

ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนรัตนธิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2547

ปริญญานิพนธ์
ของ
พรทิพย์ วัฒนพงศ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ

มีนาคม 2548

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนรัตนวิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2547

ของ
นางสาวพรทิพย์ วัฒนพงศ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

/พ.๒๕๔๘

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร. เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)
วันที่ 10 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร. อารมณ์ นาวากาญจน์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธุ์)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปรีชาमारถ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีด้วยความกรุณาจากท่านคณาจารย์ทั้งหลาย ในการให้คำแนะนำ และได้รับความอนุเคราะห์เป็นอย่างดียิ่ง จากท่านผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อารมณ นาวากาญจน์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธุ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา รวมทั้งให้แนวคิดและข้อเสนอแนะในการ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดีมาโดยตลอด ผู้วิจัยซาบซึ้งและขอกราบ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณท่านศาสตราจารย์ ดร. สมบัติ กาญจนกิจ รองศาสตราจารย์ ดร. กำโชค เผือกสุวรรณ รองศาสตราจารย์อัจฉรา สุขารมณ อาจารย์สมควร โพธิ์ทอง และ อาจารย์ปิยะพงษ์ นิกุลวงศ์ ที่ได้กรุณาตรวจ ให้คำปรึกษาและคำแนะนำ ตลอดจนปรับปรุง แก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองให้มีคุณภาพ ผู้วิจัยมีความซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการโรงเรียนรัตนวิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี และ คณาจารย์ของโรงเรียนทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือ และอำนวยความสะดวกในการทำวิจัยครั้งนี้ ขอขอบพระคุณอาจารย์เกษร วัฒนพงศ์ อาจารย์หัวหน้าระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้ ให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ ให้การช่วยเหลือ รวมทั้งให้การสนับสนุนในการเก็บข้อมูลการวิจัย ขอขอบพระคุณอาจารย์เชิดชัย ศรีรัตน์ ที่ได้กรุณาเป็นวิทยากรรับเชิญและขอขอบคุณนักเรียน กลุ่มตัวอย่างทุกคน ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการทดลองวิจัย และเก็บรวบรวมข้อมูล ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

หวังว่าปริญญานิพนธ์ฉบับนี้คงจะเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านบ้างไม่มากก็น้อย อนึ่ง คุณค่าและประโยชน์ที่พึงได้จากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบให้บิดา มารดา คณาจารย์ผู้ให้ ความรู้ แนวความคิดและโอกาสทางการศึกษา ท่านอาจารย์พุทธทาส ซึ่งถือว่าเป็นบิดาในทาง ธรรมและต้นแบบในการดำเนินชีวิตของผู้วิจัย น้องสาวและน้องชายรวมทั้งกัลยาณมิตรทุกท่าน ที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือและให้กำลังใจตลอดมา

พรทิพย์ วัฒนพงศ์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	6
ความสำคัญของการวิจัย	6
ขอบเขตของการวิจัย	6
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	6
ตัวแปรที่ศึกษา	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย	8
สมมุติฐานในการวิจัย	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	9
ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์	9
วิวัฒนาการของกลุ่มสัมพันธ์	11
หลักการของกลุ่มสัมพันธ์	12
ปรัชญาที่เกี่ยวข้องกับการทำงานเป็นกลุ่ม	13
จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	14
ขนาดของกลุ่มสัมพันธ์	16
เวลาและจำนวนครั้งในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	17
ลำดับขั้นการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ์	17
การเตรียมของวิทยากรในการนำกลุ่มสัมพันธ์	18
ลักษณะผู้นำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์.....	19
ข้อคำนึงในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์.....	20
กระบวนการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	21
รูปแบบและวิธีการของกลุ่มสัมพันธ์	23
คุณค่าและประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	26
ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มสัมพันธ์และนันทนาการ	29
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์	30
ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์	30
ประวัติความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์	32

สารบัญ(ต่อ)

บทที่		หน้า
2 (ต่อ)	ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์	33
	กระบวนการทางสมองที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์	35
	องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์	36
	ลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์	43
	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	47
	ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์	55
	แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์	56
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	59
	งานวิจัยต่างประเทศ	59
	งานวิจัยในประเทศ	61
3	วิธีดำเนินการวิจัย	65
	การเลือกกลุ่มตัวอย่าง	65
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	65
	แบบแผนการวิจัย	67
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	67
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	70
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	70
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	78
	สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีการดำเนินการวิจัย	78
	สรุปผลการวิจัย	79
	อภิปรายผลการวิจัย	79
	ข้อเสนอแนะทั่วไป	82
	ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	83

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม.....	84
ภาคผนวก	93
ภาคผนวก ก	94
ภาคผนวก ข	96
ภาคผนวก ค	104
ภาคผนวก ง	141
ประวัติย่อผู้วิจัย	147

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 เปรียบเทียบลักษณะของผู้มี EQ สูงและต่ำ	44
2 เปรียบเทียบลักษณะของผู้มี EQ สูงและต่ำ	47
3 แบบแผนการทดลอง Randomized control group pretest - posttest Design	67
4 กำหนดการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	69
5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	72
6 เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลัง เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	74
7 เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลัง เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	75
8 เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์.....	76
9 เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์.....	77
10 โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	105
11 แสดงการวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อน และหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์โดยจำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม	142
12 แสดงการวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อน และหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์โดยจำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม	143
13 แสดงการวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อน และหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์โดยจำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม	144
14 แสดงการวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อน และหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์โดยจำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม	145
15 แสดงการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระหว่าง กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	146

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัย	7
2 การพัฒนา EQ ด้วยการเรียนรู้ 3 ลักษณะ	48

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันสภาพสังคมไทยในยุคโลกาภิวัตน์ล้วนมีความเจริญก้าวหน้าในทุกๆ ด้าน ทั้งด้าน เศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรม การศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเจริญรุ่งเรืองทางด้าน วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รวมทั้งความเจริญด้านวัตถุในยุคคิดใหม่ ทำใหม่ ได้เข้ามามีบทบาท ในการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิต มีผลกระทบต่อการร่างกายและจิตใจ จึงทำให้มนุษย์พยายามหา ยุทธวิธี ในการปรับตัวเพื่อที่จะดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ การมีอำนาจมากขึ้นมักมากับความ ทุกข์เสมอ เพราะอย่างน้อยมันก็ทำให้เราต้องเลือกมากขึ้น ยิ่งมีของให้เลือกมากเท่าไรก็ยิ่งเครียด ง่ายเท่านั้น (พระไพศาล วิศาโล. 2545 : 88) ซึ่งในขณะนี้ประเทศไทยเรากำลังประสบปัญหาที่ รุนแรงเกี่ยวกับเยาวชนมากขึ้น เช่น เด็กนักเรียนยกพวกตีกัน นักเรียนหนีเรียน ปัญหาโสเภณีเด็ก เป็นต้น สาเหตุประการหนึ่งของปัญหาเหล่านี้ น่าจะมาจากความบกพร่องของความฉลาดทางด้าน อารมณ์ของแต่ละบุคคล ทำให้บุคคลเหล่านั้นขาดการตระหนักรู้ตนเอง ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ ของตนเองให้ไปในทางที่เหมาะสมและถูกต้องได้ การพัฒนาประเทศไทยในแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 จึงได้เน้นคนให้เป็นศูนย์กลาง หรือจุดมุ่งหมายหลักของการพัฒนา โดยคาดหวังว่าเมื่อคนซึ่งเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคมมีการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ ทั้งในด้าน สติปัญญา ร่างกาย จิตใจ จะเป็นพื้นฐานสร้างพลังในครอบครัว ชุมชน และสังคม ส่งผลต่อการ พัฒนาประเทศโดยรวมอย่างมีสันติ รวมทั้งสันติกับสิ่งแวดล้อมและนานาชาติในโลก (สำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2540 : 1)

ขณะนี้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.) กำลังเป็นที่สนใจของบุคคลทั่วไป เพราะการ ศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ ช่วยให้ผู้คลมีความเข้าใจดีและเริ่มตระหนักว่า การที่เราจะ ประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ เช่น ด้านการเรียน การทำงาน และการดำเนินชีวิตทางสังคม จะต้องอาศัยองค์ประกอบทางด้านอารมณ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมากเพราะความฉลาดทางด้านอารมณ์ จะช่วยทำให้บุคคลได้เรียนรู้โดยตรงเกี่ยวกับอารมณ์ โดยสามารถเข้าใจและจัดการกับอารมณ์ของ ตนเองได้ (อริยะ สุพรรณเกษ. 2545 : 30) การจะใช้อารมณ์ได้อย่างชาญฉลาดนั้นเป็นเรื่องของ จิตใจโดยตรง องค์การอนามัยโลกได้กล่าวเสริมไว้ว่าสุขภาพจิตหมายถึงสภาพจิตที่เป็นสุขสามารถ สร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นไว้ได้ ตลอดจนวางตัวอย่างเหมาะสมและดำรงชีพอยู่ได้ในสังคม ที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จากความหมายขององค์การอนามัยโลกจะเห็นได้ว่า สุขภาพจิตที่ดี นั้นเป็นการสร้างพื้นฐานพัฒนาการทางอารมณ์ (โยธิน รุ่งเจริญ. 2545 : 3) และความฉลาดทาง อารมณ์จะพัฒนาขึ้นมาพร้อมกับความคิดที่ถูกต้อง เคน วิลเบอร์ (Ken Wilber) นักปราชญ์และ นักจิตวิทยาที่ยิ่งใหญ่ที่สุดคนหนึ่งของยุค ได้เคยกล่าวไว้ว่า “ไม่มีใครฉลาดพอที่จะคิดผิดได้ตลอด

เวลา” นั่นก็คือทุกความคิดมีความจริงอยู่บ้างเสมอ ซึ่งนักจิตวิทยาค้นพบว่า พัฒนาการทางด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความฉลาด อารมณ์ สังคม ศิลธรรม มิตรสัมพันธ์ ต่างค่อนข้างเป็นอิสระต่อกัน พัฒนาการในด้านต่างๆไม่จำเป็นต้องมีระดับเท่ากัน เช่น เด็กอาจจะเฉลียวฉลาด แต่มีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ต่ำและนิสัยไม่ดี (ธีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์. 2543 : 2) ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์คือความสามารถทางอารมณ์ในการรับรู้และเข้าใจตนเอง เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น มีความมุ่งมั่น อดทน รอคอยเพื่อไปยังเป้าหมาย มองโลกในด้านที่เป็นบวก และรู้จักจัดการกับปัญหาและความขัดแย้งของตนเองได้ (เทอดศักดิ์ เดชคง. 2545 : 27) เรื่องที่พิเศษสุดของมนุษย์ คือเรื่องของการศึกษา และการศึกษาในทุกๆด้านคือการมุ่งสู่ความสำเร็จสุขตามวัตถุประสงค์ หากการเรียนรู้และการศึกษานำไปปฏิบัติไม่ถูกต้อง การศึกษาเพื่อมุ่งหวังจะสร้างชีวิต ก็จะกลับกลายเป็นการบั่นทอนทั้งเวลาและชีวิต (ธวัช คณิตกุล. 2544 : 107)

การพัฒนาความฉลาดทางด้านอารมณ์ (E.Q.) เป็นกระบวนการศึกษาและพัฒนาให้บุคคลเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์คือเป็นคนที่มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบ เป็นคนเก่ง มีความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง รู้จักการตัดสินใจและการแก้ปัญหา รู้จักการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น เป็นบุคคลที่มีความสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง พึงพอใจในชีวิต และมีความสุขสบายใจ ซึ่งจะมีผลต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง ทั้งในด้านการเรียน การทำงาน และครอบครัว (ประสงค์ สังขะไชย. 2546 : 2) ในชีวิตจริงการมีสมองที่ปราดเปรื่องนั้น แม้จะเชื่อได้ว่าคนเก่งเหล่านี้จะเรียนได้ประสบความสำเร็จ สามารถเข้าทำงานในตำแหน่งที่ดี และมีความสำคัญภายในองค์กรได้ แต่ความเก่งเหล่านี้ก็ทำให้หลักประกันได้ว่า คนเก่งสมอง เก่งคิด จะประสบความสำเร็จในอาชีพ หรือมีความสำเร็จในชีวิตเสมอไป มีบ่อยครั้งที่คนเก่งเมื่อเรียนจบได้เกียรตินิยมเหรียญทอง หรือจบการศึกษาสูงๆจากต่างประเทศ กลับไม่สามารถเข้าสู่ตำแหน่งบริหารระดับสูงขององค์กรได้ ทั้งชีวิตส่วนตัว ชีวิตการทำงานและชีวิตสมรสอุดมไปด้วยปัญหา โดยที่ภูมิปัญญาที่มีอยู่มากมายนั้นกลับช่วยอะไรไม่ได้ (วิระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2545 : 13) ซึ่งแนวคิดนี้เองสอดคล้องกับงานวิจัยของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดที่พบว่านักศึกษาที่เรียนจบและได้ผลสัมฤทธิ์ของการเรียนระดับสูงประสบความสำเร็จในด้านการงานและครอบครัวน้อยกว่านักเรียนที่ได้คะแนนต่ำกว่า ทั้งนี้เนื่องจากความสำเร็จในด้านต่างๆ นั้น เป็นผลมาจากความฉลาดทางด้านอารมณ์ถึง 80% ส่วนอีก 20% เป็นผลมาจากความฉลาดทางเชาว์ปัญญา (กรมสุขภาพจิต. 2544 : 25) ดังนั้นจึงเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า ความฉลาดทางเชาว์ปัญญาอย่างเดียวนั้น ไม่เพียงพอที่จะส่งผลให้ประสบความสำเร็จในด้านต่างๆได้โดยง่าย ยิ่งโดยเฉพาะในยุคไร้พรมแดน การที่คนเราจะใช้ความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ย่อมก่อให้เกิดความสำเร็จในการกิจกรรมในด้านต่างๆได้ เพราะกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการร่วมกันทำงานเป็นทีม หรือว่าในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลต่างๆนั้น ถ้าหากว่าเราสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองและอารมณ์ของผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ก็จะทำให้กิจกรรมที่กระทำนั้นสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี (โยธิน รุ่งเจริญ. 2545 : 11) ความฉลาดทางอารมณ์จะทำให้เรารู้เท่าทันอารมณ์เพราะชีวิตของ

เราดำเนินไปภายใต้อิทธิพลของอารมณ์และความรู้สึก ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” อารมณ์จึงเป็นสิ่งที่เราควรให้ความสนใจ โดยที่อารมณ์ (Emotion) มีหน้าที่คือเตรียมสภาพร่างกาย มนุษย์ให้มีปฏิกิริยาโต้ตอบในลักษณะต่างๆ เช่น เมื่อโกรธจะมีการไหลเวียนของโลหิตมาที่มือ ทำให้ง่ายต่อการที่หยิบจับอาวุธ และมีการหลั่งสารแอดรีนาลีนที่นำไปสู่การมีพลังกำลังทำการใดๆ ได้อย่างไม่คาดฝัน ขณะที่คนเรามีความสุข อารมณ์สุขก็จะไปเพิ่มการทำงานของศูนย์กลางในสมอง สกัดกั้นความรู้สึกทางลบไม่ให้เกิดขึ้น กำจัดความคิดความวิตกกังวลให้หมดไป ทำให้เราสงบและเกิดความพึงพอใจ (ประสงค์ สังขะไชย. 2546 : 26 - 27) จิตใจที่มีพลังย่อมนำไปสู่การมีวิจรรณญาณที่ล้ำลึก มีสติมั่นคง เป็นผู้ที่สามารถรับรู้ข้อมูลที่อยู่ลึกเกินพิสัยแห่งการเห็น เป็นบุคคลที่สามารถตระหนักรู้ถึงวิธีการแก้ปัญหาและการตัดสินใจด้วยสัญชาตญาณส่วนตัว ถูกต้องเชื่อถือได้ (อรรถัย เทพวิจิตร. 2544 : 2)

กิจกรรมนันทนาการได้เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ด้านต่างๆ ซึ่งในปัจจุบันได้มีการศึกษาค้นคว้าสร้างกิจกรรมต่างๆ ที่มีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และจากผลการศึกษาทดลองที่ค้นพบแล้วว่า “กลุ่ม” มีพลังอยู่ในตัวของมันเอง อิทธิพลของกลุ่มนั้นสามารถที่จะส่งเสริมคน พัฒนาคนได้ กลุ่มสัมพันธ์นั้นมีความหมายเช่นเดียวกับกระบวนการกลุ่ม โดยที่กระบวนการกลุ่มเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันของบุคคลภายในกลุ่ม ทั้งกาย วาจา อารมณ์ ความรู้สึก ทัศนคติ และบรรยากาศภายในกลุ่ม ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลง มีการปรับตัว ปรับความสัมพันธ์ต่อกันในลักษณะที่ต่อเนื่องกันอยู่เสมอ ส่วนกลุ่มสัมพันธ์นั้นจะเกี่ยวข้องกับสาเหตุเบื้องหลังของพฤติกรรมภายในกลุ่ม (นิรันดร์ จุลทรัพย์. 2544 : 95-97) โดยที่อารมณ์ของมนุษย์เรานั้น เกิดจากสิ่งกระตุ้นจากสภาวะแวดล้อมหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่มากระทบ ซึ่งเหตุการณ์หนึ่งๆ อาจส่งผลต่ออารมณ์ของคนแตกต่างกันไป เหตุการณ์ใดที่มากระทบแล้วทำให้เกิดความพึงพอใจ ความยินดี อารมณ์ที่เกิดขึ้นก็คืออารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการต่างๆ ล้วนจัดขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาอารมณ์สุขของมนุษย์ ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์สำคัญข้อหนึ่ง (สมบัติ กาญจนกิจ. 2544 : 45-46) กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เป็นกิจกรรมรูปแบบหนึ่งของนันทนาการในการจัดกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ มีวัตถุประสงค์หลักก็เพื่อสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินและสร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เป็นการเพิ่มพูนความรู้ สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต และสร้างความพึงพอใจให้กับผู้ร่วมกิจกรรม ดังนั้นจึงเป็นความจำเป็นที่จะต้องสร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวย ให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้เกิดการเรียนรู้มากที่สุด กล่าวได้ว่ากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เป็นกิจกรรมที่ตอบสนองต่อความจำเป็น ในการช่วยกระตุ้นและสร้างบรรยากาศที่เปิดกว้างให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้แสดงออกในรูปแบบต่างๆ ซึ่งจะสามารถนำไปใช้สอดแทรกสาระต่างๆ โดยผ่านกระบวนการของกลุ่ม ให้ได้เล่น ได้วิจารณ์ และวิเคราะห์กันเอง (เอนก หงษ์ทองคำ. 2542 : 65 – 66) กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม การประสานงานร่วมมือของกลุ่ม และยังส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้พฤติกรรมของกลุ่มของสังคม ในวิถีประชาธิปไตยอีกด้วย กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีประโยชน์อย่างยิ่ง ในการเป็นผู้นำและผู้ตาม ให้รู้จักหน้าที่

ความรับผิดชอบและบทบาทของตนเองและของสังคมที่ดี กิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ได้ให้คุณค่าที่เหมือนกัน (สมบัติ กาญจนกิจ. 2544 : 55) จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นั้นเพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง สร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นั้นจะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้ในลักษณะต่างๆ ของแต่ละคนเป็นอย่างดี มีโอกาสแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างชัดเจน และสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกัน (คมเพชร จิตรคุฎกุล. 2546 : 149 - 151) หรืออาจจะกล่าวได้ว่ากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์คือพลังกลุ่ม เป็นการจัดให้บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมีกิจกรรมสัมพันธ์กัน มีการสื่อสารและปรับตัวเข้าหากัน ซึ่งก่อให้เกิดพลังขึ้นภายในกลุ่ม เพื่อพัฒนากลุ่มให้ไปสู่เป้าหมายที่ได้วางไว้ กิจกรรมนันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์จัดว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการที่มีคุณค่า เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่มีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ซึ่งล้วนเป็นเป้าหมายสูงสุดของนันทนาการ จากผลการวิจัยของเจษฎา บุญมาโฮม. (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต บางเขน กรุงเทพมหานคร พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางด้านอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากการศึกษาวิจัยของนิสรา คำมณี. (2544 : 48-49) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม พบว่านักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้เปรมใจ บุญประสพ (2545 : 50) ได้ศึกษาวิจัยถึงผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นหลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกันกับผลงานวิจัยของกิบส์ (Gibbs) ที่ค้นพบว่ากิจกรรมกลุ่มได้สร้างเสริมให้บุคคลนั้นมีความจริงจัง สามารถแสดงพฤติกรรมต่างๆ ที่ตรงกับความรู้สึกของตน รวมทั้งมีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ โดยสามารถที่พัฒนาศักยภาพของตนเอง ทำให้เกิดความเข้าใจและยอมรับตัวเองมากขึ้น (Rogers. 1970 : 121-122) และ ภาณุ โคตรพิลา (2545 : 84) ยังได้ศึกษาถึงเรื่อง ผลการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้าง

สัมพันธภาพกับผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร โดยพบว่า นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นสูงขึ้น หลังจากที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผู้วิจัยคิดว่ากิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ น่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญและมีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และจากการที่ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์คือ มีโอกาสไปฝึกงานของบริษัทพัฒนาเพื่อชีวิตและสังคม ในโครงการเรื่อง “เลี้ยงลูกให้ถูกทางสร้างลูกให้เป็นอัจฉริยะ เสริมทักษะด้าน E.Q.” ที่ได้จัดกิจกรรมทอล์คโชว์ตามสถานศึกษาต่างๆ และโครงการ “พลังชีวิตไร้ขีดจำกัด” พบว่าการอบรม การฟังวิทยากร และการที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่างๆ จะส่งผลในเรื่องของการพัฒนาความคิด อารมณ์ระหว่างบุคคล โดยเฉพาะเยาวชนซึ่งจัดว่าเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติในอนาคต และจากการที่ได้ศึกษาข้อมูลและจากการสังเกตนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เช่น การเข้าเรียนในสถานศึกษาใหม่ มีเพื่อนใหม่ อาจารย์ใหม่ และสิ่งแวดล้อมใหม่ เป็นต้น รวมทั้งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นเด็กวัยรุ่น คือช่วงวัย 11 – 14 ปี ซึ่งจัดว่าเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในเรื่องของอารมณ์ ความสนใจ ทำให้เป็นเหยื่อของสังคมได้ง่าย (เอนก หงษ์ทองคำ. 2542 : 60) นอกจากนี้เด็กวัยนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระร่างกาย ทำให้ต้องมีการปรับตัวที่ดีและมีความฉลาดทางอารมณ์ จึงสามารถประสบความสำเร็จและมีความสุขในสังคม สอดคล้องกับที่บัทตัน (Button. 1974 : 1-2) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ว่าช่วยส่งเสริมให้มนุษย์มีการพัฒนาขึ้น โดยเฉพาะทักษะด้านสังคมและด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น^๖ การจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อสมาชิกกลุ่มจะพยายามช่วยกลุ่ม และช่วยบุคคลทำงานไปสู่จุดมุ่งหมาย ช่วยฝึกทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การควบคุมอารมณ์ตนเอง การยอมรับในความสามารถของตนเองและผู้อื่น ซึ่งกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จัดเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่ารูปแบบหนึ่งของนันทนาการ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษา ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนานิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2547 เพื่อที่จะได้ศึกษาข้อมูลที่มีความเป็นจริงละเอียดสมบูรณ์ โดยสามารถนำไปพิจารณาเป็นรูปแบบในด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในโรงเรียนรัตนานิเบศร์ และโรงเรียนอื่นๆ หรือในหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพเด็กและเยาวชนต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนานิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
3. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ทำให้ทราบผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อีกทั้งยังเป็นแนวทาง และเป็นประโยชน์สำหรับครูอาจารย์ วิทยากรผู้อบรม และบุคลากรต่างๆ รวมทั้งนักนันทนาการที่เกี่ยวข้องการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ สามารถนำเอากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ไปใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนานิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2547 จำนวน 30 คน เป็นชาย 16 คน เป็นหญิง 14 คน ซึ่งได้มาจากวิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และทำการแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน โดยเป็นชาย 8 คน หญิง 7 คน แล้วสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง ให้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวิธีการจับฉลาก

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
2. ตัวแปรตาม คือ ความฉลาดทางอารมณ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

หมายถึง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ผู้วิจัยได้จัดรวบรวมขึ้น เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถได้รับประสบการณ์โดยตรงจากการปฏิบัติด้วยตนเอง เกิดการเรียนรู้ พัฒนาพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่ม ซึ่งอยู่กันอย่างสนิทใกล้ชิดกัน มีการเผชิญหน้าซึ่งกันและกัน ซึ่งพฤติกรรมของคนดังกล่าว คือ การแสดงออกต่อกันที่เรียกว่า “ปฏิกริยาสัมพันธ์” เพื่อที่จะมีการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบ

การณ โดยที่บุคคลต่างๆ เมื่อมารวมกลุ่มทำกิจกรรมกันนั้น จะทำให้เกิดพลังที่ต้องมีการพึ่งพาอาศัยกันที่เรียกว่า “พลวัต” มีการแสดงลักษณะของสมาชิกในการเป็นผู้นำ ผู้ตาม ตลอดจนการวิเคราะห์ปัญหา แก้ปัญหาต่างๆของกลุ่ม โดยใช้เทคนิคหรือวิธีการที่ทุกคนต้องประยุกต์ร่วมกัน โดยที่สมาชิกของกลุ่มจะเป็นผู้ประพฤติปฏิบัติให้เป็นไปตามเป้าประสงค์ของกลุ่มนั้นๆ เพื่อให้ตนเองและกลุ่มเกิดการพัฒนามากขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กิจกรรมนั้นหนาทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์นั้นจัดเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการทำงานเป็นทีม การประสานงานร่วมมือกันของกลุ่มและช่วยส่งเสริมพัฒนาในกระบวนการเรียนรู้พฤติกรรมของกลุ่ม ตัวอย่างของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เช่น กิจกรรมเพลงเพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีประทับใจ กิจกรรมกลุ่มละลายพฤติกรรม กิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่น รวมทั้งเกมต่างๆ ซึ่งจัดเป็นกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในลักษณะบรรยากาศของการแข่งขันแทรกอยู่ด้วย โดยอาจจะเป็นการแข่งขันกับตนเอง แข่งขันกับเวลา แข่งขันกับบุคคลอื่น ภายใต้กติกา และเงื่อนไขที่ได้วางไว้เป็นต้น ลักษณะของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ส่วนใหญ่ เป็นการเสริมสร้างในด้านความรู้สึกสร้างสรรค์ ประสพการณ์และสร้างทัศนคติที่ดีงามต่อกัน พัฒนาอารมณ์สุขซึ่งถือว่าเป็นเป้าหมายที่สำคัญของนันทนาการและจะมีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

2. ความฉลาดทางอารมณ์

หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการที่จะไหวพริ้วทันในความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ ถือเป็นกระบวนการศึกษาและพัฒนาให้บุคคลเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือเป็นคนดีมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบ เป็นคนเก่งที่มีความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเองได้ รู้จักการตัดสินใจและการแก้ปัญหา รู้จักการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น และเป็นคนที่มีความสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง พึงพอใจในชีวิตและมีความสุขสบายทางใจ ซึ่งสิ่งต่างๆเหล่านี้จะมีผลสำเร็จต่อการดำเนินชีวิตของตนเองทั้งทางด้านการเรียน การทำงาน และครอบครัว โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1 ด้านดี ได้แก่ ความสามารถของนักเรียนในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

2.2 ด้านเก่ง ได้แก่ ความสามารถของนักเรียนในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น

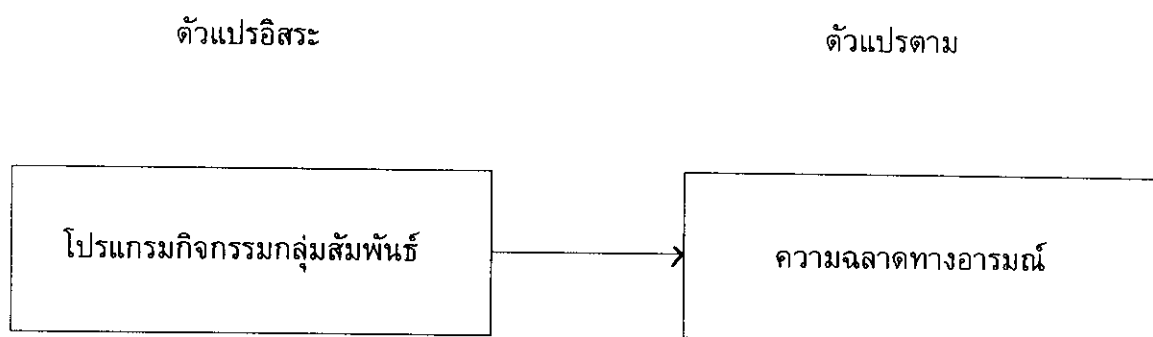
2.3 ด้านสุข ได้แก่ ความสามารถของนักเรียนในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความภูมิใจในตนเอง พึงพอใจในชีวิต และมีความสุขทางใจ

3. นักเรียน

หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนานิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2547

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารทางวิชาการ แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้มีแนวคิดที่จะศึกษาเรื่องผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์โดยมีกรอบแนวคิดดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมุติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
2. นักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความมุ่งหมายที่จะศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนานิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2547 ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการสนับสนุนงานวิจัยครั้งนี้ และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 3.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1.1 ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์

เคมปี (Kemp. 1965 : 504) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นกระบวนการที่ทำให้ทุกคนได้มีโอกาสรวมกันเป็นกลุ่ม เพื่อแก้ปัญหา หรือเพื่อทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีวัตถุประสงค์ที่แน่นอน

โอห์ลเซน (Ohlsen. 1970 : 6 – 7) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ไว้ 2 ประการ ดังนี้

1. กิจกรรมกลุ่มที่ผู้นำเป็นผู้ให้ข้อมูล รายละเอียดต่างๆ แก่สมาชิก เพื่อที่สมาชิกได้บรรลุถึงความมุ่งหมายต่างๆของกลุ่ม

2. กิจกรรมกลุ่มต่างๆ ที่สมาชิกเป็นผู้ดำเนินการ คือ ได้วางแผนร่วมกันจัดขึ้นเอง

ชาญ ธัญพิทยากุล (2522 : 10) ได้ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ ว่าหมายถึงการศึกษาค้นคว้าที่เกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่มย่อยซึ่งอยู่กันอย่างสนิทใกล้ชิดกัน มีการเผชิญหน้ากันแบบซึ่งหน้า พฤติกรรมของคนดังกล่าวคือ การแสดงออกต่อกันที่เรียกว่า “ปฏิกริยาสัมพันธ์” เพื่อต้องการศึกษาว่าบุคคลในกลุ่มจะแสดงต่อกันอย่างไร บุคคลเมื่อมารวมกลุ่มทำงานกันนั้น จะทำให้เกิดกำลังหรือพลังที่ต้องมีการพึ่งพาอาศัยกันดังที่เรียกว่า “พลวัต”

พนม ลิ้มอารีย์ (2522 : 1 - 3) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์เป็นกระบวนการที่มีความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกันภายในกลุ่มอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเกี่ยวกับความพยายามที่จะปรับตัวของสมาชิกต่อสมาชิกคนอื่นๆ เพื่อลดความตึงเครียดและพยายามขจัดความขัดแย้งในใจให้หมดสิ้นไป และแก้ปัญหาต่างๆที่สมาชิกในกลุ่มประสบอยู่

ทิตนา แชมมณี (2522 : 197 – 222) กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มหรือกลุ่มสัมพันธ์นั้นมีความหมายใกล้เคียงและเกี่ยวข้องกันกล่าวคือ กลุ่มสัมพันธ์จะหมายถึงเนื้อหาความรู้ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของกลุ่มคนที่มีผลกระทบต่อกันและกัน โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ต้องทำงานร่วมกัน การศึกษาเรื่องกลุ่มสัมพันธ์ จึงเป็นการศึกษาความรู้ที่จะช่วยให้คนสามารถที่จะทำงานร่วมกันให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ส่วนกระบวนการกลุ่มจะหมายถึง กระบวนการ ขั้นตอน และปฏิสัมพันธ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2527 : 273) ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ว่าหมายถึง วิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับการมีปฏิริยาโต้ตอบซึ่งกันและกันของสมาชิกภายในกลุ่ม อิทธิพลต่างๆ ที่มีต่อกลุ่ม ลักษณะของสมาชิก ผู้นำ ผู้ตาม ตลอดจนการแก้ปัญหาต่างๆ ของกลุ่มว่ามีเทคนิคหรือวิธีการในการแก้ปัญหาอย่างไร

ผ่องศรี เกียรติเลิศนภา (2530 : 2 - 3) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์มีลักษณะพิเศษ คือ เป็นการศึกษาจากประสบการณ์โดยผู้เรียนจะต้องเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้และปฏิบัติงานจริงตามที่จัดขึ้น ทำให้ผู้เรียนเรียนอย่างมีชีวิตชีวา สนุกสนาน และ ทำหายความวิตกกังวลความสามารถของตน รวมทั้งผู้เรียนจะได้รับความรู้อย่างกว้างขวางจากสมาชิกคนอื่นๆ ด้วย

หลุย จำปาเทศ (2534 : 1) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์หมายถึง วิชาที่ว่าด้วยการเคลื่อนไหวของกลุ่มไปตามธรรมชาติของกลุ่ม หรือไปตามกลไกใดกลไกหนึ่ง วิธีใดวิธีหนึ่ง โดยจะมีแรงผลักดันหรืออิทธิพลบังคับจากภายนอก ภายใน หรือไม่ก็ตาม แต่กลุ่มหรือสมาชิกของกลุ่มจะเป็นผู้ประพฤติปฏิบัติให้เป็นไปตามเป้าประสงค์ของกลุ่มนั้นๆ

ประไพ ตรีกฤษณ์ฤทธิ์ (2543 : 1) ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ไว้ดังนี้

1. เป็นกิจกรรมที่ให้กลุ่มได้เรียนรู้ถึงพฤติกรรม ทักษะคติ และการเข้าใจคน
2. เป็นกิจกรรมที่ให้กลุ่มรู้วิธีไขปัญหา ยอมรับ พัฒนาตนและรับรู้ด้วยตนเอง
3. เป็นการเรียนรู้ปฏิริยาภายในกลุ่ม กระตุ้นให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อการอยู่ในสังคม
4. เป็นการใช้กระบวนการกลุ่ม เป็นแนวทางเพื่อให้เกิดความร่วมมือที่ดีต่อการพัฒนาองค์กร

เอนก หงษ์ทองคำ (2542 : 65) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (Group Dynamic) เป็นกิจกรรมที่ตอบสนองต่อความจำเป็นในการช่วยกระตุ้นและสร้างบรรยากาศที่เปิดกว้าง ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นทนทานการได้แสดงออกในรูปแบบต่างๆ สามารถนำไปสอดแทรกสาระต่างๆ โดยผ่านทางกระบวนการของกลุ่มให้ได้เล่น ได้วิพากษ์ ได้วิจารณ์ วิเคราะห์กันเอง และเพื่อเป็นการศึกษาเรียนรู้ ทำความรู้จักระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยผู้นำนั้นทนทานการจะต้องช่วยเสริม

สมบัติ กาญจนกิจ (2544 : 55) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์คือพลังกลุ่ม เป็นการจัดกิจกรรมให้บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมีกิจกรรมสัมพันธ์กัน มีการสื่อสารและปรับตัวเข้าหากัน ก่อให้เกิดพลังขึ้นภายในกลุ่ม โดยวิธีการต่างๆ ที่จะช่วยในการตัดสินใจร่วมกัน เพื่อพัฒนากลุ่มไปสู่

เป้าหมายที่วางไว้ กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการทำงานเป็นทีม การประสานงานร่วมมือของกลุ่มและยังส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้พฤติกรรมของกลุ่ม

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า กลุ่มสัมพันธ์หมายถึง กิจกรรมนันทนาการที่ใช้กระบวนการกลุ่ม เพื่อให้เกิดประสบการณ์โดยตรงจากการที่ได้ปฏิบัติด้วยตนเอง เกิดการเรียนรู้ พัฒนาพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่ม ซึ่งอยู่กันอย่างสนิทใกล้ชิดกัน มีปฏิริยาสัมพันธ์ และเมื่อบุคคลมารวมกลุ่มทำกิจกรรมกันนั้น จะทำให้เกิดพลังที่ต้องมีการพึ่งพาอาศัยกันดังที่เรียกว่า “พลวัต” โดยที่สมาชิกของกลุ่มจะเป็นผู้ประพฤติปฏิบัติให้เป็นไปตามเป้าประสงค์ของกลุ่มนั้นๆ เพื่อให้ตนเองและกลุ่มเกิดการพัฒนา

1.2 วิวัฒนาการของกลุ่มสัมพันธ์

ผู้ที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้ริเริ่มกลุ่มยุคใหม่คือ เคิร์ท เลวิน (Kurt Lewin) เขาเป็นนักวิทยาศาสตร์และนักจิตวิทยาสังคมชาวเยอรมัน ผู้ก่อตั้งทฤษฎีสานามนั่นเอง เลวินได้พยายามศึกษาเกี่ยวกับพลังกลุ่มและกลุ่มในแง่มุมของพฤติกรรมของมนุษย์ มาตั้งแต่ประมาณปี ค.ศ. 1920 แนวคิดการศึกษาเรื่องกลุ่มของเลวินนั้น ได้รับอิทธิพลจากทฤษฎีสำคัญทางด้านจิตวิทยาจากกลุ่มเกสตัลท์ (Gestalt Theory) โดยเฉพาะในช่วงระหว่างปี ค.ศ. 1930 - 1948 เลวินและคณะได้ศึกษาทดลองเกี่ยวกับกลุ่มในสังคม การเปลี่ยนบรรยากาศของกลุ่ม และภาวะความเป็นผู้นำแบบต่างๆในกลุ่มและในที่สุดจึงได้สรุปออกมาเป็นทฤษฎีสานามหรือทฤษฎีขอบเขตขึ้น (Field Theory) (ทศพร มณีศรีขำ. 2524 : 16) หลังจากที่เลวินได้จัดการปรับปรุงผลงานของเขาให้เข้ารูปมากขึ้น จึงได้นำผลงานออกแสดงเป็นครั้งแรกที่มหาวิทยาลัย Iowa และสถาบัน Massachusetts Institute of Technology จากผลงานของเขานี้เอง ทำให้เกิดคำว่า “Group Dynamic” ขึ้นในวงวิชาการของโลก ทั้งยังทำให้มองเห็นปัญหาและวิธีการใหม่ๆในการแก้ปัญหาที่น่าสนใจ การจัดตั้งห้องปฏิบัติการฝึกอบรมแห่งชาติ เลวินและคณะได้พยายามรวบรวมผลการทดลอง ค้นคว้าวิจัยที่ได้ศึกษาไว้ยังที่ต่างๆนั้นมาดำเนินงานต่อ และได้มีการจัดตั้งขึ้นเป็นสถาบันเป็นครั้งแรก ในปี ค.ศ. 1947 โดยใช้ชื่อย่อของสถาบันว่า NTL ผู้เกี่ยวข้องจะมาร่วมกันคิดและปรึกษาหารือเกี่ยวกับเรื่องของกลุ่มสัมพันธ์และวิธีการฝึกโดยการใชกลุ่มสัมพันธ์ นอกจากการเป็นผู้นำจัดตั้งและดำเนินการห้องปฏิบัติการฝึกอบรมแห่งชาติแล้ว เลวินยังได้เขียนหนังสือ และบทความหลายเรื่องออกเผยแพร่ ซึ่งเป็นการช่วยปูแนวทางให้แก่กวีวิจัยและผู้สนใจที่ศึกษาค้นคว้าต่อมาในภายหลัง ได้อย่างกว้างขวาง

ในด้านการศึกษากลุ่มสัมพันธ์เข้ามามีบทบาทในการจัดการศึกษาคือ ในระหว่างปี ค.ศ. 1936 – 1946 โดยเริ่มต้นจากการปฏิรูปการศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกาของ จอห์น ดุย (John Dewey) จากหลักการที่กล่าวว่า “การเรียนรู้ด้วยการกระทำ” ได้กลายมาเป็นหลักในการศึกษาสำคัญที่เน้นการรวมกลุ่มเพื่อการเรียนรู้ กลุ่มสัมพันธ์จะช่วยส่งเสริมผู้เรียนในการฝึกทักษะการทำงานร่วมกัน

วิวัฒนาการของกลุ่มสัมพันธ์ในประเทศไทย ได้รับความสนใจจากวงการต่าง ๆ มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2515 โดยดร. ทิศนา ขัมมณี อาจารย์คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ริเริ่มนำกลุ่มมาทดลองสอน โดยใช้ชื่อว่า "กระบวนการกลุ่ม" ให้แก่นิสิตระดับปริญญาตรี และยังได้ขยายจนถึงระดับปริญญาโทในเวลาต่อมา วงการแพทย์ก็ได้ให้ความสนใจในวิธีการของกลุ่มสัมพันธ์เช่นเดียวกัน จึงได้จัดการประชุมโดยใช้วิธีการกลุ่มสัมพันธ์ขึ้นเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2516 ซึ่งปลายปี พ.ศ. 2517 ศาสตราจารย์อำไพ สุจริตกุล ได้สนับสนุนให้ ดร. ทิศนา ขัมมณี และคณะ ได้ร่วมมือกันดำเนินงานในโครงการวิจัยเรื่อง "การฝึกกลุ่มสัมพันธ์และการรับรู้ สำหรับครูจากสถาบันฝึกหัดครูประถมศึกษา" จึงนับเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เรื่องแพร่หลายไปในวงการศึกษ และในปี พ.ศ. 2519 กรมการฝึกหัดครู กระทรวงศึกษาธิการจึงได้บรรจุวิชา "กระบวนการกลุ่ม" เข้าไว้เป็นวิชาบังคับในหลักสูตรฝึกหัดครู ซึ่งมีผลทำให้นักศึกษาได้มีโอกาสศึกษาค้นคว้าวิชานี้ และนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป (ทิศนา ขัมมณี และคณะ. 2522 : 8 - 10)

