

ผลที่เกิดจากการใช้กิจกรรมนันทนาการต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ

พฤษภาคม 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลที่เกิดจากการใช้กิจกรรมนันทนาการต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
พฤษภาคม 2554

ผลที่เกิดจากการใช้กิจกรรมนันทนาการต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
พฤษภาคม 2554

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลที่เกิดจากการใช้กิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส ปีการศึกษา 2550 จำนวน 40 คน ได้จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยการประเมินความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยโดยรวมทั้ง 2 กลุ่ม อยู่ในระดับเดียว ใช้แผนการทดลองแบบ Control group pre-test post-test design เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มเดียวกันโดยใช้สถิติ t-test (dependent)

1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองโดยรวม มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น มีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมก่อนการทดลองอยู่ที่ระดับ 139.85 คะแนน หลังการทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ระดับ 148.25 คะแนน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

2. ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุมที่ทำกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ ก่อนและหลังการทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างกัน มีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมก่อนการทดลองอยู่ที่ระดับ 138.20 คะแนน และหลังการทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ระดับ 144.10 คะแนน

3. ความฉลาดทางฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
ภายหลังการทดลอง โดยรวมไม่แตกต่างกัน โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทาง
อารมณ์หลังการทดลองอยู่ที่ระดับ 144.10 คะแนน กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทาง
อารมณ์หลังการทดลองอยู่ที่ระดับ 148.25 คะแนน

THE EFFECTS OF USING RECREATION ACTIVITIES ON EMOTIONAL INTELLIGENCE
OF MATTAYOMSUKSA 1 STUDENTS AT SATHYASAI SCHOOL,
CHAIBADAN DISTRICT, LOPBURI PROVINCE



AN ABSTRACT
BY
DANAI NUEANGKHANTRI

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

May 2011

Danai Nueangkhantri. (2011). *The Effects of Using Recreation Activities on Emotional Intelligence of Matayomsuksa 1 at Sathyasai School, Lopburi*. Master thesis, M.Sc. (Recreation Management). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Asst. Prof. Chairoje Saipant, Mr.Jumpon Lumpapiwat.

The objective of the quasi-experimental research was to study the effects of recreation activities program to develop on emotional intelligence of students in matthayomsuksa 1. The samples was 40 students in Sathyasai school, Lopburi province. The pretest - posttest control group design was used. The data collected by emotional intelligence questionnaires.

The results of this study were as follow:

1. The emotional intelligence of experimental group between before and after participate in recreation activities program were up. The means of pretest at 139.85 level and the means of posttest at 148.25 level. There was significant different at .05 level.
2. There was no significant different in emotional intelligence of control group before and after participate in recreation activities program by free. The means of pretest at 138.20 level. The means of posttest at 144.10 level.
3. There was no significant different in emotional intelligence of experimental group and control group. The experimental group had the means of posttest at 144.10 level. The control group had the means of posttest at 148.25 level.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลที่เกิดจากการใช้กิจกรรมนันทนาการต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

ของ

ดนัย เนื่องขันตรี

ได้รับการอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
วันที่..... เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2554

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธ์ุ)

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์เทเวศน์ พิริยะพจน์ท์)

..... กรรมการ
(อาจารย์จุมพล ลัมพาภิวัฒน์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธ์ุ)

..... กรรมการ
(อาจารย์จุมพล ลัมพาภิวัฒน์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.อารมณีน นาваกาญจน์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยดีเพราะได้รับความกรุณาจากท่านคณาจารย์ทั้งหลายที่ให้คำแนะนำ และได้รับความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจากท่าน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธ์ุ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์จุมพล ลัมพาภิวัฒน์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา ให้แนวคิดและข้อเสนอแนะในการแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดีเยี่ยมมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ และรองศาสตราจารย์ ดร.อารมณ นาวากาญจน์ ที่อนุเคราะห์เป็นกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ และได้ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมควร โพธิ์ทอง อาจารย์ ดร.พาสนา จุรัตน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมจิตา แสนคำเครือ และ ดร.วรลักษณ์ ชุมสาย ณ อยุธยา ที่กรุณาตรวจให้คำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

ขอกราบพระคุณ ดร.อาจง ชุมสาย ณ อยุธยา ผู้อำนวยการโรงเรียนสัตยาไส ที่อำนวยความสะดวกให้แก่ผู้วิจัย ขอขอบคุณเพื่อนครู อาจารย์ทุกท่านที่เป็นกำลังใจ ให้การสนับสนุนและให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลการวิจัย และขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมืออย่างดีในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

คุณค่าและคุณประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบให้แก่ บิดา มารดา คณาจารย์ ผู้ให้ความรู้และแนวคิด ให้การอบรมเลี้ยงดูและให้โอกาสทางการศึกษาและเป็นผู้ที่คอยให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด อีกทั้งครู อาจารย์ทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบันที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย

दनय न्नेणं चंदरी

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
สมมุติฐานในการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ.....	7
แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์.....	19
ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับโรงเรียนสัตยาไส.....	51
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	53
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	53
งานวิจัยในประเทศ.....	56
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	61
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	61
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	62
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	63
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	64
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	65
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	66
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	66
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	66
5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	72
บทย่อ.....	72
สรุปผลการวิจัย.....	73
อภิปรายผล.....	74
ข้อเสนอแนะ.....	76

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม.....	77
ภาคผนวก.....	83
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	125



บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	เปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มี EQ สูงและต่ำ.....	38
2	แสดงความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายของการพัฒนา EQ กับเป้าหมายกิจกรรม นันทนาการ.....	47
3	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ.....	50
4	กำหนดการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ.....	64
5	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอยะยาตล จังหวัดลพบุรี ที่เป็น กลุ่มทดลอง จำแนกตามองค์ประกอบแต่ละด้าน (N = 20).....	67
6	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอยะยาตล จังหวัดลพบุรี จำแนก ตามองค์ประกอบแต่ละด้าน (N = 20).....	68
7	แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอยะยาตล จังหวัดลพบุรี ก่อนและหลัง เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลองโดยรวม (N = 20).....	69
8	แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอยะยาตล จังหวัดลพบุรี ก่อนและหลัง เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของกลุ่มควบคุมโดยรวม (N = 20).....	70
9	แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอยะยาตล จังหวัดลพบุรี ระหว่าง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในช่วงหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวม (N = 40).....	71

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2 กระบวนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ กลุ่มเด็กมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้กิจกรรม นันทนาการ.....	18
3 ลักษณะของชาย หญิงที่มี EQ และ IQ สูง	37



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

จุดมุ่งหมายในการจัดการศึกษา คณะอนุกรรมการปฏิรูปการเรียนรู้ของคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการได้ระบุลักษณะผู้เรียนของที่พึงประสงค์ว่า ต้องเป็นคนดี คนเก่งและเป็นคนที่มีความสุข คนที่มีความสุข คือ คนที่มีสุขภาพดีทั้งกายและจิตเป็นคนร่าเริง แจ่มใส ร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง มีมนุษยสัมพันธ์ มีความรักต่อทุกสรรพสิ่ง มีอิสรภาพ ปลอดภัยจากการตกเป็นทาสของอบายมุขและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างพอเพียงแก่อัตภาพ (คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2543) แต่ในสภาพปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ต่างคนต่างก็แข่งขัน ซึ่งดีชิงเด่นเพื่อประสบความสำเร็จในอาชีพและหน้าที่การงาน การพัฒนา นักเรียนที่มีปัญหา นักเรียนถูกละเลยขาดการดูแลและเอาใจใส่ พ่อแม่หมดเวลาไปกับการทำงาน หาเลี้ยงครอบครัว ลูกๆ จึงต้องดูแลตนเองขาดการอบรมสั่งสอนขาดการดูแลจากพ่อแม่ ครู พบเห็น ความรุนแรงเพิ่มมากขึ้นในโรงเรียน (โตตี้, เกวน. 2546: 9) ขาดความรุนแรงและการกระทำผิด กฎหมายของนักเรียนมีให้เห็นมากในหน้าหนังสือพิมพ์ วิทยุและโทรทัศน์ และสื่ออื่นๆ อีกมาก

หนึ่งในการดำเนินชีวิตของคนเรานั้น อารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญต่อกระบวนการพัฒนา คุณภาพชีวิต พรหมณี บุญประกอบ และมนัส บุญประกอบ (2544: 22) กล่าวว่า อารมณ์บางครั้งมี อำนาจเหนือเหตุผล ถ้าไม่ควบคุมอารมณ์ให้ดีอารมณ์จะเป็นตัวกำหนดชะตาชีวิตของคนมากกว่า ไอคิวซึ่งเป็นตัวกำหนดเหตุผล ดังนั้น ความล้มเหลวหรือความสำเร็จในชีวิตจึงขึ้นอยู่กับจัดการ กับอารมณ์ บุคคลที่มีแนวทางการจัดการกับอารมณ์ที่ถูกต้องจะทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตและ อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จากลักษณะดังกล่าวที่เกิดขึ้นกับนักเรียนนั้นแสดงให้เห็นถึงการขาด ทักษะความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) หรือที่เราเรียกกันว่า อีคิว (EQ) ซึ่งความ ฉลาดทางอารมณ์นั้นเป็นความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ในความคิด ความรู้สึก และภาวะ ทางอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นได้ และความสามารถควบคุมอารมณ์ของตน ทำให้ สามารถชี้นำความคิด และการกระทำของตนเองได้อย่างเหมาะสมและสมเหตุสมผล

ปัจจุบันความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ได้รับความสนใจจากนักจิต วิทยา นักการศึกษาและบุคคลทั่วไปอย่างมาก ทั้งนี้เพราะนักวิชาการ นักการศึกษา และในการ แพทย์มีความเชื่อว่าความฉลาดทางอารมณ์มีผลต่อการดำเนินชีวิตของคนเรา ฉะนั้นการพัฒนา นักเรียนให้มีความฉลาดทางอารมณ์ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องพัฒนา เพราะนักเรียนที่มีความฉลาด ทางอารมณ์จะมีรากฐานที่ดีพร้อม เรียนรู้และนำไปสู่ความสำเร็จในการศึกษา และการดำเนินชีวิต ได้อย่างมีความสุขในสังคมและสามารถปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆ ได้ จากเหตุการณ์ที่เกิดใน ปัจจุบันที่พบเห็นในหน้าหนังสือพิมพ์ ข่าววิทยุโทรทัศน์ และสื่ออื่นๆ โดยทางตรงและทางอ้อม จะเห็นได้ว่าคนเก่งหรือคนที่มีเชาว์ปัญญาสูง มิได้ประสบความสำเร็จในชีวิตหรือมีความสุขในชีวิต

ในการเรียนและการทำงานเสมอไป จึงทำให้เห็นว่าความสามารถทางเชาว์ปัญญาเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น หากบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ด้วยแล้วจะทำให้บุคคลนั้นมีความพร้อมในด้านการเรียน การทำงาน ครอบครัว การอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมอย่างมีความสุข สามารถเข้าใจอารมณ์และปัญหาสังคมได้หลายแง่มุม มีความสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นเป็นอย่างดี (อัจฉรา สุขารมณ. 2545: 54)

มีการวิจัยจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นแหล่งพลังเบื้องต้นของมนุษย์ (กรมสุขภาพจิต. 2543: 10) เป็นความทะเยอทะยาน เป็นแรงผลักดันความรู้สึกและการมีเป้าหมายของชีวิตและนักวิจัยต่างยืนยันว่าความสามารถทางเชาว์ปัญญามีส่วนเกี่ยวข้องกับความสำเร็จในชีวิตเพียง 20% เท่านั้น ส่วนที่เหลือเป็นปัจจัยอื่นๆ ที่เรียกรวมว่าความฉลาดทางอารมณ์ ดังนั้น การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นสิ่งจำเป็น

ความฉลาดทางอารมณ์นั้นเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้โดยไม่ได้ขึ้นกับพันธุกรรมของบุคคล โดยเกิดจากกระบวนการเรียนรู้ของตัวเด็กและเยาวชนเอง ซึ่งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้นสามารถกระทำได้หลายวิธีไม่ว่าจะเป็น การสร้างสถานการณ์จำลอง เกม การสวมบทบาทสมมุติ การให้ตัวแบบ การเรียนรู้จากการปฏิบัติ กิจกรรมนันทนาการก็เป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีคุณลักษณะที่สามารถเสริมสร้างและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนได้ เพราะกิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อที่จะช่วยพัฒนาความเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของประชาชน (สมบัติ กาญจนกิจ. 2542: 103)

ผู้วิจัยคิดว่ากิจกรรมนันทนาการน่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญและมีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งกิจกรรมนันทนาการมีคุณลักษณะในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และจากการที่ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์จากการจัดกิจกรรมนันทนาการ จากการทำงานเป็นวิทยากร อบรม การอยู่ค่ายต่างๆ และในฐานะผู้ที่ทำงานอาชีพครูและจากการที่ได้สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ซึ่งนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงอายุ 11 – 15 ปี ซึ่งจัดว่าเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในเรื่องของอารมณ์ ความสนใจ นอกจากนี้เด็กในวัยนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระร่างกาย ทำให้ต้องการปรับตัวที่ดีและมีความฉลาดทางอารมณ์ จึงจะประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตและมีความสุขในสังคม และวัยรุ่นยังต้องการความรัก ทั้งในฐานะผู้ให้และผู้รับ ต้องการความอิสระและให้คนอื่นเห็นคุณค่าของตนเอง ยอมรับในความสามารถของตนเองและผู้อื่น และสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม ภาวะความตึงเครียดภายในจิตใจของนักเรียน และจากคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการดังกล่าวจะส่งเสริมให้มีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาผลที่เกิดจากการใช้กิจกรรมนันทนาการต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส จังหวัดลพบุรี ปีการศึกษา 2550 เพื่อที่จะได้ศึกษาข้อมูลที่มีความเป็นจริงละเอียดมากขึ้นและสมบูรณ์ต่อไป อีกทั้ง จะได้เป็นข้อมูลในการบริหารจัดการกิจกรรมในโรงเรียนสัตยาไส และโรงเรียนอื่นๆ หรือหน่วยงานและองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กและเยาวชนต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
3. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ทำให้ทราบผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี อีกทั้งยังเป็นแนวทางและเป็นประโยชน์สำหรับครูอาจารย์ วิทยากรอบรมและบุคลากรต่างๆ รวมทั้งนักนันทนาการที่เกี่ยวข้องการจัดกิจกรรมนันทนาการ สามารถนำเอากิจกรรมนันทนาการไปใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ปีการศึกษา 2550 จำนวน 40 คน ได้จากการเลือกแบบเจาะจงเพื่อแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยการประเมินความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยโดยรวมทั้ง 2 กลุ่ม อยู่ในระดับเดียวกัน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) คือ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ ความฉลาดทางอารมณ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **กิจกรรมนันทนาการ** หมายถึง กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นให้เหมาะสมกับนักเรียนเพื่อให้ได้รับประสบการณ์โดยตรงจากการปฏิบัติด้วยตนเอง เกิดการเรียนรู้ พัฒนา พฤติกรรม และพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยปฏิบัติด้วยความสมัครใจ

2. **โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ** หมายถึง แผนการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยการระบุ จุดมุ่งหมาย ขั้นตอน วิธีการดำเนินการ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ มี 5 ประเภท ดังนี้

2.1 **กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา** หมายถึง กิจกรรมที่ใช้ความสัมพันธ์กันระหว่างสติปัญญาการเคลื่อนไหว ความทนทานและพลังกำลังของร่างกายในการประกอบกิจกรรม บางกิจกรรมมีการใช้อุปกรณ์ต่างๆ เช่น ลูกบอล ไม้ตี หรืออุปกรณ์อื่นที่ใช้ประกอบการเล่น กิจกรรมประเภทนี้มักใช้สถานที่ในการเล่น เช่น สนามหญ้า ลานกว้าง โรงยิมเนเซียม ในการเล่น หรือการแข่งขันจะมีกฎ กติกาเฉพาะแต่ละชนิดของเกมกีฬา

2.2 **กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง** หมายถึง กิจกรรมที่ให้ความรู้รื่นเริงบันเทิงแก่ผู้เล่นและผู้ฟัง โดยมีเสียงเพลงหรือเครื่องดนตรีประกอบ ช่วยสร้างอารมณ์สุขและสนุกสนานส่งเสริมการแสดงออก และผ่อนคลายความตึงเครียด

2.3 **กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม** หมายถึง กิจกรรมส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้ด้านการใช้ภาษาในการอ่าน การเขียนและการพูด ก่อให้เกิดการสร้างความคิด ความสนุกสนานจากการอ่าน เช่น นวนิยาย การ์ตูน เกิดการสร้างจินตนาการ มีทักษะในการใช้ภาษา เกิดความคิดสร้างสรรค์ สร้างบุคลิกภาพที่ดีให้กับตนเองในด้านการใช้ภาษา

2.4 **กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม** หมายถึง การประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ด้วยมือ เช่น การเย็บปักถักร้อย การวาดภาพ การปั้น การแกะสลัก งานประดิษฐ์อุปกรณ์ต่างๆ

2.5 **กิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ** หมายถึง การกระโดด การหัน การยืดตัวการย่อตัว การหมุน การยกขึ้น การสไลด์ เป็นต้น

3. **การใช้กิจกรรมนันทนาการ** หมายถึง การดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยมีองค์ประกอบด้านการวางแผนกิจกรรม บุคลากร งบประมาณ สถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก การสรุปผลและการประเมินผลการจัดกิจกรรม โดยการคำนึงถึงผู้เข้าร่วมเป็นสิ่งสำคัญ การจัดกิจกรรมนันทนาการ

4. **กิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ** หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการอย่างอิสระของนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยที่สามารถเลือกกิจกรรมตามความสนใจและความต้องการของแต่ละคน เช่น การเล่นกีฬา การฟังเพลง การอ่านหนังสือ การดูทีวี เป็นต้น

5. **ความฉลาดทางอารมณ์** หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ซึ่งมีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ด้านความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบ

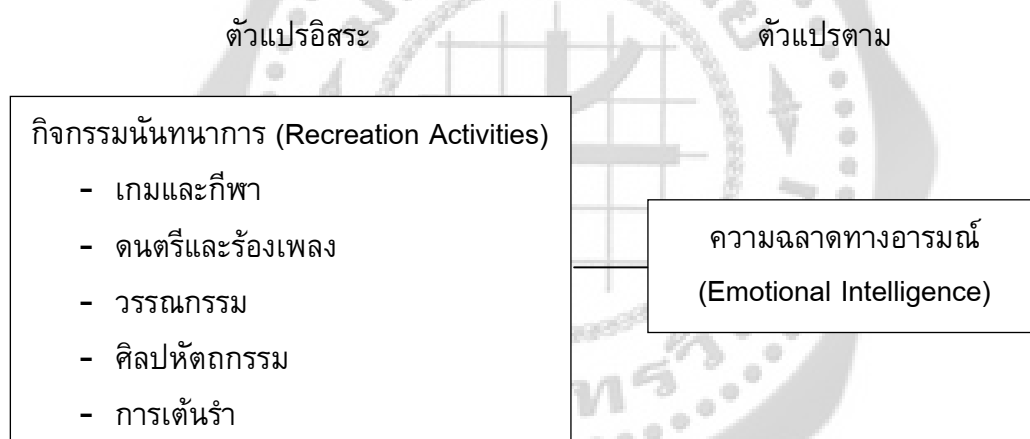
ต่อส่วนรวม ด้านความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ และปัญหา มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้านความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิต อย่างเป็นความสุข มีความภูมิใจในตนเองพึงพอใจในชีวิตและมีความสุขสบายใจ

6. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง การส่งเสริมฝึกฝนความสามารถ พฤติกรรมและการแสดงออกในการดำเนินชีวิตของบุคคลทางความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งทำให้เกิด การพัฒนาองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง ด้านความดี ด้านความเก่งและด้านความสุข

7. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่อยู่ในโรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ปีการศึกษา 2550

8. โรงเรียนสัตยาไส หมายถึง โรงเรียนเอกชน โดยมูลนิธิสัตยาไส ที่ให้การศึกษา นักเรียนตั้งแต่ระดับอนุบาล ถึง ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาเขต 2 ลพบุรี และเป็นโรงเรียนประจำ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมุติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรม หลังการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ (t-test dependent)

2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรม มีความฉลาดอารมณ์ สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม (t-test Independent)

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นข้อมูลสนับสนุนการวิจัยครั้งนี้ โดยนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับนันทนาการ
 - 1.1 ความหมายของนันทนาการ
 - 1.2 ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการของนันทนาการ
 - 1.3 ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ
 - 1.4 การจัดกิจกรรมนันทนาการ
 - 1.5 การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับเด็กมัธยมศึกษา
 - 1.6 การสร้างโปรแกรมนันทนาการ
2. แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)
 - 2.1 ความเป็นมาเกี่ยวกับการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.2 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.3 ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.4 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.5 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.6 ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.7 การประเมินความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.8 กิจกรรมนันทนาการกับความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.9 แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.10 โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
3. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับโรงเรียนสัตยาไส ลพบุรี
 - 3.1 ข้อมูลพื้นฐานของโรงเรียนสัตยาไส
 - 3.2 กิจกรรมในโรงเรียนสัตยาไส
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดเกี่ยวกับนันทนาการ

ความหมายของนันทนาการ

คำว่า “นันทนาการ” (Recreation) นั้น มีผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนันทนาการหลายท่านได้ให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับความหมายของนันทนาการไว้อย่างต่าง ๆ กันดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2538: 435) ให้ความหมายว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ทำตามสมัครใจในยามว่าง เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินและผ่อนคลายความตึงเครียด การสราญใจ

กมล ชินพงศ์ (2532: 1) มีความเห็นว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่างโดยความสมัครใจเป็นหลัก ไม่มีการบังคับและได้รับความพึงพอใจ เพลิดเพลินใจจากกิจกรรมนั้นๆ และกิจกรรมที่จะกระทำต้องเป็นที่พึงประสงค์ของสังคม ไม่เป็นไปในทางอบายมุข

สุรเชษฐ์ เศรษฐมาต (2538: 14) ได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ว่า ต้องเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกาย จิตใจหรืออารมณ์ ต่อผู้เข้าร่วมโครงการกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างและด้วยความสมัครใจของผู้ที่กระทำเอง กิจกรรมนั้นจะต้องเป็นที่พึงประสงค์ ไม่เป็นไปในทางอบายมุข

จิรินทร์ ธานีรัตน์ (2538: 14) ได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ว่า หมายถึง กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง โดยใช้ความสมัครใจเป็นหลัก ไม่มีการบังคับ และได้รับความพึงพอใจ และความเพลิดเพลินจากกิจกรรมนั้นเป็นหลักสำคัญ

สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 14) ได้ให้ความหมายนันทนาการไว้ 4 ความหมายดังนี้

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้สดชื่น หรือการสร้างพลังขึ้นมาใหม่
2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย
3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการพัฒนาประสบการณ์หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคม
4. นันทนาการ หมายถึง สวัสดิการสังคมซึ่งรัฐบาลจะต้องมีหน้าที่จัดการให้บริการแก่ชุมชนเพื่อสร้างบรรยากาศของเมืองให้น่าอยู่

ตามความหมายของนันทนาการ 4 ประการดังกล่าว นันทนาการ ประกอบด้วยกิจกรรมที่กระทำในช่วงเวลาว่าง ทำด้วยความสมัครใจเพื่อก่อให้เกิดความพึงพอใจ ความสุขใจ อันมีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิต รัฐบาลต้องมีหน้าที่จัดกิจกรรมนันทนาการให้แก่ประชาชน เช่น สวนสาธารณะ สนามกีฬา สนามเด็กเล่น สวนสุขภาพ ศูนย์ฝึกงานฝีมือ ศูนย์ศิลปหัตถกรรม ฯลฯ เพื่อให้ประชาชนได้ทำกิจกรรมอันมีส่วนช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต

บัทเลอร์ (Butler. 1959: 3-4) กล่าวว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง ซึ่งเป็นเรื่องที่ตรงกันข้ามกับการทำงาน นันทนาการแต่ละบุคคลไม่เหมือนกันจะแปรผันไปตามรสนิยม เวลา อายุและความต้องการของแต่ละบุคคล

ไวแนน (จรินทร์ ธานีรัตน์. 2538: 3; อ้างอิงจาก Winan. n.d.) ได้กล่าวถึงนันทนาการว่า หมายถึง การแสดงออกตามธรรมชาติของมนุษย์ในทางความต้องการ ความสนใจ ในอันที่จะแสวงหา ความพึงพอใจในเวลาว่าง

จากการศึกษาความหมายของนันทนาการที่กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง ทำด้วยความสมัครใจ ทำแล้วเกิดความสุขความสนุกสนาน เกิดความพึงพอใจ และผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยพัฒนาตนเอง พัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พัฒนาอารมณ์สุข และพัฒนาคุณภาพชีวิต

ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ

คุณค่าของนันทนาการ หมายถึง คุณค่าที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้เกิดพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ทำให้ร่างกาย จิตใจ ฟื้นฟูสุขภาพปกติหายจากการเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า มีผู้กล่าวถึงคุณค่าของทางนันทนาการไว้หลายรูปแบบ เช่น ประโยชน์ของนันทนาการ วัตถุประสงค์ของนันทนาการ ทั้งหมดก็หมายถึง สิ่ง que ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนั่นเอง

ไวส์คอปฟ์ (Weiskopf. 1957: 16-17) ได้กล่าวถึงคุณค่าของนันทนาการที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ต่อผู้เข้าร่วม ดังนี้

1. นันทนาการกับผลทางด้านจิตใจ เป็นที่ยอมรับกันว่า กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการที่จะป้องกันบุคคลที่ป่วยทางด้านจิตใจ และยังใช้ในการฟื้นฟูให้จิตใจกลับสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็วอีกด้วย นอกจากนั้นแล้วปัญหาอื่นที่ทำให้ทุกคนเกิดความคับข้องใจหรือความวิตกกังวลก็ถูกลืมไปได้ เมื่อบุคคลเหล่านั้นได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไม่ว่าจะเป็นทางตรง หรือทางอ้อมก็ตาม กิจกรรมที่ทำเป็นกลุ่ม หรือคณะจะได้ผลดีต่อจิตใจมาก โดยเฉพาะทางด้านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ด้านเกม และกีฬา

2. นันทนาการกับผลทางด้านร่างกาย กิจกรรมนันทนาการประเภทด้านเกม และกีฬา จะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับผู้เข้าร่วมได้เป็นอย่างดี ทำให้ร่างกายได้รับการพัฒนาทุกด้าน ส่งเสริมการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของระบบภายในร่างกาย โดยเฉพาะระบบไหลเวียนโลหิต ระบบประสาท ระบบการหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ และระบบขับถ่ายของเสีย เมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะมีผลทำให้สามารถประกอบภารกิจประจำวันได้ดียิ่งขึ้น

3. นันทนาการกับผลทางสังคม กิจกรรมนันทนาการเปิดโอกาสให้บุคคลที่เข้าร่วมมีการทำงานและรับผิดชอบร่วมกัน มีการติดต่อประสานงานเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันจึงเป็นการส่งเสริมให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปด้วยความราบรื่น

สมบัติ กาญจนกิจ (2535: 41) ได้กล่าวถึงประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการไว้ดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้ผู้บุคคลและชุมชนได้รับความสนุกสนาน มีความสุขในชีวิต
2. ช่วยให้ผู้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิต และสมรรถภาพทางกายที่ดี

3. ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมและเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเด็กและเยาวชน

4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี
5. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข
6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ
7. ส่งเสริมกรอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ
8. ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษา
9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม
10. ส่งเสริมบำรุงขวัญทหารและตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน

รังสฤษฎ์ เสริวัณชัย (2534: 40) มีความเห็นว่า นันทนาการเป็นปัจจัยที่สำคัญของชีวิตมนุษย์ ในอันที่จะนำมาซึ่งความสุข ความพอใจ ความหรรษา ร่าเริงและก่อให้เกิดความมานะพยายามที่จะแสวงหาสรรพสิ่งมากมาย

ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ

สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 38-56) ได้กล่าวถึงขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการว่า โดยทั่วไปแล้วกิจกรรมนันทนาการควรอยู่ในลักษณะกิจกรรมเหล่านี้คือ

1. กิจกรรมนันทนาการการศิลปหัตถกรรม หมายถึง การประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ด้วยมือหรืองานด้านศิลปะต่างๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือในเวลาว่างและมิได้ทำเป็นอาชีพ หรือหวังผลกำไรใดๆ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือ เพื่อพัฒนาอารมณ์สุขกิจกรรมเหล่านี้ เช่น งานไม้ เย็บปักถักร้อย การวาดภาพ แกะสลัก งานประดิษฐ์ต่างๆ

2. กิจกรรมนันทนาการเกมกีฬา หมายถึง กิจกรรมที่ใช้ความสัมพันธ์กันระหว่างสติปัญญา การเคลื่อนไหว ความทนทานและพลังกำลังของร่างกายในการประกอบกิจกรรมบางกิจกรรมมีการใช้อุปกรณ์ต่างๆ เช่น ลูกบอล ไม้ตีหรืออุปกรณ์อื่นที่ใช้ประกอบในการเล่นกิจกรรมประเภทนี้มักใช้สถานที่ในการเล่น เช่น สนามหญ้า ลานกว้าง โรงยิมเนเซียม ในการเล่นหรือการแข่งขันจะมีกฎกติกาเฉพาะแต่ละชนิดเกมกีฬา

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

4. กิจกรรมนันทนาการการท่องเที่ยวทัศนศึกษา เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างประสบการณ์ชีวิตในการเดินทางท่องเที่ยวไปยังสถานที่ต่างๆ ที่มีสิ่งดึงดูดใจในรูปแบบที่หลากหลายเป็นกิจกรรมที่บุคคลทั่วไปให้ความสนใจและนิยมเลือกที่ทำกันมาก

5. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข หมายถึง กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาอารมณ์สุขของมนุษย์ ซึ่งอารมณ์สุขมี 2 ประเภท ได้แก่ อารมณ์

สนุกสนาน เช่น การเดินรำ การเล่นกีฬาการทอเกี่ยว ฯลฯ และอารมณ์สงบสุข เป็นกิจกรรมที่ทำให้จิตใจสงบ มีโอกาสเรียนรู้ตนเอง พัฒนาจิตใจ เช่น กาน้ำสมาธิ โยคะ มวยจีน การผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ดนตรีบำบัด การศึกษาธรรมชาติ เป็นต้น

6. กิจกรรมนันทนาการการละคร หมายถึง การเล่นละครทุกชนิด เป็นกิจกรรมการแสดงออก ซึ่งมีเสียงหรือท่าทางประกอบการแสดง ทำให้เกิดการสนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น การละครแบบสร้างสรรค์ การละครส่งเสริมจินตนาการ หรือเกมการละคร การละครแบบเป็นพิธีละครร้องละครรำ ละครพูด ฯลฯ

7. กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต กระทำด้วยความเต็มใจในช่วงเวลาอิสระ เพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น การสะสมสิ่งของ การปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ การประดิษฐ์สิ่งต่างๆ

8. กิจกรรมนันทนาการดนตรีและร้องเพลง หมายถึง กิจกรรมทางดนตรีทุกชนิด ซึ่งดนตรีเป็นภาษากลางที่ใช้สื่อสารหรือถ่ายทอดความรู้สึกของมวลมนุษยชาติ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน

9. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลมีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติ จัดขึ้นโดยอาศัยสถานที่และสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ เช่น สวนสาธารณะ หรือภายนอกสถานศึกษา เช่น การนำนักเรียนไปทัศนศึกษาในสถานที่ต่างๆ การอยู่ค่ายพักแรม

10. นันทนาการทางสังคม หมายถึง กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาส สร้างมนุษยสัมพันธ์ ความเข้าใจ ความสามัคคีอันดีต่อเพื่อนมนุษย์

11. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นเนื่องในโอกาสพิเศษในวันสำคัญ หรือเทศกาล เช่น การจัดงานสังสรรค์ประจำปี การจัดงานในวันปีใหม่ วันเด็ก วันสงกรานต์ วันลอยกระทง คริสต์มาส

12. กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้ด้าน การอ่าน การฟัง การพูด การเขียน

13. กิจกรรมนันทนาการบริการอาสาสมัคร หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม การให้และการรับ การร่วมมือของชุมชนอันก่อให้เกิดความพึงพอใจและการพัฒนาเกิดขึ้นด้วยได้ด้วยความพึงพอใจ และพัฒนาจิตใจของบุคคล เป็นการสร้างเสริมทักษะ และคุณภาพชีวิต เช่น อาสาสมัครช่วยงานโรงเรียน ช่วยงานชุมชน และงานอาสาสมัครต่างๆ

14. กิจกรรมนันทนาการการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพเป็นกิจกรรมแบบผสมผสานเป็นเรื่องเกี่ยวกับการจัดการวิถีชีวิต โดยมีความประสงค์ที่จะพัฒนาด้านสุขภาพ เป็นกิจกรรมนันทนาการสุขภาพ เป็นการจัดการบุคคลกรที่มีเกี่ยวข้องกับการให้ข้อมูลการศึกษาสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นแรงจูงใจในการให้การช่วยเหลือและสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมกระทำในสิ่งที่เป็นไปได้มากที่สุด

15. กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์การทำงานเป็นทีม การประสานงานร่วมมือของกลุ่ม และยังส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ พฤติกรรมของกลุ่มของสังคมในวิถีประชาธิปไตย รับผิดชอบต่อผู้นำผู้ตาม ให้รู้จักหน้าที่รับผิดชอบของตนเองและของสังคมที่ดี

การจัดกิจกรรมนันทนาการ

กมล สุวรรณศรี (ม.ป.ป.: 158–163) ได้สรุปความสำคัญต่อการจัดนันทนาการ คือ ผู้นำนันทนาการ ซึ่งเป็นผู้ที่มีความสามารถต่อการจัดนันทนาการต้องพิจารณาถึงผู้นำที่มีอยู่ทั้งด้านจำนวน ความรู้ความสามารถ มีบุคลิกภาพดี ยิ้มแย้มเป็นมิตร มีมารยาท สุภาพเรียบร้อยทั้งกาย วาจา ใจ รู้จักวางตัวเหมาะสม มีคุณธรรม ผู้นำจะเป็นจะตัวจักรสำคัญที่จะช่วยสร้างบรรยากาศให้สมาชิกสนุกสนานเพลิดเพลินกับกิจกรรม สมาชิกมีความพึงพอใจถือเป็นความสำคัญของการจัดกิจกรรมนันทนาการให้บรรลุเป้าหมาย

ดอร์ดาห์ (Dawdah, 2000: 85) ได้ทำการสำรวจหาอารมณ์ของกลุ่มเยาวชนที่ร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำพบว่า กลุ่มเยาวชนดังกล่าวมีคะแนนหาอารมณ์ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

สมคิด บางโม (2545: 59) ได้ให้ความหมายของการจัดการไว้ดังนี้ การจัดการคือศิลปะการใช้คน เงิน วัสดุอุปกรณ์ขององค์การและนอกองค์การ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ขององค์การอย่างมีประสิทธิภาพ

โรงเรียนเป็นสถาบันทางสังคมที่มีความสำคัญ เปรียบเสมือนบ้านหลังที่สองของเด็กและเยาวชน โรงเรียนนอกจากจะจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามหลักสูตรทางด้านวิชาการแล้ว มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องกิจกรรมเสริมหลักสูตรให้กับนักเรียน เพื่อเป็นการตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกาย อารมณ์และสังคมของเด็กนักเรียน โดยวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อให้มีความรู้ทางด้านนันทนาการ และสามารถนำความรู้ไปใช้ในเวลาวางให้เกิดประโยชน์และพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์
2. เพื่อให้มีทักษะในการประกอบกิจกรรมที่เสริมสร้างลักษณะนิสัย และสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
3. เพื่อส่งเสริมให้มีทัศนคติที่ดีในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
4. เพื่อให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่ดีงามเป็นพฤติกรรมต่างๆ ที่เหมาะสม

จันทร์ ผ่องศรี (2534: 45) ได้สรุปความจำเป็นและจุดมุ่งหมายของนันทนาการเพื่อพัฒนา นักเรียนไว้ ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการสามารถตอบสนองความต้องการทางด้านจิตวิทยาของวัยรุ่น ได้แก่ ความต้องการยอมรับ ต้องการเป็นสมาชิกของกลุ่ม ต้องการเป็นที่มีความสนใจเหมือนกัน ต้องการให้ตนเองเกิดความรู้สึกในหมู่เพื่อน ต้องการปลดปล่อยความเหงาและเดียวดาย ต้องการทดแทนในสิ่งที่ขาดไป เช่น เรียนไม่เก่ง แต่มีความสามารถทางกีฬา ต้องการความรัก โดยเฉพาะ

เด็กที่พ่อแม่ไม่มีเวลา ต้องการความสำเร็จ ค่ายกย่องชมเชย ต้องการความปลอดภัย ต้องการฝึกทักษะในสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรและมีความเป็นกันเอง

2. เป็นการสร้างแรงจูงใจและตอบสนองความสนใจ สร้างความกระตือรือร้นให้เด็กได้แสดงออก กิจกรรมนันทนาการหลายประเภทจึงดึงดูดเอาความสนใจ ความสามารถพิเศษและความกระตือรือร้นออกมาให้เห็นอย่างชัดเจน เช่น กิจกรรมทางหนังสือพิมพ์ วารสาร จัดนิทรรศการ งานศิลปะ กิจกรรมที่มีการประกวดต่างๆ จะกระตุ้นให้เด็กได้แสดงความสามารถ ผู้จัดควรเปิดโอกาสให้เด็กอิสระในทางเลือก ไม่ควรบังคับและควรส่งเสริมให้เด็กได้มีส่วนร่วมและมีความรับผิดชอบ

3. ส่งเสริมการใช้เวลาว่างอย่างมีคุณค่าและเกิดประโยชน์ เด็กในวัยนี้หากมีการใช้เวลาในทางที่เหมาะสม อาจนำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ เช่น พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมก้าวร้าว หรืออาจนำไปสู่ปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาเรื่องการปรับตัว ปัญหายาเสพติด เป็นต้น

การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับเด็กมัธยมศึกษา

ในการจัดการกิจกรรมนันทนาการ สำหรับเด็กมัธยมศึกษา ควรมียุทธศาสตร์ประกอบดังต่อไปนี้

1. การจัดบุคลากร บุคลากรทางนันทนาการประกอบด้วยคณะกรรมการดำเนินการ โดยมีตำแหน่งต่างๆ ตามความเหมาะสม ได้แก่ ประธาน รองประธาน เลขานุการ ทรัพย์สิน ปฎิคม อาจารย์ที่ปรึกษาและตำแหน่งที่มีอิทธิพลต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม สามารถเป็นแรงจูงใจและสร้างความสำเร็จให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นอย่างดี ก็คือตำแหน่งผู้นำนันทนาการ ซึ่งควรมีลักษณะดังนี้ (เอนก หงษ์ทองคำ. 2542: 78)

