวเราเองอยู่เสมอ

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม
			เช่น การเล่นกีฬา ฟังเพลง เล่นดนตรี พุดคุย สนุกสนานกับเพื่อน ทำงานอดิเรกที่เราชอบ เป็นต้น หากเรามีวิธีสร้างความสุขให้กับตัวเองในภาวะที่ต้องเผชิญกับความเครียดและความทุกข์ มองโลกในแง่ดีเราก็จะสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุขโดยไม่ต้องห่วงเกรงกับความเครียดหรือความทุกข์ใดๆ
9.	ประดิษฐ์สมุด	1. เพื่อให้นักเรียนมีความภูมิใจในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง	<u>ขั้นนำ</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนบอกถึงความภาคภูมิใจของตนเอง และความสามารถพิเศษของตนเอง <u>ขั้นดำเนินการกิจกรรม</u> 1. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการทำก๊ฟบุ๊ก 2. เมื่อนักเรียนประดิษฐ์สมุดเสร็จแล้วให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม ให้แต่ละคนเขียนชื่อของตัวเอง ความภาคภูมิใจและความสามารถพิเศษของตัวเองลงในหน้าแรกของสมุด 3. จากนั้นให้ส่งสมุดของตัวเองไปให้คนข้างๆ 4. เมื่อได้รับสมุดของเพื่อนให้เขียนส่วนดีของเพื่อนและเขียนให้กำลังใจเพื่อนลงในสมุดเมื่อเขียนเสร็จให้ส่งไปเรื่อยๆจนสมุดกลับมาถึงเจ้าของ 5. เมื่อนักเรียนได้สมุดกลับคืนมาให้เวลาอ่าน 3 นาที 6. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะทำกิจกรรม <u>ขั้นอภิปราย</u> 1. ผู้วิจัยถามนักเรียนแต่ละคนว่ารู้สึกอย่างไรที่เพื่อนเขียนถึงส่วนดีและให้กำลังใจลงในก๊ฟบุ๊กของเรา <u>ขั้นสรุป</u> เราทุกคนมีความสามารถอยู่ในตัวเอง อาจจะแตกต่างกันไปตามความสนใจและความถนัด แต่ขอให้เราภูมิใจในความสามารถที่มีอยู่แม้ว่าจะเป็นความสามารถเล็กน้อยก็ตาม ให้เราพยายามใช้ความสามารถที่มีให้เกิดคุณประโยชน์ต่อตัวเองและต่อผู้อื่น

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม
			การแสดงชื่นชมและให้กำลังใจผู้อื่น และมองผู้อื่นในแง่ดีนั้น ทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกภูมิใจและมีความเชื่อมั่นในตนเอง รักและเห็นคุณค่าของตนเอง มีกำลังใจในการทำสิ่งดีๆต่อไป และการชื่นชม ให้กำลังใจผู้อื่น และมองผู้อื่นในแง่ดีนั้นทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
10.	ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนและอภิปรายถึงสิ่งที่ได้รับจากการฝึกในครั้งนี้	<u>ขั้นนำ</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนทั้งหมดนั่งเป็นวงกลม <u>ขั้นตอนกิจกรรม</u> 1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนทบทวนและอภิปรายถึงสิ่งที่ได้รับจากการฝึกในครั้งนี้ 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข <u>ขั้นสรุป</u> ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการฝึกครั้งนี้พร้อมทั้งถ่ายรูปและรับประทานอาหารว่างร่วมกัน

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน
2. เพื่อก่อให้เกิดบรรยากาศที่เป็นกันเอง
3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
4. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบวัตถุประสงค์ ลักษณะของกิจกรรม บทบาทหน้าที่ของนักเรียน

ตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึก

ระยะเวลาที่ใช้ เวลา 15.00-17.30 น. เป็นเวลา 150 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษวาดภาพ
2. ดินสอ
3. ยางลบ
4. ดินสอสี

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทั้งหมดนั่งเป็นวงกลม
2. ผู้วิจัยแนะนำตัวเองและกล่าวทักทายนักเรียน จากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตัว โดยต้องปรบมือ 2 ครั้ง และพูดชื่อตัวเองพร้อมติดนิ้วชี้ขวา แนะนำตัววนตามเข็มนาฬิกา

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยนำเกมเพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองโดยใช้เกมดังนี้
 - 1.1 เกมนับประหลาด ให้ทุกคนนับเลขต่อกันไปเรื่อยๆ ผู้ที่นับเลขลงท้ายด้วย 5 หรือหาร 5 ลงตัว เช่น 5 , 10 , 15 , 20 จะต้องร้องว่า "โธ้ย"
 - 1.2 เกมนิ้วเพชร ให้แบมือข้างซ้าย ส่วนมือข้างขวาชี้นิ้วชี้ขึ้น จากนั้นให้นิ้วชี้จิ้มลงที่ฝ่ามือซ้ายของเพื่อน เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณ ให้รีบชักนิ้วขึ้นจากฝ่ามือของเพื่อน และใช้มือซ้ายที่แบอยู่จับนิ้วของเพื่อนให้ทัน

2. ผู้วิจัยนำนักเรียนร้องเพลงประกอบท่า เพลง “ ความสุขอยู่ในใจฉันและในใจเธอ”
เนื้อเพลงมีดังนี้

“ ความสุขอยู่ในใจฉัน ความสุขในใจเธอ
ความสุขอยู่ในใจฉันและในใจเธอ (2 รอบ)
ลา ลา ลา ลา ลา ลา ลา ลา ลา (2 รอบ)”