ปัจจุบันหน่วยงานต่างๆทั้งภาครัฐบาลและเอกชนในประเทศไทย ได้นำวิธีการของกลุ่มสัมพันธ์ไปใช้ในการอบรมบุคลากรของหน่วยงานกันอย่างกว้างขวาง นอกจากนี้สถาบันในระดับอุดมศึกษา ทั้งในสังกัดของกระทรวงศึกษาธิการ และทบวงมหาวิทยาลัย ได้เปิดสอนวิชากลุ่มสัมพันธ์หรือกระบวนการกลุ่ม ให้แก่นิสิตทั้งในระดับปริญญาตรีและในระดับปริญญาโทขึ้นอย่างกว้างขวาง (นิรันดร์ จุลทรัพย์. 2544 : 110 - 113)

1.3 หลักการของกลุ่มสัมพันธ์

ทองเรียน อมรัชกุล (2520 : 28-29) กล่าวถึงหลักการของกลุ่มสัมพันธ์ไว้ดังนี้

1. การเคารพต่อความเป็นสมาชิกของแต่ละบุคคลและช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาอย่างเต็มที่ภายใต้กลุ่มที่มีประสิทธิภาพ ทั้งนี้โดยถือว่าสมาชิกทุกคนมีสมรรถภาพในตัวเอง และย่อมจะแสดงตัวออกมาได้ในลักษณะที่อยู่ในกลุ่ม
2. ประสบการณ์กลุ่มเป็นวิถีทางที่จะตอบสนองต่อความต้องการของบุคคล ในแง่ของการยอมรับนับถือ การหาประสบการณ์ใหม่ การเห็นพ้องด้วยและการสร้างความมั่นคงปลอดภัยให้กับสมาชิก
3. สมาชิกทุกคนต้องยอมรับบทบาทอย่างใดอย่างหนึ่งที่ตนจะต้องแสดงออก ซึ่งมีผลต่อการที่จะให้กลุ่มบรรลุความมุ่งหมาย
4. สมาชิกทุกคนควรจะมี ความรับผิดชอบในการดำเนินกิจกรรมในกลุ่มทุกคนต้องยอมรับการเป็นหัวหน้าเมื่อกลุ่มต้องการให้เป็นเช่นนั้น ลักษณะหัวหน้ากลุ่มจะต้องดำเนินไปในรูปการเป็นที่ปรึกษา สนับสนุน และแนะแนวให้สมาชิกในกลุ่ม ได้มีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมต่างๆของกลุ่มอย่างเต็มที่
5. สมาชิกทุกคนจะต้องรับฟังผู้อื่น เปิดเผยตัวเองในกลุ่ม รู้จักยอมรับและมีความพึงพอใจต่อการที่สมาชิกมีส่วนร่วมในกลุ่ม

6. สมาชิกควรจะได้รับแรงหนุนกำลังเมื่อได้มีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างแท้จริง นอกจากนี้แล้ว สมาชิกจะต้องถือว่า คนจะมีคุณค่าก็ต่อเมื่อได้ทำงานให้แก่กลุ่มอย่างเต็มความสามารถ

7. สมาชิกในกลุ่มต้องมองเห็นค่าของบุคลิกภาพที่แตกต่างออกไป ทั้งนี้โดยถือว่าความแตกต่างของบุคลิกภาพดังกล่าวนั้น จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อความสำคัญและความมั่นคงของกลุ่ม

8. สมาชิกในกลุ่มที่มีความแตกต่างกันออกไป ย่อมจะช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสมีส่วนร่วมตามความถนัดและความสนใจของตน ทั้งนี้จะทำให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันอย่างกว้างขวาง

9. สมาชิกทุกคนจะต้องเอาใจใส่และมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาขึ้นอยู่กับความเอาใจใส่จริงใจของสมาชิกในกลุ่ม

โดยสรุปถ้าสมาชิกภายในกลุ่มมีความเข้าใจในหลักการของกลุ่มสัมพันธ์ ก็จะช่วยให้การทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกภายในกลุ่ม เป็นไปโดยรวดเร็วและประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี (นิรันดร์ จุลทรัพย์. 2544 : 109)

1.4 ปรัชญาเกี่ยวข้องกับการทำงานเป็นกลุ่ม

ความต้องการของมนุษย์ทั้งหลายจะมีส่วนหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงความปรารถนาจะอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม แม้แต่นักเรียนในชั้นเรียนก็ตาม เมื่อมีใครคนหนึ่งคนใดแยกตัวออกจากกลุ่มไป ครูก็จำเป็นต้องให้การดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ ทั้งนี้เพื่อค้นหาสาเหตุของปัญหาและดำเนินการแก้ไขต่อไป ในกรณีที่บุคคลแต่ละคนมาอยู่รวมกันเป็นกลุ่มนั้น ย่อมทำให้มีการทำกิจกรรมบางประการร่วมกัน ทั้งนี้เพื่อการดำรงชีวิต เพื่อการแก้ไขปัญหา สิ่งที่ควรสนใจในกระบวนการกลุ่ม สามารถนำมาพิจารณาในแง่ความเป็นจริงและนำมาเป็นแนวคิดเกี่ยวกับการทำงานเป็นกลุ่มดังนี้

1. บุคคลแต่ละคนต่างจะมีความสามารถพิเศษในตนเอง ความสามารถดังกล่าวเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ต่อการทำงานกับกลุ่ม แต่ละคนจะมีลักษณะเด่นคนละอย่าง ความแตกต่างกันนี้จะทำให้เขาช่วยกลุ่มได้มาก ช่วยส่งเสริมในการทำงานร่วมกัน เป็นผลดีต่อประสิทธิภาพของการทำงานโดยส่วนรวม

2. ประสิทธิภาพที่ได้จากกลุ่ม จะส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มได้พัฒนาความสามารถพิเศษขึ้นมา แล้วนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและกลุ่มได้ เมื่อบุคคลได้มีโอกาสอยู่รวมกับกลุ่ม พบปะกับบุคคลมีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ และทักษะการทำงาน รู้จักตนเองและผู้อื่น

3. บุคคลแต่ละคนจะมีอิทธิพลต่อกัน และในขณะเดียวกัน กลุ่มก็จะมีอิทธิพลต่อบุคคลแต่ละคนเช่นกัน ทำให้สมาชิกทั้งหลายเรียนรู้การรู้จักให้ และรู้จักการรับ

4. กลุ่มจะช่วยส่งเสริมสมาชิกแต่ละคน ให้มีการพัฒนาทัศนคติทางด้านสังคมในทางที่ดี เนื่องจากกลุ่มนั้นย่อมมีอิทธิพลในการสร้างทัศนคติของบุคคลได้เป็นอย่างดี

(คมเพชร จิตรศุภกุล. 2546 : 13-15)

1.5 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

เบนเนท (Bennet. 1963 : 5 – 9) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. กิจกรรมกลุ่มได้เปิดโอกาสให้สมาชิกของกลุ่มได้เรียนรู้ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ สังคมและส่วนตัว จากการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น เช่น
 - 1.1 การปฐมนิเทศนักเรียนเข้าใหม่
 - 1.2 การได้มีโอกาสศึกษาถึงปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นกลุ่ม และช่วยให้ได้รับประสบการณ์กลุ่มในชีวิตทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในแนวทางที่สังคมยอมรับ
 - 1.3 การศึกษากลุ่มถึงเรื่องปัญหาของการเจริญเติบโต เพื่อรู้จักปรับตัวให้สมกับวัยอย่างมีเหตุผล
 - 1.4 การศึกษากลุ่มเพื่อให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อตนเอง พัฒนาความสนใจ ความสามารถ บุคลิกภาพ ลักษณะเด่นของตนเอง และการปรับตัวทางสังคมและส่วนตัว
 - 1.5 การศึกษากลุ่มเพื่อหาวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่จะส่งเสริมการเรียนรู้
 - 1.6 การศึกษากลุ่มถึงเรื่องชีวิตการทำงานและการปรับตัวต่ออาชีพ
 - 1.7 ช่วยกลุ่มให้เรียนรู้ที่จะสร้างโครงการและวางแผนอาชีพในระยะยาวที่เหมาะสม

1.8 ช่วยกลุ่มให้เรียนรู้ที่จะสร้างโครงการและวางแผนการศึกษาในระยะยาวที่เหมาะสม

1.9 ช่วยพัฒนามาตรฐาน ค่านิยมของบุคคล อันจะช่วยให้เขาสามารถเลือกประสบการณ์ในด้านต่างๆของชีวิตและพัฒนาปรัชญาของตนเองได้

2. กิจกรรมกลุ่มก่อให้เกิดผลทางการบำบัดรักษาจากการที่ได้ปลดปล่อยความเครียดทางอารมณ์ เปิดโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้ตนเองและเข้าใจผู้อื่น

3. กิจกรรมกลุ่มช่วยให้บุคคลบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ

4. กิจกรรมกลุ่มช่วยให้การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีประสิทธิภาพมากขึ้น

แทรกซ์เลอร์ และนอร์ท (Traxler and North. 1967 : 320) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มหรือกลุ่มสัมพันธ์ไว้ดังนี้

1. เพื่อเป็นการศึกษาอบรมแก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยสิ่งแวดล้อม เช่น การจัดกิจกรรมการปฐมนิเทศ เป็นต้น

2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่มีความแตกต่างจากประสบการณ์ที่พึงได้รับ ได้แก่ การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในโรงเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพของการศึกษาเล่าเรียน

3. เพื่อเป็นรากฐานในการนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

4. เพื่อให้เรียนรู้การปรับตัว การบำบัด การพัฒนาของบุคคลแต่ละกลุ่ม

บัทตัน (Button. 1974 : 1-2) ยังกล่าวไว้ว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะส่งเสริมให้มนุษย์ได้มีการพัฒนา โดยเฉพาะในด้านทักษะสังคมและด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังนั้นการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ จึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้ เกี่ยวข้องกับการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม จะพยายามช่วยกลุ่ม และช่วยบุคคลแต่ละคนให้ทำงานสู่จุดหมาย

วินิจ เกตุขำ และคมเพชร นัตรสกุล (2522 : 170 – 172) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ว่าเพื่อนำมาพัฒนาบุคคลโดยอาศัยผู้จัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีความสามารถ ตลอดจนรู้กระบวนการการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ สรุปได้ดังนี้

1. เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเอง การอยู่ร่วมกับสมาชิกอื่นในกลุ่มทำให้เกิดการเรียนรู้ ของตนเองได้ดีขึ้น
2. เพื่อใช้กิจกรรมกลุ่มทำให้เกิดความเข้าใจบุคคลอื่น
3. เพื่อให้สามารถทำงานร่วมกันได้ดีขึ้น

ประนอม เดชชัย (2531 : 101 – 102) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจธรรมชาติมนุษย์ คือเข้าใจตัวเองและเข้าใจบุคคลอื่น ซึ่งจะ ทำให้บุคคลปรับตัวเองเข้ากับบุคคลในกลุ่มได้ เกิดการเรียนรู้เรื่องของตนเองดีขึ้น เช่น รู้ข้อบกพร่องของตนเองหรือรู้ว่าตนเป็นคนอย่างไรเมื่อเทียบกับบุคคลในกลุ่ม เกิดความเข้าใจบุคคลอื่นในกลุ่ม
2. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจกระบวนการทำงาน หรือรู้จักแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ร่วมกัน เรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกัน
3. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกความรู้สึกทางด้านคุณธรรมและจริยธรรม ในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เช่น ฝึกความรู้สึกอดทน ฝึกยอมรับความคิดเห็นของส่วนรวม เป็นต้น อันจะช่วยพัฒนาตัวบุคคลและสังคมต่อไป

คมเพชร นัตรสกุล (2546 : 149-151) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มหรือกลุ่มสัมพันธ์ไว้ดังนี้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง ซึ่งในทางจิตวิทยาแล้วมนุษย์ย่อมเข้าใจตนเอง แต่ในบางด้านก็อาจไม่เข้าใจตนเองได้ดีเท่าที่ควร ดังคำพังเพยของคนไทยที่กล่าวว่า “เส้นผมบังภูเขา” ด้วยเหตุนี้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ก็อาจจะช่วยเป็นกระจกเงาสะท้อนให้เห็นภาพตนเองทุก ๆ ด้าน
2. เพื่อสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ เกิดการเรียนรู้ในลักษณะต่าง ๆ ของแต่ละคนเป็นอย่างดี ทำให้สมาชิกแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างชัดเจน
3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก นอกจากต้องอาศัยความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนแล้ว สิ่งที่สำคัญและมีความหมายต่อ

ความสำเร็จของกลุ่มเป็นอย่างยิ่งก็คือความร่วมมือ ดังนั้นการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จึงมีความมุ่งหมายที่จะเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้แก่สมาชิกภายในกลุ่ม ให้มีทักษะในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น กิจกรรมทั้งหลายจะช่วยกล่อมเกลานิรันดร์ ความรู้สึกของแต่ละคน ให้มองเห็นความสำคัญของกลุ่มมากขึ้น

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มหรือกลุ่มสัมพันธ์มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลได้เรียนรู้เข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น มีการพัฒนาศักยภาพตนเองในทางที่ดีขึ้น พัฒนาขึ้น โดยเรียนรู้การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง มีความสามารถคิดเป็นทำเป็น รู้จักการปรับปรุงแก้ไข มีทัศนคติที่ดี และสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.6 ขนาดของกลุ่มสัมพันธ์

จำนวนสมาชิกของกลุ่มเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อประสิทธิภาพการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกันจะทำให้กระบวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันด้วย

ออตตาเวย์ (Ottaway. 1996 : 7) กล่าวว่า กลุ่มที่ใช้ควรมีขนาดเล็กเพื่อให้สมาชิกทุกคนมีโอกาสแสดงออกอย่างอิสระโดยทั่วถึงกัน ดังนั้นกลุ่มควรมีขนาดอย่างมากที่สุด 12 คน หรือถ้ามากกว่านั้นก็ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะมิฉะนั้นแล้วจะทำให้แบบแผนพฤติกรรมที่แสดงผิดไปจากเดิม ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมที่สุดจึงควรมีจำนวนสมาชิก 9 – 12 คน จึงจะทำให้การทำงานเกิดผลดีมากที่สุด

ทรัมป์ และมิลเลอร์ (Deighton. 1971 : 225 ; citing Trump and Miller. n.d.) กล่าวว่า สมาชิกกลุ่มควรมีประมาณ 12 – 15 คน กลุ่มไม่ควรเล็กกว่านี้เพราะจะทำให้สิ้นเปลือง แต่ถ้าขนาดใหญ่กว่านี้ก็ไม่สมควร เพราะสมาชิกจะขาดโอกาสในการมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง

ชอร์ (Shaw. 1981 : 3) กล่าวว่า กลุ่มย่อยควรมีสมาชิก 10 คนเป็นอย่างมาก หากมีสมาชิก 30 คนขึ้นไปก็จะเป็นกลุ่มใหญ่ แต่อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้

จำเนียร โชติช่วง (2521 : 5) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในวงการศึกษาควรมีสมาชิกในกลุ่มไม่เกิน 15 คน เพราะจะทำให้เห็นความสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่มได้อย่างใกล้ชิด และในด้านการเรียนรู้ก็จะได้ผลดีกว่ากลุ่มขนาดใหญ่

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546 : 31) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มอาจถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน กลุ่มจะใหญ่เท่าใด ขึ้นกับความจำเป็นของสถานการณ์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

จากข้อความดังกล่าว จึงสรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมสำหรับการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งจะทำให้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีประสิทธิภาพไม่ควรเกิน 15 คน เพื่อสมาชิกจะได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์โดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีโอกาสได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน ตระหนักรู้

ตนเอง เข้าใจผู้อื่น มีการช่วยเหลือและรับฟังปัญหาซึ่งกันและกันในกลุ่ม เกิดสัมพันธภาพที่ดีและมีความสุขสนุกสนาน สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดของกลุ่มสัมพันธเป็น 15 คน

1.7 เวลาและจำนวนครั้งในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ

แพทเทอร์สัน (Patterson. 1973 : 105) กล่าวว่าในการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธนั้นควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง สำหรับเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธแต่ละครั้งไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมงสำหรับเด็ก เพราะอาจเกิดความเบื่อหน่ายได้

ทรอทเชอร์ (ซูชัย สมิตธิไกร. 2527 : 18 – 19 ; อ้างอิงจาก Trotzer. 1977) ได้กล่าวว่า ในการกำหนดระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่มสัมพันธ หากว่าจัดในสถาบันการศึกษาจะต้องพิจารณาถึงการจับเวลาเรียนของนักเรียนด้วย โรงเรียนที่เป็นสถานศึกษาส่วนมาก จะจัดเวลาเรียนเป็นคาบๆละประมาณ 50 นาที เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดได้ว่าควรใช้เวลาในการเข้ากลุ่มนั้นนานเท่าใด สำหรับจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มนั้นขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุดควรจะได้มีการเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง ถ้าหากมากกว่านี้ก็จะยิ่งเป็นการดี

จากเอกสารดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า เวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากิจกรรมกลุ่มสัมพันธควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และในการเข้ากลุ่มสัมพันธไม่ควรน้อยกว่า 8 ครั้ง สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธวันละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 16 วัน รวมเป็น 16 ครั้ง และระยะเวลาที่ใช้ของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธแต่ละครั้งคือ 60 นาที

1.8 ลำดับขั้นการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ

ลำดับขั้นการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธแบ่งเป็น 4 ขั้น ดังนี้ คือ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม ระยะนี้มีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม และเป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมหรือแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งผลของการเรียนรู้นั้นเกิดการมีส่วนร่วมโดยตรง จะเน้นการมีส่วนร่วมในทุกๆด้าน ดังนี้

1.1 การมีส่วนร่วมทางด้านร่างกาย ได้แก่ การที่ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติ หรือกระทำการกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง รวมทั้งการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือการค้นคว้าสืบสวนสิ่งที่ต้องการการเรียนรู้ด้วยตนเอง

1.2 การมีส่วนร่วมด้านจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึก และอารมณ์ต่างๆ เกี่ยวกับสิ่งที่ได้กระทำนั้นจะเกิดขึ้นได้เมื่อผู้เรียนมีส่วนร่วมในกลุ่ม ความรู้สึกที่เกิดขึ้น จะนำไปสู่การรับรู้แนวคิด และการเรียนรู้ด้านเนื้อหาวิชาได้เป็นอย่างดี และช่วยให้จำเนื้อหาได้นาน

1.3 การมีส่วนร่วมทางปัญญา ได้แก่ การเรียนรู้ที่เกิดจากการเห็นจริงหรือประจักษ์แจ้ง มีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ และสร้างแนวคิดจากสิ่งที่ได้รับรู้นั้น ใช้เป็นแนวทางในการ

พัฒนาความคิด และเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรอง การตัดสินใจ การวิเคราะห์ และสรุปสิ่งที่เรารู้ด้วยตนเอง

1.4 การมีส่วนร่วมทางสังคม ได้แก่ การมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นซึ่งจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ความเชื่อ เป็นต้น ซึ่งจะช่วยทำให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวางและเกิดผลดีอีกด้วย

2. ขั้นวิเคราะห์ เป็นระยะที่ผู้เรียนร่วมกัน วิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ทันทีหลังจากที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมไปแล้ว จะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้อย่างกว้างขวาง สามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองดีขึ้น

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่รวบรวมแนวคิดที่ค้นพบจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น แล้วนำมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง (เยาวกา เดชะคุปต์. 2522 : 228 – 231) การเรียนรู้ที่นอกจากจะเรียนรู้เพื่อปัญหาปัจจุบันแล้ว เราจะเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาและเพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ขึ้นในอนาคตการประยุกต์นั้นทำได้ 2 ลักษณะคือ

3.1 การประยุกต์เพื่อการปรับปรุงบุคลิกภาพหรือการพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ตลอดจนการเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือการที่เรามีมนุษยสัมพันธ์ดีกับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ ในอนาคต เพื่อใช้ในการปรับปรุงและควบคุมธรรมชาติและสังคมให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยในการคิดค้นและประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ เกิดขึ้น

4. ระยะประเมินผล การเรียนรู้เกิดจากตัวผู้เรียนโดยตรงและเกิดจากการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มย่อย ดังนั้นผู้เรียนย่อมทราบผลการเรียนรู้ของตนและกลุ่มได้เป็นอย่างดี (สมบัติ กาญจนกิจ. 2544 : 55 - 56) เพื่อเป็นประโยชน์ในการดัดแปลง ประยุกต์ปรับปรุงให้แปลกไป หรือเพิ่มเติมจากเดิมให้น่าสนใจมากขึ้น (เอนก หงษ์ทองคำ. 2542 : 67)

จากการศึกษาเอกสารดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เป็นแนวทางที่จะทำให้สมาชิกทุกคนเกิดการเรียนรู้โดยการมีส่วนร่วมและได้ลงมือปฏิบัติร่วมกันกับกลุ่ม มีการวิเคราะห์อภิปรายร่วมกัน นำแนวคิดที่ค้นพบจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นนั้น มาสรุปและประยุกต์ใช้ รวมทั้งสามารถบูรณาการความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ดี มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น อันเป็นแนวทางในการปรับตัวและดำเนินชีวิตประจำวัน ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม ซึ่งตรงกับเป้าหมายสำคัญของนันทนาการ

1.9 การเตรียมของวิทยากรในการนำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

การนำกลุ่มสัมพันธ์เป็นศิลปะอย่างหนึ่งที่ต้องการอาศัยการฝึกหัดอย่างเป็นระบบ จนเกิดเป็นทักษะอัตโนมัติที่จะก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ผู้ที่ฝึกฝนอยู่เสมอย่อมได้เปรียบ การเตรียมพร้อมและฝึกฝนจะทำให้เกิดความมั่นใจและมีโอกาสผิดพลาดน้อย เนื่องจากการนำกลุ่มจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือของกลุ่มเป็นพื้นฐานและให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

ซึ่งแตกต่างจากการเรียนรู้โดยการบรรยาย นอกจากวิทยากรจะต้องเตรียมตัวโดยการฝึกฝนตนเองแล้ว ยังต้องเตรียมใจที่จะทำงานกับกลุ่มคนที่มีความแตกต่างกันหลายด้าน วิทยากรควรจะมีการเตรียมล่วงหน้าในสิ่งต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. รู้เขา หมายถึง รู้ว่าผู้ที่เราจะให้การอบรมนั้นคือใคร มีจำนวนเท่าใด อายุ เพศ ระดับความรู้จุดมุ่งหมาย เวลาและสถานที่ในการจัด
2. รู้เรา หมายถึง รู้จักตัวเอง ประเมินความสามารถของตนเอง ความถนัด และความกระตือรือร้น ถ้าจัดเป็นทีมวิทยากรควรรู้จักว่าแต่ละคนมีความสามารถความถนัดด้านใด ความพร้อมและความเชื่อมั่นตนเองของแต่ละคนเป็นอย่างไร
3. รู้เป้า หมายถึง ต้องรู้เป้าหมายจุดมุ่งหวังโดยแน่ชัด เพราะการนำกลุ่มสัมพัทธ์นั้นทุกครั้งต้องมีเป้าหมาย แม้ว่าจุดมุ่งหมายหลักจะเป็นการเพิ่มความสัมพัทธ์ให้เกิดขึ้นระหว่างกลุ่ม แต่ก็ควรจะต้องตั้งเป้าหมายในแต่ละกิจกรรมที่จะนำไปสู่เรื่องใดให้ชัดเจน เช่น ต้องการให้เยาวชนยอมรับความแตกต่างระหว่างกัน เป็นต้น
4. รู้สื่อ เมื่อมีเป้าหมายชัดเจนก็สามารถจะเตรียมกิจกรรมซึ่งเป็นสื่อได้อย่างเหมาะสมกับเพศ วัย สถานที่ และเป้าหมาย
5. รู้สรุป การสรุปถือเป็นหัวใจการนำกลุ่มสัมพัทธ์ เพราะโดยเป้าหมายของการนำนั้นต้องการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้โดยประสบการณ์ แล้วนำเอาประสบการณ์นั้นมาสรุป วิธีที่ดีที่สุดคือการสรุปโดยสมาชิกช่วยกัน แต่บางครั้งเวลาไม่เอื้ออำนวย วิทยากรอาจต้องสรุปให้
6. รู้กลับ หลายครั้งประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมไม่ออกมาเด่นชัด โดยการสรุปตามที่ได้เตรียมไว้ วิทยากรจะต้องรู้จักพลิกแพลงโดยจะต้องพยายามแก้ปัญหาเฉพาะหน้า อาจจะสรุปเข้าเรื่องอื่นที่เห็นชัดกว่า (นิรันดร์ จุลทรัพย์. 2544 : 116 - 117)

1.10 ลักษณะผู้นำกิจกรรมกลุ่มสัมพัทธ์

การจัดกิจกรรมให้ประสบผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพนั้น ผู้นำกิจกรรมควรมีความสามารถดังต่อไปนี้ (ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์. 2543 : 2)

1. มีความรู้ด้านจิตวิทยา กลุ่มสัมพัทธ์ และเทคนิคการละลายพฤติกรรม
2. รู้จักการวางแผน และการเตรียมการ เพื่อดำเนินกิจกรรมละลายพฤติกรรม
3. เป็นบุคคลที่มนุษยสัมพันธ์ดี ปรับตัวเก่ง เข้ากับบุคคลอื่นได้ดี
4. มีไหวพริบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความกระตือรือร้น
5. เป็นคนยุติธรรมจริงใจและวางตัวเป็นกลาง
6. ใจกว้าง มีเหตุผล และยอมรับฟังความเห็นของผู้อื่น
7. สามารถอธิบายและชี้แจงกิจกรรมได้อย่างชัดเจน
8. ใช้คำพูดและภาษาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยมีเทคนิคในการพูดกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วม

9. ให้ความช่วยเหลือ แนะนำ และสังเกตกิจกรรมของกลุ่ม โดยประสานงานให้กลุ่มดำเนินไปได้ด้วยดี

10. สรุปปัญหาชัดเจนและจับประเด็นใจความได้อย่างถูกต้อง

คมเพชร จิตรศุภกุล (2546 : 51) ได้สรุปลักษณะหน้าที่ของผู้นำกลุ่มสัมพันธดังนี้

1. ผู้นำจะต้องมีการส่งเสริมความคิดที่ดีของสมาชิกภายในกลุ่ม และพยายามให้การยอมรับอย่างเหมาะสม ส่งเสริมให้สมาชิกได้คิดช่วยเหลือกลุ่ม และมีการให้การยอมรับในความคิดเหล่านั้นด้วย

2. มอบหมายความรับผิดชอบต่อบุคคล โดยพิจารณาในเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล ถ้าทุกคนมีหน้าที่รับผิดชอบ กลุ่มจะพัฒนาไปในทางที่ดี สมาชิกรู้สึกปลอดภัย กลุ่มดำเนินไปด้วยดี

3. ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เพราะความรู้สึกเช่นนี้จะทำให้เขารู้จักทำประโยชน์ให้กลุ่ม มีความผูกพันกับกลุ่ม ตลอดจนจะเป็นผู้ที่คิดถึงกลุ่มมากกว่าคิดถึงตัวเอง

4. รู้จักสมาชิกเป็นรายบุคคลและช่วยให้บุคคลรู้จักตัวเองดีขึ้น

1.11 ข้อคำนึงในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่ต้องใช้ทั้งทฤษฎีและการปฏิบัติควบคู่กันไป ดังนั้นในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธให้มีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ จึงควรพิจารณาถึงปัจจัยหรือข้อคำนึงในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ โดยพิจารณาดังนี้ (เอนก หงษ์ทองคำ. 2542 : 66)

1. กลุ่มเป้าหมาย นับว่าเป็นบุคคลที่มีความสำคัญ เพราะเป็นศูนย์กลางของกระบวนการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์

1.1 เพศ อายุ

1.2 จำนวน จำนวนมากน้อยของกลุ่มเป้าหมาย เป็นข้อมูลที่จำเป็นอย่างยิ่งในการวางแผนจัดกิจกรรม เช่น ถ้ากลุ่มเล็กก็ควรเป็นกิจกรรมที่เน้นให้ทุกคนได้แสดงออกเต็มที่ แต่ถ้ากลุ่มใหญ่ กิจกรรมควรจะเป็นในลักษณะการแสดงออกในกลุ่มย่อย และเสนอผลงานของกลุ่มย่อยโดยผ่านตัวแทนเข้าสู่กลุ่มใหญ่ (นิรันดร์ จุลทรัพย์. 2544 : 119)

1.3 พื้นฐานความรู้ และประสบการณ์

1.4 ระดับสัมพันธภาพของกลุ่ม

2. วัตถุประสงค์ของการจัดโปรแกรม

3. ระยะเวลา

4. สถานที่

5. อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก

6. ผู้ช่วยเหลือ ทีมงาน

คมเพชร จัตรศุภกุล (2546 : 170) ได้กล่าวถึงข้อคำนึงในการจัดกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. ความสามารถของผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม เนื้อหาของกิจกรรมกลุ่มไม่ยาก ใครจะทำก็ได้ แต่วิธีการจะใช้ให้มีประสิทธิภาพนั้นอาศัยความสามารถของผู้ดำเนินกิจกรรมเป็นอย่างมาก นอกจากการพูดที่น่าเชื่อถือแล้ว ยังรวมถึงบุคลิกภาพด้วย
2. การเลือกกิจกรรม เนื่องจากกิจกรรมกลุ่มมีมากมาย ผู้ที่นำกิจกรรมไปใช้ควรระมัดระวังเรื่องความเหมาะสมของกิจกรรม ควรจะดูภาวะของสมาชิกในด้านต่างๆ
3. การดัดแปลงกิจกรรม ควรรู้จักปรับปรุงดัดแปลงกิจกรรมต่างๆด้วย

1.12 กระบวนการและขั้นตอนจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

การจัดกลุ่มสัมพันธ์ควรจัดเป็นขั้นตอนอย่างเป็นระบบ เพื่อให้สอดคล้องกับการเรียนรู้ โดยดำเนินการดังนี้ (นิรันดร์ จุลทรัพย์, 2544 : 121)

1. ขั้นเตรียมการ วิทยากรต้องศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น เช่น เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา หน้าที่การงาน ความสนใจ และจำนวน เป็นต้น แล้วกำหนดจุดมุ่งหมายและขอบเขตว่า ต้องการให้ผู้รับการอบรมได้รับอะไรบ้าง จากนั้นกำหนดปัญหารูปแบบ และวิธีการในการถ่ายทอด
2. ขั้นดำเนินกิจกรรม เป็นกระบวนการเดียวกับการสอน กล่าวคือ มีการนำเข้าสู่กิจกรรมโดยสร้างสิ่งเร้า กระตุ้น ให้ต้องการมีส่วนร่วม วิทยากรจะทำการถ่ายทอดโดยให้ผู้เรียนเป็นผู้คิด ผู้ทำ ตามรูปแบบที่วางไว้ จากนั้นก็มีการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกให้เกิดการอภิปรายร่วมกัน เพื่อนำไปสู่การสรุปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้
3. ขั้นประเมิน เมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินกิจกรรมแล้ว วิทยากรจะต้องทำการประเมินผลดูว่าได้ผลตามจุดมุ่งหมายหรือไม่ อย่างไร โดยอาจใช้วิธีการประเมินรูปแบบต่างๆ เช่น การสังเกต การใช้แบบสอบถาม หรือการสัมภาษณ์ เป็นต้น

เอนก หงษ์ทองคำ (2542 : 66 - 67) กล่าวถึงขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ไว้ดังนี้

1. วางแผนการดำเนินการซึ่งเป็นแผนปฏิบัติได้จริง แต่ละขั้นตอนของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ใช้ควรมีการเตรียมคำตอบสำหรับคำถามต่างๆ มีการเตรียมคำชี้แจง และอธิบายกิจกรรมไว้อย่างชัดเจน ผู้จัดต้องศึกษาคู่มือ (ถ้ามี) หรือมีแนวทางการจัดกิจกรรมที่เลือกอย่างชัดเจนให้ละเอียดทุกแง่ทุกมุม จนกระทั่งเกิดความมั่นใจ

2. ลงมือทำกิจกรรมโดยขั้นตอนหลักๆจะ เริ่มตั้งแต่

- 2.1 ทักทาย
- 2.2 สร้างบรรยากาศก่อนนำเข้าสู่กิจกรรม
- 2.3 อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
- 2.4 ชี้แจงกติกา เงื่อนไข ข้อตกลงต่างๆที่กำหนดไว้

2.5 เปิดโอกาสให้ซักถามหากมีข้อสงสัย

2.6 ดำเนินกิจกรรม

2.7 ควบคุมการดำเนินกิจกรรมให้เป็นไปตามแบบแผน ในแง่ของบรรยากาศ เวลา กติกา

2.8 กระตุ้นกลุ่มให้มีส่วนร่วม สังเกตพฤติกรรมของสมาชิก

3. ขั้นสรุปผลและประเมินผล เพื่อเป็นประโยชน์ในการดัดแปลงประยุกต์ปรับปรุงให้แปลกไป หรือเพิ่มเติมจากเดิมให้น่าสนใจมากขึ้น

สมพงษ์ จิตระดับ (2530 : 43 – 44) กล่าวถึงขั้นตอนของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ไว้ดังนี้

1. ขั้นนำ ได้แก่ การเริ่มบทเรียนที่น่าสนใจ การให้คำแนะนำ กติกา คำสั่งต่างๆ การแบ่งกลุ่ม การมอบหมายงานที่กำหนดให้ เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมในขั้นตอนต่อไปเกิดความเข้าใจตรงกัน และสามารถดำเนินไปได้ด้วยดีและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ศึกษาทบทวนและได้ซักถามความเข้าใจด้วย

2. ขั้นกิจกรรม ได้แก่ การดำเนินบทบาทและหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย การแยกย้ายไปตามกลุ่มการเสนอความคิดเห็น การหาข้อสรุปคำตอบที่ต้องการ การเสนอผลงานและการแสดงออก

3. ขั้นอภิปราย ได้แก่ การซักถาม การวิพากษ์วิจารณ์ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการเสนอแนะวิธีการต่างๆ

4. ขั้นสรุปและการนำไปใช้ ได้แก่ การประมวลเนื้อหา กิจกรรม ประสบการณ์และความคิดเห็น

ผกา บุญเรือง (ธัญญา บัวประเสริฐ. 2546 : 13 ; อ้างอิงจาก ผกา บุญเรือง 2525 : 110) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการจัดกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. ขั้นนำ คือ การปูพื้นผู้เรียนให้มีความพร้อมในการเรียน หรือการสร้างบรรยากาศให้เหมาะสม และเอื้อต่อการเรียนรู้ที่จะตามมา

2. ขั้นกิจกรรม คือ การให้ผู้เรียนลงมือทำอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติตามกิจกรรมที่เตรียมไว้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์ตรง ที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์ได้ในภายหลัง

3. ขั้นอภิปรายและวิเคราะห์ คือ การให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น หลังจากที่ได้ทำกิจกรรมเสร็จไปแล้ว ในขั้นนี้ผู้ดำเนินการจะต้องเป็นเหมือนผู้นำทางที่ช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์พฤติกรรมต่างๆ และอภิปรายร่วมกันจนเกิดการเรียนรู้จากจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

4. ประยุกต์ใช้และสรุป เมื่อผู้เรียนได้เกิดความเข้าใจตามที่ต้องการแล้ว ผู้ที่ดำเนินการ จะต้องช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนได้คิดต่อไป ถึงการนำเอาการเรียนรู้ที่ได้รับนั้นไปใช้ในชีวิตจริงเสร็จแล้วผู้ดำเนินการและผู้เรียนช่วยกันสรุปถึงการเรียนรู้ทั้งหมดที่เกิดขึ้น

1.13 รูปแบบและวิธีการของกลุ่มสัมพันธ์

ลักษณะกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้ (ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์.