1.1 เป็นผู้ที่มีประสบการณ์และได้ฝึกฝนทางนันทนาการมาแล้ว ผู้นำนันทนาการต้องผ่านการคัดเลือกมาแล้วและได้ผลเป็นที่น่าพอใจทั้งการสอบข้อเขียน การปฏิบัติและการสัมภาษณ์

1.2 ผู้นำนันทนาการที่จะทำงานด้านใดจะต้องมีความชำนาญและทักษะทางด้านนั้นๆ เช่น ผู้นำทางกีฬาฟุตบอล ผู้นำเกม ผู้นำค่ายพักแรม ผู้นำนันทนาการ ควรแบ่งแยกเป็นแผนกต่างๆ เช่น เกมกีฬา ศิลปะ การช่าง งานประดิษฐ์

1.3 การจัดผู้นำต้องให้เพียงพอกับจำนวนของเด็กที่เข้าร่วมหรือผู้ใช้บริการ

1.4 ผู้นำอาสาสมัครในกิจกรรมนันทนาการนับว่าเป็นส่วนสำคัญในการมอบหมายงานจำเป็นต้องมอบหมายงานที่เหมาะสมและให้บริการเขาเป็นอย่างดี เพราะเขามาช่วยด้วยความสมัครใจ

1.5 กำหนดบทบาทหน้าที่ของผู้นำให้ชัดเจนว่าหน้าที่เฉพาะมีอะไรบ้าง หน้าที่พิเศษมีอะไรบ้าง

1.6 ต้องจัดให้มีการประชุมอบรมอยู่เสมอ เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันทั้งในด้านการบริหารงานและเพิ่มพูนความรู้ความสามารถในการทำงานและพัฒนางาน

1.7 ในการบริหารงานด้านนันทนาการ ความสำเร็จของงานและความนิยมชมชอบของผู้เข้าร่วมกิจกรรมขึ้นอยู่กับผู้นำนันทนาการเป็นสำคัญ

2. การจัดการด้านงบประมาณ การเงินนับเป็นปัจจัยสำคัญในการจัดกิจกรรมนันทนาการ โรงเรียนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ต้องจัดสรรงบประมาณสำหรับดำเนินกิจกรรมนันทนาการในกลุ่มเด็กมัธยมศึกษาโดยมีการวางแผนปฏิบัติงานและโครงการจัดกิจกรรมนันทนาการรองรับตลอดจนระบุแหล่งที่มาของงบประมาณไว้อย่างชัดเจน

3. การจัดการด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ต่างๆ ทางนันทนาการนับว่ามีความสำคัญในการจัดกิจกรรมนันทนาการ การจัดการเรื่องสถานที่ ควรมีการวางแผนการจัดเมืองที่ดี และต้องคำนึงถึงความเหมาะสมและความสะดวกของผู้ใช้บริการในประเภทของกิจกรรมนันทนาการแต่ละชนิด และควรคำนึงถึงกลุ่มบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรม เช่น เพศ อายุ ช่วงเวลาที่ใช้ประกอบกิจกรรม การจัดอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกควรให้เพียงพอและอยู่ในสภาพที่ดี สามารถใช้งานได้ตลอดเวลา และเกิดความปลอดภัยแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการในโรงเรียน มีดังนี้

3.1 สถานที่กลางแจ้ง ได้แก่ สนามเด็ก สนามกีฬา สวนหย่อม สวนครัว สวนไม้ดอกไม้ประดับ

3.2 สถานที่ในร่ม ได้แก่ ห้องฝึกกีฬาและพลศึกษา ห้องนันทนาการ ห้องประชุม และเวทีการแสดง ห้องฝีมือและหัตถกรรม ห้องศิลปศึกษา ห้องดนตรี ห้องสมุด ห้องพิพิธภัณฑ์

3.3 อุปกรณ์นันทนาการ ได้แก่ อุปกรณ์กีฬา อุปกรณ์นันทนาการ อุปกรณ์ดนตรี และอุปกรณ์การละคร อุปกรณ์ศิลปะและหัตถกรรม อุปกรณ์สนามเด็กเล่น อุปกรณ์การเกษตร อุปกรณ์นันทนาการนอกเมือง

4. การจัดการด้านเวลาในการจัดกิจกรรมนันทนาการ การทำกิจกรรมนันทนาการสามารถใช้เวลาในตอนเช้าก่อนเข้าเรียน ตอนพักกลางวัน ตอนเย็นหลังเลิกเรียน วันหยุดเสาร์ – อาทิตย์ วันกีฬา วันกิจกรรมนันทนาการ วันพิเศษ เช่น เทศกาลปีใหม่ เทศกาลตรุษจีน เทศกาลสงกรานต์ วันวาเลนไทน์ วันสำคัญทางศาสนา วันลอยกระทง

5. การจัดให้มีคณะกรรมการดำเนินงาน โรงเรียนควรจัดให้มีคณะกรรมการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการภายในโรงเรียน โดยมีตำแหน่งต่างๆ ดังนี้

ประธาน

รองประธาน

เลขานุการ

เหรัญญิก

ปฎิคม

กรรมการอื่นๆ ที่เห็นสมควร

อาจารย์ที่ปรึกษา

6. การประเมินผลการจัดกิจกรรมนันทนาการ การประเมินผล จะทำให้ผู้จัดกิจกรรมทราบถึงความสำเร็จในการทำงาน ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ อีกทั้งยังเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแสดงความคิดเห็น ซึ่งผู้จัดกิจกรรม สามารถนำข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะที่ได้รับมาเป็นแนวทางในการพัฒนางานด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการในโรงเรียนต่อไป

จะเห็นได้ว่าหลักในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับเด็กมัธยมศึกษา เป็นกระบวนการบริหารจัดการที่ต้องคำนึงถึง การจัดการด้านบุคลากร งบประมาณ สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก ช่วงเวลา คณะกรรมการดำเนินงาน และการประเมินผล นอกจากนี้ยังมีประเด็นอื่นที่สำคัญเข้ามาเกี่ยวข้องในเรื่องของการจัดกิจกรรมนันทนาการให้ประสบความสำเร็จอัน ได้แก่ การจัดประเภทของกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมกับนักเรียนมัธยมศึกษา จากประสบการณ์ที่ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนและจัดกิจกรรมนันทนาการในโรงเรียนมัธยมศึกษามาเป็นเวลานานพอสมควร และจากการศึกษาเอกสารวิชาการ บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทางด้านกิจกรรมนันทนาการ ความฉลาดทางอารมณ์ และจิตวิทยาวัยรุ่น ผู้วิจัยมีความเห็นว่ากิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมสำหรับเด็กมัธยมศึกษาได้แก่กิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ ดังนี้

1. ประเภทเกมและกีฬา (Games and Sports) เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว การควบคุมอวัยวะต่างๆ เสริมสร้างความสามารถ การแสดง การมีน้ำใจนักกีฬา การเคารพกฎกติกา การทำงานเป็นทีม การยอมรับผู้อื่น การเสียสละ ช่วยรักษาระบบการทำงานของร่างกาย วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต มีพลังงานมากโดยเฉพาะเพศชาย กีฬาจะช่วยปลดปล่อยพลังงานส่วนเกินได้ กิจกรรมเกมกีฬาจะให้คุณค่าและช่วยในการพัฒนาวัยรุ่นพอสมควรได้ดังนี้

- 1.1 ได้ออกกำลังกายทำให้มีสมรรถภาพทางกายดี มีบุคลิกภาพดี
- 1.2 ผ่อนคลายความวิตกกังวลและความเครียด
- 1.3 สร้างมนุษยสัมพันธ์ สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ
- 1.4 สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน
- 1.5 ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ลดการสร้างพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
- 1.6 มีน้ำใจนักกีฬา ฝึกความอดทน ฝึกการแก้ปัญหาที่มีสมาธิ
- 1.7 เป็นการท้าทายความสามารถ สร้างความตื่นตัวสนใจ
- 1.8 สร้างชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับ สร้างความภาคภูมิใจ
- 1.9 มีความรับผิดชอบ
- 1.10 มีทักษะในการเล่นกีฬา
- 1.11 เรียนรู้การทำงานเป็นทีม มีการประสานงานกัน
- 1.12 สร้างทางเลือกอาชีพตนเองในอนาคต บางคนมีทักษะทางการกีฬาอาจเป็น

นักกีฬาอาชีพกิจกรรม

2. ประเภทการเต้นรำ (Dances) เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการแสดงออกสร้างความสนุกสนาน ช่วยพัฒนาสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิต พัฒนาความมั่นใจในตนเอง พัฒนาการทรงตัวและท่าทาง คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ มีดังนี้

- 2.1 ผ่อนคลายความเครียด เกิดความสนุกสนานเพลินเพลิน
- 2.2 ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
- 2.3 พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวประกอบดนตรี
- 2.4 ส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน สร้างความมั่นใจให้กับตนเอง
- 2.5 มีบุคลิกภาพดี พัฒนาสมรรถภาพทางกาย
- 2.6 มีสมาธิดี ส่งเสริมให้มีสมาธิในการเรียน
- 2.7 รับรู้สุนทรีภาพแห่งเสียงเพลงและดนตรี
- 2.8 มีมนุษยสัมพันธ์
- 2.9 มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
- 2.10 แสดงออกถึงวัฒนธรรมของแต่ละชาติ
- 2.11 เป็นแนวทางในการเลือกอาชีพในอนาคต

3. กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม (Art and Crafts) เป็นกิจกรรมประเภทศิลปะต่างๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือ ส่งเสริมทักษะความสามารถในสร้างงานฝีมือ เช่น งานเย็บปักถักร้อย งานแกะสลัก วาดภาพ ประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ กิจกรรมประเภทนี้ไม่มีรูปแบบตายตัว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถใช้จินตนาการของตนได้อย่างอิสระช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ คุณค่าของกิจกรรมประเภทศิลปหัตถกรรม

- 3.1 ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ทำตนเองให้มีคุณค่า
- 3.2 มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะในการนิ้วและมือ
- 3.3 พัฒนาอารมณ์สุข เกิดความเพลิดเพลินผ่อนคลายความเครียด
- 3.4 มีสมาธิ มีความอดทน เกิดความพากเพียรพยายาม
- 3.5 เสริมความภาคภูมิใจให้ตนเอง
- 3.6 สามารถทำเป็นอาชีพ สร้างรายได้ให้แก่ตนเองในอนาคต

4. กิจกรรมประเภทดนตรีและการร้องเพลง (Music and Singing) ดนตรีและการร้องเพลงเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของบุคคล ช่วยผ่อนคลายความเครียด พัฒนาอารมณ์สุข คุณค่าของนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง มีดังนี้

- 4.1 พัฒนาอารมณ์สุข สร้างความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด
- 4.2 ส่งเสริมการแสดงออกของบุคคลทางด้านอารมณ์และสังคม
- 4.3 เป็นสื่อภาษาสร้างความเข้าใจและมิตรภาพ
- 4.4 สร้างพลังมวลชนให้แก่สังคม
- 4.5 ส่งเสริมการสร้างคุณค่าทางศิลปะและสร้างสรรค์
- 4.6 เสริมสร้างจินตนาการและประสาทสัมผัส

4.7 สร้างความภาคภูมิใจให้ตนเอง

4.8 เป็นแนวทางการพัฒนาอาชีพในอนาคต

5. กิจกรรมประเภทวรรณกรรม (Reading Speaking and Writing) กิจกรรม
 นั้นทนาการประเภทวรรณกรรม ส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้ ทางด้านการใช้ภาษาใน
 การอ่าน การเขียน การฟังและการพูด ก่อให้เกิดการสร้างความคิด ความสนุกสนานจากการอ่าน
 เช่น นวนิยาย การ์ตูน คุณค่าทางนั้นทนาการประเภทวรรณกรรม มีดังนี้

5.1 สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียด

5.2 ได้รับความรู้ เกิดความคิดสร้างสรรค์ มีจินตนาการ

5.3 มีการพัฒนาตนเองด้านการใช้ภาษา

5.4 ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

5.5 เป็นแนวทางในเลือกอาชีพในอนาคต

6. กิจกรรมอื่น การจัดกิจกรรมนั้นทนาการสำหรับเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาโรงเรียน
 ยังสามารถจัดกิจกรรมในรูปแบบของชุมนุมต่าง ๆ ดังนี้

6.1 กิจกรรมส่งเสริมและพัฒนาทักษะ ได้แก่

- (1) ชุมนุมกีฬาและกรีฑา
- (2) ชุมนุมดนตรี
- (3) ชุมนุมการละคร
- (4) ชุมนุมศิลปะ
- (5) ชุมนุมเกษตร
- (6) ชุมนุมคอมพิวเตอร์
- (7) ชุมนุมนักอ่านและโต้วาที

6.2 กิจกรรมที่สัมพันธ์กับเนื้อหาวิชาการ ได้แก่

- (1) ชุมนุมวิทยาศาสตร์
- (2) ชุมนุมภาษาอังกฤษ
- (3) ชุมนุมภาษาไทย
- (4) ชุมนุมกีฬาเพื่อสุขภาพ
- (5) ชุมนุมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
- (6) ชุมนุมนั้นทนาการ
- (7) ชุมนุมคณิตศาสตร์
- (8) ชุมนุมช่างอุตสาหกรรม

6.3 ชุมนุมเพื่อการบริการ ได้แก่

- (1) ชุมนุมอาสาพัฒนา
- (2) ชุมนุมทัศนจร
- (3) ชุมนุมส่งเสริมคุ้มครองผู้บริโภค

6.4 กิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ ได้แก่

- (1) กิจกรรมกีฬา
- (2) เทศกาลวันสำคัญต่างๆ เช่น ปีใหม่ วันคริสต์มาส วันสงกรานต์ วันสำคัญ

พิธีทางศาสนา

- (3) การประกวดศิลปหัตถกรรม
- (4) เทศกาลดนตรีและเสียงเพลง
- (5) การแสดงผลงานของชุมนุมต่างๆ
- (6) กิจกรรมกลางแจ้ง เช่น ค่ายพักแรม กิจกรรมลูกเสือ ค่ายอนุรักษ์

สิ่งแวดล้อม ฯลฯ

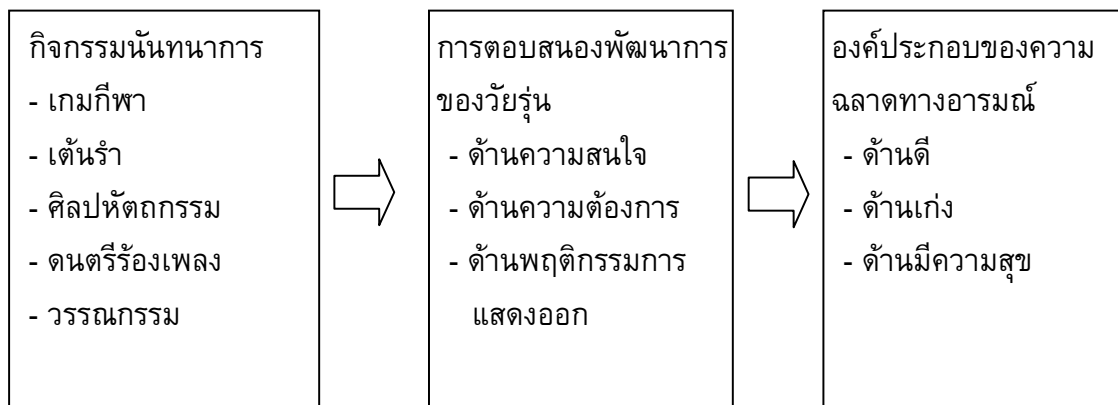
- (7) กิจกรรมทัศนศึกษา

6.5 กิจกรรมนันทนาการในรูปแบบของชุมนุมและกิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์

ก่อให้เกิดคุณค่าดังต่อไปนี้

- (1) เสริมสร้างความรู้ด้านวิชาการ
- (2) เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน
- (3) ส่งเสริมการแสดงออก
- (4) มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม
- (5) เห็นคุณค่าของธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมไทย
- (6) มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น
- (7) สร้างความภาคภูมิใจให้กับตนเอง

จากการศึกษาความหมาย ขอบข่าย ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ อีกทั้งคุณค่าและประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการแต่ละประเภททำให้เห็นถึงความสำคัญและความสอดคล้องกับการพัฒนาของวัยรุ่นที่มีความต้องการทางด้านสังคม อารมณ์และจิตใจ ต้องการความตื่นตัวสนุกสนาน ความเพลิดเพลิน การผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเรียนและการใช้ชีวิตประจำวัน ดังนั้น จึงสามารถสรุปเป็นกระบวนการพัฒนาเด็กวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ ตามแผนประกอบดังนี้



ภาพประกอบ 2 กระบวนการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ กลุ่มเด็กมัธยมศึกษาตอนต้น
โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ

ที่มา: นพรัตน์ ศุทธิถก. (2546). ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความ
ฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัด
สมุทรปราการ. หน้า 20.

การสร้างโปรแกรมนันทนาการ

เอนก หงษ์ทองคำ (2542: 89-93) สรุปองค์ประกอบที่ควรพิจารณาก่อนการสร้าง
โปรแกรม ดังนี้

1. อายุของผู้เข้าร่วมกิจกรรม อันประกอบด้วยความเจริญเติบโตทางร่างกาย พัฒนา
ความสามารถและความสนใจ
2. ความแตกต่างเรื่องเพศ ซึ่งประกอบด้วยการเจริญเติบโตทางร่างกาย พัฒนาการ
ความสามารถความสนใจ และความแตกต่างระหว่างบุคคล
3. ชนิดของชุมชน ซึ่งแบ่งได้เป็น
 - 3.1 ชุมชนเมือง แบ่งเป็นชุมชนเมืองหนาแน่นและชุมชนเมืองแออัด
 - 3.2 ชุมชนชนบท แบ่งเป็นชุมชนชนบทเป็นกลุ่มและชุมชนชนบทกระจัดกระจาย
4. สภาพของสังคม ประกอบด้วย
 - 4.1 บรรทัดฐาน มมองประกอบเรื่องวิถีประชา ศีลธรรม และกฎหมาย
 - 4.2 สถานภาพและบทบาท
 - 4.3 วัฒนธรรม
5. ประเภทของหน่วยงานที่จัดกิจกรรมนันทนาการ
 - 5.1 หน่วยงานรัฐ
 - 5.2 หน่วยงานเอกชน
 - 5.3 หน่วยงานธุรกิจ

5.4 หน่วยงานอาสาสมัคร

6. ขนาดของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบ่งเป็น 2 ขนาด คือ กลุ่มเล็กและกลุ่มใหญ่
 7. ประเภทของผู้ให้บริการ ผู้บริหาร ผู้จัดการ ผู้นำ
 8. สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ให้พิจารณาเรื่องขนาดพื้นที่ ให้มีจำนวนเพียงพอและมีความทันสมัย
 9. ทักษะพื้นฐานของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
 10. ระยะเวลา ความเหมาะสมของเวลาที่เหมาะสมกับกิจกรรมรวมถึงความยากง่ายของกิจกรรมกับเวลา
 11. กิจกรรมอื่นที่มีอยู่แล้วในพื้นที่ อันได้แก่ กิจกรรมและโปรแกรมนันทนาการที่เป็นประโยชน์ต่อกิจกรรมที่จัดขึ้น
- ลำดับขั้นตอนการเขียนโปรแกรมนันทนาการ
1. กำหนดวัตถุประสงค์ของโปรแกรม
 2. ศึกษารายละเอียดของสมาชิกที่จะเข้าร่วมโครงการในด้านการเจริญเติบโต
- วิวัฒนาการ ความสนใจของแต่ละระดับอายุ
3. ศึกษารายละเอียดสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการในด้านสังคมและจิตวิทยา
 4. ศึกษารายละเอียดสภาพสิ่งแวดล้อมและแนวโน้มของชุมชน
 5. สำรวจสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในกิจกรรม
 6. กำหนดกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลักการดังกล่าวข้างต้น

แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)

ความเป็นมาเกี่ยวกับการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

ในอดีตนักการศึกษาและนักจิตวิทยาจะมุ่งศึกษาในด้านความสามารถทางสมองหรือ (IQ) (Intelligence Quotient) มีการพัฒนาแบบทดสอบวัด IQ จนได้มีแบบทดสอบมาตรฐาน เช่น Stanford-Binet และของ Wechsler เป็นต้น จนมาถึงปี ค.ศ. 1983 Haword Gardner ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับ EQ ในหนังสือชื่อ “Frames of mind” โดยได้แนวคิดว่าความสำเร็จของมนุษย์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถทางสติปัญญาเพียงอย่างเดียว แต่จะขึ้นอยู่กับความสามารถทางอารมณ์ของเขาด้วย และผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดที่ทำการศึกษาย้อนหลังเกี่ยวกับความสำเร็จในการทำงาน โดยศึกษาจากนักศึกษาที่เรียนในช่วงทศวรรษ 1940 จำนวน 95 คน เป็นการศึกษาระยะยาวติดตามจนถึงวัยกลางคนพบว่า นักศึกษาที่จบการศึกษาและได้คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับสูงๆ มักไม่ค่อยประสบความสำเร็จเมื่อเทียบกับนักศึกษาที่ได้คะแนนต่ำทั้งในด้านหน้าที่การงานและความสุขในชีวิตครอบครัว และจากการศึกษาเด็กในรัฐ Massachusetts จำนวน 450 คน ติดตามจนถึงวัยกลางคนพบว่า IQ มีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับความสำเร็จในงานที่ทำ (ทศพร ประเสริฐสุข. 2542: 11; อ้างอิงจาก Golemen. 1995: 35.) ประกอบกับ Golemen ได้เขียนหนังสือ

เกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ Emotional Intelligence ออกสู่สาธารณชนผู้คนก็เริ่มให้ความสนใจกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์มากขึ้นและยังมีงานวิจัยมากมายที่ยืนยันถึงความสำคัญของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต. 2544: 1) สำหรับในประเทศไทยก็มีการศึกษาในเรื่องความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (EQ) กันมากขึ้น ตั้งแต่ปี 2541 เป็นต้นมามีตำรา มีบทความที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีพิมพ์ในวารสาร นิตยสารและหนังสือพิมพ์หลายฉบับ เช่น วารสารจิตวิทยาสารพัดกิจกรรมศาสตร์ประยุกต์ วารสารแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา ของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สำหรับผลงานวิจัยเชิงประยุกต์ของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ยังมีน้อย ในขณะที่กระแสความต้องการไปใช้ในการแก้ปัญหาสังคมนั้นมีสูงมาก (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542: 12)

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ มาจากภาษาอังกฤษ Emotional Quotient หรือ Emotional Intelligence หรือเรียกว่า EQ มีคำที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ ความสามารถด้านอารมณ์ เซาว์อารมณ์ในภาษาไทยยังไม่มีศัพท์บัญญัติอย่างเป็นทางการว่า EQ เรียกว่าอย่างไร แต่มีผู้เรียกใช้อยู่หลายคำ อาทิ สติอารมณ์ เซาว์สมาธิ ใจคิวของอารมณ์ ความฉลาดรู้ทางอารมณ์ อารมณ์อัจฉริยะ ปัญญาของอารมณ์และวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีคำอื่นๆ ที่นักการศึกษาใช้และให้ความหมายใกล้เคียงกับคำว่า Emotional Intelligence หรือ Emotional Quotient (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542: 12) เช่น

Social Intelligence ของ ธอร์นไดค์ (Thorndike: 1920) ที่หมายถึง ความฉลาดทางสังคม

Personal Intelligence ของ การ์ดเนอร์ (Gardner: 1983) ที่หมายถึง การเป็นคนเก่ง คือมีความสามารถเข้าถึงความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง (Personal Intelligence) และสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น (Interpersonal Intelligence)

Emotional Literacy ของ คูเปอร์ และ ซาวาฟ (Cooper; & Sawaf: 1997) ที่หมายถึง ความฉลาดรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง

Practical Intelligence ของ สเติร์นเบิร์ก (Sternberg. 1993) ที่หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่างๆ ได้ดี รู้จักเลือกและให้เรียนรู้ด้วยตนเอง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้คำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษว่า Emotional Intelligence ความฉลาดทางอารมณ์ได้รับความสนใจและยอมรับในความสำคัญจากนักการศึกษา นักจิตวิทยาและนักการแพทย์เมื่อประมาณ 10 กว่าปีที่แล้วมาและปัจจุบันกำลังได้รับความสนใจมากขึ้นจากบุคคลในทุกๆ ระดับ ไม่ว่าจะเป็นองค์กรธุรกิจและกลุ่มบุคคล อีกทั้งสถาบันสังคมต่างๆ โดยเฉพาะครอบครัวและโรงเรียน เพราะเชื่อว่าความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนเกี่ยวข้องกับความสำเร็จในการทำงานและการดำเนินชีวิตของบุคคล

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นผลจากการพัฒนาของสมองส่วนหน้า ซึ่งมีหน้าที่ปรับเปลี่ยนความรู้สึกและการแสดงออกของอารมณ์ การมีสมาธิ การวางแผน อันประกอบด้วย การคาดการณ์ การเลือกเป้าหมาย การวางแผนและการตรวจสอบ เกิดศักดิ์ เดชคง (2543: 52) กล่าวถึง ความฉลาดทางอารมณ์กับสมองด้านขวา โดยมีการศึกษาการทำงานของสมองทั้งสองซีกมานานแล้ว แต่ละส่วนน่าจะมีหน้าที่แตกต่างกัน ที่ชัดเจน คือสมองซีกซ้ายมีหน้าที่ในเรื่องของภาษา การคิด คำนวณ ตรรกวิทยา ความคิดที่เป็นเหตุผล ส่วนสมองซีกขวามีหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก ความสุนทรีย์เมื่อมองในแง่นี้ ความสามารถทางอารมณ์ก็น่าจะเกี่ยวพันกับสมองซีกขวานั้นเอง

นักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้ให้ความหมายของคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

บาร์ออน (ทศพร ประเสริฐสุข. 2542: 10; อ้างอิงจาก Bar-on. 1992. EQ - I Baron Emotional Quotient Inventory) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นองค์ประกอบของความสามารถส่วนตัวด้านอารมณ์และสังคมของบุคคลที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างประสบความสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับ คูเปอร์ และ ซาวาฟ (ทศพร ประเสริฐสุข. 2542: 10; อ้างอิงจาก Cooper; & Sawaf. 1997) ที่กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจและรู้จักใช้พลังทางอารมณ์ของตนให้เป็นรากฐานในการสร้างสัมพันธภาพโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น ในทำนองเดียวกัน ซาโลเวย์ และ เมย์เยอร์ (Salovey; & Mater. 1990) ได้ให้ความหมายว่าเป็นความสามารถส่วนบุคคลที่จะตระหนักรู้ในความรู้สึก ความคิดและภาวะอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนและผู้อื่นได้ มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนทำให้สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนได้อย่างสมเหตุสมผล สอดคล้องกับการทำงานและดำเนินชีวิตโดยมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ซึ่งสัมพันธ์กับ โกลแมน (Goleman. 1998: 317) ที่ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสามารถบริหารหรือจัดการกับอารมณ์ของตนเพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ

สำหรับในประเทศไทย มีนักการศึกษาและนักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้ความสามารถในการความฉลาดทางอารมณ์ไว้ในลักษณะใกล้เคียงกันดังนี้ กรมสุขภาพจิต (2543: 55) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข (ทศพร ประเสริฐสุข. 2542: 10) กล่าวว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมและถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับอุปสรรคและความขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างไม่ขัดข้องใจ รู้จัดขจัดความเครียดที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนได้ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุขประสบความสำเร็จในการเรียน (Study Success)

ความสำเร็จในอาชีพ (Career Success) ตลอดจนความสำเร็จในชีวิต (Life Success) เทอดศักดิ์เดชคง (2542: 34) กล่าวว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถทางอารมณ์ของบุคคลที่นำไปสู่การเป็นคนดี มีคุณค่าและมีความสุข โดยการเป็นคนดีมีความหมายรวมถึงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งก็คือความเมตตากรุณามีคุณค่านั้นสอดคล้องกับการมีสติรู้ตัว (awareness) ส่วนการมีความสุขนั้น เกิดจากการรู้จักมองโลก การเลือกหาความสุขใส่ตัวและเมื่อเกิดทุกข์สามารถแก้ปัญหาได้

นอกจากนี้ ศรีเรือน แก้วกังวาน (2543: 129) ได้สรุปความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นการตระหนักรู้จักตนเองในแง่ความรู้สึก (Self – awareness about what one feels) ความสามารถในการเข้าถึงอารมณ์ของผู้อื่น (Empathy) ความรู้สึกอ่อนโยน (Graciousness) ความสามารถในการเข้าใจสถานการณ์เชิงสังคม (Social situation) และทักษะในการแก้ไขข้อขัดแย้ง (Conflict solving skills) โดยความสามารถเหล่านี้เป็นสิ่งติดตัวมาตั้งแต่เกิด อย่างไรก็ตามความสามารถเหล่านี้สามารถพัฒนาให้มีเพิ่มขึ้นได้ โดยการฝึกและการเรียนรู้หากไม่มีการฝึกฝนเล็กๆ จะสูญเสียความสามารถเหล่านี้ไป สำหรับพระราชวรมนี (ประยูร ธมมจิตโต) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ การใช้ปัญญาเกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับจะเป็นพลังตาบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่มากำกับกับชีวิตของเราให้แสดงออกมาเป็นไปในทางที่ถูกต้อง (พรณี บุญประกอบ. 2543: 21; อ้างอิงจาก พระราชวรมนี (ประยูร ธมมจิตโต. 2542) กล่าวโดยสรุป ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) เป็นความสามารถของบุคคลที่จะปฏิบัติตนให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองได้อย่างเหมาะสม รู้และเข้าใจถึงอารมณ์และการแสดงออกของผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น เพื่อสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จากความหมายของความฉลาดทางอารมณ์สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึงความสามารถของบุคคลที่ตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ สามารถจูงใจตนเองได้ ตลอดจนสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นและมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้

ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ มีความสำคัญมากสำหรับชีวิตการทำงานในปัจจุบันความฉลาดทางอารมณ์ไม่เพียงแต่มีส่วนในการทำนายความสำเร็จในการทำงานเท่านั้น แต่เป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกคนควรมี หรือพัฒนาให้มากขึ้นเพื่อชีวิตการทำงานในปัจจุบันและอนาคต ด้วยโลกการทำงานในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลง องค์การต่างๆ จะมีขนาดเล็กลง จำนวนคนทำงานถูกจำกัดให้น้อยลง คนที่ทำงานอยู่ในองค์กรจะถูกคาดหวังว่าจะต้องมีคุณภาพมาก ไม่เพียงเรื่องความสามารถหรือในการทำงานเท่านั้น แต่ต้องมีความสามารถที่ทำงานเป็นทีมได้อย่างมีความรับผิดชอบ มีความเข้าใจและเอื้ออาทรต่อผู้ร่วมงาน สามารถผลักดันกันเป็นผู้นำได้ มีความตื่นตัวที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่

เสมอ เพราะปัจจุบันมีการตรวจสอบทั้งจากภายในและภายนอกในระดับสากล บุคคลจึงต้องมีการปรับตัวอย่างมากเพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพ ดังนั้นบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงเท่านั้นจึงจะสามารถดำรงอยู่ในการทำงานปัจจุบันได้ดีกว่าคนที่มีความโง่เขลาสูงแต่มีความต่ำ ความฉลาดทางอารมณ์จึงมีความสำคัญมากในปัจจุบัน (วิลสัน, 2542: 41)

การประยุกต์ความฉลาดทางอารมณ์มีประโยชน์อย่างยิ่งกับทุกคน (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542) เช่น

1. นำความรู้ด้านความฉลาดทางอารมณ์ ไปพัฒนาเด็กและเยาวชนเพื่อให้มีบุคลิกภาพที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์
2. นำความรู้ด้านความฉลาดทางอารมณ์ ไปพัฒนาการสื่อสาร การแสดงความรู้สึกและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ทำให้มีสัมพันธภาพส่วนบุคคลที่มีประสิทธิภาพ
3. นำความรู้ด้านความฉลาดทางอารมณ์ ไปพัฒนาบุคคลในองค์กร เพื่อสร้างประสิทธิภาพในการทำงาน ลดปัญหาขัดแย้งในการทำงานร่วมกัน
4. นำความรู้ด้านความฉลาดทางอารมณ์ ไปพัฒนาศักยภาพของผู้นำในองค์กรต่างๆ ทำให้สามารถทำงานเกี่ยวกับบุคคลในองค์กรได้ดีขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดความสำเร็จในการบริหาร
5. นำความรู้ด้านความฉลาดทางอารมณ์ ไปพัฒนารูปร่างด้านบริการ ช่วยให้บุคคลที่รับผิดชอบงานด้านบริการ มีความสามารถในการดูแลลูกค้าได้เป็นอย่างดี เพราะสามารถเข้าใจความต้องการของลูกค้าทุกคน

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในด้านต่างๆ ที่จะทำให้การดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข นักจิตวิทยาได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของแต่ละบุคคล ดังต่อไปนี้

โกลแมน (Goleman, 1998: 317) ที่ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย 5 ด้าน คือ 1) การตระหนักรู้จักตนเอง (Self awareness) 2) การควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม (Handling Feeling Appropriately) 3) การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (Motivating Relationship) โดยแบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 2 ส่วน 5 ด้าน มี 25 องค์ประกอบ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence) ในการจัดการอารมณ์ของตนเองได้

ด้านที่ 1 การตระหนักรู้ในตนเอง (Self awareness) เป็นการตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความโน้มเอียงของอารมณ์ตนเอง หยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตนเองและความพร้อมต่างๆ ประกอบด้วย

1.1 การตระหนักรู้ด้านอารมณ์ (Emotional Awareness) รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ และผลที่จะเกิดตามมา

1.2 การประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง (Accurate self - assessment)

รู้จักเด่น จุดด้อยของตนเอง

1.3 การมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) รู้สึกมั่นใจในคุณค่าและความ

สามารถของตนเอง

ด้านที่ 2 การมีวินัยในการควบคุมตนเอง (Self - Regulation) เป็นความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ แรงกระตุ้น และสาเหตุที่เกิดขึ้นได้ประกอบด้วย

2.1 การควบคุมตนเอง (Self - control) สามารถดูแล ควบคุมกับอารมณ์หรือความฉุนเฉียวได้

2.2 ความน่าไว้วางใจ (Trustworthiness) ความซื่อสัตย์และการยึดถือคุณงามความดีเป็นหลัก

2.3 การมีมโนธรรม (Conscientiousness) รับผิดชอบต่อการกระทำของตน

2.4 การปรับตัวได้ (Adaptability) ยืดหยุ่นในการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

2.5 การเปิดรับสิ่งใหม่ๆ (Innovation) เปิดใจกว้างกับความคิด แนวทางและข้อมูลใหม่ๆ

ด้านที่ 3 การสร้างแรงจูงใจในตนเอง (Motivation oneself) เพื่อเป็นแนวโน้มนำทางอารมณ์ที่เกื้อหนุนการมุ่งสู่เป้าหมาย ประกอบด้วย

3.1 มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Drive) พยายามที่จะปรับปรุงเพื่อพัฒนาให้ได้มาตรฐานที่ดี

3.2 การยึดมั่นในข้อตกลง (Commitment) ยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่ม

3.3 มีการคิดริเริ่ม (Initiative) พร้อมที่จะปฏิบัติตามในโอกาสที่เหมาะสม

3.4 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) เพียรพยายามแม้มีอุปสรรค

ส่วนที่ 2 ความสามารถทางสังคม (Social Competence) เป็นการสร้างและการรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ประกอบด้วย

ด้านที่ 4 การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) การตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการและความห่วงใยของผู้อื่น ได้แก่

4.1 การเข้าใจผู้อื่น (Understanding others) รู้ถึงความรู้สึก การรับรู้และสนใจในข้อวิตกกังวลของผู้อื่น

4.2 การพัฒนาผู้อื่น (Developing others) ทราบความต้องการเพื่อพัฒนาส่งเสริมให้ผู้อื่นมีความรู้ ความสามารถให้ถูกต้อง

4.3 การมีจิตใจให้บริการ (Service Orientation) คาดคะเน รับรู้และตอบสนองความต้องการของผู้อื่น

4.4 การสร้างโอกาสในความหลากหลาย (Leveraging diversity) มองเห็นโอกาสที่จะเป็นไปได้

4.5 การตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของกลุ่ม (Political diversity) สามารถอ่านสถานการณ์และความสัมพันธ์ของกลุ่มได้

ด้านที่ 5 ทักษะทางสังคม (Social Skill) ความสามารถในการติดต่อกับผู้อื่นอย่างคล่องแคล่ว เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีที่พึงประสงค์ โดยสามารถแสวงหาความร่วมมือจากผู้อื่น ได้แก่

5.1 ความสามารถในการโน้มน้าว (Influence)

5.2 การสื่อความหมาย (Communication) ฟังและสื่อสารที่ชัดเจน และน่าเชื่อถือ

5.3 การจัดการกับความขัดแย้ง (Conflict management) เจรจาต่อรองเพื่อแก้ไขและยุติความขัดแย้งได้

5.4 ความเป็นผู้นำ (Leadership) ผลักดันกลุ่มได้อย่างดีและถูกทาง

5.5 การกระตุ้นเร้า ริเริ่มให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี และสามารถบริหารความเปลี่ยนแปลงได้ (Change catalyst)

5.6 การสร้างสายสัมพันธ์ (Building bonds) รักษาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อความสัมพันธ์

5.7 การสร้างความร่วมมือร่วมใจในการทำงานเป็นทีม (Collaboration and Cooperation)

5.8 การทำงานเป็นทีม (Team capabilities) ให้เกิดพลังกลุ่มเพื่อสู่เป้าหมาย สโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey; & Mayer. 1997: 3–13) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็นประเด็นหลักๆ 5 ประเด็น คือ

1. Knowing on's Emotion หรือ Self Awareness หมายถึง การตระหนักรู้ตนเอง เป็นการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง และสามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้

2. Managing Emotion คือ ความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด มีเทคนิคในการคลายเครียด สลัดความวิตกกังวลรุนแรงได้อย่างรวดเร็ว ไม่ฉุนเฉียวง่าย กล่าวคือ สามารถทำให้อารมณ์ชุ่มฉ่ำหายไปโดยเร็ว

3. Recognizing Emotion in Other เป็นการรับรู้อารมณ์และความต้องการของผู้อื่น เห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเราและสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

4. Motivating Oneself เป็นความสามารถในการจูงใจตนเอง สามารถควบคุมความต้องการและแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการเพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ดีกว่า มองโลกในแง่ดี สามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเองได้

5. Handing Relationship เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี รวมทั้งมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง

คูเปอร์ และชาวาฟ (วีระวัฒน์ ปันตินัย. 2542: 74–75; อ้างอิงจาก Cooper; & Sawaf. 1997) ได้เสนอโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ว่าประกอบด้วยหลักสำคัญ 4 หลักด้วยกัน โดยแต่ละหลักจะมี 4 องค์ประกอบย่อย ซึ่งนำไปสู่การประเมินที่เรียกว่า EQ Map ซึ่งจะมีโครงสร้างความฉลาดทางอารมณ์ทางด้านต่างๆ ดังนี้