3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงวัตถุประสงค์และลักษณะของกิจกรรมรวมทั้งบทบาทหน้าที่ของนักเรียนตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกและผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

4. ผู้วิจัยนำนักเรียนทำกิจกรรม “ ภาพแห่งความทรงจำ “ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

4.1 ให้นักเรียนจับคู่โดยให้นักเรียนจับฉลากชื่อสิ่งของที่เป็นคู่ จากนั้นให้หาคู่ของตัวเองให้พบภายในเวลา 1 นาที หากใครหาไม่พบจะต้องออกมาร้องเพลงประกอบท่า

“ ความสุขอยู่ในใจฉันและในใจเธอ”

4.2 เมื่อนักเรียนได้คู่แล้วให้ปรับเก้าอี้นั่งหันหน้าเข้าหากัน

4.3 ผู้วิจัยแจกกระดาษวาดภาพให้เด็กคนละ 1 แผ่น

4.4 ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนมองลักษณะหน้าของตัวเอง แล้วตั้งใจวาดภาพของเพื่อลงในกระดาษวาดภาพ พร้อมทั้งลงสีด้วยดินสอสีที่จัดไว้ให้

4.5 เมื่อวาดภาพเสร็จสิ้นให้เขียนถึงความน่ารักของเพื่อน 3 อย่าง แล้วมอบให้เพื่อนเก็บไว้เป็นภาพแห่งความทรงจำ

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปตามแนวทางดังนี้ การมองผู้อื่นในแง่ดีจะช่วยให้สัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ถ้าเราค้นหาความน่ารักของเขาให้พบแล้วพยายามบอกเขาเขาจะรู้สึกประทับใจในตัวเราเพราะมนุษย์ทุกคนชอบคำชื่นชมเกี่ยวกับตัวเอง แต่คำชมนั้นจะต้องมีความสอดคล้องกับความเป็นจริงด้วย หากทำอย่างนี้ได้เราจะสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้

ครั้งที่ 2 ประดิษฐ์เกี๊ยะกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้
2. เพื่อให้นักเรียนมีการแสดงออกอย่างเหมาะสม

ระยะเวลาที่ใช้ เวลา 15.00-17.30 น. เป็นเวลา 150 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. ไม้ขนาด 4 นิ้ว X36 นิ้ว
2. ค้อน
3. ตะปู
4. ยางรถยนต์
5. ดินสอ , ยางลบ
6. กรรไกร , มีดคัตเตอร์

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยทักทายนักเรียนและให้นักเรียนดูบทบาทสมมติเรื่องการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมและการควบคุมตัวเอง ดังนี้

นายด้วงและนายแดงกำลังรีบทำวาดรูปส่งอาจารย์ เพราะเขาทั้งสองจะต้องวาดรูปให้เสร็จภายใน 30 นาที ทั้งสองต้องใช้ดินสอสีร่วมกัน ขณะที่จะระบายสี นายด้วงและนายแดงเกิดจะใช้สีแท่งเดียวกันนายแดงจึงโวยวายใส่นายด้วง นายด้วงจึงยอมให้สีกับนายแดงไปใช้ก่อน และขณะที่ทั้งคู่กำลังรีบวาดรูปมือของนายด้วงบิดไปโดนแก้วน้ำ น้ำหกใส่โต๊ะและโดนรูปวาดของนายด้วงแต่ไม่มากนัก นายแดงโกรธและควบคุมตัวเองไม่อยู่จึงเข้าไปตอว่าและชกหน้านายด้วงโดยไม่สนใจฟังคำขอโทษ

2. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าหากนักเรียนเป็นนายแดงจะแสดงออกต่อสถานการณ์นี้อย่างไร
3. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าตัวละครตัวไหนแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
2. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการทำเกี๊ยะกลุ่มให้ทุกกลุ่มฟังพร้อมกัน

3. ผู้วิจัยอธิบายเงื่อนไขว่าทุกกลุ่มจะต้องใช้อุปกรณ์ในการทำเกี่ยะกลุ่มร่วมกัน เมื่อทำเกี่ยะกลุ่มเสร็จให้ทุกคนในกลุ่มใส่เกี่ยะแล้วเดินไปถึงใส่ห้อยให้เร็วที่สุด กลุ่มไหนถึงเส้นชัยก่อนกลุ่มนั้นชนะและได้รับรางวัล โดยตั้งแต่การทำถึงเข้าเส้นชัยต้องทำให้เสร็จภายในเวลา 1 ชั่วโมง

4. ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มวางแผนร่วมกัน 5 นาที และเมื่อได้ยินเสียงสัญญาณให้เริ่มลงมือทำ

5. ระหว่างที่ทุกกลุ่มกำลังทำกิจกรรมให้ผู้ช่วยวิจัยหรือนักเรียนที่ได้เตรียมกันไว้ก่อนดูแลแต่ละกลุ่มให้หยุดหิดนหรือโมโห

6. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมนักเรียนแต่ละกลุ่มว่าเมื่อเกิดภาวะกดดันหรือโดนก่อนกวนนักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ได้หรือไม่

วิธีการทำเกี่ยะกลุ่ม

1. นำไม้ที่ผู้วิจัยตัดเตรียมไว้ให้มาวัดระยะที่คนสามารถยืนได้ 5 คน แล้วเลื่อยส่วนเกินทิ้ง และกำหนดจุดที่คนยืน 5 จุด

2. นำยางรัดจักรยานยนต์มาตัดให้พอกับเท้าและนำไปติดทั้ง 5 จุดที่กำหนดใช้ตะปูตอกให้ติดกับไม้ โดยมีลักษณะเหมือนรองเท้าแตะแบบซุก

