

ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตยวณลาดทางอารมณ์
ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์

ปริญญาณิพนธ์
ของ
อรัญญา วันกิ่ง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2546
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๒๕๔๖
๑๖/๑๑/๒๕๔๖
๑๖/๑๑/๒๕๔๖

ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์
ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์

บทคัดย่อ
ของ
อรัญญา วันกิ่ง

10 ต.ค. 2546

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2546

๒๕๔๖

อรัญญา วันกิ่ง. (2546) ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร ประเสริฐสุข, รองศาสตราจารย์ ดร. สมสรร วงษ์อยู่น้อย.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ตั้งแต่ เปอร์เซ็นไทล์ที่ 45 ลงมา จำนวน 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง จำนวน 16 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้าน การจัดการอารมณ์ของตนเอง ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยเป็นผลต่างของคะแนน ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ก่อนและหลังทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ t- test

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนมีความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองสูงขึ้นหลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE EFFECT OF GROUP WORK ON DEVELOPING SELF-REGULATION
DIMENSION OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF MATHAYOMSUKSA II STUDENTS
OF BURIRAMPITTHAYAKHOM SCHOOL IN CHANGWAT BURIRAM

AN ABSTRACT
BY
ARUNYA WUNKING

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University
May 2003

Arunya Wunking. (2003). *The Effect of Group Work on Developing Self-Regulation Dimension of Emotional Intelligence of Mathayomsuksa II Students of Burirampitthayakhom School in Changwat Buriram*. Master Thesis, M.E.d. (Guidance and Counseling Psychology).
Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assist. Prof. Dr. Tossaporn Prasertsuk, Assoc. Prof. Dr. Somson Wongyounoi.

The purpose of this research was to study the effect of group work on developing self-regulation dimension of emotional intelligence of mathayomsuksa II students of Burirampitthayakhom School in Changwat Buriram. The 30 samples were randomly selected from the population whose Self-Regulation Dimension of Emotional Intelligence scores were lower than the Percentiles of 45. They were then randomly divided into two groups: experimental group and control group. Each group consisted of 15 students. The experimental group participated in group work activities for a total of 16 times while the control group was not exposed to any group work activity at all. The instruments were the Self-Regulation Dimension of Emotion Intelligence Test and the Group Work Program. The data were analyzed by t-test.

The results were as follow :

1. After being exposed to group work activities, the self-regulation dimension of emotion intelligence of the students increased significantly at the level of .05
2. Students who participated in the Group Work Program increased significantly, at the level of .05, when compared to those who were not exposed to group work.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวจลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์

ของ
นางสาวอรรัญญา วันกิ่ง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

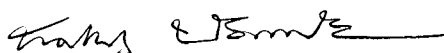


.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)

วันที่...๙...เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2546

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข)



.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมสร วงษ์อยู่น้อย)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วันเพ็ญ พงศ์ประยูร)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร ประเสริฐสุข ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร. สมสรร วงษ์อยู่น้อย กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วันเพ็ญ พงศ์ประยูร และ อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ กรรมการสอบปากเปล่าที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนวคิดและข้อเสนอแนะตลอดจนแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเมตตา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์ ดร. วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี และอาจารย์ทัศนากิติ ที่ให้คำแนะนำ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์ในภาควิชาการแนะแนวการศึกษาและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่ได้ ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม ผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม และอาจารย์หมวดแนะแนวทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ และขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคมที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนภัทรบพิตร และผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านด่าน รัชมังคลาภิเษก และอาจารย์หมวดแนะแนวทุกท่านที่ได้ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการทดลองเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนภัทรบพิตร และโรงเรียนบ้านด่าน รัชมังคลาภิเษก ที่ให้ความร่วมมือในการทดลองเครื่องมือ

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ รุ่น 32 สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว เพื่อน ๆ พี่ ๆ ที่ให้กำลังใจและช่วยเหลือ

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา และสมาชิกในครอบครัว ที่ให้กำลังใจและให้การสนับสนุนเป็นอย่างดีมาจนบัดนี้

อรัญญา วันกิ่ง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	8
สมมติฐานในการวิจัย.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	11
ความหมายของกลุ่ม.....	11
ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม.....	12
จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม.....	13
คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม.....	14
ประเภทของกลุ่ม.....	17
ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรม.....	18
เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	19
ประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	19
ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่ม.....	21
กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม.....	23
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	24
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	24
งานวิจัยในประเทศ.....	25
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง.....	26
ความหมายของอารมณ์.....	26
ความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์.....	26
ความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง.....	27
ประโยชน์และโทษของอารมณ์.....	28
องค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์.....	29

บทที่	หน้า
2 (ต่อ) องค์ประกอบของความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง.....	33
การพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์.....	34
การพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง.....	39
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง.....	40
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	40
งานวิจัยในประเทศ.....	41
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	43
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	43
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	44
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	47
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	58
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	58
สมมติฐานในการวิจัย.....	58
ขอบเขตของการวิจัย.....	58
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	58
วิธีดำเนินการทดลอง.....	59
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
สรุปผลการวิจัย.....	59
การอภิปราย.....	60
ข้อเสนอแนะ.....	64
บรรณานุกรม.....	66
ภาคผนวก.....	73
ภาคผนวก ก.....	74
ภาคผนวก ข.....	154
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	160

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนในกลุ่มควบคุม.....	52
2	แสดงค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนในกลุ่มทดลอง.....	53
3	เปรียบเทียบความเฉลี่ยผลทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียน ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม.....	54
4	เปรียบเทียบความเฉลี่ยผลทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	55
5	เปรียบเทียบผลต่างของความเฉลี่ยผลทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของ นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มก่อนการทดลอง....	56
6	เปรียบเทียบผลต่างของความเฉลี่ยผลทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของ นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มหลังการทดลอง....	57
7	แสดงคะแนนความเฉลี่ยผลทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำแนกเป็นรายองค์ประกอบ และโดยรวม.....	155
8	แสดงคะแนนความเฉลี่ยผลทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำแนกเป็นรายองค์ประกอบ และโดยรวม.....	156
9	แสดงคะแนนความเฉลี่ยผลทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำแนก เป็นรายองค์ประกอบและโดยรวม.....	157
10	แสดงคะแนนความเฉลี่ยผลทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มควบคุมหลังการทดลองที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำแนก เป็นรายองค์ประกอบและโดยรวม.....	158
11	แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบความเฉลี่ยผลทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ ของตนเอง.....	159

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

อารมณ์เป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่กำเนิดเกิดได้โดยธรรมชาติและเกิดจากการเรียนรู้ร่วมกัน บุคคลจะแสดงพฤติกรรมของอารมณ์ต่อเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นในวันหนึ่ง ๆ มนุษย์จะเกิดอารมณ์หลาย ๆ อย่าง เป็นลักษณะของอารมณ์ที่แตกต่างกันไป ความหมายของอารมณ์นั้นมิได้ให้ความหมายไว้มากมายด้วยกัน เช่น ราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของอารมณ์ว่า อารมณ์ หมายถึง ความคิด ความรู้สึก ที่เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย ๆ เช่น เดียวอารมณ์ดีเดี๋ยวอารมณ์ร้าย หรือหมายถึง นิสัยใจคอ เช่น เป็นคนอารมณ์เย็น (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2543 : 14 ; อ้างอิงจาก ราชบัณฑิตยสถาน. 2525 : 249,902) กรมสุขภาพจิต (2541 : 38) กล่าวถึงอารมณ์ไว้ว่า เป็นสภาวะความหวั่นไหวของร่างกาย เป็นความรู้สึกที่รุนแรงทำให้จิตใจ บั่นป่วน และแสดงพฤติกรรมออกมาไม่เป็นไปตามปกติ เทอดศักดิ์ เดชคง (2543 : 38) กล่าวว่า อารมณ์ เป็นสภาวะทางจิตใจที่มีผลมาจากการตอบสนองต่อตัวกระตุ้นโดยสิ่งเร้าภายนอกไม่ว่า ทั้งที่มาจากภายใน ได้แก่ ความสุข ความสบาย ความเจ็บ และอาจจะเกิดจากสิ่งเร้าภายนอกไม่ว่าจะเป็น ผู้คน อุณหภูมิ เสียง แสง ดินฟ้าอากาศ ส่วนอารี เพชรผุด (2539 : 200) ได้กล่าวเกี่ยวกับอารมณ์ไว้ว่า อารมณ์มีทั้งด้านดี ด้านไม่ดี มีความรุนแรงพอ ๆ กัน, อารมณ์เป็นตัวก่อให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ และการรับรู้เป็นตัวสำคัญที่ ก่อให้เกิดอารมณ์และพลังใจ

เนื่องจากอารมณ์เกิดขึ้นกับบุคคลทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย และอารมณ์ยังก่อให้เกิดทั้งผลดีและผล เสีย ข้อดีของอารมณ์นั้นในบางครั้งอารมณ์ทำให้เพิ่มพลังสามารถทำงานได้ดีกว่าปกติ อารมณ์ทำให้เร้าเรง สนุกสนาน ส่วนข้อเสียของอารมณ์ที่สำคัญได้แก่ ทำให้เกิดผลเสียทางร่างกาย เช่น อาหารไม่ย่อย ท้องอืด เพื่อ หายใจแรงจนเหนื่อย ผลเสียต่อการทำงานทำให้ทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร หรืออาจทำงานไม่ได้ และ ผลเสียทางสังคม ทำให้คนที่มียารมณ์รุนแรงอยู่เสมอ เปลี่ยนแปลงได้ง่าย มักจะเข้ากับใครไม่ค่อยได้ ไม่มี ใครอยากคบหาสมาคมด้วย อารมณ์รุนแรงมากอาจนำไปสู่การมีปัญหาด้านจิตหรือประสาทได้ (กรมสุขภาพจิต. 2541 : 73) ถ้าบุคคลไม่สามารถควบคุมอารมณ์ให้เหมาะสมจะส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกายและ จิตใจ ตลอดจนความสัมพันธ์ทางสังคม ดังที่ นิภา นิธยาณ (2530 : 226) กล่าวว่า การควบคุมอารมณ์ มากเกินกว่าเหตุมีผลร้ายต่อจิตใจพอ ๆ กับการขาดการควบคุมอารมณ์ทำให้บุคคลมีอารมณ์เครียดผิดปกติ ซึ่งจะขัดขวางการดำเนินชีวิตและการคบหาสมาคมกับผู้อื่นได้ ส่วนการขาดการควบคุมอารมณ์ทำให้บุคคล กระทำตามแรงกระตุ้นของอารมณ์โดยขาดความยับยั้งชั่งใจซึ่งเป็นผลร้ายต่อชีวิต (เกษม ต้นติผลชีวะ. 2530 : 73)

การศึกษาทางจิตวิทยา พบว่า คนที่มีสติปัญญาสูงจำนวนมากประสบความล้มเหลวทั้งด้านการงาน และชีวิตครอบครัว เนื่องจากเพราะมีปัญหาทางด้านการควบคุมอารมณ์ และมนุษย์สัมพันธ์ (วิวัฒน์ ปันนิ ตามัย. 2542 : 3) เช่นเดียวกับ อัจฉราพรรณ จรัสวัฒน์ (2543 : 121) กล่าวว่า ปัจจัยที่สำคัญที่มีผลให้คน ทำงานเก่ง ๆ ต้องล้มเหลวนั้นเป็นปัจจัยทางด้านความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ และความร่วมมือ กับผู้ร่วมงานอื่น ๆ และปัจจัยทางด้านอารมณ์ที่มีลักษณะควบคุมตนเองไม่ได้และแสดงออกมา เช่น จุนเจียว โกรธง่าย หนีนายดุ บึ้ง จึงทำให้ไม่ประสบผลสำเร็จถึงที่สุด ดังนั้นบุคคลควรมีการจัดการให้เหมาะสมจะทำให้ เกิดความสบายใจซึ่งจะมีผลไปถึงความสำเร็จ และความสุขในการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น (นันทนา วงษ์อินทร์. 2543 : 138)

การจัดการอารมณ์ของตน เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดี และอารมณ์ไม่ดี ให้เกิดความสมดุล (Goleman. 1998 : 43 ; citing Salovey. 1990.) ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับความสามารถทางอารมณ์ (EQ : Emotional Quotient) ความสามารถทางอารมณ์ เป็นความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ในแนวคิด ความรู้สึก และภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถเข้าใจและให้ความหวังแก่ตนเอง และมองโลกในแง่ดี สามารถปรับสภาพอารมณ์ ควบคุมและจัดการอารมณ์ และการกระทำของตนเองไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมได้อย่างสมเหตุสมผล และการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นหรือทักษะทางสังคม (สุภาพร พิสิฐวิพัฒน์. 2543 : 16) และยังเป็นส่วนหนึ่งของความสามารถทางอารมณ์ ดังที่ โกลแมน (Goleman. 1998 : 93-102) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ไว้ 5 ด้าน ดังนี้ 1. การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) 2. การจัดการอารมณ์ของตนเอง (Self-Regulation) 3. การจูงใจตนเอง (Motivation) 4. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) และ 5. การสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น (Interpersonal Relationships with others) จะเห็นได้ว่าหากมีการพัฒนาการจัดการอารมณ์ของตนเอง ก็ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ด้วย

จากแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองผู้วิจัยจึงได้นำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาตามแนวความคิดของโกลแมน (Goleman. 1998 : 26) ได้แบ่งความสามารถทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองเป็น 5 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1. การควบคุมตนเอง สามารถจัดการกับภาวะอารมณ์หรือความฉุนเฉียวได้
2. ความไว้วางใจได้ รักษาความเป็นผู้ที่ซื่อสัตย์และคุณธรรมความดี
3. ความรู้สึกผิดชอบ เป็นผู้ที่ใช้สติปัญญา แสดงความรับผิดชอบ
4. ความสามารถในการปรับตัว ยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้
5. การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ เป็นสุขและเปิดใจกว้างกับแนวคิดแนวทางหรือข้อมูลใหม่

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาเป็นวัยที่อยู่ช่วงระยะของวัยรุ่นซึ่งเฮิร์ลอค (Hurlock. 1964 : 3) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการปรับตัวได้สมญานามว่าเป็นวัยที่อันตราย และวัยเจ้าปัญหา วัยรุ่นส่วนมากจะประสบปัญหาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม เช่นเดียวกับคำกล่าวของ ประสาท อิศรปริดา (2523 : 61) ที่ว่า วัยรุ่นมีพัฒนาการอยู่ระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ จึงมักมีปัญหาการกำหนดบทบาทให้กับตนเอง และปรับตัวให้เข้ากับสังคม ถ้าหากพิจารณาปัญหาทั้งหลายของวัยรุ่นแล้ว ไม่มีปัญหาใดที่สำคัญเท่ากับปัญหาด้านอารมณ์ และสังคมของเขา ในด้านการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์นั้น วัยรุ่นจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่นโกรธง่าย ใจน้อย ร้องไห้เก่ง มีอารมณ์หุนหันไว้วางใจ เปลี่ยนจากอารมณ์หนึ่งเป็นอารมณ์ตรงข้ามได้ง่าย อย่างไม่สมเหตุสมผล และคาดการณ์ไม่ได้ (สุภา มาลากุล ณ อยุธยา. 2519 : 90) ถ้าวัยรุ่นไม่สามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้อาจจะก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ตามมา นั่นคือ มีการเก็บกดทางอารมณ์ ที่เห็นได้ชัดคือ ความวิตกกังวลเพิ่มความเครียดเหมือนกักเก็บกดพลังไว้ก่อให้เกิดผลเสีย แสดงอาการทางกาย เช่น เป็นโรคหอบหืด ปวดศีรษะไมเกรน โรคแผลเรื้อรัง และโรคความกลัว (Phobia) ดังนั้น วัยรุ่นที่มีปัญหาทางอารมณ์จะมีชีวิตที่ไม่สุขสบาย และขาดความรื่นรมจากการถูกควบคุมและบังคับด้วยอารมณ์ต่าง ๆ ของเขาเอง (Worchel and Goethals. 1985 : 96-97) และในที่สุดก็จะส่งผลต่อการเรียน ต่อสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ต่อการตัดสินใจในด้านต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต และนำไปสู่ปัญหาสังคมได้ ในทางตรงกันข้ามถ้าวัยรุ่นได้รับการพัฒนาอารมณ์อย่างถูกต้องเหมาะสมย่อมเป็นผู้ที่มีอารมณ์ดี และสามารถมีความสุขในการดำรงชีวิตได้ (กรรณิการ์ กาญจนานุกุล. 2540 : 14) และ

กรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต. 2541 : 73) กล่าวว่า วัยรุ่นควรที่จะเรียนรู้ความเหมาะสมในการจัดการอารมณ์ของตนเอง โดยเรียนรู้ว่าจะแสดงอารมณ์อย่างไร เมื่อใดแสดงได้ เมื่อไรต้องควบคุมอารมณ์ไว้ รวมทั้งเรียนรู้การแสดงอารมณ์ในแบบที่สังคมยอมรับ เพราะการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสมจะทำให้เกิดความสุขสบายใจ ซึ่งจะส่งผลไปถึงความสำเร็จและความสุขในการดำเนินชีวิต

เมื่อผู้วิจัยได้สัมภาษณ์อาจารย์แนะแนวและอาจารย์ที่ปรึกษา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า มีนักเรียนส่วนหนึ่งมีพฤติกรรมทะเลาะวิวาท ชกต่อยกัน บ่อย โกรธง่าย ใจร้อน ตะโกนและโวยวายเมื่อโกรธ บางครั้งก็แสดงสีหน้าไม่พอใจเวลาอาจารย์ว่ากล่าว ตักเตือน นักเรียนบางคนชอบเก็บตัว ไม่กล้าพูด ไม่กล้าแสดงออก พุดบด เข้าห้องเรียนสาย มีพฤติกรรมขโมยของเพื่อน

จากข้อมูลข้างต้นของนักเรียนแสดงให้เห็นว่าสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการที่นักเรียนไม่สามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ ผู้วิจัยเห็นว่า ถ้านักเรียนไม่สามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ ก็อาจจะทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ ทางกรเรียน ตลอดจนทางด้านความประพฤติ นอกจากนี้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์บางอย่างอาจจะเกิดขึ้นได้ เช่น การหนีเรียน ไม่มีสมาธิในการเรียน ก่อความวุ่นวายในชั้นเรียน เรียกร้องความสนใจ และทดลองที่จะเสเพลสิ่งเสพติด ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาการจัดการอารมณ์ของตนเอง และผู้วิจัยจึงให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 200 คน ทำแบบทดสอบเขาวนัปัญหาทางอารมณ์ของสุภาพร พิสิฐวุฒินันท์ ผลปรากฏว่า มีนักเรียนจำนวน 65 คน มีเขาวนัปัญหาด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองต่ำและต่ำมาก

การจัดการอารมณ์ของตนเองสามารถพัฒนาได้ ดังที่ เมเยอร์ (ยุทธนา ไชยจุลกุล. 2543 : 180 ; อ้างอิงจาก Mayer and Carusu. 2542) ระบุว่า ความสามารถในการจัดการตนเองในบางส่วนของคนเรานั้นเป็นสิ่งที่อยู่ข้างในตัวเรา แต่เป็นสิ่งที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด แต่ในขณะที่ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเองในอีกส่วนหนึ่งเป็นสิ่งที่เราได้รับจากการเรียนรู้ จากประสบการณ์ชีวิต และความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเองที่ได้รับจากการเรียนรู้ จากประสบการณ์ชีวิต คนเราจะนำมาพัฒนาได้ และการพัฒนาการจัดการกับอารมณ์ของตนเองสามารถทำได้หลายวิธี เช่น ใช้วิธีการผ่อนคลายต่าง ๆ ได้แก่ การหายใจ การฝึกสมาธิ การนวด การออกกำลังกาย ฟังเพลง เป็นต้น (กรมสุขภาพจิต. 2541 : 105-107) การใช้โปรแกรมพัฒนาเขาวนัอารมณ์ที่มีต่อระดับเขาวนัอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล โปรแกรมที่ใช้ในการพัฒนาประกอบด้วยกิจกรรมกลุ่มส่งเสริมให้มีการควบคุมอารมณ์ (นิรดา อุดลยพิเชษฐ์. 2542 : 34) การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวชิรวิทย์ (ธีระ มุลธิยะ. 2530 : 118) เช่นเดียวกับ วาสนา แฉล้มเขตร (2525 : 131) การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ที่มีต่อการลดปัญหาทางอารมณ์ ของนักศึกษาของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยมหิดล และการเข้าร่วมกลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ภายหลังการเข้ากลุ่ม พบว่านักศึกษาชายมีภาวะทางอารมณ์สูงขึ้น มีสติ รู้จักควบคุมและยับยั้งอารมณ์ มีความมั่นคงทางอารมณ์ ตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์ มีความรับผิดชอบต่องานของตนเองและผู้อื่น

จะเห็นได้ว่าการพัฒนา การจัดการอารมณ์ของตนเองมีหลายวิธี แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำกิจกรรมกลุ่มมาใช้เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง กับนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ซึ่งกิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ กิจกรรมกลุ่มมีส่วนช่วยในการพัฒนาต่าง ๆ จึงเป็นการช่วยให้บุคคลได้พัฒนาตนเอง นับตั้งแต่การ

เรียนรู้ที่จะปฏิบัติตนเองอย่างเหมาะสม และการที่บุคคลได้ทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันก็ย่อมจะช่วยพัฒนาทักษะในการฟัง เป็นการฝึกให้เป็นผู้ฟังที่ดี รู้จักกล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็น รู้จักควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม กล้าที่จะเปิดเผยตนเองต่อบุคคลอื่น (จรัสวรรณ วัฒนจินะพงษ์, 2537 : 20 ; อ้างอิงจาก Charitier, 1974) นอกจากนี้ ศุภวดี บุญญวงศ์ (2527 : 3) ได้กล่าวถึงคุณค่าของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า สามารถพัฒนาทางด้านสังคม และอารมณ์ของนักเรียน ช่วยให้เกิดความเห็นอกเห็นใจยอมรับผู้อื่น เรียนรู้กระบวนการให้ และการยอมรับซึ่งเป็นพื้นฐานความเข้าใจเบื้องต้นของการอยู่ร่วมกันในสังคม รู้จักวิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีความอดทน มองโลกในแง่ดี มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี ดังเช่น ผลการวิจัยของ เทรปปา และไฟร์ (อมรรวรรณ แก้วผ่อง, 2542 : 24 ; อ้างอิงจาก Treppa and Frike, 1972 : 466-467) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของกลุ่มมาราธอนที่มีความเข้าใจในตนเอง ผลการวิจัยพบว่า มีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความเข้าใจตนเองดีขึ้น มีความสามารถในการควบคุมตนเองมากขึ้น เห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ ยอมรับตนเอง เข้าใจในความเป็นมนุษย์มีความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ และมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในอุดมคติ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะศึกษาถึงผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการอารมณ์ของตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง กับนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนก่อนและหลังที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง
2. เพื่อเปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางสำหรับครูแนะแนวในการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียน ในระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 และเป็นแนวทางสำหรับผู้สนใจที่ต้องการจะศึกษาค้นคว้าในเรื่องความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์ ปีการศึกษา 2545 ที่มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 45 ลงมา จำนวน 65 คน โดยได้รับการประเมินจากการทำแบบทดสอบเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ของสุภาพร พิสิฐฐิพัฒนะ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์ ปีการศึกษา 2545 ที่มีคะแนนความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 45 ลงมา จำนวน 65 คน โดยได้รับการประเมินจากการทำแบบทดสอบเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ของ สุภาพร พิสิฐรัฐพัฒนะ และสอบถามความสมัครใจของนักเรียนในการเข้าร่วมการทดลอง ซึ่งได้จากการสุ่มสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) มาจำนวน 30 คน หลังจากนั้นจึงสุ่มสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง

หมายถึง กระบวนการจัดประสบการณ์ให้แก่ให้นักเรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง โดยมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม มีการทำกิจกรรมร่วมกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนั้น โดยผู้วิจัยให้การชี้แนะ ให้กำลังใจ ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ฝึกเปลี่ยนมุมมองการคิดโดยปรับเปลี่ยนความคิดทางลบให้เป็นทางบวก เรียนรู้จากตัวแบบ ฝึกให้เลือกเทคนิคการจัดการอารมณ์ของตนเองที่เหมาะสมกับตนเอง สร้างความรู้สึกที่ดีกับตนเองที่สามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ในทางสร้างสรรค์ โดยมีจุดมุ่งหมาย ให้นักเรียนมีการพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง 5 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ การควบคุมตนเอง ความไว้วางใจ ความรู้สึกผิดชอบ การปรับตัว และการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ มีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง นักเรียนแต่ละคนมีส่วนร่วมและมีบทบาทในการทำกิจกรรมในฐานะสมาชิกของกลุ่ม โดยผู้วิจัยแนะนำและสร้างบรรยากาศ

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์ นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์จากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนรู้จักตนเองดีขึ้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ นักเรียนรวบรวมแนวคิดจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง แล้วนำหลักการนั้นมาใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล นักเรียนร่วมกันประเมินการเรียนรู้ของตนเองโดยส่วนร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ให้ข้อเสนอแนะร่วมกัน แล้วนำไปใช้ในชีวิตจริงของตนเอง โดยในการวิจัยครั้งนี้จะใช้เทคนิค การอภิปรายกลุ่ม กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง และเกม

1.1 การอภิปรายกลุ่ม หมายถึง วิธีการที่ทำให้ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยการเปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกทั้งด้านความคิดและการปฏิบัติ โดยนักเรียนอภิปรายแลกเปลี่ยน

ความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้และเกิดแนวคิดในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านจัดการอารมณ์ของตนเอง องค์ประกอบย่อย การควบคุมตนเอง การปรับตัว และการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง และแสดงความคิดเห็นอภิปรายในหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนดให้

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์ นักเรียนร่วมกันอภิปรายประสบการณ์จากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมโดยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ นักเรียนรวบรวมแนวคิดจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน นำมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง แล้วนำหลักการนั้นมาใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล นักเรียนร่วมกันประเมินการเรียนรู้ของตนเองโดยร่วมกันอภิปรายให้ข้อเสนอแนะ แล้วนำไปใช้ในชีวิตจริงของตนเอง

การอภิปรายกลุ่มใช้ในครั้งที่ 4, 13 และ 15

1.2 กรณีตัวอย่าง หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้โดยการนำเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงมาดัดแปลงใช้เป็นกรณีตัวอย่างให้นักเรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปราย สร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหาที่ วิธีการนี้ช่วยให้นักเรียนได้รู้จักและพิจารณาข้อมูลความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเององค์ประกอบย่อย การควบคุมตนเอง ความไว้วางใจ และความรู้สึกผิดชอบอย่างถ่องแท้ และการอภิปรายจะช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม ให้นักเรียนศึกษากรณีตัวอย่าง โดยการอ่านเนื้อเรื่อง แล้วแสดงความคิดเห็นอภิปรายในหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนด

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์ นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์จากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม โดยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ นักเรียนรวบรวมแนวคิดจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน นำมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง แล้วนำหลักการนั้นมาใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล นักเรียนร่วมกันประเมินการเรียนรู้ของตนเองโดยร่วมกันอภิปรายให้ข้อเสนอแนะ แล้วนำไปใช้ในชีวิตจริงของตนเอง

กรณีตัวอย่าง ใช้ในครั้งที่ 5, 8 และ 11

1.3 เกม หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยการสร้างสถานการณ์สมมติขึ้น ให้นักเรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงตามที่กำหนดไว้ ซึ่งนักเรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะมีผลออกมาเป็นการแพ้ชนะ เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้และเกิดแนวความคิดในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านจัดการอารมณ์ของตนเอง องค์ประกอบย่อย การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย พร้อมคำชี้แจงถึงขั้นตอนในการทำกิจกรรม จากนั้นให้นักเรียนลงมือปฏิบัติตามข้อตกลงที่กำหนดไว้ตามเวลาที่กำหนด

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์ นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์จากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมโดยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ นักเรียนรวบรวมแนวคิดจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน นำมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง แล้วนำหลักการนั้นมาใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล นักเรียนร่วมกันประเมินการเรียนรู้ของตนเองโดยร่วมกันอภิปรายให้ข้อเสนอแนะ แล้วนำไปใช้ในชีวิตจริงของตนเอง
เกมใช้ครั้งที่ 14

บทบาทสมมติ หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยใช้กิจกรรมที่มีกำหนดสถานการณ์สมมติขึ้นมา มีการกำหนดบทบาท เฉพาะตัวให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มแสดงบทบาทนั้น ผู้แสดงจะสวมบทบาทไปตามลักษณะนิสัยของตัวละครในสถานการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และแสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้แสดงมาเป็นข้ออภิปราย เพื่อเรียนรู้เนื้อหา เกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง องค์ประกอบย่อย การควบคุมตนเอง ความไว้วางใจ และความรู้สึกผิดชอบ บทบาทสมมติ มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม ผู้วิจัยขออาสาสมัครเพื่อแสดงบทบาทสมมติตามที่กำหนดบทบาทไว้ และแจกเอกสารให้อาสาสมัครศึกษาและจัดฉากเตรียมผู้สังเกตการณ์ และให้แสดงตามบทบาทที่กำหนด

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์ ให้ผู้แสดงและผู้สังเกตเปิดเผยความรู้สึกให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ และอภิปรายกิจกรรม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ นักเรียนร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ที่กำหนดขึ้น และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล นักเรียนร่วมกันประเมินการเรียนรู้ของตนเองโดยร่วมกันอภิปรายในข้อเสนอแนะ และนำไปใช้ในชีวิตจริงของตนเอง
การใช้บทบาทสมมติ ใช้ในสิ่งที่ 2, 6, 7 และ 10

1.4 สถานการณ์จำลอง หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้โดยการจัดสถานการณ์ให้คล้ายคลึงกับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แล้วจัดให้นักเรียนแสดงบทบาทตามสถานการณ์นั้น วิธีการนี้ช่วยให้ให้นักเรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ในเรื่องความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง องค์ประกอบย่อย การควบคุมตนเอง และความรู้สึกผิดชอบ ซึ่งในสถานการณ์จริงนักเรียนอาจไม่กล้าแสดงออก โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม

ผู้วิจัยหาอาสาสมัครเพื่อแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่เตรียมไว้ และแจกเอกสารเรื่องที่จะแสดงให้นักเรียนจากนั้นนักเรียนเริ่มแสดงบทบาทใช้เวลา 15 นาที ส่วนนักเรียนที่ไม่ได้แสดงให้ตั้งใจชมและคิดตามไปด้วย

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงตัวละครในเรื่องว่า แต่ละตัวมีพฤติกรรมอย่างไร และเชื่อมโยงว่าถ้าเรื่องนี้เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนจะอย่างไร และนักเรียนมีวิธีการอย่างไรบ้างในการพัฒนาตนเอง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และของกลุ่ม โดยร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะร่วมกัน

การใช้สถานการณ์จำลองใช้ครั้งที่ 3 และ 9

3. การจัดการอารมณ์ของตนเอง

หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกและการแสดงออกของตนให้อยู่ในสภาพปกติ มีจิตใจหนักแน่นมั่นคงไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ จัดการอารมณ์ และปรับอารมณ์ให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างดี ได้แก่ การควบคุมตนเอง(Self-Control) ความไว้วางใจ (Trusworthiness) ความรู้สึกผิดชอบ(Conscientiouness) ความสามารถในการปรับตัว(Adaptability) และการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ (Innovation) ดัง รายละเอียดต่อไปนี้

3.1 การควบคุมตนเอง (Self-Control) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง ได้แก่ ควบคุมอารมณ์โกรธ ควบคุมอารมณ์กลัว ควบคุมอารมณ์สุข และควบคุมอารมณ์เศร้าเสียใจ

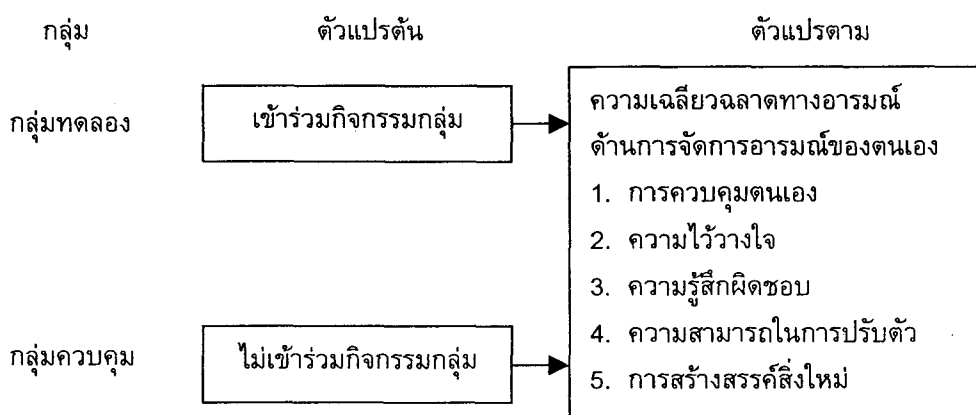
3.2 ความไว้วางใจ (Trusworthiness) หมายถึง ความสามารถในการแสดงตนให้เป็นที่ไว้วางใจของผู้อื่นได้ ได้แก่ ยอมรับผิดต่อผลการกระทำของตน ไม่พุดบด ไม่คิดโลภอยากได้ของผู้อื่น ไม่ขโมยของผู้อื่นหรือหยิบยืมของผู้อื่นก่อนได้รับอนุญาต

3.3 ความรู้สึกผิดชอบ (Concientiouness) หมายถึง ความรู้สึกผิดชอบต่อหน้าที่ของตน ได้แก่ การตรงต่อเวลา ปฏิบัติตนตามที่ได้รับปากกับผู้อื่น ขยันหมั่นเพียร รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน และตั้งใจเอาใจใส่ต่องานที่ได้รับมอบหมาย

3.4 ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) หมายถึง มีความสามารถในการปรับความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม ได้แก่ สามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้เหมาะสมกับสถานการณ์ และสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมเมื่อเผชิญกับความขง้อใจ

3.5 การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ (Innovation) หมายถึง สามารถสร้างสิ่งใหม่ ๆ และเปิดใจกว้างกับแนวความคิดและข้อมูลใหม่ ๆ ได้แก่ มีความคิดริเริ่ม สามารถแก้ปัญหาได้หลายแนวทาง ยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน

กรอบแนวคิด (Conceptual Framework) ในการวิจัย



สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองสูงขึ้น หลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง
2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความเฉลียวฉลาดทางด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเกี่ยวกับผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

- 1.1.1 ความหมายของกลุ่ม
- 1.1.2 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม
- 1.1.3 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม
- 1.1.4 คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม
- 1.1.5 ประเภทของกลุ่ม
- 1.1.6 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม
- 1.1.7 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- 1.1.8 ประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- 1.1.9 ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่ม
- 1.1.10 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

- 1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง

- 2.1.1 ความหมายของอารมณ์
- 2.1.2 ความหมายของความเจตียวฉลาดทางอารมณ์
- 2.1.3 ความหมายของความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง
- 2.1.4 ประโยชน์และโทษของอารมณ์
- 2.1.5 องค์ประกอบของความเจตียวฉลาดทางอารมณ์
- 2.1.6 องค์ประกอบของความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง
- 2.1.7 วิธีการพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์
- 2.1.8 วิธีการพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง

- 2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

1.1.1 ความหมายของกลุ่ม

จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า ได้มีผู้ที่ให้ความหมายของคำว่า “กลุ่ม” ไว้ทั้งในทางจิตวิทยา และจิตวิทยาสังคม ดังนี้

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

กัลลี (Gully. 1963 : 62) กล่าวว่า กลุ่มมีความหมายลึกซึ้งกว่าการที่บุคคลมาอยู่ร่วมกัน แต่กลุ่มจะต้องประกอบด้วยลักษณะสำคัญ 3 ประการคือ มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน และวัตถุประสงค์นั้น จะต้องสนองความต้องการของสมาชิกแต่ละคนด้วย มีผลของการทำงาน จากความร่วมมือของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม มีการสื่อสารทางวาจาหรือมีความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกวิธีใดวิธีหนึ่ง

เคมปี (Kemp. 1965 : 24-29) กล่าวว่า กลุ่มประกอบไปด้วย บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมารวมกัน มีปฏิสัมพันธ์ และพึ่งพาอาศัยกัน มีผลประโยชน์ร่วมกัน มีความพอใจ มีการยอมรับและเคารพในความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และมีความรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม

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

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

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

5. มีการเกี่ยวข้องปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
6. มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน
7. มีการสื่อสารทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง

ศุภาวดี บุญญวงศ์ (2527 : 5) ได้สรุปความหมายของกลุ่มเอาไว้ว่า “กลุ่ม” หมายถึง

1. จะต้องประกอบด้วยสมาชิกตั้งแต่ 2 คน ขึ้นไป
2. สมาชิกภายในกลุ่ม มีการปฏิสัมพันธ์กัน พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มีความสัมพันธ์กันทาง

ด้านจิตใจ

3. การปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก จะมีจุดมุ่งหมายร่วมกัน
4. กลุ่มสามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิก

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

จากความหมายของกลุ่มดังที่ได้มีผู้กล่าวมาแล้วข้างต้น พอจะสรุปได้ว่า กลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลมาอยู่ร่วมกัน ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมีปฏิสัมพันธ์กัน โดยมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน ให้ความสนใจในสิ่งเดียวกัน ร่วมกันทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกัน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างเดียวกัน

1.1.2 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรมกลุ่ม ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายคน ดังนี้

เคมปี (Kemp. 1965 : 504) กล่าวว่า iva กิจกรรมกลุ่ม เป็นกระบวนการที่ทำให้ทุกคนได้มีโอกาสรวมกันเป็นกลุ่ม เพื่อแก้ปัญหา หรือเพื่อกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีวัตถุประสงค์ที่แน่นอน ส่วนคาร์ทและแซนเดอร์ (Carwright and Zander. 1960 : 3) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นการนำเอาวิธีการต่างๆ เช่น บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง เกม การอภิปรายกลุ่ม การสังเกต และการให้ข้อวิจารณ์ ซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยในการตัดสินใจร่วมกัน

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

1. กิจกรรมกลุ่มที่ผู้นำเป็นผู้ให้ข้อมูลรายละเอียดต่างๆ แก่สมาชิกหรือผู้นำการอภิปราย เพื่อให้สมาชิกได้บรรลุถึงความมุ่งหมายต่างๆ ของกลุ่ม โดยปกติผู้นำกลุ่มแบบนี้ จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาอาชีพ และสังคม และส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มนำข้อมูลเหล่านั้นมาอภิปรายเพื่อประโยชน์สำหรับตนเอง เช่น การปฐมนิเทศ การปัจฉินิเทศ หรือกิจกรรมต่างๆ ที่จัดในชั่วโมงเป็นต้น ในการทำกิจกรรมกลุ่มแบบนี้ ครูจะเป็นผู้ดำเนินการวางแผนให้กับสมาชิก เป็นต้น

2. กิจกรรมกลุ่มต่างๆ ที่สมาชิกเป็นผู้ดำเนินการ คือ ได้วางแผนร่วมกัน จัดขึ้นเอง เช่นกลุ่มอภิปรายในเรื่องต่างๆ ที่นักเรียนสนใจ หรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร เป็นต้น

ทองเรียน อมรัชกุล (2520 : 4-5) กล่าวว่า กลุ่มจะต้องประกอบไปด้วยบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป รวมกันอยู่โดยวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันซึ่งสมาชิกแต่ละคนจะมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน อันก่อให้เกิดประโยชน์แก่สมาชิก และสังคมต่อไป ส่วนวิธีการที่นำไปใช้ในกลุ่ม จะมีองค์ประกอบและกระบวนการที่แตกต่างกันออกไป เช่น กลุ่มเผชิญหน้า (Encounter Group) กลุ่มฝึกอบรม (T-Group) และกลุ่มฝึกความรู้สึกไว (Sensitivity Group)

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

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

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 14) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การนำประสบการณ์มาวางแผนเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่สมาชิกต้องการและการเปลี่ยนแปลงโดยส่วนรวม ผู้นำจะสามารถทำงานให้มีประสิทธิภาพ ก็ต่อเมื่อเขาได้เรียนรู้วิธีการ ที่จะช่วยอำนวยความสะดวกให้เกิด ปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์ ระหว่างสมาชิกแต่ละคน โดยวิธีการดังกล่าวแล้วประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิด พัฒนาการในตัวบุคคลทุกคน และกลุ่มที่จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

ประนอม เดชชัย (2531 : 100-101) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่ดำเนินการโดยกลุ่ม ทำเป็นกลุ่ม กิจกรรมประเภทนี้จะช่วยฝึกประสบการณ์ต่าง ๆ ของผู้เรียนให้พัฒนาขึ้น เช่น ช่วยให้ผู้เรียนมีทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ฝึกทักษะทางสังคม ฝึกให้ผู้เรียนยอมรับมติของกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเป็นประชาธิปไตยของผู้เรียน

พรรณพิศ วาณิชยการ (2535 : 24) กล่าวว่า กิจกรรม หมายถึง การกระทำกิจกรรมร่วมกันของบุคคลในกลุ่ม ซึ่งร่วมกันวางแผนงานตามเป้าประสงค์ และจัดประสบการณ์ เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์ขึ้น ทั้งในตัวบุคคลและในกลุ่ม

อำนาจ กิ่งเทศน์ (2543 : 70) ได้สรุปความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า หมายถึง บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป อยู่รวมกันเป็นกลุ่มมีการกระทำร่วมกันในจุดหมายเดียวกันมีบทบาทหน้าที่ของแต่ละคนสร้างประสบการณ์ร่วมกันในการทำกิจกรรม ทั้งกิจกรรม ที่มีผู้นำดำเนินการให้ข้อมูลหรือแนวทางในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม หรือสมาชิกในกลุ่มร่วมกันดำเนินกิจกรรมนั้นเองเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย ที่สมาชิกในกลุ่มตั้งเป้าหมายเอาไว้

จากความหมายของกิจกรรมกลุ่ม ดังที่กล่าวมาแล้ว พอสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่เกิดจากบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน มาร่วมกันในการวางแผน กระทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์กัน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ร่วมกัน โดยมีการวิเคราะห์พฤติกรรมของสมาชิกเองและผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองได้ ทำการเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี

1.1.3 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

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

1. เพื่อให้การศึกษาอบรมแก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหาวิทยาลัย หรือในโรงเรียนโดยการจัดโครงการ เช่น ปรุมนิเทศนักเรียนใหม่ หรือ นำไปจัดในรูปแบบของการแนะแนวได้ตลอดทั้งปี
2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ที่ได้รับจากหลักสูตร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การจัดกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน
3. เพื่อเป็นรากฐานที่จะนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะทำให้นักเรียนคุ้นเคยกับครูแนะแนวในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม
4. เพื่อการปรับตัว การบำบัดรักษาและความเจริญงอกงามของบุคคลในกลุ่ม นอกจากนี้ กิจกรรมกลุ่ม ยังสามารถนำมาเป็นเครื่องมือช่วยในการแก้ไขเรื่องส่วนตัวได้ เช่น การปรับปรุงบุคลิกภาพ การพัฒนาทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ เป็นต้น

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

1. เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกของกลุ่มได้เรียนรู้ทางการศึกษาอาชีพ สังคม และส่วนตัวจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น เช่น การปฐมนิเทศนักเรียนที่เข้าใหม่ การศึกษากลุ่ม เรื่องชีวิตการทำงาน และปัญหาของการปรับตัวต่ออาชีพ การได้มีโอกาสศึกษาปัญหา เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นกลุ่มจะช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นที่ยอมรับของสังคมได้

2. ก่อให้เกิดผลทางการบำบัดรักษา จากการที่สมาชิกของกลุ่มได้มีโอกาสระบายความเครียดทางอารมณ์ ทำให้สมาชิกเข้าใจ และได้ข้อคิดในการแก้ปัญหาต่างๆ มากขึ้น รวมทั้งได้มีโอกาสศึกษาปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ในบรรยากาศที่อ่อนน้อมผ่อนตาม และนำมาปรับปรุงบุคลิกภาพและวิถีทางชีวิตของตนเอง นอกจากนี้กลุ่มยังเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนวินิจฉัยปัญหาของตนเองและผู้อื่น

3. ช่วยให้ผู้บรรลุจุดมุ่งหมายของการแนะแนวอย่างประหยัด และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

4. ช่วยให้การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะกลุ่มช่วยให้เข้าใจภายหลังและลักษณะต่างๆ ไปของปัญหา

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

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 137-145) กล่าวถึงความมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ ดังนี้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง โดยปกติคนทั่วไปอาจจะคิดว่าตนเอง มีความเข้าใจในตนเอง ไม่จำเป็นต้องให้คนอื่น ช่วยชี้แจงว่าตนเป็นคนอย่างไรในทางจิตวิทยาแล้วมนุษย์ย่อมเข้าใจตนเอง แต่บางครั้ง อาจจะไม่เข้าใจตนเองได้ดีเท่าที่ควร หรือบางครั้งก็เข้าใจตนเองผิดพลาดได้ ทั้งนี้เพราะว่าแต่ละคนก็มีการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม โดยให้กลวิธีการป้องกันตัวที่แตกต่างกันไป ด้วยเหตุนี้กิจกรรมกลุ่มก็อาจช่วยมนุษย์ได้โดยเป็นกระจกเงาสะท้อนให้เห็นภาพของตนเองทุกๆ ด้าน

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

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

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าว พอสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมาย เพื่อช่วยพัฒนาส่งเสริมให้บุคคลได้มีโอกาสเรียนรู้ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้สร้างความเข้าใจในตนเอง เข้าใจผู้อื่น ตลอดจนเพื่อให้บุคคลได้มีการปรับปรุงแก้ไข พัฒนาตนเองในทางที่พึงประสงค์ อยู่ร่วมกันในสังคมกับผู้อื่นได้

1.1.4 คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม

จากการศึกษาค้นคว้า พบว่ามีผู้ที่ได้ให้ความสำคัญของกิจกรรมกลุ่มในสิ่งต่างๆ ดังต่อไปนี้

พนม ลิ้มอารีย์ (2522 : 16-17) ได้กล่าวถึงคุณค่าการเข้าสังคมกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า

1. กลุ่มเป็นสนามสำหรับทดลองฝีมือของบุคคล โดยบุคคลได้อาศัยกลุ่มเพื่อทดลองหรือแสดงความสามารถ

2. กลุ่มจะเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เจตคติ ความคิดเห็น และผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จะได้ผลจากการเข้ากลุ่มในการปรับปรุงเจตคติ นิสัยใจคอตนเอง โดยมีสมาชิกเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน

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

4. กลุ่มช่วยส่งเสริมพลังทางร่างกาย เช่น การออกกำลังกายเป็นกลุ่ม หรือการฝึกหัดสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกมีความอดทน

ศุภวดี บุญญวงศ์ (2527 : 3-4) ได้กล่าวถึงคุณค่าของกิจกรรมไว้ ดังนี้

1. คุณค่าด้านการพัฒนา

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

1.2 พัฒนาทางด้านสังคมและอารมณ์ของนักเรียน ช่วยให้เกิดความเห็นอกเห็นใจยอมรับผู้อื่น เรียนรู้กระบวนการให้ และการรับ ซึ่งเป็นพื้นฐานความเข้าใจเบื้องต้นของการอยู่ร่วมกันในสังคม รู้จักวิธีควบคุมอารมณ์ของตน มีความอดทน มองโลกในแง่ดี มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้

1.3 พัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับค่านิยม ทศนคติ และปทัสถานของสังคม จากการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับความคาดหวังของกลุ่มที่มีต่อตนเอง ทั้งพฤติกรรมและทัศนคติ เพื่อเป็นแนวทางประกอบการตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีและเหมาะสมที่สุดเกี่ยวกับการตั้งกฎเกณฑ์ต่างๆ ของกลุ่ม ควรเปิดโอกาสให้นักเรียนร่วมพิจารณาแสดงความคิดเห็นได้ด้วย

1.4 พัฒนาค่านิยมเกี่ยวกับอาชีพ การที่นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม จะช่วยให้ทราบข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับอาชีพ มีการเตรียมวางแผนเกี่ยวกับอาชีพของตนเองในอนาคต ได้เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล ด้านความสามารถ ความสนใจ ฐานะทางเศรษฐกิจ ซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกอาชีพที่แตกต่างกันของบุคคล

1.5 พัฒนาความสามารถและทักษะต่างๆ ซึ่งนักเรียนได้ใช้และฝึกความสามารถตลอดจนทักษะต่างๆ อย่างเต็มที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น การพูดในที่สาธารณะ การอภิปรายกลุ่ม และการวางแผนงาน

2. คุณค่าด้านการวินิจฉัย ผู้นำกิจกรรมกลุ่มสามารถสังเกตพฤติกรรมต่างๆ ของนักเรียนขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ทำให้เข้าใจนักเรียนได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ทราบถึงพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคในการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อจะได้หาวิธีปรับปรุงแก้ไขและให้ความช่วยเหลือต่อไป สำหรับนักเรียนเองได้มีโอกาสศึกษาตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทำให้ทราบเกี่ยวกับขอบเขตความสามารถของตนเอง เพื่อจะได้เข้าใจ และยอมรับตนเองอย่างใกล้ชิดเคียงกับความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น

คุณค่าด้านการบำบัด การจัดกิจกรรมกลุ่ม เป็นวิธีการบำบัดอย่างหนึ่ง เพื่อช่วยเหลือ

นักเรียนที่มีปัญหาเป็นกรณีพิเศษ และต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด การได้มีโอกาสทำงานร่วมกับผู้อื่น เผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งช่วยให้เขาเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นเพิ่มขึ้น และปรับปรุงลักษณะนิสัยของตน

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

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

1. คุณค่าในด้านพัฒนาการ (Developmental Values) กิจกรรมกลุ่มสามารถสร้างพัฒนาการให้กับบุคคลในกลุ่มเป็นอย่างดี กิจกรรมแต่ละประเภทสนองความพึงพอใจของบุคคลแตกต่างกันไป คุณค่าด้านพัฒนาการที่เกิดขึ้นดังต่อไปนี้

1.1 การสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความต้องการความปลอดภัย ต้องการการยอมรับจากหมู่คณะ

1.2 มีการสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมเมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เขาจะได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตนในสังคม และในขณะเดียวกันเขาจะเรียนรู้เรื่องการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ด้วย

1.3 การพัฒนาด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถ และปกติวิสัยทางสังคม ในการดำรงชีวิตอยู่ ในสังคม บุคคลจะต้องมีทัศนคติที่ดี ต่อบุคคลอื่น มีการเคารพบุคคลอื่น จึงจะทำให้อยู่ร่วมกับกลุ่มได้ ถ้าหากไม่มีคุณสมบัติดังกล่าวแล้วจะทำให้ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสมาชิกในกลุ่ม นอกจากนี้แล้วในขณะบุคคลมีความซาบซึ้งในกิจกรรมต่างๆ อาจจะพัฒนาความสนใจที่แน่นอนเมื่อมีการปฏิบัติงาน ในกลุ่ม บุคคลมักจะได้ทำงานบางอย่าง ซึ่งเท่ากับได้พัฒนาความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคลให้ดีขึ้น นอกจากนี้แล้วยังช่วยให้บุคคลที่มาจากครอบครัวต่างกัน ได้เรียนรู้เรื่องของสังคม สามารถแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสม นั้นหมายความว่า มีความเข้าใจในเรื่องปกติวิสัยของสังคม (Social Norm) ดีขึ้น

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

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

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

3. คุณค่าในด้านการบำบัด (Therapeutic Values) ในการรวมกลุ่มของบุคคลนั้น จะมีค่าต่อการบำบัดได้เป็นอย่างดี ในโรงพยาบาลคลีนิก จะนำวิธีการกลุ่มไปใช้ในการรักษาคนไข้ โดยทำการบำบัดทางจิตวิทยา กับคนไข้เป็นกลุ่ม (Group Psychotherapy) สำหรับโรงเรียน ผู้เรียนมีปัญหาล้ายคลึงกันอาจจะได้รับความช่วยเหลือโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) แต่สำหรับผู้เรียน ที่มีปัญหาเพียงเล็กน้อย จะได้รับประโยชน์จากกิจกรรมกลุ่ม เช่น การแก้ปัญหาทางอารมณ์ การพัฒนานิสัยของตนเอง เป็นต้น

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

จากคุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า สมาชิกกลุ่มจะมีการค้นพบตัวเอง เกิดความรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า และมองผู้อื่นว่ามีคุณค่า รู้จักควบคุมตนเองให้แสดงออกในทางเหมาะสม กิจกรรมกลุ่มทำให้สมาชิกของกลุ่มได้รับประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อม สมาชิกได้ร่วมทำกิจกรรมด้วยกัน สามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะทำให้บุคคลได้พัฒนาตนเอง รู้จักปรับตนเอง เพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.1.5 ประเภทของกลุ่ม

นิภา วิจิตรศิริ (2525 : 18-20) ได้แบ่งประเภทของกลุ่มไว้ดังนี้

1. กลุ่มฝึกอบรม (T. Group or Training Group) กลุ่มชนิดนี้มีจุดมุ่งหมายให้สมาชิกทุกคนตระหนักถึงความรู้สึกที่เป็นอยู่ การใช้ทักษะเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การสื่อสารซึ่งจะทำให้สมาชิกสามารถดำเนินการหาทางของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. กลุ่มฝึกอบรมความไวในการรับรู้ (Sensitivity Training Group) กลุ่มชนิดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อฝึกทักษะในการเรียนรู้และรับรู้สิ่งต่างๆ เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เช่น การรับรู้ความรู้สึกนึกคิดเหตุผลที่เป็นของตนเองและผู้อื่น โดยเชื่อว่า การพัฒนาทักษะการรับรู้นี้จะส่งเสริมให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองและปรับปรุงตนเอง รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้อื่น

3. กลุ่มฝึกอบรมทักษะพื้นฐาน (BST-Group or Basic Skill Training Group) กลุ่มชนิดนี้บางครั้งเรียกว่า กลุ่มฝึกอบรมเพื่อนมนุษย์สัมพันธ์ (Training Human Relations Laboratory) เป็นการสร้างสมาชิกให้มีทักษะเบื้องต้นในด้านมนุษยสัมพันธ์

4. กลุ่มฝึกฝนทดลอง (Laboratory Training Group) กลุ่มชนิดนี้เป็นโครงการสำหรับสมาชิกที่อยู่ประจำ จัดขึ้นเพื่อมุ่งจัดให้มีประสบการณ์ เพิ่มพูนความเข้าใจและพัฒนาทักษะของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ เพิ่มความสามารถในการวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลและกลุ่ม

5. กลุ่มเผชิญหน้า (Encounter Group) กลุ่มชนิดนี้เป็นกลุ่มที่เป็นความเจริญงอกงามส่วนบุคคล ช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง รู้จักสภาพความเป็นจริงของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เขาได้เกี่ยวข้องกับผู้อื่นอย่างเปิดเผย และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

6. กลุ่มทนทาน (Marathon Group) กลุ่มชนิดนี้มักจะมีการพบกันหลายช่วงเวลาติดต่อกันไป โดยใช้เวลามากกว่า 12 ชั่วโมง ในแต่ละครั้ง จากการปฏิสัมพันธ์กันหลาย ๆ ครั้งนี้ จะทำให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบ และศึกษาความคิดของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้วย

7. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติให้มีการยอมรับปัญหาต่างๆ ของตนเอง และพยายามแก้ไขปัญหานั้นเสียก่อน ที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้มีปัญหา เรียนรู้ที่จะนำความคิดทั่วไปจากกลุ่มไปประยุกต์เข้าไปในชีวิตประจำวันได้

8. กลุ่มจิตบำบัดรักษา (Group Psychotherapy) เป็นรูปแบบหนึ่งของการแก้ปัญหาของคนไข้ โดยการพบปะพูดคุยกันในกลุ่มเล็กระหว่างสมาชิกและผู้ให้การบำบัดติดต่อกันไปเป็นระยะเวลานาน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการหยั่งเห็นและเข้าใจสาเหตุของการเกิดปัญหาทางสังคม อารมณ์และจิตใจ รวมทั้งมีความสามารถที่จะลดหรือแก้ปัญหาดังกล่าวข้างต้นได้

9. กิจกรรมกลุ่ม (Group Work) เป็นการนำเอาประสบการณ์มาวางแผนและแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยรวม ประสบการณ์ของกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในส่วนบุคคล ทุกคนและกลุ่มก็จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย นอกจากนี้การทำกิจกรรมกลุ่มยังจะต้องเกี่ยวข้องกับการรับรู้เรื่องต้องการของบุคคลอื่น และทักษะในการแสดงออกถึงความเข้าใจดังกล่าว แล้วในการสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายในการจัดแต่ละครั้งด้วย

1.1.6 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

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

ชอร์ (Shaw. 1981 : 4) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มว่า กลุ่มย่อย ควรมีสมาชิก 10 คน เป็นอย่างมาก แต่ถ้ามีจำนวนสมาชิก 30 คนขึ้นไป จะจัดเป็นกลุ่มใหญ่ ก็อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้ จำนวนสมาชิกไม่เป็นปัญหาสำคัญแต่องค์ประกอบอื่นๆ ซึ่งได้แก่ ความสัมพันธ์ของสมาชิก และความร่วมมือในการทำงานของสมาชิก จะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า

ทรัมป์ และมิลเลอร์ (Deighton. 1971 : 225 ; citing Trump and Miller. n.d.) มีความเห็นว่าสมาชิกของกลุ่มที่จัดกิจกรรมกลุ่มควรมีประมาณ 12-15 คน กลุ่มไม่ควรเล็กกว่านี้ เพราะจะทำให้สิ้นเปลือง แต่ถ้าขนาดใหญ่ไปกว่านี้ก็ไม่เหมาะเพราะสมาชิกจะขาดโอกาสในการมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง

จำเนียร ช่างโชติ และคนอื่นๆ (2521 : 38) กล่าวว่า ส่วนใหญ่นักจิตวิทยา นิยมศึกษากลุ่มขนาดเล็กที่มีสมาชิก 5-9 คน เพราะจะดูการเปลี่ยนแปลงและขบวนการของกลุ่ม ที่เกี่ยวข้องกับสมาชิกได้ง่ายกว่าศึกษาจากกลุ่มใหญ่และยังได้กล่าวว่า กลุ่มเล็กยังจัดได้ว่ามีขนาดพอเหมาะที่จะดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะจะทำให้สมาชิกทุกคนในกลุ่ม ได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างเต็มที่ แต่ถ้ามีจำนวนมากเกินไป สมาชิกทุกคนก็จะไม่มีโอกาสได้แสดงความต้องการได้เป็นรายบุคคล ก็จะทำให้บรรยากาศน่าเบื่อหน่าย สมาชิกจะเกิดความไม่สนใจ และอาจจะออกจากกลุ่มไปในที่สุด

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 26) ได้กล่าวว่า ขนาดของกลุ่ม อาจจะเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกัน จะทำให้กระบวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย ในกลุ่มที่มีขนาดมากเกินความจำเป็นสมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อนกัน บางคนคาดหวังว่าจะได้รับผิดชอบทั้งหมดในขณะที่คนอื่นรู้สึกคับข้องใจที่ไม่มีงานทำ ไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะ

ตนเองมีอยู่ ขนาดของกลุ่ม ไม่ควรเกิน 15 คน กลุ่มจะใหญ่เท่าใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์นั้น ๆ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

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

1.1.7 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

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

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

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

1.1.8 ประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

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

ชาร์ไรท์ (จรัสวรรณ วัฒนจิระพงษ์. 2537 : 20 ; อ้างอิงจาก Charitier. 1974) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มมีส่วนช่วยในการพัฒนาด้านต่างๆ จึงเป็นการช่วยให้บุคคลได้พัฒนาตนเอง นับตั้งแต่การเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเองอย่างเหมาะสม เข้าใจตนเอง และการที่บุคคลได้ทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันก็ย่อมจะช่วยพัฒนาทักษะด้านการฟัง เป็นการฝึกให้เป็นผู้ฟังที่ดีรู้จักกล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็น รู้จักควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม กล้าที่จะเปิดเผยตนเองต่อบุคคลอื่น

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

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

นอกจากสมาชิกของกลุ่มจะได้รับผลประโยชน์โดยตรงดังกล่าวแล้ว ผลพลอยได้อื่นๆ อันเกิดจากการเข้าร่วมกลุ่ม (พนม ลิ้มอารีย์, 2522 : 56-57) มีดังต่อไปนี้

1. กลุ่มจัดเป็นสนามสำหรับทดสอบความสามารถของสมาชิก เช่น เด็กวัยรุ่นต้องการคบเพื่อนต่างเพศ แต่มีความรู้สึกเคอะเขิน แต่ถ้าเด็กเหล่านั้นได้เข้ากลุ่ม มีการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน ปฏิบัติกิจวัตรต่างๆ ก็จะค่อยๆ หายและเป็นปกติได้ หรือในกรณีที่คนเก่งแต่ไม่มีโอกาสจะพูดที่ไหน ก็จะอาศัยกลุ่มเป็นที่ทดลองหรือแสดงความสามารถให้คนอื่นเห็น
2. กลุ่มเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เจตคติ ความคิดเห็น ช่วยปรับปรุงเจตคติและนิสัยใจคอของสมาชิก และให้สมาชิกได้เป็นกำลังใจให้แก่กันและกัน
3. กลุ่มช่วยเสริมสร้างคามมีวินัยให้แก่ตนเอง เมื่อสมาชิกเข้ากลุ่มจะต้องมีการปฏิบัติตามกฎระเบียบอย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติตามกฎหมายเกณฑ์ร่วมกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกมีความอดทนด้วย
4. กลุ่มช่วยให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยให้ความอบอุ่นให้กำลังใจ ให้ความรัก และกลุ่มยังเป็นเครื่องบำรุงขวัญของสมาชิก ด้วยการทำให้เด็กมีความรู้สึกว่า เขาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเป็นที่รักและได้รับการยกย่องจากกลุ่ม จะช่วยให้เด็กมีความเข้าใจตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย และเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

ทิศนา ขัมมณี (2536 : 227) ได้กล่าวถึงการนำประโยชน์

1. การประยุกต์ให้เข้าตนเอง (Backhome Situation) คือการที่ผู้เรียนนำหลักการที่ได้รับไปใช้ปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง รวมทั้งปรับปรุงบุคลิกภาพ หรือการแสดงออกกับบุคคลต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น
2. การประยุกต์ใช้กับผู้อื่น (Application for other) คือ การนำไปใช้ในการอยู่ร่วมกันในสังคมหรือการใช้เพื่อปรับตัวเองให้เข้ากับผู้อื่น

3. การประยุกต์เพื่อแก้ปัญหาในอนาคต (Problem Solving) ผู้เรียนสามารถประยุกต์หลักการที่ผู้เรียนรู้ เพื่อใช้สำหรับแก้ปัญหาด้านบุคลิกภาพ ความสัมพันธ์ และวิธีการทำงานของตนเองของผู้อื่นของกลุ่ม และสังคมได้

4. การประยุกต์เพื่อใช้ในสังคม (Social Development) ผู้เรียนสามารถนำเอาหลักการไปใช้เพื่อแก้ปัญหาของสังคมเพื่อปรับปรุงสังคมให้ดีขึ้น และเพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ที่เป็นประโยชน์ในสังคมได้

5. การประยุกต์เพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ (Invention) ที่เป็นประโยชน์ต่อตน ต่อกลุ่ม ต่อสังคม และผู้อื่นเราจะ พบว่ากระบวนการกลุ่มช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้โดยตรง และช่วยในการพัฒนาตนเองเข้าใจตนเองและช่วยในการนำไปปรับปรุงประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

จากประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม พอจะสรุปได้ว่า กลุ่มสามารถช่วยพัฒนาเสริมสร้างทักษะ เจตคติและพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ทั้งต่อตนเอง และต่อผู้อื่น ด้วยการใช้เทคนิคต่าง ๆ โดยให้ผู้เรียนรู้ถึงการอยู่ร่วมกัน การปฏิบัติต่อกันด้วยการแสดงออกอย่างเหมาะสมเมื่อได้อยู่ในสังคมร่วมกัน

1.1.9 ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่ม

ศุภาวดี บุญญวงศ์ (2527 : 133-134) กล่าวถึง ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม ระยะนี้นักเรียนจะเข้ามามีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่มและเป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรม หรือค้นคว้าแสวงหาสิ่งที่ต้องการรู้นั้นด้วยตนเอง ผลจากการเรียนรู้จะเกิดกับผู้เรียนโดยตรง ผู้ที่มีส่วนร่วมมากก็จะได้รับผลการเรียนรู้นั้นๆ มากขึ้นด้วย ในการทำกิจกรรมจะเป็นการมีส่วนร่วมในด้านต่างๆ ดังนี้

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

1.2 ทางด้านจิตใจ คือ การที่นักเรียนเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัตินั้นอย่างแท้จริง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้ จะนำไปสู่การรับรู้แนวคิด และการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาเป็นอย่างดี และช่วยให้ นักเรียนสามารถจดจำเนื้อหาได้นานอีกด้วย

1.3 ทางด้านปัญหาหรือสมอง คือ การเรียนรู้ที่เกิดจากการเห็นจริง มีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ และสร้างแนวคิดจากสิ่งที่ได้รู้นั้น จะทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อผู้เรียนมากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาแนวความคิดและเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน การตัดสินใจการวิเคราะห์และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง

2. ขั้นวิเคราะห์ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ทันทีหลังจากที่ลงมือกระทำกิจกรรมจะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้กว้างขวาง สามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียน ผลการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเองดีขึ้น

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ตนค้นพบแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น แล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง ซึ่งผู้เรียนสามารถนำหลักการนั้นไปประยุกต์ใช้ในอนาคต หรือประยุกต์ให้เข้ากับตนเองได้ การประยุกต์นั้นจะทำได้ 2 ลักษณะ คือ

3.1 การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพ หรือพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ และเพื่อใช้ในการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยในการคิดค้น และประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ ขึ้น

4. ขั้นประเมินผล โดยให้นักเรียนเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และของกลุ่มจากการอภิปราย ให้ข้อเสนอแนะและติชม ร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม

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

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

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

3. ระยะกลุ่มมีความสำคัญ (Group – Harmony Phase) ในระยะนี้ ความคิดที่สอดคล้องกันจะพัฒนาขึ้น แต่ในขณะเดียวกันก็มีความพอใจและความสบายใจมากด้วย สมาชิกได้รับการสนับสนุนคอยหลีกเลี่ยงการมีความขัดแย้งและไม่ค่อยมีผลงานจะป้องกันการกระตุ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งปฏิกริยาต้านนิเสธ และนอกจากนี้ จะมีการเก็บกดความต้องการของตนเอง เพื่อให้กลุ่มได้รับความพึงพอใจ

4. ระยะที่มีผลงานและยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง (Group-Centered) Productive Phase) สมาชิกยังคงแสดงความคิดเห็นถึงความเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น แต่ไม่อยู่ในระดับที่จะเพิกเฉยต่อความขัดแย้ง ทั้งนี้เพื่อให้ได้รับความสำเร็จในเรื่องความสามัคคี สมาชิกจะเผชิญกับความขัดแย้งและเรียนรู้ในการที่จะแก้ไข แต่ละคนจะยอมรับความผิดชอบ ร่วมมือ อดทนต่อบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องคำนิยาม หรือพฤติกรรมก็ตาม ในที่สุดสมาชิกจะกลายเป็นผู้ที่ยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง

วีณา วโรตมะวิชัย (2530 : 252-253) กล่าวถึงลำดับขั้นของการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

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

4. ขั้นนำไปใช้ หรือประยุกต์ใช้กับตนเองและผู้อื่น เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้ก้าวหน้าไปอีกขั้นหนึ่ง คือ สามารถเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้กับตนเองและผู้อื่นได้

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

1. ขั้นรวมกลุ่ม (Forming Stage) เป็นขั้นแรกที่สมาชิกของกลุ่มมารวมกัน ถ้าไม่รู้จักดีพอ ทุกคนจะสงวนท่าที ไม่ค่อยแสดงออกในระยะนี้ จึงเป็นหน้าที่ของผู้สอนที่จะต้องประสานงาน ให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักและคุ้นเคยกันก่อน เช่น อาจจะมีการแนะนำตัว เป็นต้น

2. ขั้นกำหนดจุดมุ่งหมายของกลุ่ม (Normal Stage) เมื่อสมาชิกภายในกลุ่มรู้จักกันแล้ว กลุ่มจะเริ่มคิดถึงเป้าหมายของกลุ่ม และภารกิจของกลุ่มที่จะต้องรับผิดชอบในขั้นนี้ผู้สอนจะมีบทบาทร่วมกับผู้เรียน ในการกำหนดเป้าหมาย และการเรียนรู้กิจกรรมที่สมาชิกของกลุ่มจะทำงานร่วมกัน

3. ขั้นระดมความคิด (Storming Stage) เป็นขั้นที่บรรยากาศของการทำงานเริ่มจริงจังมากขึ้น สมาชิกภายในกลุ่มพยายามกำหนดร่างกฎเกณฑ์ และระเบียบของกลุ่ม ในขั้นนี้ผู้สอนอาจมี 2 บทบาท คือ ปลดปล่อยให้ผู้เรียนดำเนินการโดยลำพัง หรือเข้าร่วมในฐานะเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม

4. ขั้นกระชับความสัมพันธ์ (Reforming Stage) เป็นขั้นที่กลุ่มรู้จัก คัดเลือก และเข้าใจในบทบาทของตนเองเป็นอย่างดี จึงทำให้การดำเนินงานของกลุ่มเป็นไปอย่างดี

5. ขั้นสลายตัว (Disbanding Stage) เป็นขั้นสุดท้ายเมื่อสมาชิกของกลุ่ม ได้ร่วมมือกัน ดำเนินการตามภารกิจที่ได้รับมอบหมาย จนบรรลุเป้าหมายแล้ว ภารกิจของกลุ่มเริ่มลดลงไปด้วย ทำให้กลุ่มเริ่มสลายตัว ในขั้นนี้ผู้สอนจะมีบทบาทในการทบทวนการดำเนินงานของกลุ่มที่ผ่านมา เพื่อทำการสรุปผล และเสนอแนะแนวทางในการนำผลไปใช้หรือนำไปศึกษาค้นคว้าต่อไป