1. ความรู้ทางอารมณ์
 - ความซื่อสัตย์ทางอารมณ์
 - อารมณ์ที่มีพลัง
 - การรับทราบผล
 - ความสามารถหยั่งรู้ตามความเป็นจริง
2. ความเหมาะสมทางอารมณ์
 - มีอยู่อย่างแท้จริง
 - การแผ่ความไวเนื้อเชื่อใจ
 - การไม่พึงพอใจในเชิงสร้างสรรค์
 - การกลับคืนสู่สภาพปกติและเดิหน้า
3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์
 - การผูกพัน รับผิดชอบและสติ
 - การมีเป้าหมายและศักยภาพที่โดดเด่น
 - พุดกับทำตรงกันด้วยคุณธรรม
 - การโน้มน้าวโดยไม่ต้องใช้สิทธิอำนาจ
4. ความแปรผันทางอารมณ์
 - การแสดงการหยั่งรู้
 - การคิดใคร่ครวญได้
 - การเล็งเห็นโอกาส
 - กาสร้างโอกาส

บาร์ออน (ทศพร ประเสริฐสุข. 2542: 15; อ้างอิงจาก Bar-on. 1992.) เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ประกอบด้วย 15 คุณลักษณะ ที่สำคัญ ๆ ดังนี้

- ด้านที่ 1 ความสามารถภายในตน ซึ่งเป็นความสามารถที่มีองค์ประกอบย่อย ดังนี้
- ความสามารถในการเข้าใจภาวะอารมณ์ของตน
 - มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเอง
 - การตระหนักรู้งาน คือ มีสติ
- ด้านที่ 2 ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ ได้แก่

- ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- มีน้ำใจ เอื้ออาทร ห่วงใยผู้อื่น (Concern)
- ตระหนักรู้เท่าทันในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น

ด้านที่ 3 ความสามารถในการปรับตัว ประกอบด้วย

- ความสามารถในการตรวจสอบความรู้สึกของตน
- เข้าใจสถานการณ์ต่างๆ และสามารถตีความได้ถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง
- มีความยืดหยุ่นในความคิด และความรู้สึกของตนเองเป็นอย่างดี
- มีความสามารถในการแก้ปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ดี

ด้านที่ 4 มียุทธวิธีในการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วย

- การจัดการกับความเครียด บริหารความเครียด
- ควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี แสดงออกได้อย่างเหมาะสม

ด้านที่ 5 การจงใจตนเองและสภาวะทางอารมณ์ ได้แก่

- การมองโลกในแง่ดี
- การแสดงออกและมีความรู้สึกที่เป็นสุข ที่สามารถสังเกตเห็นได้
- สร้างความสนุกสนานให้เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น

นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิต (2543: 55-56) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 3 ด้าน คือ ความดี ความเก่งและความสุข ซึ่งประกอบด้วยความสามารถต่างๆ ดังต่อไปนี้

ด้านที่ 1 ความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

1. ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้ รู้อารมณ์และความต้องการของตนเองแสดงออกอย่างเหมาะสม
2. เห็นใจผู้อื่น ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่นแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม
3. รับผิดชอบ รู้จักให้และรู้จักรับ รับผิดชอบและให้อภัย เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

ด้านที่ 2 ความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

1. รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง รู้ศักยภาพตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย
2. ตัดสินใจและแก้ปัญหา รับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา มีความยืดหยุ่น
3. มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม แสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

ด้านที่ 3 ความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขประกอบ ด้วย

1. ภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง เชื้อมั่นในตนเอง
2. พึงพอใจในชีวิต มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่
3. มีความสงบทางใจ มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักหาวิธีการผ่อนคลาย

ความตึงเครียด

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

พฤติกรรมและการแสดงออกในการดำเนินชีวิตของบุคคลสามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ เช่น การฝึกมารยาทในการพูด การรับประทานอาหาร การเดิน การยืน การนั่ง เป็นต้น ความฉลาดทางอารมณ์ก็เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้เช่นกัน การจะเป็นบุคคลที่เรียกว่ามีความฉลาดทางอารมณ์นั้น จะต้องได้รับการศึกษาการฝึกฝนและพัฒนาโดยมีกิจกรรมทั้งในและนอกหลักสูตร ดังนี้

นันทา สุรักษา (2545: 44) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) มีบทบาทสำคัญในชีวิตไม่ว่าจะเป็นชีวิตการทำงาน ชีวิตส่วนตัว ชีวิตครอบครัวและสังคม EQ สามารถเพิ่มพูนได้ ฝึกฝนได้เพิ่มทักษะได้ การเสริมสร้าง EQ ด้วยวิธีการฝึกการใช้ EQ เป็นวิธีการที่จะช่วยส่งเสริมหล่อหลอมให้เกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เมื่อได้ผ่านการฝึกฝนและพัฒนาแล้วจึงจะได้ชื่อว่าเป็นคนเก่ง เป็นคนดีและเป็นคนมีความสุข

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542: 135) ได้เสนอปรัชญาการและแนวคิดในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ไว้ดังนี้

1. ปรัชญาการพัฒนาเชาวน์อารมณ์

1.1 ทำได้ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ อาจเกิดจากการได้สังเกตพฤติกรรม การแสดงออกของต้นแบบ พ่อแม่ที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูง มักจะทำให้ลูกเรียนรู้การ แสดงออกทางอารมณ์ที่ดีไปด้วย เด็กที่เติบโตจากภาวะแวดล้อมที่มีแต่คำชมและการให้กำลังใจ ย่อมเรียนรู้การมองโลกในแง่ดี มีความมั่นใจในตนเอง พ่อแม่อาจฝึกพัฒนาการด้านความฉลาดทางอารมณ์ตั้งแต่เด็กอายุ 5-6 ปี ที่มีพัฒนาการทางสมองพร้อมแล้ว การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจริงจัง ในชีวิตประจำวันจะช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กได้ดียิ่ง

1.2 ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของทุกฝ่ายพ่อแม่ครูอาจารย์จำเป็นต้องเรียนรู้ และฝึกไปด้วยเพราะความฉลาดทางอารมณ์เป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์ทางสังคม แล้วพัฒนา

1.3 ต้องเอาจริงเอาจังอย่างต่อเนื่องและต้องใช้เวลา การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ส่วนหนึ่งจะเกิดจากการชี้แนะจากบุคคลต่างๆ นับตั้งแต่การอบรมเลี้ยงดู การสั่งสอนของครู อาจารย์ อีกส่วนหนึ่งเกิดจากการสังเกต การเรียนรู้ซึมซับพฤติกรรมและความคิดอ่านเข้าสู่ตนเอง มีงานวิจัยที่แสดงว่าทารกอายุ 5-6 เดือน สามารถมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเสียงและการสื่อสารได้ เมื่อเด็กอายุได้ 3 ปี สามารถอ่านลักษณะของอารมณ์จากสีหน้าและแววตาที่เด็กมองเห็นและเมื่อ

เด็กอายุ 6 ปี สามารถจำแนกลักษณะของใบหน้าที่แสดงถึงความสุขและความรู้สึกขยะแขยงได้ถูกต้องถึง 75%

1.4 ควรมีการประเมินความพร้อมและความต้องการก่อน ควรมีการประเมินลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลในขณะนั้น รวมทั้งสภาพปัญหาและความต้องการพัฒนาตนเองก่อนทำการฝึกสอน เด็กคนเดียวกันอาจมีสมรรถนะความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้านแตกต่างกันไป จึงต้องใช้เทคนิคที่เหมาะสมสำหรับแต่ละด้าน

1.5 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้ผลสืบเนื่องและคงทนนั้น ต้องพัฒนาจากทุกระดับ นับตั้งแต่การรู้จักภาวะอารมณ์ของตน สามารถระบุอารมณ์ของผู้อื่น การควบคุมตนเอง การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และทักษะทางสังคมซึ่ง มีความยากและซับซ้อนมากขึ้นเป็นลำดับ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จะต้องมีการสลายพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมกว่า ซึ่งต้องกระทำอย่างต่อเนื่อง

1.6 ต้องฝึกในเชิงสถานการณ์ให้ทดลองเรียนรู้ ปฏิบัติ และทราบผลการแสดงออก การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีเป็นผลมาจากการสามารถปฏิบัติได้ไม่ใช่เพียงแต่รู้ เข้าใจ แต่ไม่ทำหรือทำไม่ได้ อาจทำได้โดยให้พบกับสถานการณ์จริง การบันทึกพฤติกรรมลงในวิดีโอเทป เพื่อให้คำติชม ชี้จุดเด่น จุดด้อย ที่ควรปรับปรุงและการสังเกตในสถานการณ์การปฏิบัติจริง

1.7 ควรพิจารณาความแตกต่างของการเรียนรู้ด้านสมองกับการเรียนรู้ทางอารมณ์ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นการพัฒนาสมองส่วนของระบบ Limbic ซึ่งควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกและแรงขับของร่างกาย ได้แก่ การสร้างแรงจูงใจที่ดี การฝึกต่อเนื่องเป็นระยะๆ ในสถานการณ์ทางสังคมและให้ทราบผลการปฏิบัติ ซึ่งต่างจากการฝึกสมองด้านความคิด ความเข้าใจในส่วนของ Neocortex ซึ่งควบคุมความสามารถในการวิเคราะห์หาเหตุผลหลักการและตรรกศาสตร์

1.8 ควรทำการฝึกเป็นรายบุคคลร่วมกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในกลุ่มเล็กๆ เริ่มจากการสร้างแรงจูงใจที่ดี ชี้นำให้ปฏิบัติการแสดงออก การให้ดูต้นแบบ เปิดโอกาสให้ฝึกในสถานการณ์ต่างๆ และมีการแจ้งรายงานผลซึ่งอาจเริ่มต้นจากการฝึกมนุษยสัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน เช่น การยิ้มแย้ม โอภาปราศรัย การเรียกชื่อ การแสดงความเอื้ออาทร การมีอารมณ์ขัน การกล่าวชมเชย ขอโทษ ขอบคุณ การเผยความรู้สึกและการควบคุมอารมณ์โกรธ เป็นต้น กิจกรรมที่จัดอาจเป็นเกม กิจกรรมคู่ กลุ่มสัมพันธ์ การเล่นเกม การสวมบทบาทหรือสถานการณ์จำลอง

1.9 มีการติดตามประเมินผลของการพัฒนา การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไม่ควรทำตามกระแสความต้องการของตลาดหรือเพื่อผลประโยชน์ทางธุรกิจโดยขาดจรรยาบรรณวิชาชีพและหลักวิชาการรองรับ รวมทั้งทำไปโดยขาดการติดตามผล

2. วิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ได้มีผู้เสนอแนวคิดและวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2543: 30-32) ในทางจิตวิทยาเชื่อว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ แดเนียล โกลแมน ผู้เขียนเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ เสนอแนะวิธีการพัฒนาไว้ 5 ประการ ดังนี้

2.1 การตระหนักรู้ในตนเอง การรู้จักอารมณ์ตนเองจะเป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม การรู้จักอารมณ์ตนเองคือการรู้ตัว หรือการมีสติในทักษะของพุทธศาสนานั้นเอง ปกติเมื่อเราเกิดอารมณ์ใดๆ ขึ้นมาเราจะตกอยู่ในภาวะใด ภาวะหนึ่งใน 3 ภาวะดังต่อไปนี้

2.1.1 ถูกครอบงำ หมายถึง การที่เราไม่สามารถฝืนต่อสภาพอารมณ์นั้นๆ จึงได้แสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ดังกล่าว เช่น เมื่อโมโหก็อาจจะขว้างปาข้าวของหรือส่งเสียงดัง โดยไม่สนใจใคร

2.1.2 ไม่ยินดียินร้าย หมายถึง การไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น หรือทำเป็นละเลยไม่สนใจเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่ใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งที่จริงๆ ก็รู้สึกโกรธ

2.1.3 รู้เท่าทัน หมายถึง การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสติรู้ว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุดในขณะอารมณ์นั้นๆ เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธแต่ก็สามารถควบคุมความโกรธนั้นได้ ระวังอารมณ์โกรธได้และหาวิธีจัดการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม วิธีการฝึกให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง

(1) ทบทวนเมื่อรู้สึกว้าวุ่นผ่านมามีปัญหาในการแสดงอารมณ์ ลองให้เวลาทบทวนอารมณ์ด้วยใจที่เป็นกลางไม่เข้าข้างตัวเองว่า เรามีลักษณะอารมณ์อย่างไร เรามักแสดงออกในรูปแบบไหนแล้ว รู้สึกพอใจ ไม่พอใจอย่างไร คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ต่อการแสดงอารมณ์ในลักษณะนั้นๆ

(2) ฝึกสติ ฝึกให้มีสติและรู้ตัวอยู่เสมอว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว สบายใจ ไม่สบายใจ แล้วลองถามตัวเองว่าเราคิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้น และความคิด ความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของเรา

2.2 การควบคุมตนเอง เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดีให้เกิดความสมดุล ในการจัดการกับอารมณ์ตนเองนี้ จะทำได้ดีเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับ การรู้จักอารมณ์ของตนเอง การจัดการอารมณ์ได้เหมาะสมเพียงใดดูได้จากสิ่งต่อไปนี้

2.2.1 ควบคุมได้ไม่แสดงอารมณ์อย่างทันทีทันใด มีความรู้ตัวไม่ถูกครอบงำโดยอารมณ์ การถูกครอบงำด้วยความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความผิดหวัง ความวิตกกังวลที่รุนแรงทำให้คนเราสูญเสียการควบคุมอารมณ์

2.2.2 มีเหตุผลสามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดและการแสดงออกอารมณ์

2.2.3 ก่อให้เกิดพฤติกรรมและผลย้อนกลับในแง่บวก

2.3 แสดงออกอย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและสถานการณ์ การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความสุขสบายใจ ซึ่งจะมีผล ไปถึงความสำเร็จและความสุขในการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ผลที่เกิดขึ้นกับการแสดงอารมณ์ในลักษณะต่างๆ เช่น

2.3.1 การแสดงออกทันทีตามที่ต้องการ โดยไม่คำนึงถึงผลที่เกิดตามมา ความเครียดอาจลดลงในขณะนั้น แต่ผลที่ตามมาอาจทำให้เกิดอารมณ์ไม่ดีมากขึ้นไปอีก

2.3.2 เก็บกดเอาไว้ไม่แสดงออกพยายามลืมนึกถึง หลีกเลียง เป็นการทำให้ร้ายสุขภาพจิตของตนเอง เพราะอารมณ์ยังคงอยู่ไม่ได้ระบายออก หากมีการสะสมไว้มากเพียงใด ยิ่งจะเกิดอันตรายตามมาภายหลังมากขึ้นเพียงนั้น

2.3.3 โทษผิดผู้อื่น ไปแสดงออกกับผู้ที่ไม่เกี่ยวข้อง หาแพะรับบาป เป็นการทำให้เกิดความสบายใจขึ้นชั่วคราวที่ได้ระบายอารมณ์ไปยังผู้อื่นแต่ผลย้อนกลับอาจไม่ดีนัก โดยเฉพาะในด้านสัมพันธภาพ

2.3.4 ระบายออกได้อย่างเหมาะสม อารมณ์ดีขึ้น ผลที่เกิดตามมาเป็นไปในทางที่ดีนับว่าเป็นวิธีการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเฉลียวฉลาด ผู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ในวิธีที่ 4 นี้ต้องมีการรู้ตัว รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง และเข้าใจสถานการณ์แวดล้อม วิธีการฝึกการจัดการอารมณ์ของตนเองทำได้โดย

(1) ทบทวนว่ามีอะไรที่ทำให้เราลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้นและพิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

(2) เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ตั้งใจเกี่ยวกับการแสดงออกของอารมณ์ในครั้งต่อไป ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไรหรือไม่ทำอะไร

(3) ฝึกการรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น หรือที่เราต้องเกี่ยวในด้านดี ฝึกทำอารมณ์ให้แจ่มใสเกิดความสุขสบายใจ

(4) ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่น สิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากข้อ 3 ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี ทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

(5) ฝึกการมองหาประโยชน์ และโอกาสจากอุปสรรค โดยการเปลี่ยนมุมมอง มองหาแง่ดีโดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น

(6) ฝึกการผ่อนคลายความเครียด โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เพราะหากเครียดมากจะไม่มีพลังพอที่จะหลุดพ้นจากการครอบงำอารมณ์ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้วก็จะหาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสม การคลายเครียดทำได้หลากหลายวิธี เช่น การออกกำลังกาย การฟังเพลง นั่งสมาธิ เดินจงกรม เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

2.4 การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เป็นการมองหาแง่ดีของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง จะช่วยทำให้เกิดความเชื่อมั่นว่าสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ได้ ทำให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งดีๆ มุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้ที่มีความสามารถด้านนี้มีแนวโน้มว่าจะเป็น

ผู้ปฏิบัติงานได้อย่างมีคุณค่า เทอดศักดิ์ เดชคง (2542: 74) ได้เสนอแนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ไว้ดังนี้

2.4.1 ทบทวนและจัดอันดับความสำคัญในชีวิต ว่ามีอะไรบ้างที่เราต้องการอยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วพิจารณาว่าการที่เราจะบรรลุสิ่งที่ต้องการนั้น สิ่งใดมีทางเป็นไปได้ และเป็นไปไม่ได้ สิ่งใดจะเกิดประโยชน์ สิ่งใดจะเกิดโทษ

2.4.2 ตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจน โดยนำความต้องการที่มีความเป็นไปได้ และเกิดประโยชน์มาตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนและวางขั้นตอนการปฏิบัติที่จะมุ่งสู่เป้าหมายนั้นๆ

2.4.3 มุ่งมั่นต่อเป้าหมายในการปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่าให้มีเหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ไขว่ไขวไปจนออกนอกทางที่จะบรรลุเป้าหมาย

2.4.4 ลดความสมบูรณ์แบบ หากเราเป็นบุคคลประเภท “สมบูรณ์แบบ” คือทุกอย่างต้องดีที่สุด สมบูรณ์ที่สุด ผิดพลาดไม่ได้ต้องพยายามลดความสมบูรณ์แบบลง ฝึกสร้างความยืดหยุ่นในอารมณ์ ฝึกการยอมรับความบกพร่องจะช่วยให้เราไม่เครียด ไม่ทุกข์ ไม่ผิดหวังมากจนเกินไป

2.4.5 ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรค มองหาสิ่งดีจากสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นแล้วเพื่อสร้างความรู้สึกดีๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีๆ ต่อไป

2.4.6 ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี ห้ามมอม่งที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ (แต่ไม่สามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้) มองปัญหาให้เป็นความท้าทาย ที่เราจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อสร้างพลังและแรงจูงใจให้ผ่านพ้นปัญหานั้นๆ ไปได้

2.4.7 หมั่นสร้างความหมายในชีวิต ด้วยการรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ และความพยายามใช้ความสามารถที่มีทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นแม้ว่าเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ

2.5 การเข้าอารมณ์ผู้อื่น เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจเห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเอง ตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องและเหมาะสม โดยเฉพาะกับบุคคลที่เราเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ด้วย จะช่วยให้เราสามารถอยู่ร่วมหรือทำงานด้วยกันได้ดีและมีความสุขมากขึ้น นอกจากนี้การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นและสามารถเข้าใจได้ จะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าวจิตใจเขาให้ทำในสิ่งที่เราต้องการได้ และในการจะฝึกในด้านนี้ต้องพยายามนึกถึงผู้อื่นบ่อยๆ กับการนึกถึงตัวเอง จึงจะรับรู้อารมณ์ความรู้สึกผู้อื่นได้ แนวทางฝึกการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น

2.5.1 ให้ความสนใจในการแสดงออกผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ

2.5.2 อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น จากสิ่งที่สังเกตเห็น ว่าเขากำลังมีความรู้สึกอย่างไรโดยตรวจสอบด้วยการถามแต่ต้องอยู่ในสถานการณ์ที่เหมาะสม มิฉะนั้นอาจเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้

2.5.3 ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา ว่าหากเราเป็นเขา เราจะรู้สึกอย่างไรจากสภาพที่เขาเผชิญอยู่

2.5.4 แสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ เมื่อผู้อื่นกำลังมีปัญหา

2.6 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับผู้อื่นโดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะด้านนี้จะสามารถใช้ทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับบุคคลต่างๆ ได้อย่างราบรื่นโดยมีแนวทางในการพัฒนาการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ดังนี้

2.6.1 ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อกัน ด้วยการเข้าใจ เห็นใจความรู้สึกผู้อื่น

2.6.2 ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ด้วยการสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ฝึกการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี และไม่ลืมที่จะใส่ใจในความรู้สึกของผู้ฟังด้วย

2.6.3 ฝึกการแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้และการรับการแลกเปลี่ยนให้เกิดคุณค่าและประโยชน์สำหรับตนเองและผู้อื่น

2.6.4 ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ รู้จักยอมรับในความสามารถของผู้อื่น

2.6.5 ฝึกแสดงความชื่นชม ให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม

รีเบคคา (Rebecca. 1998: 200-204) ได้กล่าวถึงวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในห้องเรียนของเด็กนักเรียนในระดับประถมศึกษา โดยการจัดมุมห้องเรียน (The Comfort Corner) ไว้เพื่อจุดประสงค์ดังนี้

1. ให้เด็กได้แสดงออกซึ่งความรู้สึกของตนเอง โดยการบอกเล่าความรู้สึกให้เพื่อนฟัง การแสดงท่าทางที่บอกถึงความรู้สึกของตนเอง การร้องเพลงและการวาดรูประบายสีเพื่อแสดงอารมณ์
2. การใช้ดนตรีและการเต้นรำ โดยให้เด็กได้แสดงออกพร้อมกับเพื่อนๆ เพื่อฝึกการเป็นผู้นำและการเป็นผู้ตาม
3. การให้เด็กได้อ่านหนังสือที่ส่งเสริมให้เกิดจินตนาการ ที่จะช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต และการมีชีวิตครอบครัวที่เป็นสุข
4. การให้เด็กได้สร้างจินตนาการถึงสิ่งที่หวังไว้ หรือการตั้งคำถามว่าพวกเขาารู้สึกอย่างไร ถ้าหากเขาได้เป็นในสิ่งที่หวัง
5. ให้เด็กเขียนเล่าถึงความวิตกกังวลของตนเองว่า ตนรู้สึกอย่างไรและจัดการกับความรูสึกนั้นได้อย่างไร

นอกจากนี้ ทศพร ประเสริฐสุข (2542: 17-18) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ดังนี้

1. ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง ให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้ มองตนเองในแง่ดี รู้สึกดีกับชีวิต สามารถชื่นชมตัวเองได้ เป็นการฝึกให้รู้จักอารมณ์ตนเอง

1.1 ฝึกตระหนักรู้ สำรวจตนเองโดยวิธีการต่างๆ เช่น การนั่งสมาธิ

1.2 ให้ความรู้เรื่องการเข้าใจตนเองเข้าใจผู้อื่น อาจใช้กิจกรรมกลุ่มและเทคนิค
อื่นๆ

2. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนเองว่าดีหรือไม่ดี และเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่าง
เหมาะสม อาจใช้การฝึก

2.1 ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม

2.2 ฝึกการสื่อสารที่เหมาะสม อาจใช้เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร

3. รู้จักปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของสังคมด้วยความเต็มใจ ซึ่งครู พ่อแม่ คงต้องเป็น
ผู้นำในการฝึกและทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีให้เด็ก และให้กำลังใจเมื่อเด็กทำตามระเบียบ เป็นต้น

4. รู้จักและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเอง จำแนกแยกแยะได้ว่า อารมณ์ใดที่เป็น
ประโยชน์ เป็นโทษแก่ตนเอง โรงเรียนและสถานศึกษาควรมีอาจารย์ผู้ทำหน้าที่แนะแนวที่จะให้
คำปรึกษา (Counseling) แก่เด็ก

5. การรู้จักบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ เพื่อให้รู้ว่า อารมณ์เกิดได้ทุกอย่าง
แต่เราไม่สามารถแสดงอารมณ์ทุกอย่างได้ ฝึกความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกได้
อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ทั้งอารมณ์ดี และไม่ดีเพื่อให้เกิดความสมดุล
ในการจัดการกับอารมณ์ตนเอง รู้จักแสดงออกทางอารมณ์ และระบายอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ฝึก
ความสามารถในการผ่อนคลายความเครียด เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การเล่นกีฬา ออกกำลังกาย
การเดินรำ การอ่านหนังสือ การร้องเพลง เป็นต้น

6. การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม โดยคำนึงถึงสีหน้า ท่าทางและคำพูด
เด็กจึงต้องได้รับการฝึก อาจจะเป็นชั่วโมงโฮมรูมหรือกิจกรรมคาบแนะแนว

7. รู้จักหยุดการแสดงอารมณ์ที่ไม่ดี ความสามารถในการไตร่ตรองก่อนการ
แสดงออกและสามารถที่จะอดทนรอคอยที่จะแสดงพฤติกรรมได้

8. ฝึกการสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับตนเอง แรงจูงใจ ที่สำคัญคือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
(Achievement Motive) และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ (Affiliation Motive)

9. ฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของ
ผู้อื่นเพื่อให้เกิดความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) จะต้องฝึกให้นึกถึงผู้อื่นที่เรียกว่า ใจ
เขาใจเรา ฝึกการสังเกต การตรวจสอบอารมณ์

10. ฝึกทางด้านมนุษยสัมพันธ์การแสดงน้ำใจเอื้ออาทรต่อผู้อื่น เห็นคุณค่าของตนเอง
และผู้อื่น ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นด้วยความจริงใจ สามารถแสดงความชื่นชม ชื่นชมและให้กำลังใจซึ่ง
กันและกันได้ในวาระที่เหมาะสม

บทบาทครูในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์

ครูเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญและมีอิทธิพลต่อความคิด การกระทำ และการแสดงออก
ของนักเรียน จนบางครั้งครูเปรียบเสมือนเป็นแม่แบบของนักเรียนโดยอัตโนมัติ การสร้างนักเรียนให้
เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์บุคลากรทุกคนในโรงเรียนต้องร่วมมือกัน ดังที่วีระวัฒน์ ปันนิตามัย

(2542: 165) กล่าวไว้ว่า ผู้บริหารครู-อาจารย์ เจ้าหน้าที่ของโรงเรียนและนักเรียนควรถือเป็นหน้าที่ในการที่จะร่วมกันพัฒนาชาวอารมณ์ในระดับบุคคล ระดับกลุ่มและระดับองค์กร ไปพร้อมๆ กันไม่ควรมุ่งเป้าหมายแต่เพียงเพื่อพัฒนา EQ ของนักเรียน นักศึกษาเท่านั้น ครูต้องเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นประชาธิปไตย ให้ความเคารพและการรับฟัง เกื้อหนุนให้นักเรียนนักศึกษาเห็นว่าการคิดความรู้สึกของตนเป็นที่รับฟัง มีความสำคัญและมีความหมาย ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของครูผู้สอนมีความสำคัญมากที่สุดในการสร้าง ความฉลาดทางอารมณ์ในชั้นเรียน วิธีการที่สำคัญที่สุดในการเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ให้กับผู้เรียน ก็คือ ครูผู้สอนจะต้องสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ความสำเร็จและประสิทธิภาพของครูผู้สอนที่สำคัญคือ การที่สามารถควบคุมความรู้สึกทางลบได้อย่างเหมาะสมตามสภาพความเป็นจริง และมีสุขภาพที่สมบูรณ์

วารภรณ์ ชันธัญ (2545: 38) ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทของครูผู้สอนในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ โดยการเป็นแบบอย่างทางอารมณ์ (Emotional Models) เป็นผู้ฝึกหัดทางอารมณ์ (Emotional Coaches) และเป็นผู้ให้คำปรึกษาทางอารมณ์ (Emotional Mentors) แก่ผู้เรียนและจะต้องทำการปฏิบัติจริงในสถานการณ์จริง และตลอดเวลาของกระบวนการเรียนรู้ทั้งที่เป็นรูปแบบและไม่เป็นรูปแบบ ซึ่งสามารถกระทำได้ 2 ขั้นตอนใหญ่ ๆ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การจัดการกับอารมณ์ตนเอง (Managing Your own Emotion) ได้แก่

1. การระบุชี้ชัดถึงความรู้สึกของตนเอง
2. รับผิดชอบกับอารมณ์ของตนเอง
3. ตระหนักในอารมณ์ของตนเอง
4. ทำงานด้วยความใจกว้างและยอมรับในอารมณ์ของตนเอง
5. ทำงานด้วยความใจกว้างและยอมรับในอารมณ์ของตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 การช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้สึกที่ดีจากการเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์
ได้แก่

1. ช่วยให้ผู้เรียนบ่งบอกความรู้สึกของตนเอง
2. ช่วยให้ผู้เรียนพบทางเลือกที่เป็นจริงสำหรับตนเอง
3. เคารพในความรู้สึกของผู้เรียน
4. ใช้ความมีเหตุผลทางอารมณ์ต่อผู้เรียน
5. ให้อำนาจแก่ผู้เรียน
6. ช่วยลดความขัดแย้ง
7. ตกลงเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมตามเป้าหมาย

นอกจากนี้ การสอนบุคคลให้มีความฉลาดทางอารมณ์นั้น จะต้องลบพฤติกรรมที่ไม่ดีเสียก่อนแล้วจึงค่อยเรียนรู้พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งจะต้องใช้เวลาในการฝึกด้วยประสบการณ์จริง และมีการให้แรงจูงใจที่ดีต่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้น โดยสรุปบทบาทของครูในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์นั้น ครูจะต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีเข้าใจ

บทบาทหน้าที่ของตนเองในการส่งเสริม EQ ให้กับเด็ก ครูควรเป็นแบบอย่างเป็นผู้สร้างประสบการณ์และจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และเป็นที่ปรึกษาที่ดีให้แก่นักเรียน

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เป็นกระบวนการที่ต้องได้รับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ โดยการจัดกิจกรรม จัดสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม ให้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละบุคคลและบุคลากรทุกฝ่ายต้องให้ความร่วมมือกัน ในสถานศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อาจทำได้โดยการจัดกิจกรรมตามหลักสูตรและการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรต่างๆ โดยเฉพาะกิจกรรมนันทนาการจะช่วยให้เด็กเกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้มากยิ่งขึ้น

ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นบุคคลที่มีบุคลิกและลักษณะที่แตกต่างจากบุคคลทั่วไป ดังที่ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีเชาว์อารมณ์ไว้ดังต่อไปนี้

1. รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุม จัดการและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้และตระหนักรู้ได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (Self - Awareness)
2. มีพลังใจ มีแรงบันดาลใจที่จะกระทำการสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต (Self-Motivation)
3. สามารถอดทนอดกลั้นต่อสภาพต่างๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถเผชิญต่อสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม (Stress Tolerance)
4. มีความยืดหยุ่น (Flexibility) ไม่ยึดมั่นถือมั่น จนทำให้ปรับตัวไม่ได้
5. มีความสามารถที่จะควบคุมตนเอง (Impulse Control)
6. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)
7. มีสัมพันธภาพที่บ่งบอกถึงความไว้วางใจผู้อื่น (Trusting Relationship) มีความจริงใจและซื่อสัตย์
8. มีความคิดริเริ่ม (Initiative) มีความคิดสร้างสรรค์ (Creatively)
9. มองโลกในแง่ดี (Optimism)

วิลาสลักษณ์ ชวัลลี (2542: 41) ได้กล่าวถึงผู้ที่มีเชาว์อารมณ์ที่ดี คือ ผู้ที่มีลักษณะดังต่อไปนี้

1. รู้จักตนเอง รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตน รู้จุดเด่น จุดด้อยในความเป็นตัวของตัวเอง
2. ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก การแสดงออกของตนเองได้ให้ถูกกับกาลเทศะ ปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี

3. สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่ม ไม่ย่อท้อหรือท้อถอยง่าย

4. แสดงความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักในความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่นได้ดี สร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้

5. มีทักษะทางสังคมที่ดี ทั้งนี้เป็นผลมาจากพัฒนาการในขั้นแรกๆ ที่ทำให้ผู้ที่มี EQ สูงสามารถเข้ากับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี มีไหวพริบสร้างความร่วมมือร่วมใจจากคนหลายๆ ฝ่ายได้

เมื่อพิจารณาความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างเพศหญิงและเพศชายแล้ว ในภาพรวมจะพบความแตกต่างอยู่บ้างว่า โดยเฉลี่ยแล้วเพศหญิงเป็นผู้ที่รู้จักภาวะอารมณ์ของตนได้ดีกว่าเพศชาย มีการแสดงความเห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลือเกื้อกูล แสดงความมีน้ำใจมีความเก่งคนมากกว่า ในขณะที่เพศชายเป็นผู้ที่มีแนวโน้มที่จะมีความมั่นใจในตัวเอง มองโลกในแง่ดี อดทนต่อความเครียดและแรงกดดันได้ดีกว่าเพศหญิงและมีความสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้หลากหลายมากกว่า แต่ทั้งนี้ก็หาใช่ว่าชายบางคนไม่มีความเอื้ออาทรหรือเชื่อมั้ชิดต่อความรู้สึกของผู้อื่น ผู้หญิงบางคนเป็นผู้ที่มีความสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าและเผชิญต่อความเครียดและแรงกดดันต่างๆ ได้ดีกว่าชาย โกลแมน (Goleman: 1998) เชื่อว่าโดยภาพรวมแล้ว ความฉลาดทางอารมณ์ของเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกัน

ระดับสติปัญญา (IQ) กับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ลักษณะของความเป็นผู้ที่มีระดับ IQ สูง ไม่ได้เป็นหลักประกันว่าจะมี EQ สูงตามไปด้วย บางครั้งผู้ที่มี IQ สูงอาจจะมีพฤติกรรมที่ดูแปลกจากบุคคลอื่น หรืออาจจะปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นไม่ได้ หรือมีความมั่นใจในตนเองมากเกินไป จะขอยกตัวอย่างดังแผนภาพที่แสดงถึงลักษณะของบุคคล ที่มีระดับความสามารถทางสติปัญญาและเชาว์อารมณ์สูง เมื่อจำแนกตามเพศ

	EQ สูง	IQ สูง
ชาย	- ชอบสังคม เปิดเผยร่าเริง - สามารถทำให้ผู้อื่นเป็นสุขได้ง่าย - ไม่หวาดกลัว วิดกกังวล เป็นคนคิดมาก - รักษาคำพูด ทำตามสัญญา	- มั่นใจในตนเอง - รอบรู้ในงานหน้าที่ - สนใจในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตนเอง - ชอบวิพากษ์วิจารณ์และจู้จี้
หญิง	- มั่นใจในตนเองในระดับที่เหมาะสม - เปิดเผยความรู้สึก ตรงไปตรงมา - มีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง - มีความเป็นสุข สนุกกับชีวิต	- เชื่อมั่นในความคิดอ่านของตนเอง - วิดกกังวล คิดมาก บางที่รู้สึกว่าคุณมีความผิด - บางครั้งไม่กล้าแสดงจุดยืนหรือความรู้สึกของตนออกมา

ภาพประกอบ 3 ลักษณะของชายหญิงที่มี EQ และ IQ สูง

ที่มา: วีระวัฒน์ ปันนิตมัย. (2542). เชาว์อารมณ์ (EQ). หน้า 142.