3. ใช้ไม้ตอกทำเป็นสันพื้นทั้ง 3 จุด

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้แต่ละกลุ่มแสดงผลงานของตัวเอง

2. ผู้วิจัยถามแต่ละกลุ่มว่าในการที่ต้องใช้อุปกรณ์ร่วมกันนั้นพบปัญหาอะไรบ้าง

3. ผู้วิจัยถามแต่ละกลุ่มว่าเมื่อมีผู้มาก่อกวนเรารู้สึกอย่างไร

4. ผู้วิจัยถามแต่ละกลุ่มว่าเมื่อเกิดปัญหาและมีคนมาก่อกวนเราสามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้มากน้อยเพียงใด เราแสดงออกต่อเหตุการณ์นี้อย่างไร

5. ผู้วิจัยนักเรียนที่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ว่ามีวิธีการในการควบคุมอารมณ์ตนเองอย่างไร

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปตามแนวทางดังต่อไปนี้ ในการทำงานหรืออยู่ร่วมกันในสังคมนั้นเราหากเกิดปัญหาขึ้นเราต้องสามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้ และจะต้องมีการแสดงออกได้อย่างเหมาะสมต่อสถานการณ์นั้นๆด้วย หากเราทำเช่นนี้ได้ ปัญหาที่เกิดขึ้นจะไม่ลุกลามใหญ่โต จะสามารถแก้ไขปัญหาก็ได้ด้วยดี และสามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ครั้งที่ 3 ตะขอแปรงฟัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและยอมรับผู้อื่น
3. เพื่อให้นักเรียนแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

ระยะเวลาที่ใช้ เวลา 15.00-17.30 น. เป็นเวลา 150 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. แปรงสีฟันที่ใช้แล้ว
2. ไม้อัด
3. ตะปูเกลียวยาว 1 ซม.
4. ห่วงสำหรับแขวน 2 อัน
5. เลื่อยฉลุ
6. คีม , ไขควง , ตะปูเกลียว, กรรไกร
7. กาว
8. กระดาษสี
9. ไฟแช็ก

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยถามนักเรียนแต่ละคนว่าได้นำแนวทางการควบคุมอารมณ์ตนเองไปปฏิบัติหรือไม่ และได้ผลเป็นอย่างไร

2. ผู้วิจัยถามนักเรียนแต่ละคนว่าวันนี้เราแสดงความเห็นใจและช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไรบ้าง

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน
2. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการทำตะขอแปรงฟันให้ทุกคนฟังพร้อมกัน
3. ทุกกลุ่มจะได้อุปกรณ์ไม่ครบหรือมีอุปกรณ์บางประเภทเกินมา ซึ่งกลุ่มที่มีอุปกรณ์ไม่ครบให้ขอยืมกลุ่มอื่นที่มีอุปกรณ์ โดยต้องทำให้เสร็จภายในเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

4. เมื่อทำกิจกรรมไปซักระยะผู้วิจัยสั่งหยุดกิจกรรมและหยุดเวลาและถามแต่ละกลุ่มว่านักเรียนคิดว่ากลุ่มที่ขาดอุปกรณ์จะรู้สึกอย่างไร และหากเขาทำงานไม่เสร็จเพราะขาดอุปกรณ์เขาจะรู้สึกอย่างไร

5. ผู้วิจัยให้ทุกกลุ่มทำตะขอแปรงฟันต่อ

6. เมื่อครบกำหนดเวลาผู้วิจัยให้สัญญาณผู้วิจัยให้กลุ่มที่ทำเสร็จแล้วมานั่งพักและเล่นเกมร่วมกัน ส่วนกลุ่มที่ยังทำไม่เสร็จให้ทำต่อไป พอกลุ่มที่เล่นเกมไปได้ซักระยะผู้วิจัยถามกลุ่มที่ทำเสร็จแล้วว่ารู้สึกอย่างไรที่เพื่อนทำไม่เสร็จแล้วไม่ได้มาร่วมเล่นกับเรา และอยากช่วยเพื่อนทำให้เสร็จหรือไม่

7. หากทุกกลุ่มตอบว่าเห็นใจเพื่อนและอยากช่วยเพื่อนก็ให้กลุ่มที่ทำเสร็จแล้วเข้าไปช่วยเพื่อน

8. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะทำกิจกรรม

วิธีการทำตะขอแปรงฟัน

1. ดึงขนแปรงสีฟันออกจากด้ามแปรงสีฟัน
2. ดึงไฟที่ปลายแปรงฟัน เพื่อให้พลาสติกอ่อนตัว และงอในลักษณะเหมือนตะขอ
3. เลื่อยไม้ขนาดกว้าง 9.5 ซม. และยาว 27 ซม.
4. วาดรูปหัวใจลงบนกระดาษสี 4 ชิ้นแล้วตัดออกมา
5. นำแปรงฟันที่งอแล้วมาวางบนแผ่นไม้ แปรงแต่ละด้ามห่างกัน 5 ซม. ติดตะขอโดยใช้ตะปูเกลียวขึ้นแล้วติดรูปหัวใจด้วยกาว