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

1.1.10 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ทิศนา แคมมณี (2536 : 27-28) ได้กล่าวถึงการจัดกิจกรรมกลุ่มให้สอดคล้องกับทฤษฎีว่า มีอยู่หลายวิธี ดังต่อไปนี้

1. เกมส์ (Games) เป็นวิธีการวิธีหนึ่งซึ่งนำมาใช้ในการสอนได้ดี โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้น ให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองและภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างตามที่กำหนดไว้ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะมีผลออกมาการแพ้ชนะวิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่างๆ กันที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียนด้วย

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

ศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึก และพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้งและยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจ และน่าติดตามอีกด้วย

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

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

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

6. กลุ่มย่อย (Small Group) วิธีการใช้กลุ่มย่อยในการสอนนี้เป็นวิธีการที่ใช้กันมานานแล้ว อาจเป็นเพราะเล็งเห็นว่าเป็นประโยชน์ในการเรียนของผู้เรียนกลุ่มย่อยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนในการแสดงออก และช่วยให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น จากกิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่มดังกล่าว

จากเอกสารที่ทำการค้นคว้ามาเกี่ยวกับเทคนิคมีหลายวิธีในการนำมาใช้ในกลุ่ เช่น เกม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง ละคร และกลุ่มย่อย ซึ่งเป็นเทคนิคที่จะช่วยให้นักเรียนได้แสดงออก ได้ฝึกทักษะต่างๆ ร่วมกันในกลุ่ม จากกระบวนการที่ได้เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมซึ่งจะช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้ และได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และได้มีโอกาสที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มได้อย่างเหมาะสมอีกด้วย

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

ควินแน และ ฟูลด์ส (กัทยรัตน์ ธรเสนา. 2535 : 46-49 ; อ้างอิงมาจาก Quiana and Foulds. 1970. 145-149) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกกิจกรรมกลุ่ม ต่อการรับรู้ความเข้าใจตนเองของผู้เข้ารับการฝึก โดยการฝึกแบบกลุ่มทันทาน ซึ่งให้ทุกคนแสดงกิจกรรมเกี่ยวกับการแสดงบทบาท การสื่อสารด้วยคำพูด และการอภิปรายตนเอง ใช้เวลาในการฝึก 30 ชั่วโมงติดต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ได้รับการฝึกมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองในทางที่ดีขึ้น ในด้านคุณค่าตนเองตามความเป็นจริง ด้านความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพ การควบคุมความรู้สึกของตนเอง

เทรปปา และ ไฟร์ค (อมรรวรรณ แก้วผ่อง. 2542 : 24 ; อ้างอิงจาก Treppa and Frike. 1972 : 466-467) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของกลุ่มมาราธอนที่มีต่อความเข้าใจในตนเองโดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง

และกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความเข้าใจตนเองดีขึ้น มีความสามารถในการควบคุมตนเองมากขึ้น เห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ยอมรับตนเอง เข้าใจในความเป็นมนุษย์มีความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์และมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในอุดมคติ

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

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

บุญศรี จึงธนาเจริญเลิศ (2523 : 46) ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับการสอน โดยการใช้กิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวกับเพื่อนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มณฑนา อึ้งตระกูล (2524 : 45-49) ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนามโนภาพแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดขอนแก่น โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยใช้โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุม เรียนรู้โดยการสอนปกติตามปกติ ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม มีการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตน แตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม หลังจากทดลองได้ประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนได้ประเมินว่า กิจกรรมกลุ่มได้ช่วยให้เขาได้พัฒนาตนเอง เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น เกิดความสามัคคีในกลุ่มดีขึ้น มีความรับผิดชอบ และมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสมดีขึ้น

ชไมพร มุขโต (2525 : 40) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความซื่อสัตย์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึกกิจกรรมกลุ่มแล้ว นักเรียนมีการพัฒนาความซื่อสัตย์สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิภา วิจิตรศิริ (2525 : 62-64) ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดสระบุรี จำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 16 คน พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมกลุ่ม มีความรับผิดชอบสูงขึ้นกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมตตา จินดารักษ์ (2525 : 43-44) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพฯ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมดีขึ้น

อัจจิมา จินวาลา (2535 : 61-67) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มกรณีตัวอย่างที่มีต่อความรับผิดชอบต่อโรงเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองเลื่อนน้อย

กรุงเทพมหานคร โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน พบว่า นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีความรับผิดชอบต่อโรงเรียนสูงขึ้น กว่านักเรียนที่ได้รับการใช้กรณีตัวอย่าง

อมรรวรรณ แก้วผ่อง (2542 : 95) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่ม และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความรับผิดชอบตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดน้อยในกรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความรับผิดชอบตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิสรา คำมณี (2544 : 48) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม พบว่า นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เปรมใจ บุญประสพ (2545 : 49) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอารมณ์ของตนเอง

2.1.1 ความหมายของอารมณ์

สุชา จันทรโณม (2528 : 57) กล่าวว่า อารมณ์เป็นความรู้สึกหรือความสะเทือนใจ ที่เกิดจากร่างกายถูกสิ่งอื่นมาเร้า และอารมณ์ตามคำจำกัดความที่ยอมรับกันทั่วไปของนักจิตวิทยา หมายถึงสถานะความหวั่นไหวของร่างกาย หรือเป็นประสบการณ์ที่มีลักษณะของความรู้สึกอย่างรุนแรงแฝงอยู่ด้วย จะเกิดควบคู่กับความเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ

รณฤทธิ์ บุตรแสนคม (2535 : 177) ให้ความหมายของอารมณ์ว่า หมายถึง สภาวะความหวั่นไหวของร่างกาย เป็นความรู้สึกที่รุนแรงทำให้จิตใจปั่นป่วนและแสดงพฤติกรรมออกมาไม่ปกติ พฤติกรรมที่แสดงออกมามีกรุนแรงกว่าธรรมดาและมักควบคู่ไปกับการเคลื่อนไหวไปกับกล้ามเนื้อ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของร่างกาย

2.1.2 ความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

คำว่าความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ตรงกับภาษาอังกฤษคำว่า "Emotional Intelligence" มีคำที่ใช้เรียกกันทั่วไปคือ EQ ซึ่งเป็นคำย่อจากคำเต็มในภาษาอังกฤษว่า "Emotional Quotient" ส่วนภาษาไทยมีผู้ให้คำจำกัดความที่แตกต่างกันไป เช่น เชาว์อารมณ์ ปัญญาอารมณ์ สติอารมณ์ อัจฉริยะทางอารมณ์ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ อารมณ์ปัญญา เป็นต้น สำหรับในงานวิจัยนี้ ใช้คำว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เพราะคำว่า Emotional Intelligence มาจากคำว่า Intelligence ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า หมายถึง ความเฉลียวฉลาด ส่วนคำว่า Emotional หมายถึงอารมณ์ นักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้ให้ความหมายของคำว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ไว้ดังนี้

บาร์ออน (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542 : 30 ; อ้างอิงจาก Bar-on. 1997) ให้ความหมายว่าเป็นชุดของขีดความสามารถ สมรรถนะ และทักษะทางจิตพิสัย ที่ส่งผลต่อความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการต่อสู้กับข้อเรียกร้องและแรงกดดันต่าง ๆ ที่มาจากภาวะแวดล้อม ที่มีผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีและประสบความสำเร็จในชีวิต

คูเปอร์ และชาวาฟ (ทศพร ประเสริฐสุข. 2543 : 21 ; อ้างอิงจาก Cooper and Sawaf. 1997) ให้ความหมายว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และรู้จักใช้พลังทางอารมณ์ของตนเป็นรากฐานในการสร้างสัมพันธภาพและโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น

โกลแมน (Goleman. 1998 : 26-28) กล่าวว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถจัดการอารมณ์ของตนเอง เพื่อเป็นแรงจูงใจตนเองในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

จากความหมายความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักถึงอารมณ์ของตนเอง สามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม สร้างแรงจูงใจตนเอง ตลอดจนสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

2.1.3 ความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง

สโลเวย์ และเมเยอร์ (Golman. 1998 : 43 ; Salovey and Mayer. 1990) กล่าวว่าถึงความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด มีเทคนิคในการคลายเครียด สลัดความวิตกกังวลรุนแรงได้อย่างรวดเร็ว ไม่ฉุนเฉียว กล่าวคือ สามารถทำให้อารมณ์ชุ่มฉ่ำหายไปได้โดยเร็ว

โกลแมน (Goleman. 1998 : 318) กล่าวสรุปความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง คือ ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนในลักษณะที่จะเอื้อประโยชน์มากกว่าที่จะขัดขวางการทำงานในขณะนั้น เป็นคนมีสติและสามารถเลื่อนการตอบสนองความพึงพอใจของตนออกไปก่อนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้ และเมื่อมีความทุกข์ใจก็สามารถกลับคืนสู่สภาพปกติได้ดี

ทศพร ประเสริฐสุข (2543 : 109) กล่าวว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง บางทีอาจเรียกว่า การกำหนดตนเอง (Self-regulation) เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วยความสามารถควบคุมตนเอง (Self-Control) เป็นคนที่น่าไว้วางใจ (Trusworthiness) มีคุณธรรม (Conscienceintousness) มีความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) และมีความสามารถในการสร้างแนวคิดใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต (Innovation)

นันทนา วงษ์อินทร์. (2543 : 137) กล่าวว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองเป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ ที่อารมณ์ดีและไม่ดีให้เกิดความสมดุล

สุภาพร พิสิฐฐิพัฒนะ. (2543) กล่าวว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง หมายถึง การควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองให้อยู่ในสภาพปกติ สามารถสกัดกั้นอารมณ์ของตนเองยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น แสดงออกได้อย่างเหมาะสมตามสถาน

การมีจิตใจหนักแน่นมั่นคงไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ จัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม และปรับอารมณ์ให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี มีวิธีการในการคลายเครียดได้อย่างเหมาะสม

กรมการศึกษานอกโรงเรียน (2541 : 3) กล่าวว่า ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคน เลือกใช้วิธีจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสม และเป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด เรียนรู้วิธีการควบคุมระดับของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย และหลีกเลี่ยงสาเหตุ พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมในทางที่ไม่พึงประสงค์

กรมสุขภาพจิต (2541 : 73) กล่าวว่า ความมั่นคงและรู้จักควบคุมตนเอง เป็นกระบวนการที่บุคคลตระหนักถึงสภาวะอารมณ์ของตนเอง ไม่อ่อนไหวไปตามสิ่งที่มากระทบ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่พึงประสงค์ โดยนักเรียนจะกำหนดเป้าหมาย และเลือกวิธีการที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้นด้วยตนเอง

จากความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ดังที่กล่าวมาแล้ว พอสรุปได้ว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของตนให้อยู่ในสภาพปกติ สามารถสกัดกั้นอารมณ์ของตน มีจิตใจหนักแน่นมั่นคงไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ จัดการอารมณ์ และปรับอารมณ์ให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างดี ได้แก่ การควบคุมตนเอง ความไว้วางใจ และมีคุณธรรม ความสามารถในการปรับตัว และการสร้างสิ่งใหม่ ๆ

2.1.4 ประโยชน์และโทษของอารมณ์ (วัฒนา พัทธราวิชญ์, 2531 : 249-250)

ประโยชน์ของอารมณ์ อารมณ์ที่ดี ก่อให้เกิดประโยชน์มากมายแก่มนุษย์ ประโยชน์ที่ได้รับจากอารมณ์มีดังนี้

1. อารมณ์ดีทำให้บุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม และสามารถจะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข
2. อารมณ์ดีทำให้บุคคลเกิดความคิดสร้างสรรค์มองโลกในแง่ดี ทำให้จิตใจสบายและเป็นสุข
3. อารมณ์ที่พอใจและเป็นสุข ทำให้มนุษย์มีจิตใจอ่อนโยน มีเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ ช่วยทำให้เป็นที่รักใคร่ชอบพของผู้อื่น
4. อารมณ์ดีทำให้บุคคลปลอดภัย สามารถปฏิบัติหน้าที่การงานได้ดี
5. อารมณ์ดีทำให้ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายหมุนเวียนปกติ หน้าที่ามีเลือดฝาด สวยงาม ช่วยให้มีสุขภาพสมบูรณ์อายุยืนนาน
6. อารมณ์ดีทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ร่าเริง สามารถเอาชนะอุปสรรคได้

โทษของอารมณ์ อารมณ์ที่ไม่ดีก่อให้เกิดโทษ ดังนี้ คือ

1. อารมณ์เสียมีผลกระทบต่อสุขภาพและร่างกาย ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ เช่น โรคประสาท โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต ปวดศีรษะ และโรคกระเพาะ
2. อารมณ์โกรธทำให้ดูหน้าตาบูดบึ้ง โหดเหี้ยม มีพฤติกรรมที่รุนแรง ทำให้ร่างกายได้รับบาดเจ็บหรือเสียชีวิตได้
3. อารมณ์หวาดระแวง เป็นเหตุให้บุคคลนอนไม่หลับ เพราะคิดมาก จิตใจฟุ้งซ่าน กระวนกระวาย

4. อารมณ์ริษยา ทำให้ขาดความสุข สร้างความทุกข์ให้กับตนเอง
5. อารมณ์เศร้า ทำให้หน้าตาหมองคล้ำ หดสง่าราศรี
6. อารมณ์หงุดหงิด ทำให้บุคคลแสดงออกทางพฤติกรรมอันไม่เหมาะสม เช่น การด่าทอ หรือการขว้างปา ทำให้บุคคลที่พบเห็นขาดความศรัทธา เสื่อมใส

กล่าวโดยสรุป อารมณ์เป็นความรู้สึกที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล โดยเฉพาะอารมณ์ที่ไม่ดีหรืออารมณ์ในทางลบ จะทำให้มีผลเสียแก่ร่างกายและจิตใจ อารมณ์ต่าง ๆ สามารถพัฒนาได้ ตั้งแต่เด็กไปจนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ ถ้าพัฒนาอารมณ์อย่างถูกต้องเหมาะสมผู้นั้นย่อมเป็นผู้มีอารมณ์ดี และสามารถมีความสุขในการดำรงชีวิตได้

2.1.5 องค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

การ์ตเนอร์ (Gardner. 1993 : 13-25) ได้แบ่งองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เป็น 2 ด้าน คือ

1. ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Intelligence) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์และตอบสนองอารมณ์และความต้องการของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

2. ด้านการรู้จักตนเอง (Intrapersonal Intelligence) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง สามารถแยกแยะอารมณ์และความรู้สึก ตลอดจนจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

สโลเวย์ และเมเยอร์ (จอม ชุ่มช่วย. 2540 : 59-60 ; อ้างอิงจาก Salovey and Mayer. 1990) ได้เสนอองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เป็นประเด็นหลัก ๆ 5 ประเด็น คือ

1. การรู้อารมณ์ตน (Knowing One's Emotions) การรับรู้อารมณ์ของตนเองตามที่เป็นจริง โกรธรู้ว่าโกรธ เสียใจรู้ว่าเสียใจ ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ จะนำไปสู่การเข้าใจตนเองดีขึ้นในที่สุด

2. การบริหารจัดการอารมณ์กับอารมณ์ของตน (Managing emotions) ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม คนที่ขาดทักษะในการจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ จะทำให้ชีวิตมีความสุขยาก

3. การจูงใจตนเอง (Motivating oneself) ความสามารถในการควบคุมความต้องการของตนเองให้กำลังใจและกระตุ้นตนเองได้ คนที่มีทักษะนี้จะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานอย่างสูง

4. การรับรู้อารมณ์ผู้อื่น (Recognizing emotions in others) ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้ความต้องการของผู้อื่น ทักษะนี้จะทำให้นักนั้นเข้าใจคนอื่นและเป็นที่ยอมรับของสังคมในที่สุด

5. การคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพ (Handling relationships) ศิลปะของความสัมพันธ์ขึ้นอยู่กับความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของคนอื่น คนที่มีทักษะนี้ดี จะมีความเป็นผู้นำและสามารถจัดการกับข้อขัดแย้งของบุคคลต่าง ๆ ได้ดี

ต่อมาปี 1997 สโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey and Mayer. 1997 : 10-11) ได้เสนอโมเดลที่ปรับเปลี่ยนโดยเสนอว่าความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การรับรู้ (Perception) การประเมิน (Appraisal) การแสดงออก (Expression) ซึ่งอารมณ์ประกอบด้วย

- 1.1 ความสามารถในการบอกอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้

1.2 ความสามารถในการระบุอารมณ์ของผู้อื่นได้โดยดูจากการอ่านงานออกแบบงานศิลปะ ภาษา เสียง พฤติกรรมและรูปภาพต่าง ๆ

1.3 ความสามารถในการแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม แสดงความต้องการได้ สอดคล้องกับความรู้สึก

1.4 ความสามารถในการจำแนกความรู้สึกต่าง ๆ ที่ตรงกันข้ามได้ว่า ถูกหรือผิด จริงหรือไม่จริง

2. การใช้อารมณ์เกื้อหนุนความคิด (Emotional Facilitation of Thinking) ประกอบด้วย

2.1 การใช้อารมณ์ในการจัดลำดับความคิดโดยชี้ให้เห็นความสำคัญก่อนหลัง

2.2 การใช้อารมณ์เป็นประโยชน์ในการส่งเสริมและเกื้อหนุนต่อการตัดสินใจและจดจำ ความรู้สึกต่าง ๆ ได้

2.3 การใช้อารมณ์ที่เปลี่ยนไปทำให้เกิดมุมมองที่กว้างหลากหลายมากขึ้น จากการมอง สิ่งต่าง ๆ ในแง่ดีเกินไป ไปสู่การมองในด้านอื่น ๆ ด้วย

2.4 การเกิดภาวะอารมณ์ที่หลากหลายทำให้สามารถมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหา ความรู้สึกเป็นสุข ทำให้เกิดการคิดอย่างสร้างสรรค์และมีเหตุผล

3. การเข้าใจ วิเคราะห์และใช้ความรู้สึกจากอารมณ์ที่เกิดขึ้น ประกอบด้วย

3.1 ความสามารถในการระบุอารมณ์ และสามารถเห็นความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์และการใช้ถ้อยคำที่เหมาะสม

3.2 ความสามารถในการตีความหมายของอารมณ์ที่เกิดขึ้น สืบเนื่องมาจากอารมณ์อีก อารมณ์หนึ่ง เช่น ความเสียใจเนื่องจากความสูญเสียสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

3.3 ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกที่ซับซ้อนที่เกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน

3.4 ความสามารถในการเข้าใจความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น เปลี่ยนจากความ โกรธมาเป็นความพอใจ หรือจากความโกรธมาเป็นความละอาย

4. การรับรู้และควบคุมอารมณ์ เพื่อส่งเสริมความมั่งคั่งทางอารมณ์และสติปัญญา ประกอบด้วย

4.1 ความสามารถในการเปิดใจกว้างยอมรับต่อความรู้สึกที่ดีและไม่ดีที่เกิดขึ้นได้

4.2 ความสามารถในการปลดปล่อยตนเองจากสภาวะอารมณ์โดยพิจารณาจากข้อมูลและ ประโยชน์ที่ได้รับ

4.3 ความสามารถในการพิจารณาภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเองและผู้อื่น รู้ว่า ความรู้สึกหรืออารมณ์เหล่านั้น มีความชัดเจน มีเหตุผล เป็นปกติ และส่งผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร

4.4 ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเอง และของผู้อื่นได้ สามารถลด ควบคุมอารมณ์ที่ไม่ดี และแสดงออกซึ่งอารมณ์ที่ดีได้อย่างเหมาะสม ไม่บิตเบียนหรือแสดงออกเกินความจริง

โกลแมน (Goleman, 1998 : 93-102) ได้ปรับโมเดลความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของสโล เวย์และเมเยอร์โดยแบ่งองค์ประกอบ ดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Self-Awareness) คือการที่บุคคลรู้ว่าตนกำลังรู้สึก อย่างไรในขณะนั้น สามารถบอกความรู้สึกของตนเองได้อย่างถูกต้องและเปิดเผย รู้ว่าการเกิดอารมณ์ของ ตนเองมีสาเหตุมาจากสิ่งใด และจะมีผลต่อตนเอง ผู้อื่น และการปฏิบัติงานอย่างไร รู้สาเหตุของความวิตก

กังวล ความคับข้องใจ มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจตนเอง สามารถตัดสินใจคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมั่นใจ

2. การจัดการอารมณ์ของตนเอง (Self-Regulation) คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถคิดอย่างมีเหตุผล ยอมรับและก้าวทันต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ใช้คำพูดอย่างระมัดระวังและเหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ยอมรับความล้มเหลวและหาทางออกได้อย่างเหมาะสม

3. การจูงใจตนเอง (Motivation) คือการใช้พลังความรู้สึกภายในเพื่อเป็นสิ่งกระตุ้นเตือนให้ตนทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้โดยไม่คำนึงถึงสิ่งจูงใจภายนอก เช่น เงิน หรือสิ่งตอบแทนอื่น ๆ มีความพอใจที่จะปรับปรุงงานให้ดีขึ้นกว่าเดิม สามารถสร้างทางเลือกใหม่ในการทำงานที่จะสามารถนำไปสู่เป้าหมายที่ดี มองโลกในแง่ดี ไม่ท้อถอยต่ออุปสรรคและความล้มเหลว

4. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) คือ การรับรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่น สามารถรับรู้ สนใจและเข้าใจในแง่คิด ทัศนคติของผู้ที่อยู่รอบข้าง ตัดสินใจทำอะไรโดยคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น ไม่ใช้ความคิดของตนเป็นหลัก

5. การมีทักษะทางสังคม (Social Skill) คือความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นสามารถเป็นมิตรกับบุคคลได้ทุกประเภท มีความสามารถในการพูดโน้มน้าว ชักจูงให้ผู้อื่นคล้อยตามกับสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม เสริมสร้างความร่วมมือในการทำงานและความสามัคคีในหมู่คณะสามารถทำให้ผู้ที่อยู่รอบข้างมีความสุข

ดูเปอร์ และชาวาฟ (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542 : 15-17 ; อ้างอิงจาก Cooper and Sawaf. 1997) ได้เสนอโครงสร้างความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไว้เพื่อสะดวกแก่การวัดที่เรียกว่า แบบทดสอบการประเมินความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Mapping Your Emotional Intelligence : EQ Map) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 4 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1. ความรอบรู้ในอารมณ์ (Emotional Literacy) ซึ่งจะเป็นตัวที่ทำให้เกิดการรับรู้การควบคุมตัวเองและมีความเชื่อมั่นในตนเองประกอบด้วย

- 1.1 ความซื่อสัตย์ในอารมณ์ (Emotional Honesty) คือรับรู้อารมณ์ตรงตามที่เป็น
- 1.2 การสร้างพลังอารมณ์ (Emotional Energy) รวบรวมอารมณ์ให้เกิดพลังสร้างสรรค์
- 1.3 ตระหนักรู้ในอารมณ์ (Awareness)
- 1.4 รับผลย้อนกลับของอารมณ์ (Feedback)
- 1.5 หยั่งรู้ด้วยตนเอง (Intuition)
- 1.6 รับผิดชอบ (Responsibility)
- 1.7 สร้างสัมพันธ์เชื่อมโยง (Connection)