สตีฟ ไฮน์ (วีระวัฒน์ ปินตานามัย. 2542: 143; อ้างอิงจาก Steve Hein. 1999) ได้
รายงานลักษณะที่บ่งชี้ถึงความเป็นผู้ที่มี EQ สูงและต่ำ ดังปรากฏในตารางต่อไปนี้

ตาราง 1 เปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มี EQ สูงและต่ำ

ผู้ที่มี EQ สูง	ผู้ที่มี EQ ต่ำ
1. แสดงความรู้สึกของตนออกมาได้ชัดเจน ตรงไปตรงมา	1. ไม่รับผิดชอบต่อความรู้สึกของตน แต่วิพากษ์ตำหนิผู้อื่น
2. ไม่ถูกรบกวนด้วยความรู้สึกในทางลบต่างๆ	2. บอกไม่ได้ว่าทำไมตนถึงคิดรู้สึกเช่นนั้น
3. สามารถอ่านภาษาท่าทางในการสื่อสารได้ดี	3. กล่าวหาโจมตี ตำหนิ ตัดสิน ทำลายขวัญกำลังใจผู้อื่น
4. ชีวิตผานจากเหตุผล ความเห็นจริง ตรรกและ ความรู้สึกอย่างได้ดุล	4. มุ่งวิเคราะห์ผู้อื่นมากกว่าแสดงความเข้าใจ
5. พึ่งพาตนเองได้ ความเป็นอิสระด้านการใช้เหตุผลทางจริยธรรม	5. บุ่มบ่ามทึบมักคิดแทนเรา เช่น “ผมคิด (เชื่อหรือเดา) ว่าคุณ...”
6. สร้างแรงจูงใจที่ดีให้เกิดภายในตนได้	6. แสดงความไม่ซื่อตรงเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดของตน
7. สามารถนำภาวะอารมณ์ของตนกลับคืนสู่สภาวะปกติได้	7. พุดสะท้อนความรู้สึกนึกคิดของตนสูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง
8. มองโลกในแง่ดี ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือปัญหา	8. ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ บางทีก็แสดงปฏิกิริยากับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ อย่างเกินเหตุ
9. สนใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น	9. ขาดสติสัมปชัญญะ สิ่งที่พุดกับสิ่งที่ทำไม่ตรงกัน
10. ไม่ถูกรบกวนโดยความกลัวหรือความวิตกกังวล	10. ผูกใจเจ็บ อาฆาตแค้น ให้อภัยคนไม่ได้
11. สามารถระบุความรู้สึก ภาวะอารมณ์ทางลบต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะนั้นได้	11. ชอบทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขาผิด
12. รู้สึกเป็นธรรมชาติเมื่อพุดเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดต่างๆ	12. ยัดเยียดความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ให้ผู้อื่น
13. ชีวิตไม่ถูกชี้นำโดยอำนาจ ความร่ำรวย เกียรติยศ ศักดิ์ศรี ตำแหน่ง ชื่อเสียง หรือ การได้รับการยอมรับ	13. เผยความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นกับตัวเองไม่ได้
14. กล้าเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมา ไม่พยายามสอดแทรกความคิดไว้ในความรู้สึกของตนเอง	14. ไม่ใส่ใจความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
15. มองหาแง่มุมที่ดีจากภาวะอารมณ์ในทางลบหรือสถานการณ์อันเลวร้าย	15. พุดออกมาโดยไม่คิดถึงหวัอกผู้อื่น
16. แยกแยะสิ่งที่เป็นความคิดออกจากความรู้สึกได้	16. ยึดมั่นในความคิด ความเชื่อของตนเองใจไม่เปิดกว้าง
	17. เป็นผู้ฟังที่ไม่ดี พุดขัดจังหวะ บั่นทอนขวัญและกำลังใจคู่สนทนา เน้นข้อเท็จจริงมากเกินไป โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึก
	18. ใช้ภูมิปัญญาของตน วิพากษ์ตำหนิผู้อื่นสร้างภาพว่าตนฉลาดหรือเหนือกว่าผู้อื่นไม่รู้ไม่สนใจว่าคนอื่นจะมองตนอย่างไร

ในสภาวะที่เป็นจริงโดยทั่วไปเราจะสังเกตลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำได้โดยการสังเกตจาก การพูด การกระทำ และการแสดงออกของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง คำพูดจะแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดที่อยู่ภายในจิตใจ และแสดงให้เห็นถึงพื้นฐานความรู้และสภาวะอารมณ์ของบุคคลนั้น

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เป็นการประเมินความสามารถด้านความรู้สึกของบุคคลทางด้านต่างๆ เช่น การควบคุมอารมณ์ การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น การสร้างแรงจูงใจ ความรับผิดชอบ การตัดสินใจ การแก้ปัญหา ความภูมิใจในตนเอง การพอใจในชีวิตและความสงบสุขทางใจ ในการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ทำได้หลายลักษณะ ได้มีผู้เสนอแนวคิดและวิธีการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542: 82) ได้เสนอหลักการวัดและประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และแนวทางการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ดังต่อไปนี้

1. หลักการวัดและประเมินความฉลาดทางอารมณ์ มี 2 ลักษณะ ดังนี้

1.1 จากการที่ใช้เครื่องมือที่เป็นปรนัย (Objective Measure) เช่น การทดสอบแบบสอบถาม แบบประเมิน

1.2 การให้รายงานหรือแสดงความรู้สึก (Subjective Measure) เช่น การสัมภาษณ์ การสังเกต การรายงานตนเองโดยการเขียนบันทึก การรายงานความรู้สึกจากสิ่งเร้าต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นภาพเขียน คำคุณศัพท์ เสียงเพลง การแสดงออกในสถานการณ์สวมบทบาท

ในการประเมินแต่ละแนวทางให้ผลการประเมินที่มีความเชื่อถือได้ และความเที่ยงตรงแตกต่างกันไป ยังไม่มีข้อสรุปว่าวิธีไหนเหมาะสมที่สุด เนื่องจากงานศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์มีอยู่อย่างจำกัด และอยู่ในขั้นของการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

2. แนวทางการประเมินความฉลาดทางอารมณ์

2.1 การประเมินด้านแรงจูงใจภายในบุคคล (Interpersonal Motivation) เป็นการประเมินแรงจูงใจที่ผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเกิดความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์เช่นนั้น แรงบันดาลใจให้แสดงออกโดยอาจจะมีสิ่งกระตุ้นความรู้สึกนึกคิด อาทิ การเขียนความเรียง (Essay Tests) การตอบข้อความให้สมบูรณ์ การเขียนบันทึกประจำวัน การให้เล่าเหตุการณ์ที่ฝังใจ หรือที่เคยประสบมา โดยให้เขียนเล่าถึงสถานการณ์ต่างๆ ทั้งนี้ ผู้ประเมินต้องระมัดระวังในการกำหนดคำตอบที่ถูกต้อง ให้แก่ความรู้สึกนึกคิด ประสบการณ์ต่างๆ การประเมิน EQ ด้วยแนวทางนี้ จำเป็นต้องให้ผู้ประเมินที่มีประสบการณ์และมีความเชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์และด้าน EQ

2.2 การใช้เทคนิคเหตุการณ์สำคัญ (The Critical Incident Technique) หรือกรณีเหตุการณ์ (Incident Case) เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมในเชิงคุณภาพ โดยให้ผู้เล่าบรรยายหรือเขียนถึงเหตุการณ์ที่บ่งชี้ถึงการคิด รู้สึก และการแสดงออกที่เกี่ยวกับ EQ ในระดับต่างๆ แล้วให้เลือกเรียงลำดับพฤติกรรมที่ผู้ตอบเคยปฏิบัติหรือมีความตั้งใจจะปฏิบัติเพื่อนำคะแนนมาประมวล

สรุปอ้างอิง (Infer) ถึงระดับ EQ ของผู้ตอบ ข้อดีของวิธีนี้คือมุ่งให้กรอบที่เป็นแนวทางเดียวกันกับผู้ตอบทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน บางทีก็จะเปิดโอกาสให้เลือกเขียนตอบแต่ละตัวเลือก ก็มีความเป็นไปได้ในระดับต่างๆ กัน มากบ้าง น้อยบ้าง โดยไม่ต้องพะวงถึงความถูก-ผิด ข้อเสียคือ ยังเป็นการประเมิน EQ จากการรายงานตัวเองว่าตั้งใจจะทำอะไรอาจมีการบิดเบือน “สร้างภาพ” ตนเองขึ้นมา ขาดความสมจริงเชิงสถานการณ์ประจำวันที่แสดงออก

2.3 สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการกำหนดเหตุการณ์ขึ้นให้มีความสมจริงใกล้เคียงกับเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งเร้า เพื่อกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สะท้อนถึงความรู้สึกและภาวะอารมณ์ต่างๆ ของตนออกมา โดยมีอาจเสแสร้งหรือแกล้งปฏิบัติได้ ข้อดีของสถานการณ์จำลองคือ เป็นการกระตุ้น หรือ ดึง พฤติกรรมภาวะอารมณ์ ที่เรามุ่งมองหาจากการประเมิน ข้อเสียประการหนึ่งของสถานการณ์จำลองคือ ใช้เวลาในการศึกษาสร้างนานและมีราคาแพง ต้องอาศัยผู้สร้าง ที่มีความรอบรู้ทางการวัดการประเมินพฤติกรรมในองค์การ

2.4 การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่มีความยืดหยุ่น ให้อิสระแก่ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์เป็นฝ่ายริเริ่มการสนทนาในประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวกับตัวเอง ทั้งในด้านความสำเร็จและความล้มเหลว ความเสียใจ เป้าหมายของการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงพฤติกรรมในแง่มุมต่างๆ ของผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ ปกติแล้วการสัมภาษณ์เชิงลึกจะใช้เวลานานประมาณ 1.30 - 2 ชั่วโมง และเป็นการสัมภาษณ์แบบหนึ่งต่อหนึ่ง กรรมการหนึ่งคนกับผู้สมัคร 1 คน เท่านั้น โดยกรรมการจะกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์แสดงความรู้สึกนึกคิดที่เป็นตัวของตัวเองที่แท้จริงออกมาตามข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น ข้อมูลต่างๆ ที่ได้กรรมการจะนำมาประมวลเป็นข้อมูล หรือ ภาพ เกี่ยวกับบุคคลคนนั้น ในการคัดเลือกบุคคลเข้าสู่ตำแหน่ง จะใช้ข้อมูลดังกล่าวจำแนกผู้สมัครว่าคนไหนที่มีแนวโน้มจะเป็นผู้ปฏิบัติงานที่ดีหรือดีมากกว่ากัน การสัมภาษณ์เชิงลึก มักจะทำการ 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเตรียมการสัมภาษณ์ ขั้นดำเนินการสัมภาษณ์ และขั้นสรุปผลสัมภาษณ์

2.5 แบบทดสอบที่มีความเป็นปรนัย การให้รายงานตนเองและแบบวัดเชิงอัตวิสัย (Objective, Self-Report, and Subjective Measures)

ตัวอย่างแบบวัดที่ให้รายงานตนเอง (Self-Report EQ Measures)

1. Trait Meta-Mood Scale ของ Salovey และคณะ (1995) จำนวน 30 ข้อ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การใส่ใจในความรู้สึก ความชัดเจนของอารมณ์ และการปรับปรุงภาวะอารมณ์ โดยให้ผู้เข้าสอบรายงานว่า ตนเห็นด้วยกับแต่ละข้อความในระดับใด ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไปจนถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง

2. Toronto Alexithymia Scale แบบรายงานตนเองที่ให้ผู้ตอบเลือกตอบว่าแต่ละข้อความ “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” กับคำถาม 20 ข้อ สร้างโดย Bagby, Taylor, & Parker ในปี 1994 Alexithymia เป็นลักษณะความผิดปกติทางจิตใจของบุคคล ที่รู้สึกยากลำบากใจในการรายงานเกี่ยวกับตนเอง โดยเฉพาะการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกอารมณ์ต่างๆ ของคน

3. Emotional Control Questionnaire ฉบับย่อจำนวน 32 ข้อ 4 มิติ ด้านละ 8 ข้อ สร้างโดย Roger และ Najarian ในปี 1989 วัตถุประสงค์การทดสอบสามารถควบคุมตัวเองได้ดีเพียงใด

4. แบบสอบถามประเมินการแสดงความรู้สึก ภาวะอารมณ์ที่เอื้ออาทรผู้อื่น (Emotional Empathy) มี 33 ข้อ โดยให้ผู้ตอบตอบว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” กับแต่ละกิจกรรมสร้างโดย Mchrabian กับ Epstein ในปี 1970 เพื่อประเมินว่าบุคคลแสดงความรู้สึกเอื้ออาทรกับผู้อื่นในแต่ละสถานการณ์ต่างๆ หรือไม่

5. แบบทดสอบ EQ มีผู้สร้างแบบทดสอบวัด EQ อยู่หลายคนด้วยกัน พอสรุปได้ดังนี้

แบบที่ 1 : EQ Map วัดทักษะด้าน EQ ของผู้บริหาร มี 5 หมวด วัด 21 ด้าน จำนวน 259 ข้อความ สร้างโดย Cooper; & Sawaf ในปี 1997 โดยให้คิดทบทวนเหตุการณ์ในรอบระยะเวลาที่ผ่านมาว่าคิดรู้สึกอย่างไร แล้วให้ตอบว่าเห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับใด 4 ช่วงค่า

แบบที่ 2 : BarOn Emotional Intelligence Inventory (BarOn EQ-I) Reuven BarOn นักจิตวิทยาคลินิกชาวอิสราเอลสร้างขึ้นในปี 1992 จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับ EQ มานานนับแต่ปี 1980 แบบวัด BarOn EQ-I ประกอบด้วย 5 หมวด 15 ด้าน จำนวน 130 ข้อความ และอีก 3 ข้อ เป็นข้อตรวจสอบความเที่ยงตรงของการตอบ โดยให้ผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าใช่ตนเองในระดับใด 1-ไม่ใช้ตนเอง ไปจนถึง 5-เป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ใช้เวลาตอบประมาณ 30-40 นาที มีหลายแบบที่ปรับให้เหมาะกับลักษณะของผู้ตอบ อาทิ ฉบับผู้ตอบที่อายุ 16 ปีขึ้นไป ฉบับของเด็ก ฉบับของวัยรุ่น

แบบที่ 3 : The Emotional IQ Test สร้างโดย Peter Salovey; & John Mayer อยู่ใน CD-ROM ในปี 1998 วัด 4 ด้าน หลักที่สะท้อนแนวคิด EQ องค์กรประกอบ 4 ด้านของ The Emotional IQ Test ได้แก่ 1) ความสามารถในการระบุอารมณ์ต่างๆ ได้ 2) ความสามารถในการใช้อารมณ์ 3) ความสามารถเข้าใจอารมณ์ 4) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์

แบบที่ 4 : Weisinger's EQ Instrument ในปี 1997 Hendrie Weisinger เสนอแบบประเมิน EQ 45 ข้อ วัด 5 ด้าน ของ EQ โดยมุ่งเพื่อประโยชน์ในการพัฒนา EQ แบบประเมินนี้ให้ผู้ตอบประเมินว่าตนเองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ในระดับใด 1 = แสดงออกน้อยมากๆ 7 = แสดงออกมากที่สุด ผลที่ได้จะนำไปใช้ในการปรับปรุงพัฒนา EQ แต่ละด้าน

แบบที่ 5 : แบบวัด EQ ของ Schutte และคณะ ในปี 1998 คณะผู้วิจัยของมหาวิทยาลัย Nova Southeastern รัฐฟลอริดา สหรัฐอเมริกา พัฒนาแบบวัด EQ 33 ข้อ ขึ้นจากโมเดลพื้นฐาน เกี่ยวกับ EQ ที่ Salovey และ Mayer เสนอไว้ องค์กรประกอบที่แบบทดสอบวัดไม่เกี่ยวข้องกับความสามารถของสมอง แต่มีความเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพเปิดตนต่อประสบการณ์ (Openness to Experience) ของโครงสร้างบุคลิกภาพ 5 องค์กรประกอบ (The Big-Five Personality Model) ผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความและประเมินตนเองในระดับ 5 ช่วงค่าว่าแสดงออกในระดับใด

แบบที่ 6 : EQ Test Goleman (1995) ได้สร้างแบบวัดเชิงสถานการณ์ 10 เหตุการณ์ขึ้น เพื่อให้ผู้ตอบเลือกรายงานตนเองว่า จะแสดงออกเช่นไร จาก 4 ตัวเลือก ผู้สนใจโปรดค้นคว้าเพิ่มเติมได้จาก What's your EQ? The Utre, Lens, Utne Recder (on-line) <http://www.Utne.Com./lens/bms/eg.html/> (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542: 106)

แบบที่ 7 : Affective Communication Test เป็นแบบวัดให้รายงานตนเองว่า ข้อความต่างๆ จำนวน 13 ข้อความนั้นเกิดขึ้นกับตนเองบ่อยครั้งในระดับใดในช่วงค่า 9 ค่า เช่น ขณะพูดคุยทางโทรศัพท์ ขำพเจ้ามักจะแสดงอารมณ์ออกมาได้โดยง่าย หรือความรู้สึกด้านอื่นๆ

แบบที่ 8 : Emotion Perception Test เป็นแนวการวัดที่ Mayer, J. D., Dipanlo, M.; & Salovey (1990) เสนอไว้โดยให้ผู้รับการทดสอบพิจารณาสิ่งเร้า 4 ประเภท ประเภทละ 12 ชนิด 1) ภาพใบหน้าแสดงถึงภาวะอารมณ์ต่างๆ 2) ภาพสี 3) ท่วงทำนองดนตรี 4) เสียงต่างๆ ที่สะท้อนถึงภาวะอารมณ์ 6 ประเภท ได้แก่ ความสุข ความเศร้า โกรธ กลัว ประหลาดใจและขยะแขยง โดยให้ผู้ตอบรายงานตนเองเกิดความรู้สึกใดบ้างใน 5 ระดับ ช่วงค่า 1- 5 ไม่มีความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์ใดๆ เลย ไปจนถึง 5 - เกิดความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์เช่นนั้น อย่างแน่นอน

ตัวอย่างของการประเมิน EQ โดยการใช้รายงานภาวะอารมณ์

1. การให้รายงานภาวะอารมณ์จากการให้ดูบัญชีคำคุณศัพท์ต่างๆ ให้ผู้รับการทดสอบรายงาน 2 จังหวะ กล่าวคือ 1) ประสพการณ์ความรู้สึกเช่นไรที่เกิดขึ้นกับตนเองบ่อยครั้งมาที่สุดในแต่ละวันแต่ละสัปดาห์ ในระดับช่วงค่าใด 1-5 จากนั้นให้รายงานว่า 2) ตนได้แสดงออกเช่นไร ผลเป็นเช่นไร เพื่อเป็นการประเมินการสื่อสารที่เกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นทักษะ ที่สำคัญของการพัฒนา EQ ในตนเอง และความเข้าใจอันดีกับผู้อื่นในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความรู้สึกเหล่านี้บ่อยครั้งแค่ไหน (1=น้อย, 5= บ่อยครั้งที่สุด) (กรณีของ Simmons Personal Survey ประเมิน EQ โดยให้ผู้ตอบเช็คบัญชีคำคุณศัพท์จำนวน 720 คำ ที่ตรงกับลักษณะนิสัยของตน) ดังตัวอย่าง

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

2. การให้รายงานเป็นคำพูดจากการให้ชมวิดิทัศน์เชิงสถานการณ์ทางสังคม ระหว่างบุคคล หรือการให้พิจารณารูปภาพหรือเหตุการณ์ ที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแล้วให้รายงานความรู้สึกออกมา การประเมิน EQ ด้วยวิธีการเหล่านี้ แม้ให้ค่าความเที่ยงตรงในระดับผิวเผิน แต่ประเด็นของความเป็นปรนัยภาพความเชื่อถือได้ และความเที่ยงตรงในเชิงจิตมิตี ยังเป็นที่สงสัย การประเมินผล และการตีความจำต้องอาศัยผู้ประเมินที่มีความเชี่ยวชาญด้านอารมณ์

พัฒนาการของมนุษย์ และพฤติกรรมศาสตร์เป็นอย่างมาก ดังนั้น บุคคลทั่วไปที่เลือกใช้พึงปฏิบัติ และแปลผลด้วยความระมัดระวัง

3. การประเมินเชิงสถานการณ์ การให้รายงานตนเองอย่างบ่อยครั้ง การให้นึกย้อนหลังแล้วรายงานทางวาจา การประเมินปฏิกิริยาทางใบหน้าโดยการวัดคลื่นไฟฟ้า การสังเกตพฤติกรรม การสังเกตบุคลิกภาพ การแสดงออกในสถานการณ์ทางสังคม ในการประเมินต้องอาศัยความร่วมมือของนักจิตวิทยาแขนงต่างๆ รวมทั้งนักประสาทวิทยาที่มีความเชี่ยวชาญโดยเฉพาะ

6 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิตมีลักษณะเป็นข้อคำถามที่มีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ มีรายการประเมินด้านการควบคุมอารมณ์ การเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ ด้านแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหา สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ด้านความภูมิใจในตนเอง ความพึงพอใจในชีวิตและความสงบสุขทางใจ โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบ มีคำตอบ 4 ลักษณะ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้งค่อนข้างจริง จริงมากและให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วนำคะแนนไปเทียบกับเกณฑ์ปกติของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ตามกลุ่มอายุ

กิจกรรมนันทนาการกับความฉลาดทางอารมณ์

กิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดความสุข ความสนุกสนานเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความตึงเครียด ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สร้างประสบการณ์ใหม่ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมและการแสดงออก อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิต เมื่อพิจารณาจุดมุ่งหมายของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ก็คือ การพัฒนาองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ทั้งด้านการตระหนักรู้ตนเอง การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น กระบวนการพัฒนาดังกล่าวจะนำไปสู่แนวทางการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งถ้าพิจารณาแล้วจะเห็นถึงความสอดคล้องกันระหว่างกิจกรรมนันทนาการกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 30) ได้กล่าวถึงลักษณะพื้นฐานของนันทนาการว่า เป็นกระบวนการหรือกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตหรือ พัฒนาสังคม ในด้านต่างๆ ดังนี้

1. นันทนาการเกี่ยวข้องกับกิจกรรม มีรูปแบบของกิจกรรมที่หลากหลาย
2. นันทนาการจะต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจและมีแรงจูงใจ
3. นันทนาการเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ไม่จำกัด
4. นันทนาการจะต้องเป็นสิ่งที่จริงจังและมีจุดมุ่งหมาย
5. นันทนาการเป็นการบำบัตริक्षा
6. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สามารถยืดหยุ่นและเป็นไปได้
7. นันทนาการจะต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม

นอกจากลักษณะพื้นฐานของนันทนาการดังกล่าวแล้ว นันทนาการยังมี เป้าหมายที่สำคัญ และสอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ คือ

1. พัฒนาอารมณ์สุข นันทนาการเป็นกระบวนการที่เสริมสร้าง และพัฒนาอารมณ์สุข ของบุคคล และชุมชนโดยอาศัยกิจกรรมต่างๆ เป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระ การเข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ สามารถก่อความสุขสนุกสนาน เพลิดเพลิน และหรือความสุขสงบ

2. เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ กิจกรรมนันทนาการหลายอย่าง ช่วยสร้าง ประสบการณ์ใหม่ให้แก่ผู้เข้าร่วม ทั้งนี้เพราะความหลากหลายของกิจกรรม เช่น กิจกรรมท่องเที่ยว ทัศนศึกษา เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ในสถานที่และทรัพยากรท่องเที่ยว ไม่ว่าจะเป็นทางด้าน โบราณวัตถุ ทัศนียภาพ โบราณสถาน ศิลปะประเพณี วัฒนธรรม หรือสิ่งของหายาก ก็ตาม การเล่นเกมหรือกีฬาพื้นเมือง กีฬาสากล ศิลปหัตถกรรม ดนตรี หรือวรรณกรรม การอ่าน พุด เขียน ตลอดจน นันทนาการนอกเมืองกลางแจ้ง นันทนาการทางสังคม ซึ่งมีความแตกต่างของกิจกรรม มากมาย ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และพื้นฐานเดิมของบุคคลหรือชุมชน

3. เพิ่มพูนประสบการณ์ กระบวนการทางนันทนาการ ก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์ สุข สร้างความประทับใจ ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ความภาคภูมิใจ ความสุขสงบใจที่ได้รับจาก การเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งจะเป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์ให้แก่ผู้เข้าร่วม

4. ส่งเสริมการมีส่วนร่วม นันทนาการให้คุณค่า และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคคล และชุมชน กิจกรรมนันทนาการหลายประเภทที่ต้องอาศัยความร่วมมือ เช่น กิจกรรมนันทนาการ อาสาสมัคร กิจกรรมตามประเพณีต่างๆ กิจกรรมกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการทำงานและสร้างมนุษยสัมพันธ์

5. ส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน กิจกรรมนันทนาการหลายประเภท เช่น ศิลปหัตถกรรม กีฬาประเภทต่างๆ ดนตรี การเล่นเกมประเพณี เป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้ แสดงออกในด้านความนึกคิด สร้างสรรค์ การระบายอารมณ์ การเลียนแบบสถานการณ์ หรือ พฤติกรรมต่างๆ ทำให้สามารถเรียนรู้และรู้จักตนเองมากขึ้น สร้างความมั่นใจ ความเข้าใจ และการควบคุมตนเอง การรู้จักเลือกกิจกรรม หรือพฤติกรรมในการแสดงออก เป็นการส่งเสริมสุขภาพและ บุคลิกภาพให้แก่ตนเอง

6. ส่งเสริมคุณภาพชีวิต กระบวนการนันทนาการช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพ ชีวิตของบุคคล และสังคม กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์ สุข ความสามารถของ บุคคล สุขภาพและสมรรถภาพ ส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของกายและจิต และความสมดุลใน การแบ่งเวลาทำงาน นันทนาการเป็นการลดความเครียด ความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วม กับกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออก เพิ่มพูนประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคม ทุกระดับวัย ทุกเพศ นอกจากนี้นันทนาการยังพัฒนาคุณภาพชีวิตในกลุ่มประชากรทุกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็น ชุมชนชนยากจนแออัด ชุมชนมั่งมี ประชากรพิเศษ คนพิการ หรือกลุ่มด้อยโอกาสก็ตาม

7. ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมพฤติกรรมและพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคล ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจ ของทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ตามความสนใจและความต้องการของบุคคล กิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ช่วยสืบทอดศิลปวัฒนธรรมของชนชาติต่อไป ให้คุณค่าทางสังคม การอยู่ร่วมกัน การร่วมมือกันอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข นันทนาการนานาชาติ เช่น มหกรรมกีฬา ศิลปวัฒนธรรมนานาชาติจะช่วยส่งเสริมความเข้าใจอันดี และมีมิตรภาพของมนุษย์ ถึงแม้ว่าจะมีระบบการปกครองที่แตกต่างกัน

8. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี กิจกรรมนันทนาการ เป็นการให้การศึกษาแก่เยาวชนในด้านการช่วยเหลือตนเอง สิทธิหน้าที่ ความรับผิดชอบ ระเบียบวินัยและการปรับตัวให้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือสังคมที่ดี เป็นการพัฒนาความเป็นพลเมืองดี ตัวอย่างเช่น กิจกรรมกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม กิจกรรมอาสาพัฒนา กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมศิลปหัตถกรรม ดนตรี และการละเล่นต่างๆ ช่วยส่งเสริมคุณค่านิยมนิสัยความเป็นพลเมืองดี ความไม่เห็นแก่ตัว และรู้จักช่วยเหลือส่วนรวมเป็นสำคัญ จึงช่วยให้สังคมอบอุ่นและเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต

นอกจากเป้าหมายของกิจกรรมนันทนาการที่มีความสอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แล้ว ยังมีวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนันทนาการที่มีความสัมพันธ์และสอดคล้องกับความฉลาดทางอารมณ์ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2544: 33) กล่าวไว้ 4 ประการ คือ

1. วัตถุประสงค์ในการพัฒนาสุขภาพ เป็นความมุ่งหมายสำคัญประการหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการ เพราะการที่บุคคลจะมีสุขภาพดีหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติในยามว่าง เท่าๆ กับการปฏิบัติในช่วงเวลาของการทำงาน อาทิปฏิบัติที่บุคคลกระทำในยามว่าง จึงเป็นสิ่งที่วัดคุณภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสุขภาพจิตของบุคคลได้ และในทำนองเดียวกัน กิจกรรมนันทนาการสามารถจัดให้เหมาะสมเพื่อก่อให้เกิดผลสร้างสรรค์ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสุขภาพจิตของบุคคลได้ด้วย ทั้งนี้ เพราะกิจกรรมพลศึกษาและกีฬามีมากมาย สามารถให้บุคคลทุกคนมีโอกาสที่จะรับผลประโยชน์ได้และกิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายความตึงเครียดจากภารกิจการทำงาน เป็นโอกาสที่ทำให้บุคคลลืมปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งผลที่ได้รับนี้จะส่งเสริมสุขภาพจิต นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมอีกเป็นจำนวนมากที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานรื่นเริง ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะส่งเสริมสุขภาพทางด้านอารมณ์ กิจกรรมหลายประเภทที่ต้องมีผู้เข้าร่วมเป็นจำนวนมาก ก็เปิดโอกาสให้บุคคลมีความสัมพันธ์ทางสังคมดีขึ้น อันเป็นการส่งเสริมสุขภาพทางด้านจิตใจได้เป็นอย่างดี

2. วัตถุประสงค์ในด้านมนุษยสัมพันธ์ กิจกรรมนันทนาการมีส่วนช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์อันจะนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างสุขสมบูรณ์ได้เป็นอย่างดียิ่ง ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาคุณลักษณะของบุคคลได้หลายประการ เช่น ความกล้าหาญ ความอดทน ความยุติธรรม ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ เป็นต้น นอกจากนี้ยังพัฒนาเจตคติเกี่ยวกับการสังคมด้วย เช่น ความร่วมมือร่วมใจ ความจงรักภักดีต่อหมู่คณะ การยอมรับในสิทธิของผู้อื่น เป็นต้น การจัดกิจกรรมนันทนาการภายในบ้านก็สามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัวได้อีกด้วย

3. วัตถุประสงค์ในการพัฒนาความเป็นพลเมืองดี การพัฒนาทางด้านความเป็นพลเมืองดี เป็นเป้าหมายสำคัญอีกประการหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการ ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการสามารถส่งเสริมคุณลักษณะความเป็นพลเมืองดีได้หลายทาง ไม่ว่าจะเป็นสังคมนั้นจะมีรูปแบบการปกครองต่างกัน กิจกรรมนันทนาการช่วยชักจูงบุคคลให้เข้าร่วมกันเป็นหน่วยเดียว โดยปราศจากข้อขัดแย้งทางด้านเชื้อชาติ ผิวพรรณ ฐานะทางเศรษฐกิจ เพศและวัย กิจกรรมนันทนาการจึงเป็นกิจกรรมที่ส่งผลทางด้านสร้างสรรค์ทางสังคมมากกว่าการทำลาย ทำให้บุคคลมีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน สามารถทำงานและอยู่ร่วมกันได้เป็นอย่างดี ลดปัญหาอาชญากรรม ทำให้บุคคลมีสุขภาพดีขึ้น คืบคลานสภาพปกติจากการทำงานได้เร็วขึ้น อันเป็นผลทำให้บุคคลสามารถสร้างผลผลิตได้มาก และเป็นพลเมืองดีของสังคมและประเทศชาติต่อไป

4. วัตถุประสงค์ในการพัฒนาตนเอง การพัฒนาตนเอง หมายถึง การส่งเสริมให้บุคคลได้บรรลุถึงศักยภาพสูงสุด สามารถพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าในทุกทาง ซึ่งกิจกรรมนันทนาการมีบทบาทสำคัญในเรื่องนี้ได้หลายทาง เป็นต้นว่า ช่วยให้ผู้เคยเจริญเติบโตอย่างสมดุลตามวิถีทางธรรมชาติมากกว่าการใช้สิ่งอื่นๆ มาทดแทน กิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างความคิด ไม่ใช่เฉพาะในแง่ของคุณค่าทางวัตถุ (Material Value) เท่านั้น แต่เพื่อความสนุกสนาน ความพึงพอใจและความสุขที่เกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ เป็นสำคัญ ทั้งยังเป็นการพัฒนาทักษะและความสามารถทางด้านต่างๆ อีกด้วย ซึ่งทักษะเหล่านี้จะช่วยให้ผู้บุคคลสามารถเข้าร่วมกับบุคคลอื่นได้ดีขึ้น

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544: 155) ได้กล่าวถึงกิจกรรมที่เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับคุณค่าและวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนันทนาการไว้ดังนี้

1. กิจกรรมกีฬา ช่วยฝึกกล้ามเนื้อของเด็กแข็งแรง มีการเคลื่อนไหวที่คล่องแคล่วลดอาการซึมเศร้า ทำให้อาการของโรคบางอย่างดีขึ้น เช่น โรคภูมิแพ้ โรคสมาธิสั้น เด็กที่เล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะมีสมองที่ทำงานว่องไว คิดอะไรได้รวดเร็ว มีกล้ามเนื้อแข็งแรง รูปร่างดีไม่อ้วน เด็กจะมีการเคลื่อนไหวและมีท่าทางที่มั่นใจ ทั้งยังมีร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วยง่าย จะมีสมาธิในการเรียนดี และยังมีฉลาดทางอารมณ์ เพราะการเล่นกีฬาอย่างจริงจัง นั้นเป็นสิ่งเหน็ดเหนื่อยต้องอาศัยความอดทน มีวินัยและความสม่ำเสมอ ดังนั้น กีฬาจะช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ มีการประสานการทำงานของสายตาและกล้ามเนื้อแขนขา เด็กจะเป็นคนอดทน มีสมาธิ กล้าหาญ หนักเอาเบาสู้ วินัย ทำอะไรอย่างต่อเนื่อง ไม่ล้มเลิกง่ายๆ สร้างน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ มีแรงจูงใจ มีความมุ่งมั่น ทำให้เด็กมีความนับถือตนเองสูง ในเด็กที่เรียนไม่เก่งแต่เล่นกีฬาเก่ง เขาจะมีความภาคภูมิใจในตนเอง เพราะกีฬาสามารถกลายเป็นจุดแข็งทดแทนจุดอ่อนในการเรียนได้ ผู้ปกครองควรจัดเวลาให้เด็กได้เล่นกีฬาอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ

2. งานอดิเรกที่สร้างสรรค์ งานอดิเรกจะช่วยให้สร้างสรรค์ความรู้และความเพลิดเพลินให้กับเด็ก เช่น การอ่านหนังสือที่น่าสนใจ วรรณกรรมต่างๆ หนังสือวิทยาศาสตร์น่ารู้ การเลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ สะสมสิ่งของต่างๆ หรืองานประดิษฐ์ต่างๆ

3. กิจกรรมอยู่กับธรรมชาติ การอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ จะทำให้ระบบประสาทผ่อนคลาย มีสมาธิมากขึ้น ความตึงเครียดลดลง สมองโปร่งใส และทำให้เด็กมีจิตใจละเอียดอ่อนสามารถสัมผัสกับสิ่งสวยงามรอบตัว เช่น ดอกไม้ ใบไม้ สวนดอกไม้ สวนสาธารณะ ชายทะเล น้ำตก ภูเขา สวนสัตว์ สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นความงดงามที่เรียบง่ายตามธรรมชาติไม่ต้องอาศัยการปรุงแต่งของมนุษย์

4. กิจกรรมผจญภัย การผจญภัยเป็นสิ่งที่ช่วยให้เด็กมี EQ ดีขึ้น เช่น การให้เด็กไปค่ายพักแรม เด็กจะได้รู้จักใช้ชีวิตห่างจากครอบครัว รู้จักพึ่งตนเองและรู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ค่ายพักแรม ควรเป็นค่ายที่อยู่กับธรรมชาติ ตามวนอุทยาน รู้จักใช้ชีวิตง่าย ๆ จะช่วยให้เขารู้จักการยังชีพและการต่อสู้ หากต้องเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบาก ทำให้เป็นคนกล้าหาญ รู้จักอดทน มีความกระตือรือร้นและรู้จักการแก้ปัญหา

จากความสอดคล้องกันระหว่างจุดมุ่งหมายของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับกิจกรรมนันทนาการสามารถสรุปให้เห็นถึงความสัมพันธ์ ของเป้าหมายการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับเป้าหมายของกิจกรรมนันทนาการ ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 2 แสดงความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายของการพัฒนา EQ กับเป้าหมายกิจกรรมนันทนาการ

เป้าหมายของการพัฒนา EQ	เป้าหมายกิจกรรมนันทนาการ
- การตระหนักรู้ตนเอง - การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง - การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง - การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น - การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	- ส่งเสริมการเป็นพลเมืองดี - พัฒนาอารมณ์สุข - ส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน - ส่งเสริมการมีส่วนร่วม - ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ - เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ - เพิ่มพูนประสบการณ์

ที่มา: นพรัตน์ สุทธิถกล. (2546). ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ. หน้า 22.

แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ในการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ผู้ดำเนินการหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการควรคำนึงถึงองค์ประกอบที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายของกิจกรรมแต่ละประเภทให้สอดคล้องกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านต่างๆ ดังนี้

1.1 การตระหนักรู้ตนเอง: รู้ว่าตนเองมีความสามารถอะไร ค้นหาความสามารถของตนเอง มีเอกลักษณ์ที่มั่นคง มีความนับถือตนเอง

1.2 การบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง: ควบคุมอารมณ์ได้ รู้จักหาวิธีระบายอารมณ์ จัดการกับความเครียดได้ มีการปรับตัวได้ดี

1.3 การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง: มีเป้าหมายในชีวิต มีการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ มองโลกในแง่ดี

1.4 การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น: มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความเข้าใจผู้อื่นและจัดการกับอารมณ์ผู้อื่นได้

1.5 การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น: สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มีศีลธรรมจรรยา มีมนุษยสัมพันธ์ แก้ไขความขัดแย้งกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. กำหนดประเภทและรูปแบบของกิจกรรมนันทนาการให้สอดคล้องกับ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ค่านิยม ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมและฐานะทางเศรษฐกิจ โดยการจัดกิจกรรมนันทนาการ 6 ประเภท ตามรายการ ดังนี้

2.1 กิจกรรมนันทนาการประเภทเกม

2.2 กิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬาเพื่อนันทนาการ

2.3 กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม

2.4 กิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ

2.5 กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและเสียงเพลง

2.6 กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม

ลักษณะของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ เป็นโปรแกรมที่สร้างขึ้นตามทฤษฎีของแนช (Nash, 1953) เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของมนุษย์ ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์ของมาสโลว์ (Maslow) และทฤษฎีการเล่นที่มีความเกี่ยวข้อง ได้แก่ ทฤษฎีพลังงานส่วนเกิน (Surplus Energy) ของซิลเลอร์ และ สเปนเซอร์ (Shiller; & Spencer) โดยมีสาระของทฤษฎีกล่าวไว้ว่า การเล่นเกิดจากความต้องการมีแรงจูงใจของมนุษย์และสัตว์ใช้พลังงานนอกเหนือจากเพื่อการอยู่รอด ยังใช้พลังงานส่วนที่เหลือเพื่อการเล่น เพื่อความสนุกสนาน ทฤษฎีการระบายอารมณ์ (Catharsis) ของ อริสโตเติล (Aristotle) ซึ่งกล่าวไว้ว่า การเล่นเป็นการระบายอารมณ์ที่ถูกบีบคั้น ซึ่งอารมณ์นี้จะ เป็นอันตราย ทฤษฎีการแสดงออกแห่งตน (Self expression) ของมิทเชลและเมสัน (Mithell; & Mason) ได้กล่าวว่าการเล่นเป็นการกระตุ้นตามธรรมชาติของมนุษย์ให้แสดงออกถึงศักยภาพที่มีอยู่ และทฤษฎีการผ่อนคลายความตึงเครียด (Relaxation) ของแพทริก (Patrick) กล่าวว่าการเล่น

ก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน เกิดความพึงพอใจและคลายความตึงเครียด (เอนก หงษ์ทองคำ. 2542: 10)

3. จัดเตรียมทรัพยากรที่จำเป็นในการดำเนินการได้แก่ บุคลากร งบประมาณ สถานที่ และวัสดุอุปกรณ์
4. ดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนที่วางแผนไว้ โดยจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย เหมาะสมกับเวลา สถานที่และทรัพยากรที่มีอยู่
5. สร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้เข้าร่วม และให้กำลังใจผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างทัศนคติที่ดีในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการอันจะเป็นผลในการปฏิบัติระยะยาวต่อไป
6. ปลุกฝังคุณธรรมและจริยธรรม การรักษาสิ่งแวดล้อม การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ
7. คำนึงถึงความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการและความเหมาะสมกับสถานภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
8. ประเมินผลการจัดกิจกรรมนั้นหนการอย่างต่อเนื่องทั้งก่อนดำเนินการ ขณะดำเนินการและหลังดำเนินการ
9. สรุปผลและรายงานผลการจัดกิจกรรมนั้นหนการ

แนวทางการจัดกิจกรรมนั้นหนการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมนั้นหนการเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพราะคาดหวังว่ากิจกรรมนั้นหนการจะเป็นกิจกรรม ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้มีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ช่วยพัฒนาพฤติกรรม บุคลิกภาพ และทัศนคติในทางพึงประสงค์

โดยในการกำหนดประเด็นของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสารของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ และกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งกำหนดแนวทางการจัดกิจกรรมนั้นหนการ วัตถุประสงค์ ให้มีความสอดคล้องกับหลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต. 2543: 55 – 56)

1. ด้านความดี หมายถึง ความหมายในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม
2. ด้านความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
3. ด้านความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความภาคภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต ละความสุขสงบทางใจ

ส่วนในการเลือกกิจกรรมนั้นหนการนั้นผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสารงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมนั้นหนการที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์โดยจัดโปรแกรมนั้นจะมีการใส่สถานการณ์ และเงื่อนไขต่าง ๆ ที่มีความสอดคล้องกับหลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ พร้อมทั้งสอดแทรกความรู้และความเข้าใจเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อให้นักเรียนได้เกิดกระบวนการเรียนรู้ อย่างมีประสิทธิภาพ

เพื่อให้ชัดเจนจึงขอเสนอตารางการพัฒนาศักยภาพทางอารมณ์โดยใช้กิจกรรม
นันทนาการ ดังนี้

ตาราง 3 การพัฒนาศักยภาพทางอารมณ์โดยใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