2543 : 2)

1. การสร้างความคุ้นเคย
2. การทำงานเป็นทีม
3. การสังเกตพฤติกรรม
4. การแสดงบทบาท
5. การเล่นเกม
6. การฝึก ฟัง คิด พูด
7. การบริหารงานกลุ่ม

สมบัติ กาญจนกิจ (2544 : 56) ได้จัดรูปแบบต่างๆของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และประสบการณ์ไว้ดังนี้

1. เกม (Game) ผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้น ให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตัวเอง ภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งวิธีนี้จะได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนั้นยังช่วยทำให้เกิดความสนุกสนาน

2. บทบาทสมมติ (Role – play) มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นให้อยู่ในสถานการณ์สมมติขึ้นมา แล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้น และแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพและประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีซึ่งใช้เรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นจริงๆ นำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การจำลองสถานการณ์จริง หรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงแล้วให้ผู้เรียนไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและมีปฏิริยาโต้ตอบกัน

5. ละคร (Acting) คือ วิธีการที่ให้ผู้เรียนทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เขียนไว้ ผู้แสดงต้องพยายามแสดงให้สมตามบท โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง วิธีนี้เป็นวิธีที่ช่วยให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในการเข้าใจความรู้สึก เหตุผล และพฤติกรรมของคนอื่น เป็นการฝึกการทำงานร่วมกัน

6. กลุ่มย่อย (Small Group) วิธีนี้เปิดโอกาสให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออก ช่วยให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น

นิรันดร์ จุลทรัพย์ (2544 : 123) ได้แบ่งกลุ่มสัมพันธ์ออกเป็น 4 รูปแบบใหญ่ๆดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมกลุ่ม
2. เกม

3. เพลง

4. เพลงประกอบจังหวะทำทาง

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546 : 152 -164) ได้แบ่งประเภทของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ไว้ดังนี้

1. กิจกรรมกลุ่มเพื่อการรู้จักกันและสร้างสัมพันธภาพ โดยสร้างความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม วิธีการหนึ่งที่จะนำไปสู่การรวมกันนั้นก็คือ การช่วยให้สมาชิกได้รู้จักกัน มีความคุ้นเคยกัน ตลอดจนช่วยให้ทุกคนมีความสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี

2. กิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างความเข้าใจในตนเอง

3. กิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น จะทำให้บุคคลเกิดการยอมรับในพฤติกรรมคนอื่นมากขึ้น รู้และเข้าใจสาเหตุของการแสดงพฤติกรรมได้ดี

4. กิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมการทำงานร่วมกัน

การกำหนดรูปแบบและวิธีการของกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อให้วิทยากรนั้นสามารถวางแผนการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ผู้วิจัยจึงสรุปรูปแบบกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ออกเป็น 3 รูปแบบใหญ่ๆดังนี้

1. กิจกรรมกลุ่ม เป็นวิธีการที่ใช้กับกลุ่ม โดยให้กระทำกิจกรรมร่วมกัน หรือมีการได้แสดงออกร่วมกันภายใต้จุดมุ่งหมายบางประการ เช่น การทำความเข้าใจในตนเอง เข้าใจในผู้อื่น ฝึกทักษะของมนุษย์สัมพันธ์ เรียนรู้การแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง เป็นต้น และลักษณะของกิจกรรมส่วนใหญ่ จะเป็นการเสริมสร้างในด้านความรู้สึกสร้างสรรค์ ประสบการณ์ และสร้างทัศนคติที่ดีงามต่อกันโดยมุ่งเน้นให้สมาชิกเรียนรู้ด้วยการกระทำ (นิรันดร์ จุลทรัพย์. 2544 : 123) เคมปี (Kemp. 1965 : 504) ได้กล่าวไว้ว่ากิจกรรมกลุ่ม เป็นกระบวนการที่ทำให้ทุกคนได้มีโอกาสรวมกันเป็นกลุ่มเพื่อแก้ปัญหา หรือเพื่อทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีวัตถุประสงค์ที่แน่นอน

2. เกม หมายถึง กิจกรรมที่สมาชิกได้ลงมือปฏิบัติหรือได้เข้ามามีส่วนร่วมในลักษณะบรรยากาศของการแข่งขันแทรกอยู่ด้วย โดยอาจจะเป็นการแข่งขันกับตัวเอง แข่งขันกับเวลา แข่งขันกับบุคคลอื่น หรือแข่งขันระหว่างกลุ่ม ภายใต้กติกาและเงื่อนไขที่วางไว้ กิจกรรมที่จัดจะทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดเช่น การสร้างความคุ้นเคย สร้างความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น การตัดสินใจ การแก้ปัญหาต่างๆ เป็นต้น (นิรันดร์ จุลทรัพย์. 2544 : 258 - 259) เกมเป็นกิจกรรมการเล่นอย่างหนึ่งที่ถูกกำหนดขึ้น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดความสนุกสนานพึงพอใจ และสามารถส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นมูลฐานและเกิดทักษะเบื้องต้นไปสู่การกีฬา เป็นการสร้างแรงจูงใจให้ทุกคนได้มีการแสดงออก (เอนก หงษ์ทองคำ. 2542 : 67) การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในรูปแบบของเกมควรจะเน้นให้สมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมได้สร้างความคุ้นเคย ทำความรู้จักกันในเบื้องต้น เป็นเกมที่มีอิสระ ไม่มีกฎระเบียบมากนัก สามารถแสดงความคิดเห็นและทำงานเป็นทีมได้ ควรมีการแสดงบทบาทกันภายในกลุ่มเล็กๆ เพื่อเป็นการสร้างความเชื่อมั่นของสมาชิก อันเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการพัฒนาบุคลิกภาพ นอกจากนี้ยังได้รับความสนุกสนานในการร่วมกิจกรรมอีกด้วย

ขั้นตอนการจัดเกมกลุ่มสัมพันธ์ประกอบด้วย

1. ชื่อเกม
2. วัตถุประสงค์ของเกมนั้นๆ
3. จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม
4. อุปกรณ์
5. สถานที่
6. วิธีการเล่น
7. สรุปผลของกิจกรรม (ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์. 2543 : 31)

หลักการเลือกเกม ควรพิจารณาสิ่งต่อไปนี้ก่อนที่จะเล่นคือ

1. ความมุ่งหมายในการเล่น สามารถตอบสนองได้ สร้างความสนุกได้
2. อายุ ร่างกาย เพศ ความสนใจ มีความสัมพันธ์กับเกมที่จะเล่น
3. เกมนั้นมีความเหมาะสมกับสถานที่ สภาพแวดล้อมและความปลอดภัย
4. จำนวนคนมีความเหมาะสมกับเกม
5. อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกมีความเพียงพอ
6. กติกา การเล่น เข้าใจได้ง่าย เหมาะสมกับเวลา
7. ระยะเวลา ช่วงเวลาที่เล่น
8. กิจกรรมที่ผู้เล่นจะต้องเข้าร่วมต่อไป หลังจากเล่นเกมแล้วสอดคล้องกัน

เกมที่ดีนั้นจะต้องมีลักษณะดังนี้

1. ท้าทายความสามารถของผู้เข้าร่วม
2. ทุกคนมีส่วนร่วมในการเล่น
3. ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์
4. สนุกสนานและแสดงออกอยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม (เอนก หงษ์ทองคำ. 2542 : 67-70)

3. เพลง หมายถึง วิธีกลุ่มสัมพันธ์ที่จำเป็น เป็นการสร้างบรรยากาศที่ดี และก่อให้เกิดความอบอุ่นในหมู่สมาชิก เพลงช่วยให้อารมณ์สุนทรีย์ เกิดความรัก ความผูกพันและให้ข้อคิดได้เป็นอย่างดี เพลงที่นำมาใช้วิทยากรอาจจะแต่งขึ้นเองเพื่อให้ได้เนื้อหาสาระและเข้ากับบรรยากาศหรือคัดเลือกจากเพลงที่มีการร้องจากนักร้องทั่วไปโดยให้สมาชิกร้องพร้อมๆกัน ร้องเป็นกลุ่ม เป็นคู่ หรือร้องเดี่ยว ก็สามารถทำได้ (นิรันดร์ จุลทรัพย์. 2544 : 298) เพลงเป็นสื่อสัมพันธ์ชนิดหนึ่ง ที่สามารถทำให้เกิดการรวมกลุ่ม และสร้างบรรยากาศของกลุ่ม ให้เกิดการรวมสร้างบรรยากาศของกลุ่มให้ดีขึ้น ทั้งทำให้เกิดความรัก (เอนก หงษ์ทองคำ. 2542 : 74) ทำให้เปลี่ยนความคิดไปในทางที่ดีและสร้างสรรค์ มีคุณธรรม เกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ การใช้เพลงนั้นทวนการเป็นสื่อ ในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สามารถทำให้สมาชิกปฏิบัติตามได้ง่ายโดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีดนตรีประกอบเสียงเพลงด้วยแล้วยิ่งทำให้สมาชิกเกิดความเพลิดเพลิน

สนุกสนาน และผ่อนคลายความตึงเครียด เพลงส่วนใหญ่จะเป็นเพลงนันทนาการ ซึ่งมีลักษณะดังนี้ (ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์. 2543 : 37 - 38)

1. เนื้อเพลงสั้น ร้องง่าย เนื้อเพลงไม่หยาบคาย
2. จังหวะและทำนองเพลงสนุกสนาน ง่ายๆ มีความหมาย ช่วยสร้างบรรยากาศให้สมาชิกอยากมาร่วมร้องเพลงไปด้วยกัน
3. สามารถนำเพลงบางเพลงมาใช้ในการจัดรูปแบบการเล่นเป็นเกมได้ เช่น เพลงวิ่งแข่ง เพลงรีนเริงดนตรี เป็นต้น
4. เป็นเพลงที่ใช้ในการนำเข้าสู่การอบรม ทำความรู้จัก สร้างความคุ้นเคย เช่น เพลงสวัสดี เพลงเพื่อนรัก เป็นต้น
5. เป็นเพลงที่สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ ผ่องใส จดจำ และเมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรมอบรม เช่น เพลงยินดีที่ได้รู้จัก เพลงคำมั่นสัญญา เป็นต้น
6. เป็นเพลงเสริมสร้างด้านความเป็นระเบียบ มีวินัย และเคารพซึ่งกันและกัน เช่น เพลงตรงต่อเวลา เพลงเรียงลำดับ เป็นต้น

ขั้นตอนการนำเพลงนันทนาการมาใช้จัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1. กำหนดวัตถุประสงค์ก่อนนำเสนอเพลงเพื่อให้เข้ากับบรรยากาศการอบรม
2. ร้องเพลงเป็นการสาธิต
3. สอนเนื้อเพลง พร้อมจังหวะและทำนอง
4. ทบทวนเนื้อร้อง จนสมาชิกร้องได้
5. นำเสนอทำประกอบเนื้อเพลง เพิ่มความสนุกสนาน
6. จัดกิจกรรมในรูปแบบความสามารถพิเศษของสมาชิก เพื่อเพิ่มการทำงานเป็นทีม และความกล้าแสดงออกของสมาชิก

7. สรุปนำเสนอเนื้อหากิจกรรม หรือวิชาการ หลังจากสอนเพลงจบ

ข้อคำนึงในการนำเพลง (เอนก หงษ์ทองคำ. 2542 : 74)

1. สั้น เพลงไม่ยาวจนเกินไป
2. สนุก ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน
3. สอน มีคติดสอนใจ
4. สะอาด เนื้อเพลงไม่หยาบโลน
5. สร้างสรรค์ จรรโลงใจ เหมาะสมกับสภาพ

1.14 คุณค่าและประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ชาร์ไรท์ (จิรวรรณ วัฒนจินะพงษ์. 2537 : 20 ; อ้างอิงจาก Charitier. 1974) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มมีส่วนช่วยในการพัฒนาด้านต่างๆ จึงเป็นการช่วยให้บุคคลได้พัฒนาตนเอง นับตั้งแต่การเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเองอย่างเหมาะสม เข้าใจตนเอง พัฒนาทักษะด้านการฟัง เป็นการฝึกให้

เป็นผู้ฟังที่ดี รู้จักกล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็น รู้จักควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

บัทตัน (Button. 1974 : 1-2) กล่าวถึงคุณประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ว่าช่วยส่งเสริมให้มนุษย์มีการพัฒนาขึ้น โดยเฉพาะทักษะด้านสังคมและด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การจัดกิจกรรมกลุ่ม เป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่นในรูปบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะพยายามช่วยกลุ่มและช่วยบุคคลทำงานไปสู่จุดมุ่งหมาย ช่วยฝึกทักษะที่จำเป็น เช่น ทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การควบคุมตนเอง การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น

พัชนี วรกวิน (2522 : 149 – 150) กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม และที่มียอดสอดคล้องกับผลการศึกษาของกิบบ์ (Gibb) คือประโยชน์ในด้านทัศนคติต่อตนเองที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ความอบอุ่นใจ และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองและในการเข้าร่วมกลุ่มนั้น จะต้องมีส่วนร่วมภาพซึ่งกันและกัน มีการกระทำร่วมกัน ซึ่งเป็นโอกาสให้ได้ทำความเข้าใจตนเองและสมาชิกในกลุ่ม พยายามแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองทำให้มีภาพแห่งตนดีขึ้นและยังมีผลต่อทัศนคติต่อผู้อื่น เกิดความสามัคคี ร่วมมือกันเป็นอย่างดี

สิริวรรณ ศรีพหล (2536 : 224 – 225) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกลุ่มสัมพันธ์ที่จะได้รับไว้ดังนี้

1. เป็นการฝึกให้ผู้เรียนรู้จักทำงานร่วมกับผู้อื่น เกิดทัศนคติที่ดี และมีความถูกต้องเกี่ยวกับการทำงานร่วมกันว่า ในการทำงานนั้นจะต้องทำงานเป็นกลุ่ม จึงจะประสบความสำเร็จ คนเราจะทำงานโดยโดดเดี่ยวเสมอไปไม่ได้
2. เป็นการฝึกและให้ทัศนคติแก่ผู้เรียนว่า บุคคลอื่นๆมีค่าเสมอเหมือนกัน ต้องให้การยอมรับและเคารพความเป็นคนของผู้อื่น ทั้งในด้านความคิดและการกระทำ โดยไม่ยึดถือหรือมองตนเองเป็นศูนย์กลาง
3. ฝึกให้เข้าใจและเรียนรู้เกี่ยวกับบทบาททั้งของตนเองและสมาชิกของกลุ่มอื่นๆ เช่น บทบาทในการเป็นผู้นำหรือบทบาทในการเป็นผู้ตาม เป็นต้น
4. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และฝึกทักษะทางด้านสังคมหรือการมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น
5. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองได้รับประสบการณ์โดยตรง
6. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะในด้านความคิด
7. รู้จักการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้
8. ได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิถีทางความเป็นประชาธิปไตยทั้งในด้านความคิดและการกระทำ
9. ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
10. สร้างค่านิยมในเรื่องความสามัคคี การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น

ทศพร มณีศรีขำ (2539 : 114) กล่าวว่า การจัดการเรียนการสอนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ เป็นวิธีการที่สามารถพัฒนาศักยภาพในด้านต่างๆของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี โดยผู้เรียนจะให้ความสนใจและไม่เบื่อหน่ายการเรียน ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาดตนเอง และกลุ่มก็จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จบรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

เอนก หงษ์ทองคำ (2542 : 65 – 66) กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ดังนี้

1. เป็นการทำลายกำแพงหรือเกราะของแต่ละคนให้เข้าหากันได้อย่างสนิทใจ
2. เป็นการสร้างบรรยากาศของการไว้วางใจกัน สนิทสนม เป็นมิตรที่ดีต่อกัน ลดความเครียดลงได้

3. เป็นการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการแสดงออกเพื่อเรียนรู้ร่วมกัน

4. เป็นการสร้างความตื่นตัว สนุกสนานคึกคัก

นอกจากนี้ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์ (2543 : 3) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกลุ่มสัมพันธ์ไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีส่วนร่วมในการเรียนรู้อย่างเต็มที่
2. การสร้างประสบการณ์การเรียนรู้จากกิจกรรม จะช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้จักและสนใจตัวเองยิ่งขึ้น

3. สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้สนุกสนาน สามารถเรียนรู้ได้ในระยะเวลาอันสั้น

4. เป็นแนวทางในการพัฒนาบุคลากร และรู้จักแก้ปัญหาทั้งส่วนตนและส่วนรวม

5. ช่วยให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อกัน มีความเข้าใจ เห็นใจกัน ลดการขัดแย้ง

6. ช่วยส่งเสริมให้การทำงานรวมพลังกันเป็นทีมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7. ช่วยให้ผลงานเป็นไปตามเป้าหมาย และได้มาตรฐาน เป็นการเสริมสร้างพลังขององค์กรโดยบุคลากรที่มีประสิทธิภาพ

8. ช่วยส่งเสริมในการพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและผ่อนคลายความตึงเครียด

สมบัติ กาญจนกิจ (2544 : 55) กล่าวถึงกิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์ว่าเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์การทำงานเป็นทีม การประสานงานร่วมมือของกลุ่ม และยังส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้พฤติกรรมของกลุ่มของสังคมในวิถีประชาธิปไตยอีกด้วย กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีประโยชน์อย่างยิ่งในการเป็นผู้นำและผู้ตาม ให้รู้จักหน้าที่ ความรับผิดชอบและบทบาทของตนเอง และของสังคมที่ดี

คมเพชร จิตรศุภกุล (2546 : 20 – 24) กล่าวถึงคุณค่าของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ดังนี้

1. คุณค่าในด้านพัฒนาการ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นั้นสามารถสร้างพัฒนาการให้กับบุคคลในกลุ่มเป็นอย่างดี คุณค่าด้านพัฒนาการที่เกิดขึ้นมีดังต่อไปนี้

- 1.1 การสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการการยอมรับจากหมู่คณะ

- 1.2 การสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม

- 1.3 การพัฒนาการด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถ
- 1.4 คุณค่าด้านอาชีพ มีคุณค่าต่อการเลือกอาชีพของนักเรียน
- 1.5 ความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะ ช่วยให้มีทักษะเฉพาะอย่างพัฒนา

ดีขึ้น

2. คุณค่าในด้านการวินิจฉัย สำหรับผู้นำกลุ่มเมื่อมีการทำกิจกรรมจะทำให้มีโอกาสที่สังเกตสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน ทำให้ได้รับความเข้าใจเป็นอย่างดี

3. คุณค่าในด้านการบำบัด เช่น นักเรียนที่มีปัญหาทางอารมณ์ ทำให้แก้ปัญหาได้ สามารถทำงานกับเพื่อนได้ดีขึ้น รู้จักการควบคุมอารมณ์ มีการพัฒนานิสัยของตนเอง

4. คุณค่าต่อโรงเรียนและชุมชน เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ จะมีโอกาสพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ทำให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถ คุณค่า สามารถสร้างประโยชน์ให้แก่โรงเรียนและชุมชนได้

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์หรือพลวัตแห่งกลุ่ม จะช่วยอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่ปรากฏขึ้นภายในกลุ่ม ช่วยให้เข้าใจกระบวนการในการทำงานร่วมกัน การเลือกจุดมุ่งหมายของกลุ่ม การเสนอแนะและประเมินผล การตัดสินใจ การวางแผน ความเข้าใจเรื่องกลุ่มสัมพันธ์หรือพลวัตแห่งกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกทุกคนมีความรู้สึกไวต่อปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ยิ่งเกิดปฏิสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพมากเท่าใด จะทำให้กลุ่มมีพัฒนาการ และบุคคลแต่ละคนจะแสดงความสามารถออกมาอย่างเต็มที่ โดยทั่วไปแล้วมีประโยชน์ดังนี้

1. ช่วยเพิ่มความรู้สึกไวต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นภายในกลุ่ม และกระตุ้นความปรารถนาที่จะทำหน้าที่ผู้นำหรือสมาชิกอย่างมีประสิทธิภาพ

2. ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม ได้นำเอาความสามารถต่างๆของตนเองออกมาใช้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

3. ทำให้ผู้นำมีความสำนึกในความรับผิดชอบ ในการช่วยเหลือกลุ่มให้เจริญงอกงาม และดำเนินกิจกรรมต่างๆได้อย่างสำเร็จ (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2546 : 26)

จากเอกสารที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีคุณค่าและประโยชน์ต่อผู้ร่วมกิจกรรม ทำให้เกิดพลวัตแห่งกลุ่ม มีการปฏิสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพ รู้จักตนเองอย่างและเข้าใจบุคคลอื่นมากขึ้น เกิดการพัฒนาเสริมสร้างทักษะในด้านต่างๆช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสามารถผ่อนคลายความตึงเครียด เกิดอารมณ์สุข สนุกสนาน ซึ่งตรงกับเป้าหมายของนันทนาการ

1.15 ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มสัมพันธ์และนันทนาการ

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จัดเป็นกิจกรรมรูปแบบหนึ่งของนันทนาการ ในการจัดกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ มีวัตถุประสงค์หลัก ก็เพื่อสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินและสร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เป็นการเพิ่มพูนความรู้สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต และสร้างความ

พึงพอใจให้กับผู้ร่วมกิจกรรม ดังนั้นจึงเป็นความจำเป็นที่ต้องสร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้มากที่สุด กล่าวได้ว่ากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เป็นกิจกรรมที่ตอบสนองต่อความจำเป็น ในการช่วยกระตุ้นและสร้างบรรยากาศที่เปิดกว้างให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นทนทานการได้แสดงออกในรูปแบบต่างๆ สามารถนำไปใช้สอดแทรกสาระต่างๆ โดยผ่านกระบวนการของกลุ่มให้ได้เล่น ได้วิจารณ์ วิเคราะห์กันเอง (เอนก หงษ์ทองคำ. 2542 : 65 – 66) กิจกรรมนันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม การประสานงานร่วมมือของกลุ่มและยังส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้พฤติกรรมของกลุ่มของสังคมในวิถีประชาธิปไตยอีกด้วย กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีประโยชน์อย่างยิ่งในการเป็นผู้นำและผู้ตาม ให้รู้จักหน้าที่ ความรับผิดชอบ และบทบาทของตนเองและของสังคมที่ดี โดยกิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ได้ให้คุณค่าที่เหมือนกันดังนี้

1. ส่งเสริมบรรยากาศและวิถีชีวิตแบบประชาธิปไตย
2. ช่วยพัฒนาคุณค่าความเป็นมนุษย์
3. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ของผู้เรียนและกลุ่ม
4. ส่งเสริมพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน
5. ส่งเสริมการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
6. ส่งเสริมให้เข้าใจพฤติกรรมของกลุ่ม
7. เป็นเครื่องมือในการควบคุมกลุ่มหรือเตรียมความพร้อมของกลุ่ม
8. เป็นการสร้างความมั่นใจให้แก่ตนเอง
9. ส่งเสริมการทำงานร่วมกัน ความสามัคคี และ การทำงานเป็นทีม
10. ส่งเสริมการทำงานอย่างเป็นระบบมีขั้นตอน (สมบัติ กาญจนกิจ. 2544 : 55)

ดังนั้นกลุ่มสัมพันธ์กับนันทนาการจึงมีความสัมพันธ์กันโดยตรง ในฐานะที่กลุ่มสัมพันธ์จัดเป็นนันทนาการรูปแบบหนึ่ง และนันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์ยังเป็นกิจกรรมที่ให้คุณค่า ทำให้เกิดการพัฒนานำไปสู่เป้าหมายของนันทนาการคือการพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม สติปัญญา และพัฒนาอารมณ์สุขได้เป็นอย่างดี

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

2.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Emotion Intelligence (EI) แต่คนส่วนใหญ่ จะรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ในนามของอีคิว (EQ : Emotion Quotient) ซึ่งเป็นคำที่แพร่หลาย เนื่องจากคนส่วนใหญ่จะคุ้นเคยกับคำว่าไอคิว (IQ : Intelligence Quotient) จึงนิยมเรียก EQ แทนที่จะเรียกว่า EI เนื่องจาก EQ ยังไม่มีบัญญัติศัพท์ในภาษาไทยอย่างเป็นทางการ จึงยังเรียกต่างกันไปหลากหลาย เช่น เซาว์อารมณ์ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ปัญญาแห่งอารมณ์ วุฒิภาวะทางอารมณ์ สติอารมณ์ เป็นต้น ผู้คิดริเริ่มบัญญัติศัพท์คำว่า EQ ขึ้นมาคือ ดร. ปีเตอร์

ซาโลเวย์ (Peter Salovey) นักจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเยล และ จอห์น เมเยอร์ (John Mayer) แห่งมหาวิทยาลัยแฮมเชียร์ สหรัฐอเมริกา (อุษา สุทธิสาคร. 2544 :11) สำหรับงานวิจัยเล่มนี้ใช้คำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์มีผู้ให้ความหมายไว้หลายคนดังนี้

คูเปอร์และซาวาฟ (Cooper and Sawaf. 1996 : 273) ให้ความหมายว่าความฉลาดทางอารมณ์หมายถึง ความสามารถในการที่จะรู้สึก เข้าใจ และประยุกต์ใช้อารมณ์ที่เป็นแหล่งพลังงาน ข้อมูล และอิทธิพลของมนุษย์ได้อย่างมีไหวพริบและมีพลังอำนาจ

บาร์ออน (Bar-on. 1997 : 3) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ ว่าหมายถึง ความสามารถในการจัดการด้านบุคลิกภาพ อารมณ์ สังคม เพื่อพัฒนาทักษะต่างๆที่มีผลต่อความสำเร็จของบุคคลในการที่จะกระทบกับความต้องการและแรงกดดันของสิ่งแวดล้อม

เมเยอร์ และ ซาโลเวย์ (Mayer and Salovey. 1997 : 23) กล่าวว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการรับรู้ ประเมินและแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเหมาะสม สร้างความรู้สึกที่ดี เข้าใจอารมณ์และกระบวนการของอารมณ์ได้ดี มีการคิดไตร่ตรอง ควบคุมอารมณ์ได้ เสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี

โกลแมน (Goleman. 1998 : 317) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าหมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่น เพื่อสร้างแรงจูงใจในตัวเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่างๆของตน และอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่างๆได้

เวสซิงเจอร์ (Weisinger. 1998 : 13) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์คือ การใช้อารมณ์อย่างชาญฉลาด ให้อารมณ์ของเรานำพฤติกรรมและความคิดของเราไปในทิศทางที่ส่งเสริมพัฒนาตัวเรา

วีระวัฒน์ ปันนิตมัย (2542 : 34) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์คือ การเรียน รู้จักอารมณ์ ความรู้สึกของตนให้ตระหนัก มีสติ รู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตน สามารถบริหารจัดการภาวะอารมณ์ที่สร้างประโยชน์แก่ทุกอย่าง สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง นำเอาเขาว์อารมณ์ของตนมาติดต่อดสัมพันธ์กับผู้อื่น ในรูปแบบการสื่อสาร รักษาความสมดุลของเหตุผลกับอารมณ์

วิลาสลักษณ์ ชวัลลี (2542 : 41) ได้ให้ความหมายของคำว่าความฉลาดทางอารมณ์ในแง่ของความสามารถ ว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจ จัดการ และใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตน สามารถเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล

พระราชวรมนีประยูร ธรรมจิตโต (2542 : 7) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์คือการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดความประพัตซึ่งถ้าขาดปัญญากำกับจะเป็นพลังดาบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่กำกับชีวิตของเรา ให้แสดงออกมาเป็นไปในทางที่ถูกต้อง

แสงอุษา โลจนานนท์และ กฤษณ์ รุยาพร (2543 : 16) ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถในการตระหนักถึงการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของตนเองและบริหาร

อารมณ์ของผู้อื่น

กรมสุภาพจิต (2544 : 1) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าคือความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

เทอดศักดิ์ เดชคง (2545 : 27) กล่าวว่าความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการรับรู้และเข้าใจตนเอง เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น มีความมุ่งมั่น อดทนรอคอยเพื่อไปยังเป้าหมาย มองโลกในด้านที่เป็นบวก และรู้จักจัดการกับปัญหาและความขัดแย้งของตนเองได้

โยธิน รุ่งเจริญ (2545 : 30) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ การที่คนเรามีความสามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆได้เป็นอย่างดี

อัมพร เบญจพลพิทักษ์ (2546 : 43-44) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า หมายถึงการรู้อารมณ์ตัวเอง ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ มีแรงจูงใจที่ดีของชีวิตและรู้จักอารมณ์คนอื่น จะต้องจัดการกับสัมพันธภาพระหว่างคนอื่นกับตัวเราได้เป็นอย่างดี

กล่าวโดยสรุปความฉลาดทางอารมณ์คือ ความสามารถทางอารมณ์ของบุคคลในการที่จะรับรู้ เข้าใจตนเองและเห็นใจผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดี มีสติทันเวลา ตระหนักถึงการใช้อย่างถูกต้องกับอารมณ์ของตนเองและบริหารอารมณ์ของผู้อื่น อันเป็นผลให้ดำเนินชีวิตถูกต้องสร้างสรรค์ และมีความสุข

2.2 ประวัติความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์

ในระยะแรกนักจิตวิทยาส่วนใหญ่ จะให้ความสนใจกับไอคิวหรือความสามารถทางด้านเชาว์ปัญญา เพราะเชื่อว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จในชีวิต ต่อมาได้มีนักจิตวิทยาหลายท่านได้กล่าวถึงเชาว์ปัญญาด้านอารมณ์และสังคมเช่น ทอร์นไดค์ (Thorndike) และ แมคคลีแลนด์ (McClelland) ได้เขียนบทความปลุกเร้าความสนใจของคนให้เห็นความสำคัญด้านอารมณ์ที่มีต่อความสำเร็จในชีวิต ซึ่งนอกจากนี้ เวคสเลอร์ (Wechsler) ยังได้อธิบายเพิ่มเติมว่า ความฉลาดรู้ที่ไม่เกี่ยวกับปัญญามือถือประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ อารมณ์ บุคคล และสังคม แต่เป็นที่น่าเสียดายที่แนวคิดเหล่านี้ถูกละเลยไปเนื่องจากมีข้อมูลสนับสนุนทางด้านการศึกษาวิจัยไม่เพียงพอ จนกระทั่งในปี ค.ศ. 1990 ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ก็ได้รับความสนใจอีกครั้ง เมื่อสองนักจิตวิทยาคือ ซาโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey and Mayer) เริ่มใช้คำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ในรูปคำศัพท์ “Emotion Intelligence” เขาได้ทำการวิจัยพบว่า ผู้ที่มีการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นจะมีความยืดหยุ่น การปรับตัวได้มากและมีความสุขในชีวิต ไม่ได้ขึ้นอยู่กับไอคิวแต่เพียงอย่างเดียว (ประสงค์ สังขะไชย. 2546 : 14) บุคคลที่ทำให้ความฉลาดทางอารมณ์เป็นที่รู้จักกันแพร่หลายจนถึงปัจจุบันและเป็นผู้เผยแพร่คำว่า อีคิว (EQ) คือ แดเนียล โกลด์แมน (Daniel Goleman) เป็นนักข่าวสายวิทยาศาสตร์ ของหนังสือพิมพ์นิวยอร์กไทม์ (New York Times) จบการศึกษาระดับปริญญาเอกจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (อุสา สุทธิสาคร. 2544 :12) และเป็นนักจิตวิทยา เป็นลูกศิษย์ของแมคคลีแลนด์ (McClelland) ได้เขียนหนังสือชื่อ “ Emotion Intelligence :

What it can matter more than IQ “ ในปี ค.ศ. 1995 เป็นหนังสือที่ขายดีติดอันดับ และยังได้เขียนบทความลงในหนังสือ Reader's Digest เรื่อง “What's your Emotional IQ?” ในปี ค.ศ. 1996 และได้เขียนเกี่ยวกับเรื่อง Emotion Intelligence ในปี ค.ศ. 1997 เป็นต้นมา ซึ่งได้รับความสนใจและเป็นที่ฮือฮาไปทั่วโลก

ในปี พ.ศ. 2543 ได้เกิดวิกฤตการณ์การฆ่าตัวตายของนักเรียน ในช่วงเวลาใกล้เคียงกัน กระทรวงศึกษาธิการจึงได้มอบนโยบายให้กรมสามัญศึกษาโดยร่วมมือกับกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ระดมความคิดเพื่อพัฒนาการเฝ้าระวังและช่วยเหลือนักเรียน โดยมีนายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต นายแพทย์ประเวช ดันตีพิวัฒนกุล เป็นผู้อำนวยการศูนย์สุขวิทยาจิต และ ว่าที่ร้อยตรีตร. ประสงค์ สังขะไชย หัวหน้าฝ่ายนิเทศงานสนับสนุนการสอน หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา ในขณะดำรงตำแหน่งสมัยนั้น เป็นผู้นำในการพัฒนา “ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน”

โดยสรุป ความฉลาดทางอารมณ์มีประวัติความเป็นมาอันยาวนานแต่เพิ่งได้รับความสนใจเมื่อประมาณ 10 ปีที่ผ่านมา เนื่องจากยังขาดข้อมูลการวิจัยสนับสนุนในสมัยนั้น แม้แต่ในปัจจุบัน การศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์ของ ความฉลาดทางอารมณ์หรือ EQ ยังน้อยมาก ในขณะที่กระแสความต้องการด้านการศึกษา เพื่อพัฒนานักเรียนให้มีความตระหนักรู้จักอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นสามารถปรับตัวให้เป็นคนดี ควบคู่กับเป็นคนเก่ง เพื่อการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ตามความมุ่งหมายการจัดการศึกษาแห่งพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 (ประสงค์ สังขะไชย. 2546 : 15 - 16)

2.3 ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์หรือ EQ เป็นเรื่องที่ได้รับการสนใจอย่างกว้างขวางในปัจจุบัน หลังจากที่ข้อมูลยืนยันว่า ความสำเร็จของบุคคลเป็นผลมาจาก IQ เพียง 20% เท่านั้น โดยที่เหลืออีก 80% ล้วนเป็นผลเนื่องมาจาก EQ การศึกษาวิจัยในต่างประเทศยืนยันว่า EQ เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดความสำเร็จ เกิดความราบรื่น ทั้งในชีวิตส่วนตัว และในการทำงาน (อุสา สุทธิสาคร. 2544 :14) อารมณ์ที่เกิดขึ้นในทุกอารมณ์เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมซึ่งเป็นแบบแผนที่มีอยู่ในตัวเราอยู่แล้ว รากศัพท์ของคำว่าอารมณ์ (Emotion) นั้น มาจากคำว่า Move away ซึ่งเป็นแรงกระตุ้นทำให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งได้รับการสั่งสมมาจากการเลี้ยงดู การได้รับการศึกษาโดยพัฒนาจากประสบการณ์และสังคม หรือตลอดจนวัฒนธรรมของบุคคลนั้นๆ (Goleman. 1995 : 6 - 7) ความฉลาดทางอารมณ์จะทำให้เรารู้เท่าทันอารมณ์ เพราะชีวิตของเราดำเนินไปภายใต้อิทธิพลของอารมณ์และความรู้สึก ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” อารมณ์ (Emotion) มีหน้าที่เตรียมสภาพร่างกายให้มีปฏิกิริยาตอบสนองในลักษณะต่างๆ เช่น เมื่อโกรธจะมีการไหลเวียนของโลหิตมาที่มือ จึงทำให้ง่ายต่อการหยิบจับอาวุธ และมีการหลั่งสารแอดรีนาลีน (Adrenaline) ที่นำไปสู่การมีพลังกำลังทำการใดๆ ได้อย่างไม่คาดฝัน ขณะที่คนเรามีความสุข ผล

ของอารมณ์สุขก็จะไปเพิ่มการทำงานของศูนย์กลางในสมอง สกัดกันความรู้สึกทางลบไม่ให้เกิดขึ้น กำจัดความคิดความวิตกกังวลให้หมดสิ้นไปทำให้เราสงบและเกิดความพอใจ (ประสงค์ สังขะไชย. 2546 : 26 - 27) ซึ่งกล่าวได้ว่า จิตใจที่มีพลัง ย่อมนำไปสู่การมีวิจารณ์ญาณที่ล้ำลึก มีสติมั่นคง เป็นผู้ที่สามารถรับรู้ข้อมูลที่อยู่อีกเกินพิสัยแห่งการเห็นหรือประสาทสัมผัสที่ 5 เป็นบุคคลที่สามารถ ตระหนักถึงวิธีการแก้ปัญหา และการตัดสินใจด้วยสัญชาตญาณส่วนตัว ถูกต้อง และเชื่อถือได้ (อรัญญ เทพวิจิตร. 2544 : 2) เพราะความฉลาดทางด้านอารมณ์จะช่วยทำให้บุคคลได้เรียนรู้โดยตรงเกี่ยวกับอารมณ์ โดยสามารถเข้าใจ และจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ (อริยะ สุพรรณเกษัช. 2545 : 30) ความฉลาดทางอารมณ์ถือเป็นการเรียนรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกของตน มีสติ รู้เท่าทัน สาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตน เป็นการเรียนรู้พุดคุยภายในตน บริหารจัดการเรื่อง อารมณ์ อุนิสัยใจคอของตน ไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง ในทางสร้างสรรค์ “เมื่อผจญจิตของตนเสียก่อนให้ผ่อนคลาย แล้วค่อยว่ายไปผจญคนทั้งปวง” สมดังที่สุนทรภู่ได้กล่าวเอาไว้ ความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นการนำเอาเขาว์อารมณ์ของตนออกมาติด ต่อสานสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งก่อให้เกิดการทำงานร่วมมือที่สร้างสรรค์ตอบสนองต่อเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล จึงทำให้การสื่อสารในระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างราบรื่น อุดหนุน เข้าใจต่อกัน เกื้อหนุนให้มีการใช้ศักยภาพของคนได้อย่างสูงสุด เมื่อนำไปประกอบกับภูมิ ปัญญา จะก่อให้เกิดการตัดสินใจที่เป็นประโยชน์ (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2545 : 34-35) ความฉลาดทางอารมณ์นี้เป็นสัจธรรมอย่างหนึ่ง พบว่ามีความคล้ายคลึงกับหลักธรรมในพุทธศาสนา มาก ด้วยการวิจัยที่ทำกันมายาวนาน ก็เป็นการยืนยันถึงอิทธิพลของความฉลาดทางอารมณ์ได้ดี ในวง การธุรกิจพบว่า ความสามารถในการสื่อสารทำให้คนเราประสบความสำเร็จในการทำงานได้ดี เช่น เดียวกันกับความสามารถในการมองโลกในด้านบวก ทำให้คนเราทำงานยากๆ ที่เสี่ยงต่อความล้มเหลวได้จนบรรลุถึงจุดมุ่งหมาย สำหรับในผู้ป่วยก็เช่นเดียวกัน มีการค้นพบว่าผู้ที่มีความเข้าใจใน อารมณ์ของตนเองซึ่งเป็นทักษะหนึ่งของอีคิวจะมีระบบร่างกายที่สมดุลกว่า และในทางตรงกันข้าม ถ้าหากขาดความเข้าใจในอารมณ์ ก็อาจจะป่วยด้วยโรคต่างๆ เช่น ความดันโลหิตสูง ไมเกรน เป็นต้น (เทอดศักดิ์ เดชคง. 2545 : 27) การใช้อารมณ์อย่างฉลาดนั้นจะสามารถตัดปัญหาที่สำคัญ ออกไปได้มาก เพราะว่าคนที่รู้จักใช้อารมณ์อย่างฉลาดนั้นสามารถหาทางออกของปัญหาต่างๆ ได้ดี เนื่องจากการควบคุมอารมณ์ของตนเองให้สงบและคงที่ได้ในทุกๆ สถานการณ์ ดังคำกล่าวในพระ พุทธศาสนาที่กล่าวไว้ว่า “สติเกิด ปัญญาย่อมเกิด” (โยธิน รุ่งเจริญ. 2545 : 53) เพราะในการ ตระหนักอารมณ์และควบคุมตนนั้น ในทางพุทธศาสนาย่อมไม่พ้นจากเรื่องของการมีสติไปได้ คน ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นคนที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคม และอยู่ในสังคมนั้นได้อย่าง ปกติสุข โดยสามารถเข้าใจอารมณ์และปัญหาสังคมได้ในแง่มุมต่างๆ กัน มีสัมพันธภาพที่ดีในสังคม (Gibbs. 1995 : 24 – 31) เรื่องความฉลาดทางอารมณ์จึงไม่ได้มีความสำคัญแค่เพียงเป็นปัจจัยหลัก ในการกำหนดความสำเร็จของบุคคล แต่ยังมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ทำให้บุคคลนั้นมีความ เข้าใจชีวิต มีเป้าหมายชีวิตที่เป็นจริง มีการพัฒนาศักยภาพและแรงจูงใจไปสู่ความสำเร็จในที่สุด

จะสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ดังนั้นความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมากในระดับปัจเจกบุคคล และสังคมส่วนรวม สำหรับเด็กและเยาวชน EQ ก็มีบทบาทสำคัญในเรื่องการพัฒนาศักยภาพ การมีบุคลิกภาพที่พึงปรารถนามีเป้าหมายชีวิตที่สอดคล้องกับศักยภาพและความถนัดของตัวเอง ซึ่งจะนำไปสู่การมีชีวิตที่เป็นสุข มีคุณค่าต่อสังคมที่แวดล้อม และช่วยลดปัญหาที่จะเกิดกับตนเองและสังคมได้ EQ เป็นสิ่งที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ และสามารถพัฒนาในวัยเด็กได้ (อุสา สุทธิสาคร. 2544 :15-16)

สรุป เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะเป็นปัจจัยหลักที่จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ เข้าใจอารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพ เมื่อนำไปประกอบกับภูมิปัญญา จะก่อให้เกิดการตัดสินใจที่เป็นประโยชน์และถูกต้อง มีสัมพันธภาพที่ดีในสังคม มีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นผลให้เกิดการพัฒนาทรัพยากรบุคคลในระดับประเทศได้เป็นอย่างดี

2.4 กระบวนการทางสมองที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

EQ เป็นผลการศึกษาอย่างใกล้ชิดเกี่ยวกับโครงสร้างและหน้าที่ของสองส่วนต่างๆ โดยมีลำดับพัฒนาการดังนี้

ปี ค.ศ. 1950 พอล แมคคลี (Paul MacLean) ชาวสหรัฐอเมริกาผู้นำเสนอทฤษฎีสมองสามส่วน โดยสรุปว่า สมองมนุษย์มีวิวัฒนาการมาจากส่วนล่างขึ้นบนโดยทำงานประสานกันอย่างใกล้ชิด เริ่มจากส่วนล่างสุดที่รู้จักกันในนาม Reptilian Brain ไม่ได้มีไว้สำหรับคิดหรือเรียนรู้ แต่จะทำงานด้วยสัญชาตญาณ คล้ายๆกับระบบอัตโนมัติ คอยควบคุมให้ระบบต่างๆในร่างกายทำงานได้ตามปกติ ตำราบางเล่มเรียกสมองส่วนนี้ว่า “สมองส่วนแกน” โดยที่ถัดขึ้นมาจากสมองส่วนแกนเป็นศูนย์กลางของอารมณ์ รู้จักกันในนามของระบบลิมบิก (Limbic System) พบในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม (เชียร พานิช. 2544 : 6) เป็นส่วนที่แสดงอารมณ์ เช่น เรื่องความรักผูกพัน ความชิงชัง ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว เป็นต้น ซึ่งสมองส่วนนี้สามารถพัฒนาได้จากการเล่น การมีตัวอย่างที่เหมาะสมเป็นตัวเร้าให้เกิดการลอกเลียนเอาเป็นแบบอย่าง มีการเรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาทางด้านอารมณ์ที่สมบูรณ์ (อริยะ สุพรรณเกษข. 2545 : 7) บริเวณของสมองส่วนที่มีชื่อว่า อะมิกดาลา (Amygdala) จะมีหน้าที่ตีความของข่าวสารที่รับรู้เป็นอารมณ์ จัดจำและให้ความหมายของอารมณ์นั้น เชื่อว่าอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในวัยเด็กจะมีผลต่อพฤติกรรมในระยะยาว ทั้งนี้เพราะกระบวนการให้ความหมายอารมณ์ต่างๆของอะมิกดาลานี้เอง ปฏิกริยาทางอารมณ์จะถูกเก็บไว้ในอะมิกดาลามาตั้งแต่เด็ก อาจส่งผลกระทบต่อสถานการณ์ปัจจุบัน (อุสา สุทธิสาคร. 2544 :18) สมองส่วนกลางนี้มี Amygdala เป็นศูนย์กลางการรับรู้และตอบสนองต่ออารมณ์ ส่งผลต่อการทำงานของสมองชั้นนอกสุดที่เรียกว่า Neocortex ทำหน้าที่คิดรับรู้ พุด วางแผน ทำให้มนุษย์แตกต่างจากสัตว์ประเภทอื่น

ในช่วงทศวรรษ 1960 โรเจอร์ สเปนรี่ (Roger Sperry) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการแบ่งส่วนของสมองซีกซ้ายและซีกขวา โดยค้นพบว่า สมองทั้ง 2 ส่วนนั้นมีหน้าที่เป็นเอกเทศและความเชี่ยวชาญแตกต่างกัน สมองซีกซ้ายจะควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายทางด้านขวา รับผิดชอบเกี่ยวกับภาษาถ้อยคำ สิ่งที่เป็นคำพูด ตัวหนังสือ เน้นการคิด การวางแผน และการคิดตามความเป็นจริง เป็นลำดับขั้นตอนของความเป็นเหตุเป็นผล ในส่วนของสมองซีกขวานั้น ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายด้านซ้าย รับผิดชอบเกี่ยวกับความคิดเป็นภาพ คิดแบบคาดคะเน โดยใช้ญาณหยั่งรู้ สมองซีกขวาจะคิดในสิ่งที่ปรากฏรวมในเชิงของมิติสัมพันธ์ ในขณะที่สมองซีกซ้ายจะคิดอะไรในลักษณะเป็นลำดับขั้นตอน

ในปี 1976 เนด เฮร์มันน์ (Ned Herrmann) ได้เสนอแนวคิด "The Whole Brain Model" โดยรวมเอาแนวคิดของ MacLean และของ Sperry ไว้ด้วยกัน ส่วนหนึ่งอยู่ภายใต้รูปแบบการคิดของ Cerebral อีกส่วนหนึ่งอยู่ภายใต้การทำงานของ Limbic Mode แนวคิดนี้นำไปสู่ความเชื่อว่า สมองของมนุษย์แต่ละคนจะมีด้านใดด้านหนึ่งที่เด่นกว่าด้านอื่น สมองซีกซ้ายมีหน้าที่เกี่ยวกับการใช้เหตุผล การคิดวิเคราะห์ การเขียน การอ่าน การคิด และการรับรู้ที่เป็นลำดับ ส่วนสมองซีกขวา จะรับผิดชอบในเรื่องของการรับรู้โดยภาพรวม อารมณ์ สีสัน ญาณหยั่งรู้เรื่องของจิตใจ

จะเห็นได้ว่าการพัฒนาให้บุคคลมีความสุข ความสำเร็จในชีวิต จำต้องพัฒนาสมองทั้ง 2 ส่วนนี้ให้ไปด้วยกันอย่างได้ดุล และการพัฒนา EQ เป็นเรื่องละเอียดอ่อน ระดับ EQ ของแต่ละคนจะไม่ถูกจำกัดโดยพันธุกรรม แต่เป็นผลมาจากการเรียนรู้ สามารถพัฒนาได้ตลอดทั้งชีวิต ตรงที่บุคคลเรียนรู้จากประสบการณ์ (วีระวัฒน์ ปันนิตมัย. 2545 : 42 -44) พัฒนาการทางอารมณ์กับการทำงานของสมองเกิดควบคู่กันมาตั้งแต่วัยเด็ก ดังนั้นพัฒนาการทางอารมณ์ใดๆ ย่อมจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางสมองอย่างแยกจากกันไม่ได้ ด้วยเหตุนี้การฝึกให้เด็กมี EQ หรือมีพัฒนาการทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยจึงจะส่งผลทั้งการเจริญเติบโตทางร่างกายและพัฒนาสมองพร้อมกัน (อุสา สุทธิสาคร. 2544 :19)