ขั้นอภิปราย

1. ให้แต่ละกลุ่มแสดงผลงานของตัวเองและนำเสนอทำงานสำเร็จได้อย่างไร
2. ผู้วิจัยถามแต่ละกลุ่มว่าเมื่อยังทำงานไม่เสร็จแล้วมีคนมาขอยืมอุปกรณ์จากนักเรียน นักเรียนช่วยเหลือเพื่อนหรือไม่และช่วยเหลือด้วยท่าทีอย่างไร และเราเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนหรือไม่และเข้าใจอย่างไร
3. ผู้วิจัยถามกลุ่มที่ต้องยืมของจากเพื่อนว่าเพื่อนมีปฏิกิริยาอย่างไรเมื่อเราไปขอยืมอุปกรณ์
4. ผู้วิจัยถามทุกกลุ่มว่าหลังจากสั่งให้หยุดกิจกรรมเราเข้าใจความรู้สึกของกลุ่มที่ขาดอุปกรณ์มากขึ้นหรือไม่

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปตามแนวทางดังนี้ ในชีวิตจริงหากมีผู้อื่นเดือดร้อนต้องการความช่วยเหลือ แล้วเราอยู่ฐานะที่สามารถช่วยเหลือได้ก็ควรช่วยเหลือผู้นั้น ลองเอาใจเขามาใส่ใจเราดูถ้าหากเป็นเราที่ต้องการความช่วยเหลือเราจะรู้สึกอย่างไร หากเราเข้าใจผู้อื่น มีความเห็นใจต่อผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา ก็จะสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ครั้งที่ 4 จากกันแสนกล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรับผิดชอบ
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

ระยะเวลาที่ใช้ เวลา 15.00-17.30 น. เป็นเวลา 150 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กล้องกระดานลูกฟูก
2. เทปขาว
3. คัตเตอร์
4. ปากกาเมจิก
5. สีโปสเตอร์, พู่กัน
6. ดินสอ, ยางลบ

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยทักทายนักเรียนและถามนักเรียนแต่ละคนว่าได้นำแนวทางที่ได้เมื่ออาทิตย์ที่แล้วไปปฏิบัติบ้าง แล้วได้ผลเป็นอย่างไร ทำให้เรามีเพื่อนมากขึ้นหรือไม่
2. ผู้วิจัยถามนักเรียนแต่ละคนว่าในบ้านที่เราอยู่เรารับผิดชอบงานด้านใดบ้าง และรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำงานนี้
3. ผู้วิจัยถามนักเรียนแต่ละคนว่าเมื่อต้องทำงานแทนคนเรารู้สึกอย่างไร

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
2. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการทำจากกันแสนกลคร่าวๆ
3. ผู้วิจัยให้เวลาแต่ละกลุ่มออกแบบจากลงในกระดาษร่างโดยใช้เวลา 10 นาที หลังจากนั้นเมื่อได้ยินเสียงสัญญาณให้ทุกกลุ่มลงมือทำห้ามพูดคุยกัน ห้ามแสดงท่าทางบอกกันและกัน ซึ่งกิจกรรมจะเป็นการกระตุ้นและตรวจสอบความรับผิดชอบต่อส่วนรวม โดยทุกกลุ่มต้องทำให้เสร็จภายในเวลา 1 ชั่วโมงครึ่ง
4. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการทำจากกันแสนกล

5. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะทำกิจกรรม

วิธีการทำจากกันแสนกล

1. ตัดฝากล่องทั้งด้านบนและด้านล่างออก
2. ติดเทปขาวบริเวณที่เป็นรอยพับเพื่อเพิ่มความแข็งแรง ถ้าใช้กล่องหลายใบให้ติดเทปขาวเพื่อเชื่อมกล่องเข้าด้วยกัน

3. เจาะรูเป็นวงกลมหรือสี่เหลี่ยมเพื่อทำเป็นหน้าต่าง

4. วาดภาพระบายสีลงบนกล่อง

5. ตัดกล่องเพื่อทำหลังคา

6. พับฉากได้ตามจินตนาการของแต่ละกลุ่ม

ชั้นอภิปราย

1. ให้แต่ละกลุ่มแสดงผลงานของตัวเอง
2. ผู้วิจัยถามแต่ละกลุ่มว่าภายในกลุ่มใครทำหน้าที่อะไรบ้าง และมีการทำงานกันอย่างไร มีใครไม่ได้ทำอะไรเลยบ้างและเพราะอะไร
3. ผู้วิจัยถามกลุ่มที่ทำสำเร็จภายในเวลาที่กำหนดว่าเพราะเหตุใดจึงทำสำเร็จ ใครทำอะไรบ้างและทำงานร่วมกันอย่างไรในภาวะที่ไม่สามารถพูดและสื่อสารกันได้
4. ผู้วิจัยถามกลุ่มที่ไม่สำเร็จภายในเวลาที่กำหนดว่าเพราะเหตุใดจึงทำไม่สำเร็จ ใครทำอะไรบ้างและทำงานร่วมกันอย่างไรในภาวะที่ไม่สามารถพูดและสื่อสารกันได้

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปตามแนวทางดังนี้ การทำงานจะประสบความสำเร็จได้นั้นทุกคนในกลุ่มจะต้องมีความรับผิดชอบ ร่วมมือร่วมใจ มีน้ำใจ ทุกคนในกลุ่มต้องเห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว งานจึงจะสำเร็จลุล่วงไปได้

ครั้งที่ 5 สร้างสะพานจากไม้เสียบลูกชิ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

ระยะเวลาที่ใช้ เวลา 15.00-17.30 น. เป็นเวลา 150 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. ไม้เสียบลูกชิ้นตัดปลายแหลมทิ้ง
2. กรรไกร , มีดตัดเตอร์
3. กาว
4. ด้าย
5. แผ่นโฟมขนาดหนา 1 นิ้ว ขนาด 12 นิ้ว X 12 นิ้ว