ครั้งที่	โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ	ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
1	-เกม -ดนตรีและเพลง	- รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง - ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ - แสดงออกอย่างเหมาะสม
2	-เกม -ดนตรีและเพลง	- ใส่ใจผู้อื่น - เข้าใจและยอมรับผู้อื่น - แสดงออกอย่างเหมาะสม
3	-เกม -ดนตรีและเพลง	- รู้จักการให้ รู้จักการรับ - รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย - เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม
4	-เกม -ดนตรีและเพลง - กีฬา	- รู้ศักยภาพของตนเอง - สร้างขวัญกำลังใจให้กับตนเอง - มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย
5	-เกม -ดนตรีและเพลง - กีฬา	- รู้และเข้าใจปัญหา - มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม - มีความยืดหยุ่น
6	-เกม -ดนตรีและเพลง - กีฬา	- รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น - กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม - แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์
7	-เกม -ดนตรีและเพลง - วรรณกรรม	- เห็นคุณค่าในตนเอง - เชื้อมั่นในตนเอง - ตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง
8	-เกม -ดนตรีและเพลง - วรรณกรรม	- รู้จักมองโลกในแง่ดี - มีอารมณ์ขัน - พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
9	-เกม -ดนตรีและเพลง - วรรณกรรม	- มีกิจกรรมที่เสริมทางความสุข - รู้จักผ่อนคลาย - มีความสงบสุขทางจิตใจ

ตาราง 3 (ต่อ)

ครั้งที่	โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ	ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
10	-เกม -ดนตรีและเพลง -ศิลปะหัตถกรรม	- รู้จักการให้ รู้จักการรับ - รู้ศักยภาพของตนเอง - เห็นคุณค่าในตนเอง
11	-เกม -ดนตรีและเพลง -ศิลปะหัตถกรรม	- การมีสติ ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ - สร้างขวัญกำลังใจให้กับตนเอง - เชื่อมมั่นในตนเอง
12	-เกม -ดนตรีและเพลง -ศิลปะหัตถกรรม	- แสดงออกอย่างเหมาะสม - มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย - พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
13	-เกม -ดนตรีและเพลง -การเต้นรำ	- เข้าใจและยอมรับผู้อื่น - มีความยืดหยุ่น - รู้จักผ่อนคลาย
14	-เกม -ดนตรีและเพลง -การเต้นรำ	- แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม - กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม - แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์
15	-เกม -ดนตรีและเพลง -การเต้นรำ	- รู้จักการให้ รู้จักการรับ - รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น - รู้จักมองโลกในแง่ดี
16	-เกม -ดนตรีและเพลง	- รู้อารมณ์ และควบคุมอารมณ์ตนเองได้ - รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น - มีความสงบทางจิตใจ

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับโรงเรียนสัตยาไส

ข้อมูลพื้นฐานของโรงเรียนสัตยาไส

มูลนิธิสัตยาไส นำโดย ดร.อาจอน ชุมสาย ณ อยุธยา และคณะกรรมการ ตระหนักใน ความสำคัญของการศึกษานับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2528 มูลนิธิได้จัดสมานาเรื่อง การศึกษาเรื่องคุณค่า ความเป็นมนุษย์ให้กับครูในกรุงเทพฯ กว่า 15,000 คน และอีกจำนวนมากทั่วประเทศ ทางมูลนิธิ สัตยาไสจึงสมควรจัดตั้งโรงเรียนสัตยาไสเพื่อเป็นโรงเรียนตัวอย่างในเรื่องคุณค่าความเป็นมนุษย์ขึ้น เป็นโรงเรียนประจำเปิดทำการสอนปีละ 2 ภาคการศึกษา ตั้งแต่ปีการศึกษา 2535 โดยมี วัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนเจริญเติบโตเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์มีความเป็นเลิศทางคุณธรรม วิชาการ และการกีฬา สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันอย่างมีความสุข

โรงเรียนสัตยาไส ตั้งอยู่ที่ 99 หมู่ 2 ตำบลลำনারายณ์ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี รหัสไปรษณีย์ 15130 อยู่ในเขตความรับผิดชอบของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 2

ปัจจุบันโรงเรียนสัตยาไสได้ดำเนินการสอนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ตามราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 เน้นกิจกรรมสร้างเสริมคุณธรรมจริยธรรม สร้างวินัยในการเรียน ให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติจริงสอดคล้องกับธรรมชาติพื้นฐานการดำรงชีวิต มีการสอนภาษาอังกฤษโดยชาวต่างชาติ เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสาร เรียนรู้วัฒนธรรมต่างชาติและอยู่ร่วมกันได้อย่างเหมาะสมกลมกลืน โรงเรียนเปิดสอนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาล ถึง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และจัดบรรยากาศสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ สนามกีฬา สระว่ายน้ำ จัดตารางที่เหมาะสมและยังส่งเสริมความสามารถพิเศษของนักเรียนด้านอื่นๆ อีกด้วย

เป้าหมายของโรงเรียน

1. ผู้เรียน ผู้บริหาร ครู บุคลากร และผู้ปกครองมีอุปนิสัยที่ดีงาม เป็นแบบอย่างที่ดี และมีจิตวิญญาณของการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมโลกอย่างมีความสุข
2. โรงเรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ของสังคมในการสร้างคนดีเหนืออื่นใด
3. สภาพแวดล้อมและบรรยากาศของโรงเรียนเหมาะสมสอดคล้องต่อการเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติจริงเต็มตามศักยภาพของผู้เรียน
4. ผู้เรียนมีความเป็นเลิศทางวิชาการ การกีฬา และทักษะด้านต่างๆ ตามความถนัดและความสนใจ
5. ผู้เรียนสามารถแสวงหาความรู้จากแหล่งการเรียนรู้ทั้งในและนอกประเทศ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต
6. โรงเรียนมีความมั่นคงและยั่งยืน โดยยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
7. รับผิดชอบต่อสังคมโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

กิจกรรมในโรงเรียนสัตยาไส

กิจกรรมในโรงเรียนสัตยาไส มุ่งเน้นให้นักเรียนได้เรียนรู้ทักษะและประสบการณ์จริง เพื่อจะนำความรู้ความสามารถไปใช้ในอนาคต กิจกรรมทุกกิจกรรมมุ่งเน้นพัฒนานักเรียนควบคู่ไปกับคุณธรรมทุกด้าน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพที่ก่อประโยชน์ต่อนักเรียนตามความเหมาะสม พอสรุปได้คร่าวๆดังนี้

1. จัดการศึกษาพื้นฐานให้กับเด็กและเยาวชนโดยไม่คิดค่าเล่าเรียน
2. จัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการโดยใช้หลักคุณค่าความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์
3. จัดกิจกรรมนอกหลักสูตรตามความถนัดและความสนใจของนักเรียน
4. จัดการเรียนสอนคุณค่าความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยใช้หลัก 5 ประการ
5. ส่งเสริมความสามารถพิเศษในทุกด้านตามความเหมาะสม

6. เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมในชุมชนใกล้เคียง และชุมชนห่างไกล
7. จัดการศึกษาการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงในต่างประเทศให้กับนักเรียน
8. จัดการอบรมให้ความรู้ให้กับบุคลากรภายนอกทั้งในและนอกประเทศ
9. สอนคุณค่าความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

กิจกรรมนันทนาการในโรงเรียนสัตยาไส

เนื่องจากโรงเรียนสัตยาไสเป็นโรงเรียนประจำ นักเรียนอาศัยพักภายในโรงเรียนและมีกิจกรรมต่างๆ มากมายแต่ก็มุ่งเน้นเรื่องคุณธรรมและการช่วยเหลือผู้อื่นจึงไม่ค่อยมีกิจกรรมนันทนาการภายในโรงเรียนมากนักส่วนใหญ่นักเรียนจะใช้เวลาว่างในช่วงไม่มีกิจกรรมหลักของโรงเรียนหากิจกรรมนันทนาการกับตนเองโดยพอสรุปได้ดังนี้

1. อ่านหนังสือนอกเวลา หนังสือการ์ตูน
2. เล่นกีฬา
3. นอนพักผ่อน
4. ดูภาพยนตร์ จากแผ่น CD

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

ฮาเซน (Hazen. 1975: 6573-A) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ของความรู้ความเข้าใจและทัศนคติในวิชาวิทยาศาสตร์ โดยวิธีการสอนแบบใช้เกมกับวิธีการสอนแบบบรรยายให้นักเรียนมัธยมศึกษา โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง ใช้วิธีการสอนแบบเกม และกลุ่มควบคุมใช้วิธีการสอนแบบบรรยาย โดยมีภาพยนตร์และการอภิปรายประกอบผลการวิจัยพบว่า การสอนโดยวิธีใช้เกมทำให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพดีกว่าการสอนแบบบรรยาย และนักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการสอนโดยวิธีใช้เกม

โอนิล (O'Neil. 1981: 4637-A) ได้ทำการวิจัยเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างกลุ่มที่เรียนโดยใช้เกมแข่งขัน ซึ่งมีการให้รางวัลกับกลุ่มที่เรียนโดยใช้การสอนแบบปกติ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันระหว่างสองกลุ่ม แต่ผู้วิจัยกล่าวว่า บรรยากาศในชั้นเรียนของกลุ่มที่เรียนโดยใช้เกมมีการช่วยเหลือกันในการเรียนมากกว่ากลุ่มที่เรียนแบบปกติ ปัญหาเรื่องระเบียบวินัยเกือบจะหมดไป นักเรียนสนใจในเนื้อหาวิชามากขึ้นและแสดงออกถึงความเชื่อมั่นว่าพวกเขาเรียนรู้ได้มากกว่า ดังนั้นสำหรับชั้นเรียนที่มีปัญหาด้านความประพฤติ การสอนการใช้เกมจึงอาจช่วยแก้ปัญหาให้ได้

โกลแมน (Goleman. 1995: 34) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ ความสามารถทางเชาว์ปัญญาและเชาวน์อารมณ์ พบว่า ความสามารถทางเชาว์ปัญญาสามารถอธิบายความสำเร็จของบุคคลได้สูงสุดเพียง 20 เปอร์เซ็นต์ ส่วนที่เหลืออีก 80 เปอร์เซ็นต์นั้น สามารถอธิบายได้ด้วยความสามารถอื่น รวมทั้งเชาวน์อารมณ์ด้วย ซึ่งไม่มีใครบอกได้ชัดเจนว่า ความสามารถเหล่านั้น

ประกอบด้วยอะไรบ้าง รู้แต่เพียงว่าความสามารถเหล่านี้มีความสำคัญมากกว่าเชาวน์ปัญญา นอกจากนี้ โกลแมน ยังแสดงความเชื่อมั่นว่าเชาวน์อารมณ์มีความสำคัญ ซึ่งส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตเหนือกว่าเชาวน์ปัญญา และความชำนาญการด้านต่างๆ ถึง 2 เท่า ในสาขาที่เกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์ โกลแมนเชื่อว่า เชาวน์อารมณ์มีความสำคัญเหนือกว่าเชาวน์ปัญญาถึง 4 เท่าที่จะส่งผลต่อความสำเร็จในวิชาชีพ

เบเคนแดม (Bakendam. 1997: 254) ได้ทำการวิจัยเรื่องมิติของเชาวน์อารมณ์ โดยได้ทำการวิจัยภายใต้สถานการณ์ที่มีกฎเกณฑ์และไร้กฎเกณฑ์ พบว่าภายใต้สถานการณ์ที่มีกฎเกณฑ์ ความสามารถทางเชาวน์อารมณ์อันประกอบไปด้วยการเข้าใจตนเองและรับรู้อารมณ์ของตนเองนั้น อยู่ในเกณฑ์ดี ในทางตรงกันข้ามในสถานการณ์เดียวกัน ขั้นตอนของการจัดการความสัมพันธ์ระหว่างผู้อื่นอยู่ในเกณฑ์ต่ำ สเปนเซอร์, แมกแซลแลนด์ และ คิลเนอร์ (Spencer, McClelland; & Kelner. 1997) ได้ทำการวิจัยให้กับบริษัทลอรีอัล (L'Oreal) โดยการเปรียบเทียบกระบวนการคัดเลือกพนักงานขาย ที่เน้นการพิจารณาความสามารถด้านเชาวน์อารมณ์กับกระบวนการคัดเลือกพนักงานขายแบบเดิมที่ไม่ได้มีการพิจารณาความสามารถด้านเชาวน์อารมณ์ พบว่า พนักงานขายที่ได้รับการคัดเลือกตามหลักการพิจารณาเน้นความสามารถด้านเชาวน์อารมณ์ทำยอดขายได้มากกว่าพนักงานที่ถูกคัดเลือกด้วยวิธีแบบเดิมเป็นเงินถึง 91,370 เหรียญสหรัฐ และทำยอดขายสุทธิเพิ่มขึ้น 2,558,360 เหรียญสหรัฐ นอกจากนี้อัตราการลาออกของพนักงานขายที่ถูกคัดเลือกตามหลักที่เน้นความสามารถด้านเชาวน์อารมณ์ยังต่ำกว่าพนักงานขายที่ถูกคัดเลือกด้วยวิธีเดิมถึง 63. เปอร์เซ็นต์ ในระหว่างช่วงปีแรกที่เข้าทำ

โกลแมน (Goleman. 1998: 25) ได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาข้อสงสัยเกี่ยวกับความสำเร็จในการทำงาน โดยศึกษาจากนักศึกษาที่เรียนในช่วงทศวรรษ 1940 จำนวน 1 คน เป็นการศึกษาระยะยาว ติดตามจนถึงวัยกลางคนพบว่า นักศึกษาที่จบการศึกษาและได้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับสูงๆ มักไม่ค่อยประสบความสำเร็จ เมื่อเทียบกับนักศึกษาที่ได้คะแนนต่ำกว่า ทั้งในด้านหน้าที่การทำงานและความสุขในชีวิต ครอบครัว และจากการศึกษาเด็กในรัฐแมสซาชูเซต (Massachusetts) จำนวน 450 คน ติดตามผลถึงวัยกลางคนพบว่า IQ มีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับความสำเร็จในการทำงาน

ลอร์ราห์ (Laura. 1998: 89) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาเชาวน์อารมณ์รายบุคคลโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์เพื่อหาทรัพยากรบุคคลของหน่วยสรรหาบุคลากรกองทัพอากาศสหรัฐ ได้ทำการศึกษาทหารเกณฑ์ จำนวน 1,171 คน โดยใช้แบบประเมิน EQ-I ในการคัดเลือกทหารเกณฑ์ ซึ่งพบว่า ทหารเกณฑ์ที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่จะมีความสามารถด้านเชาวน์อารมณ์ในการด้านการกล้าแสดงออก ความเข้าใจผู้อื่น ความสุขและการตระหนักรู้ตนเองทางอารมณ์ ในระดับสูง และนอกจากนี้ยังพบว่าการใช้ความสามารถด้านเชาวน์อารมณ์ในการคัดเลือกทหารเกณฑ์ทำให้เพิ่มประสิทธิภาพในการทำนายความสำเร็จของทหารเกณฑ์เพิ่มขึ้นเกือบ 3 เท่า อีกทั้งยังมีอัตราการลาออกตั้งแต่ปีแรกของทหารเกณฑ์ลดลงถึง 92 เปอร์เซ็นต์ และช่วยลดค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมได้ถึง 3 ล้านเหรียญสหรัฐ ต่อปี

แมกเคลแลนด์ (McClelland. 1999) ได้ทำการวิจัยในบริษัทเครื่องดื่มขนาดใหญ่ที่ใช้วิธีมาตรฐานในการจ้างผู้จัดการแผนก ซึ่งมีการเลิกจ้างผู้จัดการแผนก 50 เปอร์เซ็นต์ ภายใน 2 ปี โดยสาเหตุส่วนใหญ่ที่เลิกจ้างเนื่องจากผลการปฏิบัติงานต่ำ เมื่อบริษัทเริ่มใช้วิธีการคัดเลือกซึ่งพิจารณาสมรรถนะด้านเชาวน์อารมณ์ในด้านความคิดริเริ่ม (Initiative) ความมั่นใจในตนเอง (self-confidence) และความเป็นผู้นำ (Leadership) พบว่า มีการเลิกจ้างเพียง 6 เปอร์เซ็นต์ ภายใน 2 ปี จึงนำการคัดเลือกแบบพิจารณาสมรรถนะด้านเชาวน์อารมณ์มาใช้ในการคัดเลือกผู้บริหาร ซึ่งผลการศึกษาพบว่า 87 เปอร์เซ็นต์ ของผู้บริหารสามารถปฏิบัติงานได้ดีเป็น 3 อันดับแรก นอกจากนี้ผู้จัดการแต่ละแผนกยังสามารถปฏิบัติงานได้เกินเป้าหมายที่คาดหวังไว้ 15 ถึง 20 เปอร์เซ็นต์

เพลลิตเทรี (Pellitteri. 1999: 131) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์ทักษะพิสัยและกลไกการต่อต้าน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามวัดเชาวน์อารมณ์ของ เมเยอร์ ดาร์รัสโซ และซาโลเวย์ กลุ่มประชากรเป็นนักเรียนระดับวิทยาลัย จำนวน 107 คน จากคอเคเซียนและกลุ่มอเมริกัน-แอฟริกา และกลุ่มเด็กกำพร้า พบว่า เชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์โดยตรงกับทักษะพิสัย แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับกลไกการต่อต้าน

เคอร์ติส (Curtis. 2000: 2812) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับโครงการพิเศษของโปรแกรมการแนะแนวระดับมัธยมศึกษาที่มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์และพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีความประสงค์จะเข้าร่วมโครงการพัฒนาดังกล่าว แบ่งเป็น 3 กลุ่มแต่ละกลุ่มเข้าร่วมโครงการสัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวมจำนวน 6 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่า จากการประเมินก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ นักเรียนมีทักษะความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มมากขึ้น และมีพัฒนาอัตมโนทัศน์ที่ดี สำหรับทักษะความฉลาดทางอารมณ์ที่นักเรียนพัฒนาขึ้นนั้นได้แก่ ทักษะเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น การแสดงความรู้สึกและอารมณ์ในการติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น การปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น การจัดการความเครียด ตลอดจนความสามารถในการควบคุมและบริหารอารมณ์

มัวร์ไวส์ (อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2544: 159; อ้างอิงจาก Maureen Weiss. 2002) ศาสตราจารย์สาขาจิตวิทยาการศึกษาและคณะแห่งมหาวิทยาลัยโอเรกอน (Oregon University) ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ทำการวิจัย พบว่า กีฬามีผลอย่างมากต่อการพัฒนาทางสังคมและจิตใจของเด็ก โดยจะเพิ่มระดับความนับถือตนเอง (Self esteem) ความเชื่อมั่นในตนเอง และแรงจูงใจให้กับเด็ก เด็กที่เล่นกีฬาเก่งจะมีแรงจูงใจ ทั้งยังมีความวิตกกังวลน้อยกว่าเด็กที่เล่นกีฬาไม่เก่ง หากเด็กที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬา เด็กจะมีความนับถือตนเองสูงและมีแรงจูงใจที่จะทำอะไรให้สำเร็จมากกว่า ในด้านผลของกีฬาต่อการเรียนยังพบว่า วัยรุ่นที่เล่นกีฬาจะมีคะแนนสูงกว่าและมีพฤติกรรมที่ดีกว่าวัยรุ่นที่ไม่เล่นกีฬา

งานวิจัยในประเทศ

เพียวาร์ ยินดีสุข (2523: 51) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม จำนวน 80 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มหนึ่งสอนโดยวิธีสอนแบบใช้เกมและอีกกลุ่มหนึ่งสอนโดยวิธีสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มที่สอนโดยวิธีสอนแบบใช้เกมสูงกว่ากลุ่มที่สอนโดยวิธีสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

อารี เกษมรติ (2533: 80) ได้ทำการศึกษาผลการจัดกิจกรรมศิลปะเป็นกลุ่มและ กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ปกติที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขันและแบบรักทะนุถนอม พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขันและแบบรักทะนุถนอมที่ทำกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เป็นกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูงกว่าเด็กที่ทำกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ.05

อำไพวรรณ ทুমแสน (2536: บทคัดย่อ) ได้ทำการเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการสอน ทฤษฎีปรับตัวของรอย โดยการสอนแบบเกม และการสอนแบบปกติ ศึกษา เฉพาะกรณีนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยมิชชั่น กลุ่มทดลองได้รับการสอนแบบเกม ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และแบบวัดทัศนคติต่อการเรียนเรื่องทฤษฎีการปรับตัวของรอย ผลการศึกษาพบว่าวิธีการสอนแบบเกมมีผลดีต่อผู้เรียนทั้งในด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทัศนคติต่อการเรียนและความคงทนในการเรียนรู้ ซึ่งอาจารย์ผู้สอนในสถาบันการศึกษาพยาบาลควรนำมาใช้ เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนทางการศึกษาพยาบาลมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ฐปทอง ศรีท้วม (2538: 90) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ โดยใช้กิจกรรมทักษะดนตรี ผลการวิจัย พบว่า เด็กที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เน้นทักษะดนตรี มีความคิดสร้างสรรค์มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว ความแผนการจัดประสบการณ์การเคลื่อนไหวขั้นอนุบาล ของคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ

อุบลรัตน์ หรั่งเจริญ (2539: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบบุคลิกภาพกับความสำเร็จในการฝึกบินตามที่ประเมินโดยแบบทดสอบ 16 PF ฟอรัม B กับ ศิษย์การบินมัธยมทุกนายที่อยู่ระหว่างการฝึกบิน และกำลังจะจบเป็นนักบินประจำกองจำนวน 53 ราย พบว่าศิษย์การบินที่ประสบความสำเร็จในการบินทุกระดับจะต้องมีองค์ประกอบบุคลิกภาพ 2 องค์ประกอบ คือมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ และมีความมั่นใจในตนเอง นอกจากนั้นต้องมีองค์ประกอบบุคลิกภาพอื่นๆ อีก 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การรักษาสิทธิของตนเอง ลงมือปฏิบัติ และเครียด ส่วนนักบินที่ประสบความสำเร็จในการบินระดับสูง จะต้องต้องมีองค์ประกอบบุคลิกภาพ 2 องค์ประกอบ

หลัก คือ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีความมั่นใจในตนเอง และมีองค์ประกอบบุคลิกภาพร่วมอีก 5 องค์ประกอบ คือ รักษาสิทธิของตน ไว้วางใจ เปลี่ยนแนวคิดใหม่ หลักแหลม และลงมือปฏิบัติ

ประพนธ์ พิสัยพันธุ์ (2541: 40) ได้ทำการวิจัยถึงผลของการฝึกการรับรู้เชิงสุนทรีย์ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย จำนวน 30 คน เป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการฝึกการรับรู้เชิงสุนทรีย์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในกลุ่มทดลองมีความคิดสร้างสรรค์ด้านความคิดริเริ่ม และความคิดสร้างสรรค์ โดยรวมสูงขึ้น และมีความคิดสร้างสรรค์ด้านความคิดคล่องแคล่ว และความคิดละเอียดลออมากขึ้น แสดงว่า การฝึกการรับรู้เชิงสุนทรีย์ ทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้น

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย และอุสา สุทธิสาคร (2542: 118-119) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับองค์ประกอบด้านชีวประวัติของนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 464 คน กับความสามารถด้านเชาวน์อารมณ์ 7 ด้าน ประกอบด้วย การรู้จักอารมณ์ของตน การตระหนักรู้ภาวะอารมณ์ของผู้อื่น ความเอื้ออาทร วุฒิภาวะทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ของตน การมีแรงจูงใจที่ดี และทักษะทางสังคม พบว่า

1. เพศหญิงโดยภาพรวมมีความสามารถด้านความเอื้ออาทร วุฒิภาวะทางอารมณ์ และการควบคุมด้านอารมณ์ตนเอง สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะด้านความเอื้ออาทร
2. สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว มีผลต่อความสามารถทางเชาวน์อารมณ์ด้านความเอื้ออาทร การตระหนักรู้ถึงภาวะอารมณ์ของผู้อื่น การรู้จักอารมณ์ของตนเองและการมีแรงจูงใจที่ดี
3. การปรึกษาหารือกับพี่น้องและครูอาจารย์ เมื่อเวลามีปัญหา มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับทักษะทางเชาวน์อารมณ์
4. สภาพความสัมพันธ์กับบิดามารดา มีผลอย่างมีนัยสำคัญต่อความเอื้ออาทร การมีแรงจูงใจที่ดี การควบคุมอารมณ์ของตน และทักษะทางสังคมของนักศึกษา
5. การประเมินตนว่าเป็นคนมุ่งความสำเร็จ ใฝ่สัมพันธ และมุ่งสู่อำนาจ มีผลต่อความสามารถในด้านความเอื้ออาทร และการมีแรงจูงใจที่ดี
6. เมื่อพิจารณาจากกลุ่มตัวอย่างที่มากขึ้น (N=845) พบว่า อายุมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ทุกด้าน ยกเว้นด้านความเอื้ออาทร (-.194 ถึง .254) ที่ระดับ .01 อายุมีความสัมพันธ์กับคะแนนรวมของเชาวน์อารมณ์เท่ากับ .144 ณ ระดับนัยสำคัญ .01 ซึ่งถือว่าต่ำมาก
7. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่พิจารณาได้จากเกรด มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ ณ ระดับ .01 กับคะแนนเชาวน์อารมณ์รวมเป็น .191 โดยที่เกรดมีความสัมพันธ์กับการมีแรงจูงใจที่ดีสูงสุดในบรรดาทั้ง 7 ด้าน มีค่าเท่ากับ .314

นิตดา อุดลยพิเชษฐ์ (2542: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรม พัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาล กองทัพเรือ พบว่าหลังจากที่กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แล้ว กลุ่มที่มี คะแนนเชาวน์อารมณ์อยู่ในระดับปานกลางและต่ำ มีคะแนนเชาวน์อารมณ์ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.01

ภูฟ้า เสวกพันธ์ (2543: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมเน้นพัฒนาการที่มีต่อ การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัยจำนวน 45 คน ที่ลงทะเบียนเรียนวิชานันทนาการชั้นนำ ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 ของสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยทำการวิจัยเชิงทดลอง แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มควบคุมซึ่งเข้าเรียนวิชานันทนาการชั้นนำตามปกติ กลุ่มทดลองที่ 1 เข้าร่วมโปรแกรมเน้นพัฒนาการ 1 (โปรแกรมเน้นพัฒนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 เข้าร่วมโปรแกรมเน้นพัฒนาการ 2 (โปรแกรมเน้นพัฒนาการการกีฬาและเกม) ใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน วันละ 2 ชั่วโมง (ระหว่างเวลา 16.30-18.30) ทำการทดสอบความฉลาดทาง อารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า

กลุ่มทดลองที่ 1 มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาวน์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ในรายการประเมิน 8 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมตนเอง ด้านเห็น ใจผู้อื่น ด้านรับผิดชอบ ด้านมีแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านสัมพันธภาพ ด้านภูมิใจใน ตนเองและด้านพอใจในชีวิต

กลุ่มทดลองที่ 2 มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาวน์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ในรายการประเมิน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมตนเอง ด้านเห็นใจ ผู้อื่น ด้านมีแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจและปัญหา ด้านสัมพันธภาพ

ฉัตรฤดี สุกปลั่ง (2543: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาถึงผลของบุคลิกภาพและเชาวน์ อารมณ์ที่มีต่อคุณภาพการให้บริการตามการรับรู้ของหัวหน้างานของพนักงานส่วนหน้าของโรงแรม ชั้นหนึ่งในกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบทดสอบเชาวน์อารมณ์ที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดของโกลแมน กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 252 คน พบว่าพนักงานส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งในกรุงเทพมหานคร มีองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงที่สุด รองลงมาได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ ในตนเอง ด้านการร่วมรับรู้ความรู้สึก ด้านการจัดระเบียบอารมณ์ตนเอง และด้านทักษะทางสังคม

รัชดาภรณ์ อินทะนิน (2544: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยการศึกษาแนวโน้มและอัตราการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสังคมของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ปีการศึกษา 2543 โรงเรียนวัดหนองจอก (ศรีสรรค์ พานิช) อำเภอท่าช้าง จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 8 คน เป็นนักเรียนชายจำนวน 3 คน และนักเรียน หญิง 5 คน มีอายุระหว่าง 5-6 ปี นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างได้รับการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคม โดยการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำนวน 18 ครั้ง ๆ ละ 40 นาที โดยใช้เวลาทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ สัปดาห์ ละ 3 วัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ โปรแกรมการเข้าร่วมจัดกิจกรรมกลุ่มและแบบสังเกต

พฤติกรรมทางสังคม ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนักเรียนมีแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสังคมสูงขึ้น

สุสยาม อนันตสายนนท์ (2544: บทคัดย่อ) ทำการศึกษาวิจัย อิทธิพลของลักษณะส่วนบุคคล เชาว์อารมณ์ระดับบุคคลและกลุ่มที่มีผลต่อประสิทธิผลของทีม กลุ่มตัวอย่างเป็น พนักงานในห้างหุ้นส่วนจำกัด เกรทเตอร์ฟาร์ม่า กรุงเทพมหานคร จำนวน 200 คน เรื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสอบถามลักษณะส่วนบุคคล แบบวัดเชาว์อารมณ์กลุ่ม และแบบวัดประสิทธิผลของทีมงาน ผลการวิจัยพบว่า พนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมที่มีระดับการศึกษาต่างก็มีเชาว์อารมณ์ระดับบุคคลแตกต่างกันโดยพนักงานที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีเชาว์อารมณ์ระดับบุคคลสูงกว่าพนักงานที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า ส่วนพนักงานที่มีลักษณะส่วนบุคคลแตกต่างกันมีเชาว์อารมณ์ระดับกลุ่มแตกต่างกัน และพนักงานที่มีอายุต่างกันจะมีประสิทธิผลของทีมงานแตกต่างกัน โดยพนักงานที่มีอายุ 25-39 ปี จะมีประสิทธิผลของทีมงานสูงกว่าพนักงานที่มีอายุในช่วงอื่น ด้านเชาว์อารมณ์ระดับบุคคลมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับเชาว์อารมณ์ระดับกลุ่ม พนักงานที่มีเชาว์อารมณ์ระดับบุคคลและระดับกลุ่มสูง จะมีประสิทธิผลของทีมงานสูงกว่ากลุ่มที่มีเชาว์อารมณ์ระดับบุคคลและระดับปานกลางและต่ำ

อภิษฐา ดวงจันทร์ (2544) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงทางบวกที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 48 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการชี้แนะ จำนวน 16 คน กลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้หลักฟรีแมค จำนวน 16 คน กลุ่มทดลองที่ 3 ไม่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงทางบวก จำนวน 16 คน ผลการศึกษพบว่า นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการใช้สถานการณ์จำลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วีรพงศ์ บุญประจักษ์ (2545: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาการจัดประสบการณ์การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีผลต่อพฤติกรรมทางสังคมของเด็กปฐมวัย ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยก่อนจัดประสบการณ์และระหว่างการจัดประสบการณ์เล่นพื้นบ้านไทยในแต่ละช่วงสัปดาห์ มีพฤติกรรมทางสังคม โดยเฉลี่ยรวมแตกต่างกัน และเมื่อวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงระหว่างสัปดาห์ พบว่า คะแนนพฤติกรรมทางสังคมโดยเฉลี่ยรวมมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เพิ่มขึ้น ตลอดช่วงเวลา 8 สัปดาห์ เมื่อวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางสังคมของเด็กปฐมวัยแยกเป็นรายด้าน ได้แก่ ความร่วมมือ ความเห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลือและแบ่งปัน พบว่า คะแนนพฤติกรรมทางสังคมทั้ง 3 ด้าน มีการเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะที่สอดคล้องกัน

จากผลการการศึกษาเอกสารและงานวิจัยดังกล่าว สามารถที่จะใช้อ้างอิงได้ว่ากิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเกม กีฬา ดนตรีและเพลง วรรณกรรม ศิลปหัตถกรรมและกิจกรรมอื่นๆ มีคุณประโยชน์และมีความสำคัญในการส่งเสริมการพัฒนาทางสังคม สถิติปัญญา

และอารมณ์ สร้างความสำเร็จในการทำงาน และสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กได้ เป็นอย่างดี ทั้งในเด็กปกติและเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับที่เรียนได้ ด้วยเหตุผลนี้ ผู้วิจัยจึงเกิดแนวความคิดที่จะศึกษาผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี เพื่อให้ทราบผลในเชิงลึกต่อไป



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยทำการศึกษาผลที่เกิดจากการใช้กิจกรรมนันทนาการต่อการพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอยะบะดี จังหวัดลพบุรี ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. แบบแผนการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอยะบะดี จังหวัดลพบุรี ปีการศึกษา 2550

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอยะบะดี จังหวัดลพบุรี จำนวน 40 คน ซึ่งได้จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) เพื่อแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยการประเมินความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยโดยรวมทั้ง 2 กลุ่ม อยู่ในระดับเดียว โดยผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ใช้วิธีการเจาะจงเลือกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอยะบะดี จังหวัดลพบุรี จำนวน 40 คน
2. ประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนทั้ง 40 คน แล้วแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยให้มีความฉลาดทางอารมณ์โดยเฉลี่ยอยู่ระดับเดียวกันทั้ง 2 กลุ่ม

แบบแผนการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งการทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบใช้กลุ่มควบคุม ทำการทดสอบก่อน - หลังการทดลอง (Control Group Pretest - Posttest Design) (Kerlinger. 1986: 334)

แบบแผนการวิจัย

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

ความหมายของสัญลักษณ์

- R แทน กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการเจาะจง
 E แทน กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
 C แทน กลุ่มควบคุมที่เลือกทำกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ
 X แทน การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
 $\sim X$ แทน การเลือกทำกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ
 Y_b แทน การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง
 Y_a แทน การประเมินความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรมนันทนาการ 8 สัปดาห์ 16 ครั้ง (รายละเอียดตามตารางโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการในภาคผนวก)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

- ศึกษาหลักการทฤษฎี เอกสารทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
- สร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการให้สอดคล้องกับทฤษฎีและหลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเรื่องการควบคุมอารมณ์ การเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ การสร้างแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหาการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ความภูมิใจในตนเองความพึงพอใจในชีวิตและความสุขสงบทางใจ โดยกำหนดวัน – เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม วิธีดำเนินกิจกรรม จุดมุ่งหมายของกิจกรรมและประเภทของกิจกรรมนันทนาการ 5 ประเภท ดังนี้

- 2.1 เกม กีฬา
- 2.2 ดนตรีและร้องเพลง
- 2.3 วรรณกรรม
- 2.4 ศิลปะทัศนกรรม
- 2.5 การเต้นรำ

3. นำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่สร้างขึ้นให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบเพื่อพิจารณาปรับปรุง

การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการและผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์พิจารณาความตรงตามเนื้อหา (content Validity) ของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ
2. ปรับปรุงโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
3. นำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการไปทดลอง (Try out) ใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน เพื่อดูความเหมาะสมของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและนำข้อบกพร่องที่พบมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (รายละเอียดในภาคผนวก)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยของหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนสัตยาไส จังหวัดลพบุรี เพื่อขออนุญาตดำเนินการวิจัยและเก็บข้อมูล
2. ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้
 - 2.1 ขั้นตอนก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ ทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นการประเมินก่อนการทดลอง (Pretest) โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
 - 2.2 ขั้นตอนดำเนินการทดลอง ดำเนินการทดลองด้วยตนเองและมีผู้นำนันทนาการประเภทต่างๆ ตามโปรแกรมจัดกิจกรรมนันทนาการ ให้กับนักเรียน ที่เป็นกลุ่มทดลอง ใช้เวลาทดลอง 8 สัปดาห์ๆ ละ 2 วัน ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี ระหว่างเวลา 16.00 – 17.30 น. โดยผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามกำหนดการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้

ตาราง 4 กำหนดการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

สัปดาห์ที่	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	เวลา
1	ทำกิจกรรม อิสระ	เข้าร่วมกิจกรรมปฐมนิเทศและกิจกรรมนันทนาการ ครั้งที่ 1, 2	ครึ่งละ 1.30 ชม.
2	ทำกิจกรรม อิสระ	เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ครั้งที่ 3, 4	ครึ่งละ 1.30 ชม.
3	ทำกิจกรรม อิสระ	เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ครั้งที่ 5, 6	ครึ่งละ 1.30 ชม.
4	ทำกิจกรรม อิสระ	เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ครั้งที่ 7, 8	ครึ่งละ 1.30 ชม.
5	ทำกิจกรรม อิสระ	เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ครั้งที่ 9, 10	ครึ่งละ 1.30 ชม.
6	ทำกิจกรรม อิสระ	เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ครั้งที่ 11, 12	ครึ่งละ 1.30 ชม.
7	ทำกิจกรรม อิสระ	เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ครั้งที่ 13, 14	ครึ่งละ 1.30 ชม.
8	ทำกิจกรรม อิสระ	เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ครั้งที่ 15 และครั้งที่ 16 ปัจฉินนิเทศ	ครึ่งละ 130 ชม.