2.5 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

จากการที่ผู้วิจัยได้จากศึกษาเอกสารต่างๆ ทั้งในภาษาไทยและภาษาอังกฤษ พบว่ามีผู้เชี่ยวชาญได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับโครงสร้างและองค์ประกอบต่างๆ ของความฉลาดทางอารมณ์ไว้หลายท่าน ดังนี้

เวกเนอร์และสเตอร์นเบิร์ก (Wagner and Sternberg. 1985 : 439) ได้ให้แนวคิดไว้ว่า พฤติกรรมของผู้ที่ฉลาดด้านทักษะการปฏิบัติที่มีผลต่อความสำเร็จในวิชาชีพในการบริหารและชีวิตแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. การครองตน (Managing self) คือ ความสามารถในการบริหารจัดการตนเองในแต่ละวันให้ได้ผลผลิตสูงสุด

2. การครองคน (Managing other) คือ ทักษะความรู้ในการบริหารผู้ใต้บังคับบัญชา และมีสัมพันธภาพที่ดี

3. การครองงาน (Managing career) คือ การสร้างผลงานเกิดผลกระทบที่ดีต่อสังคม องค์การ ประเทศชาติ

สโลเวย์และเมเยอร์ (ทศพร ประเสริฐสุข. 2543 : 12 – 13 ; อ้างอิงจาก Salovey & Mayer. 1990 : pp. 8 - 11) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ 5 ประเด็น คือ

1. การตระหนักรู้ตนเอง (Self – Awareness) เป็นความสามารถของบุคคลที่จะรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ตรงตามความเป็นจริง สามารถประเมินตนเองได้อย่างชัดเจนตรงไปตรงมา มีความเชื่อมั่น รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง พุดแล้วรักษาคำพูด มีสติระลึกได้ มีจรรยาบรรณ มีความเข้าใจตนเอง

2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ของตน (Managing Emotion) หรืออาจเรียกว่า การกำหนดตนเอง เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่างๆที่มากระทบหรือเกิดขึ้นมา ได้อย่างถูกต้อง มีความเหมาะสม ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อยดังนี้

2.1 ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self Control)

2.2 เป็นคนจริงใจไว้วางใจได้ (Trustworthiness)

2.3 มีคุณธรรม (Conscientiousness)

2.4 มีความสามารถในการปรับตัว (Adaptability)

2.5 มีความสามารถในการสร้างนวัตกรรมใหม่ๆที่จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต (Innovation)

3. การจูงใจตนเอง (Motivation Oneself) เป็นความสามารถที่จะสร้างแรงจูงใจให้ตนเองที่เรียกว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ เป็นคนมองโลกในแง่ดี สามารถนำอารมณ์และความรู้สึกของตนเองมาสร้างพลังในการกระทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จลุล่วง และเป็นพลังในการให้กำลังใจตนเอง ในการคิดและกระทำสิ่งต่างๆอย่างสร้างสรรค์

4. การรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น (Recognizing Emotion in Other) หมายถึง ความสามารถที่เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีจิตใจให้บริการ สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

5. การดำเนินการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Handling Relationships) ซึ่งถือเป็นลักษณะที่เป็นทักษะทางสังคม เป็นความสามารถที่จะรับรู้เท่าทันอารมณ์ผู้อื่น เป็นทักษะทางสังคมที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นอันจะส่งผลให้เกิดความเป็นผู้นำ ความสามารถลักษณะนี้จะประกอบไปด้วยการสื่อความที่ดี (Communication) การบริหารความขัดแย้ง (Conflict Management)

บาร์ออน (ทศพร ประเสริฐสุข. 2542 : 15 ; อ้างอิงจาก Bar-on. 1992. EQ-I : Baron emotional Quotient inventory : pp.23 -26) เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ประกอบด้วย 15 คุณลักษณะดังนี้

ด้านที่ 1 ความสามารถภายในตน เป็นความสามารถที่มีองค์ประกอบย่อยดังนี้

- 1.1 ความสามารถในการเข้าใจภาวะอารมณ์ของตน
- 1.2 มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเอง
- 1.3 การตระหนักรู้งานคือ มีสติ

ด้านที่ 2 ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ ได้แก่

- 2.1 ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- 2.2 มีน้ำใจ เอื้ออาทร ห่วงใยผู้อื่น
- 2.3 ตระหนักรู้เท่าทันในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น

ด้านที่ 3 ความสามารถในการปรับตัว ประกอบด้วย

- 3.1 ความสามารถในการตรวจสอบความรู้สึกของตน
- 3.2 เข้าใจสถานการณ์ต่างๆและสามารถตีความได้อย่างถูกต้องตรงตามความ

เป็นจริง

- 3.3 มีความยืดหยุ่นในความคิด และความรู้สึกของตนเป็นอย่างดี
- 3.4 มีความสามารถในการแก้ปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ดี

ด้านที่ 4 มียุทธวิธีในการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วย

- 4.1 การจัดการกับความเครียด การบริหารความเครียด
- 4.2 มีการควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี และมีการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่าง

เหมาะสม

ด้านที่ 5 การจูงใจตนเอง และสภาวะทางอารมณ์ ได้แก่

- 5.1 การมองโลกในแง่ดี
- 5.2 การแสดงออกและมีความรู้สึกที่เป็นสุข ที่สามารถสังเกตเห็นได้
- 5.3 สร้างความสนุกสนานให้เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น

คูเปอร์และซาวาฟ (Cooper and Sawaf. 1997 : 29) ได้นำเสนอรูปแบบของความฉลาดทางอารมณ์ ว่าประกอบไปด้วยหลักสำคัญ 4 หลัก

1. ความรอบรู้ทางด้านอารมณ์ รู้จักอารมณ์ของตนเอง รู้และไหวทันว่าอารมณ์ของตนเองผันแปรไปเช่นไร

2. ความเหมาะสมทางอารมณ์ สามารถปรับวางอารมณ์ของตนได้อย่างยืดหยุ่น รู้กาลเทศะ แม้เผชิญความยากลำบากใจ

3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ ระดับความลึกซึ้งทางอารมณ์ที่เอื้อต่อการพัฒนา

4. ความผันแปรทางอารมณ์ ความสามารถในการใช้อารมณ์เพื่อความคิดสร้างสรรค์

โกลด์แมน (Goleman. 1998 : 25-27) ได้เสนอแนวคิดในเรื่ององค์ประกอบของความสามารถทางอารมณ์ไว้ว่าประกอบด้วย

1. ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence) เป็นความสามารถที่กำหนดว่า เราจะบริหารจัดการอารมณ์ตนเองได้อย่างไร คือ

1.1 การตระหนักรู้ตนเอง (Self – Awareness) ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย คือ การตระหนักรู้อารมณ์ต่างๆของตนเอง การประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง และมีความเชื่อมั่นในตนเอง

1.2 การจัดระบบตนเอง (Self – Regulation) ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย คือ ความสามารถที่ควบคุมตนเอง ความเป็นที่ไวใจได้ ความมีสติและความรับผิดชอบ ความสามารถในการปรับตัว และการยอมรับนวัตกรรมใหม่

1.3 มีแรงจูงใจ (Motivation) ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย คือ แรงจูงใจไม่ล้มเหลว มีความผูกพันกับกลุ่มหรือองค์การ มีความพร้อมและความสามารถในการริเริ่มและมีการมองโลกในแง่ดี

2. ความสามารถทางสังคม (Social Competence) เป็นความสามารถที่จะกำหนดว่าเราจะจัดการกับความสัมพันธ์อย่างไร คือ

2.1 การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) ประกอบไปด้วยองค์ประกอบย่อยคือการเข้าใจผู้อื่น การสนับสนุนและพัฒนาผู้อื่น การมุ่งให้บริการผู้อื่น การสร้างโอกาสจากความแตกต่างของบุคคล และตระหนักรู้ถึงการเมืองของกลุ่ม

2.2 ทักษะทางสังคม (Social Skill) ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อยคือการโน้มน้าวผู้อื่น การติดต่อสื่อสารที่เปิดเผยและน่าเชื่อถือ การจัดการความขัดแย้ง การมีภาวะผู้นำ การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง การสร้างสายสัมพันธ์ การทำงานร่วมกับผู้อื่น สร้างความร่วมมือ และการสร้างสมรรถภาพของทีม

เวสชิงเจอร์ (รัตติกรณ์ จงวิศาล. 2544 : 91 – 93 ; อ้างอิงจาก Weisinger. 1998 :pp.15 –22). Emotion Intelligence) แบ่ง EQ เป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. EQ ภายในตัวบุคคล ประกอบด้วย

1.1 การพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองให้สูงขึ้น (Developing High Self Awareness) ด้วยการตระหนักรู้ตนเอง สามารถดูแลตนเองได้ สามารถสังเกตการกระทำของตนเองได้ สามารถมีอิทธิพลต่อการกระทำของตนเอง เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง

1.2 การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Managing Your Emotions) หมายถึง การเข้าใจอารมณ์เหล่านั้นและใช้ความเข้าใจนั้นจัดการกับสถานการณ์อย่างได้ผลดีเนื่องจากอารมณ์เป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างความคิดของตนเอง แต่อารมณ์ลบ เช่น อารมณ์เศร้า ซึ่งโดยทั่วไปเกิดจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ดังนั้น ความสามารถในการจัดการ คือ การทำให้ระดับหรือความรุนแรงของอารมณ์ลดลงมาอยู่ในระดับที่จะทำให้พัฒนารูปแบบพฤติกรรมใหม่และดีกว่าเดิม เป็นความรู้สึกละลายได้เมื่อต้องอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดัน และสามารถควบคุมอารมณ์หรือรักษาอารมณ์ตนเองได้

1.3 การจูงใจตนเอง (Motivating Yourself) เมื่อมีการจูงใจในตนเอง บุคคลจะสามารถเริ่มงานหรือรับมือหน้าที่ ใส่ใจอยู่กับมัน มุ่งไปสู่ความสำเร็จ และในเวลาเดียวกันก็จะสามารถจัดการกับความท้าทายที่อาจจะเกิดขึ้น มีบุคคลที่สามารถช่วยจูงใจได้นอกจากตนเอง คือ เพื่อนที่สนับสนุน ครอบครัว และเพื่อนร่วมงาน ซึ่งเป็นผู้ที่คอยช่วยเหลือแนะนำทางด้านอารมณ์และสภาพแวดล้อมต่างๆ เช่น อากาศ แสง เสียงในที่ทำงาน พื้นฐานเหล่านี้ช่วยให้บุคคลได้รับการกระตุ้นด้วยการให้กำลังใจและสนับสนุนความมั่นใจ การมองโลกในแง่ดี ยึดมั่นต่อเป้าหมาย ความกระตือรือร้น และความยืดหยุ่น

2. EQ ในความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ประกอบด้วย

2.1 การพัฒนาทักษะการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ (Developing Effective Communication Skill) พื้นฐานของความสัมพันธ์คือเรื่องการติดต่อสื่อสาร การติดต่อสื่อสารทำให้เกิดการเชื่อมโยง ทำให้เกิดความสัมพันธ์ การติดต่อสื่อสารที่ดีนั้น มีทักษะ 5 ประการ คือ การเปิดเผยตนเอง การแสดงออกอย่างเหมาะสม การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การวิจารณ์ และการติดต่อสื่อสารแบบทีม

2.2 การพัฒนาความรู้ความชำนาญระหว่างบุคคล (Developing Interpersonal Expertise) การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น หมายความว่า ความสามารถติดต่อกับผู้อื่นเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลที่มีความหมายเหมาะสม มีการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างดี มีองค์ประกอบของความสัมพันธ์ เช่น การแบ่งปันความรู้สึก ความคิดความเห็น มีทักษะที่จะนำไปสู่ความรู้ ความชำนาญระหว่างบุคคล ความสามารถในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ เพื่อให้ได้รับผลดีจากความสัมพันธ์นั้น และความสามารถติดต่อสื่อสารในระดับเหมาะสม เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

2.3 การช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยเหลือตนเอง (Helping Other Help Themselves) องค์การเป็นระบบที่ประกอบเข้าด้วยกัน ที่ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของระบบนั้น ช่วยเหลือกันในการจัดการกับอารมณ์ การติดต่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การช่วยกันแก้ไขความขัดแย้งและช่วยกันจูงใจ

กรมสุขภาพจิต (2543 : 55-56) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความดี ด้านความเก่ง และด้านความสุข ซึ่งประกอบด้วยความสามารถต่างๆ ดังต่อไปนี้

ด้านที่ 1 ด้านความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วย

1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้

1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้

1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 เห็นใจผู้อื่น

1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น

1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 รับผิดชอบ

1.3.1 รู้จักให้ รู้จักรับ

1.3.2 รับผิดชอบ ให้อภัย

1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

ด้านที่ 2 ด้านความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ โดยสามารถแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถดังต่อไปนี้

2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง

2.1.1 รู้ศักยภาพตนเอง

2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

2.1.3 มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา

2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา

2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา

2.2.3 มีความยืดหยุ่น

2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.3.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

ด้านที่ 3 ด้านความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข ประกอบด้วย

3.1 ภูมิใจในตนเอง

3.1.1 เห็นคุณค่าตนเอง

3.1.2 เชื้อมั่นในตนเอง

3.2 พึงพอใจในชีวิต

3.2.1 เห็นคุณค่าตนเอง

3.2.2 มีอารมณ์ขัน

3.2.3 พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 มีความสงบทางใจ

3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย

3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

อรพินทร์ ชูชม (2544 : 165) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสติปัญญาทางอารมณ์ โกลแมน (Goleman) ได้กำหนดให้การมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการจงใจตนเอง คนที่มองโลกในแง่ดีจะเห็นว่าทุกสิ่งไม่ได้เลวร้าย มีพลังโอกาสที่จะพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับคืนดีได้ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

อุสา สุทธิสาคร (2544 :14) กล่าวว่า องค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งของ EQ คือ ความเห็นอกเห็นใจที่มีต่อผู้อื่น (Empathy) เป็นสิ่งที่จะช่วยลดความรุนแรงในสังคมได้ บรรดาอาชญากรหรือผู้ที่ทำร้ายผู้อื่นทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มักเกิดจากการขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การฝึกพัฒนา EQ ตั้งแต่เด็ก จะช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้

โยธิน รุ่งเจริญ (2545 : 54) กล่าวว่าการใช้อารมณ์อย่างฉลาดนั้นมียุทธศาสตร์ประกอบสำคัญคือ

1. ฉลาดรู้ ต้องมีความรู้ในงานที่จะทำ และฉลาดที่จะใช้อารมณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น มีทักษะที่ดีในการใช้อารมณ์ในสถานการณ์ซึ่งแตกต่างกันทราบว่าสถานการณ์ใดควรจะแสดงอาการแบบใด จึงถือว่าเหมาะสม และสิ่งสำคัญคือ ต้องฉลาดที่จะเข้าถึงอารมณ์ของผู้ร่วมงานคนอื่นๆ ด้วย

2. ฉลาดทำ คือ การทำให้เป็น ใช้เพียงแต่การทำได้เท่านั้น เพราะการทำให้เป็น คือ ลักษณะของการทำงานที่ผู้ที่สามารถทำให้เป็นได้ก็ต้องมีการฝึกฝน เพื่อเพิ่มทักษะในการทำงานนั้นๆ สำหรับการทำได้นั้นให้จำกัดความสามารถเพียงแค่ว่าทำได้หรือไม่ได้เท่านั้น ในการทำงานจะไม่มีการสร้างสรรค์งานใหม่ๆ หรือพัฒนางานที่ทำอยู่ เพราะอยู่นอกเหนือของคำว่าทำได้

3. ฉลาดคิด เป็นการใช้ความสามารถในการคิดอย่างสร้างสรรค์และมีประโยชน์ ซึ่งเกิดจากความสามารถในจิตใจ โดยมีสติสัมปชัญญะเป็นตัวควบคุมความคิดนั้นๆ ฉลาดคิดในการทำงาน คือ การใช้ความคิดเพื่อสร้างสรรค์งาน ใช้ความคิดเพื่อยกระดับจิตใจตนเองและผู้ร่วมงานให้สูงขึ้น

เทอดศักดิ์ เดชคง (2545 : 18) กล่าวถึง ความฉลาดทางอารมณ์ว่าประกอบด้วย

1. ความสามารถในการอดทนรอคอย (Perseverance)
2. ความสามารถในการมองโลกในแง่บวก (Optimism)
3. ความรู้จักและเข้าใจตนเอง (Self Awareness)
4. ความเข้าใจเห็นใจผู้อื่น (Empathy)
5. ความสามารถในการแก้ปัญหาและความคับข้องใจ (Problem Solving)

ในบรรดาองค์ประกอบเหล่านี้ การมีสติรู้ตัว จัดว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดคือ ขาดไม่ได้เลยและเป็นตัวที่ทำให้เกิดการปรับปรุงอย่างต่อเนื่องต่อไป จนสามารถแก้ไขสิ่งที่เคยเป็นนิสัยดั้งเดิมให้ดีขึ้นได้ อย่างไรก็ตามทักษะที่เป็นองค์ประกอบย่อยทั้ง 5 ข้อนี้ ก็มีความจำเป็นที่จะต้องสอดคล้องกัน จะมีเฉพาะบางข้อไม่ได้ เพราะอาจทำให้เกิดโทษมากกว่าเกิดประโยชน์

2.6 ลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์

การ์ตเนอร์ (Gardner H. 1993 : 102 – 105) ได้กล่าวถึง ภาวะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

1. เป็นผู้เก่งคน มีมนุษยสัมพันธ์
2. รู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง
3. สามารถปฏิบัติโดยมีความชำนาญทางสังคมได้อย่างถูกต้อง

เวสต์น (อุสา สุทธิสาคร. 2544 :22; อ้างอิงจาก Weston and Weston . 1996. กล่าวถึงลักษณะของเด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและมีความสุขในการดำเนินชีวิตในสังคมว่ามีลักษณะดังต่อไปนี้

1. รักความยุติธรรม ซื่อสัตย์ มีเมตตากรุณา
2. เคารพกฎหมายและรับฟังเสียงส่วนใหญ่
3. มีจิตใจเป็นอิสระและเปิดกว้าง
4. มีคุณภาพชีวิตและมีหลักการในการดำเนินชีวิต
5. เป็นที่ไว้วางใจและน่านับถือ
6. รักและมีเมตตาผู้อื่น
7. มีระเบียบวินัยและความรับผิดชอบ
8. มีความรู้ดีและมีแรงจูงใจสูง
9. เอาใจใส่ดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของตนเอง
10. มีความสามารถในการแก้ปัญหาทั้งใหญ่และเล็กได้
11. มีความสุขกับชีวิตและสนุกสนาน
12. มีการสื่อสารที่เปิดเผย ตรงไปตรงมา และเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น
13. เป็นคนดี

สติป ไฮน์ (วีระวัฒน์ บันนิตมัย. 2545 : 143 – 144 ; อ้างอิงจาก Steve Hein) ได้ให้รายการเปรียบเทียบในลักษณะที่บ่งชี้ถึงความเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) สูงและต่ำ ดังตาราง 1 นี้

ตาราง 1 เปรียบเทียบลักษณะของผู้มี EQ สูงและต่ำ

ผู้ที่มี EQ สูง	ผู้ที่มี EQ ต่ำ
1. แสดงความรู้สึกของตนออกมาได้อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมา 2. ไม่ถูกรอบงำโดยความรู้สึกทางลบต่างๆ 3. สามารถอ่านภาษาท่าทางในการสื่อสารได้ดี 4. มุ่งวิเคราะห์ผู้อื่นมากกว่าแสดงความรู้สึกและสามัญสำนึกอย่างได้ดุล 5. พึ่งพาตนเองได้ ความเป็นอิสระด้านการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม 6. สร้างแรงจูงใจที่ดีให้เกิดภายในตนได้ 7. สามารถนำภาวะอารมณ์ของตนกลับคืนสู่สภาวะปกติได้ 8. มองโลกในแง่ดี ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือปัญหา 9. สนใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น 10. ไม่ถูกรอบงำโดยความกลัวหรือความวิตกกังวล 11. สามารถระบุความรู้สึก ภาวะอารมณ์ทางลบต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะนั้นได้ 12. รู้สึกเป็นธรรมชาติเมื่อพูดถึงความรู้สึกนึกคิด 13. ชีวิตไม่ถูกชี้นำโดยอำนาจ ความร่ำรวย ตำแหน่ง ชื่อเสียง หรือการยอมรับ 14. กล้าเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมา ไม่สอดแทรกความคิดไว้ในความรู้สึกตน 15. มองหาแง่มุมที่ดีจากภาวะอารมณ์ในทางลบหรือในสถานการณ์อันเลวร้าย 16. แยกแยะความคิดออกจากความรู้สึก	1. ไม่รับผิดชอบต่อความรู้สึกของตน แต่วิพากษ์ตำหนิผู้อื่น 2. บอกไม่ได้ว่าทำไมตนถึงคิดรู้สึกเช่นนั้น 3. กล่าวหา ตำหนิ ทำลายกำลังใจผู้อื่น 4. มุ่งวิเคราะห์ผู้อื่นมากกว่าแสดงความรู้สึกเข้าอกเข้าใจ 5. ทึกทัก มักคิดแทนเรา 6. แสดงความไม่ซื่อตรงเกี่ยวกับความรู้สึก 7. พุดสะท้อนความรู้สึกนึกคิดของตนสูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง 8. ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ หรือแสดงปฏิกิริยากับสิ่งเล็กๆน้อยๆอย่างเกินเหตุ 9. ขาดสติสัมปชัญญะ สิ่งที่พุดกับสิ่งที่ทำไม่ตรงกัน 10. ผูกใจเจ็บ อาฆาตแค้น ให้อภัยคนไม่ได้ 11. ชอบทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขาผิด 12. ยัดเยียดความรู้สึกนึกคิดต่างๆให้ผู้อื่น 13. เผยความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นกับตัวเองไม่ได้ 14. ไม่ใส่ใจในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น 15. พุดออกมาโดยไม่คิดถึงห้วงอกผู้อื่น 16. ยึดมั่นในความคิดความเชื่อของตนใจไม่เปิดกว้าง 17. เป็นผู้ฟังที่ไม่ดี พุดขัดจังหวะ บั่นทอนขวัญและกำลังใจคู่สนทนา 18. สร้างภาพว่าตนฉลาดเหนือกว่าผู้อื่น

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2542 : 16) กล่าวว่า บุคคลที่มีเชาว์อารมณ์เหมาะสม จะเป็นบุคคลที่มีลักษณะดังต่อไปนี้

1. รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง โดยสามารถควบคุมจัดการและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้และตระหนักรู้ได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (Self Awareness)
2. มีพลังใจ มีแรงบันดาลใจที่จะกระทำการหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต (Self – Motivation)
3. สามารถอดทนอดกลั้นต่อสภาพต่างๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถเผชิญต่อสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม
4. มีความยืดหยุ่น (Flexibility) ไม่ยึดมั่นถือมั่น จนทำให้ปรับตัวไม่ได้
5. มีความสามารถที่จะควบคุมตนเอง (Impulse Control)
6. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)
7. มีสัมพันธภาพที่บ่งบอกถึงความไว้วางใจผู้อื่น มีความจริงใจและซื่อสัตย์
8. มีความคิดริเริ่ม มีความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)
9. มองโลกในแง่ดี (Optimism)

อุสา สุทธิสาคร (2544 :23-24) กล่าวว่า บุคคลที่มี EQ สูงควรมีทักษะพื้นฐานที่จะสร้างคุณลักษณะสำคัญดังนี้

1. ศักยภาพส่วนบุคคล ได้แก่ การรู้จักตนเอง (Self Knowledge) การมีความนับถือตนเอง และการสร้างแรงจูงใจที่ดีต่อตนเอง
2. การตระหนักรู้ตนเอง (Self Awareness) ได้แก่ การบริหารจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง การหยั่งรู้ความรู้สึกของตนเองอย่างแจ่มแจ้งและมีการแสดงออกที่สอดคล้องกับการรู้จักตัวเอง ตลอดจนเข้าถึงญาณทัศนะในการหยั่งรู้ต้องแท้ในตนเอง (intuition)
3. การเข้ากับสังคมได้ดี ได้แก่ มีทักษะในการเข้าสังคม มีความสามารถทางสังคม และการสร้างทีมงาน
4. ความสามารถในการรับความรู้สึกได้ไว มีศีลธรรม ความรับผิดชอบ มีการตัดสินใจที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของจริยธรรม และการคิดอย่างมีอิสระ (มีเสรีภาพในการคิด)
5. การมีความพึงพอใจกับชีวิต ได้แก่ ความสนุกสนาน ร่าเริง มีวิธีที่จัดการกับความเครียด และการแสวงหาความสงบด้านในของตนเอง
6. ความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ จัดการกับวิกฤติการณ์และความขัดแย้งต่างๆ ได้
7. มีมนุษยธรรม เห็นอกเห็นใจ รู้จักเคารพ นับถือ ชื่นชม และพึงพอใจในผู้อื่น

โยธิน รุ่งเจริญ (2545 : 35-36) กล่าวว่า บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงในเพศหญิงและเพศชายมีลักษณะดังนี้

1. ชายที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จัดเป็นบุคคลที่รู้จักเข้าสังคม ลักษณะโดยทั่วไปเป็นคนเปิดเผย และมีความสามารถในการใช้อารมณ์ได้เป็นอย่างดี โดยมากกลุ่มบุคคลเหล่านี้มักไม่หมกมุ่นอยู่กับความกลัวหรือความวิตกกังวล มีความสามารถสูงในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลต่างๆ และเป็นบุคคลที่มีความพึงพอใจทั้งกับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งเป็นผู้ที่มีทัศนคติที่ดีต่อสังคมที่ตนอยู่

2. หญิงที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จัดเป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีความสามารถที่จะแสดงออกอย่างชัดเจน เพื่อตอบรับอารมณ์ของตนเอง แต่การแสดงออกนั้นเป็นอย่างฉลาดที่เรียกว่า “บัวไม่ให้ช้ำ น้ำไม่ให้ขุ่น” คนเหล่านี้มักชอบที่จะเข้าสังคม เพราะพวกเขามีความสามารถที่จะเข้าสังคมกับบุคคลต่างๆ ได้เป็นอย่างดี การแสดงออกที่เป็นไปตามธรรมชาติ และมีความพร้อมเสมอที่จะต้อนรับประสบการณ์ใหม่ๆ ไม่มีความคิดวิตกกังวลหรือหมกมุ่น จนทำให้เป็นทุกข์ใจ

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2545 : 140 – 141) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้มีเชาว์อารมณ์ที่ดีไว้ดังนี้

1. รู้จักตนเอง รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตน รู้จุดเด่นและจุดด้อยในความเป็นตัวของตัวเอง

2. ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก การแสดงออกของตนเองได้ให้ถูกกับกาลเทศะ ปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี

3. สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่ม ไม่ย่อ ระวัง หรือท้อถอยง่าย

4. แสดงความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักรู้ในความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่นได้ดี สร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้

5. มีทักษะทางสังคมที่ดี ทั้งนี้เป็นผลมาจากพัฒนาการในขั้นแรกๆ ที่ทำให้ผู้ที่มี EQ สูงสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีมรรยาท มีอารมณ์ขัน สามารถแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าต่างๆ ได้เป็นอย่างดี มีไหวพริบ สร้างความร่วมมือร่วมใจจากคนหลายๆ ฝ่ายได้

ผู้มี EQ พึงมีทักษะที่ครอบคลุมทั้ง 5 ด้าน

เทอดศักดิ์ เดชคง (2545 : 134) กล่าวถึงลักษณะของผู้มี EQ สูงและต่ำไว้ดังนี้

ตาราง 2 เปรียบเทียบลักษณะของผู้มี EQ สูงและต่ำ

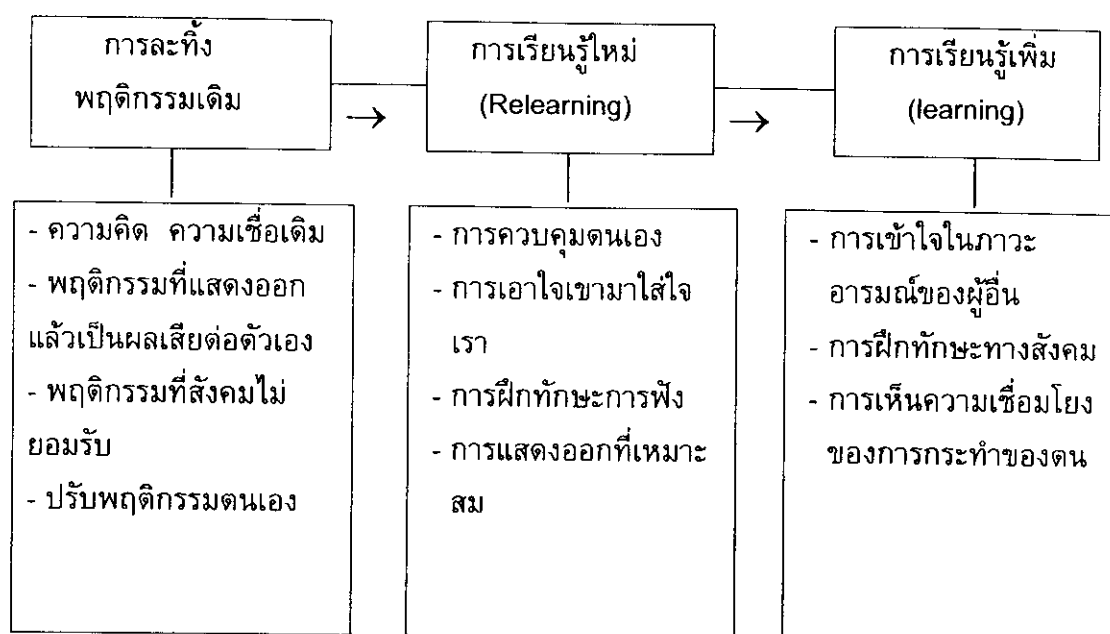
ลักษณะของผู้มี EQ สูง	ลักษณะของผู้มี EQ ต่ำ
1. รู้จักและเข้าใจอารมณ์ด้านลบของตนเอง	1. ไม่สามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเอง
2. มองโลกในแง่ดี	2. มองโลกในแง่ร้าย
3. มีเป้าหมายในการกระทำ	3. ขาดเป้าหมายในการทำกิจกรรมต่างๆ
4. สนใจให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น	4. ไม่ใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น
5. ทำสิ่งต่างๆด้วยแรงจูงใจของตนเอง	5. ทำสิ่งต่างๆด้วยแรงกดดันและถูกบังคับ
6. ร่างกายมีปฏิกิริยาต่อความเครียด แล้ว กลับสู่สมดุลได้เร็ว	6. ร่างกายมีปฏิกิริยาต่อความเครียดและใช้ เวลานานในการกลับสู่ภาวะสมดุล

ประสงค์ สังขะไชย (2546 : 28 - 31) กล่าวว่า คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีลักษณะดังนี้

1. รับรู้อารมณ์ของตนเองมากกว่าจะกล่าวโทษผู้อื่นหรือสถานการณ์
2. สามารถแยกแยะระหว่างความคิดและความรู้สึกได้
3. มีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง ไม่โทษโน่นโทษนี่
4. รู้จักใช้ความรู้สึก เพื่อช่วยในการตัดสินใจ
5. นับถือในความรู้สึกของผู้อื่น
6. เมื่อถูกกระตุ้นให้เกิดความโกรธ จะสามารถควบคุมจิตใจไม่ให้โกรธได้
7. เข้าใจ เห็นอกเห็นใจและยอมรับในความรู้สึกของผู้อื่น
8. รู้จักฝึกหาคคุณค่าในทางบวกจากอารมณ์ในทางลบ
9. ไม่ชอบแนะนำ สั่งการ ควบคุม วิพากษ์วิจารณ์ หรือสั่งสอนผู้อื่น
10. หลีกเลี่ยงการปะทะอารมณ์กับคนที่ไม่ยอมรับหรือไม่เคารพความรู้สึกของผู้อื่น

2.7 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถทางด้านอารมณ์หลายชนิดที่สามารถเรียนรู้ได้ สร้างขึ้นและพัฒนาได้ และถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้คนเราประสบความสำเร็จ Goleman เชื่อว่า การสอนบุคคลให้มีความสามารถทางด้านอารมณ์นั้น ต่างจากการสอนทักษะทางสมอง หรือเทคนิคทางวิชาชีพใดๆ ซึ่งเรียนรู้ได้รวดเร็วโดยใช้สมองส่วนของ Neocortex ทำความเข้าใจ แต่ในส่วนของความฉลาดทางอารมณ์นั้น เป็นการเรียนรู้ของสมองอีกแห่งหนึ่งที่ซับซ้อนและเกี่ยวข้องกับนิสัยการคิด การรู้สึก การที่จะพัฒนาได้ จะต้องลบพฤติกรรมที่ไม่ดีเสียก่อนแล้วจึงค่อยเรียนรู้พฤติกรรมที่พึงประสงค์เข้าแทน (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2545 : 46) ซึ่งควรจะมีการพัฒนาตั้งแต่วัยเด็ก ดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 การพัฒนา EQ ด้วยการเรียนรู้ 3 ลักษณะ

ที่มา : วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2545 : 47) "เชาว์อารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุขและวัดความสำเร็จของชีวิต"

ซาฟิโร (Shapiro. 1997 : 174-176) ได้เสนอเทคนิคในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไว้ดังนี้

1. ปลุกฝังให้เด็กซึมซับมาตรฐานที่ถูกต้องทางศีลธรรมของศาสนา
2. ฝึกให้เด็กมีการแสดงออกในเรื่องความเมตตากรุณา ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่เจาะจงโอกาส
3. ให้ฝึกงานบริการชุมชน โดยไม่มุ่งหวังผลกำไร
4. ฝึกการพูดความจริง และพฤติกรรมที่สอดคล้องกับคำพูด การพูดคุยเกี่ยวกับคุณค่าของจริยธรรม
5. สามารถนำเอาอารมณ์ทางลบมาเป็นอุทาหรณ์สอนใจ เพื่อการยับยั้งชั่งใจ
6. ฝึกเด็กให้คิดและตีความต่างๆตามความเป็นจริง เกี่ยวกับปัญหา เกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์
7. ฝึกเด็กให้มองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ดีเป็นการรักษาและพัฒนาสุขภาพจิตลดการสร้างปัญหา
8. เพิ่มอึดใจด้วยการมีสติเตือนตนเอง เช่น การพูดคุยกับตนเอง พูดคุยให้สติเตือนตนอยู่ภายในตน เป็นการสร้างสติที่จะควบคุมอารมณ์ของตนในการกระทบกับปัญหาต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ
9. การให้ฟังดนตรีบรรเลงเบาๆ ให้ดูภาพเขียนเพื่อถามความรู้สึก
10. ฝึกให้เด็กเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหา

11. ปฏิสัมพันธ์ที่พ่อแม่มีต่อลูก จะส่งผลถึงทักษะทางสังคมของเด็กที่มีต่อผู้อื่น ดัชนีวัดระดับความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กที่ดี ดูได้จากทักษะทางสังคม ที่เด็กได้แสดงออก ได้รับความรู้ และเรียนรู้

12. สร้างทักษะความเป็นผู้มีอารมณ์ขัน หรือมีทักษะในอารมณ์ขัน โดยพ่อแม่ควรเป็นต้นแบบที่ดีของความเป็นผู้มีอารมณ์ขัน

13. ฝึกให้เด็กสร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนได้

14. ฝึกให้เด็กได้มีโอกาสเข้าสังคม

15. ฝึกเด็กให้รู้จักมรรยาทส่วนตัวและมรรยาทสังคม

16. ฝึกให้เด็กมีความสามารถในการสร้างแรงจูงใจที่ดี มีทักษะ

17. ฝึกให้เด็กมีความเพียรพยายาม

18. ฝึกให้เด็กสามารถยอมรับข้อผิดพลาดและความล้มเหลวของตนได้

สรุปที่ดี หลาบมาลา (2541 : 14-20) ได้เสนอกระบวนการในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ไว้ดังนี้

1. การสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียน เพื่อให้เป็นสถานที่เอื้ออำนวยต่อการเรียน และการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ในห้องเรียนมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย มีความร่วมมือกัน ทำให้นักเรียนสามารถพัฒนาทักษะความสัมพันธ์กับคนอื่นได้ ต้องมีข้อตกลงที่ปฏิบัติในห้องเรียน คือ ฟังเพื่อนพูดอย่างเอาใจใส่ แสดงความชื่นชมเมื่อเพื่อนทำดี ให้ความเคารพเชื่อถือซึ่งกันและกัน

กิจกรรมการฝึกและการสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียน ดังนี้

1.1 การรู้จักตนเอง รู้จักเพื่อน และยอมรับในความแตกต่างว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา

1.2 การสร้างบรรยากาศการสนับสนุน เพื่อให้เกิดความกล้าในการแสดงออก และกล้าเสี่ยง

1.3 การสร้างวัฒนธรรมการสนับสนุน เชื่อเชิฐ การชื่นชอบ

2. หลักสูตรฝึกอบรมความฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะมีผลดีที่สุดเมื่อนักเรียนมีโอกาสปฏิบัติการสร้างประสบการณ์ และสร้างความรู้ความเข้าใจจากฐานความรู้เดิมของตนเอง

2.1 ให้นักเรียนมีโอกาสกำหนด และดำเนินการไปสู่เป้าหมายรวมทั้งความคาดหวังทางวิชาการทั้งส่วนตัวและของกลุ่ม

2.2 ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนตระหนักว่า คนอื่นมองพฤติกรรมต่างๆเป็นอย่างไร พฤติกรรมของนักเรียนมีผลกระทบต่อคนอื่นอย่างไร และเรียนรู้วิธีการแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับพฤติกรรมของคนอื่นออกมาอย่างไรที่ไม่ก้าวร้าว หรือทะเลาะ

2.3 การช่วยให้นักเรียนพัฒนาความเห็นอกเห็นใจ และพัฒนาทักษะการเจรจา เพื่อโน้มน้าวการตัดสินใจและแก้ไขข้อขัดแย้ง และนำไปสู่การส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนและ

เพื่อนๆ

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะส่งผลทางด้านบวกต่อตนเอง ดังนี้

1. ทำให้บุคคลตระหนักรู้ตนเอง รู้จักควบคุมตนเอง สร้างแรงจูงใจนำไปสู่ความสำเร็จด้านต่างๆ
2. ป้องกันปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล ทำให้เรายู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
3. ทำให้ตนเองมีความสุขและคนรอบข้างมีความสุข เพราะรู้จักมองโลกในแง่ดี มองเห็นคุณค่าของตนเอง และรู้จักผ่อนคลายตนเอง ทำให้สุขสงบทางจิตใจ

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะส่งผลทางด้านบวกต่อครอบครัว ดังนี้

1. ลดปัญหาความขัดแย้ง และความรุนแรงในครอบครัว เพราะทำให้มีสติในการคลี่คลายปัญหาข้อขัดแย้ง
2. มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว เพราะมีจิตใจรับรู้ และตอบสนองความต้องการของคนในครอบครัวได้ดี
3. มีการสื่อสารกันด้วยท่าทีและคำพูดที่ดี
4. มีความเอื้ออาทรและสมาชิกในครอบครัวรับทราบทบทวนของตนเอง

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะส่งผลทางด้านบวกต่อการทำงานดังนี้

1. ก่อให้เกิดความร่วมมือในการทำงานกับผู้ร่วมงานอื่น
2. ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ร่วมงานอื่นในการสร้างสรรคงาน
3. ทำให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างราบรื่น และมีความคิดในการสร้างสรรคงาน
4. การประสานงานเป็นไปด้วยดี เพราะมีการสื่อสารที่ดี รู้จักเลือกพูดแต่สิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์และสร้างสรรค
5. ลดปัญหาความขัดแย้งในการทำงาน

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะส่งผลทางด้านบวกต่อสังคมดังนี้

1. ช่วยเสริมสร้างและพัฒนาสังคม เพราะทุกคนจะมีความตระหนักรับผิดชอบ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม เข้าใจและเห็นใจผู้อื่น
2. ลดปัญหาความรุนแรงในสังคม ปัญหาอาชญากรรมต่างๆ
3. ลดปัญหาการฆ่าตัวตาย เพราะทำให้เข้าใจอารมณ์และเห็นคุณค่าของตนเอง
4. เป็นแบบอย่างที่ดีแก่คนในสังคม

วิธีพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สามารถพัฒนาได้ด้วยตนเองหลายวิธีดังนี้

1. เรียนรู้ด้วยตนเอง จากการศึกษาชุดฝึกอบรมหรือบทเรียนสำเร็จรูป เรื่องความฉลาดทางอารมณ์
2. เรียนรู้ด้วยการอ่านจากหนังสือหรือตำรา บทความจากสิ่งพิมพ์ต่างๆ
3. เรียนรู้จากการฝึกอบรม การฟัง การสังเกต

4. เรียนรู้ด้วยการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

5. เรียนรู้จากแบบอย่างที่ดีจากบุคคลหรือสังคม (ประสงค์ สังขะไชย. 2546 : 41 - 44)

ความฉลาดทางอารมณ์ กลายเป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งผลให้ประสบความสำเร็จ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้นมิอย่างมิสิ้นสุด ต่างจากพัฒนาทางเชาว์ปัญญา ซึ่งจะเรียนรู้ภายในช่วงเวลาหนึ่งของอายุเท่านั้น วิธีการพัฒนาทางอารมณ์มีดังนี้