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยทักทายนักเรียนและถามนักเรียนแต่ละคนว่าการที่เราจะไปถึงเป้าหมายได้นั้นเราต้องมีสิ่งใดบ้าง

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 10 กลุ่ม
2. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการสร้างสะพานจากไม้เสียบลูกชิ้นโดยทุกกลุ่มต้องสร้างให้สวยงาม สร้างสรรค์ และแข็งแรง และต้องทำให้เสร็จภายในเวลา 1 ชั่วโมง กลุ่มไหนทำเสร็จก่อนจะได้รับรางวัลขึ้นใหญ่จากผู้วิจัย

3. ผู้วิจัยสร้างแรงจูงใจให้นักเรียน โดยให้นักเรียนสร้างภาพไว้ในใจถึงผลงานที่หวังไว้ และผลงานนั้นสามารถทำให้เรามีความสุข และให้คิดถึงรางวัลที่เราได้รับหากเราทำสำเร็จ และคิดถึงความสุขจากรางวัลที่เราจะได้รับหากทำสำเร็จ

4. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะทำกิจกรรม

วิธีการทำสะพานจากไม้เสียบลูกชิ้น

1. ผู้วิจัยวางแผ่นโฟม 5 แผ่นเรียงเป็นรูปวงกลมไว้รอบห้อง แต่ละแผ่นห่างกับประมาณ 1 เมตร แผ่นสุดท้ายวางไว้กลางวงโดยห่างจากแผ่นโฟมโดยรอบประมาณ 3 เมตร

2. ให้แต่ละกลุ่มเลือกแผ่นโฟมที่วางเป็นวงกลม 1 แผ่นและอยู่ประจำตำแหน่งที่วางโฟม
3. ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ให้ทุกกลุ่มและให้แต่ละกลุ่มสร้างสะพานจากแผ่นโฟมของตนไปยังแผ่นโฟมที่อยู่ตรงกลางสนาม
4. การสร้างสะพานจะต้องสร้างให้สวยงาม สร้างสรรค์ และแข็งแรง โดยต้องมีฐานอยู่บนโฟมของตน ห้ามส่วนอื่นๆของสะพานถูกพื้น

ชั้นอภิปราย

1. ให้แต่ละคู่แสดงผลงานของตัวเอง
2. ผู้วิจัยถามแต่ละคู่ว่าการสร้างสะพานจากไม้เสียบลูกชิ้นนั้นมีวิธีการทำอย่างไร พบปัญหาใดบ้างและมีวิธีการแก้ไขปัญหายังไง
3. ผู้วิจัยถามคู่ที่สร้างสะพานเสร็จก่อนว่ามีวิธีการอย่างไรจึงสร้างสะพานได้เสร็จก่อนคู่อื่น

ชั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปตามแนวทางดังนี้ ในการทำงานนั้นการสร้างแรงจูงใจให้แก่ตัวเองเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เราทำงานที่ยากได้บรรลุเป้าหมาย และที่สำคัญเราต้องมีความมุ่งมั่นและเพียรพยายามที่จะทำงานให้สำเร็จ หากเรามีสิ่งเหล่านี้เราก็จะสามารถทำงานให้บรรลุเป้าหมายได้ ไม่ว่างานนั้นจะยากเพียงใด

ครั้งที่ 6

ปิ่นยาวตะเกียบและเป่ายิง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหา

ระยะเวลาที่ใช้ เวลา 15.00-17.30 น. เป็นเวลา 150 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. ตะเกียบ
2. หนังสาย
3. คัตเตอร์ , กรรไกร
4. กระดาษแข็ง
5. กล่องกระดาษ
6. ดินสอ , ยางลบ
7. สีโปสเตอร์
8. กาว

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยทักทายนักเรียนและถามนักเรียนแต่ละคนว่าวันนี้มีปัญหอะไรในการทำงานกลุ่มกับเพื่อนที่โรงเรียนบ้างและแก้ไขปัญหายังไง

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน
2. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการทำปิ่นยาวตะเกียบและเป่ายิง โดยที่ทุกกลุ่มต้องทำปิ่นกลุ่มละ 5 กระบอก และเป่ายิง 1 ชุด
3. ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ให้ทุกกลุ่มโดยขาดอุปกรณ์สำคัญกลุ่มละ 2 ชิ้น เพื่อดูกระบวนการแก้ไขปัญหาว่าจะใช้อะไรแทนอุปกรณ์ที่ขาดอยู่หรือจะเปลี่ยนเป็นผลงานในลักษณะอื่นออกมา
4. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะทำกิจกรรม

วิธีการทำป็นยาวตะเกียบและเป่ายิง

1. ตัดตะเกียบให้พอดีและประกบตะเกียบ 3 แท่งและรัดให้แน่น
2. ตัดตะเกียบครึ่งท่อนใช้ทำเป็นทำนกป็น
3. ทำไกป็นกับนก คล้องหนังยางจากปลายกระบอกป็นกับนก
4. เพิ่มตะเกียบให้ป็นสามารถยิง 3 ครั้งติดกัน
5. ทำเป่ายิงโดยวาดรูปลงบนกระดาษแข็งตามแต่จินตนาการโดยทำเป่า 3 ตัว
6. ประกบกระดาษแข็งกับกระดาษลงแผ่นเพื่อที่จะไม่ล้มได้ง่าย
7. ตัดฝากล่องกระดาษและวางเป่าที่ทำเสร็จแล้ว