3. หลังสิ้นสุดการทดลองการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ครบ 8 สัปดาห์ แล้วทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เป็นการประเมินหลังการทดลอง (Post-test)

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการทดลองแล้ว ผู้วิจัยรวบรวมแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ทั้งก่อนทดลองและหลังทดลองและดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
2. ตรวจให้คะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนแต่ละคน ตามเกณฑ์การให้คะแนนที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขมีเกณฑ์การให้คะแนนเป็นดังนี้การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ ข้อความที่มีความหมายเชิงนิมิต ได้แก่ ข้อคำถาม ข้อ 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
ถ้ากลุ่มตัวอย่างกาเครื่องหมาย / ลงในช่อง

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

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

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

3. วิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จรูป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

1. สถิติพื้นฐาน (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541: 26)

1.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนน (Mean)

1.2 ค่าความเบี่ยงมาตรฐาน (Standard deviation) ของคะแนน

2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

2.1 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนสอบก่อน และสอบหลังของกลุ่มทดลอง
โดยใช้สถิติ (t-test dependent) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1

2.1 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (t – test
Independent) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยเรื่อง ผลที่เกิดจากการใช้กิจกรรมนันทนาการต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอยะยาตล จังหวัดลพบุรี ผู้วิจัยแบ่งวิเคราะห์ออกเป็น 3 ขั้นตอน และเพื่อให้เกิดความหมายที่ตรงกัน ผู้วิจัยจึงได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรในการวิเคราะห์ ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N	แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแบบที่ (t-distribution)
p	แทน ความน่าจะเป็นสำหรับการบอกนัยสำคัญทางสถิติ (Probability)
*	แทน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
Y_b	แทน การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง
Y_a	แทน การประเมินความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอยะยาตล จังหวัดลพบุรี โดยการหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอยะยาตล จังหวัดลพบุรี ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมและแยกเป็นแต่ละองค์ประกอบ

ตอนที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของระดับความฉลาดทางอารมณ์นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอยะยาตล จังหวัดลพบุรี ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยรวมและแยกเป็นแต่ละองค์ประกอบ

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอยะยาตล จังหวัดลพบุรี โดยการหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังปรากฏในตาราง 5 - 6

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอยะบะดี จังหวัดลพบุรี ที่เป็นกลุ่มทดลอง
จำแนกตามองค์ประกอบแต่ละด้าน (N = 20)

ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)	Y _b		Y _a	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
ด้านความดี				
ควบคุมอารมณ์	16.70	2.03	16.30	1.92
เห็นใจผู้อื่น	15.50	1.47	18.25	2.05
รับผิดชอบ	15.95	1.43	18.95	2.70
รวมด้านความดี	48.15	3.83	53.50	5.12
ด้านความเก่ง				
มีแรงจูงใจ	16.50	1.85	17.20	2.42
ตัดสินใจและแก้ปัญหา	15.25	2.36	15.55	2.01
สัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น	17.30	2.11	15.85	2.11
รวมด้านความเก่ง	49.05	4.55	48.60	4.47
ด้านความสุข				
ภูมิใจในตนเอง	9.95	1.10	10.40	1.27
พึงพอใจในชีวิต	17.10	2.38	19.00	2.58
สุขสงบทางใจ	15.60	1.27	16.75	1.94
รวมด้านความสุข	42.65	2.81	46.15	3.70
รวมทุกองค์ประกอบ	139.85	8.57	148.25	10.27

จากตาราง 5 แสดงว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอยะบะดี จังหวัดลพบุรี กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมทดลองตามแผนการจัดกิจกรรมนันทนาการ จำนวน 20 คน ก่อนที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ที่ระดับค่า $\bar{X} = 139.85$, S.D. = 8.57 และเมื่อจำแนกตามแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ด้านดีความดีโดยรวมอยู่ที่ระดับค่า $\bar{X} = 48.15$, S.D. = 3.83 ด้านความเก่งโดยรวมอยู่ที่ระดับค่า $\bar{X} = 49.05$, S.D. = 4.55 และด้านความสุขโดยรวมอยู่ที่ระดับค่า $\bar{X} = 42.65$, S.D. = 2.81

เมื่อนักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วพบว่า มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ที่ระดับค่า $\bar{X} = 148.25$, S.D. = 10.27 และเมื่อจำแนกตามแต่ละองค์ประกอบพบว่า ด้านความดีโดยรวมอยู่ที่ระดับค่า $\bar{X} = 53.50$, S.D. = 5.12 ด้านความเก่งโดยรวมอยู่ที่ระดับค่า $\bar{X} = 48.60$, S.D. = 4.47 และด้านความสุขโดยรวมอยู่ที่ระดับค่า $\bar{X} = 46.15$, S.D. = 3.70

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงมาตรฐานความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ที่เป็นกลุ่มควบคุม จำแนกตามองค์ประกอบแต่ละด้าน (N = 20)

ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)	Y _b		Y _a	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
ด้านความดี				
ควบคุมอารมณ์	15.80	1.51	15.30	1.69
เห็นใจผู้อื่น	14.65	1.95	17.95	2.68
รับผิดชอบ	15.80	1.91	18.80	2.61
รวมด้านความดี	47.25	2.77	52.05	5.63
ด้านความเก่ง				
มีแรงจูงใจ	16.15	2.56	16.30	3.53
ตัดสินใจและแก้ปัญหา	14.65	3.03	14.85	2.98
สัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น	17.15	1.73	16.15	3.23
รวมด้านความเก่ง	48.95	5.52	47.30	7.91
ด้านความสุข				
ภูมิใจในตนเอง	9.85	1.18	9.90	2.20
พึงพอใจในชีวิต	17.80	2.14	18.55	2.50
สุขสงบทางใจ	16.35	2.87	16.30	2.87
รวมด้านความสุข	45	4.08	44.75	5.28
รวมทุกองค์ประกอบ	138.2	10.10	144.1	16.00

จากตาราง 6 แสดงว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี กลุ่มควบคุมที่ปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ จำนวน 20 คน ก่อนที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ที่ระดับค่า $\bar{X} = 138.20$, S.D. = 10.10 และเมื่อจำแนกตามแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ด้านความดีโดยรวมอยู่ที่ระดับค่า $\bar{X} = 46.25$, S.D. = 2.77 ด้านความเก่งโดยรวมอยู่ที่ระดับค่า $\bar{X} = 47.95$, S.D. = 5.52 และด้านความสุขโดยรวมอยู่ที่ระดับค่า $\bar{X} = 44.00$, S.D. = 4.08

เมื่อนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วพบว่า มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ที่ระดับ $\bar{X} = 144.10$, S.D. = 16.00 และเมื่อจำแนกตามแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ด้านความดีโดยรวมอยู่ที่ระดับค่า $\bar{X} = 52.05$, S.D. = 5.63 ด้านความเก่งโดยรวมอยู่ที่ระดับค่า $\bar{X} = 47.30$, S.D. = 7.91 และด้านความสุขโดยรวมอยู่ที่ระดับค่า $\bar{X} = 44.75$, S.D. = 5.28

ตอนที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมและแยกแต่ละองค์ประกอบ ดังปรากฏในตาราง 7 - 8

ตาราง 7 แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของกลุ่มทดลองโดยรวม (N = 20)

ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)	Y _b		Y _a		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
รวมด้านความดี	48.15	3.83	53.50	5.12	3.74*	.000
รวมด้านความเก่ง	49.05	4.55	48.60	4.47	-0.32	.750
รวมด้านความสุข	42.65	2.81	46.15	3.70	3.37*	.000
รวมทุกองค์ประกอบ	139.85	8.58	148.25	10.27	2.81*	0.10

จากตาราง 7 พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรมนันทนาการ จำนวน 20 คน พบว่า มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อจำแนกตามแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ด้านความดีและด้านความสุข มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 8 แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ของกลุ่มควบคุมโดยรวม (N = 20)

ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)	Y _b		Y _a		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
รวมด้านความดี	46.25	2.77	52.05	5.63	4.13*	.000
รวมด้านความเก่ง	47.95	5.52	47.30	7.91	-0.30	.760
รวมด้านความสุข	44.00	4.08	44.75	5.28	0.50	.620
รวมทุกองค์ประกอบ	138.20	10.11	144.10	18.82	1.39	.170

จากตาราง 8 พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี กลุ่มควบคุมที่ปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ จำนวน 20 คน ไม่พบความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์

เมื่อจำแนกตามแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ในด้านความเก่งและด้านความสุข ไม่พบความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์ ยกเว้นด้านความดี มีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยรวมและแยกเป็นแต่ละองค์ประกอบ ดังปรากฏในตาราง 9

ตาราง 9 แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในช่วงหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวม (N = 40)

ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)	กลุ่มทดลอง (N = 20)		กลุ่มควบคุม (N = 20)		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
รวมด้านความดี	53.50	5.12	52.05	5.63	-0.85	.400
รวมด้านความเก่ง	48.60	4.47	47.30	7.91	-0.64	.530
รวมด้านความสุข	46.15	3.70	44.75	5.28	-0.97	.340
รวมทุกองค์ประกอบ	148.25	10.27	144.10	18.82	-0.98	.340

จากตาราง 9 พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ทั้งที่เป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในช่วงหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ มีความฉลาดทางอารมณ์ทั้งโดยรวมและแยกแต่ละองค์ประกอบไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียว (One Group Pretest – Posttest Design) โดยทำการทดสอบผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี จำนวน 40 คน โดยเลือกแบบเจาะจงและแยกเป็นกลุ่มควบคุม 20 คน และกลุ่มทดลอง 20 คน เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมและเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
3. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี จำนวน 40 คน โดยขอชื่อจากฝ่ายทะเบียนของโรงเรียน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี จำนวน 40 คน ซึ่งได้จากการเลือกแบบเจาะจง เพื่อแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยประเมินความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมให้มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับเดียวกัน

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรม หลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรม มีความฉลาดอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรมนันทนาการ 8 สัปดาห์ 16 ครั้ง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เพื่อแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน
2. ทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pre - test) โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
3. ดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ให้กับนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง ใช้เวลาทดลอง 8 สัปดาห์ๆ ละ 2 วันๆ ละ 1.30 ชั่วโมง ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี ระหว่างเวลา 16.00 – 17.30 น.
4. เมื่อจัดกิจกรรมครบ 8 สัปดาห์ ทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง (Post - test) โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
5. นำค่าคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์หาค่าทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การหาค่าสถิติพื้นฐานโดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนสอบก่อน และสอบหลังของกลุ่มทดลอง และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติที (t-test dependent) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวัดระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี พบว่า

1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมหลังการทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ทำกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระหลังการทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างกัน
3. ความฉลาดทางฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลองโดยรวมไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากผลการวัดระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองโดยรวมมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 1 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า

1.1 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมที่สร้างขึ้นเป็นกิจกรรมที่แปลกใหม่ไม่ได้ค่อยได้จัดบ่อยนัก เพราะโรงเรียนเป็นโรงเรียนประจำนักเรียนไม่ค่อยได้ทำกิจกรรมในรูปแบบกิจกรรมที่จัดตามโปรแกรม ซึ่งทำให้นักเรียนมีความตั้งใจที่จะปฏิบัติและให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมที่จัดขึ้น ทำให้เกิดการพัฒนาระบบการเรียนรู้และอารมณ์ของนักเรียน

1.2 กิจกรรมนันทนาการที่จัดตามโปรแกรม ได้ใช้เวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 2 วัน ซึ่งเวลาที่ต่อเนื่องกันตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดการจัดกิจกรรม อาจเป็นเวลาที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพราะนักเรียนอยู่ในช่วงอายุที่เป็นวัยรุ่น โดยลักษณะทั่วไปของวัยรุ่นนั้นมักจะชอบทำสิ่งใหม่ ทำหายและปฏิบัติกิจกรรมในเวลาที่ไม่ยาวนานเกินไป

1.3 กิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมที่นักเรียนเข้าร่วม เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสนุกสนาน การกล้าแสดงออกและได้แสดงความคิดและความรู้สึก ซึ่งนักเรียนในโรงเรียนสัตยาไส ได้รับการดูแลเอาใจใส่ อบรมเรียนรู้ในเรื่องดังกล่าวเป็นพื้นฐานตามแนวทางของโรงเรียนอยู่เสมอ ทั้งความสุข การกล้าแสดงออกและการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเอง จากคณะครูอาจารย์ ผู้ปกครองและผู้บริหารของโรงเรียนสัตยาไส เป็นอย่างดี

ด้วยเหตุผลดังกล่าวทั้ง 3 ประการ มีความสอดคล้องกับแนวความคิดในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของ กรมสุขภาพจิต (2543) และทศพร ประเสริฐสุข (2542) ในการสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จะต้องวางโปรแกรมพัฒนาให้บุคคลคนเกิดความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข บุคคลต้องเกิดความรู้สึกถึงความตระหนักถึงความรู้สึก ความคิดและความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมและถูกต้องเหมาะสม สามารถให้กำลังใจตนเองในการเผชิญกับอุปสรรคและความขัดแย้งต่างๆ ได้อย่าง

ไม่ขัดข้องใจ ซึ่งการจัดกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมที่จัดขึ้นเป็นเครื่องมือที่ทำให้นักเรียนได้ผ่านประสบการณ์ในรูปแบบนี้ร่วมกันทำให้ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุมที่ทำกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระก่อนและหลังการทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างกัน โดยรวมก่อนการทดลองความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ที่ระดับค่าคะแนนเฉลี่ย 138.20 และหลังการทดลองโดยรวมอยู่ที่ระดับค่าคะแนนเฉลี่ย 144.10 สาเหตุที่มีผลทำให้ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอาจเป็นเพราะว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้ปล่อยให้กลุ่มควบคุมเข้าร่วมกิจกรรมโดยอิสระ ทั้งนี้กิจกรรมที่นักเรียนเลือกเข้าร่วมนั้นอาจไม่เหมาะสม และไม่มีครูหรือผู้ปกครองให้คำแนะนำโดยเฉพาะสื่อต่างๆ ในสังคมปัจจุบัน เช่น ละครการ์ตูนหรือโฆษณา จะพบว่ามีภาพและเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมแสดงให้เห็นว่าการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้กิจกรรมนั้นจำเป็นต้องมีกระบวนการพัฒนาประสบการณ์ ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 17) กล่าวว่า นันทนาการเป็นกระบวนการการพัฒนาประสบการณ์หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคมโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อในช่วงเวลาว่าง เวลาอิสระ โดยที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจหรือมีแรงจูงใจ ล้วนส่งผลให้เกิดการพัฒนาด้านอารมณ์และจิตใจ

2. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง ทั้งโดยรวมและแยกองค์ประกอบไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่า

2.1 ในการควบคุมกลุ่มควบคุมนั้น ผู้วิจัยได้ปล่อยให้กลุ่มตัวอย่างสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้โดยอิสระ ในขณะที่กลุ่มทดลองดำเนินการตามแผนโปรแกรมที่ผู้จัดกิจกรรมจัดให้ ซึ่งการเปิดโอกาสให้นักเรียนสามารถเข้าร่วมกิจกรรมโดยอิสระนั้น อาจทำให้นักเรียนสามารถเลือกเข้ากิจกรรมนันทนาการ หรือทำกิจกรรมที่ต้องการได้ตรงกับความต้องการของตนเองอย่างที่สุด ในขณะที่กิจกรรมในกลุ่มทดลองอาจไม่ใช่กิจกรรมตามที่นักเรียนในกลุ่มทดลองต้องการ จึงอาจทำให้ลักษณะหรือการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน และเนื่องจากธรรมชาติของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนั้น จะสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ สอดคล้องกับ แนวคิดของลักษณะพื้นฐานของนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของ สมบัติ กาญจนกิจ (2544) ว่านันทนาการเป็นกระบวนการที่เสริมสร้างและพัฒนาอารมณ์สุขของบุคคล และชุมชนโดยอาศัยกิจกรรมต่างๆ เป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระ เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สร้างความประทับใจ ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ความภาคภูมิใจ ความสุขสงบใจที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งจะเป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์ให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

2.1 ในการวิจัยมีกระบวนการจัดกิจกรรมตามกำหนดการที่วางไว้ตามโปรแกรมจัดกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งมีผลทำให้นักเรียนมีความรับผิดชอบในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามกำหนด

2.2 นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการดูแลเอาใจใส่จากผู้จัดกิจกรรมนั้นธนาคาร หรือผู้นำกิจกรรมซึ่งเป็นการสร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม จึงเป็นการสร้างความรับผิดชอบ ให้เกิดขึ้นแก่นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมนั้นธนาคารตามโปรแกรม

จากผลการวิจัยดังกล่าว แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมนั้นธนาคารตาม โปรแกรม มีความสุขในการปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งตรงกับลักษณะของคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ดังที่กรมสุขภาพจิต (2543: 2) กล่าวว่า องค์กรประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม จากคุณค่าดังกล่าว ผู้วิจัยมีแนวคิดว่านักเรียนที่มีความฉลาด ทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติหรือสูงมีแนวโน้มจะเป็นพลเมืองดีของสังคมและยังสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของนั้นธนาคารดังที่ ฟอง เกดแก้ว (2527: 34) กล่าวว่า การพัฒนาความเป็นพลเมืองดี เป็นเป้าหมายที่สำคัญประการหนึ่งของกิจกรรมนั้นธนาคาร ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนั้นธนาคารสามารถ ส่งเสริมคุณลักษณะความเป็นพลเมืองดีได้หลายทาง ซึ่งไม่ว่าสังคมจะมีรูปแบบใดก็ตาม กิจกรรม นั้นธนาคารสามารถชักจูงบุคคลให้เข้าร่วมกิจกรรมกันเป็นหน่วยเดียวกันโดยปราศจากข้อขัดแย้ง ทางเชื้อชาติ ศาสนา ฐานะทางเศรษฐกิจ เพศและวัย ดังนั้น กิจกรรมนั้นธนาคารจึงเป็นสื่อที่ สร้างสรรค์สังคม ทำให้บุคคลมีความเข้าใจกัน เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน สามารถทำงานร่วมกัน อย่างมีความสุขและเป็นพลเมืองดีของสังคมและประเทศชาติ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาในนักเรียนระดับชั้นอื่นๆ เพื่อทดสอบโปรแกรม
2. ควรมีการศึกษาการพัฒนาโปรแกรมโดยคำนึงถึงตัวแปรร่วมอื่นๆ ที่น่าจะมีส่วน เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มเติม เช่น รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หรือความสัมพันธ์ที่มีกับกลุ่มเพื่อน
3. ควรศึกษาเปรียบเทียบเพื่อค้นหากิจกรรมนั้นธนาคารที่มีต่อการพัฒนาความฉลาด ทางอารมณ์ด้านใดด้านหนึ่งโดยตรง โดยอาจเปรียบเทียบกับกิจกรรมนั้นธนาคารด้านอื่นๆ ที่มี ในโรงเรียน เช่น กิจกรรมค่ายพักแรม กิจกรรมหัตถกรรม หรือกิจกรรมส่งเสริมประเพณี



บรรณานุกรม

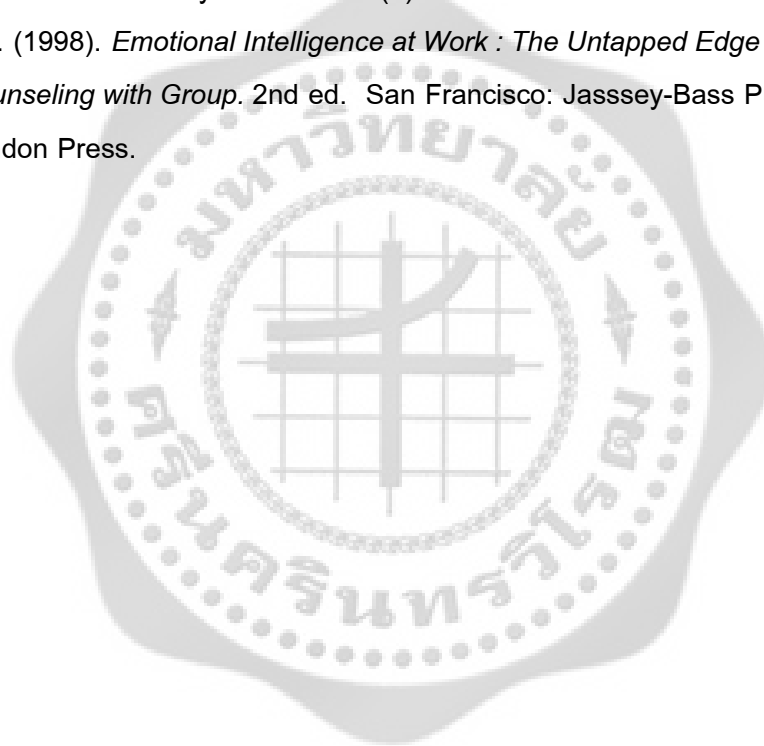
- กมล สุวรรณศรี. (ม.ป.ป.). *นันทนาการ. เอกสารประกอบการสอน*. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยสวนดุสิต.
ถ่ายเอกสาร.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *สุขภาพจิตดีด้วยอีคิว*. กรุงเทพฯ: สำนักงานพัฒนาสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กำโชค เปือกสุพรรณ. (2538). *ผู้นำนันทนาการ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสันนันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- คงศักดิ์ เจริญรักษ์. (2527). นันทนาการกับความต้องการของมนุษย์. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ*. 10(2): 38.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2543). *ปฏิรูปการเรียนรู้ผู้เรียนสำคัญที่สุด*. กรุงเทพฯ: คุณสุภาลาดพร้าว.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2538). *นันทนาการชุมชน*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- จันทร์ ผ่องศรี. (2534). *นันทนาการ. เอกสารสอนคณะครุศาสตร์*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฉัตรฤดี สุกปลั่ง. (2543). *ผลของบุคลิกภาพและเชาว์อารมณ์ที่มีต่อคุณภาพของการให้บริการตามการรับรู้ของหัวหน้างานของพนักงานส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ชญญา บัวประเสริฐ. (2546). *ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมกะสันพิทยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ก.ศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2541). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดนุ จีระเดชากุล. (2546). *นันทนาการสำหรับเด็ก*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- โดตี, เกวน. (2546). *กิจกรรมพัฒนา EQ สำหรับระดับอนุบาล-มัธยมต้น*. แปลโดย คัดนางค์ มณีศรี. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ทบุ๊กส์.
- รูปทอง ศรีท้วม. (2538). *ความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดปรับการณีกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะโดยใช้กิจกรรมทักษะดนตรี*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542). ความฉลาดทางอารมณ์. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: มติชน.
- ทินกร นานบุญจิตต์; สมบัติ คุรุพันธ์; และ วิชิต ชีเชิฏ. (2547). นันทนาการเพื่อการละเล่นของเด็ก. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- เทิดศักดิ์ เดชคง. (2542). ความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ: มติชน.
- นพรัตน์ ศุทธิถก. (2546). ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิตยา คชภักดี. (2541). เด็กไทยยุคใหม่กับความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ.
- นिरดา อุดลยพิเชฐ. (2542). ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาว์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปี 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก. วิทยานิพนธ์ (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ภูฟ้า เสวกพันธ์. (2543). ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาการเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ประพนธ์ พิสัยพันธ์. (2541). ผลของการฝึกการรับรู้เชิงสุนทรีย์ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ ก.ศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรณี บุญประกอบ; และ มนัส บุญประกอบ. (2544). การสร้างเสริม EQ ในโรงเรียน = กลุ่มเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รัชดาภรณ์ อินทะนิน. (2544). การศึกษาแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสังคมของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วราภรณ์ ชันธดัย. (2545). การศึกษารูปแบบการสอนวิทยาศาสตร์ที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียน โดยใช้เทคนิคเดลฟาย. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วาลิกา อัครนิตย์. (2546). การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์. ปรินญาณิพนธ์ ก.ศ.ม. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว. (2548). การศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา อำเภอปรางค์บุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. ปรินิพนธ์ ว.ทม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วีรพงศ์ บุญประจักษ์. (2545). การจัดประสบการณ์การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีผลต่อพฤติกรรมทางสังคมของเด็กปฐมวัย. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). เซาว์อารมณ์ (EQ). กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2543). จิตวิทยาเด็กพิเศษ : แนวคิดสมัยใหม่. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2533). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (2535). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- (2542). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ; และ ดำรัส ดาราศักดิ์. (2520). สันทนาการชั้นนำ. กรุงเทพฯ: ละครศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สรินาท เกษมงาม. (2547). ผลการใช้กิจกรรมทางศิลปะโดยการวาดภาพระบายสีด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์(EQ) ของเด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุขพัชรา ชัมเจริญ. (2546). เกมนันทนาการสำหรับเด็กและเยาวชน. กรุงเทพฯ: ประสานมิตร.
- อภิษฎา ดวงจันทร์. (2544). การเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงทางบวกที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดเสด็จนคร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อัจฉรา สุขารมณ. (2543). EQ กับการเลี้ยงดูเด็ก. ในรวมบทความทางวิชาการ EQ. หน้า 53-61. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ชมรมผู้สนใจอีคิว.
- อารมณ์ นาวากาญจน์. (2541). โปรแกรมสันทนาการ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อารี เกษมรติ. (2533). ผลการจัดกิจกรรมศิลปสร้างสรรค์เป็นกลุ่มและกิจกรรมศิลปสร้างสรรค์ปกติที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขันและแบบรักทะนุถนอม. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เอนก หงษ์ทองคำ. (2542). นันทนาการกับสังคม. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- อุบลรัตน์ หรั่งเจริญ (2539). ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของบุคลิกภาพกับความสำเร็จในการฝึกบิน ตามที่ประเมินโดยแบบทดสอบ 16 PF ฟอรัม B. กรุงเทพฯ: ปรินซ์นิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). สร้าง EQ ให้ลูกคุณ. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว.
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-I)*. Technical Manual. Toronto. Canada. Multi: Health System.
- Bennett, Margart E. (1993). *Guidance and Counseling in Group*. New York: McGraw-Hill.
- Bollin, S. (1998). The At Home Independence Program: A Recreation Program Implemented by a Volunteer. *Psychology Literature*. Unison Behavioral Health Group. Toledo.
- Cessario, Lynda. (1987, April). Utilization of Board Gaming for Conceptual Model of Nursing. *Journal of Nursing Education*. 15(2): 167-169.
- Cherniss, Cary. (2000). *Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations*. Retrieved December 1, 2009, from <http://www.eiconsortium.org/business case of ei.doc>.
- Cooper, R.K.; & Sawaf, A. (1997). *Executive E.Q. 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*. Idaho: 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.
- Fox, S. (2000). Relations of Emotional Intelligence Practical Intelligence, General Intelligence and Trait Affectivity with Interview Outcomes. *Psychology Literature*. 23 - 220. University of Iowa.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantan Books.
- (1999). *What's Your Emotional Intelligence Quotient?*. Utne Reader.
- O'Neil, Jame Steven. (1981, June). The Effect of Team-Game-Tournament Reward Structure on the Self-esteem and Academic Achievement of Ninth Grade Social Students. *Dissertation Abstracts International*. 41(1): 4673-A.

- Pellitteri, J. (1999). The Relationships Between Emotional Intelligence, Cognitive Reasoning, and Defense Mechanism. *Dissertation Abstracts International*. New York: University. 59(2): 131.
- Rebecca, N. (1998). The Comfort Corner: Fostering Resiliency and Emotional Intelligence. In *childhood Education*. 7(4): 200–204.
- Salovey, P.; & Mayer, J. D. (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*, 9. 185–211.
- Steinberg, Laurence. (1993). *Adolescence*. 3rd ed. New York: McGraw-Hill.
- Stewart, W. P. (1999). In search of Situational Effects in outdoor Recreation. *Psychology Literature*. University of Illinois. 20(2): 269-286.
- Weisinger, H. (1998). *Emotional Intelligence at Work : The Untapped Edge for Success. Counseling with Group*. 2nd ed. San Francisco: Jasssey-Bass Publishers of London Press.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
โปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อการพัฒนาฉลาดทางอารมณ์ (EQ)



โปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

คำชี้แจง

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการนี้เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองในงานวิจัย โดยผ่านการตรวจจากผู้เชี่ยวชาญที่ทรงคุณวุฒิ ในการใช้โปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีข้อควรปฏิบัติดังนี้

1. การจัดกิจกรรมตามโปรแกรม ใช้เวลาทั้งหมด 8 สัปดาห์ๆ ละ 2 วัน รวม 16 ครั้ง โดยกำหนดให้เป็นวันอังคาร และวันพฤหัสบดี
2. ใช้เวลาในการปฏิบัติกิจกรรมแต่ละครั้ง 90 นาที โดยการเตรียมตัวชี้แจงกิจกรรมให้อยู่ในเวลาดังกล่าว
3. ผู้นำกิจกรรมนันทนาการต้องศึกษารายละเอียดของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการให้เข้าใจ
4. ทุกครั้งที่ปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมควรมีการสรุปสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆตามโปรแกรมโดยนักเรียนเป็นผู้สรุป
5. ผู้นำกิจกรรมต้องเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการปฏิบัติกิจกรรมแต่ละประเภทให้พร้อมก่อนเริ่มเวลาปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรม
6. ผู้นำควรมีการทดลองหรือฝึกซ้อมด้วยตนเองก่อนที่จะนำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการไปใช้จริง
7. ระหว่างปฏิบัติควรให้นักเรียนได้พักกิจกรรม 1 ครั้งหรือประมาณ 5 - 10 นาที

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละครั้ง เป็นเวลา 90 นาที

ครั้งที่	กิจกรรม/เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
1	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ประกอบด้วย 1. เพลงประกอบ ทำทาง - เพลงสวัสดี	1. เพื่อปฐมนิเทศ 2. ชี้แจงจุดประสงค์ ของการเข้าร่วม กิจกรรม 3. สร้างความ สนุกสนาน เพลิดเพลิน 4. มีความรับผิดชอบ 5. สร้างสัมพันธ์ภาพ ที่ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณหอประชุมและจัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ 2. ชี้แจงจุดประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการและ แจ้งกำหนดการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ 3. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียน 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ให้ เข้าแถวเป็นวงกลมซ้อนกัน 2 วง และให้จับคู่ผู้ที่อยู่วงใน และวงนอกและร่วมกันร้องเพลงประกอบทำทาง 4. ผู้นำกิจกรรมอธิบายและสาธิตการร้องเพลงประกอบ ทำทาง ดังนี้ เพลงสวัสดี สวัสดี สวัสดี วันนี้เรามาพบกัน เธอกับฉันพบกัน สวัสดี ทำท่าตบมือประกอบเพลงโดย : ตบตัก ตบมือ ตบไหล่ ตบมือ ตบมือเพื่อน ตบมือ ตัวเอง การร้องเพลงเมื่อร้องจบเนื้อเพลงให้เปลี่ยนคู่โดยเวียน ด้านขวาและร้องเพลงต่อไปเรื่อย ๆ และตบมือประกอบไป ด้วยจนครบทุกคน 5. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนฝึกซ้อมร้องเพลงและตบมือ ประกอบเพลง 6. ให้นักเรียนจับคู่กันระหว่างผู้ที่อยู่วงกลมด้านในและด้าน นอกโดยหันหน้าเข้าหากันและร้องเพลงสวัสดีพร้อมทำท่า ประกอบ เมื่อจบเพลงผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีด และให้นักเรียนถามชื่อเล่น ชื่อจริง อาหารที่ชอบ งาน อดิเรกที่ชอบทำ และให้เปลี่ยนคู่ จากนั้นให้เริ่มร้องเพลง ใหม่ และมีข้อตกลงว่าผู้ที่ทำท่าตบมือไม่ถูกต้องจะต้อง ออกมาแสดงท่าทางน่ารัก เช่น เดินเปิดให้เพื่อนดู 7. เมื่อนักเรียนคุ้นเคยกันแล้ว ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนได้ ทบทวนรายชื่อเพื่อน แล้วบอกคุณสมบัติของเพื่อนให้ ถูกต้อง 8. เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมจะพบว่า มีเพื่อนบางคนทำท่าตบมือ ไม่ถูกต้องก็จะต้องออกมาเดินเปิดให้เพื่อนดู 9. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุป กิจกรรมนี้ช่วยสร้างความ สนุกสนาน ฝึกสมาธิในการทำท่าทางและเป็นการสร้าง สัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

ครั้งที่	กิจกรรม/เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการกิจกรรม
	2. เกม - เรียงลำดับ	1 . สร้าง สัมพันธ์ภาพที่ดีกับ ผู้อื่น 2. สร้างความ สนุกสนาน 3. มีความรับผิดชอบ 4. กล้าแสดงออก 5. เข้าใจอารมณ์ ผู้อื่น	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่มๆ ละ 5 คน 2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการเล่นเกมเรียงลำดับ โดยใช้ เพลงลมเพลมพัด ดังนี้ “ ลมเพลมพัดโบกสะบัดพัดมาไวๆ ลมเพ ลมพัดอะไร ลมเพ ลมพัดอะไร ให้คนหญิงชายจับ กลุ่ม 5 คน ” และให้สมาชิก ทุกคนในกลุ่มเรียงชื่อ ตามลำดับอักษร ก – ฮ ภายในเวลา 1 นาที เมื่อครบเวลา ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีด และตรวจสอบชื่อเรียง ตามลำดับอักษร ก – ฮ ถ้ากลุ่มใดทำไม่ถูกต้องจะต้อง ออกมาเต้นประกอบเพลง “จา จ๊ะ ดิงจา” 3. ผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนเรียงลำดับเดือนเกิด กำหนดเวลา 1 นาที เมื่อ ครบเวลา ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีด และตรวจสอบ การเรียงลำดับเดือนเกิดว่าถูกต้องหรือไม่ 4. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนเรียงลำดับความสูง กลุ่มใดทำ เสร็จก่อนให้ยกมือขึ้นแล้วร้อง เฮ..! กลุ่มที่ช้าที่สุดจะต้อง เดินเปิดให้เพื่อนดู 5. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนทุกคนนั่งเป็นวงกลมกับพื้น และเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้ทุกคนแบมือและรีบ วางมือซ้อนกันบนพื้นแล้วฟังคำสั่งผู้นำ โดยรอบที่ 1 ผู้นำ จะสั่งให้คนที่มืออยู่บนสุดและผู้ที่โดนเรียกจะต้องลุกขึ้นมา เต้นทำนารักให้เพื่อนๆ ดู จากนั้นให้ผู้โดนเรียกเปลี่ยน กลุ่ม ให้ทำการสาธิต 1 ครั้ง และรอบที่ 2 ผู้นำจะสั่งให้คนที่ มืออยู่อันดับที่ 4 ซึ่งนับจากบนสุด รอบที่ 3 ผู้นำจะสั่งให้ คนที่มืออยู่อันดับล่างสุด 6. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุป กิจกรรมนี้ต้องใช้ความรวดเร็ว การรับรู้ข้อมูลของเพื่อน จะทำกิจกรรมได้รวดเร็วขึ้น กิจกรรมนี้ช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันมากขึ้น
	3. เกม - ตัวฉัน	1. ตระหนักรู้ตนเอง 2. มีเป้าหมายใน ชีวิต 3. สร้างสัมพันธ์ภาพ ที่ดีกับผู้อื่น	1. ผู้นำกิจกรรมจัดให้นักเรียนนั่งเก้าอี้เป็นวงกลม 2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายขั้นตอนการเล่นเกมตัวฉัน โดยแจก กระดาษให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น แล้วให้เขียนชื่อ - นามสกุล และวาดภาพที่แสดงถึงตนเอง เขียนคติประจำใจ และเป้าหมายชีวิตในอนาคต (ใช้เวลา 3 นาที) 3. ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีดเมื่อครบกำหนดเวลา และให้นักเรียนแต่ละคนแสดงภาพที่ตนเองวาดไว้และบอก คติประจำใจและเป้าหมายชีวิตในอนาคตให้เพื่อนๆ ทราบ บรรยากาศสนุกสนาน)

ครั้งที่	กิจกรรม/เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
			4. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนทุกคนส่งภาพของตนเองให้แก่เพื่อนที่นั่งทางขวามือ เมื่อนักเรียนได้รับภาพของเพื่อนแล้วให้อ่านชื่อและคติประจำใจของเพื่อนและจำไว้ให้มากที่สุด (ขณะทำกิจกรรมผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงเพื่อสร้าง5. ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีดเมื่อเห็นว่าทุกคนได้ส่งภาพผ่านไปแล้ว จากนั้นให้ทุกคนถือภาพเพื่อนไว้ในมือแล้วอ่านคติประจำใจที่เพื่อนเขียนไว้ ผู้นำกิจกรรมเรียกสมาชิกคนใดคนหนึ่งให้ยืนขึ้นแล้วให้หาเพื่อนคนที่มีชื่ออยู่ในมือให้พบ เมื่อพบแล้วให้บอกชื่อเพื่อนที่มีชื่ออยู่ในมือพร้อมทั้งบอก
			คติประจำใจของเพื่อนด้วย ถ้าบอกถูกต้อง ให้ทุกคนปรบมือให้ จากนั้นผู้นำกิจกรรมเรียกสมาชิกคนอื่นอีก 2 - 3 คนให้นักเรียนทุกคนนำภาพไปส่งคืนให้เพื่อนที่เป็นเจ้าของภาพและกล่าวทักทายกัน 6. ผู้นำกิจกรรมสรุป ในการดำเนินชีวิตควรมีการวางแผนเป้าหมายในอนาคตและการอยู่ร่วมกันในสังคมจะต้องมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น
4.	เกม - ลูกโป่งสามัคคี	1. สร้างความสนุกสนาน 2. มีความรับผิดชอบ 3. ควบคุมอารมณ์ตนเอง 4. เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน ให้มีผู้นำคณะเนนกลุ่มละ 1 คน 2. ผู้นำอธิบายวิธีการเล่นเกม ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันเลี้ยงลูกโป่งให้ลอยอยู่ในอากาศโดยที่ทุกคนต้องจับมือกันไว้ไม่ให้หลุดจากกันถ้าลูกโป่งตกลงพื้นจะเสียคะแนนครั้งละ 1 คะแนน และสามารถนำลูกโป่งขึ้นมาเล่นต่อไปได้ 3. ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีดและเริ่มปล่อยลูกโป่งลงในวงที่ละลูกจนครบ 5 ลูก (ขณะทำกิจกรรมผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงเพื่อสร้างบรรยากาศความสนุกสนาน) 4. ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีดเมื่อครบกำหนดเวลารวมคะแนนแต่ละกลุ่ม และตัดสินให้รางวัลแก่กลุ่มที่ชนะเลิศ 5. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุป กิจกรรมนี้เป็นภาระงานที่ทุกคนต้องรับผิดชอบร่วมกันหากมีคนใดคนหนึ่งไม่เห็นความสำคัญ ไม่ให้ความร่วมมือจะทำให้การทำกิจกรรมนี้ไม่ประสบความสำเร็จ

ครั้งที่	กิจกรรม/เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
2	1. ดนตรีและเพลง * เพลงประกอบ ทำทาง - เพลงหาว่าเรากำลัง	1. สร้างความ สนุกสนาน เพลิดเพลิน 2. มีความรับผิดชอบ 3. ควบคุมอารมณ์ ตนเอง	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณหอประชุมและจัดเตรียม อุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมจัดนักเรียนนั่งเก้าอี้เป็นรูปครึ่งวงกลม 3. ผู้นำกิจกรรมอธิบายและสาธิตการร้องเพลงประกอบ ทำทางด้วยเพลงดังนี้
	สบาย - เพลงฉันและเธอ	4. มีการแสดงออก อย่างเหมาะสม 5. สร้างสัมพันธภาพ ที่ดีกับผู้อื่น	เพลงหาว่าเรากำลังสบาย หาว่าเรากำลังสบายจงปรบมือพลัน (ตบมือ 2 ครั้ง) หาว่าเรากำลังสบายจงปรบมือพลัน (ตบมือ 2 ครั้ง) หาว่าเรากำลังมีความสุขหมดเรื่องทุกข์ใด ๆ ทุกสิ่ง อย่ามัวประวิงอะไรกันเล่า จงปรบมือพลัน (ตบมือ 2 ครั้ง) *เปลี่ยนทำทาง ตบมือเป็นผงกหัว ส่งเสียงดัง กระตืบเท้า * เพลงฉันและเธอ* ฉันและเธอเจอกันแทบทุกวันเลยเชียว เมื่อเจอกันเราทักกัน ผูกสมานไมตรี ยิ้มให้กันทีไร สุขฤทัยเปรมปรีดิ์ ต่างพูดจาพาที สวัสดิ์เพื่อนเอ๋ย 4. ให้นักเรียนทักทายกันโดยการทำท่าประกอบ ดังนี้ * ทักทายกันแบบประเพณีไทย โดยการยกมือไหว้ * ทักทายกันแบบประเพณีจีนฮ่องเต้ โดยยกมือขึ้น ระดับหน้าอกกำมือขวามือซ้ายประสานทับมือขวา โคงตัว ค่านับ แล้วร้อง “ฮ่อ” * ทักทายกันแบบประเพณีญี่ปุ่น โดยการยืนตรงโค้ง ค่านับแล้วร้อง “ไอ้” * ทักทายกันแบบประเพณียุโรป โดยการยื่นมือขวาไป จับมือเพื่อนมองหน้าและสบตาเพื่อน แล้วพูดว่า “ฮัลโล” 5. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุป การร้องเพลงประกอบทำทาง เป็นการสร้างความสนุกสนาน ความรับผิดชอบ และการ ทักทายกันด้วยภาษาทำทางต่างๆ ก่อให้เกิด
	2. เกม - กลุ่มสามัคคี	1. สร้างความ สนุกสนาน 2. สร้างสัมพันธภาพ ที่ดีกับผู้อื่น 3. มีสมาธิ 4. มีการแสดงออก อย่างเหมาะสม	1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มผู้เล่นเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน 2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการเล่นเกม ให้แต่ละกลุ่มตั้งชื่อ กลุ่มของตนเป็นชื่อภาพยนตร์ และคิดทำทางประกอบที่ สุภาพและสนุกสนาน 3. ผู้นำกิจกรรมให้แต่ละกลุ่มสาธิตโดยเริ่มจากกลุ่มที่ 1 ให้ บอกชื่อกลุ่ม และทำทำทางประกอบ จากนั้นให้กลุ่ม 2,3,4 สาธิต และทุกกลุ่มต้องจำทำทางและชื่อแต่ละกลุ่มให้ได้ 4. ให้แต่ละกลุ่มเล่นเกมโดยยิงกลุ่มกัน กลุ่มของตน ต้องการยิงกลุ่มใดก็ยื่นขึ้นบอกชื่อกลุ่มของตนทำท่า