2. ความเหมาะสมทางอารมณ์ (Emotional Fitness) ประกอบด้วย

- 2.1 สร้างความเชื่อถือได้ให้เกิดแก่ตน (Authenticity)
- 2.2 มีความเชื่อ ศรัทธา และมีความยืดหยุ่น
- 2.3 สร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลา ไม่พอใจที่จะอยู่กับที่
- 2.4 ความสามารถที่จะกลับสู่สภาพปกติ และเดินหน้า

3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (Emotional Depth) เป็นการสำรวจแนวทางที่จะปรับชีวิตและหน้าที่การงานให้เข้ากับศักยภาพและเป้าหมายของตัวเอง ประกอบด้วย

- 3.1 ความผูกพันในงาน รู้รักผิดชอบและมีสติ
- 3.2 มีเป้าหมายและศักยภาพที่โดดเด่น
- 3.3 มีความซื่อตรง (Integrity) ทำงานอย่างซื่อสัตย์และยึดหลักจริยธรรม รักษามาตรฐานส่วนบุคคลทำตามทีพูด รักษาคำพูด ยอมรับข้อผิดพลาดที่ตนกระทำอย่างเปิดเผย

4. ความกลมกลืนและความไปกันได้ทางอารมณ์ (Emotional Alchemy) โดยใช้สัญชาตญาณด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และสมรรถภาพที่จะเผชิญปัญหาและความกดดัน ประกอบด้วย

- 4.1 การแสดงออกด้านการหยั่งรู้
- 4.2 สามารถคิดใคร่ครวญ
- 4.3 การเล็งเห็นโอกาส
- 4.4 การสร้างอนาคต

บาร์ออน (ทศพร ประเสริฐสุข. 2543 : 107-108 ; อ้างอิงจาก Bar-on. 1992) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน 15 คุณลักษณะที่สำคัญ ๆ ดังนี้

1. ความสามารถภายในตน ซึ่งเป็นความสามารถที่องค์ประกอบย่อยดังนี้
 - 1.1 ความสามารถในการเข้าใจภาวะอารมณ์ของตน
 - 1.2 มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตน
 - 1.3 การตระหนักรู้งาน คือ มีสติ
2. ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ ได้แก่
 - 2.1 ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - 2.2 มีน้ำใจ เอื้ออาทร ห่วงใยผู้อื่น (Concern)
 - 2.3 ตระหนักรู้เท่าทัน ในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
3. ความสามารถในการปรับตัว ประกอบด้วย
 - 3.1 ความสามารถในการตรวจสอบความรู้สึกของตน
 - 3.2 เข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ และสามารถตีความได้ถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง
 - 3.3 มีความยืดหยุ่นในความคิดและความรู้สึกของตนเองเป็นอย่างดี
 - 3.4 มีความสามารถในการแก้ปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี
4. มียุทธวิธีในการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วย
 - 4.1 การจัดการกับความเครียด บริหารความเครียด
 - 4.2 ควบคุมอารมณ์ได้อย่างดี แสดงออกได้อย่างเหมาะสม
5. การจงใจตนเอง และสภาวะทางอารมณ์ ได้แก่
 - 5.1 การมองโลกในแง่ดี
 - 5.2 การแสดงออกและมีความรู้สึกที่เป็นสุขที่สามารถสังเกตเห็นได้
 - 5.3 สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่น

ไวส์ซิงเจอร์ (Weisinger. 1998 : 19-22) ได้กำหนดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เฉพาะบุคคล เป็นส่วนที่เพิ่มความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ให้แก่ตนเอง (Intraperson Emotional Intelligence) ซึ่งได้แก่ การพัฒนาให้มีการตระหนักรู้ตนเอง การบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง และสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตน ส่วนที่สอง ได้แก่ การใช้

ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของตนเพื่อเสริมสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Interpersonal Emotional Intelligence) ซึ่งประกอบด้วยพัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดี ความมีมนุษยสัมพันธ์ และสัมพันธ์และการช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยตัวเองได้

ทศพร ประเสริฐสุข (2543 : 29-30) ได้สรุปองค์ประกอบของเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ตามแนวคิดของสโลเวย์ และเมเยอร์ ของโกลแมน ได้ 5 องค์ประกอบใหญ่ดังต่อไปนี้

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness หรือ Knowing One' Emotion) เป็นความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจ ความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง สามารถประเมินตนเองได้อย่างชัดเจนตรงไปตรงมา มีความเชื่อมั่น รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตน เป็นคนซื่อตรง พุดแล้วรักษาคำพูด มีจรรยาบรรณ มีสติ เข้าใจตน

2. บริหารจัดการกับอารมณ์ของตน (Managing Emotion) หรืออาจเรียกว่าการกำหนดตนเอง (Self-Regulatoin) เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วยความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self Control) เป็นคนที่น่าไว้วางใจได้ (Trustworthiness) มีคุณธรรม (Conscientiousness) มีความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) และมีความสามารถในการสร้างแนวคิดใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต (Innovation)

3. การจูงใจตนเอง (Motivation Oneself) เป็นความสามารถที่จะจูงใจตนเอง ที่เรียกว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affiliation Motive) มองโลกในแง่ดี สามารถนำอารมณ์และความรู้สึกของตนเองมาสร้างพลังในการกระทำต่าง ๆ และเป็นพลังในการให้กำลังใจตนเองในการคิดและกระทำอย่างสร้างสรรค์

4. การรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น (Recognizing Emotion in Others) หมายถึง ความสามารถที่เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่เรา มีจิตใจให้บริการ (Service Orientation) สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

5. การดำเนินการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Handling Relationships) ซึ่งเป็นลักษณะที่เป็นทักษะทางสังคม (Social Skills) เป็นความสามารถที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของผู้อื่น เป็นทักษะทางสังคมที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อันจะส่งผลให้เกิดความเป็นผู้นำ ความสามารถลักษณะนี้จะประกอบไปด้วย การสื่อความที่ดี (Communication) การบริหารความขัดแย้ง (Conflict Management)

จากแนวคิดเกี่ยวกับเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในส่วนตัวที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เพื่อพัฒนาตนเองและความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

2.1.6 องค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง

โกลแมน (Golman, 1998 : 26) ได้กล่าวสรุปองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ดังนี้

1. การควบคุมตนเอง (Self-control) : สามารถจัดการกับภาวะอารมณ์หรือความฉุนเฉียวได้
2. ความไว้วางใจได้ (Trustworthiness) : รักษาความเป็นผู้ที่ซื่อสัตย์และคุณงามความดีได้
3. ความรู้สึกผิดชอบ (Concientiousness) : เป็นผู้ที่ใช้สติปัญญา แสดงความรับผิดชอบ

4. ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) : ยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้
5. การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ (Innovation) : เป็นสุข และเปิดใจกว้างกับแนวคิด วิธีการ และข้อมูลใหม่ ๆ

2.1.7 การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

ซาปิโร (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542 : 156-164 ; อ้างอิงจาก Shapiro. 1997) ได้เสนอข้อคิดในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไว้ ดังนี้

1. ให้เด็กซึมซับมาตรฐานทางศีลธรรมของศาสนา เช่น ในศาสนาคริสต์ อาจให้เด็กท่องและทำความเข้าใจกับบัญญัติ 10 ประการ ศาสนาพุทธ ศีล 5 และศาสนาอิสลาม หลักบัญญัติ 5 ประการ เป็นต้น
2. ฝึกให้เด็กแสดงออกซึ่งความเมตตา กรุณา ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่เลือกโอกาส มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ที่ดีจะสามารถทำให้ผู้อื่นเป็นสุขได้โดยไม่เลือกกาลและเวลา
3. ให้ปฏิบัติงานที่เป็นบริการชุมชน (Community Service) ทั้งนี้ให้ถือเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการเรียน อาจในระดับมัธยมศึกษาหรือปริญญาตรี ทำกิจกรรมสาธารณกุศลแก่องค์กรที่มีได้มุ่งหวังผล
4. ฝึกการพูดตามความสัตย์จริง (Honesty) และการประพฤติปฏิบัติที่สอดคล้องกับคำพูด (Integrity) ด้วยการสร้างความไว้วางใจด้วยคุณความดี ความตรงไปตรงมา ไม่พูดโกหก การเคารพความเป็นส่วนตัวของเด็ก การพูดคุยกันเกี่ยวกับคุณค่าของจริยธรรมของสมาชิกในครอบครัว
5. นำเอาอารมณ์ทางลบมาเป็นอุทาหรณ์ เช่น ความละอาย หรือความรู้สึกผิดต่อพฤติกรรมบางอย่างในอดีตของตนบางอย่าง เพื่อการยับยั้งชั่งใจ ไม่ประพฤติปฏิบัติซ้ำ
6. ฝึกเด็กให้คิดและตีความต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เกี่ยวกับปัญหาข้อห้วงโยต่าง ๆ เกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์เป็นตัวอย่างของการเป็นผู้ที่เผชิญกับความจริงได้ดี อาจจะนำตัวอย่างจากนิยาย นิทาน บทภาพยนตร์หรือละครในชีวิตจริงมาอธิบายประกอบด้วยก็ได้
7. ฝึกเด็กให้มองโลกในแง่ดี เปิดตัวเองต่อประสบการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิตจากความเป็นต้นแบบของพ่อแม่ในการเกี่ยวข้องกับเด็ก การมองโลกในแง่ดี เป็นการรักษาและพัฒนาสุขภาพจิต ลดการสร้างปัญหา
8. เพิ่มความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้วยการเตือนตนด้วยตนเอง แก่การแสดงออกโดยการแก้ที่ความคิด ใช้ความคิดแก้ความรู้สึก เช่น การพูดคุยกับตนเอง พูดคุยให้สติเตือนตนอยู่ภายในตน เป็นการสร้างสติที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเอง
9. การให้ฟังดนตรีเบา ๆ หรือเพลงคลาสสิกทั้งของไทยและของต่างประเทศ ที่มีจังหวะที่น้อยกว่า 60 ครั้งต่อนาที ให้อุภาพเขียนนามธรรม (Abstract Art) และสอบถามว่าภาพนี้ทำให้เรารู้สึกเช่นไร หรือในเวลา 1 ภาพ 1 นาที ให้จ้องภาพที่มีรายละเอียดต่าง ๆ แล้วให้ปิดตา นึกภาพไว้ในสมองแล้วให้รายงานว่าภาพนั้นมีรายละเอียดใดบ้างหรือให้เด็กเอามือปิดตา คมกลืนต่าง ๆ ในห้องว่าได้กลิ่นอะไรบ้าง
10. ฝึกเด็กให้รู้จักวิธีการแก้ไขปัญหา มองเห็นสภาพทั้ง 2 ด้านของปัญหา ไม่มองอะไรด้านเดียวฝึกเด็กให้รู้จักคำศัพท์ต่าง ๆ มากมายที่เลือกใช้ได้เหมาะสมกับกาลเทศะ สอนเด็กให้รู้จักภาษาที่ใช้ในการแก้ปัญหา สร้างสายสัมพันธ์ เช่น ขอโทษ ขอรบกวน ขออภัย ขอขอบคุณ เป็นต้น เมื่อเด็กเติบโตขึ้น

ควรฝึกในการคิดแก้ปัญหาด้วยทางเลือกหลาย ๆ ทาง ต่อปัญหาใดปัญหาหนึ่ง สามารถเลือกตัดสินใจแนวทางที่เหมาะสมและดีที่สุด

11. ปฏิสัมพันธ์ที่พ่อแม่มีต่อลูก จะส่งผลถึงทักษะทางสังคมที่เด็กมีต่อผู้อื่น ดัชนีชี้วัดระดับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของเด็กที่ดี คือได้จากทักษะทางสังคม (Social Skill) ที่เด็กได้แสดงออก ได้รับรู้ เรียนรู้ ตีความ ตอบสนอง วางตนในสถานการณ์ต่าง ๆ ทางสังคม เด็กประนีประนอมได้มากน้อยเพียงใด ในสถานการณ์ที่มีความขัดแย้งกัน ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือ ทักษะในการพูดคุยของเด็ก พ่อแม่ ผู้ปกครองควรฝึกเด็กให้มีทักษะในการพูดคุย (Conversational Skills) ในโอกาสต่าง ๆ ดังนี้

- แสดงความรู้สึก ความปรารถนาของตนเองได้อย่างชัดเจนว่าตนรู้สึกอย่างไร ทำไมถึงรู้สึกเช่นนั้นและตนต้องการอะไร

- พูดถึงสิ่งที่ตนเองสนใจ สิ่งที่มีความสำคัญต่อตนเอง แลกเปลี่ยนข้อมูลกับผู้อื่นได้
- ให้ความสนใจสอบถามผู้อื่นเกี่ยวกับความสามารถของเขา แต่ไม่ล้งล้าเรื่องส่วนตัว
- รู้ว่าคู่สนทนาพูดเพื่อต้องการความช่วยเหลือใด ให้ความช่วยเหลือและให้คำแนะนำความเหมาะสม

นำความเหมาะสม

- ให้เข้าร่วมกิจกรรมที่เขาให้ความสนใจ
- ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้อื่นได้ ชมนกด้วยความจริงใจ
- ใส่ใจกับเรื่องที่กำลังสนทนาอยู่ ไม่เปลี่ยนเรื่องคุยหรือทำกิจกรรมอื่นไปด้วย
- แสดงความเป็นผู้ฟังที่ดี ไม่พูดขัดจังหวะ สืบค้น สอบถาม ติดตามได้ดี
- แสดงให้คู่สนทนาเห็นว่าตนเข้าใจความรู้สึกของเขา
- แสดงความสนใจผู้อื่น ด้วยการสบตา ทักทาย สอบถาม
- แสดงการยอมรับ รับฟังความคิด ข้อเสนอแนะของคู่สนทนา
- ให้ความเป็นกันเองและการยอมรับ ด้วยการกอด ตะไหล่ จีบมือบอกในสิ่งที่ประทับใจในตัวเขา

ใจในตัวเขา

- แสดงความเห็นอกเห็นใจ บอกให้รู้ว่าตนเองคิดว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไร และแสดงให้เห็นว่าเรารู้สึกเป็นห่วงเป็นใยเขา

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

13. ฝึกให้เด็กสามารถสร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนได้ มีเพื่อนสนิท ในแต่ละวัยได้

14. ฝึกให้เด็กมีโอกาสเข้าสังคม กลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน กลุ่มของเพื่อนเพศตรงข้าม ในงานทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการของสังคม แม้กระทั่งกลุ่มคนแปลกหน้าที่ไม่คุ้นเคย กลุ่มกิจกรรมนอกหลักสูตรต่าง ๆ ตามทักษะที่ตนสนใจ ตามกิจกรรมที่สนใจ หรือกิจกรรมที่ชุมชนจัดให้มีขึ้น

15. ฝึกเด็กให้รู้จักมารยาทส่วนตน มารยาททางสังคม เพื่อความสำเร็จในการเรียน การทำงานในวิชาชีพ

16. ฝึกให้เด็กมีความสามารถในการสร้างแรงจูงใจที่ดีมีทักษะ ที่มุ่งสู่ความสนใจต่าง ๆ กล้าเผชิญปัญหาและอุปสรรค ให้เด็กได้เรียนรู้ในสิ่งที่เขารู้สึกว่าท้าทายและตรงกับความสนใจของเขา มีส่วนสนับสนุนและส่งเสริม ไม่คาดหวังหรือกดดันเด็กมากเกินไป

17. ฝึกเด็กให้มีความเพียรพยายาม รู้จักบริหารเวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด แสวงหางานอดิเรกทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนได้เรียนรู้และสนุกสนานไปด้วย

18. ยอมรับข้อผิดพลาด ความล้มเหลวของตน ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ รู้จักอดทน รอได้ ไม่ท้อ

รีเบคกา (Rebecca..1998 : 200-204) ได้กล่าวถึงวิธีการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในห้องเรียนของเด็กนักเรียนในระดับประถมศึกษา โดยการจัดมุมห้องเรียน (The Comfort Corner) ไว้เพื่อ

1. ให้เด็กได้แสดงออกซึ่งความรู้สึกของตนเองโดยการบอกเล่าความรู้สึกให้เพื่อนฟัง การแสดงท่าทางที่บอกถึงความรู้สึกของตนเอง การร้องเพลง และการวาดรูประบายสีเพื่อแสดงอารมณ์

2. การใช้ดนตรีและการเต้นรำ โดยให้เด็กได้แสดงออกพร้อมกับเพื่อน ๆ เพื่อฝึกการเป็นผู้นำและการเป็นผู้นับตาม

3. การให้เด็กได้อ่านหนังสือที่ส่งเสริมให้เกิดจินตนาการที่จะช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต และการมีชีวิตครอบครัวที่เป็นสุข

4. การให้เด็กสร้างจินตนาการถึงสิ่งที่หวังไว้ หรือการตั้งคำถามว่าพวกเขาารู้สึกอย่างไรถ้าหากว่าเขาได้เป็นในสิ่งที่หวังไว้

5. ให้เด็กเขียนเล่าถึงการเกิดความรู้สึกกังวลของตนเอง ว่าตนรู้สึกอย่างไรและจัดการกับความทุกข์ได้อย่างไร

การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์นั้น ทศพร ประเสริฐสุข (2543 : 113-114) ได้กล่าวว่า สถาบันการศึกษา สังคม ครอบครัวสามารถมีส่วนร่วมที่จะพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของคนในสังคมได้ วัตถุประสงค์ของการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย

1. เพื่อพัฒนาให้เด็กและเยาวชน เป็นผู้มีบุคลิกภาพดีมีวุฒิภาวะทางอารมณ์

2. พัฒนาคูและบุคลากรทางการศึกษาให้เป็นผู้ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก

3. พัฒนาการมองโลกในแง่ดี อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาความคิด ความรู้สึกและทัศนคติในการทำงานร่วมกับคนอื่น

4. พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การสื่อความหมาย (Communication) เพื่อเป็นทักษะทางสังคมที่สำคัญในการดำรงชีวิต

5. พัฒนาความสามารถในการรับรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนได้เป็นคนที่มีสติ สามารถตระหนักรู้ตนและอารมณ์ของตน

6. พัฒนาความซื่อตรง (Integrity) ซื่อสัตย์ รักษาความสัตย์ตรงไปตรงมา ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สังคมปรารถนา

7. พัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สามารถจัดการทางอารมณ์ของตนในสภาวะการณ์ต่าง ๆ ได้

8. พัฒนาแรงจูงใจในตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
 9. พัฒนาความสามารถในการเข้าใจรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา
 10. พัฒนาการควบคุมตนเอง (Self-Control) ซึ่งเป็นการปรับพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม
 11. พัฒนาจิตใจใฝ่บริการ (Service Minded) อันเป็นรากฐานสันติสุขในสังคม
 12. พัฒนาความสามารถในการบริหารความขัดแย้ง (Conflict Management)
 13. พัฒนาความรู้สึกเข้าใจถึงมนุษย์ และความเป็นมนุษย์รู้จักชื่นชมงานดนตรี ศิลปะ มีความละเอียดอ่อน เพื่อสร้างสภาวะทางอารมณ์ให้เป็นคนมีอารมณ์ดี
 14. พัฒนาความมีคุณธรรม
- แนวทางในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ทำได้โดย
1. ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนตามความเป็นจริงให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้ มองตนเองในแง่ดี รู้สึกดีกับชีวิต สามารถชื่นชมตัวเองได้ เป็นการฝึกให้รู้จักอารมณ์ตนเอง
 - 1.1 ฝึกการตระหนักรู้ (Self-Awareness) สำรวจตนเองโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น อาจใช้การนั่งสมาธิ
 - 1.2 ให้ความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจตนเข้าใจคนอื่น อาจใช้กิจกรรมกลุ่ม และเทคนิคอื่น ๆ
 2. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี และเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
 - 2.1 ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Training)
 - 2.2 ฝึกการสื่อสารที่เหมาะสม อาจใช้เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร
 3. รู้จักปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของสังคมด้วยความเต็มใจ ซึ่ง ครู พ่อแม่ คงต้องเป็นผู้นำในการฝึกและทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็กเลียนแบบ (Modeling) และให้กำลังใจเมื่อเด็กทำตามระเบียบเป็นต้น
 4. รู้จักและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเอง จำแนกแยกแยะได้ว่า อารมณ์ใดที่เป็นคุณแก่ตนเองและอารมณ์ใดจะเป็นโทษแก่ตนเอง โรงเรียนและสถานศึกษาควรมีอาจารย์ผู้ทำหน้าที่แนะแนวที่จะให้คำปรึกษา (Counseling) แก่เด็ก
 5. การรู้จักบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ เพื่อให้รู้ว่า อารมณ์เกิดได้ทุกอย่าง แต่เราไม่สามารถแสดงอารมณ์ทุกอย่างได้ ฝึกความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่เวลา และเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดี และอารมณ์ไม่ดี เพื่อให้เกิดความสมดุลในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง รู้จักแสดงออกทางอารมณ์ และระบายอารมณ์ได้เหมาะสม ฝึกความสามารถในการผ่อนคลายความเครียด
 6. การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมโดยคำนึงถึงสีหน้า ท่าทางและคำพูดเด็กจึงต้องได้รับการฝึกอาจจะเป็นในชั่วโมงโฮมรูมหรือกิจกรรมคาบแนะแนว
 7. รู้จักหยุดแสดงอารมณ์ที่ไม่ดี ความสามารถในการไตร่ตรองก่อนการแสดงออกและสามารถที่จะอดทนรอคอยที่จะแสดงพฤติกรรมได้
 8. ฝึกการสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับตน แรงจูงใจที่สำคัญคือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affiliation Motive)

9. ฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์ และความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) จะต้องฝึกให้ถึงผู้อื่น ฝึกการสังเกต การตรวจสอบอารมณ์

10. ฝึกทางด้านมนุษยสัมพันธ์ การแสดงน้ำใจ เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นด้วยความจริงใจ สามารถแสดงความชื่นชอบ ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ในวาระที่เหมาะสม

สรุปที่ดี หลาบมาลา (2541 : 14-20) ได้เสนอกระบวนการในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาไว้ดังนี้

1. การสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียน (Classroom Culture) เพื่อให้เป็นสถานที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนและการฝึกความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในห้องเรียนมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย มีความร่วมมือกัน

นักเรียนจะสามารถพัฒนาทักษะความทักษะความสัมพันธ์กับคนอื่น (Interpersonal Skill) ต้องมีข้อตกลงที่จะปฏิบัติในห้องเรียน โดยมีหลักการง่าย ๆ คือ

- ต้องฟังเพื่อนพูดอย่างเอาใจใส่
- แสดงความชื่นชมเมื่อเพื่อนทำดี
- หลีกเลี่ยงทำให้เพื่อนเสียหน้าหรือเสียใจ
- ถ้าไม่มีอะไรจะแสดงก็บอกผ่าน
- ต้องให้ความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

กิจกรรมการฝึกและสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียนมีดังนี้

1.1 การรู้จักตนเอง (Intrapersonal) รู้จักเพื่อน (Interpersonal) ยอมรับในความแตกต่างว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา (O.K.)