ขั้นอภิปราย

1. ให้แต่ละกลุ่มแสดงผลงานของตัวเองพร้อมนำเสนอวิธีการทำของแต่ละกลุ่ม
2. ผู้วิจัยถามทุกกลุ่มว่าพบปัญหาอะไรในการทำป็นยาวตะเกียบและเป่ายิงบ้างและมีขั้นตอนในการแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร และแก้ไขปัญหานั้นได้สำเร็จหรือไม่

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปตามแนวทางดังนี้ ในการทำงานหรือการดำเนินชีวิตนั้นเมื่อพบปัญหาต้องรับรู้และเข้าใจปัญหา และยอมรับความเปลี่ยนแปลง จากนั้นค่อยแก้ไขปัญหานั้นที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผลและเป็นขั้นเป็นตอนก็จะผ่านพ้นปัญหาเหล่านั้นไปได้

ครั้งที่ 7 แกะภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

ระยะเวลาที่ใช้ เวลา 15.00-17.30 น. เป็นเวลา 150 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษวาดรูป
2. สีชอล์ค
3. น้ำหมึกอินเดียอิงค์ , พู่กัน
4. ดินสอกด , ปากกาหัวเล็ก
5. ภาพต้นแบบ 4 ชุด ชุดละ 4 ภาพ

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยทักทายนักเรียนและถามนักเรียนแต่ละคนว่าวันนี้เราสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นอย่างไรบ้าง

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
2. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการแกะภาพให้ทุกกลุ่มฟังพร้อมกัน
3. ผู้วิจัยให้ทุกกลุ่มวางแผนและร่วมกันแสดงความคิดเห็นกันภายในกลุ่ม ดังนี้
 - 3.1 จะเลือกภาพต้นแบบภาพไหนดี
 - 3.2 จะลงสีชอล์คในกระดาษวาดภาพแบบอย่างไร
 - 3.3 แบ่งหน้าที่ในการทำงาน
4. ทุกคนจะต้องตากกระดาษที่ทำน้ำหมึกในโต๊ะเดียวกันซึ่งมีขนาดไม่ใหญ่มากนัก
5. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะทำกิจกรรม

วิธีการแกะภาพ

1. ให้ลงสีชอล์คลงในกระดาษวาดภาพได้ตามชอบใจ

2. ให้นำน้ำหมักอินทรีย์ซึ่งคั่วกับลงบนกระดาษที่ทำด้วยสีชอล์ค
3. เอากระดาษไปตากให้น้ำหมักแห้ง
4. เอาภาพต้นแบบวางทับลงบนกระดาษและใช้ดินสอกดหรือปากกาลากเส้นตามภาพ

ต้นแบบจนเสร็จ

ขั้นอภิปราย

1. ให้แต่ละคนแสดงผลงานของตัวเอง
2. ผู้วิจัยถามแต่ละกลุ่มว่ามีวิธีการเลือกภาพนี้อย่างไร มีหลักเกณฑ์อะไรในการถึงเลือกภาพนี้ขึ้นมา
3. ผู้วิจัยถามแต่ละกลุ่มว่าแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบในการทำงานอย่างไร
4. ผู้วิจัยถามแต่ละกลุ่มว่าพบปัญหาอะไรบ้างในการวางแผนร่วมงานกันและมีวิธีการแก้ไขปัญหามาอย่างไร

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปตามแนวทางดังนี้ ในการทำงานร่วมกันกับผู้อื่นเราจะต้องมีความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นได้อย่างเหมาะสม หากความเห็นไม่ตรงกับผู้อื่นจะต้องสามารถแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์ ไม่ใช้อารมณ์หรือความรุนแรง หากสามารถทำสิ่งเหล่านี้ได้ การทำงานก็จะสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ครั้งที่ 8

ประดิษฐ์ตัวตลกและรถหรรษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมองโลกในแง่ดีและมีอารมณ์ขัน
2. เพื่อเสริมสร้างความสุขให้แก่ นักเรียน

ระยะเวลาที่ใช้ เวลา 15.00-17.30 น. เป็นเวลา 150 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กล้องกระดาศ
2. กระดาษขาว
3. กระดาษแข็ง
4. ลูกโป่ง
5. ดินสอ , ยางลบ
6. กรรไกร , มีดคัตเตอร์
7. สีโปสเตอร์

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าถึงประสบการณ์ของตัวเองเกี่ยวกับเรื่องหน้าตลกและเรื่องตลกของตัวเอง

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
2. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการประดิษฐ์ตัวตลกและรถหรรษาอย่างคร่าวๆโดยเน้นให้เด็กคิดและสร้างสรรค์ผลงานเอง
3. ผู้วิจัยให้ทุกกลุ่มแบ่งหน้าที่ในการทำงาน และร่วมกันออกแบบตัวตลกและรถหรรษาให้สวยงามและสร้างสรรค์โดยใช้เวลา 10 นาที
4. เมื่อทุกกลุ่มประดิษฐ์ตัวตลกและรถหรรษาเสร็จ ผู้วิจัยให้ทุกวางแผนร่วมกันดังนี้
 - 4.1 ให้คิดวิธีการนำเสนอตัวตลกและรถหรรษาที่สร้างสรรค์ สามารถสร้างความสนุกสนานและเสียงหัวเราะให้แก่กลุ่มอื่นได้ โดยเพลงที่ประกอบการนำเสนอคือ เพลง "หายใจเป็นเธอ "

4.2 ให้แต่ละกลุ่มเลือกตัวแทน 3 คน ที่จะนำรถบรรทุกเข้าแข่งขัน โดย 2 คนเป็น (เป็นคนนั่ง 1 คน คนผลัก 1 คน) อีก 1 คนเป็น คอยวิ่งตามท้ายรถเพื่อเก็บอุปกรณ์