ครั้งที่	กิจกรรม/เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
			เพลงชีวิตกับความหวัง เราได้เกิดมาหนึ่งหน เราผจญเพื่อความหวังทุกข์ ประดังเมื่อความหวังพังมลายลืมนัดที่ชื่นชม ทุกข์ระทมให้เลื่อนหายเหมือนนิยาย ผ่านฝันร้ายที่อับเฉา แม้บางวันฝันขึ้น หรือบางคืนฝันเศร้า ยึดรั้งโลมเร้าคลายเศร้าใจ ยังไม่สิ้นแห่งความหวัง ชีวิตยังสดแจ่มใสทุกข์ทำไม สู้ต่อไปในโลกเอย 4. ให้นักเรียนร้องเพลง ๑ ละ 1 ครั้ง เพื่อความสนุกสนาน แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ตามแถวที่
			นั่งแล้วให้นักเรียนผลัดกันร้องเพลงทีละกลุ่มและตรวจสอบ ว่าใครเสียงดัง เสียงดีกว่ากัน 5. ผู้นำกิจกรรมสรุป การร้องเพลงนอกจากให้ความไพเราะ แล้วเนื้อหาของเพลงยังมีความหมายช่วยปลูกจิตสำนึกของ คนให้ตระหนักในหน้าที่มีเป้าหมายในชีวิต
	2. เกม - แก้อัฒนุชัย	1. สร้างความ สนุกสนาน เฟลิดเฟลิน 2. สร้างสัมพันธ์ภาพ ที่ดีต่อกัน 3. มีความรับผิดชอบ ต่อส่วนรวม 4. รู้จักควบคุม อารมณ์ 5. เข้าใจอารมณ์ ผู้อื่น	1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มแยกนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง แล้วให้ยืนเป็นวงกลมหันหน้าไปในทิศทางเดียวกัน 2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายการเล่นเกม โดยให้นักเรียนฟัง คำสั่งและปฏิบัติตามดังนี้ * ให้นักเรียนเอามือจับเอวเพื่อน ทำท่ากระโดดไป ข้างหน้าเป็นจังหวะ แล้วร้องเป็นทำนองว่า กระโดด กระโดด กระโดดให้พร้อมเพรียงกัน กระโดดเพื่อรวมพลัง พวกเรากระโดด กระโดด กระโดด * ให้นักเรียนเอามือจับไหล่เพื่อนแล้วถามว่า “ เมื่อโยไหม จะคนดี เมื่อโยไหมจะคนดี มาซิ มาซิฉันจะนวดให้เธอ ” แล้วให้ทุกคนเอามือนวดไหล่ให้เพื่อน * ให้นักเรียนทุกคนนอนหนุนตักเพื่อนภายในกลุ่ม โดย ศีรษะ 1 คน จะอยู่บนตักเพื่อน 1 คนเท่านั้น ใครทำซ้ำ จะต้องออกมาทำท่าน่ารักให้เพื่อน ๆ ดู ผู้นำกิจกรรม สรรวจดูว่าทุกคนทำตามคำสั่งเรียบร้อยหรือไม่เมื่อเห็นว่า ทุกคนเรียบร้อยดีแล้วจึงออกคำสั่งต่อไป * ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำตัวเป็นดอกไม้บานและดอกไม้ หุบโดยให้แต่ละคนนอนลงกับพื้นปลายเท้าชนกันมีรัศมี เป็นวงกลมยกเข่าตั้งขึ้นให้เข้าชนกันและแต่ละคนจับมือกัน ไว้ เมื่อทุกคนยกตัวขึ้นหนึ่งจะเป็นดอกไม้หุบ และเมื่อทุกคน เอนตัวลงนอนจะเป็นดอกไม้บาน

ครั้งที่	กิจกรรม/เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการกิจกรรม
			* ให้สมาชิกยืนขึ้นแล้วเข้าแถวเป็นวงกลมเหมือนเดิมเอามือจับไหล่เพื่อน และสมมุติว่าแต่ละคนเป็นเก้าอี้ให้เพื่อนค่อย ๆ ย่อตัวนั่งลงที่หัวเข่าของเพื่อนแต่ละคน โดยนั่งเป็นวงกลมและให้ทุกคนปล่อยมือ กางแขนออก เดินไปข้างหน้า 10 ก้าว ถอยหลัง 5 ก้าว กลุ่มใดทำได้โดยที่สมาชิกในวงยังทรงตัวอยู่ได้โดยไม่ล้มจะเป็นผู้ชนะ 3. ผู้นำกิจกรรมกล่าวชมเชยกลุ่มที่ทำกิจกรรมได้สำเร็จ และกล่าวสรุปในการทำกิจกรรมนี้ให้ประสบความสำเร็จจะต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของสมาชิกทุกคนภายในกลุ่ม
	3. ศิลปหัตถกรรม - ศิลปะทรายสี	1. รู้ศักยภาพตนเอง 2. มีความรับผิดชอบ 3. มีการควบคุมอารมณ์ 4. สร้างความเพลิดเพลิน 5. สร้างความภาคภูมิใจ	1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียน 5 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน เพื่อทำกิจกรรมศิลปะทรายสีโดยให้แต่ละกลุ่มใช้อุปกรณ์ร่วมกัน 2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายขั้นตอนการทำศิลปะทรายสีดังนี้ 2.1 ใช้ไม้จิ้มฟันแกะสติ๊กเกอร์บนรูปภาพบริเวณที่ต้องการจะโรยทรายสีออกโดยแกะทีละส่วนและกำหนดสีที่ต้องการจะใช้ 2.2 ใช้ช้อนตักทรายสีโรยลงบนลวดลายสร้างสีสันลงบนภาพให้เกิดความงดงามตามจินตนาการ และจะมีการประกวดความสวยงาม 3. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงเกณฑ์การตัดสินภาพที่จะได้รางวัลมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ - ทำเสร็จภายในกำหนดเวลา 10 คะแนน - สีสดใสสวยงาม 10 คะแนน - ความเรียบร้อย ประณีต 10 คะแนน 4. แจกภาพสติ๊กเกอร์ทรายสีให้แต่ละคนลงมือปฏิบัติ กำหนดเวลา 20 นาที ขณะทำกิจกรรมผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงเบา ๆ เพื่อสร้างบรรยากาศ 5. เมื่อครบกำหนดเวลา ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีด นักเรียนส่งผลงานภาพศิลปะทรายสีให้กรรมการให้คะแนน และนักเรียนทุกคนช่วยกันเก็บอุปกรณ์ 6. กรรมการประกาศผลการตัดสินภาพที่ได้คะแนนอันดับที่ 1, 2, 3 7. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปให้เห็นคุณค่าและประโยชน์ของงานศิลปะที่สามารถสร้างสรรค์ความสวยงาม ความมีคุณค่า สร้างความสุข ความภาคภูมิใจ สร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้ปฏิบัติ

ครั้งที่	กิจกรรม/เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
	4. วรรณกรรม - แต่งกลอนแปด	1. การตระหนักรู้ ตนเอง 2. การสร้างแรงจูงใจ ให้ตนเอง 3. การเข้าใจอารมณ์ ผู้อื่น 4. แก้ไขสถานการณ์ เฉพาะหน้าได้	1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียน 4 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน 2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายขั้นตอนดังนี้ ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม แต่งกลอนแปดชมธรรมชาติภายในเวลา 10 นาที ให้ สมาชิกในกลุ่มออกไปเขียนคำกลอนลงบนกระดาษที่วางไว้ คนที่ 1 เริ่มเขียนวรรคที่ 1 และคนที่ 2 เขียนต่อไปเรื่อย ๆ จนครบคนที่ 8 สมาชิกที่เหลือจะต้องช่วยกันตั้งชื่อกลอนที่ เพื่อนเขียนไว้ 3. ขณะทำกิจกรรมห้ามปรึกษากันและผู้นำกิจกรรมเปิด เพลงเพื่อสร้างบรรยากาศสนุกสนาน 4. ผู้นำกิจกรรม ให้สัญญาณนกหวีดเมื่อครบเวลา 10 นาที ให้สมาชิกทั้ง 4 กลุ่ม นั่งรวมกันเพื่อชื่นชมกับผลงานของ ตนเอง โดยการอ่านผลงานของแต่ละกลุ่ม และตัดสินการ แข่งขัน 5. ผู้นำกิจกรรม กล่าวชมเชยกลุ่มที่แต่งกลอนได้ดีที่สุด 6. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปให้เห็นถึงความสำคัญของการใช้ ภาษาไทยและการทำกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จ สมาชิกจะต้องมีความร่วมมือในการทำงาน มีการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่อาจเกิดขึ้น คนที่รู้ข้อมูลมาก สามารถจะแก้ไขสถานการณ์ได้ดีกว่า
4	1. เกม - ลูกโป่งพอง	1. การตระหนักรู้ ตนเอง 2. การบริหารจัดการ กับอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรง จูงใจตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ ผู้อื่น 5. การมี สัมพันธภาพที่ดีกับ ผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณหอประชุมและจัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน 3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนผู้หญิง 1 คน ผู้ชาย 1 คน เพื่อแข่งขันกันเป่าลูกโป่งและนั่งทับให้แตก โดย กำหนดให้ผู้ชายเป็นคนเป่าลูกโป่ง และผู้หญิงเป็นคนนั่ง ทับให้แตกทีละลูก กลุ่มใดนั่งทับแตกได้หมดก่อนกลุ่มนั้น จะเป็นผู้ชนะเลิศ แต่ละกลุ่มจะได้รับลูกโป่งกลุ่มละ 10 ลูก 4. ผู้นำกิจกรรมสาธิตการเล่น เริ่มแข่งขันโดยผู้เข้าแข่งขัน ออกไปรอที่เก้าอี้ กรรมการตรวจสอบความพร้อมของผู้เข้า แข่งขันและให้สัญญาณนกหวีด ผู้แข่งขันเริ่มเป่าลูกโป่งและ นั่งทับให้แตก กรรมการจดบันทึกคะแนนของแต่ละกลุ่ม 5. ผู้เล่นที่เหลือจะต้องเป็นกองเชียร์ให้สมาชิกในกลุ่มของ ตนเพื่อให้ทำคะแนนได้ดีที่สุด 6. กรรมการรวมคะแนน ประกาศผลทีมที่ชนะเลิศ 7. ผู้นำ กิจกรรมสรุป ในการทำกิจกรรมนี้มีกฎกติกา ต้องใช้ความ รวดเร็วและเทคนิคในการเป่าลูกโป่ง การนั่งทับให้แตก ผู้ที่ รู้เทคนิคจะสามารถทำกิจกรรมได้อย่างรวดเร็วและประสบ ความสำเร็จ

ครั้งที่	กิจกรรม/เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
	2. กีฬา - วอลเลย์บอลหญิง	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมี	1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนเพื่อเข้าแข่งขันวอลเลย์บอลหญิงทีมละ 6 คน 2. ผู้เล่นทั้งสองทีม ทำการแข่งขันวอลเลย์บอล ตามเกมการแข่งขันและตามกติกาโดยกำหนดให้แข่งขันกัน 3 เซ็ต เซ็ตละ 15 แต้ม 3. ผู้เล่นชนะ 2 ใน 3 ถือว่าเป็นผู้ได้คะแนนสูงสุดและเป็นผู้ชนะ 4. สมาชิกที่เหลือจะต้องเป็นกองเชียร์ โดยมีการร้องเพลงเชียร์และสวดมนต์นำต้นประกอบเพลง
		สัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น	อย่างสนุกสนาน 5. ผู้นำกิจกรรมรวมคะแนนประกาศผลการแข่งขัน 6. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปประโยชน์ของการเล่นกีฬา เป็นการออกกำลังกาย ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด และเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น
	3. กีฬา - วอลเลย์บอลชาย	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนเพื่อเข้าแข่งขันวอลเลย์บอลชายทีมละ 6 คน 2. ผู้เล่นทั้งสองทีม ทำการแข่งขันวอลเลย์บอล ตามเกมการแข่งขันและตามกติกาโดยกำหนดให้แข่งขันกัน 3 เซ็ต เซ็ตละ 15 แต้ม 3. ผู้เล่นชนะ 2 ใน 3 ถือว่าเป็นผู้ได้คะแนนสูงสุดและเป็นผู้ชนะ 4. สมาชิกที่เหลือจะต้องเป็นกองเชียร์ โดยมีการร้องเพลงเชียร์และสวดมนต์นำต้นประกอบเพลงอย่างสนุกสนาน 5. ผู้นำกิจกรรมรวมคะแนนประกาศผลการแข่งขัน 6. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปประโยชน์ของการเล่นกีฬา เป็นการออกกำลังกาย ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด และเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น
5	1. ดนตรีและร้องเพลง - เพลงเรามาเจอกันวันนี้ - เพลงสุดจะยินดี	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมี	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณห้องจัดกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน และให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 3. ผู้นำกิจกรรมแสดงเนื้อเพลงและสาธิตการร้องให้นักเรียนฟัง 1 ครั้ง และให้นักเรียนร้องตามเนื้อเพลงดังนี้ เพลงเรามาเจอกันวันนี้ ร้องเพลงให้ดังซักหน่อย เรา มาร่วมกันร้อง ร้องเป็นบทเพลงไชโย ๆ ๆ ๆ ร้องเป็นเพลงจังหวะ ดีดีซิ่ง ดีดีซิ่ง ดีดีซิ่ง ดีดีซิ่ง

ครั้งที่	กิจกรรม/เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
		สัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น	4. ให้แต่ละกลุ่มคิดทำประกอบเพลง โดยการร้องเพลงและแสดงทำประกอบเพลงที่ละกลุ่ม 5. ผู้นำกิจกรรมแสดงเนื้อเพลงสุดจะยินดีและสาธิตการร้องเพลงตามเนื้อเพลงดังนี้ เพลงสุดจะยินดี สุดจะยินดีที่เราได้มาพบกัน เมื่อโลกสร้างสรรค์ให้ฉันได้พบกับเธอ เส้นทางชีวิต พาเราให้มาพบทั้งฉันและเธอยินดีที่เป็นเพื่อนกันด้วยความสัมพันธ์ ที่เราด้วยกันสร้างก่อ ไม่เคยย่อท้อแม้หนทางจะอีกไกล แค่นี้ยังมีเราอมรักและกำลังใจจับมือกันไว้ร้อยดวงใจก้าวไปด้วยกัน 6. ให้นักเรียนทุกคนร่วมกันร้องเพลงสุดจะยินดีพร้อมกัน 1 ครั้งเพื่อสร้างความสนุกสนานให้นักเรียนร้องเพลงไ้กลุ่มโดย กลุ่มที่ 1 จะเป็นผู้เริ่มร้องเพลงท่อนที่ 1 ก่อน กลุ่มที่ 2 ร้องเพลงท่อนที่ 1 ตามมา กลุ่มที่ 3, 4 ร้องเพลงท่อนที่ 1 ตามมา ซึ่งจะเป็นการร้องเพลงไ้กลุ่มกันไปตามลำดับสร้างความไพเราะและสนุกสนาน 7. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุป กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง สร้างคุณค่าพัฒนาอารมณ์สุข สร้างความสนุกสนานผ่อนคลายความตึงเครียด ส่งเสริมการแสดงออกของบุคคล และการร้องเพลงกลุ่มช่วยสร้างพลังสามัคคีและเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกัน
	2. การละคร - ละครใบ้	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณห้องจัดกิจกรรมและจัดเตรียมอุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียน 4 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน 3. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนจับฉลากเลือกเรื่องที่จะแสดงละครใบ้และเมื่อแต่ละกลุ่มได้ชื่อเรื่องแล้วต้องปิดเป็นความลับ โดยมีฉลากชื่อเรื่องละครใบ้ 4 เรื่อง ดังนี้ 1) ประเพณีแต่งงาน 2) ประเพณีบวชนาค 3) ประเพณีสงกรานต์ 4) ประเพณีลอยกระทง 4. ผู้นำกิจกรรมให้เวลาเตรียมการแสดง 10 นาที และให้เวลาในการแสดงกลุ่มละ 10 นาที 5. ผู้นำกิจกรรมจับฉลากเลือกกลุ่มที่จะออกมาแสดงละครใบ้ทั้ง 4 กลุ่ม

ครั้งที่	กิจกรรม/เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
			6. กรรมการให้คะแนนตัดสินการแสดงโดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ - สื่อความหมายเนื้อเรื่องชัดเจน 10 คะแนน - มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ 10 คะแนน - ความเหมาะสมด้านเวลา 10 คะแนน 7. ประกาศผลคะแนนมอบรางวัลแก่ทีมที่ได้คะแนนสูงสุด 8. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุป การแสดงละครเป็นการทำตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย การรับบทบาทหน้าที่จะทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีเป้าหมาย และประสบความสำเร็จ
6	1. ดนตรีและเพลง - โพล์คซอง	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง	1. จัดเตรียมสถานที่ห้องกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมจัดให้นักเรียนนั่งเก้าอี้ตามสบาย 3. ผู้นำกิจกรรมจัดเตรียมเนื้อเพลงที่จะร้อง ดังนี้
		3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	- คนไม่สำคัญ - เพลงเข็ดน้ำตา - เพลงฝนตกที่หน้าต่าง - เพลงทะเลใจ - เพลงเก็บตะวัน - เพลงขอให้เหมือนเดิม 4. ผู้นำกิจกรรมแนะนำผู้เล่นกีตาร์และเชิญชวนให้นักเรียนร่วมร้องเพลงด้วยกัน โดยเริ่มร้องเพลงตามลำดับข้างต้น และเปิดโอกาสให้นักเรียนขอเพลงที่ตนเองชื่นชอบหรือเพลงยอดนิยม 5. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมดนตรีและเพลงเป็นกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด ได้ค้นหาความสามารถของตนเอง สามารถสร้างแรงจูงใจและความภาคภูมิใจให้แก่ตนเองมีความมั่นใจ กล้าแสดงออก และถือเป็นกิจกรรมทางสังคมที่มีผู้นิยมมากกิจกรรมหนึ่ง

ครั้งที่	กิจกรรม/เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
	2. การเดินรำ - เดินรำจังหวัด ะ ชะช้า, ตะลุง	1. การตระหนักรู้ ตนเอง 2. การบริหารจัดการ กับอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจ ให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ ผู้อื่น 5. การมี สัมพันธภาพที่ดีกับ ผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่ห้องกิจกรรม และจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมแนะนำความรู้พื้นฐานในการลีลาศ การยืน การเดิน การเคลื่อนไหวร่างกาย การจับคู่เดินรำ 3. ผู้นำกิจกรรมให้ความรู้และสาธิตการลีลาศในจังหวัด ะ ชะช้า และจังหวัดตะลุง 4. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนจับคู่และเดินรำตามจังหวัด ดังกล่าว 5. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นความสำคัญของกิจกรรมเข้า จังหวัดว่าช่วยส่งเสริมสุขภาพเป็นการออกกำลังกาย เสริมสร้างทักษะการเคลื่อนไหว ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และเป็นการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง มี ความมั่นใจ กล้าแสดงออก และถือเป็นกิจกรรมทางสังคมที่ มีผู้นิยมกันมาก
7	1. เกม - สาลิกาป้อนเหยื่อ	ให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ ผู้อื่น 5. การมี สัมพันธภาพที่ดีกับ ผู้อื่น	หลดกกาแฟ คนละ 1 อัน แล้วใช้ปากคาบหลดกกาแฟไว้ แล้ว ส่งต่อห่วงหนึ่งยางโดยใช้หลดกกาแฟ จากหัวแถวไปยัง ท้ายแถวทีละคน และจากท้ายแถวส่งย้อนกลับมายังหัว แถวโดยมีกติกาว่าห้ามใช้มือจับหลดกกาแฟหนึ่งยางตกถือว่า ฟาล์ว แถวใดส่งห่วงหนึ่งยางเสร็จก่อนจะเป็นทีมที่ชนะ 4. ผู้นำกิจกรรมสาธิตการเล่น และให้ผู้เล่นลองเล่น 1 ครั้ง จากนั้นผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีด เริ่มการแข่งขัน (ขณะทำกิจกรรมผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงสร้างบรรยากาศ สนุกสนาน) 5. ผู้นำกิจกรรมประกาศผลการแข่งขัน 6. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปให้เห็นความสำคัญของทุกคน ภายในกลุ่มที่จะช่วยกันสร้างความสำเร็จ ความร่วมมือ การมีทักษะในการทำกิจกรรมจะทำให้ได้รับชัยชนะ
	2. กีฬา - ตะกร้อชาย	1. การตระหนักรู้ ตนเอง 2. การบริหารจัดการ กับอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจ ให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ ผู้อื่น 5. การมี สัมพันธภาพที่ดีกับ ผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณสนามกีฬา ผู้นำกิจกรรม แบ่งกลุ่มนักเรียน 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน โดยให้มีนักเรียน ชายหญิงจำนวนใกล้เคียงกัน 2. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนเข้าแข่งขัน ทีมละ 3 คน ผู้เล่น สำรอง 3 คน เพื่อแข่งขันตะกร้อโดยใช้กติกาการแข่งขัน แบบสากล ทีมใดได้คะแนนสูงสุดจะเป็นทีมที่ชนะ 3. สมาชิกส่วนที่เหลือเป็นกองเชียร์ โดยจะต้องร้องเพลง เชียร์และมีลีลาเต้นประกอบเพลงสร้างความสนุกสนาน 4. ผู้นำกิจกรรม ให้สัญญาณนกหวีด เมื่อครบกำหนดเวลา ทำการรวมคะแนนประกาศผลคะแนน มอบของรางวัลให้ ทีมที่ชนะเลิศ

ครั้งที่	กิจกรรม/เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
			5. ผู้นำกิจกรรมสรุปว่าการจะทำกิจกรรมให้สำเร็จสมาชิกทุกคนต้องมีความพยายาม มีความสามารถและต้องให้ความร่วมมือกัน
	3. กีฬา - แร้บอลหญิง	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนเพื่อแข่งขันแร้บอลหญิง ทีมละ 7 คน 2. ผู้เล่นทั้งสองทีม ทำการแข่งแร้บอลหญิง ตามเกมการแข่งขันและตามกติกาโดยกำหนดเวลา 20 นาที แบ่งเวลาครึ่งละ 10 นาที หมดเวลาครั้งแรกเปลี่ยนแดนรับส่งลูกกัน ใช้กติกาการแข่งขันตามกติกาสากลทั่วไป 3. เมื่อหมดเวลาการแข่งขันกรรมการให้สัญญาณนกหวีดรวมคะแนนทีมที่ได้คะแนนสูงสุดจะเป็นผู้ชนะ 4. สมาชิกที่เหลือจะต้องเป็นกองเชียร์ โดยมีการร้องเพลงเชียร์และลีดเดอร์นำเต้นประกอบเพลงอย่างสนุกสนาน 5. เมื่อเกมการแข่งขันสิ้นสุดลง ผู้นำกิจกรรมประกาศผลคะแนน 6. ผู้นำกิจกรรมสรุป การเล่นกีฬาแร้บอลเป็นการออกกำลังกายเสริมสร้างทักษะการเคลื่อนไหว เสริมสร้างสุขภาพ ผ่อนคลายความตึงเครียด และรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
8	1. เกม - แท่งไม้สมาธิ	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. รู้จักควบคุมอารมณ์ 3. มีสมาธิในการทำงาน 4. เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณห้องกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน และจัดให้เป็นแถวตอน 3. จัดเตรียมอุปกรณ์แท่งไม้สมาธิไว้บนโต๊ะ 4 ชุด 4. ผู้นำกิจกรรมอธิบายขั้นตอนการเล่น ดังนี้ รอบที่ 1 ให้เวลา 3 นาที ให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนออกมาหยิบชิ้นส่วนไม้คนละ 1 อัน ห้ามหยิบอันที่อยู่บนสุด โดยเริ่มจากคนที่นั่งหัวแถวก่อน เมื่อหยิบแล้วให้ไปต่อท้ายแถว และให้คนต่อไปมาหยิบชิ้นส่วนไม้ เมื่อครบกำหนดเวลา ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีด และทำการนับคะแนน ชิ้นส่วนไม้ 1 อัน เท่ากับ 100 คะแนน กรรมการบรรจุคะแนนไว้

ครั้งที่	กิจกรรม/เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
			รอบที่ 2 ให้เวลา 5 นาที ให้สมาชิกทุกคนวางแผนร่วมกันเพื่อที่จะทำคะแนนให้ได้มากที่สุด และเริ่มออกมาหยิบแท่งไม้ทีละคน โดยเริ่มจากหัวแถวก่อน เมื่อครบกำหนดเวลา ผู้นำกิจกรรมเป่านกหวีด และทำการนับคะแนน กรรมการบันทึกคะแนนไว้ รอบที่ 3 ให้ต่อแท่งไม้ให้ได้ความสูงที่สุด ภายในเวลาที่กำหนด 5 นาที เมื่อครบเวลา ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีด แล้วทำการวัดความสูงของแต่ละกลุ่มว่ากลุ่มใดต่อแท่งไม้ได้สูงที่สุด หมายเหตุ ขณะทำกิจกรรม เปิดเพลงประกอบเพื่อสร้างบรรยากาศสนุกสนาน การตัดสิน 1) แท่งไม้ 1 ชิ้น ได้เท่ากับ 100 คะแนน 2) ถ้าแท่งไม้ล้ม ถือว่าเกมยุติ 3) การวัดความสูงของแท่งไม้ทีมที่ต่อได้สูงที่สุดจะได้ 500 คะแนน ความสูงรองลงมาได้ 400 คะแนน และ 300, 200 คะแนน ตามลำดับ 5. กรรมการรวมคะแนนทั้งหมดของแต่ละกลุ่ม 6. ประกาศผลคะแนนแต่ละทีม กล่าวชมเชยทีมที่ได้คะแนนชนะเลิศและสอบถามสมาชิกกลุ่มถึงวิธีการเล่นเกมว่ามีวิธีการทำอย่างไรจึงได้คะแนนมากที่สุด 7. ผู้นำกิจกรรมสรุป การทำกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จจะต้องมีการวางแผนการทำงาน การตัดสินใจแก้ปัญหา มีสมาธิ และมีการรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม จึงจะทำให้การทำกิจกรรมประสบความสำเร็จ
	2. ศิลปหัตถกรรม - ภาพวาดท่ายใจ	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การควบคุมอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนนั่งเก้าอี้ตามสบาย 2. แจกกระดาษ A4 และดินสอให้นักเรียนคนละ 1 แท่ง 3. ผู้นำกิจกรรมอธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรม โดยผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนวาดภาพตามคำสั่งทีละอย่าง ให้เวลาวาดภาพ ๑ ละ 3 นาทีดังต่อไปนี้ บ้าน ภูเขา ดวงอาทิตย์ แม่น้ำ ทางเข้าบ้าน ต้นไม้ สิงโต ภู เปิด ลงบนกระดาษที่แจกให้ 4. ผู้นำกิจกรรมสุ่มแจกแผ่นใสให้นักเรียน 2 คน และให้วาดภาพลงบนแผ่นใสเพื่อเป็นตัวอย่างในการทำนาย 5. เมื่อครบเวลา ผู้นำกิจกรรมให้แลกเปลี่ยนภาพกันระหว่างนักเรียนที่นั่งใกล้กัน และให้สอบถามพูดคุยกันได้ 6. ผู้นำกิจกรรมทำนายภาพที่วาด โดยนำภาพของนักเรียนที่เขียนลงแผ่นใสมาเป็นตัวอย่าง

ครั้งที่	กิจกรรม/เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการกิจกรรม
			การทำนายภาพที่วาด 1. การจัดองค์ประกอบของภาพ : ถ้ามีการจัดองค์ประกอบเป็นสัดส่วน ก็ทำนายว่าเป็นคนที่ทำงานเป็นระบบ มีการวางแผน มองภาพรวมของงานได้อย่างชัดเจน 2. การลากเส้น : ถ้าเส้นที่วาดชัดเจนไม่ยุ่งเหยิง ทำนายว่ามีการตัดสินใจแน่วแน่ มีความมั่นใจในตนเอง 3. ความหมายของภาพที่วาด : 9 รายการ บ้าน = ที่อยู่อาศัย เช่น ถ้าวาดบ้านใหญ่ชัดเจน มีเสา แสดงถึงคนรักบ้าน ให้ความสำคัญกับที่อยู่อาศัย ต้นไม้ = ความร่มเย็น ถ้าวาดต้นไม้ใหญ่ หลายต้น และอยู่ใกล้บ้าน แสดงว่าเป็นคนที่มีครอบครัวอบอุ่น บ้านร่มเย็นเป็นสุข แม่น้ำ = วิถีชีวิต ถ้าวาดแม่น้ำคดเคี้ยว โขดหินมากมาย แสดงว่า มีความหลากหลายรูปแบบในการดำเนินชีวิต อารมณ์แปรปรวน ถ้ากระแสน้ำแรงแสดงว่าชะตาชีวิตขึ้นลงเร็วมากไปในทางดีมากกว่าทางร้าย อารมณ์เก็บกด ถ้าสายน้ำไหลเอื่อย ๆ แสดงว่า ชีวิตไม่โลดโผน เรียบง่ายใจเย็น ทางเข้าบ้าน = คำพูด เช่น ถ้าทางเข้าบ้านตรงก็ทายว่า เป็นคนพูดตรงถ้ามีไม้ดอกไม้ประดับริมทางเข้าบ้านก็ทายว่า เป็นคนพูดจาไพเราะ ถ้าทางลาดอ้อมคดเคี้ยวแสดงว่า เป็นคนพูดจาอ้อมค้อมกุเขา = อุปสรรคของชีวิต เช่น ถ้าวาดภูเขาสูงโต ๆ ซ้อนกันหลายลูกทายว่าค่อนข้างมีปัญหาและอุปสรรคของชีวิตมากมาย ดวงอาทิตย์ = ความเจริญรุ่งโรจน์ของชีวิต ถ้าวาดดวงอาทิตย์พ่นภูเขาและเปล่งแสงเต็มที่ ทายว่าชีวิตรุ่งโรจน์ แต่ถ้าวาดดวงอาทิตย์ขึ้นระหว่างภูเขาทายว่า ทำความดีแล้วมักจะได้รับผลดี หรือผู้อื่นเห็นเฉพาะในสัดส่วนที่ดวงอาทิตย์โผล่จากภูเขาเท่านั้น งู = ตัวเอง เปิด = คนรัก / เพศตรงข้าม สิงโต = ศัตรู การทำนายให้ดูตำแหน่ง จำนวน และการหันหน้าไปทางทิศใด ของสัตว์ทั้ง 3 ชนิด เช่น ถ้าวาดเปิด 3 ตัว แสดงว่า เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม หรือมีแฟนหลายคน

ครั้งที่	กิจกรรม/เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
			ถ้าवादสิงโตหลายตัวหรือสิงโตตัวใหญ่และถ้าอยู่ใกล้ก็ควรระวังว่ามีสัตว์อยู่ใกล้ ถ้าवादใกล้บ้านก็อยู่ใกล้ครอบครัว ถ้าสิงโตอยู่ใต้ต้นไม้ก็ไม่ใช่ไร ถ้าอยู่ใกล้บ้านหันหัวออกนอกบ้านแสดงว่าชอบเดินทาง ถ้าอยู่บนกิ่งไม้ทลายว่ายังโสด ถ้าหางพัน แน่นหลายทบแสดงว่าหาคู่ยาก เป็นต้น 7. ผู้นำกิจกรรมสรุป ให้เห็นความสำคัญของการฟังคำสั่ง การวางแผนการทำงาน และการทำงานอย่างเป็นระบบ ส่วนในเรื่องของการทำนายเป็นเพียงการสร้างประสบการณ์
	3. เกม - ผู้แพ้ : ผู้ชนะ	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การควบคุมอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนฟังคำสั่งเพื่อที่จะกิจกรรมดังต่อไปนี้ ให้นักเรียนจับคู่กันโดยการร้องเพลงลมเพ ลมพัด ดังนี้ “ลมเพ ลมพัด โบกสะบัดพัดมาไว ๆ ลมเพ ลมพัด โบกสะบัด พัดมาไว ๆ ลมเพ ลมพัด อะไร ลมเพ ลมพัด อะไร ... ให้คนหญิงชายจับคู่กันเร็วไว...” 2. ให้นักเรียนปะทะคารมกันด้วยชื่อสิ่งของต่าง ๆ ตามรายการข้างล่างเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดใครที่เอ่ยคำพูดทีหลังจะเป็นผู้แพ้ รายการสิ่งของมีดังนี้ ชื่อดอกไม้ ชื่อขนมไทย ชื่อเครื่องครัว ชื่อยี่ห้อรถยนต์ ชื่อห้างสรรพสินค้า ชื่อดารารายานตร์ ชื่อละครทีวี ชื่อผลไม้ โดยผู้นำกิจกรรมจะสั่งให้ทำทีละรายการ และเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดใครที่ยังไม่เอ่ยคำพูด คนนั้นจะเป็นผู้แพ้ และให้เปลี่ยนคู่ทุกรายการ 3. ให้นักเรียนปะทะคารมกันด้วย คำพูดที่สุภาพเกี่ยวกับอวัยวะของร่างกายตามที่ผู้นำสั่ง ใครพูดก่อนจะเป็นผู้ชนะ คนที่เอ่ยพูดทีหลังจะเป็นผู้แพ้ และคนแพ้จะต้องร่างให้เพื่อนดู ผู้นำกิจกรรมสั่งว่า : อวัยวะในร่างกายที่ขึ้นต้นด้วย ก (แก้ม) อวัยวะในร่างกายที่ขึ้นต้นด้วย ผ (ผม ผิวหนัง) อวัยวะในร่างกายที่ขึ้นต้นด้วย ต (ตา) อวัยวะในร่างกายที่ขึ้นต้นด้วย จ (จมูก) อวัยวะในร่างกายที่ขึ้นต้นด้วย ร (รักแร้) 4. ผู้นำกิจกรรมสรุปว่า เกมนี้ให้ผู้แพ้ได้รู้จัก

ครั้งที่	กิจกรรม/เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
			สำรวจตัวเองว่าในการทำการใด ๆ ก็ตามตัวเราได้มีการวางแผน มีข้อมูลในการเตรียมตัวบ้างหรือไม่ ทำตรงตามเป้าหมายหรือไม่และเราได้ทำเต็มที่หรือยัง ผู้ชนะก็ไม่ควรผล่อตัวเพราะบางครั้งอาจพลาดพลั้งได้
9	1. ดนตรีและร้องเพลง - เพลงสวรรค์บันดาล - เพลงยิ้มกันนะ - เพลง ร ล - เพลงสามัคคีร่วมมือ	1. สร้างความสนุกสนาน เฟลิตเฟลีน 2. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 3. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณห้องกิจกรรม และจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. จัดให้นักเรียนนั่งเก้าอี้เป็นรูปครึ่งวงกลม 3. ผู้นำกิจกรรมแสดงเนื้อเพลงให้นักเรียนดูและสาธิตการร้องเพลงทีละเพลงและให้นักเรียนร้องตามทีละเพลงดังนี้ เพลงสวรรค์บันดาล สวรรค์บันดาลดลให้เรามา ให้สองเรามาพบกันวันใหม่ เจอกันวันนี้คือกตใจ รื่นเริกกันไปไม่รู้แรมลา (ซ) จะอยู่แห่งไหน (ญ) เตือนใจเตือนตา (ซ) จะอยู่เมืองฟ้า (ญ) เตือนตาเตือนใจ เพลงยิ้มกันนะ ยิ้ม ยิ้ม กันเถอะนะ ยิ้มแล้วพาคลายเซร่า ยิ้มนั้นพาคลายเหงา ยิ้มพาเราเฟลีนใจ ยิ้มนั้นพาสุขล้ำ ทำเรื่องยากเป็นง่าย ยิ้มให้กันเมื่อไร เรื่องร้ายจะกลายเป็นดี เพลงคำ ร ล เริงระบาร้องรำเริงรมย์ เราระทมิ้องเพลงเฟลีนใจ เป็นเสียง ร และ ล เคล้าไป ออกเสียงให้ชัดเจน ร ล ลม ล้อเลียนเหลิงลอยลีลา ครวญคร่ำมาคลุกคลีรือ ใครร้องเพลงเสียงกรอกก็กรอ ร และ ล เคล้าไปในเพลง ลา ล้า ลา ล้า ลา ลา ลา รา ร้า รา ร้า รา รา รา ลา ล้า ลา ล้า ลา ลา ลา รา ร้า รา ร้า รา รา รา เพลงสามัคคีร่วมมือ สามัคคีร่วมมือ เร็วไวช่วยกันทำการงานด้วยความ สำราญเริงใจ มาช่วยกันหนาทรมว้ย งานจะได้เสร็จ ทันใดใดไร ๆ ก็พากันยกย่อง ลา ล้า ลา ลา ลา ลา ล้า ลา ลา หล้า ลา ลา 4. ผู้นำกิจกรรมสรุปว่า การร้องเพลงเป็นการสร้างความเฟลิตเฟลีนสร้างความสนุกสนานให้กับชีวิต ผ่อนคลายความตึงเครียดและเป็นการสร้างอารมณ์สุนทรีย์ในจิตใจซึ่งจะนำมาซึ่งอารมณ์สุข ดังคำกล่าวที่ว่า “ดนตรีคือชีวิต” และหากคนใดไม่มีดนตรีในจิตใจก็จะ ดูเป็นคนที่ไม่ปกติไปดังตั้งที่ว่า “ชนใดไม่มีดนตรีกาลในสันดานเป็นคนชอบกลนัก”