1. การรู้จักตนเอง เป็นองค์ประกอบที่สำคัญเบื้องต้น โดยต้องรู้จักตนเอง อารมณ์ ความต้องการ โดยอารมณ์ของคนเราแบ่งเป็น 3 สภาวะคือ สภาวะที่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ สภาวะไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ และสภาวะที่รู้ตัวเสมอว่าตนกำลังทำอะไร ซึ่งสภาวะนี้ เป็นการแสดงอารมณ์ตามความรู้สึกโดยมีสติเป็นสิ่งที่ควบคุมอยู่ การที่คนเรารู้จักตนเองนั้นต้องอาศัยสติเป็นเครื่องมือ ควบคุมอารมณ์และสามารถใช้อารมณ์อย่างฉลาดต่อไป

2. จัดการกับอารมณ์ของตนเอง เป็นการใช้ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง และควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเพียงไรนั้น ขึ้นอยู่กับการที่เราสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ให้แสดงออกทางอารมณ์ทันทีที่สิ่งเร้ามากระทบความรู้สึก และสามารถที่จะอธิบายถึงเหตุผลของการแสดงออกนั้น เทคนิคในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองมีดังนี้

2.1 ทบทวนพฤติกรรมที่ทาลงไปด้วยอารมณ์ ว่ามีผลกระทบอย่างไร กับใคร และผลกระทบนั้นออกมาในแง่บวกหรือแง่ลบ

2.2 ฝึกการแสดงออกโดยการสมมุติเหตุการณ์และอารมณ์ต่างๆ ว่าหากเกิดขึ้นแล้วจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร

2.3 มองโลกในแง่ดี เพราะจะทำให้อารมณ์แจ่มใสอยู่เสมอ

2.4 สร้างความรู้สึกต่างๆกับบุคคลทั่วไปและตัวเองในทางที่ดี

2.5 พยายามหาทางออกของปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น โดยทางออกนั้นควรมีมากกว่าทางออกเดียว

2.6 หาทางผ่อนคลายความเครียด เช่น เล่นกีฬา ดนตรี หรืองานศิลปะ

3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เป็นการสร้างแรงใจให้ตนเองว่า ตนเองจะต้องผ่านอุปสรรคต่างๆได้ด้วยดี เมื่อคนเรามีกำลังใจที่ดี ทำให้เกิดความสุขที่จะพยายามฝ่าฝืนอุปสรรคต่างๆไปสู่ความสำเร็จได้ (โยธิน รุ่งเจริญ. 2545 : 71) นักจิตวิทยาพยายามค้นหาคำตอบ หลายคนเชื่อว่าการแสดงออกพฤติกรรมต่างๆของมนุษย์ ก็เพื่อสนองความต้องการของตนเอง ด้วยแรงจูงใจ 2 อย่างคือ

3.1 แรงจูงใจภายนอกได้แก่ รางวัล การเลื่อนตำแหน่ง เงินตอบแทน คำชมเชย เป็นต้น

3.2 แรงจูงใจภายใน ได้แก่ ความพึงพอใจที่เกิดขึ้นจากตัวเอง เช่น คนที่เขา

ทำงานเขาจะรู้สึก ว่า งานที่ทำน่าสนใจและมีความสุขกับการทำงาน เป็นต้น

แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

1. ฝึกการสร้างวินัยในตนเอง
2. จัดความรู้สึกด้วยตนเอง

4. การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น เป็นองค์ประกอบด้านดีของความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถที่จะจินตนาการได้ว่า ชีวิตของผู้อื่นจะเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถตอบสนองกลับได้อย่างเหมาะสม เป็นตัวแปรที่สำคัญในการพัฒนาไปสู่ความสัมพันธ์อันดีด้านอื่นๆ รวมทั้งก่อให้เกิดความสำเร็จ ทั้งในชีวิตการทำงานและครอบครัว และเป็นทักษะที่จะส่งผลช่วยให้เราเข้าใจและยอมรับผู้อื่น ความสามารถในการเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น เป็นทักษะที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ ประกอบด้วยขั้นตอนสำคัญ 3 ขั้นตอน คือ

4.1 การอ่านอารมณ์และความรู้สึก คือ การรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น โดยรับรู้จากการสังเกตจากอารมณ์ และความรู้สึกที่แสดงออกมาทางสีหน้าท่าทาง หรือการใช้น้ำเสียงในการพูด

4.2 การฝึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา คือ การคาดเดาความรู้สึกของผู้อื่น โดยการลงมติว่าทำแล้วอยู่ในสถานการณ์นั้นด้วย เช่น เราสังเกตเห็นได้ว่า สีหน้าเพื่อนไม่ค่อยสบายใจ เมื่อสอบถามทราบว่า เพื่อนมีปัญหาถูกเจ้านายตำหนิว่าไม่มีความรับผิดชอบ ทำให้งานเกิดความเสียหายมาก ตรงจุดนี้เราอ่านความรู้สึกจากทางสีหน้าและลองคิดว่าถ้าเป็นเราจะมีความรู้สึกอย่างไร

4.3 ฝึกการตอบสนองที่สอดคล้อง คือ การแสดงออกของเราที่เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งการแสดงออกถึงความเข้าใจและเห็นใจนั้น อาจจะออกมาในรูปของคำพูดที่แสดงถึงความเห็นใจและให้กำลังใจ (ประสงค์ สังขะไชย. 2546 : 53 - 56)

พระธรรมปิฎก (2543 : 39 – 41) กล่าวว่าในการพัฒนาจิตใจให้มีความสามารถทางอารมณ์ ก็คือการพัฒนาปัญญา จะต้องพัฒนาองค์ประกอบทางด้านจิตใจ ในเรื่องของอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ซึ่งมีกระบวนการฝึกที่เรียกว่าสมาธิ โดยการฝึกทั้ง 3 ด้านได้แก่ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญาควบคู่กันไป ซึ่งในทางพุทธศาสนาเรียกว่าไตรสิกขา

วีระวัฒน์ บัณฑิตามัย (2545 : 202-204) กล่าวว่า การพัฒนาเชาว์อารมณ์เป็นสิ่งที่ซับซ้อน เห็นผลช้า ต้องอาศัยการออกแบบที่ใคร่ครวญและประเมินความจำเป็นมาแล้วเป็นอย่างดี โปรแกรมที่ดีของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ต้องคำนึงถึงปัจจัยต่างๆดังต่อไปนี้

1. เปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้จากการกระทำ
2. เข้าใจกระบวนการเรียนรู้ที่ซับซ้อนของเด็ก ทั้งจากที่เด็กคิดและเข้าใจเอง จาก การที่เขาได้โต้ตอบกับโลกภายนอก
3. ให้เด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์ทางตรงและทางอ้อม ผ่านการเล่น การสืบค้น ระหว่างคนกับคน คนกับสิ่งของ คนกับสถานการณ์
4. มุ่งพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จริงจัง ทุกวัน

5. มีการสื่อสารประสานอย่างดีระหว่างพ่อแม่ ครูอาจารย์ ผู้บริหาร บางครั้งรวมถึงเพื่อนฝูง คนสนิทของเด็กด้วย
6. ใช้สื่อการสอนหลายอย่าง ให้ตรงกับพัฒนาการและในสิ่งที่เด็กสนใจ
7. เป้าหมายมุ่งเพื่อพัฒนาการทางอารมณ์ที่ดี อุปนิสัยและจิตใจทั้งดงาม สอดคล้องกับบุคลิกภาพและภูมิปัญญา
8. ออกแบบโดยคำนึงถึงพัฒนาการความพร้อม
9. มีการติดตามประเมินผลความสำเร็จ โดยกำหนดตัวชี้วัดความสำเร็จ อาทิ ประเมินจากพฤติกรรมความร่วมมือ การแสดงออกในชั้นเรียน การควบคุมตนเอง

อุสา สุทธิสาคร (2544 :27-29) กล่าวว่า วิธีช่วยให้เด็กเกิดความเห็นใจและช่วยเหลือผู้อื่นมีหลายวิธีดังนี้

1. การให้เด็กทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์และทำงานในชุมชน สิ่งสำคัญที่จะต้องปลูกฝังให้กับเด็กคือ การมีส่วนร่วมรับผิดชอบในชุมชน และมีหน้าที่ต้องช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสกว่าเรื่องความเห็นอกเห็นใจ แม้เด็กทุกคนจะมีอยู่แล้ว แต่ถ้าไม่ได้รับการสนับสนุน ส่งเสริม ปลูกฝังก็อาจเลือนหายไป กระบวนการในการปลูกฝัง จึงเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง
2. ให้เด็กมีหน้าที่รับผิดชอบในครอบครัว เด็กจะมีความภาคภูมิใจในตัวเองที่ได้ทำประโยชน์
3. การช่วยเหลือผู้อื่นในโครงการช่วยเหลือผู้ประสบทุกข์และผู้เดือดร้อนจากเหตุการณ์ต่างๆ เช่น โครงการบริจาค หรือเป็นอาสาสมัครช่วยงานตามกำลังความสามารถ ผู้ใหญ่อาจเป็นแบบอย่างที่ดีและแนะนำให้เด็กมีส่วนร่วมในโครงการต่างๆให้มากที่สุด
4. จัดกิจกรรมในการพัฒนาความเห็นใจผู้อื่น เช่น วาดภาพเพื่อสะท้อนความรู้สึกของบุคคล การเล่นเกมบทบาทสมมติ การอ่านนิทาน เพลง เป็นต้น
5. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับผู้อื่นโดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะด้านนี้จะสามารถใช้ทั้งความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับบุคคลต่างๆได้อย่างราบรื่น โดยมีแนวทางในการพัฒนาการรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกันดังนี้
 - 5.1 ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อกันด้วยการเข้าใจและเห็นใจความรู้สึกของผู้อื่น
 - 5.2 ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ด้วยการสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ฝึกการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี และไม่ลืมที่จะใส่ใจในความรู้สึกของผู้ฟังด้วย
 - 5.3 ฝึกการแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้และรับ
 - 5.4 ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ รู้จักยอมรับในความสามารถต่างๆ ของผู้อื่น
 - 5.5 ฝึกแสดงความชื่นชม ให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม

(กรมสุขภาพจิต. 2543 : 32)

ทักษะการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็ก (โยธิน รุ่งเจริญ. 2545 : 76-82)

1. รู้เท่าทันอารมณ์เด็ก ทำความเข้าใจในอารมณ์และความต้องการ พร้อมทั้งเปิดใจรับฟังเหตุผลต่างๆ ที่เด็กต้องการอธิบาย พ่อแม่ควรแสดงความเห็นใจเมื่อเด็กทำผิดพลาด และช่วยชี้แนะให้เด็กมีทางเลือกอื่นในการตัดสินใจ แต่ไม่ควรจะชักจูงให้เด็กเลือกทางเลือกที่พ่อแม่ต้องการ

2. ใช้สถานการณ์ให้เป็นประโยชน์ เช่น จากการศึกษาภาพยนตร์ เด็กจะได้เรียนรู้ในหลายๆ อารมณ์ พ่อแม่ควรชี้แนะว่า การแสดงออกทางอารมณ์ต่างๆ สิ่งใดเหมาะสมและสิ่งใดที่ไม่เหมาะสม

3. รับฟังความรู้สึกเด็กอย่างตั้งใจ ควรแสดงความเอื้ออาทร และพยายามเข้าถึงอารมณ์ ความรู้สึกของเด็กว่า เขามีความรู้สึกนึกคิดอย่างไร พ่อแม่ควรที่จะสำรวจความรู้สึกทางอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับเด็ก ควรให้เด็กสรุปใจความของเรื่องและให้แสดงความเห็น

4. ให้เด็กระบุภาวะทางอารมณ์ สอนให้เด็กรู้จักอารมณ์ต่างๆ โดยการใช้สถานการณ์ต่างๆ

5. จำกัดขอบเขตของการแสดงอารมณ์ บอกให้เด็กรู้จักที่จะควบคุมอารมณ์ให้แสดงออกอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ เวลา สถานที่ และบุคคล

ปรัชญาของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (วีระวัฒน์ ปันนิตมัย. 2545 : 135 – 139)

1. ทำได้ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ อาจเกิดจากการสังเกตจากพฤติกรรม การแสดงออกของต้นแบบ

2. ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของทุกฝ่าย

3. ต้องเอาจริงเอาจังอย่างต่อเนื่อง

4. ควรมีการประเมินความพร้อม ความต้องการก่อน

5. การพัฒนาที่ได้ผลสืบเนื่องและคงทนนั้น ต้องพัฒนาจากทุกระดับ นับตั้งแต่การรู้จักภาวะอารมณ์ของตน ความสามารถในการระบุอารมณ์ของผู้อื่น การควบคุมตน และทักษะทางสังคม

6. การพัฒนาเชาว์อารมณ์ที่ดีต้องฝึกในเชิงสถานการณ์ ให้ทดลองเรียนรู้ ปฏิบัติ และทราบผลการแสดงออก ความสามารถทางอารมณ์ต้องเป็นผลมาจากความสามารถปฏิบัติได้ ไม่ใช่เพียงรู้ ชาบซึ่ง เข้าใจ แต่ไม่ทำหรือทำไม่ได้

7. พิจารณาเห็นความแตกต่างของการเรียนรู้ด้านสมองกับการเรียนรู้ด้านอารมณ์ การฝึก EQ ที่ดี ควรเน้นที่ผัสสะ สติ และสัมปชัญญะของมนุษย์

8. การพัฒนา EQ ที่ได้ผลดี มักทำการฝึกเป็นรายบุคคลร่วมกับกิจกรรมสัมพันธ์ในกลุ่มเล็กๆ ด้วยเกมกิจกรรม กลุ่มสัมพันธ์ การเล่นเกม หรือสถานการณ์จำลอง

9. มีการติดตามประเมินผลของการพัฒนา

เทอดศักดิ์ เดชคง (2545 : 135) กล่าวถึง วิธีพัฒนาปรับปรุงความฉลาดทางอารมณ์ของครอบครัวไว้ดังนี้

1. ทำตนเองเป็นแบบอย่างแก่คนอื่น
2. การฟีดแบ็ก (Feedback) อยู่อย่างสม่ำเสมอ โดยมีหลักการสำคัญ นั่นก็คือการฟีดแบ็กในด้านบวกเมื่อมันเกิดขึ้น เช่น ถ้าเดิมนั้นเพื่อนไม่ค่อยช่วยงานเรา แต่วันนี้กลับยอมช่วย ก็เป็นโอกาสที่จะบอกเขาว่า “ดีใจที่นายมาช่วยงานเรา” ส่วนการตำหนิก็ทำได้บ้าง แต่ต้องเลือกให้เหมาะสมกับคนและสถานการณ์ ก็คือต้องตำหนิในสิ่งที่แก้ไขได้ และก็ควรตำหนิในสถานที่ที่เป็นส่วนตัว ไม่ใช่ต่อหน้าผู้อื่น รวมทั้งการคาดหวังในด้านบวกไว้ด้วย

2.8 ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

โกลด์แมน (Goleman. 1998 : 319 - 320) กล่าวว่าความฉลาดทางอารมณ์นั้นมีประโยชน์และมีความสำคัญ ที่ส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตเหนือกว่าความฉลาดทางสติปัญญา และมีความชำนาญการต่างๆถึงสองเท่า

EQ ถือเป็นการเรียนรู้อารมณ์ ความรู้สึกของตน ให้ตระหนัก มีสติ รู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตน เป็นการเรียนรู้พฤติกรรมภายในตน บริหารจัดการอารมณ์ อุปนิสัยใจคอของตนไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองในทางสร้างสรรค์ การประยุกต์ใช้หลักการของ EQ เข้าสู่ชีวิตประจำวัน และงานในหน้าที่จะมีประโยชน์อย่างยิ่งกับทุกคนหลายด้านดังนี้ (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2545 : 34 – 37)

1. พัฒนาการด้านอารมณ์ บุคลิกภาพของเด็ก EQ มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพที่พึงปรารถนา สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัย สร้างความสามารถในการปรับตัว ในการแก้ไขปัญหาความเครียดและแรงกดดันของชีวิต ในภาวะการแข่งขันได้ดี
2. การสื่อสาร การแสดงความรู้สึกอารมณ์ของตน จะสามารถทำได้ถูกต้องตามกาลเทศะ เข้าอกเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น รู้จักยั้งได้แม้ในใจรู้สึกเศร้า รับฟังปัญหาของผู้อื่นได้อย่างตั้งอกตั้งใจ ไม่รู้สึกแปลกแยกจากเพื่อนมนุษย์ จากธรรมชาติและจากชีวิตตนเอง
3. การปฏิบัติงาน EQ เกื้อหนุนการยอมรับ ความคิดริเริ่ม ก่อให้เกิดการสร้างผลิตผลที่สนองเป้าหมาย เสริมสร้างการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันมากขึ้น การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีสามารถปรับตัวปรับใจรับกับสถานการณ์ต่างๆได้ดี
4. การให้บริการ EQ ก่อให้เกิดการทำความรู้จักกับลูกค้า รับฟังความต้องการของลูกค้า และตอบสนองได้ดี
5. ด้านการบริหารจัดการ EQ ช่วยส่งเสริมอัจฉริยภาพของความเป็นผู้นำที่มีศิลปะในการรู้จักใช้คนและครองใจคนได้ เปิดโอกาสให้ผู้บริหารได้เรียนรู้ และพัฒนาตน สามารถที่โน้มน้าวผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ตนต้องการได้สำเร็จ งานก็ได้ผล คนก็เป็นสุข เกิดความรักงาน และองค์กร

6. การเข้าใจชีวิตของตนและของผู้อื่น EQ เป็นเรื่องของการศึกษาทำความเข้าใจตน การมองเข้าไปในตนก่อนทำความเข้าใจผู้อื่น เมื่อเข้าใจตน เข้าใจผู้อื่น การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน จึงเป็นการมุ่งใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ อย่างสูงสุด ชีวิตครอบครัวก็จะเป็นสุขด้วยความเข้าใจกัน

อรพินทร์ ชูชม (2544 : 165) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสติปัญญาทางอารมณ์ คนที่มองโลกในแง่ดีจะเห็นว่าทุกสิ่งไม่ได้เลวร้าย มีพลังโอกาสที่จะพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับคืนดีได้ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ทำให้บุคคลที่มองโลกในแง่ดี ประสบความสำเร็จในชีวิต ในการทำงาน ในการศึกษา ในการแข่งขัน ตลอดจนมีสุขภาพกายและจิตที่ดี

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2545 :211) กล่าวว่า การเสริมสร้างปลูกฝัง และพัฒนาชาวน์อารมณ์ที่ดี จะเป็นการวางรากฐานของชีวิตให้เด็กเติบโตมา ใช้ความรู้ความสามารถ ทักษะฝีมือต่างๆที่เขาอยู่สร้างคุณประโยชน์ให้แก่สังคม ประเทศชาติ เพื่อครอบครัว และตนเอง ได้อย่างเต็มศักยภาพ ทั้งตนเองและผู้อื่นต่างก็ประสบความสำเร็จอย่างมีความสุข การมีชาวน์อารมณ์ที่ดี จะช่วยเสริมสร้างจิตลักษณะที่ดีเป็นต้นแบบได้ สร้างเพื่อนใหม่ได้ และรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีต่อกันไว้ เห็นอกเห็นใจผู้อื่นเมื่อเขาเจอทุกข์ภัยต่างๆเมื่อตนเองเผชิญกับแรงกดดันก็ฝ่าฟันแก้ปัญหาต่างๆได้อย่างมีความมั่นใจ การมีชาวน์อารมณ์ที่ดี ทำให้สามารถทำงานร่วมเป็นกลุ่มเป็นทีมได้ สามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ แก้ไขข้อขัดแย้งได้อย่างเป็นที่พึงพอใจทั้งสองฝ่าย มีแรงจูงใจที่ดีกับตนเอง และที่สำคัญสามารถเป็นผู้บริหารและผู้นำที่ดีในอนาคต

ประสงค์ สังขะไชย (2546 : 32) สรุปประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของคนเรา แบ่งออกเป็น 4 ด้านคือ

1. ด้านการเรียนรู้ ทำให้รู้เท่าทัน และมีความเข้มแข็งทางอารมณ์ในการเรียน
2. ด้านการทำงาน ทำให้รู้ทัน รับผิดชอบ จัดการได้ ใช้เสริมความคิด เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ในการทำงาน
3. ด้านครอบครัว เสริมสร้างความรักความเข้าใจก่อให้เกิดความสงบสุขในครอบครัว
4. ด้านศักยภาพตนเอง ทำให้รู้ตัว รู้ตน รู้ตน รู้ควร และรู้สร้างกำลังใจ

2.9 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ปัจจุบันมีการใช้การประเมินความฉลาดทางอารมณ์อยู่หลายแบบทั้งของไทยและของต่างประเทศ ซึ่งต่างก็มีวิธีทางสถิติเป็นที่ยอมรับกันดีพอควร เช่น แบบทดสอบของ Bar-on และ EQ 99 ของ ดร.วีระวัฒน์ ปันนิตามัย และ ผศ.อุสา สุทธิสาคร รวมทั้งแบบทดสอบ 52 ข้อของกรมสุขภาพจิต แนวทางการประเมินนั้นมีทั้งแบบการตอบคำถามในกระดาษ แบบสัมภาษณ์ แบบสถานการณ์จำลอง ซึ่งต่างก็มีข้อดีข้อด้อยต่างกัน การใช้แบบทดสอบ ที่ต้องเขียนกาลลงในกระดาษ ก็สามารถทำได้ในคนจำนวนมาก แม้ว่าอาจจะมีปัญหาในการแปลผลบ้าง ส่วนวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกก็มีข้อดีคือ ประเมินได้ค่อนข้างตรงแต่ก็ใช้เวลามาก จึงเหมาะสมกับบุคลากรที่

สำคัญจริงๆเท่านั้น แนวทางการใช้แบบทดสอบอีคิวในเด็กนักเรียนและนักศึกษาจึงเน้นที่การรู้และการปรับปรุง ใช้เป็นการคัดกรองเพื่อช่วยเหลือ มากกว่าจะใช้เพื่อคัดเลือกตัวบุคคล การประเมินจึงทำได้โดยสังเกตตามทักษะต่างๆของอีคิวคือ (เทอดศักดิ์ เดชคง. 2545 : 131 – 133)

1. ความอดทนมีแรงจูงใจ สังเกตได้จากการทำงานเสร็จเป็นชิ้นเป็นอันไม่เลิกกันไปเสียก่อน เวลาได้งานมา ก็สามารถบอกได้ว่าตนเองชอบงานอะไร ตรงไหน มองออกว่างานนี้มีประโยชน์อะไรกับตนบ้าง

2. การมองโลกในด้านบวก สังเกตได้ง่ายๆว่าเวลาเจอปัญหาและอุปสรรคเขามีความรู้สึกอย่างไร เป็นความท้อแท้หรือเป็นความท้าทาย คนที่ผิดพลาดแล้วรู้จักมองเอามาเป็นบทเรียนก็จัดว่าเป็นคนมีอีคิวในด้านนี้ด้วย คนที่ขาดทักษะข้อนี้จะแสดงออกในหลายลักษณะ เช่น ท้อแท้ ง่าย เบื่องาน ซ้ำบ่น ขาดความพึงพอใจในตนเอง

3. ความเข้าใจตนเอง ดูง่าย ๆ ก็คือ เขารู้ไหมว่าตนเองเป็นคนมีนิสัยเช่นไร ถ้าเขารู้ว่าตนขี้บ่นหรือโกรธง่าย อย่างนี้ก็เริ่มมีอีคิวแล้ว ตรงกันข้าม หากปฏิเสธความเป็นจริงก็แสดงว่าเขาขาดคุณสมบัติข้อนี้ไป

4. เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น อันนี้ก็ตรงไปตรงมา คือรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ชอบช่วยเหลือเพื่อนฝูง พยายามเข้าใจกับคนอื่นได้

5. การแก้ปัญหา เขามีวิธีวางแผนการทำงานแค่ไหน หรืออาจดูได้จากการบริหารเวลา การแก้ไขปัญหาคความขัดแย้ง ซึ่งก็แน่นอนว่าไม่ควรเป็นคนที่ปฏิเสธหรือหลบหลีกปัญหานั้นเอง

การวัดและการประเมิน EQ โดยหลักการแล้วสามารถประเมินได้ 2 นัยใหญ่ๆ คือ จากการใช้เครื่องมือที่เป็นปรนัย เช่น แบบทดสอบ แบบสอบถาม แบบประเมิน และนัยที่ 2 คือ การให้รายงานหรือแสดงความรู้สึก เช่น โดยการสัมภาษณ์ การสังเกต การรายงานตนเองโดยการเขียนบันทึก การรายงานความรู้สึกจากสิ่งเร้าต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น ภาพเขียน คำคุณศัพท์ เสียงเพลง การแสดงออกในสถานการณ์สวมบทบาท แต่ละแนวทางให้ผลการประเมินที่มีความเชื่อถือได้ และความเที่ยงตรงแตกต่างกันไป ระดับ EQ นั้นแปรเปลี่ยนได้ ทั้งนี้เป็นผลเนื่องมาจากการฝึกอบรมอายุและประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้น แต่เนื่องจากกระแสความสนใจของสังคมและสื่อมวลชนที่มีต่อ EQ นั้นสูงมาก ปัจจุบันได้มีการนำเสนอรูปแบบการประเมิน EQ ในลักษณะแตกต่างกัน แนวทางการประเมิน EQ ซึ่งเป็นคุณลักษณะด้านจิตพิสัยนั้น สามารถทำได้หลายทาง สรุปเป็นข้อๆ ได้ดังนี้ (วีระวัฒน์ ปันนิดาภัย. 2545 : 82 – 107)

1. การประเมินด้านแรงจูงใจภายในบุคคล เช่น การให้เขียนความเรียง การตอบข้อความให้สมบูรณ์ การเขียนบันทึกประจำวัน การให้เล่าเหตุการณ์ที่ฝังใจ โดยให้เขียนเล่าถึงสถานการณ์ที่ทำให้ตนเกิดความรู้สึก 3 ประการได้แก่ ดีใจ โส่งใจ และเสียใจ ทั้งนี้ผู้ประเมินควรจะต้องระมัดระวังในการกำหนดคำตอบที่ถูกต้อง การประเมิน EQ ด้วยแนวทางนี้จำเป็นต้องใช้ผู้ประเมินที่มีประสบการณ์และมีความเชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์และด้าน EQ เป็นอย่างสูง

2. การใช้เทคนิคเหตุการณ์สำคัญ เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมในเชิงคุณภาพ โดยการให้เขียนเล่าถึงเหตุการณ์ที่บ่งชี้ถึงการคิด รู้สึก และการแสดงออก ที่เกี่ยวข้องกับ EQ ในระดับต่างๆ ข้อดีของวิธีนี้คือ มุ่งให้กรอบเป็นไปในแนวทางเดียวกันกับผู้ตอบทุกคน อย่างเท่าเทียมกัน สเตอร์นเบิร์ก (Sternberg, 1997 : 207) กล่าวว่า การประเมินแบบนี้สามารถใช้ได้หลายเป้าหมาย ผู้ตอบที่ไม่เคยมีประสบการณ์การปฏิบัติงานโดยตรงมาก่อนก็สามารถตอบได้ ข้อเสียคือ อาจมีการสร้างภาพตนเองขึ้นมา ขาดความสมจริง

3. สถานการณ์จำลอง เป็นการกำหนดเหตุการณ์ขึ้นเพื่อให้มีความสมจริง ใกล้เคียงกับเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งเร้า เพื่อกระตุ้นให้บุคคลได้แสดงพฤติกรรมที่สะท้อนถึงความรู้สึก และภาวะอารมณ์ต่างๆ ของตนเองออกมาโดยมีอาจเสแสร้งหรือแกล้งปฏิบัติได้ เป็นการกระตุ้นหรือดึงพฤติกรรมภาวะอารมณ์ เป็นที่นิยมใช้กันมาก ข้อเสียประการหนึ่งของสถานการณ์จำลองคือ ใช้เวลาในการศึกษาสร้างนานและมีราคาแพง ต้องอาศัยผู้สร้างที่มีความรู้ทางด้านการวัดประเมินพฤติกรรม และสามารถทดสอบกับกลุ่มเล็กหรือเป็นรายบุคคลเท่านั้น

4. การสัมภาษณ์ในเชิงลึก เป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่มีความยืดหยุ่น ให้อิสระแก่ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ เป็นฝ่ายริเริ่มการสนทนาในประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวกับตัวเอง ทั้งในด้านความสำเร็จและความล้มเหลว David McClelland แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้เสนอขึ้นใช้ในปี 1976 โดยเรียกชื่อว่า Behavioral Event Interview (BEI) เป้าหมายของการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงพฤติกรรมในแง่มุมต่างๆ ใช้เวลานานประมาณ 1.30 – 2 ชั่วโมง และเป็นการสัมภาษณ์แบบหนึ่งต่อหนึ่ง

5. แบบทดสอบที่มีความเป็นปรนัย การให้รายงานตนเอง และแบบวัดเชิงอัตวิสัย มีผู้สร้างแบบทดสอบ EQ หลายคนพอสรุปได้ดังนี้

5.1 EQ Map วัดทักษะด้าน EQ ของผู้บริหาร มี 5 หมวด วัด 21 ด้าน จำนวน 259 ข้อความ สร้างโดย Cooper and Sawaf ในปี 1997 โดยให้คิดทบทวนเหตุการณ์ที่ผ่านมาว่า คิดรู้สึกอย่างไร แล้วให้ตอบว่าเห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับใด 4 ช่วงค่า

5.2 BarOn Emotional Intelligence Inventory (BarOn EQ – I) Reuven BarOn นักจิตวิทยาคลินิกชาวอิสราเอลสร้างขึ้นในปี ค.ศ. 1992 แบบวัด BarOn EQ – I นี้ประกอบด้วย 5 หมวด 15 ด้าน จำนวน 130 ข้อความ และอีก 3 ข้อ เป็นข้อตรวจสอบความเที่ยงตรงของการตอบ มีหลายแบบที่ปรับให้เหมาะกับลักษณะของผู้ตอบ เช่น ฉบับของเด็ก ฉบับของวัยรุ่น และ EQ – I แบบ 360 องศา การสร้างพยายามอิงแนวการสร้างแบบวัดเชาว์ปัญญา โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 100 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ค่า 15 ผู้ตอบที่มีระดับ EQ เกิน 100 ถือว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวและต่อสู้กับชีวิตได้ดี

5.3 The Emotional IQ Test สร้างโดย Salovey and Mayer ในปี ค.ศ. 1998 วัด 4 ด้านหลักที่สะท้อนแนวคิด EQ ที่ 2 ท่านได้เสนอไว้ เป็นแบบทดสอบภาคปฏิบัติ วัดทักษะของ EQ ได้แน่นอน ชัดเจน และน่าเชื่อถือ องค์ประกอบ 4 ด้านของ The Emotional IQ

Test ได้แก่ ความสามารถในการที่ระบุนอารมณ์ต่างๆได้ ความสามารถในการใช้อารมณ์ ความสามารถเข้าใจอารมณ์ และความสามารถในการควบคุมอารมณ์

5.4 Weisinger's EQ Instrument ในปี 1997 Hendrie Weisinger ได้เสนอแบบประเมิน EQ 45 ข้อ วัด 5 ด้านของ EQ โดยมุ่งเพื่อประโยชน์ในการพัฒนา EQ โดยเชื่อว่าพัฒนา EQ ภายในตัวเองก่อน จากนั้นจึงนำ EQ ไปสร้างประโยชน์ในสายสัมพันธ์กับผู้อื่น แบบประเมินนี้ให้ผู้ตอบประเมินว่า ตนเองแสดงพฤติกรรมต่างๆในระดับใด

5.5 แบบวัด EQ ของ Schutte และคณะ เป็นแบบวัด 33 ข้อ ด้วยการประมาณค่าแบบความสอดคล้องภายในและการทดสอบซ้ำ มีความเที่ยงตรงเชิงจำแนกเมื่อเทียบกับผลของแบบทดสอบอื่นได้ดี แต่อาจมีปัญหาเรื่องการสร้างตอบได้

5.6 แบบวัด EQ Test ของ โกลด์แมน (Goleman) เป็นแบบวิเคราะห์เชิงสถานการณ์ 10 เหตุการณ์ เพื่อให้ผู้ตอบเลือกรายงานตนเองว่า จะแสดงออกอย่างไร จาก 4 ตัวเลือก

5.7 Affective Communication Test เป็นแบบวัดให้รายงานตนเองว่าข้อความต่างๆจำนวน 13 ข้อความนั้นเกิดขึ้นกับตนเองบ่อยครั้งในระดับใดในช่วงค่า 9 ค่า

5.8 Emotion Perception Test เป็นแนวการวัดที่ Salovey and Mayer เสนอไว้โดยเป็นผู้รับทดสอบพิจารณาสิ่งเร้า 4 ประเภทๆละ 12 ชนิด โดยให้ผู้ตอบรายงานว่าตนเองเกิดความรู้สึกใดบ้างใน 5 ระดับ แนวทางการให้คะแนนแบบวัดเช่นนี้ จะพิจารณาความเห็นโน้มเอียงหรือความสอดคล้องของกลุ่ม หรือคำตอบของคนส่วนมากเป็นสำคัญ

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เทรปปา และไฟร์ค (Treppa and Frike. 1972. 466-468) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองจำนวน 11 คน ที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจตนเองไปในทางที่ดีขึ้น คือในด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ การนับถือตนเอง การยอมรับตนเอง รวมทั้งความเข้าใจในความเป็นมนุษย์สัมพันธ์ และความคิดเกี่ยวกับตนในอุดมคติ มากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก

เล็กซ์ (Lex. 1973 : 6093 - A) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเจตคติของนักศึกษาด้วยวิธีการสอนแบบกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมลรัฐอินเดียนา ผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมใช้วิธีการสอนแบบเก่า กับกลุ่มทดลองที่ใช้วิธีการสอนแบบกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ จึงพบว่าการพัฒนาจิตใจทางด้านศาสนาของผู้เรียนทั้ง 2 กลุ่ม ในระหว่างการทดสอบก่อนสอนและทดสอบหลังสอน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่จากการรายงานของกลุ่มทดลองพบว่า นักศึกษารู้สึกพอใจต่อประสบการณ์ที่ได้รับ เพราะได้รับแรงกระตุ้นให้เกิดการอภิปรายอย่างอิสระในเรื่องค่านิยม และทุกคนมีความยินดีร่วมในกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และอยากเรียนแบบกลุ่มสัมพันธ์ตลอดไป

เดอร์ชมิทท์ (Derschmidt. 1977 : 3935 – A) ได้ทำการศึกษา ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเข้าใจในตนเองของนักศึกษาในกลุ่มทดลองจำนวน 38 คน โดยการให้เข้าร่วมกลุ่มการสัมมนา ที่เปิดโอกาสให้แต่ละบุคคล ได้แสดงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน 63 คน ใช้วิธีการเรียนตามปกติ ปรากฏว่าเมื่อเปรียบเทียบทั้ง 2 กลุ่มแล้ว กลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเข้าใจตนเองของทั้งสองกลุ่มนั้นไม่แตกต่างกัน จึงสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาพฤติกรรมของตนเอง พฤติกรรมกล้าแสดงออก การปรับตัว ความรับผิดชอบ การยอมรับตนเอง การเข้าใจตนเองให้ดีขึ้นได้

โอนิล (O'Neil. 1981 : 4637 – A) ได้ทำการวิจัยเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างกลุ่มที่เรียนโดยใช้เกมซึ่งมีรางวัล กับกลุ่มที่เรียนโดยใช้การสอนแบบปกติ ผลการวิจัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างสองกลุ่ม แต่กลุ่มที่เรียนโดยใช้เกมมีบรรยากาศของการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเรียนมากกว่ากลุ่มที่เรียนแบบปกติ นักเรียนมีความสนใจเนื้อหาวิชามากขึ้นและมีความเชื่อมั่นในการเรียนรู้มากกว่า

เลสชายด์ (Leschied. 1985 : 467 – 477) ได้ศึกษาผลของการตอบสนองต่อโปรแกรมการฝึกอบรมของเด็กในสถาบันกักกันที่มีระดับสติปัญญาต่างกัน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่มีระดับสติปัญญาสูง จำนวน 30 คน และกลุ่มสติปัญญาดำจำนวน 30 คน ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองที่มีระดับสติปัญญาสูง ได้มีการแสดงการตอบสนองต่อโปรแกรมที่มีความยืดหยุ่น ไม่เคร่งครัด การวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า เด็กที่มีเชาวน์อารมณ์สูง สามารถควบคุมตัวเองได้ดี

เวลท์ (Welty. 1993 : 584) ได้ทำการศึกษาถึง บทบาทของครูผู้สอนและการได้รับประโยชน์จากการฝึกกลุ่มสัมพันธ์โดยการเรียนรู้จากวิดีโอเทป ผลการศึกษาพบว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้วิดีโอเทปเป็นสื่อ ทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ระดับหนึ่งและวิธีการสอนที่เน้นกลุ่มสัมพันธ์เป็นพื้นฐานทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยการเปิดเผยตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

วิลสัน (Willson. 1993 : 1154 A) ได้ศึกษาในเรื่อง การให้คำแนะนำการถ่ายทอดอารมณ์ ความรู้สึกที่มีต่อความพร้อมในการแสดงละครในมหาวิทยาลัยรัฐฟลอริดา ผลการวิจัยพบว่า การได้รับคำแนะนำในการถ่ายทอดอารมณ์ ความรู้สึกก่อนการซ้อมละครจะเกิดผลดี และมีประโยชน์มาก นับเป็นกระบวนการในการที่จะพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ในการทำงานเพราะความพยายามที่จะแสดงละครให้ได้ดีนั้น ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 3 ประการ ซึ่งสัมพันธ์กันก็คือ กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ การถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึก และความพอใจในการทำงานซึ่งเป็นผลให้บุคคลประสบความสำเร็จในการเรียนรู้

เดวีส์และโคเฮน (Davies and Cohen. 1995 : Abstract) ได้ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมของการจัดกิจกรรมที่พัฒนาความภาคภูมิใจในการลดการใช้ยาเสพติดและการลดสัมพันธ

ภาพที่ไม่ดีในนักเรียนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง โดยพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโครงการมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ติน (Dean. 1996 : 451 – 457) ได้ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างเซวาร์อารมณ์กับการปรับตัวทางสถานภาพการสมรสของคู่สมรสที่มาจากชนชั้นกลาง จำนวน 117 คู่ โดยใช้แบบวัด The Dean Emotional Maturity Scale ที่เขาได้สร้างขึ้นมาเอง และแบบวัด The Nye Scale of Marital Adjustment ให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนประเมินตนเอง และประเมินคู่สมรสของตน จากการศึกษาพบว่า เซวาร์อารมณ์นั้นมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวที่ดีทางสถานภาพการสมรส อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เบเคนแดม (Bakendam. 1997 : 254) ได้ทำการวิจัยเรื่องมิติของเซวาร์อารมณ์ โดยวิจัยได้สถานการณ์ที่มีกฎเกณฑ์และไร้กฎเกณฑ์ พบว่า ภายใต้สถานการณ์ที่มีกฎเกณฑ์นั้นความสามารถทางเซวาร์อารมณ์ อันประกอบด้วยความเข้าใจตนเองและรับรู้อารมณ์ของตนเองนั้นอยู่ในเกณฑ์ดี แต่ขั้นของการจัดการความสัมพันธ์ระหว่างผู้อื่นอยู่ในเกณฑ์ต่ำ

ฮอลบรูค (Holbrook. 1997 : Abstract) ได้ศึกษาในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเซวาร์อารมณ์กับทักษะการเขียนโดยตั้งสมมติฐานว่าสหสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างทักษะการเขียนกับคะแนนเซวาร์อารมณ์ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่เรียนวิชาการเขียนเบื้องต้นปีการศึกษา 1996 จำนวน 108 คน พบว่าคะแนนเซวาร์อารมณ์ของนักศึกษามีสหสัมพันธ์กับผลจากแฟ้มสะสมงานของผู้เรียนและคะแนนเกรด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.2 งานวิจัยในประเทศ

จริยา วิไลวรรณ (2532 : 94) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของนักเรียนชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง ผลการศึกษาพบว่านักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จรินทร์ อินทุพิศาลกุล (2533 : 45 – 46) ได้ศึกษาเรื่องการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการคิดของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ในศูนย์สงเคราะห์และฝึกอาชีพสตรีภาคกลาง กรมประชาสงเคราะห์ ผลการศึกษาค้นพบว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีพัฒนาการด้านสังคมและอารมณ์ดีขึ้น และยังพบอีกว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่ได้ร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการพัฒนาความสามารถในการคิดวิเคราะห์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อัญญา ศรีสุพล (2534 : 64 – 65) ได้ศึกษาเรื่องผลของการฝึกวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ผลการวิจัยพบว่า ระหว่างการฝึกกลุ่มสัมพันธ์ นักศึกษาได้มีโอกาสมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่มอย่างเต็มที่ นักศึกษามีประสบการณ์ในการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง

และผู้อื่น ได้ปฏิบัติงานร่วมกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สามารถพัฒนาบุคลิกภาพให้เกิดความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น สามารถแก้ไขข้อบกพร่องซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการสร้างสัมพันธภาพในการทำงาน การเรียน และการอยู่ร่วมกัน ทำให้บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

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

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

ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัย ผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ จังหวัดตรัง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์กับกลุ่มควบคุมให้ข้อเสนอแนะ พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีการปรับตัวด้านการเรียนดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542 : 75) ได้ศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในกรุงเทพมหานคร จำนวนมากกว่า 200 คน วัด 3 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 และส่วนที่ 2 เป็นการประเมินโดยให้เด็กทำเอง ส่วนที่ 3 เป็นการประเมินโดยครูประจำชั้น พบว่า เด็กห้องเก่งมีความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา เด็กห้องเก่งมักมีความสุขต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา เด็กห้องเก่งมีแนวโน้มที่จะมองตนเองว่ามีความสามารถทางอารมณ์ (ความพึงพอใจ ความคิดแง่บวก ความรับผิดชอบ น้ำใจ เป็นต้น) และครูมีแนวโน้มที่จะให้คะแนนความสุขและการเป็นคนดีแก่เด็กห้องเก่งสูงกว่าเด็กห้องธรรมดาอย่างเห็นได้ชัด