ผู้วิจัยให้ทุกกลุ่มนำรถบรรทุกเข้าแข่งขัน โดยมีกติกาดังนี้

5. ให้รถของทุกกลุ่มเข้าประจำที่จุดเริ่มต้นโดยใช้คนขับ 2 คน (เป็นคนนั่ง 1 คน คนผลัก 1 คน) และ คนคอยวิ่งตามรถเพื่อเก็บชิ้นส่วนรถ 1 คน

5.2 เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณให้รถทุกคันออกจากจุดเริ่มต้น โดยวิ่งรอบสนามจำนวน 5 รอบ

5.3 แต่ละกลุ่มจะต้องกำหนดจุดพักรถและเช็คเครื่องเพื่อซ่อมอุปกรณ์ที่ยังไม่หลุด ออกจากรถให้แน่นขึ้น และเมื่อพักรถจะต้องเปลี่ยนตัวคนขับโดยเปลี่ยนตัวคนขับจากตัวแทน ทั้ง 3 คนเท่านั้น

5.4 การหาผู้แพ้ชนะจะดูจาก กลุ่มที่วิ่งครบจำนวนรอบก่อนกลุ่มอื่นและกลุ่มที่อุปกรณ์ ในรถหลุดน้อยที่สุด

6. ให้กลุ่มที่รถพังออกยับเยินและวิ่งไม่เข้าเส้นชัยออกมานำเสนอว่ารถของกลุ่มตนนั้นแย่ตรงไหนโดยต้องเรียกเสียงหัวเราะจากเพื่อนๆ ด้วย และกลุ่มที่เหลือให้ช่วยกันหาเหตุผลกลุ่มละ

1 ข้อว่าผลงานชิ้นนั้นยังมีส่วนดีตรงไหนบ้างตรงไหน

7. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะทำกิจกรรม

วิธีการประดิษฐ์ตัวรถ

1. ให้วาดหน้าตาตัวรถลงในกระดาษแข็ง

2. ลงสีและตกแต่งตัวรถด้วยกระดาษสี

วิธีการประดิษฐ์รถบรรทุก

1. นำกล่องกระดาษมาออกแบบและสร้างสรรค์ให้เป็นรถแข่ง

2. ใช้กล่องกระดาษและกระดาษสีตกแต่งรถ

3. ใช้กระดาษกาวติดตามข้อต่อต่างๆ เพื่อความคงทนแข็งแรง

ขั้นอภิปราย

1. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าจากกิจกรรมวันนี้ทำให้มีความสุข และมีอารมณ์ขันมากขึ้นน้อยเพียงใด

2. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าทำไมเราถึงสามารถนำเสนอผลงานที่ยอดแย่ของเราออกมาได้อย่างสนุกสนาน

3. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าทำไมเราจึงสามารถหาส่วนดีจากผลงานที่แย่ของเพื่อนๆ ได้

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปตามแนวทางดังนี้ คนเราทุกคนล้วนต้องพบกับความเครียด ความทุกข์ใจ อยู่เสมอ ฉะนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องมองโลกในแง่ดีเข้าไว้ รู้จักเลือกวิธีผ่อนคลาย ความเครียดและความทุกข์ใจ โดยการสร้างความสุข สร้างอารมณ์ขันให้กับตัวเองอยู่เสมอ เช่น การเล่นกีฬา ฟังเพลง เล่นดนตรี พูดคุยสนุกสนานกับเพื่อน ทำงานอดิเรกที่เราชอบ เป็นต้น หากเรามีวิธีสร้างความสุขให้กับตัวเองในภาวะที่ต้องเผชิญกับความเครียดและความทุกข์ มองโลกในแง่ดีเราก็จะสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุขโดยไม่ต้องห่วงเกรงกับความเครียดหรือความทุกข์ใดๆ

ครั้งที่ 9

ประดิษฐ์สมุดบันทึกความทรงจำครั้งหนึ่ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความภูมิใจในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง

ระยะเวลาที่ใช้ เวลา 15.00-17.30 น. เป็นเวลา 150 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษสี , กระดาษห่อของขวัญ
2. ริบบิ้น
3. กาว , กรรไกร , คัตเตอร์
4. ดินสอ , ยางลบ , ไม้บรรทัด

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนบอกถึงความภาคภูมิใจของตนเอง และความสามารถพิเศษของตนเอง

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการทำกิ๊ฟบู๊ค
 2. เมื่อนักเรียนประดิษฐ์สมุดเสร็จแล้วให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม ให้แต่ละคนเขียนชื่อของตัวเอง ความภาคภูมิใจและความสามารถพิเศษของตัวเองลงในหน้าแรกของสมุด
 3. จากนั้นให้ส่งสมุดของตัวเองไปให้คนข้างๆ
 4. เมื่อได้รับสมุดของเพื่อนให้เขียนส่วนดีของเพื่อน และเขียนให้กำลังใจเพื่อนลงในสมุด
- เมื่อเขียนเสร็จให้ส่งไปเรื่อยๆจนสมุดกลับมาถึงเจ้าของ
5. เมื่อนักเรียนได้สมุดกลับคืนมาให้เวลาอ่าน 3 นาที
 6. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะทำกิจกรรม

ขั้นอภิปราย

1. ผู้วิจัยถามนักเรียนแต่ละคนว่ารู้สึกอย่างไรที่เพื่อนเขียนถึงส่วนดีและให้กำลังใจลงในกิ๊ฟบู๊คของเรา