ครั้งที่	กิจกรรม/เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
	2. ศิลปหัตถกรรม - สีสันจากธรรมชาติ	1. รู้ศักยภาพของตนเอง 2. การควบคุมอารมณ์ 3. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน 2. จัดเตรียมอุปกรณ์ กระดาษวาดเขียน 1 แผ่น และดอกไม้จากธรรมชาติสีต่าง ๆ ให้แต่ละกลุ่ม 3. ให้สมาชิกแต่ละคนออกมาวาดภาพบนกระดาษ โดยเป็นภาพที่มีความหมาย และมีความสวยงาม ในเวลาที่กำหนด 10 นาที โดยไม่ต้องปรึกษากัน 4. เมื่อทุกคนออกมาวาดภาพครบแล้ว อนุญาตให้ปรึกษากันได้และตกแต่งภาพที่วาดไว้แล้วให้สวยงาม และช่วยกันตั้งชื่อภาพที่ทุกคนได้วาดไว้ 5. ขณะทำกิจกรรมผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงสร้างบรรยากาศ 6. ผู้นำกิจกรรมให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด และนำเสนอผลงานแต่ละกลุ่ม - การจัดวางภาพเหมาะสม 10 คะแนน - ความสวยงาม มีความหมาย 10 คะแนน 7. ผู้นำกิจกรรม สรุปให้เห็นถึงความสวยงามของธรรมชาติที่สร้างสีสันและสามารถนำมาสร้างผลงานศิลปะภาพวาด และในการทำงานหากมีการวางแผนการทำงานร่วมกัน จะทำให้ผลงานออกมาเป็นที่น่าพอใจมากยิ่งขึ้น
	3. กิจกรรมเข้าจังหวะ - แอโรบิค	1. รู้ศักยภาพของตนเอง 2. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 3. สร้างความสนุกสนานและผ่อนคลายความเครียด	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณห้องโถงและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมจัดให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานโดยยืนสลับกันเพื่อที่จะได้มองเห็นผู้นำในขณะเต้นอย่างชัดเจน 3. ผู้นำกิจกรรม แนะนำความรู้พื้นฐาน ประโยชน์ ความสำคัญของการเต้นแอโรบิค 4. ผู้นำกิจกรรมให้ความรู้ในเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกาย และท่าทางที่ในการเต้นแอโรบิค 5. ผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงและเต้นนำ และให้นักเรียนเต้นตามขั้นตอนของการเล่นแอโรบิค โดยเริ่มจาก - ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย (WARM UP) ใช้เวลา 10 นาที - ขั้นตอนที่ 2 ช่วงแอโรบิค ใช้เวลาประมาณ 20 นาที - ขั้นตอนที่ 3 ช่วงของการลดความเร็วลง (WARM DOWN) ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

ครั้งที่	กิจกรรม/เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
			6. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิค จะช่วยส่งเสริมทักษะทางการเคลื่อนไหว สร้างสมาธิ ความจำ เสริมสร้างระบบการทำงานของของกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเลือด กระตุ้นการทำงานของระบบฮอร์โมน ทำให้ร่างกายสดชื่น และสร้างความสนุกสนาน
10	1. เกม - วิ่งเปี้ยว	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การควบคุมอารมณ์ 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณสนามกีฬาและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 5 คน ให้หมายเลข กลุ่มที่ 1 – 4 3. ทำการแข่งขันวิ่งเปี้ยว รอบแรกกลุ่มที่ 1 พบกับกลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 2 พบกับกลุ่มที่ 4 และรอบชิงชนะเลิศ นำกลุ่มที่ชนะมาแข่งขันกันเพื่อหาผู้ที่ชนะเลิศ 4. ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการเล่น ให้ผู้เล่นยืนเข้าแถวตอนหลังเส้นเขตแบ่งแดนของแต่ละกลุ่ม และห้ามลูกล้ำเขตแดน ผู้เล่นคนแรกของแต่ละกลุ่มวิ่งไปหยิบผ้าที่กรรมการที่ยืนอยู่กึ่งกลางเขตแดนแล้ววิ่งไปอ้อมหลัก วิ่งนำผ้าไปส่งให้เพื่อนในกลุ่มคนต่อไป ถ้าผู้เล่นฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งวิ่งทัน และใช้ผ้าตีผู้เล่นอีกฝ่ายหนึ่ง ผู้ถูกตีจะเป็นฝ่ายแพ้ 5. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมนี้ ผู้เล่นจะต้องมีทักษะการเคลื่อนไหวที่ดี รู้จักควบคุมอารมณ์ และสมาชิกกลุ่มต้องให้กำลังใจกัน
	2. กีฬา - บาสเกตบอลชาย และหญิง	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การควบคุมอารมณ์ 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณสนามกีฬา 2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียนชาย หญิงออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ให้มีจำนวนสมาชิกชายหญิงแต่ละกลุ่มเท่า ๆ กัน 3. ให้นักเรียนแต่ละคนส่งตัวแทนเข้าแข่งขันบาสเกตบอลชายและหญิง โดยใช้ผู้เล่น ทีมละ 5 คน การตัดสินใช้กติกาการแข่งขันสากลทั่วไป ใช้เวลาทีมละ 20 นาที (พักครึ่ง 5 นาที) 4. จัดให้มีการแข่งขันบาสเกตบอลหญิงก่อนแล้วจึงให้ทีมชายทำการแข่งขัน มีการประกวดกองเชียร์ทีมที่เชียร์ดีเสียงดังจะได้รับรางวัลกองเชียร์ 5. เมื่อครบกำหนดเวลาทีมที่ได้คะแนนมากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

ครั้งที่	กิจกรรม/เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
			6. ผู้นำกิจกรรมประกาศผลการแข่งขัน มอบรางวัลที่ชนะเลิศและสรุปให้เห็นความสำคัญของการร่วมกิจกรรมอย่างเต็มกำลังก็นำมาซึ่งชัยชนะ และทีมที่แพ้ก็ต้องสำรวจตัวเองว่าทำเต็มที่หรือยัง
11	1. ดนตรีและเพลง - เพลงเรีร่ามาพบกัน - เพลงสุขดวงใจ	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 3. สร้างความสนุกสนาน 4. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณห้องกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ให้แต่ละกลุ่มเลือกแสดงดนตรีแต่ละชนิด ได้แก่ ระนาด กลอง ซอ อุ้ ปี่ กำหนดให้สมาชิกทุกคนเป็นนักดนตรี และแสดงดนตรีตามเครื่องดนตรีที่ตนเองเลือก 3. สมาชิกทุกคนต้องแสดงอย่างเต็มที่ และเข้มแข็ง ต้องทำท่าและเปล่งเสียงเหมือนเครื่องดนตรีที่กลุ่มเลือก โดยบรรเลงเป็นเพลงดังต่อไปนี้ เพลงเรีร่ามาพบกัน สวัสดีวันมาพบกัน ต่างสุขสันต์สำราญและเรีร่า ไม่มีทุกข์ใดในโลกา สุขุราร้องรำตามเสียงเพลง ลา หลั่น ลา หลั่น ลา ลั่น ล้า ลา หลั่น ลั่น ล้า ล้า ลา ลั่น ล้า ลา หล่า ลั่น ลา หลั่น ลา ลั่น ล้า ลา หล่า ลั่น ลา ลั่น ลา ลั่น ลา ลา เพลงสุขดวงใจ สุขดวงใจที่ได้มาพบหน้า สุขุราที่ได้มาพบกัน ถึงจะอยู่บ้านไกลบ้านไกล จะอยู่แห่งไหนเราก็ไทยด้วยกัน โอ้ ฮะโอ ฮะโอ ฮะโอ มาร้องไชโย ให้พวกเราพร้อมกัน 4. ผู้นำกิจกรรมสาธิตการร้องเพลงให้นักเรียนฟังและให้สมาชิกร้องตาม 5. ให้แต่ละกลุ่มแสดงเป็นเครื่องดนตรีตามที่เลือก โดยให้เริ่มกลุ่มที่ 1, 2, 3 และกลุ่มที่ 4 จากนั้นผู้นำกิจกรรมให้ร้องเพลงไล่กันโดยให้กลุ่มที่ 1 เริ่มร้องวรรคที่ 1 ก่อน จากนั้นก็ให้กลุ่มที่ 2 ร้องวรรคที่ 1 ตาม กลุ่มที่ 3, 4 เริ่มวรรคที่ 1 ตามมา ก็จะได้เพลงไล่กลุ่มตามเสียงดนตรีแต่ละประเภท

ครั้งที่	กิจกรรม/เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
			6. ผู้นำกิจกรรมสรุปถึงการร่วมกิจกรรมนี้ ผู้เล่นจะต้องแสดงความสามารถอย่างเต็มที่ มีความคล่องแคล่ว ว่องไว มีความรับผิดชอบ ควบคุมอารมณ์ตัวเอง มีความพร้อมเพรียงกับเสียงดนตรีที่ออกมาจึงจะมีความไพเราะ สนุกสนาน
	2. การละคร - นักแสดงมืออาชีพ	1. รู้ศักยภาพของตนเอง 2. มีความรับผิดชอบ 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน 2. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนจับฉลากที่กำหนดลักษณะบุคคลที่จะต้องแสดงคนละ 1 ชิ้น โดยมีกติกาว่าเมื่อได้รับฉลากและเปิดอ่านแล้วทุกคนจะต้องปิดเป็นความลับ กำหนดฉลากลักษณะบุคคลที่จะแสดง 5 ชุด (40 ชิ้น) หมายเลข 1 ขอทาน หมายเลข 2 แม่ค้า หมายเลข 3 นักร้อง – นักเต้น หมายเลข 4 สส. หมายเลข 5 ลิเก หมายเลข 6 กระเป๋ารถเมล์ หมายเลข 7 นายแบบ – นางแบบ หมายเลข 8 คนบ้า ให้แต่ละคนคิดท่าทางประกอบการแสดงให้สมบทบาทที่ตนได้รับ ให้เวลาเตรียมตัว 2 นาที (ห้ามปรึกษากัน) 3. ผู้นำกิจกรรมเรียกผู้ที่ได้รับฉลาก หมายเลข 1 – 8 ออกมาแสดงทีละชุด ขณะทำการแสดงผู้นำกิจกรรมเปิดเทปเพลงเพื่อสร้างความสนุกสนานประกอบการแสดงในแต่ละชุด กรรมการให้คะแนนตัดสินการแสดงแต่ละชุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ - ท่าทางน่าสนใจ 10 คะแนน - สื่อความหมายชัดเจน 10 คะแนน 4. จัดให้มีการแสดงประกวดรอบชิงชนะเลิศ โดยให้ผู้ที่ได้อันดับ 1 ของแต่ละชุดออกมาแสดงบทบาทที่ตนได้รับอีกครั้ง ในรอบนี้ผู้แสดงจะต้องใช้ความสามารถอย่างเต็มที่เพื่อชิงตำแหน่งนักแสดงยอดเยี่ยม 5. กรรมการให้คะแนนการแสดงและรวบรวมคะแนนตัดสินผู้ที่ชนะเลิศและรองอันดับที่ 1, 2 6. มอบรางวัลแก่ผู้ที่ได้คะแนนลำดับที่ 1, 2, 3

ครั้งที่	กิจกรรม/เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
			7. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปในการร่วมกิจกรรมครั้งนี้เป็นการค้นหาความสามารถของตนเอง มีการสร้างแรงจูงใจ มีการตัดสินใจ แก้ปัญหา รู้จักปรับตัวเรียนรู้กับสิ่งใหม่ ๆ ให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม เพราะฉะนั้นคนจะต้องรู้จักปรับตัว และต้องมีความรับผิดชอบต่อบทบาทหรือภาระหน้าที่ที่ตนเองได้รับ
12	1. เกม - ลำเลียงลูกโป่ง	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การควบคุมอารมณ์ตนเอง 3. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 4. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่ : ห้องกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. แบ่งกลุ่มสมาชิก 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน และให้สมาชิกจับคู่ 2 คน 3. ให้แต่ละคู่ใช้หน้าผากเท่านั้น ช่วยกันประกอกลูกโป่งเดินไปวนรอบหลักเครื่องหมายแล้วกลับมาที่เดิม ส่งลูกโป่งให้คู่ต่อไป ทำสำเร็จได้คะแนนคู่ละ 10 คะแนน ถ้าลูกโป่งตกจะถือว่าฟาล์วจะต้องให้คู่ต่อไปเล่น ห้ามแซงหรือสับเปลี่ยนกัน ห้ามใช้มือจับหรือใช้อวัยวะอื่นใดโดนลูกโป่งทีมที่คะแนนสูงสุดจะเป็นผู้ชนะ 4. ผู้นำกิจกรรมสาธิตการเล่น และเริ่มแข่งขัน 2 ทีมพร้อมกัน ขณะทำการแข่งขันผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงสร้างบรรยากาศความสนุกสนาน 5. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นถึงความร่วมมือ ความสามัคคี การวางแผนการทำงาน การควบคุมสถานการณ์ และความร่วมมือ เป็นสิ่งสำคัญในการทำกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จ
	2. ดนตรีและเพลง - เพลงพายเรือ	1. สร้างความสนุกสนาน 2. การควบคุมอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. ผู้นำกิจกรรมจัดให้นักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลม 2. ผู้นำกิจกรรมแสดงเนื้อเพลงและสาธิตการร้องเพลงพายเรือตามเนื้อเพลง ดังนี้ เพลงพายเรือ “พายเรือไปในธารา เห็นหอยปูปลา แหวก้วยเวียนวน พายเรือกันมาหลายคน (ซ้ำ)” เมื่อเพลงจบ...ออกคำสั่งต่าง ๆ เช่น * ให้คนสองคนหันหลังชนกัน * ให้คนสามคนเอาหัวชนกัน * ให้คนทุกคนนอนหงายติดกัน * ให้คนแปดคนเอาเท้าชนกันโดยไม่แตะพื้น

ครั้งที่	กิจกรรม/เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
			3. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกร่วมร้องเพลงและให้เริ่มเล่นเกม โดยให้สมาชิกเดินเป็นวงกลม และร้องเพลงไปด้วย เมื่อถึงท่อนที่ออกคำสั่ง ผู้นำกิจกรรมจะเป่านกหวีด และออกคำสั่งต่าง ๆ ทุกคนจะต้องรีบทำตามคำสั่ง ผู้ใดทำช้า จะต้องออกมาแสดงท่าทางที่น่ารักให้เพื่อนดู 4. ผู้นำกิจกรรมสรุป กิจกรรมนี้เป็นการแสดงความร่วมมือในการทำกิจกรรม สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรับผิดชอบ มีสมาธิและกล้าแสดงออกจึงจะทำให้กิจกรรมประสบความสำเร็จและสร้างความสนุกสนาน
	3. วรรณกรรม - แต่งนิทาน	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 3. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 4. มีการตัดสินใจในการแก้ปัญหา 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่ : ห้องกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ให้ทุกคนกำหนดหมายเลขประจำตัว เป็นหมายเลข 1 – 10 3. ให้ผู้ที่ได้หมายเลข 1 จับฉลากเลือกเนื้อเรื่องนิทานอีสป และเมื่อจับฉลากได้แล้วจะต้องปิดเป็นความลับ 4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแต่งนิทานอีสป โดยเขียนเนื้อเรื่องลงในตารางแผ่นใสที่จัดเตรียมไว้พร้อมทั้งเขียนชื่อตนเองไว้ตรงท้ายตาราง กำหนดเวลา 3 นาที โดยเรียงตามลำดับหมายเลขดังนี้ - คนที่ 1 เขียนชื่อเรื่อง - คนที่ 2 ถึงคนที่ 9 เขียนเนื้อเรื่องคนละ 1 ประโยค - คนที่ 10 เขียนสรุปให้ข้อคิด เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้เดินไปอยู่คนละด้านเพื่อไม่ให้มีการปรึกษากัน โดยเดินตามแผนผังการเล่นที่กำหนดไว้ 5. เมื่อครบกำหนดเวลาผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีดและนำเสนอเนื้อเรื่องนิทานอีสปทีละกลุ่มโดยเริ่มจากกลุ่มที่ 1, 2, 3, 4 6. กรรมการให้คะแนนตามเกณฑ์ดังนี้ - เนื้อหาตรงตามเนื้อเรื่อง 10 คะแนน - การสรุปให้ข้อคิด 10 คะแนน 7. ประกาศผลคะแนน และมอบของรางวัลให้แก่กลุ่มที่ได้คะแนนสูงสุด

ครั้งที่	กิจกรรม/เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
			8. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุป ในการทำกิจกรรมนี้การให้ความร่วมมือปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่กำหนด เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้การทำงานประสบความสำเร็จ
13	1. เพลงประกอบทำทาง - เพลงแจวเรือ	1. สร้างความสนุกสนาน 2. มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่ : ห้องกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมจัดให้นักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลม นั่งตามกลุ่มเรียงตามหมายเลขกลุ่ม 1 – 4 3. ผู้นำกิจกรรมอธิบายการร้องเพลงประกอบทำทางโดยเมื่อเอ่ยชื่อถึงกลุ่มใดหรือบุคคลใดที่มีชื่ออยู่ในเนื้อเพลงให้บุคคลเหล่านั้นลุกขึ้นมาทำท่าประกอบเพลงให้แต่ละกลุ่มคิดท่าทางประกอบเพลงให้สนุกสนาน 4. ผู้นำกิจกรรมสาธิตการร้องเพลงแจวเรือประกอบท่าทางตามเนื้อเพลงแจวเรือ ดังนี้ เพลงแจวเรือ แจว มาแจว จ้ำจึก น้ำนึ่งไหลลื่นกึกถึงคนแจว (ซ้ำ) แจวเรือไปเจอดอกไม้ (ซ้ำ) ขอเชิญผู้ชายลุกขึ้นมาแจว แจวเรือจะไปซื้อขิง (ซ้ำ) ขอเชิญผู้หญิงลุกขึ้นมาแจว แจวเรือจะไปซื้อมะขาม (ซ้ำ) ขอเชิญกลุ่มสามลุกขึ้นมาแจว แจวเรือไปซื้อสำลี (ซ้ำ) ขอเชิญกลุ่มสี่ลุกขึ้นมาแจว แจวเรือไปตามลำคลอง (ซ้ำ) ขอเชิญกลุ่มสองลุกขึ้นมาแจว แจวเรือไปตามริมบึง (ซ้ำ) ขอเชิญกลุ่มหนึ่งลุกขึ้นมาแจว 5. ให้นักเรียนทุกคนร่วมกันร้องเพลงแจวเรือและทำท่าประกอบเพลงโดยแต่ละกลุ่มคิดท่าทางที่ไม่เหมือนกัน 6. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปถึงความสำคัญของการร่วมมือร่วมใจในการทำกิจกรรมช่วยสร้างความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด

ครั้งที่	กิจกรรม/เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
	2. ศิลปหัตถกรรม - แต่งตัวหนังสือพิมพ์	1. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ 2. มีการตัดสินใจในการแก้ปัญหา 3. มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม 4. เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่ : ห้องกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน 3. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม คัดเลือกตัวแทนกลุ่มเป็นชาย 1 คน หญิง 1 คน และให้ใช้กระดาษหนังสือพิมพ์พับประดิษฐ์ตกแต่งและแต่งตัวสมาชิก 2 คน ให้เป็นซูเปอร์ฮีโร่และซูเปอร์ฮีโร่ 4. ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงานของกลุ่มโดยการเดินโชว์และทำท่าทางประกอบการเดินอย่างน่าสนใจและสนุกสนานให้แก่เพื่อนสมาชิกได้ชม เริ่มจากกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2, 3, 4 ตามลำดับ ให้นานำเสนอกลุ่มละ 3 นาที ผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงประกอบขณะทำกิจกรรม เพื่อสร้างบรรยากาศความสนุกสนาน 5. กรรมการให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด - ความประณีต สวยงาม 10 คะแนน - ความคิดสร้างสรรค์ 10 คะแนน - บทบาทการแสดง 10 คะแนน 6. ผู้นำกิจกรรม สรุปถึงการสร้างสรรค์งานศิลปะของแต่ละกลุ่มว่าต้องใช้ความสามารถในด้านความคิดสร้างสรรค์การทำงานร่วมกัน การรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน และต้องมีสมาธิ มีความรับผิดชอบในการทำงาน คนแสดงก็ต้องแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ผลงานเสร็จทันตามเวลา และเงื่อนไขที่กำหนด ทำให้เกิดผลงานที่น่าภาคภูมิใจ
	3. กิจกรรมเข้าจังหวะ - เต้นรำจังหวะเมมโปเตลูง	1. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ 2. มีการตัดสินใจในการแก้ปัญหา 3. มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม 4. เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่ : ห้องกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมจัดให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 4 แถว ให้ยืนสลับกันระหว่างแถว เพื่อจะได้มองเห็นผู้นำเวลาเต้นรำ 3. ผู้นำกิจกรรมแนะนำความรู้พื้นฐานในการเต้นรำจังหวะเมมโปเตลูง การยืน การเดิน การเคลื่อนไหวร่างกาย การจับคู่เต้นรำ ให้นักเรียนเต้นรำจังหวะเมมโปเตลูงในท่าพื้นฐาน การจับคู่ การหมุน และการดัดแปลงท่าทาง

ครั้งที่	กิจกรรม/เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการกิจกรรม
			4. ให้นักเรียนเต้นรำจังหวะตูลูในท่าเต้นพื้นฐาน การจับคู่ การหมุน การดัดแปลงท่าทาง 5. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นความสำคัญของกิจกรรมเข้าจังหวะว่าช่วยส่งเสริมสุขภาพเป็นการออกกำลังกาย ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเป็นการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง มีความมั่นใจ กล้าแสดงออก และถือเป็นกิจกรรมทางสังคมที่มีผู้นิยมมากกิจกรรมหนึ่ง
14	1. เกม - โยนไข่	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การควบคุมอารมณ์ตนเอง 3. มีสมาธิในการทำงาน 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณลานกีฬา 2. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่น 3. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน 4. กำหนดเขตพื้นที่โยนไข่ โดยใช้ตาข่ายและสนามวอลเลย์บอล 5. ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีเล่นโดย กำหนดหมายเลขประจำตัวสมาชิกภายในกลุ่ม ตั้งแต่เลข 1 – 10 * สมาชิกทุกคนต้องเป็นผู้โยนและผู้รับไข่ * คนโยนอยู่คนละฝั่งกับคนรับ การโยนให้ใช้วิธีการโยนข้ามตาข่ายที่ขึงไว้ * การรับไข่ ผู้รับ 2 คน ใช้ผ้าขนหนูขนาด กว้าง 30 ซม. ยาว 45 ซม. เป็นที่รองรับ 6. เริ่มต้นให้ผู้ที่มีหมายเลข 9, 10 เป็นผู้รับไข่ คนโยนยืนเรียงตามหมายเลข 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 * หมายเลข 1 จะเป็นคนโยนไข่คนแรก เมื่อคนที่ 1 โยนเสร็จให้ไปเป็นผู้รับไข่แทนหมายเลข 9 และให้คนหมายเลข 9 มาเข้าแถวต่อท้ายหมายเลข 8 * จากนั้นให้หมายเลข 2 โยนไข่เมื่อโยนไข่แล้ว หมายเลข 2 ไปรับไข่แทนหมายเลข 10 ให้หมายเลข 10 มาต่อท้ายหมายเลข 9 และโยนต่อไปจนครบทุกคน 7. แต่ละกลุ่มจะได้รับไข่ไก่สดกลุ่มละ 5 ฟอง นับคะแนนจากไข่ที่โยนได้ 1 ฟอง เท่ากับ 10 คะแนน ไข่แตกไม่คิดคะแนน กำหนดเวลา 7 นาที ไข่แตกหมดถือว่าเกมยุติ 8. ผู้นำกิจกรรมสาธิตการเล่นโดยใช้ผ้าขนหนูผืนเล็ก ขนาด กว้าง 30 ซม ยาว 45 ซม. ไว้สำหรับรองรับไข่ 1 ผืน 9. เริ่มเล่นเกมโยนไข่ทีละกลุ่มใช้เวลาในการทำกิจกรรมกลุ่มละ 7 นาที เมื่อครบกำหนดเวลาผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีดและนับคะแนนแต่ละกลุ่ม

ครั้งที่	กิจกรรม/เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
			10. ประกาศผลคะแนนและสอบถามความคิดเห็นผู้ได้คะแนนสูงสุดว่าในการทำกิจกรรมนี้ต้องใช้ความสามารถในด้านใดบ้างและต้องอาศัยความร่วมมือจากบุคคลในกลุ่มอย่างไร 11. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นถึงความสามารถของผู้เล่นว่า จะต้องเป็นผู้ที่ควบคุมสถานการณ์ได้ มีสมาธิในการเล่น มีการตัดสินใจในการแก้ปัญหา มีความรับผิดชอบและมีความเข้าใจผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และกล่าวชมเชยทีมที่ชนะเลิศและมอบของรางวัลทีมที่แพ้ต้องรู้จักประเมินตนเองว่ามีข้อผิดพลาดตรงไหนและให้พยายามหาทางแก้ไขในโอกาสต่อไป
	2. กีฬา - ฟุตซอลชาย	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 3. สร้างความสนุกสนาน 4. การควบคุมอารมณ์ 5. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 6. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณสนามกีฬา และจัดหาวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นฟุตซอล 2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน โดยให้มือนักเรียนชายเท่ากันทั้งสองกลุ่ม 3. จัดการแข่งขันฟุตซอลชายโดยให้มีผู้เล่นทีมละ 5 คน ใช้เวลาในการแข่งขัน 20 นาที (พักครึ่ง 5 นาที) ใช้กติกาสากลในการแข่งขัน ทีมใดที่สามารถทำประตูได้มากจะเป็นทีมที่ชนะ 4. สมาชิกกลุ่มที่เหลือจะต้องเป็นผู้เชียร์ทีมของตนเองโดยจัดให้มีผู้เต้นและผู้ร้องเพลงเชียร์ ทีมใดสร้างความสนุกสนาน กองเชียร์เราใจจะได้รับรางวัล 5. ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีดเมื่อครบกำหนดเวลารวมคะแนนและประกาศผลทีมที่ชนะ และทีมที่ได้รับรางวัลกองเชียร์สนุกสนาน 6. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นประโยชน์ของการเล่นกีฬา เป็นการได้ออกกำลังกาย เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และบุคลิกภาพ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ฝึกความอดทน รู้จักการทำงานเป็นทีม สร้างชื่อเสียง สร้างความภูมิใจ และเป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด เสริมสร้างสุขภาพ รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ครั้งที่	กิจกรรม/เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
	3. กีฬา - แอนด์บอล	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 3. สร้างความสนุกสนาน 4. การควบคุมอารมณ์ 5. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 6. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณสนามกีฬา และจัดหาวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นแอนด์บอล 2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน โดยให้มีนักเรียนชายเท่ากันทั้งสองกลุ่ม 3. จัดการแข่งขันแอนด์บอลหญิงโดยให้มีผู้เล่นทีมละ 7 คน ใช้เวลาในการแข่งขัน 20 นาที (พักครึ่ง 5 นาที) ใช้กติกาสากลในการแข่งขัน ทีมใดที่สามารถทำคะแนนได้มากจะเป็นทีมที่ชนะ 4. สมาชิกกลุ่มที่เหลือจะต้องเป็นผู้เชียร์ทีมของตนเองโดยจัดให้มีผู้เต้นและผู้ร้องเพลงเชียร์ ทีมใดสร้างความสนุกสนาน กองเชียร์เราใจจะได้รับรางวัล 5. ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีดเมื่อครบกำหนดเวลารวมคะแนนและประกาศผลทีมที่ชนะ และทีมที่ได้รับรางวัลกองเชียร์สนุกสนาน 6. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นประโยชน์ของการเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียดเสริมสร้างสุขภาพ เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และบุคลิกภาพ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ฝึกความอดทน รู้จักการทำงานเป็นทีม และรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
15	1. วรรณกรรม - ไปคำ	1. มีทักษะทางการสื่อสาร 2. มีการตัดสินใจในการแก้ปัญหา 3. การสร้างความสนุกสนาน 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น	1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียน 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ให้นักเรียนเข้าแถวครึ่งวงกลม 2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายขั้นตอนการไปคำ นักเรียนทุกคนภายในกลุ่มต้องเป็นผู้ไปคำ โดยเริ่มส่งตัวแทนครั้งละ 1 คน ออกมาไปคำและให้ทุกคนภายในกลุ่มช่วยกันตอบถ้าตอบถูกจะได้คำละ 1 คะแนน ถ้าไปคำไม่ได้ ต้องพยายามทำให้ได้ เมื่อกรรมการเห็นว่าไปไม่ได้จริง ๆ จึงให้ผู้อื่นออกมาไปคำแทนแต่จะต้องเปลี่ยนคำการไปคำจะทำในเวลาที่กำหนด 10 นาที สามารถซ้ำคนในรอบต่อไปได้ โดยหมุนเวียนกันตามลำดับ ให้สัญญาณการเริ่มเล่น 3. ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีดเมื่อครบกำหนดเวลารวมคะแนนแต่ละกลุ่ม ประกาศผลคะแนน 4. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นความสำคัญของการสื่อสาร การใช้ภาษาพูดเพื่อสื่อความหมายให้คนเข้าใจจะต้องรู้จักการใช้คำพูดที่ชัดเจนสามารถอธิบายให้คนฟังเข้าใจได้ง่าย

ครั้งที่	กิจกรรม/เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
	2. ศิลปหัตถกรรม - สร้างสรรค์ภาพศิลป์	1. ตระหนักรู้ตนเอง 2. มีจิตสร้างสรรค์ 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณห้องกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน ให้นั่งห่างกัน 1 ช่วงแขน 3. ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการทำกิจกรรมสร้างสรรค์ภาพศิลป์ดังนี้ ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มสร้างสรรค์ภาพศิลป์ตามจินตนาการของกลุ่มโดยการใช้กระดาษจากหนังสือวารสารที่แจกให้เป็นการตัดกระดาษและประดิษฐ์เป็นภาพ สามารถสร้างภาพอย่างอิสระให้มีความสวยงาม กำหนดเวลาในการทำกิจกรรม 15 นาที 4. ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีด เมื่อครบกำหนดเวลา 5. ตัดสินผลงาน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ - ความร่วมมือในการทำงาน 10 คะแนน - การจัดวางภาพเหมาะสม 10 คะแนน - ความประณีตสวยงาม 10 คะแนน 6. ประกาศผลคะแนน ผลงานที่ได้รับคะแนนสูงสุดจะได้รับรางวัล 7. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นความสำคัญของความร่วมมือในการทำงาน การวางแผนในการทำงาน การมีความคิดสร้างสรรค์ การรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกันจะช่วยให้การทำงานประสบความสำเร็จ สร้างผลงานที่น่าพอใจ สร้างความภาคภูมิใจให้แก่ตนเองและสมาชิกภายในกลุ่ม
	3. กิจกรรมเข้าจังหวะ - แอโรบิค	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง 3. การสร้าง	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณห้องกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมจัดให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 4 แถว โดยยืนสลับกันระหว่างแถว 3. ผู้นำกิจกรรมแนะนำความรู้พื้นฐาน ประโยชน์ ความสำคัญของการเต้นแอโรบิค
		แรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	4. ผู้นำกิจกรรมต้นนำและให้ผู้ร่วมกิจกรรมเต้นตามขั้นตอนของการเต้นแอโรบิค โดยเริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย (WARM UP) ใช้เวลา 10 นาที ช่วงของการเต้นแอโรบิค ประมาณ 20 นาที และช่วงของการลดความเร็วลง (WARM DOWN) ประมาณ 10 นาที

ครั้งที่	กิจกรรม/เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
			6. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกจะช่วยส่งเสริมทักษะทางการเคลื่อนไหว สมารถความจำ เสริมสร้างระบบการทำงานของกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเลือด กระตุ้นการทำงานของระบบฮอร์โมน ทำให้ร่างกายสดชื่น และสร้างความสนุกสนาน ให้นักเรียนพักผ่อนตามอัธยาศัย
16	1. เกม - ผู้สื่อข่าว	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. มีทักษะทางการฟังและการสื่อสาร 3. มีสมาธิในการทำงาน 4. ควบคุมอารมณ์ 5. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 6. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน และให้เข้าแถวตอน 2 แถว โดยแต่ละคนห่างกัน 1 ช่วงแขนแล้วนั่งลง 2. ให้นักเรียนที่อยู่หัวแถว อ่านข้อความในกระดาษที่วิทยากรเตรียมไว้ แล้วให้สมาชิกส่งข่าวสารนี้ไปยังคนต่อไป โดยการกระซิบบอก ต่อ ๆ กันไปที่ละคน จนกระทั่งหมดแถว 3. คนที่อยู่ท้ายแถว เมื่อรับฟังข่าวสารแล้ว ให้ออกมาเขียนข้อมูลที่ตนรับฟังมาในกระดาษที่เตรียมไว้ (ขณะทำกิจกรรมผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงสร้างบรรยากาศสนุกสนาน) 4. ผู้นำกิจกรรมเฉลย ประโยคที่ให้คนที่ 1 อ่าน ดังนี้ "ยิ้มแย้มแจ่มใส ให้อภัยช่วยเหลือสังคมดีมีมารยาท รู้กาลเวลา พุดจาไพเราะ การเสริมสร้างเสน่ห์ให้กับตนเอง 5. ผู้ที่ตอบใกล้เคียงมากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ 6. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นถึงความสำคัญของการสื่อสารทางภาษา ควรมีความระมัดระวัง และรอบคอบจดจำให้ดี เพราะถ้าข้อมูลไม่ชัดเจน ความหมายอาจเปลี่ยนไป หรือได้รับข่าวสารที่ไม่ถูกต้อง
	2. ดนตรีและร้องเพลง - โฟล์คซอง	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณห้องกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. จัดให้นักเรียนนั่งเก้าอี้ตามสบาย 3. ผู้นำกิจกรรมแนะนำตัวเองและผู้เล่นกีตาร์ 4. ร้องเพลงและให้นักเรียนร่วมกันร้องเพลงต่อไปนี้ * เพลงชีวิตกับความหวัง * เพลงดอกไม้จะบาน * เพลงด้วยดวงใจ * เพลงกำลังใจ * เพลงรางวัลแด่คนช่างฝัน

ครั้งที่	กิจกรรม/เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
			5. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นคุณค่าของตนเองและเสียงเพลงช่วยสร้างความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียด สร้างความสนุกสนาน พัฒนาอารมณ์สุข สร้างความสงบสุขในจิตใจและยังเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน
	3. ปัจจุบันนี้เทศ	1. การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างผู้วิจัย ผู้นำกิจกรรม และนักเรียน	1. ผู้วิจัยให้ตัวแทนนักเรียนชาย 1 คน หญิง 1 คน กล่าวแสดงความรู้สึกที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม 2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปให้นักเรียนรู้จักวิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขโดยการรู้จักกับบทบาทหน้าที่ของตนเอง รู้จักการพักผ่อนและการผ่อนคลายความตึงเครียดและการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นจะทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข 3. ทุกคนร่วมกันร้องเพลงคำมั่นสัญญา

ภาคผนวก ข
ตัวอย่างแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

คำชี้แจง

แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้ที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้เลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริง และตอบทุกข้อ เพื่อที่จะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

คำตอบมี 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง และจริงมาก โปรดใส่เครื่องหมายถูกช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตนเองมากที่สุด

ข้อ	คำถาม	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกมาได้ว่าจะอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอาการเปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่ไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยังดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวหาว่า "ขอโทษ" ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยังดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม						

ข้อ	คำถาม	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
19	ฉันไม่รู้ว่าคุณเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม						
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
รวม						
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
รวม						
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะทำในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						

ข้อ	คำถาม	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่อง ผ่อนคลายหรือเรื่องสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และ วันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม						
47	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้เหน็ดเหนื่อยจาก ภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	26
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง ให้ 1 คะแนน

ตอบจริงบางครั้ง ให้ 2 คะแนน

ตอบค่อนข้างจริง ให้ 3 คะแนน

ตอบจริงมาก ให้ 4 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

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

แต่ละข้อให้คะแนน ดังนี้

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

การรวมคะแนน

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองรู้จัก
เห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา
และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

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

หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมาย x ลงเส้นประใน
ความฉลาดทางอารมณ์แล้วลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาดูว่ามีคะแนนด้านใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วง
ปกติ

เกณฑ์ปกติของคะแนน EQ รวม ดี เก่ง สุข

กลุ่มตัวอย่าง อายุ 12 – 17 ปี

องค์ประกอบ EQ	ต่ำกว่าเกณฑ์	เกณฑ์ปกติ	สูงปกติ
คะแนน EQ รวม	< 140	140 – 170	>170
1. องค์ประกอบ ดี	<48	48 – 58	>58
1.1 ควบคุมอารมณ์	<13	13 – 17	>17
1.2 เห็นใจผู้อื่น	<16	16 – 20	>20
1.3 รับผิดชอบ	<16	16 – 22	>22
2. องค์ประกอบ เก่ง	<45	45 – 57	>57
2.1 มีแรงจูงใจ	<14	14 – 20	>20
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	<13	13 – 19	>19
2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น	<14	14 – 20	>20
2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น	<40	40 – 55	>55
3. องค์ประกอบ สุข	<9	9 – 13	>13
3.1 ภูมิใจในตนเอง	<16	16 – 22	>22
3.2 พึงพอใจในชีวิต	<15	15 - 21	>21
3.3 สุขสงบทางใจ			

กราฟความฉลาดทางอารมณ์

			0	5	10	15	20	25
ควบคุมอารมณ์	ช่วงคะแนนปกติ	= (13-17)						
เห็นใจผู้อื่น	ช่วงคะแนนปกติ	= (16-20)						
รับผิดชอบ	ช่วงคะแนนปกติ	= (16-22)						
มีแรงจูงใจ	ช่วงคะแนนปกติ	= (14-20)						
ตัดสินใจและแก้ปัญหา	ช่วงคะแนนปกติ	= (13-19)						
สัมพันธภาพกับผู้อื่น	ช่วงคะแนนปกติ	= (14-20)						
ภูมิใจในตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ	= (9-13)						
พึงพอใจในชีวิต	ช่วงคะแนนปกติ	= (16-22)						
สุขสงบทางใจ	ช่วงคะแนนปกติ	= (15-21)						

หมายเหตุ : หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ

ภาคผนวก ค
รายนามผู้เชี่ยวชาญ



รายนามผู้เชี่ยวชาญ ในการตรวจสอบโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

1. ชื่อ – นามสกุล นายพนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์
ตำแหน่งทางวิชาการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน ภาควิชาสันนทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. ชื่อ – นามสกุล นายสมควร โพธิ์ทอง
ตำแหน่งทางวิชาการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน ภาควิชาสันนทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. ชื่อ – นามสกุล ดร.พาสนา จุลรัตน์
ตำแหน่งทางวิชาการ อาจารย์
สถานที่ทำงาน ภาควิชาจิตวิทยาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4. ชื่อ – นามสกุล นางพรหมธิดา แสนคำเครือ
ตำแหน่งทางวิชาการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน ภาควิชาจิตวิทยาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

5. ชื่อ – นามสกุล ดร.วรลักษณ์ ชุ่มสาย ณ อยุธยา
ตำแหน่งทางวิชาการ ผู้อำนวยการสถาบันการศึกษาสัตยาไส
สถานที่ทำงาน สถาบันการศึกษาสัตยาไส โรงเรียนสัตยาไส จังหวัดลพบุรี



ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายदनัย เนื่องขันตรี
วันเดือนปีเกิด	10 กันยายน 2515
สถานที่เกิด	เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	200/78 หมู่ที่ 9 ตำบลลำนายารายณ์ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี 15130
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	พนักงานราชการ ตำแหน่งครูผู้สอน
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	119 หมู่ที่ 3 ตำบลหนองรี อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี 15190 โทรศัพท์ 036 633 150

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2535	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนสีกัน (วัฒนานันท์อุปถัมภ์) กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2537	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) สาขาวิชาการตลาด จากโรงเรียนพณิชยการรัตนโกสินทร์
พ.ศ. 2546	ศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง
พ.ศ. 2554	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.) สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