ถนัดกิจ ยามาลี (2543 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาในเรื่องผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการทำงานร่วมกันของผู้รับการคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนการทำงานร่วมกันสูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เจษฎา บุญมาโฮ (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต บางเขน กรุงเทพมหานคร พบว่าหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน

ความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิษฐา ดวงจันทร์ (2544 : 49) ได้ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงทางบวกที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิสรา คำมณี (2544 : 48-49) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม พบว่า นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เปรมใจ บุญประสพ (2545 : 50) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาณุ โคตรพิลา (2545 : 84) ได้ศึกษาเรื่องผลการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นสูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

โสภภาพรณ สุขเฟื่องฟู (2545 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 1 โรงเรียนพาณิชยการสุโขทัย ที่พ่อแม่ตอบสนองอารมณ์ด้านลบของบุตรแตกต่างกัน พบว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ธัญญา บัวประเสริฐ (2546 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรง

เรียนมักกะสันพิทยา เขตราชเทวี จังหวัดกรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นหลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นพรัตน์ ศุทธิถก (2546 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาในเรื่อง ผลของการใช้กิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรม และกลุ่มควบคุมทำกิจกรรมนันทนาการอย่างอิสระ พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดีในเรื่องความรับผิดชอบสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi experimental design) เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนวิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2547

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนวิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2547 จำนวน 30 คน เป็นชาย 16 คน หญิง 14 คน ซึ่งได้มาจากวิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และทำการแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มกลุ่มละ 15 คน โดยเป็นชาย 8 คน หญิง 7 คน แล้วสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง ให้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวิธีการจับฉลาก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. ศึกษาตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

2. สร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ จากข้อมูลที่ได้ในข้อ 1. ให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัย และนิยามศัพท์เฉพาะ โดยการสร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม 3 ประเภท ดังนี้

2.1 กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การกระทำกิจกรรมร่วมกัน มีการได้แสดงออกร่วมกัน ลักษณะของกิจกรรมส่วนใหญ่จะเป็นการเสริมสร้างพัฒนาในด้านความรู้สึก สร้างสรรค์ประสบการณ์และสร้างทัศนคติที่ดีงามต่อกัน ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยมุ่งเน้นให้สมาชิกเรียนรู้ด้วยการกระทำ เช่น กิจกรรมกลุ่มละลายพฤติกรรม กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาตนเองและผู้อื่น เป็นต้น

2.2 เกม หมายถึง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่จัดขึ้นให้สมาชิกได้ลงมือปฏิบัติ ใน

ลักษณะบรรยากาศของการแข่งขันแทรกอยู่ด้วย โดยอาจจะเป็นการแข่งขันกับตนเอง แข่งขันกับเวลา แข่งขันกับบุคคลอื่น ภายใต้กติกาและเงื่อนไขที่วางไว้ ซึ่งกิจกรรมที่จัด จะทำให้ผู้เข้าร่วมได้เกิดการเรียนรู้ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยวางไว้คือ ให้มีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

2.3 เพลง หมายถึง วิธีกลุ่มสัมพันธ์ที่เป็นการสร้างบรรยากาศที่ดี ก่อให้เกิดความสุขและความประทับใจ

3. กำหนดแผนการจัดโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

4. นำโปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาพันธ์ตรวจ เพื่อพิจารณาปรับปรุงแก้ไข

การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และด้านพฤติกรรมศาสตร์ จำนวน 5 คนคือ ท่านศาสตราจารย์ ดร. สมบัติ กาญจนกิจ รองศาสตราจารย์กำโชค เผือกสุวรรณ อาจารย์สมควร โพธิ์ทอง รองศาสตราจารย์อัจฉรา สุขารมณ์ และอาจารย์ปิยะพงษ์ นิกุลวงศ์ ตรวจสอบความเที่ยงตรงโดยตรวจสอบให้มีความสอดคล้องสัมพันธ์ระหว่างจุดประสงค์ เนื้อหา วิธีการดำเนินการ และนิยามศัพท์เฉพาะ

2. นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วจึงนำไปลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนานิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2547 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน เพื่อพิจารณาถึงความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และเวลาที่ใช้ในการทดลอง ก่อนนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง

3. นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อใช้ในการงานวิจัยต่อไป

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ดำเนินการ 16 ครั้ง เป็นเวลา 16 วัน คือ วันที่ 16 ตุลาคม 2547 – วันที่ 31 ตุลาคม 2547 เวลา 9.00 – 10.00 น. ใช้เวลาทดลองครั้งละ 60 นาที

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ได้แก่ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (รายละเอียด ในภาคผนวก)

การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ที่นำไปลองใช้ (Try Out) โดยการให้เด็กนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ แล้วจึงนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) (ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ,

2540 : 200) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .89

แบบแผนการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental design) โดยใช้แบบแผนการทดลองประเภท Randomized control group pretest - posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2536 : 67) ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 แบบแผนการทดลองแบบ Randomized control group pretest-posttest Design

กลุ่มตัวอย่าง	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
RE RC	T ₁ E T ₁ C	XE XC	T ₂ E T ₂ C

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิจัย

RE	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดเป็นกลุ่มทดลอง
RC	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดเป็นกลุ่มควบคุม
T ₁ E	แทน	การทดสอบก่อนทดลองของกลุ่มทดลอง
T ₁ C	แทน	การทดสอบก่อนทดลองของกลุ่มควบคุม
XE	แทน	การเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
XC	แทน	การไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
T ₂ E	แทน	การทดสอบหลังทดลองของกลุ่มทดลอง
T ₂ C	แทน	การทดสอบหลังทดลองของกลุ่มควบคุม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ระยะดังนี้

1. ระยะทดลองโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (ก่อนนำไปใช้ทดลองจริง)

1.1 ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนรัตนาริเบศร์ จังหวัดนนทบุรี เพื่อขออนุญาตดำเนินการลองใช้ (Tryout)

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนานิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2547 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

1.2 เมื่อได้รับการอนุมัติจึงเริ่มดำเนินการลงใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1.3 เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มาพิจารณาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

2. ระยะดำเนินการทดลอง ดำเนินการนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ไปทดลองใช้ โดยมี 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการเป็นลำดับดังนี้

1. ทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัย จากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนรัตนานิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี เพื่อขออนุญาตดำเนินการวิจัย

2. จัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ บุคลากรผู้ช่วย งบประมาณและเลือกสถานที่ในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ให้แก่ นักเรียนกลุ่มทดลอง

3. นัดหมายนักเรียนและประสานงานกับบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ในการดำเนินการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามกำหนดการ

ขั้นที่ 2 ขั้นก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพก่อนให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข แล้วจึงเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

ขั้นที่ 3 ขั้นดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง โดยการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามโปรแกรมของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ให้กับเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนานิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2547 ที่เป็นกลุ่มทดลอง ใช้เวลาในการทดลองเป็นเวลา 16 วัน คือ วันที่ 16 ตุลาคม 2547 – วันที่ 31 ตุลาคม 2547 เวลา 9.00 – 10.00 น. จำนวน 16 ครั้ง ทดลองครั้งละ 60 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมจัดให้เลือกทำกิจกรรมตามอิสระที่ไม่ใช่กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ คือให้นักเรียนเลือกดูภาพยนตร์หรือเล่นเกมคอมพิวเตอร์ เวลา 9.00 – 10.00 น. จำนวน 16 ครั้ง โดยผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามกำหนดการจัดโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ดังตาราง 4

ตาราง 4 กำหนดการจัดโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

วันที่	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	เวลา
1	ทำกิจกรรมตามอิสระ ที่ไม่ใช่กลุ่มสัมพันธ์	เข้าร่วมการปฐมนิเทศและ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 1	60 นาที
2	ทำกิจกรรมตามอิสระ	โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 2	60 นาที
3	ทำกิจกรรมตามอิสระ	โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 3	60 นาที
4	ทำกิจกรรมตามอิสระ	โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 4	60 นาที
5	ทำกิจกรรมตามอิสระ	โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 5	60 นาที
6	ทำกิจกรรมตามอิสระ	โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 6	60 นาที
7	ทำกิจกรรมตามอิสระ	โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 7	60 นาที
8	ทำกิจกรรมตามอิสระ	โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 8	60 นาที
9	ทำกิจกรรมตามอิสระ	โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 9	60 นาที
10	ทำกิจกรรมตามอิสระ	โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 10	60 นาที
11	ทำกิจกรรมตามอิสระ	โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 11	60 นาที
12	ทำกิจกรรมตามอิสระ	โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 12	60 นาที
13	ทำกิจกรรมตามอิสระ	โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 13	60 นาที
14	ทำกิจกรรมตามอิสระ	โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 14	60 นาที
15	ทำกิจกรรมตามอิสระ	โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 15	60 นาที
16	ทำกิจกรรมตามอิสระ	โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 16 และปัจฉิมนิเทศ	60 นาที

ขั้นที่ 4 ขั้นหลังสิ้นสุดการทดลอง

หลังสิ้นสุดการทดลองโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครบ 16 วันผู้วิจัยจึงให้กลุ่มทดลอง
และกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง เป็นการประเมินหลังการทดลอง (Posttest)

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากทำการทดลองแล้ว ผู้วิจัยรวบรวมคะแนนแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ทั้งก่อนและหลังทดลอง เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนวิเชียร จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2547 โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ตรวจสอบความเรียบร้อยของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
2. ตรวจให้คะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 แต่ละคน ตามเกณฑ์การให้คะแนนที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้
3. วิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์วิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for Social Science)

การวิเคราะห์ข้อมูล

$$p/c < | \alpha |$$

1. เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามโปรแกรม โดยใช้ค่าสถิติที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t - test dependent)
2. เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังทำกิจกรรมตามอิสระที่ไม่ใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์โดยใช้ค่าสถิติที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t - test dependent)
3. เปรียบเทียบผลต่างของความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนที่ทำกิจกรรมตามอิสระที่ไม่ใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยใช้ค่าสถิติที่แบบเป็นอิสระต่อกัน (t - test Independent)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

1. สถิติพื้นฐาน (ซูตริ วงศ์รัตน์. 2541 : 36)
 - 1.1 หาค่าเฉลี่ยของคะแนน (Mean)
 - 1.2 หาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
 - 1.3 สถิติหาค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์โดยวิธีการ

หาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) (ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ. 2540 : 200)

2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

2.1 วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังทดลองของกลุ่มทดลองโดยใช้ค่าสถิติที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t - test dependent) (ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ. 2540 : 159) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1

2.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบผลต่างคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ค่าสถิติที่แบบเป็นอิสระต่อกัน (t - test Independent) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผลของการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ในการวิจัยที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N แทน จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

$\bar{X}$ แทน ค่าคะแนนเฉลี่ย

S แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum D$ แทน ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้จากการทดสอบก่อนการทดลองและการทดสอบหลังการทดลอง

$\sum D^2$ แทน ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้จากการทดสอบก่อนการทดลองและการทดสอบหลังการทดลองแต่ละด้วยยกกำลังสอง

t แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ในการแจกแจงค่าที่

* แทน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนานิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2547 ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
2. เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
3. เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
4. เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
5. เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางต่อไปนี้

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ				
ชาย	8	53.33	8	53.33
หญิง	7	46.67	7	46.67
2. ผลการเรียนครั้งสุดท้ายที่ผ่านมา				
ผลการเรียนอยู่ในชั้นดีมาก (3.00 – 4.00)	8	53.33	6	40.00
ผลการเรียนอยู่ในชั้นดี (2.00 – 2.99)	7	46.67	8	53.33
ผลการเรียนอยู่ในชั้นปานกลาง (1.00 – 1.99)	-	-	1	6.67
ผลการเรียนอยู่ในชั้นต่ำ (ต่ำกว่า 1)	-	-	-	-
3. สถานภาพของบิดามารดาในปัจจุบัน				
อยู่ร่วมกัน	13	86.67	12	80.00
หย่าหรือแยกกันอยู่	2	13.33	2	13.33
บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม	-	-	1	6.67
4. บุคคลที่นักเรียนพักอาศัยอยู่				
บิดามารดา	12	80.00	12	80.00
บิดา	-	-	1	6.67
มารดา	1	6.67	-	-
ญาติ (ลุง ป้า น้า อา)	2	13.33	2	13.33
5. อาชีพของผู้ปกครอง				
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	6	40.00	7	46.67
รับจ้าง	3	20.00	5	33.33
ค้าขาย	6	40.00	3	20.00
อื่นๆ	-	-	-	-
รวม	15	100.00	15	100.00

จากตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าทั้ง 2 กลุ่ม กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง คือ เป็นเพศชายร้อยละ 53.33 เป็นเพศหญิงร้อยละ 46.67 ผลการเรียนรู้ในภาคเรียนที่ผ่านมา พบว่า กลุ่มทดลองมีผลการเรียนอยู่ในขั้นดีมาก คิดเป็นร้อยละ 53.33 และผลการเรียนอยู่ในขั้นดีคิดเป็นร้อยละ 46.67 กลุ่มควบคุมมีผลการเรียนอยู่ในขั้นดีมาก คิดเป็นร้อยละ 40.00 ผลการเรียนอยู่ในขั้นดี คิดเป็นร้อยละ 53.33 และผลการเรียนอยู่ในขั้นปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 6.67 สถานภาพของบิดามารดา พบว่า กลุ่มทดลองมีบิดามารดาอยู่ร่วมกันคิดเป็นร้อยละ 86.67 บิดามารดาแยกกันอยู่ร้อยละ 13.33 กลุ่มควบคุมมีบิดามารดาอยู่ร่วมกันคิดเป็นร้อยละ 80.00 บิดามารดาแยกกันอยู่ร้อยละ 13.33 บิดามารดาถึงแก่กรรมร้อยละ 6.67 บุคคลที่นักเรียนพักอาศัยด้วย พบว่ากลุ่มทดลองบุคคลที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วยมากที่สุดคือบิดามารดาคิดเป็นร้อยละ 80 และกลุ่มควบคุมบุคคลที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วยมากที่สุดคือบิดามารดาคิดเป็นร้อยละ 80 อาชีพของผู้ปกครองกลุ่มทดลองผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจมากที่สุดซึ่งเท่ากับอาชีพค้าขายคิดเป็นร้อยละ 40 กลุ่มควบคุมผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 46.67

ตาราง 6 เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

กลุ่มทดลอง	N	$\bar{X}$	S	ΣD	ΣD^2	t
ก่อนทดลอง	15	141.47	5.47	297	6613	10.60*
หลังทดลอง	15	161.27	6.04			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 แสดงว่า หลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 1

ตาราง 7 เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

กลุ่มควบคุม	N	$\bar{X}$	S	ΣD	ΣD^2	t
ก่อนทดลอง	15	133.33	7.95	89	1383	2.94*
หลังทดลอง	15	139.07	7.63			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 แสดงว่า หลังจากไม่ได้ร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 8 เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S	t
กลุ่มทดลอง	15	141.47	5.47	.63
กลุ่มควบคุม	15	133.33	7.95	

จากตาราง 8 แสดงว่า ก่อนการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างจากนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ตาราง 9 เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลัง
การใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S	t
กลุ่มทดลอง	15	161.27	6.04	8.84*
กลุ่มควบคุม	15	139.07	7.63	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 แสดงว่า หลังการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 2

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนธิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
3. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

สมมุติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
2. นักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนธิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2547 จำนวน 30 คน เป็นชาย 16 คน เป็นหญิง 14 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และทำการแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน โดยเป็นชาย 8 คน หญิง 7 คน แล้วสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง ให้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวิธีการจับฉลาก

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
2. ตัวแปรตาม คือ ความฉลาดทางอารมณ์

วิธีการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง Randomized control group pretest - posttest Design เป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพและให้กลุ่มทดลองตอบและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

ขั้นที่ 2 ขั้นทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 16 ครั้ง เป็นเวลา 16 วันๆ ละ 60 นาที คือเวลา 9.00 – 10.00 น. ตั้งแต่วันที่ 16 ตุลาคม พ.ศ. 2547 ถึงวันที่ 31 ตุลาคม พ.ศ. 2547

ขั้นที่ 3 ขั้นหลังการทดลอง

หลังสิ้นสุดการทดลองโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง เป็นการประเมินหลังการทดลอง (Posttest)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์โดยใช้ค่าสถิติที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน ($t - test\ dependent$)

2 เปรียบเทียบผลต่างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามโปรแกรมและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยใช้ค่าสถิติที่แบบเป็นอิสระต่อกัน ($t - test\ Independent$)

สรุปผลการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนานิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี อภิปรายผลการวิจัยดังนี้

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อ 1 ที่ตั้งไว้ แสดงว่ากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สามารถใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียนได้ ทั้งนี้เพราะกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เป็นกิจกรรมกลุ่มที่

มีพลังอยู่ในตัวของมันเอง กลุ่มสัมพันธ์นั้นมีความหมายเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม โดยที่กระบวนการกลุ่มเป็นกระบวนการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันของบุคคลภายในกลุ่มทั้งกาย วาจา อารมณ์ ความรู้สึก และบรรยากาศภายในกลุ่มซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลง มีการปรับตัว ปรับความสัมพันธ์ต่อกัน ในลักษณะที่ต่อเนื่องกัน ส่วนกลุ่มสัมพันธ์จะเกี่ยวข้องกับสาเหตุเบื้องหลัง ของพฤติกรรมในกลุ่ม (นิรันดร์ จุลทรัพย์. 2544 : 95-97) กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นั้นถือเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ให้คุณค่า การเรียนรู้ การทำงานร่วมกันในสังคม ช่วยลดความเห็นแก่ตัว ทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่า และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม นอกจากนี้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ยังช่วยละลายพฤติกรรมของกลุ่มในการเข้าร่วม (สมบัติ กาญจนกิจ. 2542 : 123) มีการพัฒนาทั้งทางด้าน ร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของนันทนาการ และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นการเปิดโอกาสให้กับสมาชิกที่มีความรู้ระดับเดียวกัน มาร่วมแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องเดียวกัน ในรูปแบบของการระดมสมอง เกิดแนวคิดและได้รับการเรียนรู้ในแง่มุมต่างๆ เกิดเป็นความสัมพันธ์ต่อกัน (นิรันดร์ จุลทรัพย์. 2544 : 113) มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เกิดความเข้าใจตนเอง และผู้อื่น โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จึงทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมเกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของคมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 15) ที่กล่าวว่ากิจกรรมกลุ่มมีคุณค่าในการพัฒนาอารมณ์และสังคม การควบคุมการแสดงออกของอารมณ์

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของนิสรา คำมณี (2544 : 48-49) ที่ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจงใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม พบว่านักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจงใจตนเองสูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจงใจตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจงใจตนเองมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจงใจตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้เปรมใจ บุญประสพ (2545 : 50) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับผลงานวิจัยของกิบบส์ (Gibbs) ที่พบว่า กิจกรรมกลุ่มได้สร้างเสริมให้บุคคลมีความจริงใจ แสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกของตน รวมทั้งมีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ สามารถพัฒนาศักยภาพของตนเอง เกิดความเข้าใจและยอมรับตัวเองมากขึ้น (Rogers. 1970 : 121-122) และภาณุ โคตรพิลา (2545 : 84) ได้ศึกษาในเรื่อง ผลการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพ

กับผู้อื่นสูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของโสภภาพรรณ สุขเฟื่องฟูง (2545 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาในเรื่องการใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 1 โรงเรียนพาณิชยการสุโขทัย ที่พ่อแม่ตอบสนองอารมณ์ ด้านลบของบุตรแตกต่างกัน พบว่า นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการสังเกตขณะทำการทดลองพบว่านักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม ให้ความสนใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดีตลอดเวลา ทั้งนี้เป็นเพราะว่านักเรียนได้ มีโอกาสในการทำกิจกรรมที่หลากหลาย ซึ่งล้วนเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นกันอย่างเต็มที่ แสดงความสามารถ มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม มี สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เกิดความสามัคคีช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เรียนรู้การปรับตัวเข้าหากัน เกิด ความคิดและทัศนคติที่ดีและถูกต้อง ส่งผลให้มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น นำไปสู่การพัฒนาความ ฉลาดทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

จากเหตุผลที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ จึงทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มี ความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น

2. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้ เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อ 2 ที่ตั้งไว้ จึงแสดงว่าโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นั้น สามารถใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้ กับนักเรียนได้ดีกว่ากิจกรรมที่ไม่ใช่กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ทั้งนี้เพราะกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ใช้ใน การทดลองกับกิจกรรมอิสระที่ไม่ใช่กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน โดยกลุ่ม ทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามโปรแกรมที่จัดไว้ มีโอกาสทำกิจกรรมที่หลากหลาย และมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน เช่น เกม เพลง กิจกรรมกลุ่ม เป็นต้น และโปรแกรมของกิจกรรมกลุ่ม สัมพันธ์ก็มีระบบ มีขั้นตอนที่ดีกว่ากิจกรรมที่ไม่ใช่กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ จากผลการศึกษาที่ค้น พบแล้วว่า “กลุ่ม” มีพลังอยู่ในตัวของมันเอง อิทธิพลของกลุ่มนั้นสามารถที่จะส่งเสริมคน พัฒนา คนได้ (นิรันดร์ จุลทรัพย์. 2544 : 95) สอดคล้องกับชาร์ลิท (จรีวรรณ วัฒนจินะพงษ์. 2537 : 20 ; อ้างอิงจาก Charitier. 1974) ที่ได้กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีส่วนช่วยในการพัฒนาต่าง ๆ จึงเป็นการช่วยให้บุคคลได้พัฒนาตนเอง นับตั้งแต่การเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเองอย่างเหมาะสม เข้าใจตนเอง รู้จักกล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็น รวมทั้งยังรู้จักควบคุมการแสดงออกของ อารมณ์ได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้บัตตัน (Button. 1974 : 1-2) ยังกล่าวถึงคุณประโยชน์ของ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ว่าช่วยส่งเสริมให้มนุษย์มีการพัฒนาขึ้น โดยเฉพาะทักษะด้านสังคมและด้าน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ การจัดกิจกรรม กลุ่มสัมพันธ์เป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์สามารถเรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ในรูป บรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยใช้เทคนิคต่างๆเพื่อสมาชิกกลุ่มจะพยายามช่วยกลุ่ม ทำให้

กลุ่มไปสู่จุดมุ่งหมาย และส่วนหนึ่งของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จะมีการแข่งขัน ทำความสามารรถฝึกการทำงานเป็นทีม ในรูปแบบของเกม ซึ่งเหมาะกับเด็กนักเรียนวัยนี้ ดังนั้นโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ใช้ในการทดลองจึงเกิดแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมได้มากกว่า นักเรียนมีโอกาสดำเนินกิจกรรมร่วมกับเพื่อนอย่างเต็มที่ มีการเรียนรู้ที่เป็นระบบมีขั้นตอน เกิดการพัฒนาตัวนักเรียนหลายด้าน โดยเฉพาะด้านอารมณ์และสังคม เช่น มีความเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง มีการช่วยเหลือ เห็นใจบุคคลอื่น เกิดความภาคภูมิใจ มีความรู้สึกที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มีส่วนร่วมในการคิดแก้ปัญหาและทำให้กลุ่มบรรลุเป้าหมาย มีการเรียนรู้บทบาทในภาวะผู้นำและผู้ตามที่ดี ส่วนกิจกรรมอิสระที่ไม่ใช่กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งให้นักเรียนเลือกดูภาพยนตร์หรือเล่นเกมคอมพิวเตอร์คนเดียว อาจไม่มีระบบหรือขั้นตอนที่ดีพอ ไม่มีการปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน ขาดแรงจูงใจในการพัฒนาความรู้สึกนึกคิด และการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา อีกทั้งในเรื่องของบรรยากาศ จากการสังเกตผู้วิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นั้นมีความสุขสนุกสนานและสนิทสนมกันในกลุ่มมากขึ้น นักเรียนให้ความสนใจในกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีหลายคนขอทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์อีกเมื่อเวลาหมด ขณะที่นักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เมื่อดูหนังหรือเล่นเกมคอมพิวเตอร์เสร็จ มักจะกลับบ้านทันที รวมทั้งการพูดคุยระหว่างกลุ่มเพื่อนก็น้อยกว่ากลุ่มทดลอง มีนักเรียนบางคนในกลุ่มยังไม่รู้จักกัน ดังนั้นจึงเป็นเหตุผลสนับสนุนผลการวิจัยที่พบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ดีกว่าการไม่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. จากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้พบว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนได้ดีกว่ากิจกรรมที่ไม่ใช่กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ดังนั้น ครู อาจารย์ และนักันทนาการรวมทั้งผู้ที่เกี่ยวข้อง สามารถนำเอาวิธีการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์รูปแบบต่างๆ ไปเลือกใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนให้เหมาะสมได้ โดยก่อนจะนำไปใช้ควรศึกษาขั้นตอน วิธีการ ให้เข้าใจชัดเจนก่อน
2. ผู้บริหารโรงเรียนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับเยาวชน ควรให้การสนับสนุนด้านงบประมาณ สถานที่ และอุปกรณ์ ที่ใช้ในการทำกลุ่มสัมพันธ์
3. ผู้บริหารโรงเรียนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับเยาวชน ควรมีนโยบายและแผนการจัดฝึกอบรมในเรื่องของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อให้ผู้นำกิจกรรมมีความรู้ ความชำนาญ และประสบการณ์สามารถนำเอาศักยภาพของตนเองและเทคนิคต่างๆไปใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ถูกต้องเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ตรงกับความต้องการของเยาวชน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการนำเอากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ไปใช้พัฒนานักเรียนในด้านต่างๆ เช่น ความฉลาดทางด้านจริยธรรมและศีลธรรม ความฉลาดทางด้านความเป็นผู้นำ ความฉลาดทางด้านปัญญา เป็นต้น
2. ควรมีการศึกษาหากิจกรรมนันทนาการในรูปแบบอื่นๆ มาใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน เช่น กิจกรรมค่ายพักแรม กิจกรรมกีฬา เป็นต้น
3. ควรมีการนำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ไปพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับอื่นๆ เช่น นักเรียนชั้น ม.2 – ม.6 หรือ บุคลากรด้านต่างๆ เช่น แพทย์ พยาบาล ครู นักร้อง นักแสดง ตำรวจ ทหาร เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. (2528). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์หามงกุฎราชวิทยาลัย.
กรมสุขภาพจิต. กระทรวงสาธารณสุข. (2543). คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์ชุมนุมการเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
_____. (2544ก). อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์. สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
_____. (2544ข). ก้าวใหม่ : งานสุขภาพจิตโรงเรียน. กรุงเทพฯ : วงศ์กมลโปรดักชั่น.
_____. (2544ค). รายงานการวิจัยการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับ
ประชาชนไทย อายุ 12-60 ปี. กรุงเทพฯ : วงศ์กมลโปรดักชั่น.
กระทรวงศึกษาธิการ. (2542). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ:
สำนักนโยบายและแผนการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม กระทรวงศึกษาธิการ.
คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. (2540). แผนการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 8
(พ.ศ. 2540 – 2544). กรุงเทพฯ : อรรถพลการพิมพ์.
คมเพชร จัตรศุกุล. (2530). เอกสารการสอบกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ :
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
_____. (2546). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ธนัชการพิมพ์.
คำนึ่ง อยู่เลิศ. (2541). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเสด็จนคร กรุงเทพฯ. สารนิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
จรินทร์พร อินทุวิศาลกุล. (2533). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการคิดของผู้
เข้ารับการฝึกอบรมในศูนย์สงเคราะห์และฝึกอาชีพสตรีภาคกลาง
กรมประชาสงเคราะห์. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
จริยา วิไลวรรณ. (2532). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของ
นักเรียนชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
จวีรวัฒน วัฒนจันะพงษ์. (2537). การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและสถานการณ์จำลอง
ที่มีต่อทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านไร่พัฒนา
อำเภอ เทพสถิตย์ จังหวัดชัยภูมิ. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา
เจาะภูเขา บุญมาโฮม. (2544). ผลของโปรแกรมการแนะนำกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาดทาง

- อารมณ์ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต บางเขน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว).
 กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
 จำเนียร โชติช่วงและคนอื่นๆ. (2521). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล. กรุงเทพฯ :
 โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ชาญ ธัญพิทยากุล. (2522). กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพฯ : กรุงเทพมหานครพิมพ์.
 ชิตชนก รุ่งแสง. (2541). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองเกี่ยวกับการฝึก
 ปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์
 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพมหานคร. (จิตวิทยาการศึกษา)
 กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
 ถ่ายเอกสาร.
- ชูชัย สมิทธิไกร. (2527). คุณคือเจ้าชีวิต. กรุงเทพฯ : สโมสรนักขาย.
- ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์. (2541). ผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของ
 นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดตรัง.
 วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ณัดกิจ ยามาลี. (2543). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการทำงานร่วมกันของผู้รับการ
 คุมครองและ พัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการ
 แนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
 ถ่ายเอกสาร.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542 – 2543, กรกฎาคม – มิถุนายน). “ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
 กับการศึกษา,” วารสารการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา. 2(3-4) : 8-11.
- ทศพร มณีศรีขำ. (2524). การพัฒนาจริยธรรมด้านความสามัคคีโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม.
 วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- _____. (2539). กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาสำหรับครู. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนว
 และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ประสานมิตร.
- ทองเรือน อมรัชกุล. (2520). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : พัฒนาการศึกษาพิมพ์.
- ทิตนา แคมมณี และเยาวภา เตชะคุปต์. (2522). กลุ่มสัมพันธ์และทฤษฎีแนวปฏิบัติ เล่ม 1.
 กรุงเทพฯ : บุรพาติลป.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542ก). ความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ : พรินต์ติ้งเซ็นเตอร์จำกัด.
- _____. (2542ข). เอกสารการบรรยายเรื่อง EQ กับบทบาทความเป็นครู. ถ่ายเอกสาร.
- รัชช คณิตกุล. (2544). จิตวิทยาสู่จิตวิญญาณที่เป็นสากล. กรุงเทพฯ : สหธรรมิก.

- ธัญญา บัวประเสริฐ. (2546). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมกะสันพิทยาคาร เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ธีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์. (2543). M.Q. เด็กกับสติปัญญาทางศีลธรรม ทางรอดของมนุษยชาติ. กรุงเทพฯ : รามการพิมพ์.
- ธีร พานิช. (2544). เจาะอารมณ์. กรุงเทพฯ : มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.
- นิรันดร์ จุลทรัพย์. (2544). กลุ่มสัมพันธ์สำหรับการฝึกอบรม. พิมพ์ครั้งที่ 4. สงขลา : เทมการพิมพ์.
- นิสรา คำมณี. (2544). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ประนอม เดชชัย. (2531). นวัตกรรมและแนวปฏิบัติสังคมศึกษา. เชียงใหม่ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์. (2543). การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
- ประสงค์ สังขะไชย. (2546). การเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์. นครราชสีมา : โคราซพรินติ้ง.
- เปรมใจ บุญประสพ. (2545). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ผกา บุญเรือง. (2525). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. ชลบุรี : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ผ่องศรี เกียรติเลิศนภา. (2530). เอกสารประกอบการเรียนการสอน กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2542, สิงหาคม). "คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ." วารสารพฤติกรรมศาสตร์. 1 : 15-17..
- พนม ลิมอารีย์. (2522). กลุ่มสัมพันธ์. กภาพสินธ์ : จินตทัศน์การพิมพ์.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). วิธีกรวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.
- พระธรรมปิฎก. (2539). จะพัฒนาค้นกันอย่างไร. มูลนิธิพุทธธรรม.

- พระไพศาล วิศาโล. (2545). *เส้นโค้งแห่งความสุขระดับทุกขุคบริโภคนิยม*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิมพ์ดี.
- พระราชวรมุนีประยูร ธรรมจิตโต. (2542, สิงหาคม). "อริยในแนวพุทธศาสนา," *วารสาร พฤติกรรมศาสตร์*. 5(1) : 7.
- พัชนี วรกวิน. (2522). *จิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์หญิงปากเกร็ด.
- ภาณุ โคตรพิลา. (2545). *ผลการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.*
- เยาวภา เดชะคุปต์. (2522). *ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์และการสอนกลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ : บำรุงสาส์น.
- โยธิน รุ่งเจริญ. (2545). *ความฉลาดทางอารมณ์ : EQ*. กรุงเทพฯ : ชุณหสาสน์ พับลิชชิ่ง.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2525). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- รัตติภรณ์ จงวิศาล. (2544, สิงหาคม). *แนะนำหนังสือ "Emotional Intelligence at work," พฤติกรรมศาสตร์*. 5(1) : 89 – 94.
- ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ. (2540). *สถิติทางการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาสน์.
- วินิจ เกตขำ และคมเพชร จัตรศุกกุล. (2522). *กระบวนการกลุ่ม*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2542, สิงหาคม). "การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน," *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 5(1) : 37-52.
- วีระวัฒน์ บัณฑิตามย์. (2542). *เชาว์อารมณ์ (EQ) : ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : เอ็กซ์เปอร์เนท.
- _____. (2545). *เชาว์อารมณ์ (EQ) : ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : เอ็กซ์เปอร์เนท.
- สมชาติ กิจยรรยง. (2540). *เกมและกิจกรรมเพื่อพัฒนาคนและองค์กร*. กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2542). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2544). *นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมพงษ์ จิตระดับ. (2530). *การสอนจริยศึกษาในระดับประถมศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิริวรรณ ศรีพล. (2536). *ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาหลักสูตรและวิทยวิธีทางการสอน* :

- การวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการเรียนการสอน. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัย
ธรรมธิราช.
- สุศักดิ์ หลาบมาลา. (2541). "ยุทธวิธีการพัฒนาอารมณ์ปัญญา". การศึกษาเอกชน. 8
(กรกฎาคม : 13 – 20).
- แสงอุษา โลจันนท์ และ กฤษณ์ รุยาพร. (2543). การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทยๆ.
พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มิตรนา.
- โสภภาพรณ สุขเฟื่องฟู. (2545). การใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อส่งเสริมความฉลาด
ทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 1 โรงเรียนพาณิชย์การสุโขทัย
ที่พ่อแม่ตอบสนองอารมณ์ด้านลบของบุตรแตกต่างกัน. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- หลุย จำปาเทศ. (2534). เอกสารประกอบการบรรยายเรื่องการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สำหรับ
งานฝึกอบรม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อภิษฎา ดวงจันทร์. (2544). การเปรียบเทียบผลการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรง
ทางบวกที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- อรัญ เทพวิจิตร. (2544). ฝึกจิต ฝึกสมาธิ พิชิตความสำเร็จ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :
ธีระการพิมพ์.
- อรพินทร์ ชูชม. (2544). "จากทฤษฎีสู่แนวปฏิบัติในการมองโลกในแง่ดี," ใน รวมบทความ
ทางวิชาการเรื่องอีคิว. กรุงเทพฯ : DESKTOP.
- อริยะ สุพรรณเกษัช. (2545). พัฒนา IQ EQ MQ และสมาธิด้วยพลังคลื่นเสียง. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- อัจฉรา สุขารมณ. (2544). "EQ กับ การเลี้ยงดูเด็ก," ใน รวมบทความทางวิชาการเรื่องอีคิว.
กรุงเทพฯ : DESKTOP.
- อัจฉนา ศรีสุพล. (2532). ผลการฝึกวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับกลุ่มสัมพันธ์ที่
มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจบัณฑิตย์. ปรินูญานิพนธ์
กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
ถ่ายเอกสาร.
- อุสา สุทธิสาคร. (2544). พัฒนา EQ เด็กได้อย่างไร. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี.
- อัมพร เบญจพลพิทักษ์. (2546). พัฒนา IQ EQ MQ ให้ลูกรัก. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี.
- เอนก หงษ์ทองคำ. (2542). "นันทนาการกับสังคม," ใน เอกสารประกอบการสอนนันทนาการ
กับสังคม. กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ฤทัยรัตน์ ธรเสนา. (2535). การพัฒนาอัตมโนทัศน์หลายมิติของนักศึกษาพยาบาลที่มีต่อ
ทัศนคติวิชาชีพแตกต่างกันโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์. ปรินญานินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

Bar-On, Reuven. (1997). *EQ-I Bar on Emotional Quotient Inventory : User' Manual*.
Toronto : Multi-Health System. Inc.

Bekendam, C. (1997). "Dimensions of Emotional Intelligence," *Dissertation
Abstracts international*. The Fielding Institute : 254.

Bennet, Margaret E. (1963). *Guidance and Counseling in Group*. New York :
McGraw – Hill Book Company.

Button, Leslie. (1974). *Development Group Work with Adolescents*. London :
University of London press.

Cartwrite, Dorwin and Alvin Zander. (1968). *Group Dynamics : Research and
Theory*. 3 ed. New York : Harper and Row Publisher.

Cattell, R.B. (1948). *Group Dynamic*. New York : McGraw – Hill Book Company.

Cooper K. Robert and Sawaf Ayman (1996). *Executive EQ*. New York : Berkley.

Davies and, Kyrland and Michael J Cohen. (1995, October). "Reconnecting with
Nature : Educational Self-Esteem Sensory Activities for Reducing Drug
Use and Irresponsible Relationship in Students at Risk," *Educational
and Psychological Measurement*. 55(5) : 716-727.

Dean, Dwight G. (1996). *Emotional maturity and marital adjustment*. Journal of
Marriage and the Family. November, 451 – 457.

Deighton, Lee C. (1971, February). "Small Group instruct," in *The Encyclopedia
Of Education*. Newyork : The Macmillan Company and Free Press.
38(16) : 197 – 204)

Durschmidt, Barbara J. (1977, January). "Self – Actualization and the Human
Potential Group Process in a Community College," *Dissertation Abstracts
international*. 38(8) : 3953-A.

Gardner, Howard. (1993). *Multiple Intelligence : The Theory in Practice*. New York
: Basic Books.

Gibbs, N. (1995, October,9). "The EQ Factors." Time. P. 24 – 31.

Goleman, D. (1995). *Emotion intelligence*. New York : Bantam Book.

Goleman, D. (1998a, November – December). What makes a leader? *Harvard
Business Review*, 76 : 93 – 104.

- Goleman, D. (1998b). *Working with emotion intelligence*. New York : Bantam Book.
- Kemp, C. Gratton. (1965). *Perspectives on the Group Process : A Foundation for Counselling with Groups*. 2 ed, Boston : Goughton Mifflin, Co., 1970 Gaper.
- Leschild, Alan W. (1985, March). "Diffential Response of Juvenile Offenders to Two Detenpiom Environment as a Function of Conceptual Level," *Canadian Journal of Criminology*. 24(4) : 467 – 477.
- Lex, James Joseph. (1973, May). "Attitude Change to Seminary Students Associated with A Course in Group Dynamics," *Dissertation Abstracts International*. 33 (12) : 6093 – A.
- Loeser, L.H. (1957). "Some Aspecks of Group Dynamics," *International Journal of Group Psychotherapy*.
- Mayer, J.D. and Salovey, P. (1997). "What is emotional Intelligence?" In P. Salovey and S.J. Sluyter (Eds). *Emotional Intelligence*. New York : Basic Book.
- O'Neil, Jame Steven. (1981, June). "The Effect of Team – Game - Tournament Reward Structure on the Self – esteem and Academic Achievement of Nineth Grade Social Student," *Dissertation Abstracts International*. 41 : 6473 – A.
- Ohlsen, M. Mert. (1970). *Group Counselling*. New York : Holt Rinegart and Winston, Inc.
- Ottaway, A.K.G. (1966). *Learning Through Experiences*. London : Routhledge and Kengan Paul.
- Patterson, C.H. (1973). *Theories of Counseling and Psychology*. New York : Harper and Row.
- Rogers, Carl R. (1970). *Encounter Groups*. New York : Harper and Row.
- Shapiro, L.E. (1997). *How to raise a child with a high EQ*. New York : Harper Collins.
- Shaw, Marvin E. (1981). *Group Dynamic - The Psychology of Small Group Behavior*. New York : McGraw – Hill Book Company.
- Sternberg, R.J. (1997). Tacit Knowledge and job success. In N. Anderson and P. Heriot. *International handbook of selection and assessment*. Chichester : Wiley and Son.
- Traxler, P., and R.D. North. (1967). *Techniques of Guidance*. New York : Harper and Row.