ขั้นสรุป

เราทุกคนมีความสามารถอยู่ในตัวเอง อาจจะแตกต่างกันไปตามความสนใจและความถนัด แต่ขอให้เราภูมิใจในความสามารถที่มีอยู่แม้ว่าจะเป็นความสามารถเล็กๆน้อยๆก็ตาม ให้เราพยายามใช้ความสามารถที่มีให้เกิดคุณประโยชน์ต่อตัวเองและต่อผู้อื่น

การแสดงความชื่นชมและให้กำลังใจผู้อื่น และมองผู้อื่นในแง่ดีนั้น ทำให้บุคคลนั้นเกิดความภาคภูมิใจและมีความเชื่อมั่นในตนเอง รักและเห็นคุณค่าของตนเอง มีกำลังใจในการทำสิ่งดีๆต่อไป และการชื่นชม ให้กำลังใจผู้อื่น และมองผู้อื่นในแง่ดีนั้นทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ครั้งที่ 10
ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้พูดคุยและอภิปรายถึงสิ่งที่ได้รับจากการฝึกในครั้งนี้

ระยะเวลาที่ใช้ เวลา 15.00-17.30 น. เป็นเวลา 150 นาที

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยให้นักเรียนทั้งหมดนั่งเป็นวงกลม

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนพูดคุยและอภิปรายถึงสิ่งที่ได้รับจากการฝึกในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของ กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการฝึกครั้งนี้พร้อมทั้งถ่ายรูปและรับประทานอาหารว่างร่วมกัน

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
ได้แก่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่ 2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา
อำเภอปรางค์บุรี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงใน ☐ ให้ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. ผลการเรียนในภาคเรียนที่ผ่านมา

☐ ผลการเรียนดีมาก (3.00 – 4.00)

☐ ผลการเรียนดี (2.00 – 2.99)

☐ ผลการเรียนปานกลาง (1.00 – 1.99)

☐ ผลการเรียนต่ำ (ต่ำกว่า 1.00)

3. ศึกษาในระดับชั้น

☐ มัธยมศึกษาปีที่ 1

☐ มัธยมศึกษาปีที่ 2

☐ มัธยมศึกษาปีที่ 3

4. อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตาเป็นระยะเวลา

☐ 1 ปี

☐ 2 ปี

☐ มากกว่า 2 ปี ขึ้นไป

5. กิจกรรมที่เลือกทำในเวลาว่าง

☐ อ่านหนังสือ

☐ ฟังเพลง ร้องเพลง

☐ เล่นดนตรี

☐ เล่นกีฬาออกกำลังกาย

☐ อื่นๆ.....

ตอนที่ 2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

คำชี้แจง แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้เลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริง และตอบทุกข้อ เพื่อที่จะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

คำตอบมี 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง และจริงมาก โปรดใส่เครื่องหมายถูกช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อ	คำถาม	ไม่จริง	จริง บาง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาได้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยังดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					

ข้อ	คำถาม	ไม่จริง	จริง บาง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
15	เมื่อฉันทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม						
19	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม						
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
รวม						
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะได้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					

ข้อ	คำถาม	ไม่จริง	จริง บาง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
รวม						
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผองคลายหรือสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม						
47	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผองคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผองคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						

เกณฑ์การให้คะแนนจะแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม

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

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

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

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

การรวมคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านต่างๆ

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน
ดี	1.1 ความคุมตนเอง	รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12
	1.3 ความรับผิดชอบ	รวมข้อ 13 ถึงข้อ 18
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19 ถึงข้อ 24
	2.2 ตัดสินและแก้ปัญหา	รวมข้อ 25 ถึงข้อ 30
	2.3 สัมพันธภาพ	รวมข้อ 31 ถึงข้อ 36
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40
	3.2 พอใจชีวิต	รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52

เกณฑ์ปกติของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ รวม ดี เก่ง สุข

กลุ่มตัวอย่างอายุ 12 – 17 ปี

องค์ประกอบของ EQ	ต่ำกว่าปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าปกติ
คะแนน EQ รวม	<140	140 - 170	>170
1. องค์ประกอบ ดี	<48	48 - 58	>58
1.1 ความคุมตนเอง	<13	13 – 17	>17
1.2 เห็นใจผู้อื่น	<16	16 – 20	>20
1.3 ความรับผิดชอบ	<16	16 – 22	>22
องค์ประกอบ เก่ง	<45	45 – 57	>57
2.1 มีแรงจูงใจ	<14	14 – 20	>20
2.2 ตัดสินและแก้ปัญหา	<13	13 – 19	>19
2.3 สัมพันธภาพ	<14	14 – 20	>20
องค์ประกอบ สุข	<40	40 – 55	>55
3.1 ภูมิใจตนเอง	<9	9 – 13	>13
3.2 พอใจชีวิต	<16	16 – 22	>22
3.3 สุขสงบทางใจ	<15	15 - 21	>21

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายวิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว
วันเดือนปีเกิด	วันที่ 22 สิงหาคม 2523
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	18/58 หมู่2 ต.เขาน้อย อ.พราหมบุรี จ.พระจวบคีรีขันธ์
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2535	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนรักษวิทยา
พ.ศ.2538	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรักษวิทยา
พ.ศ.2541	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) สาขาช่างอิเล็กทรอนิกส์ วิทยาลัยการอาชีพวังไกลกังวล
พ.ศ.2545	ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) เกียรตินิยมอันดับ 2 สารสนเทศศึกษา (บรรณารักษศาสตร์) มหาวิทยาลัยรามคำแหง
พ.ศ.2548	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.) การจัดการนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