- Treppa, Jerry A. and Lawrence Frile. (1972, September). "Effect of Marathon Group Experience," *Journal of Counseling Psychology*. 19 (8) : 466 – 468.
- Weisinger, H. (1998). *Emotional Intelligence at work : The Untrapped Edge for Success*. San Francisco : Jasey – Bass.
- Welty, Kimberly Sharon Edwards. (1993). "The Role of A Meta – Facillitator and The use of vediotape in Group Dynamics Training," *Masters Abstracts International*. 31(2) : 548 ; Summer.
- Willson, Gary Lynn. (1993). "The Effects of Guided Imagery on The Ensemble and Performance, " *Dissertation Abstracts International*. 54(04) : 1154A ; October 1993.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1. ศาสตราจารย์ดร. สมบัติ กาญจนกิจ
สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ดร.กำโชค เผือกสุวรรณ
ข้าราชการบำนาญ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์สมควร โพธิ์ทอง
ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. รองศาสตราจารย์อัจฉรา สุขารมณ
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. อาจารย์ปิยะพงษ์ นิกุลวงศ์
ฝ่ายกิจกรรมนักศึกษาและนันทนาการ
โรงเรียนไทยบริหารธุรกิจและพาณิชยการ

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ได้แก่

ตอนที่1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนาริเบศร์
จังหวัดนนทบุรี

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงใน () ให้ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. ผลการเรียนครั้งสุดท้ายที่ผ่านมา

() ผลการเรียนอยู่ในขั้นดีมาก (3.00 – 4.00)

() ผลการเรียนอยู่ในขั้นดี (2.00 – 2.99)

() ผลการเรียนอยู่ในขั้นปานกลาง (1.00 – 1.99)

() ผลการเรียนอยู่ในขั้นต่ำ (ต่ำกว่า 1.00)

3. สถานภาพของบิดามารดาในปัจจุบัน

() อยู่ร่วมกัน

() หย่าหรือแยกกันอยู่

() บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม

4. บุคคลที่นักเรียนพักอาศัยอยู่

() บิดามารดา

() บิดา

() มารดา

() ญาติ (ลุง ป้า น้า อา)

5. อาชีพของผู้ปกครอง

() รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ

() รับจ้าง

() ค้าขาย

() อื่นๆ

ตอนที่ 2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นการทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข คำตอบเหล่านี้ไม่มีถูกผิดที่แน่นอน เป็นการตอบตามความคิดความรู้สึกของตนเอง และแบบประเมินนี้ไม่มีการระบุชื่อของนักเรียน กรุณาตอบคำถามตรงตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ คำตอบของนักเรียนจะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการศึกษาวิจัยในเรื่องผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนานิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี อีกทั้งเป็นแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนและผู้อื่นต่อไป ผู้วิจัยต้องขอขอบคุณนักเรียนเป็นอย่างสูงที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการทำแบบประเมิน

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละข้อ โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

		ไม่จริง	จริงบ้างครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบาย ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอาการเปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จักรัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่า ผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยังดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						

		ไม่ จริง	จริง บาง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ"ขอโทษ" ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียผลประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม						
19	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆอย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันจะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม						
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
รวม						

		ไม่ จริง	จริง บาง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันนาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมี เหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่ เขายอมรับได้					
รวม						
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้ายฉันก็มีความหวังที่จะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็น เรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์ และวันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม						

		ไม่ จริง	จริง บาง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
47	ฉันไม่รู้ว่าจะทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อย จากภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้ จนกว่าจะได้ทุกสิ่ง ที่ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กน้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้
กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

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

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

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

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

การรวมคะแนน

- ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
- ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

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

เกณฑ์ปกติของคะแนน EQ รวม ดี เก่ง สุข

กลุ่มตัวอย่างอายุ 12-17 ปี

องค์ประกอบของ EQ	ต่ำกว่าปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าปกติ
คะแนน EQ รวม	<140	140 – 170	>170
1. องค์ประกอบ ดี	< 48	48 – 58	>58
1.1 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
3. องค์ประกอบ สุข	< 40	40 – 55	>55
3.1 ภูมิใจในตนเอง	< 9	9 – 13	>13
3.2 พึงพอใจในชีวิต	< 16	16 – 22	>22
3.3 สุขสงบทางใจ	< 15	15 – 21	>21

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง
ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ตาราง 10 โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	รูปแบบกิจกรรม กลุ่มสัมพันธ์	วันที่	เวลา	การพัฒนาความ ฉลาดทางอารมณ์
1	-ฉันคือเพื่อน	-กิจกรรมกลุ่ม -เพลง	16 ต.ค 47	9.00-10.00	พัฒนาด้านดี พัฒนาด้านเก่ง พัฒนาด้านสุข
2	-ใครเอ่ย -จากเพื่อนสู่เพื่อน	-กิจกรรมกลุ่ม -เกม -เพลง	17 ต.ค 47	9.00-10.00	พัฒนาด้านเก่ง พัฒนาด้านสุข
3	-ตัวเอกแจ๊คพ็อท -ชิงหมวก	-กิจกรรมกลุ่ม -เกม -เพลง	18 ต.ค 47	9.00-10.00	พัฒนาด้านดี พัฒนาด้านเก่ง พัฒนาด้านสุข
4	-ดี เก่ง สุข -ปิดตาเดินวิบาก	-กิจกรรมกลุ่ม -เกม -เพลง	19 ต.ค 47	9.00-10.00	พัฒนาด้านดี พัฒนาด้านเก่ง พัฒนาด้านสุข
5	-สร้างภาพ -รวมกันเราอยู่	-กิจกรรมกลุ่ม -เกม -เพลง	20 ต.ค 47	9.00-10.00	พัฒนาด้านดี พัฒนาด้านเก่ง พัฒนาด้านสุข
6	-นับเชือก -ต่อวงกลม	-กิจกรรมกลุ่ม -เกม -เพลง	21 ต.ค 47	9.00-10.00	พัฒนาด้านดี พัฒนาด้านเก่ง พัฒนาด้านสุข
7	-ฉีกข้าง -จุดพิศवास	-กิจกรรมกลุ่ม -เกม -เพลง	22 ต.ค 47	9.00-10.00	พัฒนาด้านเก่ง พัฒนาด้านสุข
8	-กล่อง 3 มิติ -พวกฉันอยู่ไหน	-กิจกรรมกลุ่ม -เกม -เพลง	23 ต.ค 47	9.00-10.00	พัฒนาด้านดี พัฒนาด้านเก่ง พัฒนาด้านสุข
9	-เกาะเกี่ยวสัมพันธ์ -ยิ่งสูงยิ่งหนาว	-กิจกรรมกลุ่ม -เกม -เพลง	24 ต.ค 47	9.00-10.00	พัฒนาด้านดี พัฒนาด้านเก่ง พัฒนาด้านสุข

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	รูปแบบกิจกรรม กลุ่มสัมพันธ์	วันที่	เวลา	การพัฒนาความ ฉลาดทางอารมณ์
10	-หาของ -เดินวิบาก	-กิจกรรมกลุ่ม -เกม -เพลง	25 ต.ค 47	9.00-10.00	พัฒนาด้านดี พัฒนาด้านเก่ง พัฒนาด้านสุข
11	-ห้วงสัมพันธ์ -ทุระเบิด	-เกม -เพลง	26 ต.ค 47	9.00-10.00	พัฒนาด้านดี พัฒนาด้านเก่ง พัฒนาด้านสุข
12	-ทางไกล -ต่อความยาว	-กิจกรรมกลุ่ม -เกม -เพลง	27 ต.ค 47	9.00-10.00	พัฒนาด้านดี พัฒนาด้านเก่ง พัฒนาด้านสุข
13	-ดัชนีอรรหันธ์ -แตงนิทาน	-กิจกรรมกลุ่ม -เกม -เพลง	28 ต.ค 47	9.00-10.00	พัฒนาด้านเก่ง พัฒนาด้านสุข
14	-ใจประสานใจ	-กิจกรรมกลุ่ม -เกม -เพลง	29 ต.ค 47	9.00-10.00	พัฒนาด้านดี พัฒนาด้านเก่ง พัฒนาด้านสุข
15	-สิ่งดีดี	-กิจกรรมกลุ่ม -เพลง	30 ต.ค 47	9.00-10.00	พัฒนาด้านดี พัฒนาด้านเก่ง พัฒนาด้านสุข
16	-ต้นไม้แห่งศรัทธา	-กิจกรรมกลุ่ม -เพลง	31 ต.ค 47	9.00-10.00	พัฒนาด้านดี พัฒนาด้านเก่ง พัฒนาด้านสุข

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 1

ระยะเวลาทั้งหมด 60 นาที

1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชื่อ “ฉันคือเพื่อน”

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกการตระหนักรู้ตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกทักษะการจำ
3. ฝึกการให้ความสนใจในสมาชิก สร้างแรงจูงใจที่ดี
4. เพื่อให้สมาชิกมีสัมพันธภาพกันอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ในการทำความรู้จักด้วยความเต็มใจ

รูปแบบของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

กิจกรรมกลุ่มและเพลง

เวลาที่ใช้

ประมาณ 60 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษสำหรับเขียนพร้อมเชือกไว้อัดคล้องคอ
2. ปากกา

สถานที่

ภายในห้องกิจกรรม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและวิทยากร และให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดยให้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชื่อ “ฉันคือเพื่อน” มีขั้นตอนดังนี้
 - 2.1 ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ให้นักเรียนคนละ 1 ชุด
 - 2.2 ผู้วิจัยอธิบายการทำกิจกรรมนี้ โดยให้เวลานักเรียนประมาณ 10 นาที เขียนชื่อที่หัวกระดาษ และเรื่องราวลักษณะเกี่ยวกับตนเองที่สำคัญ 4 ข้อ พร้อมวาดรูปอะไรก็ได้ 1 รูป
 - 2.3 เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จแล้ว ให้นำกระดาษมาคล้องคอ
 - 2.4 ให้นักเรียนเดินไปจับมือสมาชิกแต่ละคน และขอดูรูปและข้อความที่เขียนติดที่กระดาษ จำให้ได้มากที่สุด โดยไม่มีการพูดคุยกัน ให้ใช้เวลาพบปะคนอื่นประมาณ 3 นาทีแล้วไปพบปะคนอื่นจนกว่าเสียงเพลงที่เปิดระหว่างกิจกรรมจะหยุด
 - 2.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนพิจารณาว่าบุคคลที่เขาได้พบมานั้นมีใครที่มีลักษณะคล้ายตนมากหรือใครที่รู้สึกประทับใจแล้วให้กลับไปหาบุคคลนั้น และสนทนาในสิ่งที่ต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม
 - 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนจับมือกันเป็นวงกลม เอากระดาษชื่อที่คล้องคอมาถือไว้
 - 2.7 ผู้วิจัยเปิดเพลงให้นักเรียนส่งกระดาษที่ถือไปทางขวามือ ส่งไปเรื่อยๆ จนกว่า

เสียงเพลงจะหยุด เมื่อเพลงหยุดให้ถือว่ากระดาษที่มีอยู่ในมือเป็นของตนเอง จำชื่อไว้โดยไม่ให้คนอื่นรู้ เขียนชื่อของตนเองไว้ด้านหลังกระดาษนั้น แล้วคืนผู้วิจัย

3. เมื่อบรรยายภาวภายในกลุ่มมีความอบอุ่นเป็นกันเองและทุกคนรู้จักกันมากขึ้น ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายของการร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

4. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนแต่ละคนดูแลช่วยเหลือสมาชิกคนที่ตนเองจับชื่อได้ โดยห้ามบอกว่าตัวเองจับชื่อเขาได้ และคอยสังเกตด้วยว่าสมาชิกคนไหนดูแลเอาใจใส่เราเป็นพิเศษ และในวันสุดท้ายของการอบรมจะมีการให้นักเรียนทุกคนทายพร้อมเฉลย และมีการมอบของที่ระลึก

5. ผู้วิจัยชี้แจงตารางกำหนดวัน เวลา สถานที่ที่ใช้ในการทดลอง พร้อมแจกสื่อสำหรับการร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์คนละ 1 ตัว โดยให้ใส่มาด้วยทุกครั้งที่มาร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

6. ผู้วิจัยประเมินผลโดยสังเกตจากการแสดงบทบาทในการร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ชักถาม และการสรุปของนักเรียน

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 2

ระยะเวลาทั้งหมด 60 นาที

2.1 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชื่อ “ใครเอ่ย”

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกตระหนักรู้ตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อการมองด้านบวก
3. ฝึกความคิดสร้างสรรค์ สร้างแรงจูงใจ
4. ฝึกการสร้างสัมพันธภาพ ให้สมาชิกรู้จักคุ้นเคยกันมากขึ้น

รูปแบบของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

กิจกรรมกลุ่มและเพลง

เวลาที่ต้องใช้

ประมาณ 30 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษสำหรับวาดรูปแจกนักเรียนคนละ 1 แผ่น
2. ปากกาสำหรับสมาชิกคนละ 1 ด้าม

สถานที่

ภายในห้องกิจกรรม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น พร้อมปากกาแล้วให้นักเรียนเขียนแนะนำตัวเอง โดยวิธีตั้งคำถามว่า ใครเอ่ย แล้วเขียนบรรยายลักษณะรูปร่างหน้าตาของตนเองให้เด่นชัดที่สามารถทำให้ผู้อื่นทายได้ถูกต้องที่สุด
2. ผู้วิจัยรวบรวมกระดาษที่นักเรียนเขียน แล้วอ่านข้อความที่นักเรียนเขียนทีละคน แล้วให้นักเรียนทุกคนช่วยกันทายว่าควรเป็นผู้ใด แต่ถ้าใครเขียนมาแล้วเพื่อนนักเรียนยังทายไม่ถูกต้องจะต้องออกมาหน้าห้องให้เพื่อนนักเรียนสัมภาษณ์เพิ่มเติม
3. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดว่าการที่เราอยู่ร่วมกันจำเป็นต้องทำความรู้จักคุ้นเคยกันก่อน เพื่อเป็นพื้นฐานในการทำกิจกรรมร่วมกันต่อไป และเพื่อช่วยในการปรับตัวอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

2.2 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชื่อ “จากเพื่อนสู่เพื่อน”

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกการตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น
2. ฝึกการให้ความสนใจในสมาชิก เข้าใจบุคคลอื่น
3. ฝึกการสร้างแรงจูงใจ
4. ฝึกการสร้างสัมพันธภาพ ให้สมาชิกรู้จักคุ้นเคยกันมากขึ้น

เวลาที่ต้องใช้

ประมาณ 30 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

บัตรป้ายชื่อ

สถานที่

ภายในห้องประชุม

วิธีดำเนินการ

1. วิทยากรนำบัตรป้ายชื่อ แจกให้นักเรียนทุกคนๆละ 1 ใบ โดยไม่ให้ตรงกับชื่อเจ้าตัว
2. ให้นักเรียนหาชื่อเพื่อนโดยให้ลุกขึ้นเดินหา พร้อมหาป้ายชื่อของตนเอง ถามข้อมูลของเพื่อนก็คำถามก็ได้
3. ผู้วิจัยเปิดเพลงเบาๆระหว่างทำกิจกรรมเพื่อสร้างบรรยากาศที่ดี
4. ผู้วิจัยให้เวลานักเรียนหาชื่อเพื่อนและคุยกันประมาณ 10 นาที จากนั้นให้ใช้สัญญาณนกหวีดหยุด
5. ผู้วิจัยถามว่ามีนักเรียนที่ยังหาชื่อตนเองไม่ได้หรือไม่ถ้ามีให้มาที่ข้างหน้าห้อง แล้วให้แนะนำตัวเอง เพื่อขอป้ายชื่อจากเพื่อน
6. ผู้วิจัยเลือกนักเรียนมาถาม 1 คำถามเกี่ยวกับเพื่อน และตรวจสอบว่าสมาชิกตอบถูกหรือไม่
7. ผู้วิจัยสรุปจุดมุ่งหมาย

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 3

ระยะเวลาทั้งหมด 60 นาที

3.1 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชื่อ “ตัวเอกแจ๊คพ็อท”

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนกล้าแสดงออก
3. ฝึกการจัดการกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น
4. เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักการแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้า และฝึกการแสดงความพร้อม

ในสถานการณ์นั้น

5. เพื่อให้นักเรียนมีความสนุกสนาน สร้างสัมพันธ์ภาพ สังเกตพฤติกรรมของเพื่อนสมาชิก ทำให้รู้จักกันดีขึ้น

เวลาที่ใช้

ประมาณ 30 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษสำหรับเขียนข้อความทำเป็นสลาก
2. ภาชนะบรรจุสลาก

สถานที่

ภายในห้องประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมเรียงชิดติดกัน
2. ผู้วิจัยแจ้งกติกาการเล่น
3. ผู้วิจัยจะส่งภาชนะที่มีสลากอยู่ให้กับนักเรียนที่นั่งในวงกลม
4. เมื่อสมาชิกรับภาชนะก็ส่งไปทางขวามือของสมาชิกเรื่อยๆไป ในขณะที่มีการส่งภาชนะ มีการเปิดเพลงประกอบพร้อมร้องตามด้วย ถ้าเพลงหยุดแล้วภาชนะบรรจุสลากอยู่ที่ใครผู้นั้นจะต้องหยิบสลากที่อยู่ในภาชนะขึ้นมาอ่าน ถ้าข้อความในสลากมีว่า “ให้ระบายขาวเกาะ 3 รอบ และบอกความดีของตนเอง” นักเรียนผู้นั้นจะต้องลุกขึ้นเต้นระบำ 3 รอบ แล้วเล่าให้เพื่อนๆฟังว่า เคยทำความดีอะไรมาบ้างที่ประทับใจ
5. การเล่นเกมดำเนินไปเรื่อยๆ จนกว่าสลากในภาชนะหมด แล้วผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปถึงความเป็นผู้นำ และข้อคิดที่ได้

3.2 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชื่อ "ชิงหมวก"

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม
2. เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกทักษะ ความคล่องแคล่ว
3. จัดการกับอารมณ์ตนเองได้
3. เพื่อความสนุกสนาน สร้างความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียน
4. ฝึกการสร้างแรงจูงใจ

เวลาที่ต้องใช้

ประมาณ 30 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

หมวก 15 ใบ

สถานที่

ภายในห้องประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยนักเรียนนั่งเป็นวงกลม
2. แจกหมวกให้ทุกคนสวม
3. ผู้วิจัยแจ้งกติกาการเล่น เริ่มเล่นเมื่อผู้วิจัยให้สัญญาณ
 นับ 1 ให้ผู้เล่นหยิบหมวกของเพื่อนที่อยู่ด้านขวามือมาสวม
 นับ 2 ให้ผู้เล่นหยิบหมวกของเพื่อนที่อยู่ด้านซ้ายมือมาสวม
4. ในระหว่างการนับผู้วิจัยจะเปิดเพลงเมื่อเพลงหยุดจึงนับ อาจจะนับ 1 หรือ 2 ซ้ำ ๆ กันก็ได้ ผู้เล่นคนใดหยิบหมวกของเพื่อนไม่ทัน จนหมวกของเพื่อนอีกคนมาสวมซ้อนไว้ให้ถือว่าแพ้
5. ผู้วิจัยกับนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 4

ระยะเวลา 60 นาที

4.1 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชื่อ “ดี เก่ง สุข”

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกทักษะความไวในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การตัดสินใจ
2. เพื่อฝึกให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจความหมายของความคิดดี ความเก่ง ความสุข มากขึ้น
3. เพื่อความสนุกสนาน สร้างสัมพันธภาพที่ดี
4. สร้างแรงจูงใจ

เวลาที่ต้องใช้

ประมาณ 30 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

กระดาษรูปหัวใจสีขาว สีเขียว และสีส้ม จำนวนไม่เท่ากัน

สถานที่

ภายในห้องประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทั้งหมดนั่งเป็นวงกลม
2. อธิบายกติกาการทำกลุ่มสัมพันธ์โดยเริ่มจากให้คำจำกัดความของคำว่า คนดี คนเก่ง และคนมีความสุข อธิบายให้สมาชิกเข้าใจความหมาย
3. อธิบายว่ากระดาษรูปหัวใจสีขาวแทนคนดี สีเขียวแทนคนเก่ง สีส้มแทนคนที่มีความสุข
4. ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจให้นักเรียนคนใดคนหนึ่ง แล้วให้ส่งต่อให้เพื่อนทางด้านขวามือ ส่งไปเรื่อยๆจนกว่าเสียงเพลงที่เปิดจะหยุด รูปหัวใจที่อยู่ในมือคือหัวใจแทนตัวเรา ให้นำรูปหัวใจนั้นมาคล้องคอ
5. ผู้วิจัยเปิดเพลงต่อ แล้วให้นักเรียนลุกขึ้นยืนหันหน้าออกนอกวงกลม ใช้มือเกี่ยวกันระหว่างนักเรียน เดินตามจังหวะเพลงไปทางด้านขวา และด้านซ้ายแล้วแต่ผู้วิจัยบอก
6. เมื่อเพลงหยุด ผู้วิจัยจะบอกว่า ให้คนดีรวมกัน ให้คนเก่งรวมกัน ให้คนมีความสุขรวมกัน นักเรียนทุกคนต้องวิ่งหาเพื่อนที่มีหัวใจสีเดียวกัน กลุ่มไหนรวมกันเสร็จก่อนให้นั่งลง
7. ผู้วิจัยให้นักเรียนเริ่มกิจกรรมต่อเหมือนข้อ 5 เมื่อเพลงหยุด ผู้วิจัยบอกว่าให้นักเรียนที่เป็นคนดี คนเก่ง และคนมีความสุข อย่างละ 1 คนมารวมกลุ่มกัน นักเรียนก็เริ่มวิ่งหาเพื่อนให้ครบ 3 คน แล้วนั่งลง จะมีนักเรียนบางคนที่ไม่มียุทธศาสตร์
8. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ร่วมกับนักเรียน

4.2 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชื่อ “ปิดตาเดินวิบาก”

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกความรอบคอบ ทักษะความจำ
2. ฝึกตระหนักรู้ตนเอง ควบคุมและจัดการอารมณ์ตนเองได้
3. เพื่อฝึกสมาธิ สร้างแรงจูงใจ
4. เพื่อความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด

เวลาที่ต้องใช้

ประมาณ 30 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. ขวดและแก้วน้ำพลาสติก ประมาณ 20 ใบ
2. ผ้าปิดตา

สถานที่

ภายในห้องประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม คัดเลือกผู้แทนกลุ่มมากลุ่มละ 1 คน
2. ให้ผู้แทนกลุ่มเข้าแถวหน้ากระดานเรียงหนึ่ง แต่ละคนยืนห่างกันประมาณ 1 เมตร
3. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวางขวดเป็นแถวๆละ 4 – 5 ใบ โดยให้ขวดห่างกันประมาณ 3 ฟุต
4. ให้ผู้เล่นซ้อมเดินและกระยะว่าเดินอย่างไร ถึงจะไม่ให้โดนขวดล้ม และใครเดินถึง

เส้นชัยก่อนเป็นผู้ชนะ

5. ผู้วิจัยและผู้ช่วยปิดตาผู้เล่นทุกคน แล้วหมุนอยู่กับที่ 2 รอบ
6. เมื่อผู้วิจัยให้สัญญาณนกหวีดเริ่มเล่น ผู้ช่วยผู้นำเกมจะรีบเก็บขวดออกทันที โดยไม่

ให้ผู้เล่นรู้

7. ผู้เล่นจะเดินกันอย่างระมัดระวังเพราะเกรงว่าจะโดนขวด ซึ่งความจริงไม่มีขวดวางอยู่แล้ว
8. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นี้

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 5

ระยะเวลาทั้งหมด 60 นาที

5.1 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชื่อ “สร้างภาพ”

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม
2. เพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ มีแรงจูงใจ
3. ฝึกการตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น
4. ฝึกการควบคุมอารมณ์ตนเอง เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
5. เพื่อฝึกการรู้จักแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า
6. มีความภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของบุคคลอื่น

เวลาที่ต้องใช้

ประมาณ 30 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. วัสดุต่างๆ ที่ผู้วิจัยจัดเตรียมให้
2. กระดาษแข็ง 3 แผ่น
3. กาว

สถานที่

ภายในห้องประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม ให้นักเรียนตั้งชื่อกลุ่ม เขียนชื่อคนในกลุ่ม
2. ผู้วิจัยแจกวัสดุต่างๆ ให้นักเรียนคนละ 10 ชิ้น
3. ให้นักเรียนนำวัสดุที่แจกให้มารวมกันเป็นชิ้นเดียวกันหรือภาพเดียวกัน ให้เกิดความสุขงามหรือมีความหมาย พร้อมตั้งชื่อภาพนั้น ภายในเวลาที่กำหนด
4. ระหว่างการคิดประดิษฐ์ ผู้วิจัยจะเปิดเพลงเพื่อความสนุกสนาน
5. เมื่อหมดเวลาคือเสียงเพลงเงียบ แล้วให้นักเรียนนำผลงานที่ได้ส่งผู้วิจัย
6. ผู้วิจัยให้ตัวแทนกลุ่มแต่ละกลุ่มอธิบายความหมายของภาพ ขั้นตอนการรวมภาพ และการตั้งชื่อภาพของกลุ่ม
7. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

5.2 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชื่อ “รวมกันเราอยู่”

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความสนุกสนานและความสัมพันธ์
2. เพื่อสร้างแรงจูงใจ
3. เพื่อฝึกการเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นใจผู้อื่น
4. ฝึกการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
5. ฝึกความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา

อุปกรณ์

1. เทปเปิดเพลงสำหรับเต้นรำสนุกสนาน
2. นกหวีด

ระยะเวลา

30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนในกลุ่มฟังว่า ให้นักเรียนเต้นรำตามจังหวะเสียงเพลง และเมื่อได้ยินเสียงนกหวีดให้หยุดเต้นแล้วฟังคำสั่งจากผู้นำกิจกรรม
2. ผู้วิจัยกำหนดค่าตัวของนักเรียนโดยให้ ชายมีค่า 50 สตางค์ หญิงมีค่า 1 บาท 2 บาท หรือ 3.50 บาท
3. ผู้วิจัยกำหนดค่าใด ให้นักเรียนรวมกันให้ได้ตามค่าที่บอก ผู้ที่เข้ากลุ่มไม่ได้ให้ออก
4. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 6

ระยะเวลาทั้งหมด 60 นาที

6.1 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชื่อ นับเชือก

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกการตระหนักรู้ตนเอง
2. การสร้างแรงจูงใจ
3. ฝึกการร่วมมือประสานกันเป็นทีม
4. ฝึกการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
5. ฝึกความรับผิดชอบ ช่วยเหลือกันในกลุ่ม
6. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ของคนในกลุ่ม เกิดความสนุกสนาน

อุปกรณ์

เชือกฟางความยาว 1 ฟุตเป็นเส้นๆ จำนวน 3 มัด 3 สี มัดละ 234 เส้น

ระยะเวลา

30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่มๆละเท่ากัน คือกลุ่มละ 5 คน โดยให้ทุกกลุ่มมีเชือกฟางกลุ่มละมัด
2. ผู้วิจัยแจ้งกติกาการทำกิจกรรมนี้ ว่าให้แต่ละกลุ่มช่วยกันนับเชือกทั้งหมดของกลุ่มว่ามีทั้งหมดกี่เส้น ให้รวดเร็วและถูกต้อง โดยที่แต่ละกลุ่มสามารถคิดวิธีการนับได้ตามอิสระ
3. เมื่อนักเรียนเข้าใจแล้ว ผู้วิจัยให้สัญญาณเริ่มกิจกรรมนี้โดยการเป่านกหวีด เปิดเพลงเบาๆประกอบด้วย
4. ถ้ากลุ่มไหนเสร็จแล้ว มั่นใจว่าถูกต้องให้ปรบมือดังๆพร้อมกัน
5. ผู้วิจัยตรวจสอบว่ากลุ่มไหนเสร็จก่อนและนับเชือกได้อย่างถูกต้อง
6. ผู้วิจัยถามวิธีการนับเชือกแต่ละกลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปราย
7. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นี้

6.2 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ “ต่อวงกลม”

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกการตระหนักรู้ตนเอง
2. การสร้างแรงจูงใจ
3. ฝึกการร่วมมือประสานกันเป็นทีม
4. ฝึกการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
5. ฝึกความรับผิดชอบ ช่วยเหลือกันในกลุ่ม
6. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ของคนในกลุ่ม เกิดความสนุกสนาน

อุปกรณ์

เชือกฟางความยาว 1 ฟุตเป็นเส้นๆ จำนวน 30 เส้น

ระยะเวลา

30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่มๆละเท่ากัน คือกลุ่มละ 5 คน โดยให้ทุกคนมีเชือกฟางคนละ 2 เส้น ให้แต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลม
2. ผู้วิจัยแจ้งกติกาการทำกิจกรรมนี้
3. เมื่อได้ยินเสียงเป่านกหวีด ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันใช้เชือกฟางในกลุ่มของตนต่อเชือกให้เป็นวงกลมให้เร็วที่สุด เชือกที่ต่อกันต้องแข็งแรงและไม่หลุดออกจากกัน
4. กลุ่มใดต่อเป็นวงกลมแล้ว ให้นั่งลงและถือวงกลมของตนไว้โดยชูเชือกวงกลมไว้เหนือศีรษะ กลุ่มใดเสร็จก่อนและต่อเชือกเป็นวงกลมสมบูรณ์ ถือว่าชนะในรอบแรก
5. รอจนกลุ่มอื่นๆ ต่อเชือกเป็นวงกลมสมบูรณ์แล้วผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณว่า กลุ่มใดแกะเชือกทุกเส้นได้ตามจำนวนสมาชิก เสร็จก่อนทีมไหนชนะเลิศ
6. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดที่ได้ตามจุดมุ่งหมาย

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 7

ระยะเวลาทั้งหมด 60 นาที

7.1 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชื่อ “ฉีกข้าง”

จุดมุ่งหมาย

1. ฝึกการวางแผนก่อนการปฏิบัติ
2. ฝึกการวางแผนร่วมกันเป็นทีม
3. ฝึกการตระหนักรู้
4. สร้างแรงจูงใจ
5. ฝึกความเสียสละ เข้าใจผู้อื่น
6. ชี้ให้เห็นปัญหาในการทำงานเป็นทีมทั้งในแง่ความคิดเห็น ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ

อุปกรณ์

กระดาษหนังสือพิมพ์ตัดเป็นแผ่น 1 หน้า

ระยะเวลา

30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนในกลุ่มออกเป็นทีม ๕ คน และเตรียมกระดาษหนังสือพิมพ์เป็นแผ่น 1 หน้า
2. ผู้วิจัยแจ้งกติกาการเล่น เกม คือให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันฉีกกระดาษหนังสือพิมพ์ให้เป็นรูปร่างที่คิดว่าสวยงามและเหมือนที่สุด โดยนักเรียนทุกคนจะต้องมีส่วนช่วยฉีกข้าง
3. ระหว่างดำเนินกิจกรรมเปิดเพลงเพื่อการจินตนาการ และสนุกสนาน
4. ผู้วิจัยรวบรวมข้างทั้ง 3 กลุ่ม แล้วนำมาฉายบน Over Head ให้ทุกคนดู ซึ่งข้างแต่ละกลุ่มจะมีหน้าตา รูปร่างต่าง ๆ กัน
5. ผู้วิจัยสรุปตามจุดมุ่งหมาย

7.2 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชื่อ “จุดพิศวาส”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักตัวเองและผู้อื่นมากขึ้น
2. เพื่อให้นักเรียนลดความยึดมั่นใจความคิดของตนเองมากเกินไป
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักในการดำเนินชีวิตที่ยึดมั่นในทางสายกลาง

เวลาที่ใช้

ประมาณ 30 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษขาวคนละแผ่นและปากกาหรือดินสอคนละแท่ง
2. กระดานดำ ซอล็ค แปลงลบกระดาน หรือแผ่นใส ปากกาเขียน แผ่นใส และเครื่อง

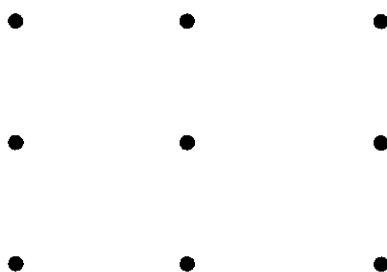
ฉายภาพข้ามศีรษะ

สถานที่

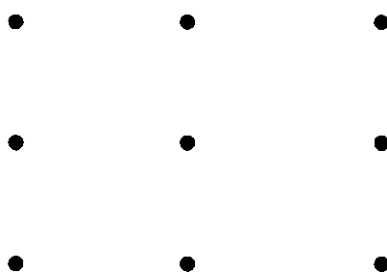
ห้องประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยวาดจุด 9 จุด บนกระดานดำหรือแผ่นใส โดยเว้นระยะห่างเท่าๆกัน ของแต่ละจุด



2. ให้นักเรียนลากเส้นตรงสีเส้นให้ผ่านเก้าจุดนี้ โดยไม่ลากซ้ำหรือยกปากกาขึ้น โดยทำตัวอย่างที่ไม่ถูกต้องให้ดู ซึ่งจะผ่านทั้งเก้าจุด

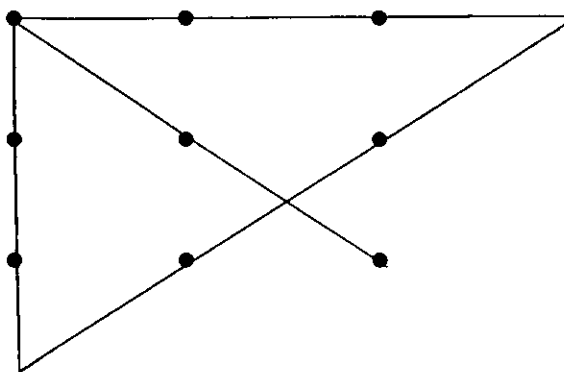


3. แจกกระดาษพร้อมปากกาหรือดินสอให้แก่นักเรียน และอธิบายวิธีการดังกล่าวให้นักเรียนฟังอีกครั้งหนึ่ง โดยสมาชิกจะเริ่มลากเส้นจากจุดไหนก่อนก็ได้ ถ้าทำไม่ได้ก็ให้เขียนจุดใหม่ และพยายามพลิกแพลงจนกว่าจะทำได้ โดยอย่าให้สมาชิกดูกัน

4. นักเรียนที่ทำเสร็จแล้ว วิทยากรจะไปตรวจดูว่าทำถูกต้องหรือไม่ถ้าไม่ถูกต้องให้ทำใหม่ ถ้าทำถูกต้องแล้วให้เก็บไว้ก่อนอย่าเพิ่งให้เพื่อนดู

5. หลังจากเวลาผ่านไปประมาณ 15 นาที และส่วนใหญ่ก็ยังทำไม่ได้วิทยากรแนะนำนักเรียนว่าไม่จำเป็นจะต้องลากเส้นอยู่ภายในเก้าจุด จะลากเลยจุดออกไปก็ได้

6. ให้เวลาสมาชิกทำต่ออีก 5 นาที ถ้าเห็นว่ายังมีอีกหลายคนยังทำไม่ได้ ให้สมาชิกที่ทำเสร็จแล้วและถูกต้อง ออกไปสาธิตให้คนดูบนกระดานหรือแผ่นใส หลังจากผู้สาธิตทำให้อุแล้ว ถ้าสมาชิกคนบางคนยังทำไม่ได้ ก็ให้คนที่ทำได้แล้วช่วยบอกเป็นการส่วนตัวแก่สมาชิกคนอื่นๆ ด้วย และวิทยากรเฉลยภาพให้ถูกต้องให้สมาชิกดูอีกครั้งหนึ่ง



สรุปข้อคิด

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายตามหัวข้อนี้

1.1 เพราะเหตุใดในตอนแรกๆ นักเรียนบางคนทำไม่ได้แต่บางคนทำได้

1.2 นักเรียนที่ทำไม่ได้มีความรู้สึกร้อยอย่างไร

1.3 ในชีวิตจริงของคนเรา อะไรเป็นอุปสรรคที่ทำให้เราไม่สามารถทำอะไรได้สำเร็จ หรือไม่ก้าวหน้า

1.4 เราจะสามารถเอาชนะอุปสรรคหรือฝ่าฟันอุปสรรคที่ขัดขวางนั้นได้อย่างไร

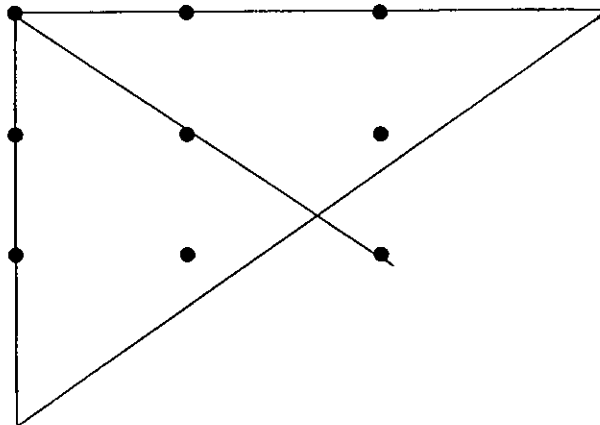
2. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดอะไรแก่เราบ้าง กิจกรรมนี้มุ่งให้เรารู้จักตัวเอง เวลาที่เราลากเส้นสี่เส้นให้ผ่านเก้าจุด เรามักลากอยู่ในภายในสี่เหลี่ยมเก้าจุดอัตโนมัติ ซึ่งแสดงว่าตัวเรามีกลไกบังคับเราอยู่โดยที่เราไม่รู้ตัว ทั้งๆที่คำสั่งก็ไม่ได้สั่งว่า จะต้องลากภายในเก้าจุดนี้ แต่เราก็ทำไปตามโดย

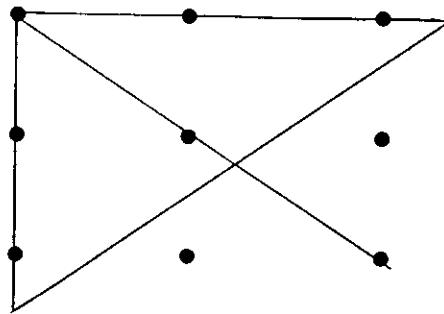
อัตโนมิติ ซึ่งไกลที่อยู่ภายในตัวเรา เราได้รับมาแต่กำเนิดตามสภาพแวดล้อม ตามการอบรมเลี้ยงดู เราได้รับมาแต่กำเนิดตามสภาพแวดล้อมได้เป็นกรอบ หรือแบบแผนแห่งชีวิต เมื่อเราทำสิ่งใด เราก็มักทำตามระเบียบหรือกรอบอันนี้และยึดหลักเป็นของชีวิตโดยอัตโนมิติ ซึ่งเป็นเรื่องปกติธรรมดา ดังนั้นถ้าหากว่าเราจะยึดกรอบหรือแบบแผนแห่งชีวิตของเราอย่างเดียว คงจะพบความเจริญก้าวหน้าได้ยาก การทำอะไรในกรอบหรือตามความเคยชิน เป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย สะดวก และปลอดภัยเพราะว่า เราเคยทำมาก่อนแล้ว แต่เราจะพบความเจริญก้าวหน้าหรือพบสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ไม่ได้ แต่การที่เราจะออกนอกกรอบของตัวเองเป็นการเสี่ยงและเราอาจไม่ทราบว่าจะเสี่ยงแล้วผลมันจะเป็นอย่างไร กระนั้นก็ดีเราก็ควรจะกล้าเสี่ยง ถ้าหากว่าการเสี่ยงนี้เราจะพบกับความก้าวหน้าทางจิตใจด้วย เราก็ควรจะเสี่ยง แต่การเสี่ยงนั้นถึงแม้เป็นสิ่งที่ดี แต่ก็อย่าให้มากเกินไป ซึ่งจะประสบความสำเร็จหรือความก้าวหน้าจริงๆ ได้ยากเช่นเดียวกับการลากเส้น ถ้าลากเส้นออกมากเกินไปก็ไม่สำเร็จ แต่ก็อย่าให้น้อยเกินไปก็จะไม่สำเร็จเช่นเดียวกัน นั่นคืออย่าเป็นคนอนุรักษ์นิยมมากเกินไป เราควรทำให้อยู่ในความพอดีคือยึดถือทางสายกลาง ตามตัวอย่างดังนี้

รูปที่ 1 ลากออกมากเกินไปจึงไม่ผ่าน 9 จุด

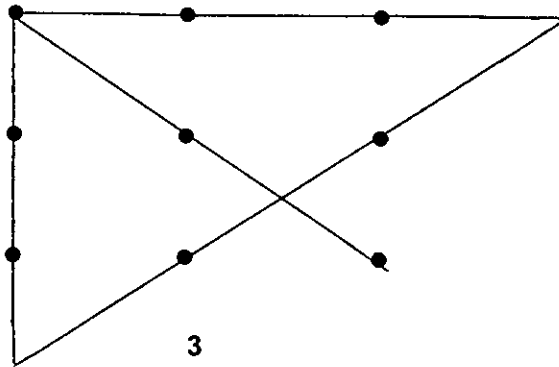
รูปที่ 2 ลากออกไปน้อยเกินไปจึงไม่ผ่าน 9 จุด

รูปที่ 3 ลากออกไปพอดีจึงผ่านทั้ง 9 จุด





2



3

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 8

ระยะเวลาทั้งหมด 60 นาที

8.1 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชื่อ “กล่อง 3 มิติ”

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจและยอมรับว่า คนเราทุกคนนั้นมีความแตกต่างกันในทุกๆด้าน เกิดการตระหนักรู้ตนเอง และเข้าใจบุคคลอื่น
2. เพื่อปลูกฝังให้นักเรียนเกิดความรู้สึกว่า การร่วมงานกันเป็นการรวมใจกัน มิใช่เป็นการรวมความคิดอย่างเดียว เกิดแรงจูงใจ และเห็นใจผู้อื่น
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจว่า ความแตกต่างมิได้นำมาซึ่งความแตกแยก แต่จะนำมาซึ่งความร่วมมือร่วมใจกันโดยปริยายหรือกัน เกิดการยอมรับผู้อื่นมากขึ้น

เวลาที่ใช้

30 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษแข็ง 3 แผ่นๆละ 1 สี เช่น แดง เหลือง เขียว ทำเป็นรูปกล่องสามเหลี่ยมสามสี
2. ผ้าคลุมกล่อง 3 สี
3. ไม้วางกล่อง 3 สี สูงประมาณ 1 เมตร
4. กระดานดำ ชอล์ก แปลงลบกระดานดำ หรือเครื่องฉายภาพข้ามศีรษะพร้อมแผ่นใส และปากกาเขียนแผ่นใส

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นรูปวงกลมล้อมรอบโต๊ะที่ตั้งอยู่กลางวงกลม
2. นำกล่อง 3 เหลี่ยม 3 สี ที่เตรียมไว้และมีผ้าคลุม ยกมาตั้งบนโต๊ะที่ตั้งอยู่กลางวง
3. ให้นักเรียนทุกคนมองดูว่ามีอะไรอยู่ข้างในผ้าที่คลุมอยู่ จากนั้นจึงค่อยเปิดผ้าคลุมกล่องออก
4. วิทยากรถามนักเรียนบางคนว่า กล่องสามเหลี่ยมนี้สีอะไร เมื่อนักเรียนผู้นั้นตอบแล้ว ให้ถามผู้ที่นั่งตรงข้ามบ้าง และถามผู้ที่นั่งด้านข้างที่สามารถมองเห็นกล่องทั้งสองด้านบ้าง เพื่อจะได้คำตอบที่แตกต่างกัน ตัวอย่าง
 - นักเรียนคนที่ 1 ตอบว่ากล่องสามเหลี่ยมนี้สีแดง
 - นักเรียนคนที่ 2 ตอบว่ากล่องสามเหลี่ยมนี้สีเหลือง
 - นักเรียนคนที่ 3 ตอบว่ากล่องสามเหลี่ยมนี้สีเขียว
 - นักเรียนคนที่ 4 ตอบว่ากล่องสามเหลี่ยมนี้สีแดงและสีเหลือง
 - นักเรียนคนที่ 5 ตอบว่ากล่องสามเหลี่ยมนี้สีเหลืองและสีเขียว
 - นักเรียนคนที่ 6 ตอบว่ากล่องสามเหลี่ยมนี้สีแดงและสีเขียว

สรุปข้อคิด

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายตามหัวข้อดังนี้
 - 1.1 เมื่อคำตอบแตกต่างกันเช่นนี้ กล้อง 3 เหลี่ยมนี้คืออะไรกันแน่และทำไมเราจึงมองเห็นกล้อง 3 เหลี่ยมนี้เหมือนกันหรือแตกต่างกัน
 - 1.2 การที่เรามองเห็นของสิ่งเดียวกัน แต่คำตอบแตกต่างกันเป็นไปได้อย่างไร ถ้าหากว่าสมาชิกคนหนึ่งตอบถูกอีกคนหนึ่งที่อยู่ตรงข้าม จะต้องถูกด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - 1.3 ความคิดที่ไม่เหมือนกัน ใครเป็นผู้ผิดหรือใครเป็นผู้ถูก
 - 1.4 การมีกิจกรรมร่วมกันในชีวิตประจำวัน ถ้ามีปัญหาเช่นเดียวกับการดูกล้องนี้ เราจะมีวิธีแก้ไขอย่างไร
 - 1.5 นักเรียนได้ข้อคิดได้บ้างจากกิจกรรมนี้
2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า การที่เรามองเห็นกล้อง 3 เหลี่ยม 3 สีไม่เหมือนกัน ก็เพราะเรานั่งอยู่ในตำแหน่งที่ต่างกัน แต่ถ้าเราลองขยับไปนั่งที่คนอื่นบ้าง เราจะเห็นว่าสิ่งที่คนอื่นพูดนั้นถูกต้องตามแบบของเขา เพราะฉะนั้นเราจะคิดว่าเราถูกฝ่ายเดียวไม่ได้ แม้ว่าคนอื่นจะคิดไม่เหมือนเรา ต้องรู้จักนำใจเขามาใส่ใจเรา

8.2 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชื่อ “พวกฉันอยู่ไหน”

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม
2. เพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ ควบคุมอารมณ์ตนเองได้
3. สร้างแรงจูงใจ
4. ฝึกการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น
5. เพื่อสร้างความสนุกสนานและบรรยากาศเป็นกันเอง

เวลาที่ต้องใช้

ประมาณ 30 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

กระดาษวาดเป็นรูปสัตว์ต่างๆ เช่น นก แมว เป็ด ไก่ สุนัข จำนวนเท่ากับนักเรียน
สถานที่

ภายในห้องประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นครึ่งวงกลม
2. ผู้นำเกมเอาฉลากที่เตรียมไว้แจกผู้เล่นแต่ละคน
3. เมื่อผู้เล่นทุกคนได้รับฉลากแล้วให้เก็บไว้เป็นความลับ โดยไม่ให้นักเรียนคนอื่นๆรู้
4. ห้ามนักเรียนมีการพูดคุยระหว่างทำกิจกรรม
5. ผู้วิจัยให้สัญญาณการเริ่มเล่นโดยให้นักเรียนที่จับฉลากได้สัตว์อะไร ก็ให้ทำท่าและส่งเสียงร้องสัตว์นั้นๆไปรวมกลุ่มกัน
6. นักเรียนกลุ่มไหนรวมกลุ่มกันเสร็จเรียบร้อยก่อนกลุ่มนั้นชนะ
7. ผู้วิจัยตรวจสอบว่ากลุ่มแต่ละกลุ่มรวมกันได้ถูกต้องหรือไม่
8. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดจากกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 9

ระยะเวลาทั้งหมด 60 นาที

9.1 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชื่อ เกาะเกี่ยวสัมพันธ์

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม
2. เพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์
3. เพื่อฝึกการรู้จักแก้ไขปัญหา
4. ฝึกความเสียสละ อุดหนุน มีน้ำใจ ทำเพื่อความสำเร็จของส่วนรวม

เวลาที่ต้องใช้

ประมาณ 30 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษหนังสือพิมพ์ 3 แผ่น
2. ป้ายชื่อกลุ่มเป็นตัวเลข 1 – 3
3. ลูกโป่งจำนวน 15 ลูก

สถานที่

ภายในห้องประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม
2. ผู้วิจัยแจกกระดาษหนังสือพิมพ์กลุ่มละ 1 แผ่น ป้ายชื่อกลุ่ม ลูกโป่งคนละ 1 ลูก โดยให้สมาชิกนำลูกโป่งของตนผูกตรงส่วนไหนของร่างกายก็ได้
3. แจกกติกาการเล่น โดยให้แต่ละกลุ่มปรึกษากันว่าทำอะไรที่ให้สมาชิกในกลุ่มสามารถยืนอยู่ในกระดาษหนังสือพิมพ์ได้ทุกคน โดยที่ลูกโป่งไม่แตก มีนักเรียนในกลุ่มถือป้ายชื่อกลุ่มด้วย
4. ผู้วิจัยจะให้แต่ละกลุ่มพับกระดาษหนังสือพิมพ์ให้เล็กลงไปเรื่อยตามที่ผู้วิจัยบอก ระหว่างทำกิจกรรมผู้วิจัยจะเปิดเพลงเพื่อเพิ่มความสนุกสนาน
5. สังเกตว่ากลุ่มต่างๆมีวิธีการอย่างไร
6. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้

9.2 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ยิ่งสูงยิ่งหนาว

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม
2. เพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์
3. สร้างแรงจูงใจ
4. เพื่อฝึกการรู้จักแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และฝึกการตัดสินใจ
5. ฝึกบทบาทการเป็นผู้นำและผู้ตาม เข้าใจตนเองและบุคคลอื่น
6. ฝึกการรู้จักให้อภัย ให้กำลังใจ รู้จักควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
7. สร้างสัมพันธภาพ เกิดความสนุกสนาน และภาคภูมิใจ

เวลาที่ต้องใช้

ประมาณ 30 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

วัสดุไม้แผ่นยาวต่างๆ สำหรับนำมาประกอบต่อกัน

สถานที่

ภายในห้องประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม
2. แต่ละกลุ่มนั่งเป็นแถวตอนเรียงหนึ่ง
3. ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ให้กลุ่มละ 1 ชุด อุปกรณ์เป็นชิ้นส่วนไม้จำนวนมาก หลังคา กระดาษ 1 ชิ้นและ ธงกระดาษ 1 อัน
4. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการเล่น คือ ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มนำไม้ในกล่องที่ให้ไว้ มาต่อเป็นปราสาทให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ รอบแรกให้สมาชิกทุกคนเรียงกันทำ รอบต่อไปแล้วแต่กลุ่มว่าจะบริหารจัดการอย่างไร เพื่อให้สร้างปราสาทของกลุ่มตนให้สูงที่สุดโดยไม่ล้ม เมื่อพอใจแล้วให้นำหลังคาและธงกระดาษเสียบที่ยอดปราสาทด้วย
5. ระหว่างทำกิจกรรมผู้วิจัยเปิดเพลง จบเสียงเพลงเป็นอันว่าหมดเวลา
6. ผู้วิจัยแจ้งนักเรียนว่าหมดเวลาสำหรับขั้นตอนแรก ให้สมาชิกปรบมือให้กับกลุ่มที่สร้างปราสาทได้สูงที่สุด ผู้วิจัยแจ้งนักเรียนว่ากิจกรรมนี้ยังไม่จบ ยังมีขั้นตอน 2 คือให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันเอาชิ้นส่วนปราสาทออกที่ละชิ้นโดยไม่ให้ปราสาทพังลงมา กลุ่มไหนทำสำเร็จก่อนเป็นผู้ชนะ
7. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมและการดำเนินการของแต่ละกลุ่ม
8. ผู้วิจัยสรุปประโยชน์และข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ให้นักเรียนฟัง

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 10

ระยะเวลาทั้งหมด 60 นาที

10.1 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชื่อ “หาของ”

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม
2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกทักษะของการเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี
3. สร้างแรงจูงใจ
4. เพื่อฝึกการรู้จักแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า
5. เพื่อให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ตนเอง และเข้าใจบุคคลอื่น

เวลาที่ต้องใช้

ประมาณ 30 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

สิ่งของที่มีอยู่ในตัวนักเรียนแต่ละคน

สถานที่

ภายในห้องกิจกรรมและนอกห้อง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนแต่ละคนเอาสิ่งของที่ตนมียูอยู่กับตัวจะเป็นอะไรก็ได้ เช่น ปากกา ดินสอ ผ้าเช็ดหน้า เป็นต้น ให้แต่ละคนนำของที่ตนมียู 1 ชิ้น ไว้ที่ที่คิดว่าไม่มีใครหาเจอ ไกลพอสมควร นอกห้องประชุมก็ได้ จำให้ได้ว่าเราซ่อนของไว้ที่ไหน
2. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม จะได้กลุ่มละ 5 คน
3. ผู้วิจัยอธิบายกติกาว่าให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคน จับมือกันตลอดห้ามปล่อยมือ ห้ามพูดคุย แต่อนุญาตให้ทำท่าทางบอกได้
4. เมื่อกลุ่มใดเอาของของแต่ละคนในกลุ่มของตนซ่อนไว้ได้ครบแล้ว ให้รับนำเอาของนั้นมา มอบให้แก่ผู้วิจัย ซึ่งต้องสอบถามว่าทุกคนจับมือกันตลอดเวลาหรือเปล่า ถ้าปล่อยมือกันโดยที่ต่างคนต่างไปหา ถือว่าผิดกติกา กลุ่มที่นำของมาให้ช้าที่สุดจะได้รับรางวัลคือแสดงกิจกรรมให้เพื่อนดู
5. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้

10.2 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชื่อ เดินวิบาก

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกการตระหนักรู้ตนเอง
2. เพื่อฝึกการควบคุมอารมณ์ตนเอง
3. ฝึกการรู้จักให้อภัย ให้กำลังใจ
4. เพื่อฝึกการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง
5. เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในการทำงานเป็นทีมที่มีเป้าหมาย โดยเน้นที่แบบหรือ

ลักษณะของการดำเนินงานของกลุ่มและผู้นำ

เวลาที่ต้องใช้

ประมาณ 30 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

ผ้ายางปูโต๊ะ 3 ผืน

สถานที่

สนามหญ้า

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
2. ผู้วิจัยแจกผ้ายางปูโต๊ะกลุ่มละ 1 ผืน
3. ผู้วิจัยอธิบายการทำกิจกรรม
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนแต่ละกลุ่ม ขึ้นไปยืนบนผ้ายางของกลุ่มตนเอง
5. เมื่อผู้วิจัยให้สัญญาณเป่านกหวีด ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดว่าจะเดินไปถึงจุด

หมายอย่างไร โดยห้ามเท้าออกนอกผ้ายาง กลุ่มไหนถึงเส้นชัยก่อนเป็นผู้ชนะ ให้แต่ละกลุ่มซ้อมได้ก่อนเริ่มจริง

6. ถ้ามีสมาชิกในกลุ่มคนใดผิดกติกา ให้ไปเริ่มที่จุดเริ่มต้นใหม่
7. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดที่ได้ร่วมกับสมาชิก

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 11

ระยะเวลาทั้งหมด 60 นาที

11.1 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชื่อ ห่วงสัมพันธ์

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม
2. ฝึกบทบาทการเป็นผู้นำและผู้ตาม
3. ฝึกการรู้จักให้อภัย ให้กำลังใจ
4. เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในการทำงานเป็นทีมที่มีเป้าหมาย โดยสมาชิกมีความ

สัมพันธ์และช่วยเหลือกัน

เวลาที่ต้องใช้

ประมาณ 30 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. หนังสยางรัดของ 30 เส้น
2. หลอดดูดน้ำสีต่างๆ 15 อัน

สถานที่

ภายในห้องประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอน
2. ผู้วิจัยอธิบายกติกาการเล่น
3. ผู้วิจัยแจกหลอดดูดน้ำให้สมาชิกคนละ 1 อัน โดยให้ทุกคนคาบหลอดดูดน้ำไว้ที่ปาก
4. ผู้วิจัยนำหนังสยางมาคล้องไว้ที่หลอดกาแฟของคนแรกของกลุ่ม
5. ผู้วิจัยให้สัญญาณการเล่นโดยเป่านกหวีด สมาชิกคนแรกของแต่ละกลุ่มต้องพยายามอย่าให้หนังสยางที่หลอดดูดน้ำหล่น โดยหันหน้าไปยังสมาชิกคนถัดไป สมาชิกคนถัดไปพยายามรับหนังสยางจากคนแรกโดยใช้หลอดดูดน้ำที่อยู่ที่ปากแล้วส่งต่อไปให้คนถัดไปในวิธีเดียวกัน
6. เมื่อคนแรกส่งหนังสยางไปแล้วก็เอาหนังสยางเส้นใหม่ส่งต่อไปจนกว่าหนังสยางจะหมดระหว่างส่งถ้าหนังสยางหล่นพื้นห้ามหยิบมาเล่นต่อ
7. ระหว่างทำกิจกรรมจะเปิดเพลงเพื่อความสนุกสนานและเพิ่มกำลังใจ
8. ถ้ากลุ่มไหนส่งหนังสยางจนหมดถึงคนสุดท้ายโดยหนังสยางอยู่ครบมากที่สุด ถือว่ากลุ่มนั้นชนะ กลุ่มที่แพ้ให้ออกมาทำกิจกรรมเล็กๆน้อยๆเพื่อสร้างความสนุกสนาน
9. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้

11.2 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชื่อ “ภูระเบิด”

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม
2. ฝึกบทบาทการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
3. ฝึกการรู้จักให้อภัย ให้กำลังใจ
4. สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ
5. ฝึกการรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้นผู้อื่น

เวลาที่ต้องใช้

ประมาณ 30 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. หนัวยางรัดของประมาณ 10 เส้น
2. ขวดน้ำดื่ม
3. เชือกฟาง

สถานที่

ภายในห้องประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
2. ผู้วิจัยแจ้งกติกาการเล่นเกม
3. ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ให้แต่ละกลุ่ม คือ ยางรัดของมาซ้อนๆกัน และนำเชือกฟางมาผูก

เท่ากับจำนวนผู้เล่น

4. ให้สมาชิกทุกคนแต่ละกลุ่มนำปลายเชือกมาผูกเอวของตัวเองไว้คนละเส้น โดยยืนเป็น

วงกลม

5. จากนั้นให้สมาชิกช่วยกันนำยางไปคล้องขวดน้ำที่ผู้วิจัยวางไว้ ค่อยๆนำมาวางไว้ในที่ที่กำหนดให้โดยไม่ให้ขวดล้มเพราะสมมุติว่าขวดน้ำเป็นระเบิด ถ้าระหว่างทางขวดหล่น ให้ไปคล้องขวดมาใหม่ ทำให้ได้มากที่สุด จนกว่าเสียงเพลงที่ผู้วิจัยเปิดจะหยุดลง

6. ผู้เล่นกลุ่มใดคล้องขวดได้มากในเวลาที่กำหนดให้ถือว่าเป็นผู้ชนะ

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 12

ระยะเวลาทั้งหมด 60 นาที

12.1 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชื่อ "สัมพันธ์กันแนบแน่นยาวไกล"

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม
2. ฝึกบทบาทการเป็นผู้นำและผู้ตาม
3. ฝึกการให้กำลังใจ ฝึกความสามัคคี
4. เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในการทำงานเป็นทีมที่มีเป้าหมาย ฝึกความเข้าใจตนเองและ

ผู้อื่นมากขึ้น

เวลาที่ต้องใช้

ประมาณ 30 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. ลูกโป่ง
2. หนังสือ
3. ไม้ยาว

สถานที่

ภายในห้องประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน และให้ผู้เล่นเข้าแถวตอนในแต่ละกลุ่ม
2. ผู้วิจัยแจ้งกติกาการเล่นเกมนี้อย่างชัดเจน
3. ผู้วิจัยแจกเส้นด้ายให้สมาชิกแต่ละคนถือเอาไว้
4. ผู้วิจัยเป่านกหวีดให้สัญญาณการเล่น สมาชิกคนแรกของแต่ละแถววิ่งไปเป่าลูกโป่งที่เตรียมไว้รัดด้วยหนังสือเอาเส้นด้ายไปผูกไว้ที่หนังสือแล้วคล้องไว้ที่ไม้ประจำกลุ่ม เมื่อผูกเสร็จแล้ววิ่งกลับมาแตะมือคนต่อไป สมาชิกคนต่อไปเมื่อถูกแตะมือแล้วให้รีบวิ่งไปต่อเส้นด้ายของคนแรกและวิ่งกลับมาแตะมือคนต่อไป
5. ผู้เล่นกลุ่มใดทำเสร็จก่อนโดยด้ายที่ต่อไม่หลุดและมีความยาวกลุ่มนั้นเป็นกลุ่มที่ชนะ
6. เสร็จแล้วผู้วิจัยบอกว่าเกมนี้อย่างยังไม่สิ้นสุด ให้ตัวแทนกลุ่ม 2 คน คนหนึ่งนั่งบนเก้าอี้ถือลูกโป่งกลุ่มตัวเองไว้บนตัก ส่วนสมาชิกอีกคนของกลุ่มให้สลับกันไปนั่งทับลูกโป่งของอีกกลุ่มให้พยายามนั่งทับลูกโป่งให้แตกให้ได้ ลูกโป่งกลุ่มไหนแตกก่อนปรับเป็นแพ้
7. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้

12.2 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชื่อ “ต่อความยาว”

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกตระหนักรู้ตนเอง เข้าใจบุคคลอื่น
2. เพื่อการมองด้านบวก
3. ฝึกความคิดสร้างสรรค์ การสร้างแรงจูงใจ
4. ฝึกการสร้างสัมพันธภาพ
5. ฝึกการเสียสละ การตัดสินใจ
6. ฝึกให้นักเรียนทำงานเป็นทีม สามารถแก้ปัญหาร่วมกัน

เวลาที่ต้องใช้

ประมาณ 30 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

สิ่งของของนักเรียนแต่ละคน

สถานที่

ภายในห้องประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 3กลุ่ม แต่ละกลุ่มจัดเป็นแถวตอน
2. ผู้วิจัยบอกกติกาให้นักเรียนรับทราบ
3. เมื่อผู้วิจัยเป่านกหวีดและเปิดเพลง ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันนำเอาสิ่งของ
เครื่องใช้ที่ติดตัวมาต่อกันจากจุดที่กำหนดให้ให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนดให้ และให้ยาวที่สุด
4. เมื่อเพลงหยุดพร้อมเสียงนกหวีด ให้สมาชิกทุกคนหยุดการต่อยาว
5. ผู้วิจัยเปรียบเทียบความยาวของสิ่งของแต่ละกลุ่ม
6. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 13

ระยะเวลาทั้งหมด 60 นาที

13.1 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชื่อ “นิ้วมือสร้างภาพ”

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกการตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น
2. ฝึกการให้ความสนใจในสมาชิก เข้าใจบุคคลอื่น
3. ฝึกการสร้างแรงจูงใจ
4. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นถึงผลของการสื่อสาร และการตีความหมายต่างกัน

เวลาที่ต้องใช้

ประมาณ 30 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษสำหรับเขียน
2. ปากกา
3. รูปภาพ

สถานที่

ภายในห้องประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนเป็นกลุ่มละ 5 คน จำนวน 3 กลุ่ม
2. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนั่งแถวตอน เรียงลำดับตามใจชอบ
3. ผู้วิจัยแจ้งกติกาของการเล่นเกมกลุ่มสัมพันธ์นี้ว่าในระหว่างการทำกิจกรรมห้ามมีการพูดคุยกัน ห้ามหันหลังไปมองคนนั่งหลัง
4. ผู้วิจัยแจกรูปภาพที่เตรียมไว้ให้คนนั่งหลังสุดดู แล้ววาดรูปนั้นด้วยนิ้วมือโดยวาดไปบนหลังคนที่นั่งข้างหน้า
5. คนที่ได้รับการวาดรูปบนหลังพยายามจำภาพที่คนข้างหลังวาด แล้ววาดไปที่หลังของคนข้างหน้าคนต่อไป ทำเช่นนี้เรื่อยๆ จนวาดถึงหลังคนแรก
6. จากนั้นคนแรกจำภาพบนหลังตัวเอง แล้ววาดภาพนั้นลงบนกระดาษที่เตรียมให้
7. ระหว่างทำกิจกรรมมีการเปิดเพลงเพื่อสร้างบรรยากาศความสนุกสนาน เป็นกันเอง กลุ่มไหนเสร็จก่อนให้ทั้งกลุ่มยืนขึ้น เดินตามจังหวะเพลงและเชียร์เพื่อนกลุ่มอื่น
8. รอจนกลุ่มสุดท้ายวาดรูปเสร็จ ผู้วิจัยแต่ละกลุ่มนำภาพแรกที่ให้ดูและภาพสุดท้ายที่วาดลงบนกระดาษมาเปรียบเทียบกัน และร่วมกันตัดสินว่ากลุ่มไหนวาดภาพเหมือนภาพแรกมากที่สุด
9. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นี้

13.2 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชื่อ “แตงนิทาน”

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกตระหนักรู้ตนเอง เข้าใจบุคคลอื่น
2. เพื่อฝึกให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ใช้ความคิดร่วมกัน
3. การสร้างแรงจูงใจ ควบคุมอารมณ์ตนเองได้
4. ฝึกการแสดงออกและความคิดสร้างสรรค์
5. ฝึกให้นักเรียนรู้จักการวางแผนและการทำงานอย่างมีระบบ

เวลาที่ต้องใช้

ประมาณ 30 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษ 3 แผ่น
2. ปากกาเมจิก 3 ด้าม
3. ลูกโป่ง 15 ลูก

สถานที่

ภายในห้องประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
2. ผู้วิจัยชี้แจงขั้นตอนการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แตงนิทาน ดังนี้
 - 2.1 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเข้าแถวตอนเรียงหนึ่งโดยหัวแถวอยู่ที่เส้นเริ่ม
 - 2.2 ผู้วิจัยนำกระดาษและปากกาวางบนเก้าอี้ ให้ตรงกับแถวโดยห่างจากผู้เล่น

ประมาณ 5 เมตร

2.3 เมื่อผู้วิจัยให้สัญญาณการเริ่มเล่น ผู้เล่นคนแรกของแถวจะวิ่งไปที่เก้าอี้ที่มีกระดาษและปากกา แล้วรีบเขียนนิทานโดยกำหนดให้แต่ละคนเขียนได้คนละประโยค เมื่อเสร็จแล้วให้วิ่งกลับไปต่อหางแถว

2.4 คนที่อยู่เส้นเริ่มคนต่อไปก็จะไปเขียนต่อ จนถึงคนสุดท้ายของแถว

2.5 รอบที่สองคนแรกของกลุ่มวิ่งไปเขียนต่อเหมือนรอบแรก แต่มีข้อแม้ว่าก่อนเขียนให้เป่าลูกโป่ง 1 ลูก แล้วผูกไว้ที่ขาเก้าอี้ของกลุ่ม เมื่อเสร็จแล้วให้วิ่งไปต่อหางแถว

2.6 สมาชิกคนต่อไปก็ทำแบบคนแรก จนถึงสมาชิกคนสุดท้ายของกลุ่ม ให้วิ่งไปเป่าลูกโป่งแล้วตั้งชื่อเรื่องที่เพื่อนในกลุ่มเขียนว่าจะให้ชื่อเรื่องอะไร

2.7 กลุ่มไหนเสร็จก่อนให้ปรบมือและนั่งลง รอเพื่อนกลุ่มอื่น

3. ผู้วิจัยจะนำนิทานที่แต่ละกลุ่มได้แต่งขึ้นมาอ่านให้ฟัง พร้อมให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น และตัดสินว่ากลุ่มไหนแต่งได้ดีถูกใจ และให้เหตุผลประกอบ

4. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ร่วมกับนักเรียน

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 14

ระยะเวลาทั้งหมด 60 นาที

14. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชื่อ ใจประสานใจ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกตระหนักรู้ตนเอง เข้าใจบุคคลอื่น
2. เพื่อการมองด้านบวก
3. การสร้างแรงจูงใจ ฝึกให้สมาชิกเห็นคุณค่าของตัวเองและกลุ่ม
4. ฝึกการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น สร้างบรรยากาศที่ดี เกิดความอบอุ่น

เวลาที่ต้องใช้

ประมาณ 60 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เอกสารเนื้อเพลงใจประสานใจ 15 แผ่น
2. ซีดีเพลงใจประสานใจและเครื่องเล่นซีดี

สถานที่

ภายในห้องประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มผู้หญิงและกลุ่มผู้ชาย แต่ละกลุ่มหนึ่งเป็นครึ่งวงกลมหันหน้าเข้าหากัน แจกเอกสารเนื้อเพลงใจประสานใจคนละ 1 แผ่น
2. ผู้วิจัยแจ้งให้สมาชิกทราบว่า เราจะมาร้องเพลงกันประสานเสียงกันระหว่างทีมหญิงและทีมชาย ว่าใครร้องเสียงดังและร้องเพราะกว่ากัน
3. ให้ทั้ง 2 ทีมซ้อมร้องเพลง โดยผู้วิจัยร้องให้ฟังในรอบแรก
4. ให้นักเรียนผลัดกันร้องเพลงใจประสานใจกลุ่มละท่อน ให้ร้องดังๆ พร้อมเพรียง และถูกต้องที่สุด
5. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละทีมช่วยกันคิดท่าทางประกอบเพลงใจประสานใจในส่วนที่ทีมของตัวเองร้อง มีการซ้อมกันได้
6. เมื่อทั้งสองทีมคิดเสร็จแล้ว ให้ร่วมกันแสดงท่าทางประกอบเพลงใจประสานใจ ในเนื้อร้องของทีมตน
7. ผู้วิจัยให้สมาชิกปรบมือให้ตนเองและสมาชิกอื่น พร้อมกล่าวชมเชยในความสามารถของทุกคน
8. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ โดยสังเกตจากบทบาทและการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 15

ระยะเวลาทั้งหมด 60 นาที

15. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชื่อ “สิ่งที่ดี”

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกตระหนักรู้ตนเอง เข้าใจบุคคลอื่น
2. เพื่อการมองด้านบวก มองโลกในแง่ดี
3. การสร้างแรงจูงใจ ฝึกให้สมาชิกเห็นคุณค่าของตัวเองและกลุ่ม
4. ฝึกการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สร้างบรรยากาศที่ดี เกิดความอบอุ่น
5. สร้างความประทับใจ

เวลาที่ต้องใช้

ประมาณ 60 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษปกลีมีลวดลายเป็นกรอบ จำนวน 15 แผ่น
2. ดินสอสี 15 ด้าม
2. ซีดีเพลง “ข้อความ” “กำลังใจให้เธอ” และ “เล่าสู่กันฟัง” และเครื่องเล่นซีดี

สถานที่

ภายในห้องประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยจัดให้นักเรียนนั่งเป็นรูปวงกลม
2. แจกกระดาษที่เตรียมให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น
3. ผู้วิจัยชี้แจงการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ สิ่งที่ดี มีขั้นตอนดังนี้
 - 3.1 ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนชื่อของตนเอง ลงบนมุมด้านขวามือของกระดาษ
 - 3.2 ผู้วิจัยเปิดเพลง และให้นักเรียนส่งกระดาษไปให้เพื่อนที่นั่งข้างๆทางขวามือ
 - 3.3 เมื่อได้รับกระดาษจากเพื่อนที่นั่งข้างๆมาแล้ว ให้เขียนความรู้สึกที่ดีของเราที่มีต่อเพื่อนที่เป็นเจ้าของแผ่นกระดาษนั้นและเซ็นชื่อกำกับด้วย
 - 3.4 ผ่านแผ่นกระดาษนั้นต่อไปยังเพื่อนที่อยู่ทางด้านขวามือ และรับแผ่นกระดาษจากทางซ้ายมือพร้อมทั้งเขียนความรู้สึกที่ดี แล้วส่งต่อไปทางด้านขวามือ ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนได้กระดาษของตนเองคืน
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความรู้สึกของตนเอง ที่มีต่อเพื่อนสมาชิกและต่อกระบวนการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
5. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดเห็นและแสดงความรู้สึกเพิ่มเติมว่าสิ่งที่เรามีความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นจะช่วยให้เรามีความสบายใจ และรู้จักมองโลกในแง่ดี ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ ตรงกันข้ามเมื่อใดที่เรามีความรู้สึกไม่ดีต่อผู้อื่น เราจะรู้สึกท้อแท้ หดหู่ใจ และทำให้กลายเป็น

เป็นคนมองโลกในแง่ร้าย เพราะฉะนั้นจึงเก็บความรู้สึกดีๆ ที่มีต่อกันไว้นานๆ เมื่อยามทุกข์ร้อนใจ จงนำขึ้นมองอ่าน จะช่วยให้เกิดความสบายใจขึ้น

6. ผู้วิจัยให้แต่ละคนออกมาเฉลยว่าตนดูแลใครและทายว่าใครเป็นคนที่ดูแลตนเอง (จากที่ ทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 1) และมีการมอบของที่ระลึกพร้อมถามความรู้สึกของสมาชิก

7. ผู้วิจัยสรุปอีกครั้งหนึ่ง

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่ 16 และปัจฉิมนิเทศ

ระยะเวลาทั้งหมด 60 นาที

16 . กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ชื่อ "ต้นไม้แห่งความรู้สึก"

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อต้องการทราบความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการวิจัย ต่อเพื่อนนักเรียนและผู้วิจัย

2. เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกของตนออกมาอย่างอิสระ

3. เพื่อฝึกการมองตนเองและใจผู้อื่น

เวลาที่ต้องใช้

ประมาณ 60 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. รูปต้นไม้วาดส่วนที่เป็นต้นและกิ่งก้านที่มีขนาดเท่ากับกระดาษโปสเตอร์ 1 แผ่น

2. ชิ้นส่วนกระดาษโปสเตอร์ตัดเป็นรูปใบไม้ ดอกไม้ และผลไม้ตามจำนวนเท่ากับสมาชิกในกลุ่ม

3. กาว

4. ปากกาสีต่างๆสำหรับนักเรียนคนละด้าม

5. ซีดีเพลง "ด้วยรักและผูกพัน" "เก็บตะวัน" และ "ฤดูที่แตกต่าง" พร้อมเครื่องเล่น

สถานที่

ภายในห้องประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยจัดให้นักเรียนนั่งเป็นรูปวงกลม

2. แจกชิ้นส่วนกระดาษรูปต่างๆที่เตรียมไว้ให้นักเรียนคนละแผ่น

3. ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนความรู้สึก ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะที่มีต่อกระบวนการฝึกอบรม ต่อเพื่อนนักเรียน ต่อผู้วิจัย ลงบนกระดาษที่แจกให้

4. ขณะที่นักเรียนกำลังเขียนความรู้สึก ผู้วิจัยเปิดเพลง ด้วยรักและผูกพัน

5. นักเรียนที่เขียนเสร็จแล้วนำไปติดบนต้นไม้กระดาษที่เตรียมไว้ โดยติดตามกิ่งก้านของต้นไม้ที่ประกอบด้วยใบ ดอก และผลอย่างสมบูรณ์

6. ผู้วิจัยอ่านความรู้สึกและข้อความของนักเรียนบางคนที่ยื่นติดบนต้นไม้ให้ทราบ

7. ผู้วิจัยกล่าวแสดงความรู้สึกที่มีต่อนักเรียนทุกคนและขอบคุณนักเรียน ตลอดจนทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ช่วยให้การวิจัยในครั้งนี้ประสบผลสำเร็จลงด้วยดี และขอให้ทุกคนนำสิ่งดีๆที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน และในการเรียนให้มากที่สุด ในชีวิตนี้ทุกคนต้องพบกับอุปสรรคปัญหาต่างๆ ซึ่งถือเป็นเรื่องธรรมดาในการก้าวไปสู่ความสำเร็จ ขอให้ทุกคนมีสติในการดำเนินชีวิต มีความฉลาดทางอารมณ์ครบทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข นักเรียนก็จะกลายเป็นคนธรรมดาที่ไม่ธรรมดา หรือเป็นคนพิเศษที่ประสบผลสำเร็จได้ในทุกด้านทันที ซึ่งทุกคนสามารถทำได้

ภาคผนวก ง
แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 11 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อน และหลังได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยจำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม

คนที่	ด้านดี				ด้านเก่ง			
	ก่อน	หลัง	D	D ²	ก่อน	หลัง	D	D ²
1	46	54	8	64	47	56	9	81
2	47	51	4	16	50	55	5	25
3	45	50	5	25	48	50	2	4
4	53	55	2	4	46	50	4	16
5	52	52	0	0	41	60	19	361
6	44	51	7	49	48	57	9	81
7	53	56	3	9	44	51	7	49
8	47	53	6	36	41	55	14	196
9	50	53	3	9	45	52	7	49
10	47	54	7	49	46	47	1	1
11	42	56	14	196	45	58	13	169
12	48	55	7	49	44	55	11	121
13	51	53	2	4	49	53	4	16
14	45	51	6	36	50	52	2	4
15	48	55	7	49	45	53	8	64
	$\sum X=718$ $\bar{X}=47.87$ $S=3.33$	$\sum X=799$ $\bar{X}=53.27$ $S=1.944$	$\sum D$ $=81$	$\sum D^2$ $=595$	$\sum X=689$ $\bar{X}=45.93$ $S=2.81$	$\sum X=804$ $\bar{X}=53.6$ $S=3.44$	$\sum D$ $=115$	$\sum D^2$ $=1237$

ตาราง 12 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยจำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม

คนที่	ด้านสุข				รวม			
	ก่อน	หลัง	D	D ²	ก่อน	หลัง	D	D ²
1	54	60	6	36	147	170	23	529
2	47	51	4	16	144	157	13	169
3	45	50	5	25	138	150	12	144
4	44	54	10	100	143	159	16	256
5	50	56	6	36	143	168	25	625
6	41	52	11	121	133	160	27	729
7	52	56	4	16	149	163	14	196
8	47	54	7	49	135	162	27	729
9	48	60	12	144	143	165	22	484
10	45	56	11	121	138	157	19	361
11	46	55	9	81	133	169	36	1296
12	47	52	5	25	139	162	23	529
13	51	59	8	64	151	165	14	196
14	46	47	1	1	141	150	9	81
15	52	54	2	4	145	162	17	289
	$\sum X=715$ $\bar{X}=47.67$ $S=3.518$	$\sum X=816$ $\bar{X}=54.4$ $S=3.68$	$\sum D$ $=101$	$\sum D^2$ $=839$	$\sum X=2122$ $\bar{X}=141.47$ $S=5.47$	$\sum X=2419$ $\bar{X}=161.27$ $S=6.04$	$\sum D$ $=297$	$\sum D^2$ $=6613$

ตาราง 13 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อน และหลังได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยจำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม

คนที่	ด้านดี				ด้านเก่ง			
	ก่อน	หลัง	D	D ²	ก่อน	หลัง	D	D ²
1	46	55	9	81	45	46	1	1
2	50	46	-4	16	48	45	-3	9
3	51	56	5	25	46	47	1	1
4	42	39	-3	9	44	50	6	36
5	41	45	4	16	47	52	5	25
6	46	47	1	1	44	45	1	1
7	50	56	6	36	46	48	2	4
8	43	40	-3	9	45	48	3	9
9	46	49	3	9	50	48	2	4
10	45	51	6	36	49	50	1	1
11	46	49	3	9	44	50	1	1
12	47	49	2	4	41	46	5	25
13	44	47	3	9	32	42	10	100
14	52	55	3	9	51	48	-3	9
15	48	52	4	16	42	49	7	49
	$\sum X = 697$ $\bar{X} = 46.47$ $S = 3.27$	$\sum X = 736$ $\bar{X} = 49.07$ $S = 5.32$	$\sum D$ $= 39$	$\sum D^2$ $= 285$	$\sum X = 674$ $\bar{X} = 44.94$ $S = 4.54$	$\sum X = 714$ $\bar{X} = 47.6$ $S = 2.53$	$\sum D$ $= 40$	$\sum D^2$ $= 310$

ตาราง 14 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยจำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม

คนที่	ด้านสุข				รวม			
	ก่อน	หลัง	D	D ²	ก่อน	หลัง	D	D ²
1	38	48	10	100	129	149	20	400
2	45	42	-3	9	143	133	-10	100
3	41	45	4	16	138	148	10	100
4	46	45	-1	1	132	134	2	4
5	42	46	4	16	130	143	13	169
6	40	41	1	1	130	133	3	9
7	43	45	2	4	139	149	10	100
8	39	42	3	9	127	130	3	9
9	40	38	-2	4	136	135	-1	1
10	46	41	-5	25	140	142	2	4
11	44	43	-1	1	134	142	8	64
12	42	44	2	4	130	139	9	81
13	36	34	-2	4	112	123	11	121
14	42	37	-5	25	145	140	-5	25
15	42	45	3	9	132	146	14	196
	$\sum X=626$ $\bar{X}=41.73$ $S=2.86$	$\sum X=636$ $\bar{X}=42.4$ $S=3.76$	$\sum D$ =10	$\sum D^2$ =228	$\sum X=1997$ $\bar{X}=133.13$ $S=7.95$	$\sum X=2086$ $\bar{X}=139.07$ $S=7.63$	$\sum D$ =89	$\sum D^2$ =1383

ตาราง 15 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

คนที่	กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
	ก่อน	หลัง	D	D ²	ก่อน	หลัง	D	D ²
1	147	170	23	529	129	149	20	400
2	144	157	13	169	143	133	10	100
3	138	150	12	144	138	148	10	100
4	143	159	16	256	132	134	2	4
5	143	168	25	625	130	143	13	169
6	133	160	27	729	130	133	3	9
7	149	163	14	196	139	149	10	100
8	135	162	27	729	127	130	3	9
9	143	165	22	484	136	135	-1	1
10	138	157	19	361	140	142	2	4
11	133	169	36	1296	134	142	8	64
12	139	162	23	529	130	139	9	81
13	151	165	14	196	112	123	11	121
14	141	150	9	81	145	140	-5	25
15	145	162	17	289	132	146	14	196
	$\sum X=2122$ $\bar{X}=141.47$ $S=5.47$	$\sum X=2419$ $\bar{X}=161.27$ $S=6.04$	$\sum D$ =297	$\sum D^2$ =6613	$\sum X=1997$ $\bar{X}=133.13$ $S=7.95$	$\sum X=2086$ $\bar{X}=139.07$ $S=7.63$	$\sum D$ =89	$\sum D^2$ =1383

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อสกุล	นางสาวพรทิพย์ วัฒนพงศ์
วันเดือนปีเกิด	เมื่อวันที่ 30 มีนาคม 2515
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	10/18 หมู่ 11 ซอยสวนผัก 19 แขวงตลิ่งชัน เขตตลิ่งชัน จังหวัด กรุงเทพมหานคร
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ 6ว.
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงพยาบาลกลาง 514 ถนนหลวง เขตป้อมปราบ จังหวัด กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2524	ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลวัดปรีณายก
พ.ศ. 2527	มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีนนทบุรี
พ.ศ. 2530	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีนนทบุรี
พ.ศ. 2534	พยาบาลศาสตรบัณฑิต (พย.บ.) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
พ.ศ. 2548	วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วท.ม.) สาขาการจัดการนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนรัตนานิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2547

29 เม.ย. 2548

บทคัดย่อ
ของ
พรทิพย์ วัฒนพงศ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
มีนาคม 2548

13/6/48

พรทิพย์ วัฒนพงศ์. (2548). ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนธิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2547. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม.(การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อารมณ นาวากาญจน์ , ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธ์.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีความมุ่งหมายในการวิจัยเพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนธิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2547 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ด้วยวิธีจับฉลาก ได้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน เป็นเพศหญิง 8 คน และเพศชาย 7 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กลุ่มควบคุมทำกิจกรรมตามอิสระที่ไม่ใช่กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ใช้แบบแผนการทดลองแบบ Randomized control group pretest - posttest Design เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยหา ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วจึงทดสอบสมมติฐานโดยการทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE EFFECTS OF GROUP DYNAMICS ON EMOTIONAL INTELLIGENCE OF
STUDENTS IN MATAYOMSUKSAI AT RATTANATHIBATE SCHOOL,
NONTABURI 2004

AN ABSTRACT
BY
PORNTIP WATANAPONG

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Science degree in Recreation Management
at Srinakharinwirot University
March 2005

Porntip Watanapong. (2005). *The effects of group dynamic on emotion intelligence of students in Matayomsuksa I at Rattathibate school, Nontaburi 2004*. Master thesis, M.Sc. (Recreation Management). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Asst. Prof. Dr. Arom Nawagran. Asst. Prof. Chairaje Saiphant.

The purpose of this quasi - experimental research was to study the effects of group dynamic on emotion intelligence of students in Matayomsuksa I at Rattathibate school, Nontaburi 2004. The samples were 30 students in Rattathibate school, Nontaburi 2004 province. The stratified simple random sampling was used to select subjects, Who were divided into 7 females and 8 males that were 15 in total. The experimental group was exposed to group dynamic and the control group was not exposed to group dynamic. Randomized control group pretest - posttest Design was used. The research instrument was the emotion intelligence questionnaire of departmental health. The data analysed by the means, standard deviation, and t – test.

The results of this study were as follows :

1. the emotion intelligence of students exposed to group dynamic was significantly increased than before the experiment at .05 level
2. the emotion intelligence of students exposed to group dynamic was significantly increased than students that not exposed to group dynamic at .05 level