1.2 การสร้างบรรยากาศการสนับสนุนเพื่อให้เกิดความกล้าในการแสดงออกและกล้าเสี่ยง (Creating a Climate of Support)

1.3 สร้างวัฒนธรรมการสนับสนุนเชื่อเชิญการชื่นชอบ (Creating a Supportive Culture, Inviting, Appreciation)

2. หลักสูตรฝึกอบรมความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์จะมีผลดีที่สุดเมื่อให้นักเรียนมีโอกาสปฏิบัติสร้างประสบการณ์และสร้างความรู้ความเข้าใจจากฐานความรู้เดิมของตนเอง ดังนั้นหลักสูตรจึงต้องให้โอกาสนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การกำหนดเป้าหมายส่วนตัวและส่วนของกลุ่ม การตัดสินใจ การแก้ปัญหาและการไกล่เกลี่ยข้อพิพาท นักเรียนต้องเรียนรู้วิธีการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนออกมาและพัฒนาความเข้าใจโดยวิธีการคิดทบทวนในเนื้อหามุมมองของสังคม และมุมมองส่วนตัวของกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติไปแล้ว

2.1 ให้นักเรียนมีโอกาสกำหนดและดำเนินการไปสู่เป้าหมาย รวมทั้งความคาดหวังทางวิชาการ และเป้าหมายทางวิชาการทั้งของส่วนตัวและของกลุ่ม

2.2 การช่วยให้นักเรียนตระหนักว่าคนอื่นมองพฤติกรรมของนักเรียนอย่างไร พฤติกรรมนักเรียนมีผลกระทบต่อคนอื่น ๆ อย่างไร และเรียนรู้วิธีการแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับพฤติกรรมของคนอื่น ๆ ออกมาอย่างไร ไม่ก้าวร้าว หรือทะเลาะ

2.3 การช่วยให้นักเรียนพัฒนาความเห็นอกเห็นใจ และพัฒนาทักษะการเจรจาเพื่อให้โน้มน้าวการตัดสินใจและแก้ไขข้อขัดแย้ง และนำไปสู่การส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนและเพื่อน ๆ

กล่าวโดยสรุป ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนให้เกิดในตัวเด็กได้โดยผู้ที่เกี่ยวข้องจะต้องฝึกให้เด็กรู้จักตนเอง มีความเข้าใจในตนเอง สามารถควบคุม และแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีทักษะในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้

2.1.8 การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง (นันทนา วงษ์อินทร์, 2543 : 138-139)

1. ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น ดูด้วยว่าผลที่เกิดตามมาเป็นเช่นไร

2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ตั้งใจไว้เกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ในคราวต่อไป ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไร จะไม่ทำอะไร

3. ฝึกการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่ขึ้นเกิดแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี มอง-ฟัง สิ่งดี สร้างอารมณ์แจ่มใส เกิดความสบายใจ

4. ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่น สิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากข้อ 3 ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี ทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดีต่อทั้งตนเองและผู้อื่น

5. ฝึกการมองหาประโยชน์ โอกาสจากอุปสรรค ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการเปลี่ยนมุมมอง มองหาแง่ดีโดยคิดว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เราได้แสดงความสามารถทุกอย่างที่เกิดขึ้นแล้วกับเรามีทางเลือกมากกว่า 1 ทาง จงเลือกทางที่เป็นประโยชน์ที่สุดหรือมีโทษน้อยที่สุด

6. ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอาการไม่ดี โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เพราะถ้ามีความเครียดมาก ๆ จะไม่มีพลังพอที่จะให้หลุดพ้นการครอบงำอารมณ์ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้ว ก็จะได้หาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสมต่อไป

กรมสุขภาพจิต (2541 : 79) กล่าวถึง บทบาทของครูในการเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการควบคุมตนเอง ให้กับวัยรุ่น ดังนี้

1. ช่วยสนับสนุนให้วัยรุ่นตระหนักถึงสภาวะอารมณ์ของตนเอง และสามารถควบคุมตนเองได้ด้วยการชี้แนะ สนับสนุนและให้กำลังใจเป็นรายบุคคล หรือจัดเป็นกิจกรรมกลุ่ม

2. จัดโอกาสให้วัยรุ่นได้ฝึกควบคุมพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของตนเอง และพิจารณาทางเลือกในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม

3. เป็นแบบอย่างที่ดีในการควบคุมอารมณ์และการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม นอกจากนี้กรมสุขภาพจิต (2541 : 105-106) ได้กล่าวถึงเทคนิคในการจัดการกับความเครียดและอารมณ์ ดังนี้

1. ต้องตระหนักถึงอาการที่แสดงว่าเริ่มมีความเครียด เช่น รู้สึกหงุดหงิดไม่มีความสุข ปวดศีรษะ เหนื่อยง่าย ความจำหรือสมาธิเลวลง นอนท้อง หายใจขัด เป็นต้น

2. พิจารณาว่าอะไรทำให้เครียด และความคิดของบุคคลในการรับรู้สิ่งกระตุ้นที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นอย่างไร เช่น นักเรียน เครียดเนื่องจากเกรด ตกลงมาจาก 3.6 เหลือ 3.2 แสดงว่านักเรียนรับรู้ว่าจะแนบมีความสำคัญต่อการตัดสินใจความสามารถของตนเองมาก จึงรู้สึกไม่พอใจแม้ว่าผลการเรียนยังอยู่ในระดับดีก็ตาม

3. ใช้เทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์ เพื่อให้เกิดความสงบ และพร้อมที่จะจัดการกับความเครียดต่อไป

3.1 ใช้วิธีการผ่อนคลายต่าง ๆ เช่น การหายใจ การฝึกสมาธิ การนวด การออกกำลังกาย ฟังเพลง เป็นต้น

3.2 การปรับเปลี่ยนความคิด เป็นการปรับเปลี่ยนวิธีคิดทางลบให้เป็นทางบวกเพื่อให้เกิดความรู้สึกต่อสถานการณ์นั้น ๆ ดีขึ้น ช่วยให้ผู้คลสามารถจัดการกับอารมณ์ และแสดงออกทางพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมโดยการหมั่นฝึกจับความคิดลบ ปรับเปลี่ยนให้เป็นความคิดทางบวกเป็นประจำเพื่อให้เกิดการคิดในทางบวกโดยอัตโนมัติ โดยบุคคลสามารถฝึกจับความคิดในใจได้ด้วยการพูดค่อย ๆ หรือพูดกับตัวเองดัง ๆ ในใจ เมื่อกำลังตกอยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

4. ชื่นชมกับตนเองที่สามารถจัดการกับความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ในทางสร้างสรรค์

2.2 งานวิจัยวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง

2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เลสไชด์ (Leschied. 1985 : 467-477) ได้ศึกษาผลของการตอบสนองต่อโปรแกรมการฝึกอบรมของเด็กในสถานกักกันที่มีระดับสติปัญญาต่างกัน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่มีระดับสติปัญญาสูง จำนวน 30 คน และกลุ่มระดับสติปัญญต่ำจำนวน 30 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่มีระดับสติปัญญาสูงแสดงการตอบสนองต่อโปรแกรมที่มีความยืดหยุ่น ไม่เคร่งครัด การศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า เด็กที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สามารถควบคุมตนเองได้ดี

ดึน (นิรดา อตุลยพิเชษฐ์. 2542 : 175 ; อ้างอิงจาก Dean. 1996) ได้ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ กับการปรับตัวทางสภาพการสมรสของคู่สมรสที่มาจากชนชั้นกลาง จำนวน 117 คู่ โดยใช้แบบวัด The Dean Emotional Maturity Scale ที่สร้างขึ้นเอง และแบบวัด The Nye Scale of Marital Adjustment ให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนประเมินตนเอง และประเมินคู่สมรสของตนเอง ผลการหาค่า ความสัมพันธ์ทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .01 พบว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวที่ดี

ซูทาร์โซ และคณะ (Sutarso and others. 1996 : Abstract) ได้ศึกษาผลของเพศและเกรดเฉลี่ยที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence Inventory) กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนระดับอาชีวศึกษาจำนวน 138 คน ตัวแปรตามคือ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ 3 องค์ประกอบ คือ การช่วยเหลือผู้อื่น การรับรู้ตนเอง และการจัดการอารมณ์ และตัวแปรอิสระ 2 ตัว คือ เพศและเกรดเฉลี่ย ผลการศึกษาพบว่า เพศมีผลต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพศหญิงมีการช่วยเหลือผู้อื่นและการรับรู้ตนเองสูงกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพศหญิงและเพศชายไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศต่อองค์ประกอบด้านการจัดการอารมณ์ ส่วนผลของเกรดเฉลี่ยที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 องค์ประกอบแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

รอกคิลและกรีนเนอร์ (สุภาพร พิสิฏ์พัฒน. 2543 ; อ้างอิงจาก Rockhill & Greener. 1999 : Online) ได้ศึกษาความสามารถในการรายงานตนเองเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในด้าน การใส่ใจในความรู้สึก ความชัดเจนของอารมณ์และการปรับปรุงภาวะอารมณ์ โดยใช้แบบสอบถามมาตรวัดอารมณ์สำหรับเด็ก (Trait Meta Mood Scale for Children) จำนวน 28 ข้อและแบบ

วัดความรู้สึกการมองโลกในแง่ดี ซึ่งประกอบด้วยแบบทดสอบย่อย 4 ฉบับ คือ การแสดงความกดดัน ความวิตกกังวลในการเข้าสังคม การหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม และความพอใจในชีวิต กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับประถมศึกษาเกรด 3-7 จำนวน 691 คน ผลการศึกษาพบว่า การแสดงอารมณ์ของเด็กมีส่วนสัมพันธ์กับความสามารถในการเข้าสังคมและความสามารถในการปรับปรุงตนเอง

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

นิตา อุดลยพิเชษฐ. (2542: 42) ได้ทดลองถึงผลการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพอากาศ ผลการทดลองพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีระดับเชาวน์ปัญญาสูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่ม

วีระวัฒน์ ปันนิตมัย. (2542 : 112-119) ได้ศึกษาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยได้สร้างเครื่องมือวัดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ร่วมกับ อูสา สิทธิสาคร โดยใช้กรอบแนวคิดของเมเยอร์และสโลเวย์ (1997) และโกลแมน (1998) เพื่อศึกษาองค์ประกอบด้านชีวประวัติของนักศึกษากับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งแบบทดสอบประกอบด้วยลักษณะความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้าน 7 ด้าน ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ของตนเอง การตระหนักรู้อารมณ์ของผู้อื่น การควบคุมอารมณ์ของตนเอง วุฒิภาวะทางอารมณ์ ความเอื้ออาทร การมีแรงจูงใจที่ดีและทักษะทางสังคม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ของมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำนวน 464 คน ผลการศึกษาพบว่า เพศหญิงมีความสามารถด้านความเอื้ออาทร วุฒิภาวะทางอารมณ์และการควบคุมด้านอารมณ์ของตนเองสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัวมีผลต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเอื้ออาทร การตระหนักรู้ถึงภาวะอารมณ์ของผู้อื่น การรู้จักอารมณ์ของตนเองและการมีแรงจูงใจที่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การปรึกษาหารือกับพี่น้องและครูอาจารย์เมื่อมีปัญหาที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับทักษะทางความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ สภาพความสัมพันธ์กับบิดามารดามีผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความเอื้ออาทร การมีแรงจูงใจที่ดี การควบคุมอารมณ์ของตน และทักษะทางสังคมของนักศึกษา การประเมินตนเองว่าเป็นคนมุ่งความสำเร็จได้สัมพันธ์และมุ่งสู่อำนาจมีผลต่อความสามารถด้านความเอื้ออาทรและการมีแรงจูงใจที่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับคะแนนรวมจากการวัดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อรพินทร์ ชูชม, อัจฉรา สุขารมณ และ วิลาสลักษณ์ ชวัลลี (2542 : 1-4) ได้ทดลองใช้และตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของซัทท์และคณะ ซึ่งมีลักษณะการวัดแบบให้ผู้ตอบรายงานตนเอง ประกอบด้วยข้อความต่าง ๆ ที่บรรยายความสามารถทางความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์จำนวน 33 ข้อ โดยมาตราวัดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์นี้มี 3 องค์ประกอบ คือ การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ และการใช้ประโยชน์อารมณ์ แต่ละข้อประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีจากสถาบันราชภัฏพระนคร จำนวน 51 ข้อ และนิสิตปริญญาโทจากมหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 11 คนที่กำลังศึกษาในปีการศึกษาในปีการศึกษา 2542 ผลการศึกษาพบว่า มาตรวัดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของซัทท์และคณะ เมื่อนำมาทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรีและโทของไทย โดยทำการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นชนิดสอดคล้องภายใน มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค

เท่ากับ .80 และตรวจสอบความเที่ยงตรงพบว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความคิดสร้างสรรค์ ($r = -.37$) มีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล ($r = -.47$) และความเศร้าหดู่ ($r = -.42$) ไม่มีความสัมพันธ์กับความต้องการทางสังคม ($r = .11$) และมีแนวโน้มที่จะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับอายุ ($r = -.22$)

นิจดา อุดลยพิเชฐฐ์ (2542 : 47) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาชาวน์อารมณ์ที่มีต่อระดับชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ พบว่านักศึกษาที่มีระดับชาวน์อารมณ์ปานกลางและต่ำ มีระดับชาวน์อารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิษฐา ดวงจันทร์ (2544 : 46) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงทางบวกที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการชี้แนะ นักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้หลักฟรีแมค และนักเรียนที่หลังจากไม่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการชี้แนะ และนักเรียนที่ไม่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้หลักฟรีแมคมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์ ปีการศึกษา 2545 ที่มีคะแนนความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 45 ลงมา จำนวน 65 คน โดยได้รับการประเมินจากการทำแบบทดสอบเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ของสุภาพร พิสิฐรุพัฒนา

(๕.๓) กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์ ปีการศึกษา 2545 ที่มีคะแนนความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 45 ลงมา จำนวน 65 คน โดยได้รับการประเมินจากการทำแบบทดสอบเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ของสุภาพร พิสิฐรุพัฒนา และสอบถามความสมัครใจของนักเรียนในการเข้าร่วมการทดลองหลังจากนั้นจึงสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) มาจำนวน 30 คน หลังจากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 200 คน ทำแบบทดสอบเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ของสุภาพร พิสิฐรุพัฒนา แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แล้วพิจารณาเลือกนักเรียนที่ได้รับการประเมินว่ามีความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 45 ลงมา ได้นักเรียนจำนวน 65 คน

2. ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของนักเรียนในการเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ได้นักเรียนมา 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

1. แบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง
2. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของ

ตนเอง

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการของตนเอง มีขั้นตอนในการสร้างดังนี้
 - 1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
 - 1.2 สร้างแบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 80 ข้อ ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ โดยดัดแปลงมาจากกรมสุขภาพจิต (2543 : 18-41) ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2543 : 17-18) และสุภาพร พิสิฐพัฒนะ (2543 : 98-103)
 - 1.3 นำแบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์ ดร.วิลาสลักษณ์ ชั่ววลี และ อาจารย์ทัศน ทอภักดี พิจารณาข้อคำถามในแบบสอบถาม ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ
 - 1.4 หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยนำแบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านด่านรัชมังคลาภิเษก จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .21 ถึง .64 ได้ข้อคำถามจำนวน 50 ข้อ
 - 1.5 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง โดยคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกตามเกณฑ์ที่ระบุไว้ในข้อ 1.4 มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ .93
 - 1.6 นำแบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองที่หาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ตัวอย่างแบบสอบถามความเจตียวลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้ ต้องการทราบความรู้สึกนึกคิดของท่านที่มีต่อตนเอง แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีลักษณะนิสัย ความรู้สึก หรือแนวประพฤติปฏิบัติไม่เหมือนกัน ดังนั้นคำตอบที่ถูกที่สุดคือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึก หรือสภาพที่แท้จริงของท่าน

วิธีตอบแบบสอบถาม

ให้ผู้ตอบอ่านข้อความในแบบสอบถาม แล้วพิจารณาว่าตรงกับความรู้สึกนึกคิด หรือการกระทำที่แท้จริงในความรู้สึก ระดับใด แล้วเลือกขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องด้านขวามือของข้อความนั้นในแบบสอบถาม จะตอบเพียงข้อละ 1 ช่องเท่านั้น และขอให้ผู้ตอบตอบทุกข้อ จะมีช่องให้เลือกตอบ 4 ช่อง โดยมีเกณฑ์ดังนี้

- บ่อยมาก เมื่อผู้ตอบรู้สึก ว่า ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของตนเองที่มากที่สุด
 บ่อย เมื่อผู้ตอบรู้สึก ว่า ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของตนเองที่บ่อยครั้ง
 นาน ๆ ครั้ง เมื่อผู้ตอบรู้สึก ว่า ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของตนเองที่นาน ๆ ครั้ง
 ไม่เคยเลย เมื่อผู้ตอบรู้สึก ว่า ข้อความนั้นไม่ตรงกับพฤติกรรมของตนเองหรือไม่เคยปฏิบัติเลย

ตัวอย่าง

ข้อ ที่	ข้อความ	บ่อย มาก	บ่อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย เลย
0	การควบคุมตนเอง ข้าพเจ้าควบคุมอารมณ์ของตนเองแม้ในขณะโกรธ				
00	ความไว้วางใจ ข้าพเจ้ามักจะแก้ตัวเสมอแม้ว่าข้าพเจ้าจะผิดก็ตาม				
000	ความรู้สึกผิดชอบ ข้าพเจ้ามักจะมาตรงเวลานัดหมายเสมอ				
0000	การปรับตัว ข้าพเจ้าสามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคได้				
00000	การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ข้าพเจ้าอยากรู้อยากเห็นสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ				

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางบวกให้คะแนน ดังนี้

บ่อยมาก	ให้	3	คะแนน
บ่อย	ให้	2	คะแนน
นาน ๆ ครั้ง	ให้	1	คะแนน
ไม่เคยเลย	ให้	0	คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบให้คะแนน ดังนี้

บ่อยมาก	ให้	0	คะแนน
บ่อย	ให้	1	คะแนน
นาน ๆ ครั้ง	ให้	2	คะแนน
ไม่เคยเลย	ให้	3	คะแนน

การแปลความหมาย ดัดแปลงเกณฑ์การแปลความหมายมาจาก วิเชียร เกตุสิงห์. (2538 : 9)

2.50 – 3.00 คะแนน หมายถึง ความเจตยวณลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง
อยู่ในระดับสูง

1.50 – 2.49 คะแนน หมายถึง ความเจตยวณลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง
อยู่ในระดับปานกลาง

.50 – 1.49 คะแนน หมายถึง ความเจตยวณลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง
อยู่ในระดับต่ำ

0 – .49 คะแนน หมายถึง ความเจตยวณลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง
อยู่ในระดับต่ำมาก

2. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตยวณลาดทางอารมณ์ ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง มีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม และความเจตยวณลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมกลุ่มให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัย

2.2 สร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่ใช้ในแต่ละครั้ง

2.3 นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์ ดร.วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี และอาจารย์ทัศนากิติ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ นิยามศัพท์เฉพาะ กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการ และการประเมินผล จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.4 นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนภัทรบพิตร จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งมีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างและไม่ใช้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เพื่อหาข้อบกพร่องในด้านความเหมาะสมของกิจกรรม ขั้นตอนดำเนินการทดลอง และระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นและเหมาะสมที่จะนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มใช้เวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 ครั้ง รวม 16 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในวันจันทร์ วันพุธ วันพฤหัสบดี และวันศุกร์ เวลา 15.30 น. ถึง 16.20 น.

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแบบสุ่มและมีการสอบครั้งหลัง (Randomized Control Group Pretest-Posttest Design) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 62) ดังแสดงในตาราง

ตาราง แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest-Posttest Design

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดสอบ	ทดสอบหลัง
R(E)	T _{1E}	X	T _{2E}
R(C)	T _{1C}	~X	T _{2C}

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

R	แทน	การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม
E	แทน	กลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
C	แทน	กลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
T _{1E}	แทน	การทดสอบก่อนในกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
T _{2C}	แทน	การทดสอบก่อนในกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
X	แทน	การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
~X	แทน	การไม่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
T _{2E}	แทน	การทดสอบหลังในกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
T _{2C}	แทน	การทดสอบหลังในกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

2. วิธีดำเนินการทดลอง

2.1 ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน ทำแบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง ดังนี้

2.2.1 กลุ่มทดลอง เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง จำนวน 16 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในวันจันทร์ วันพุธ วันพฤหัสบดี และวันศุกร์ เวลา 15.30 น. ถึง 16.20 น. โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 20 มกราคม ถึง วันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2546

2.2.2 กลุ่มควบคุม ไม่ต้องเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

2.3 หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน ทำแบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองฉบับเดิมอีกครั้งแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังทดลอง (Posttest)

2.4 นำผลที่ได้จากข้อ 2.1 และ ข้อ 2.3 ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูล

1.1 เปรียบเทียบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองก่อนและหลังที่ได้รับเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง

1.2 เปรียบเทียบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่

2.1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2536 : 60)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ	$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนคนของกลุ่มตัวอย่าง

2.1.2 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2536: 64)

$$S.D. = \sqrt{\frac{n\sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ	S.D.	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
	$\sum X^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
	$(\sum X)^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง

t -
 α
t - D
t - I

2.2 สถิติสำหรับวิเคราะห์เครื่องมือ

2.2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม โดยใช้ t - test (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ .2536 : 185)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2}{n_H} + \frac{S_L^2}{n_L}}}$$

เมื่อ t คือ ค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถาม
 $\bar{X}_H$ คือ คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง
 $\bar{X}_L$ คือ คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ
 S_H^2 คือ คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มสูง
 S_L^2 คือ คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มต่ำ
 n_H คือ จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสูง
 n_L คือ จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มต่ำ

2.2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha – Coefficient) การหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรครอนบาค (Cronbach) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2536: 171)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

เมื่อ α คือ ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น
n คือ จำนวนข้อของเครื่องมือวัด
 S_i^2 คือ คะแนนความแปรปรวนเป็นรายข้อ
 S_t^2 คือ คะแนนความแปรปรวนของเครื่องมือทั้งฉบับ

2.3 สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

2.3.1 เปรียบเทียบความเฉลี่ยจุดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลี่ยจุดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง โดยใช้ t - test แบบ dependent samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 165)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

$$df = n - 1$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนการทดสอบครั้งแรกและครั้งหลัง
	ΣD	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนในแต่ละคู่
	ΣD^2	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนในแต่ละคู่ยกกำลังสอง
	$(\Sigma D)^2$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนในแต่ละคู่ทั้งหมดยกกำลังสอง
	n	แทน	จำนวนคู่ของคะแนนจากการสอบครั้งแรกและครั้งหลัง

2.3.2 เปรียบเทียบผลต่างของความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองระหว่างนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง โดยใช้ t-test แบบ independent samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 162)

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1) S_1^2 + (n_2 - 1) S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าความแตกต่างระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
	$\bar{x}_1$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง
	$\bar{x}_2$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม
	S_1^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง
	S_2^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม
	n_1	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลอง
	n_2	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มควบคุม

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลของการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
$\bar{D}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของความแตกต่างของคะแนนความเจตียุติผลทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง
SD	แทน	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยของความแตกต่าง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t – distribution

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลไปตามลำดับ ดังนี้

1. เปรียบเทียบความเจตียุติผลทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียุติผลทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง
2. เปรียบเทียบผลต่างของความเจตียุติผลทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียุติผลทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียุติผลทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนในกลุ่มควบคุม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนในกลุ่มควบคุม

ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง	กลุ่มควบคุม	N	$\bar{X}$	S.D.	การแปลความหมาย
1. การควบคุมตนเอง	ก่อนทดลอง	15	1.27	2.72	ต่ำ
	หลังทดลอง	15	1.40	2.62	ต่ำ
2. ความไว้วางใจ	ก่อนทดลอง	15	1.41	3.34	ต่ำ
	หลังทดลอง	15	1.47	3.15	ต่ำ
3. ความรู้สึกผิดชอบ	ก่อนทดลอง	15	1.53	2.79	ปานกลาง
	หลังทดลอง	15	1.44	2.35	ต่ำ
4. ความสามารถในการปรับตัว	ก่อนทดลอง	15	1.29	2.05	ต่ำ
	หลังทดลอง	15	1.35	2.50	ต่ำ
5. การสร้างสรรค์สิ่งใหม่	ก่อนทดลอง	15	1.21	2.36	ต่ำ
	หลังทดลอง	15	1.30	3.00	ต่ำ
ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจัดการอารมณ์ตนเอง โดยรวม	ก่อนทดลอง	15	1.34	6.23	ต่ำ
	หลังทดลอง	15	1.39	5.42	ต่ำ

จากตาราง 1 พบว่า ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองทั้งก่อนและหลังการทดลองอยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาองค์ประกอบย่อยพบว่า การควบคุมตนเอง ความไว้วางใจ ความสามารถในการปรับตัว และการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ก่อนและหลังการทดลองอยู่ในระดับต่ำ ส่วนความรู้สึกผิดชอบ ก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง และหลังการทดลองอยู่ในระดับต่ำ

2. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนในกลุ่มทดลอง ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2

ตาราง 2 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนในกลุ่มทดลอง

ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง	กลุ่มทดลอง	N	$\bar{X}$	S.D.	การแปลความหมาย
1. การควบคุมตนเอง	ก่อนทดลอง	15	1.21	1.81	ต่ำ
	หลังทดลอง	15	2.39	2.61	ปานกลาง
2. ความไว้วางใจ	ก่อนทดลอง	15	1.37	2.13	ต่ำ
	หลังทดลอง	15	2.31	2.76	ปานกลาง
3. ความรู้สึกผิดชอบ	ก่อนทดลอง	15	1.58	2.76	ปานกลาง
	หลังทดลอง	15	2.47	2.76	ปานกลาง
4. ความสามารถในการปรับตัว	ก่อนทดลอง	15	1.25	1.68	ต่ำ
	หลังทดลอง	15	2.27	2.29	ปานกลาง
5. การสร้างสรรค์สิ่งใหม่	ก่อนทดลอง	15	1.23	2.32	ต่ำ
	หลังทดลอง	15	1.83	2.89	ปานกลาง
ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจัดการอารมณ์ตนเอง โดยรวม	ก่อนทดลอง	15	1.33	5.47	ต่ำ
	หลังทดลอง	15	2.25	7.17	ปานกลาง

จากตาราง 2 พบว่า ความเฉลียวฉลาดทางด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ก่อนทดลองอยู่ในระดับต่ำ แต่ภายหลังการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาองค์ประกอบย่อย พบว่า การควบคุมตนเอง ความไว้วางใจ ความสามารถในการปรับตัว และการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ก่อนการทดลองอยู่ในระดับต่ำ หลังการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความรู้สึกผิดชอบทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง

3. เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียน ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล ในตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียน ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง	กลุ่มควบคุม	N	$\bar{D}$	SD	t
1. การควบคุมตนเอง	ก่อนทดลอง	15	1.33	1.23	4.18*
	หลังทดลอง	15			
2. ความไว้วางใจ	ก่อนทดลอง	15	.60	1.64	1.42
	หลังทดลอง	15			
3. ความรู้สึกผิดชอบ	ก่อนทดลอง	15	.87	1.77	1.90
	หลังทดลอง	15			
4. ความสามารถในการปรับตัว	ก่อนทดลอง	15	.60	2.13	1.09
	หลังทดลอง	15			
5. การสร้างสรรค์สิ่งใหม่	ก่อนทดลอง	15	.87	1.25	2.70*
	หลังทดลอง	15			
ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจัดการอารมณ์ตนเอง โดยรวม	ก่อนทดลอง	15	2.53	4.26	2.31*
	หลังทดลอง	15			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 พบว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t_{(.05, 14)} = 2.31$) นั่นคือ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองเพิ่มขึ้น

4. เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง	กลุ่มทดลอง	N	$\bar{D}$	S_D	t
1. การควบคุมตนเอง	ก่อนทดลอง	15	11.73	3.37	13.48*
	หลังทดลอง	15			
2. ความไว้วางใจ	ก่อนทดลอง	15	9.40	3.22	11.29*
	หลังทดลอง	15			
3. ความรู้สึกผิดชอบ	ก่อนทดลอง	15	8.93	3.92	8.83*
	หลังทดลอง	15			
4. ความสามารถในการปรับตัว	ก่อนทดลอง	15	10.20	3.19	12.39*
	หลังทดลอง	15			
5. การสร้างสรรค์สิ่งใหม่	ก่อนทดลอง	15	5.93	3.84	5.98*
	หลังทดลอง	15			
ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ตนเองโดยรวม	ก่อนทดลอง	15	46.20	8.51	21.02*
	หลังทดลอง	15			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 พบว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t_{(.05, 14)} = 21.02$) นั่นคือ นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองเพิ่มขึ้น หลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

5. เปรียบเทียบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มก่อนการทดลอง ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 5

ตาราง 5 เปรียบเทียบผลต่างของความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มก่อนการทดลอง

ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง	กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S.D.	t
1. การควบคุมตนเอง	กลุ่มทดลอง	15	1.21	1.18	.63
	กลุ่มควบคุม	15	1.27	2.72	
2. ความไว้วางใจ	กลุ่มทดลอง	15	1.37	2.13	.46
	กลุ่มควบคุม	15	1.41	3.34	
3. ความรู้สึกผิดชอบ	กลุ่มทดลอง	15	1.58	2.76	.53
	กลุ่มควบคุม	15	1.53	2.79	
4. ความสามารถในการปรับตัว	กลุ่มทดลอง	15	1.25	1.68	.68
	กลุ่มควบคุม	15	1.29	2.05	
5. การสร้างสรรค์สิ่งใหม่	กลุ่มทดลอง	15	1.23	2.32	.23
	กลุ่มควบคุม	15	1.21	2.36	
ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจัดการอารมณ์ตนเอง โดยรวม	กลุ่มทดลอง	15	1.33	5.47	.34
	กลุ่มควบคุม	15	1.34	6.23	

จากตาราง 5 พบว่าความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน นั่นคือ ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มควบคุมและนักเรียนกลุ่มทดลองมีความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองไม่แตกต่างกัน

6. เปรียบเทียบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มหลังการทดลอง ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 6

ตาราง 6 เปรียบเทียบผลต่างของความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มหลังการทดลอง

ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง	กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S.D.	t
1. การควบคุมตนเอง	กลุ่มทดลอง	15	2.39	2.61	10.33*
	กลุ่มควบคุม	15	1.4	2.62	
2. ความไว้วางใจ	กลุ่มทดลอง	15	2.31	2.76	7.70*
	กลุ่มควบคุม	15	1.47	3.15	
3. ความรู้สึกผิดชอบ	กลุ่มทดลอง	15	2.47	2.76	11.03*
	กลุ่มควบคุม	15	1.44	2.58	
4. ความสามารถในการปรับตัว	กลุ่มทดลอง	15	2.27	2.29	10.43*
	กลุ่มควบคุม	15	1.35	2.58	
5. การสร้างสรรค์สิ่งใหม่	กลุ่มทดลอง	15	1.83	2.89	4.84*
	กลุ่มควบคุม	15	1.30	3.00	
ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ตนเองโดยรวม	กลุ่มทดลอง	15	2.25	7.17	17.24*
	กลุ่มควบคุม	15	1.39	7.47	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 พบว่า หลังการทดลองความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเปลี่ยนแปลงไปแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ($t_{(0.05, 28)} = 17.24$) นั่นคือ นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนก่อนและหลังที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง
2. เพื่อเปรียบเทียบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง

สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนมีความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองสูงขึ้น หลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง
2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความเจตียวฉลาดทางด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์ ปีการศึกษา 2545 ที่มีคะแนนความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 45 ลงมา จำนวน 65 คน โดยได้รับการประเมินจากการทำแบบทดสอบเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ของสุภาพร พิสิฐรัฐพัฒนะ
2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์ ปีการศึกษา 2545 ที่มีคะแนนความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 45 ลงมา จำนวน 65 คน โดยได้รับการประเมินจากการทำแบบทดสอบเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ของสุภาพร พิสิฐรัฐพัฒนะ และสอบถามความสมัครใจของนักเรียนในการเข้าร่วมการทดลองซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) มาจำนวน 30 คน หลังจากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๒.๔

1. แบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง
 2. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง
- ตนเอง

วิธีดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แบบสุ่มและมีการสอบครั้งแรกกับสอบครั้งหลัง (Randomized Control Group Pretest - Posttest Design)

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน ทำแบบสอบถามความเครียดฉาบฉวยทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง ดังนี้

2.1 กลุ่มทดลอง เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเครียดฉาบฉวยทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง จำนวน 16 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในวันจันทร์ วันพุธ วันพฤหัสบดี และวันศุกร์ เวลา 15.30 น. ถึง 16.20 น. โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 20 มกราคม ถึง วันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2546

2.2 กลุ่มควบคุม ไม่ต้องเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน ทำแบบสอบถามความเครียดฉาบฉวยทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองฉบับเดิมอีกครั้งแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังทดลอง (Posttest)

4. นำผลที่ได้จากข้อ 1 และ ข้อ 3 ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความเครียดฉาบฉวยทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองก่อนและหลังที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเครียดฉาบฉวยทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง

2. เปรียบเทียบความเครียดฉาบฉวยทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเครียดฉาบฉวยทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเครียดฉาบฉวยทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง

สรุปผลการวิจัย 2-5

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง สรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีความเครียดฉาบฉวยทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองสูงขึ้น หลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเครียดฉาบฉวยทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเครียดฉาบฉวยทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง มีความเครียดฉาบฉวยทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเครียดฉาบฉวยทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

✓การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการวิจัยปรากฏ ดังนี้

1. นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองสูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 และจากผลการแปลความหมายของแต่ละองค์ประกอบ ปรากฏว่า

องค์ประกอบที่ 1 ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง องค์ประกอบย่อยการควบคุมตนเองก่อนทดลองอยู่ในระดับต่ำ หลังการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง นั้นแสดงว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง องค์ประกอบย่อยการควบคุมตนเองของนักเรียนสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีที่สามารถพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง องค์ประกอบย่อยการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ ✓ ซึ่งอาจเนื่องมาจากสมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ หลังจากที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจึงทำให้นักเรียน รู้จักควบคุมตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองทำให้แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ดังที่โอลเซน (Ohlsen 1970 : 31) กล่าวว่า ประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้จากกลุ่มจะทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้และพัฒนาในด้านต่างๆ เช่น อารมณ์ สังคม สติปัญญา สอดคล้องกับ โรเจอร์ส (มณฑนา อังตระกูล. 2524 : 45 ; อ้างอิงจาก Roger. 1970 : 121-122) ที่ได้กล่าวว่า การมีประสบการณ์ทางกลุ่มจะมีผลในทางพัฒนาพฤติกรรมบางอย่างได้ และได้อ้างถึง ผลการศึกษาของ กิบบ์ (Gibb) พบว่า กิจกรรมกลุ่มจะให้ผลส่งเสริมสร้างสรรค์ทางด้านจิตวิทยา กล่าวคือ มีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตวิทยา การเปลี่ยนแปลงด้านความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่างๆ ของตนเอง และยังสอดคล้องกับ จีรวรรณ วัฒนจินะพงษ์. (2537 : 20 อ้างอิงจาก Chariter. 1974) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มมีส่วนช่วยในการพัฒนา ด้านต่าง ๆ จึงเป็นการให้บุคคลพัฒนาตนเอง นับตั้งแต่การเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเองอย่างเหมาะสมเข้าใจตนเอง และการที่บุคคลได้ทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันก็ย่อมจะช่วยหรือพัฒนาทักษะด้านการฟัง เป็นการฝึกให้เป็นผู้ฟังที่ดี รู้จักกล้าแสดงออกกล้าแสดงความคิดเห็น รู้จักควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

✓องค์ประกอบที่ 2 ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง องค์ประกอบย่อยความไว้วางใจก่อนทดลองอยู่ในระดับต่ำ หลังทดลองอยู่ในระดับปานกลาง นั้นแสดงว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง องค์ประกอบย่อยความไว้วางใจของนักเรียนสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง องค์ประกอบย่อย ความไว้วางใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ ✓ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มได้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเจตคติ จึงทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการปรับปรุง พัฒนาตนเองเพื่อให้บุคคลอื่นยอมรับ ให้บุคคลอื่นไว้วางใจตนเอง/ดังที่ พนม ลีมาอารีย์ (2522:56) กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะทำให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เจตคติ ความคิดเห็นและผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะได้ผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในการปรับปรุงเจตคตินิสัยใจคอของตน โดยมีสมาชิกเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน นอกจากนั้นยังทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นที่รัก และได้รับการยกย่องจากกลุ่ม กล่าวคือ การพยายามทำให้บุคคลอื่นไว้วางใจตนเองเพื่อทำให้กลุ่มยอมรับ

องค์ประกอบที่ 3 ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเององค์ประกอบย่อย ความรู้สึกผิดชอบ ก่อนทดลองอยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองก็อยู่ในระดับปานกลาง แต่เมื่อพิจารณา ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) แล้วพบว่า หลังการทดลองค่าเฉลี่ยสูงขึ้น คือ จาก 1.58 เพิ่มขึ้นเป็น 2.47 นั้นแสดงว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง องค์ประกอบย่อย ความรู้สึกผิดชอบของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ ซึ่งอาจเนื่องมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียนได้มีการเรียนรู้ กิจกรรมดังกล่าวซึ่งเป็นผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทักษะคิด และพฤติกรรม ดังที่ คมเพชร ฉัตรสุภากุล (2522 : 14) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคน และจันทิภา ลิ้มปิเจริญ (อมรรณ แก้วผ่อง.2542 : 95-96 ; อ้างอิงจาก จันทิภา ลิ้มปิเจริญ. 2522 : 79) ได้กล่าวไว้ว่า การเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีที่ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มมีการพัฒนาทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรม เพราะกิจกรรมกลุ่มเป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การวิเคราะห์โดยได้ปฏิบัติจริง นอกจากนี้กิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้ สมาชิกรู้จักรับผิดชอบ ในบทบาทของตนเองอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ อัจจิมา จินวาลา (2535 : 61-67) ที่กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถนำมาพัฒนาความรับผิดชอบต่อโรงเรียนให้กับนักเรียนได้ดีกว่าการใช้ เทคนิคกรณีตัวอย่าง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อมรรณ แก้วผ่อง (2542 : 95) ได้ทำการเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่ม และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้าน ความรับผิดชอบต่อตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดน้อยใน กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความรับผิดชอบต่อตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัย สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

องค์ประกอบที่ 4 ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง องค์ประกอบย่อย ความสามารถในการปรับตัว ก่อนทดลองอยู่ในระดับต่ำ หลังทดลองอยู่ในระดับปานกลาง นั้นแสดงว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเององค์ประกอบย่อย ความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง องค์ประกอบย่อย ความสามารถในการปรับตัวของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทำให้สมาชิกกลุ่มมีเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม มีพัฒนาตนเองให้มีความอดทน มองโลกในแง่ดี และสามารถปรับตัวได้ ดังแนวคิดของ สุภาวดี บุญญวงศ์ (2537 : 3-4) ที่ว่า กิจกรรมกลุ่มทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสังคมและอารมณ์ ทำให้รู้จัก ควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีความอดทน มองโลกในแง่ดี มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ สอดคล้องกับ เมตตา จินดารักษ์ (2525:41) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนา ความสามารถการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมมากขึ้น หลังจากเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับ บุญศรี จีรณาเจริญเลิศ (2530 : 46) ที่ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรี วิทยา กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

องค์ประกอบที่ 5 ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง องค์ประกอบย่อย การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ก่อนทดลองอยู่ในระดับต่ำ หลังทดลองอยู่ในระดับปานกลาง นั้น แสดงว่าความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง องค์ประกอบย่อย การสร้างสรรค์ สิ่งใหม่ ของนักเรียนสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนาความเฉลียวฉลาด

ทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง องค์ประกอบย่อย การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ อาจเนื่องมาจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้โดยตรง และได้นำเอาประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มไปใช้ ทำให้เกิดทักษะในการค้นคว้า ซึ่งเป็นการค้นคว้าความรู้และวิทยาการใหม่ ๆ เกิดความคิดริเริ่ม ทำให้มีการพัฒนาแนวคิดขึ้น ดังที่ วิไลวรรณ สันถะโกมล (เปรมใจ บุญประสพ. 2542 : 39 ; อ้างอิงจาก วิไลวรรณ สันถะโกมล. 2522 : 20) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้โดยกิจกรรมกลุ่มช่วยฝึกทักษะที่จำเป็นในหลายๆ ด้าน เช่น ทักษะทางสังคม เป็นทักษะที่ช่วยให้อยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น ทักษะในการศึกษาค้นคว้า เป็นทักษะในการค้นคว้าจากความรู้และวิทยาการใหม่ ๆ ทักษะทางปัญญา ได้แก่ ทักษะในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าวิพากวิจารณ์ การคิดริเริ่มสร้างสรรค์และคิดอย่างมีเหตุผล ทักษะในการทำงานกลุ่มเป็นทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น ทักษะในการวางแผนงาน และการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น สอดคล้องกับ สุภาวดี บุญญวงศ์ (2527:133-134) ที่กล่าวถึง การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในชั้นการมีส่วนร่วมทำให้เกิดการเรียนรู้โดยตรงทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และทางด้านปัญญาหรือสมองซึ่งทางด้านปัญญานี้ทำให้เกิดการพัฒนาแนวความคิดการตัดสินใจ การวิเคราะห์และสรุปผล นอกจากนั้นในชั้นประยุกต์ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังมีการฝึกแก้ปัญหาต่าง ๆ ปรับปรุง ความเข้าใจได้ดียิ่งขึ้นกว่าเดิมตลอดจนร่วมกันคิดค้น และประดิษฐ์สิ่งใหม่ และสอดคล้องกับแนวคิดของ ทิศนา ขัมมณี (2536 : 227) ที่ว่า กิจกรรมกลุ่มช่วยให้การเรียนรู้โดยตรง ช่วยในการพัฒนาตนเอง เข้าใจตนเอง ช่วยในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และประยุกต์เพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ (Invention) สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิต ที่เป็นประโยชน์ต่อตน ต่อกลุ่ม สังคมและผู้อื่น

จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ ซึ่งในการทดลองครั้งนี้ผู้วิจัย ได้จัดกิจกรรมกลุ่มเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง โดยให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้โดยการใช้เทคนิคต่างๆ ได้แก่ เกม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง และการอภิปรายกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนเกิดการจัดการอารมณ์ของตนเอง นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันทำให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง นักเรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้ ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง วิธีการเหล่านี้จะช่วยให้นักเรียนเกิดการจัดการอารมณ์ของตนเอง และได้เรียนรู้แนวทางที่จะพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองให้สูงขึ้น

ผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของมณฑนา อังตระกูล (2524 : 45-49) ที่ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนามโนภาพแห่งตนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดขอนแก่น โดยแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มกับกลุ่มทดลองส่วนกลุ่มควบคุมเรียนรู้โดยการพัฒนาตามปกติ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม มีการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนต่างกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม และหลังทดลอง นักเรียนได้ประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มว่า กิจกรรมได้ช่วยให้เขาได้พัฒนาตนเอง เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น เข้าใจผู้อื่นมากขึ้นเกิดความสามัคคีในกลุ่มดีขึ้นมีความรับผิดชอบ มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสมดีขึ้น และสอดคล้องกับ นิรดา อุดลยพิเชฐ (2542 : 47) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก จำนวน 39 คน ผลการทดลองพบว่า นักศึกษา

ที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ปานกลางและต่ำ มีระดับเชาวน์อารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการสังเกตของผู้วิจัย ซึ่งเป็นผู้ดำเนินการทดลองในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มของนักเรียนพบว่า นักเรียนมีความสนใจ เอาใจใส่ และมีความกระตือรือร้น ในการร่วมกิจกรรม ทั้งนี้เพราะในการดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมที่มีลักษณะเป็นเกม ซึ่งนักเรียนได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรม เกม กรณีตัวอย่าง การให้แสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง และการอภิปรายกลุ่ม ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ให้ข้อเสนอแนะและจากการสังเกตจะเห็นว่า นักเรียนจะเกิดความสุขสนุกสนาน ภูมิใจในการทำกิจกรรมของตน ประกอบกับผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ และได้สรุปให้นักเรียนได้ซักถามอีกทั้งยังร่วมกันสรุปในการทำกิจกรรมแต่ละครั้ง ที่จะนำไปประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม เพื่อให้นักเรียนเกิดการพัฒนา ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ดังนั้นจึงให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองสูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง

จากการทดสอบสมมติฐานการวิจัยก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม พบว่า นักเรียนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองเพิ่มขึ้น และเมื่อพิจารณาองค์ประกอบย่อยก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ก็พบว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไม่ครบทุกด้านมีเพียง องค์ประกอบย่อยการควบคุมตนเอง และการสร้างสรรค์สิ่งใหม่เท่านั้น นั่นแสดงว่า นักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง องค์ประกอบย่อย การควบคุมตนเอง และการสร้างสรรค์สิ่งใหม่มีเพิ่มขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นักเรียนทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองเป็นนักเรียนอยู่ในโรงเรียนเดียวกัน จึงทำให้กลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอาจจะอยากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจึงพูดคุยซักถามกัน ดังนั้น อาจเป็นสาเหตุทำให้กลุ่มควบคุมมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองเพิ่มขึ้น และสาเหตุอีกประการหนึ่ง อาจมาจาก เมื่อเวลาเปลี่ยนแปลงไปนักเรียนอาจได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เช่น จากผู้ปกครอง ครู เพื่อน ๆ จากการอ่าน รวมทั้งสื่อต่าง ๆ จึงทำให้นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองเพิ่มขึ้น ดังแนวคิดของสุชา จันทน์เอม (2521 : 62-67) ที่กล่าวเกี่ยวกับวัยรุ่นว่า เด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่มีพลังงานมาก มีความกระตือรือร้น ใช้ความคิดของตนอย่างมีเหตุผล รู้อะไรต่าง ๆ มากขึ้นเป็นผลมาจากความชำนาญ จากประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมา เช่น การอ่าน การบอกเล่า หรือการพบเห็นเอง เป็นต้น อยากใช้ความคิดอย่างลึกซึ้ง ชอบทำอะไรแปลก ๆ ใหม่ ๆ รู้จักอดกลั้น เริ่มรู้จักรับผิดชอบและต้องการอิสระ มีความคิดเพิ่มขึ้น สามารถปรับตัวได้ดีเมื่ออยู่ต่างถิ่น มีสติปัญญาและความคิดเจริญก้าวหน้ากว้างขวางออกไปสนใจในการแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น

อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาร่วมกันระหว่างกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มทดลองซึ่งได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองพบว่า นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง นั่นแสดงว่า กิจกรรมยังเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการ

อารมณ์ของตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อให้มีการพัฒนาครบทุกด้าน มากขึ้น รวดเร็ว และเป็นระบบยิ่งขึ้น ดังที่ บัทตัน (Button. 1974 : 1-2) ที่กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายช่วยส่งเสริมมนุษย์ให้เติบโต และพัฒนาขึ้น ช่วยฝึกทักษะที่จำเป็นหลาย ๆ ด้าน และด้านหนึ่งที่สำคัญ ก็คือ ทักษะทางสังคม เป็นทักษะที่ช่วยให้อยู่ร่วมกันและทำงานกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เช่น ทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การควบคุมตนเอง การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น และสอดคล้องกับ พัทธนี วรกวิน (2522 : 149-150) ที่กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทำให้สมาชิกในกลุ่มพยายามแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง ทำให้มีมโนภาพแห่งตนดีขึ้น และยังมีผลต่อทัศนคติต่อผู้อื่น ยอมรับฟังเหตุผลความคิด เคารพในสิทธิหน้าที่ของกันและกัน

2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้/ซึ่งในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมกลุ่มเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ได้เกิดการเรียนรู้ โดยใช้เทคนิคเกม กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลองและการอภิปรายกลุ่ม ซึ่งในแต่ละเทคนิค ผู้วิจัยจะดำเนินการเงินขึ้นตอน คือ ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม โดยให้นักเรียนกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกันในฐานะสมาชิกกลุ่ม ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์ ผู้วิจัยให้นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป และประยุกต์หลักการ ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม โดยแต่ละขั้นตอน ผู้วิจัยให้นักเรียนลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองส่วนนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ผู้วิจัยไม่ได้จัดกิจกรรมใด ๆ ให้แก่นักเรียนเลย ดังนั้น ภายหลังจากทดลองจึงพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ✓

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับ นิสรา คำมณี (2544 : 48) ที่ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านจิตใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม โดยแบ่งเป็น กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ซึ่งนักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ เปรมใจ บุญประสพ (2545 : 47) ได้ศึกษาผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งนักเรียนในกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและส่วนนักเรียนในกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มผลการทดลอง พบว่า นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีความเฉลียวฉลาดด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

✓จากผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถนำมาใช้ พัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองได้ภายหลังการทดลองผู้วิจัยได้ให้นักเรียนประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง นักเรียนได้

ให้ความเห็นสอดคล้องกันว่า การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ได้รับความรู้ มีประโยชน์ ช่วยให้สามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้มากขึ้น ✓

ข้อเสนอแนะ 2.6

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 การวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การใช้กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความเจตยวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองสูงขึ้น ผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนหรืออาจารย์สามารถนำไปเป็นแนวทาง นำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความเจตยวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองได้ตามความเหมาะสม

1.2 สำหรับผู้ที่นำไปโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตยวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองควรศึกษาเรื่องความเจตยวฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient : EQ) และควรศึกษาในเรื่องเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มด้วย

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

2.1 ควรศึกษาโดยทดลองกับนักเรียนระดับอื่นๆ เช่น ประถมศึกษา ระดับอาชีวศึกษา และระดับอุดมศึกษาต่อไป

2.2 ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาความเจตยวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้เทคนิคอื่น ๆ เช่น เทคนิคแม่แบบ ตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่ม เกม บทบาทสมมติ ละคร เป็นต้นเพื่อให้วิธีการที่หลากหลายขึ้น

2.3 ในการทดลองควรกำหนดระยะเวลาของความรู้ในการเข้าร่วมกิจกรรมไม่เกิน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อให้เวลาสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มได้มีการพัฒนาตนเอง

2.4 ควรมีการติดตามผลเป็นระยะ เช่น ทุก 3 เดือน หรือ 6 เดือน เพื่อศึกษาความคงทนของความเจตยวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. (2527). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์หามงกุฎราชวิทยาลัย.
- กรรณิการ์ กาญจนานุกูล. (2540). ผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของ
นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงพยาบาลรามาริบัติ กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- การศึกษานอกโรงเรียน, กรม (2541). คู่มือการจัดกิจกรรมทักษะชีวิต เพื่อป้องกันโรคเอดส์
สุขภาพจิต, กรม. (2541). คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ
- เกษม ตันติผลาชีวะ. (2530, ธันวาคม). "โกรธ" : ไกลหมอ. 11(12) : 71-73.
- คมเพชร ฉัตรสุกกุล. (2530). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
_____. (2542, กรกฎาคม-สิงหาคม). "ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ : ปัจจัยส่งเสริมความ
สำเร็จในชีวิต," จัดหางานปริทัศน์. 4(4).30-33.
- จวีรพรรณ วัฒนจินะพงษ์. (2537). การเปรียบเทียบผลของกลุ่มและสถานการณ์จำลองที่มีต่อทักษะ
ทางสังคม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านไร่พัฒนา อำเภอเทพสถิต
จังหวัดชัยภูมิ. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จอม ชุ่มช่วย. (2540, กรกฎาคม). "ความฉลาดทางอารมณ์ : Emotional Intelligence," การศึกษาปฐมวัย.
1(3) : 56-61.
- จำเนียร ช่างโซติ และคนอื่น ๆ . (2521). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย
รามคำแหง.
- ชไมพร มุขโต. (2525). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความซื่อสัตย์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่
6 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูชัย สมितिไกร. (2528). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม. เชียงใหม่ : คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่.
- ชัยวัฒน์ บุระตกุล. (2542, มิถุนายน). "มหัศจรรย์แห่งชีวิต," สารคดี. 15(172) : 164.
- ชูทิพย์ ปานปรีชา. (2529). "ความเครียด" ใน จิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัย
ธรรมาธิราช
- ทิตนา แคมมณี. (2536). ช่วยครูฝึกประชาธิปไตยให้แก่เด็ก. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2543). "ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา," ใน รวมบทความทาง
วิชาการ. บรรณาธิการโดยอัจฉรา สุขารมย์, วิลาลักษณ์ ชั่ววัลลี และ อรพินทร์ ชูชม.
หน้า 93-120. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เดสทอป
- ทองเรียน อมรัชกุล. (2520). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา
การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542, พฤษภาคม). "ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษายุคใหม่," การศึกษา
กม. 28(8) : 12-16.

- ธีระ มูลธิยะ. (2530). ผลการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ที่มีต่อการพัฒนาอัตโนมัติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวชิรวิทย์ จังหวัดมหาสารคาม. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นันทนา วงษ์อินทร์. (2543). "การพัฒนาอารมณ์," ใน รวมบทความทางวิชาการ. บรรณาธิการ โดยอรรดา สุขารมย์, วิลาลักษณ์ ชั่ววัลลี และ อรพินธ์ ชูชม. หน้า 13-19. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เดสทอป
- นิภา นิธยาน. (2530). การปรับตัวและบุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์
- นิภา วิจิตรศิริ. (2525). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหนองแคสรีกพิทยา จังหวัดสระบุรี. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิตรา อุดลยพิเชษฐ์. (2542). ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาว์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพอากาศ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร
- นิตรา คำมณี. (2544). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ฤทัยรัตน์ ธรเสนา. (2535). การพัฒนาอัตโนมัติหลายมิติของศึกษาพยาบาลที่มีทัศนคติต่อวิชาชีพแตกต่างกันโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุหงา วชิระศักดิ์มงคล. (2526). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : แผนกเอกสารการพิมพ์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- บุญศรี จันทนาเจริญเลิศ. (2530). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.
- ประนอม เดชชัย. (2531). แนวทางการเรียนการสอนและแนวทางปฏิบัติสังคมศึกษา. เชียงใหม่ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประสาธ อิศรปริดา. (2523). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เรือนแก้ว
- เปรมใจ บุญประสพ. (2545). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัด กรุงเทพมหานคร. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2543). "คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ," *รวมบทความทางวิชาการ*.
บรรณาธิการโดยอัจฉรา สุขารมย์, วิลาลักษณ์ ชั่ววัลลี และ อรพินท์ ชูชม. หน้า 13-19.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เดสทอป
- พนม ลิ้มอารีย์. (2522). *กลุ่มสัมพันธ์*. กาฬสินธุ์ : โรงพิมพ์จินตทัศน์.
- พัชนี วรกวิน. (2522). *จิตวิทยาสังคม*. นนทบุรี : โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์ปากเกร็ด.
- พนม ลิ้มอารีย์. (2522). *กลุ่มสัมพันธ์*. มหาสารคาม : โรงพิมพ์จินตทัศน์
- พะยอม วงษ์พารม. (2536). *ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนสวัสดิศึกษา กรุงเทพมหานคร*.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรี
นครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรรณพิศ วาณิชการ. (2535). "การทำงานแบบกลุ่ม". *สารานุกรมศึกษาศาสตร์ฉบับเฉลิมพระ
เกียรติ*. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์เจริญผล.
- ไพโรพรรณ ไชยสุวรรณ. (2537). *ผลของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกเพื่อลดพฤติกรรมที่เหมาะสม
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองบางพรหม กรุงเทพมหานคร*. ปริญญาานิพนธ์
กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- มณฑนา อังตระกูล. (2524). *การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาอัตมโนภาพแห่งตนของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองเรือวิทยา จังหวัดขอนแก่น*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยา
การแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. เอกสารเอกสาร.
- เมตตา จินดารักษ์. (2525). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคม
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ยุทนา ไชยจุล. (2543) "การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์," ใน *รวมบทความทางวิชาการ*.
บรรณาธิการโดยอัจฉรา สุขารมย์, วิลาลักษณ์ ชั่ววัลลี และ อรพินท์ ชูชม. หน้า 179-210.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เดสทอป
- เยาวภา ไชยจุล. (2517). *ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา*. วิทยา
นิพนธ์. ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
ถ่ายเอกสาร.
- รณฤทธิ์ บุตรแสนคม. (2535). *สุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ
- ลาวัญญ์ มหาทุมรัตน์. (2539). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนามุขยสัมพันธ์ของนักเรียนมัธยม
ศึกษาปีที่ 4*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ล้วน สายยศ และอังศณา สายยศ.(2524). *หลักการวิจัยทางการศึกษา* กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ทวีกิจ.
- วัฒนา พัชราวนิช. (2531). *อารมณ์ของวัยรุ่น*. เอกสารคำสอนจิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา
การแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยครูบ้านสมเด็จเจ้าพระยา.

- วีณา วโรตมะวิษญ์. (2530). *กลวิธีเรียนการสอนในโรงเรียนประถมศึกษา*. เชียงใหม่ : ภาควิชาประถมศึกษา
ศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วาสนา แฉล้มเขตร. (2525). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สต่อการลดปัญหาทางอารมณ์*. ปรินญา
นิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538. กุมภาพันธ์-มีนาคม). "คำเฉลี่ยกับการแปลความหมาย : เรื่องง่าย ๆ ที่บางครั้ง
ก็พลาดได้," *ข่าวสารการวิจัย* 18(3) : 9
- วีระวิวัฒน์ บันนิตามัย. (2542). *เชาวน์อารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุข และความสำเร็จของชีวิต*. กรุงเทพฯ :
เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- ศุภาวดี บุญญวงศ์. (2527). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. สงขลา : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา
การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตสงขลา.
- สุชา จันทน์เอม. (2521). *จิตวิทยาห้องเรียน*. ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์. โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- _____. (2528). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : แพรววิทยา.
- สุภา มาลากุล ณ อยุธยา. (2519) "ธรรมชาติของเด็กวัยรุ่น" *สุขภาพจิตศึกษา*. กรุงเทพฯ :
ศูนย์สุขภาพจิต กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- สุภาพร พิสิฐรัฐพัฒน. (2543). *การสร้างแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยม
ศึกษาปีที่ 3*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ และคณะ. (2518). *พัฒนาการทางอารมณ์และสุขภาพจิต*. สุขภาพจิตเบื้องต้น.
พิษณุโลก : ตำราสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- อมรรวรรณ แก้วผ่อง. (2542). *การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่ม และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีความ
รับผิดชอบตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดน้อยใน กรุงเทพมหานคร*.
ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อภิษฐา ดวงจันทร์. (2544). *การเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงทางบวกที่
มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขต
คลองสาน กรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.
- อัจฉิมา จินวาลา. (2535). *การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่ม และกรณีตัวอย่างที่มีต่อความรับผิดชอบ
และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดน้อยใน กรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อัจฉราพรรณ จรัสวัฒน์. (2543). "EQ : ความฉลาดทางอารมณ์กับความสำเร็จในการทำงาน," ในรวมบท
ความทางวิชาการ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เดสท์อ็อป.
- อารี เพชรมุด (2539). *จิตวิทยาทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาการ : สังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- อำนาจ กิ่งเทเวศน์. (2543). *ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยพณิชยการอินทราชัย. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- Bennett, Margart E. (1963). *Guidance and Counseling in Group*. New York : McGraw Hill.
- Bourme Edmund J. (1990). *The Anxiety and Phobia Workbook*. California : New Harbinger Publication Inc.
- Bower, Sharon Anthony and Gordon H. Bower. (1979). *Asserting Yourself : Apractical Guide For Positive Change*. Massachusetts : Addison Wesley Publishing Company.
- Button, Leslie. (1974). *Development Group Work with Adolescents*. London : University of London Press.
- Deighton, Lee C. (1971). "Small Group Instruction," *The Encyclopedia of Education*. New York : the Macmillan Company and Free Press.
- Cartwrite, Dorwin and Alvin Zander. (1968). *Group Dynamics : Research and Theory 3rd ed*. New York : Harper and Row Publishers. Gulley. Halbert E. Discussion Conference and *Group Process*. New York : Holt, Rinegart and Winston,
- Ericson, E.H. (1959). *Childhood and Society*. New York : Norton.
- Frisch, Steve. (1994, October). "The Comparative Effective of Group Therapy Versus Individual Therapy as Measured by of Emotional Adjustment," Dissertation Abstracts International. AAC 9421522
- Gardner, Howard. (1993). *Multiple Intelligence : The theory in Practice*. New York : Bantam Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence : Why it can matter more than IQ*. New York : Bantam Books.
- _____. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York : Bantam Books.
- Gully, H.E. (1963). *Discussion Conference and Group Process*. New York : Mc Graw-Hill Book.
- Hurlock, Elizabeth B. (1964). *Adolescent Development*. New York : McGraw-Hill Book.
- Kemp, C. Gratton. (1965). *Perspectives on the Group Process : A Foundation for Counseling With Groups. 2nd ed*, Boston : Goughton Miffin, Co.
- Lex, James Joseph. (1973, May). "Attitude Change to Seminary Student Associateed with A Course In Group Dynamics. " *Dissertation Abstract Internationa.l* 33 (27) : 6093-A.
- Mayer, J.D and Salovey, P. (1997). "what's your emotional intelligence quotiencet?" In *P.Salovey, and D. Sluyter (Eds.). Emotional Development and Emotional Intelligence*. New York : Basic Book
- Ohlsen, M. Mert. (1970). *Group Counseling*. New York : Holt Rinegart and Winston, Inc.
- Ottaway, A.K.C. (1966). *Learning Through Group Experiences*. London : Routhledge and Kegna Paul.

- ✓Patterson, C.H. (1973). *Humanistic Education*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prenticehall.
- Rebecca, Novick. (1998, Summer). "The Comfort Corner : Fostering Resiliency and Emotional Intelligence," *In Childhood Education*. 7 (4) 200-204
- Rogers, Carl R. (1970). *Encounter Groups*. New York : Harper and Row.
- Shaw, Marvin E. (1981). *Group Dynamic : The Psychology of Small Group Behavior*. New York : McGraw-Hill Book Company.
- Weisinger, Hein. (1998). *Emotional Intelligence at work : The untapped edge for success*. San Francisco : Jossey-Bass
- Worchel, Stephen and Goerge R. Goethals. (1985). *Adjustment : Pathways to Person Growth*. New Jersey : Prentice-Hall.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

1. หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ
2. หนังสือขอความร่วมมือ พัฒนาเครื่องมือ (Try Out)
3. หนังสือขอความร่วมมือ เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
4. ตารางแสดงระยะเวลาการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
5. โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
6. แบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. ๕๗๒๖, ๕๖๔๔

ที่ ทม ๑๐๑๒/๑๕๖๘

วันที่ ๕๐ เมษายน ๒๕๔๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวอรุณญา วันกิง นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข และ รองศาสตราจารย์ ดร.สมสร วงษ์อยู่น้อย เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวอรุณญา วันกิง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้ด้วย

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

...../ส่ง
...../วันที่ 19/เม
...../คณบดี/ตรวจ
19/เม/คณ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. ๕๗๒๖, ๕๖๔๔

ที่ ทม ๑๐๑๒/ ๑๕๖๘

วันที่ ๕๐ เมษายน ๒๕๔๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวอรุณญา วันกึ่ง นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข และ รองศาสตราจารย์ ดร.สมสร วงษ์อ่อน้อย เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.วิศาลลักษณ์ ชวัลลี และ อาจารย์ทัศนาก ทอภักดี เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวอรุณญา วันกึ่ง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

.....
.....
.....
1๕/๓๕๔๔

ที่ ทม 1012/๐๔๔๙



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๔ มกราคม 2546

เรื่อง ขออนุญาตเพื่อการศึกษาวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม และโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพ

เนื่องด้วย นางสาวอรุณญา วันกิ่ง นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข และ รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อ่อน้อย เป็นคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอใช้ห้องแนะแนวในการจัด กิจกรรมการพัฒนาศักยภาพผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 15 คน และเป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ในระหว่างเดือนมกราคม - กุมภาพันธ์ 2546

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวอรุณญา วันกิ่ง ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภาพร หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ถ้าต้องการสอบถามข้อมูล กรุณาติดต่อบิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-3217138

ที่ ทม 1012/๐ : 7๔๐



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๔ มกราคม 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนภัทรบพิตร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม และโปรแกรมการพัฒนาฯ

เนื่องด้วย นางสาวอรุณญา วันกึ่ง นิติระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “ผลของกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข และ รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย เป็นคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิติมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอใช้ห้องแนะแนวในการจัด กิจกรรมการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 15 คน และเป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ในระหว่างเดือนมกราคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อขอบความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวอรุณญา วันกึ่ง ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นายภรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ถ้าต้องการสอบถามข้อมูล กรุณาติดต่อนิติ โทรศัพท์ มือถือ 01-3217138

ที่ ทม 1012/0779



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๔ มกราคม 2546

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านด่าน รัชมังคลาภิเษก

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวอรุณญา วันกิ่ง นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “ผลของกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข และ รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย เป็นคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 100 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ในระหว่าง เดือนมกราคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อขอกความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวอรุณญา วันกิ่ง ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภาพร ณะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ถ้าต้องการสอบถามข้อมูล กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-3217138

**ตารางแสดงระยะเวลาการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการ
จัดการอารมณ์ของตนเอง**

สัปดาห์ที่	วัน	หัวเรื่อง
1	จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์	ปฐมนิเทศ การควบคุมตนเอง การควบคุมตนเอง การควบคุมตนเอง
2	จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์	การควบคุมตนเอง ความไว้วางใจ ความไว้วางใจ ความไว้วางใจ
3	จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์	ความรู้สึกผิดชอบ ความรู้สึกผิดชอบ ความรู้สึกผิดชอบ การปรับตัว
4	จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์	การปรับตัว การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ปัจฉิมนิเทศ

หมายเหตุ

- ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ
- ครั้งที่ 2-5 กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง
องค์ประกอบย่อย การควบคุมตนเอง
- ครั้งที่ 6-8 กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง
องค์ประกอบย่อย ความไว้วางใจ
- ครั้งที่ 9-11 กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง
องค์ประกอบย่อย ความรู้สึกผิดชอบ
- ครั้งที่ 12-13 กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง
องค์ประกอบย่อย การปรับตัว
- ครั้งที่ 14-15 กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง
องค์ประกอบย่อย การสร้างสรรค์สิ่งใหม่
- ครั้งที่ 16 ปัจฉิมนิเทศ

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตยวผลทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	คู่ของฉันทัน	1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน 2. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมาย ประโยชน์ และแนวทางการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 3. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบบทบาทและหน้าที่ของตนเอง 4. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกสนทนกัน 5. เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจเกี่ยวกับความเจตยวผลทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและทักทายนักเรียน 2. ให้นักเรียนหยิบบัตรคำซึ่งประกอบด้วยบัตรคำสถานที่และบัตรคำอาชีพ 3. ให้นักเรียนจับคู่บัตรคำสถานที่และบัตรคำอาชีพ 4. ให้นักเรียนจับคู่ 5 นาที เพื่อพูดคุยซักถามข้อมูลส่วนตัวของกันและกันให้ได้มากที่สุด แล้วให้ผลัดกันแนะนำเพื่อนที่เป็นคู่ของตนเองให้นักเรียนคนอื่น ๆ รู้จักด้วย 5. ผู้วิจัยชี้แจงระเบียบวิธีการ ความมุ่งหมายของกิจกรรม อธิบายความหมายของความเจตยวผลทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยแล้วผู้วิจัยนัดหมายครั้งต่อไป <u>การประเมินผล</u> 1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน 2. สังเกตจากการซักถามของนักเรียน
2	ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง : ควบคุมอารมณ์โกรธ	บทบาทสมมติ	1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองควบคุมอารมณ์โกรธของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกโกรธของตนเอง	1. <u>ขั้นมีส่วนร่วม</u> 1.1 ผู้วิจัยขออาสาสมัคร 2 คน เพื่อแสดงบทบาทสมมติ 1.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง ขอยืมหน้อย ให้นักเรียนที่เป็นอาสาสมัครได้อ่านและฝึกซ้อมจัดฉากก่อนการแสดง 1.3 นักเรียนเริ่มแสดงบทบาทสมมติแบบไม่มีบทใช้เวลาประมาณ 10 นาที สำหรับนักเรียนที่ไม่ได้แสดงให้ตั้งใจดูและติดตามไปด้วย 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				2.1 การที่เพื่อนแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นเหมาะสมหรือไม่ 2.2 ถ้านักเรียนเป็นผู้แสดงจะรู้สึกอย่างไร และจะแสดงออกอย่างไร 2.3 การควบคุมอารมณ์และความรู้สึกโกรธที่เหมาะสมสำหรับเหตุการณ์นี้ควรจะเป็นอย่างไร ในระหว่างการวิเคราะห์และการอภิปรายผลของการแสดง ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคต่างๆ ต่อไปนี้ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับการให้แรงเสริมทางบวก ให้เลียนแบบ และการฝึกซ้อมพฤติกรรม 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ ได้โดยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้ 3.2 นักเรียนจะนำความรู้ และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร 3.3 นักเรียนจะนำความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร 3.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้ อารมณ์และความรู้สึกโกรธนั้นเกิดขึ้นได้กับทุกคนบุคคลควรจะควบคุมอารมณ์และความรู้สึกโกรธนั้นให้เหมาะสม เพื่อจะได้ไม่เกิดโทษกับตนเองและในขณะเดียวกันไม่ทำให้บุคคลอื่นเดือดร้อน โดยการพยายามคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ และแนวทางยุติที่เหมาะสม 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> 4.1 สังเกตจากการร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3.	ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และ ความรู้สึกของตนเอง : การควบคุมอารมณ์กลัว	สถานการณ์จำลอง	1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักรู้ถึงการควบคุมอารมณ์กลัว 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกข้อดีเสียอันเนื่องมาจากอารมณ์กลัวได้ 3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิธีการควบคุมอารมณ์กลัวของตนเอง	4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นในการสรุป 1. <u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการพูดชักถามว่า นักเรียนเคยกลัวอะไรหรือเหตุการณ์อะไรบ้าง แล้วนักเรียนปฏิบัติตนอย่างไร 1.2 ผู้วิจัยหาอาสาสมัคร 4 คน เพื่อแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลองที่เตรียมไว้ 1.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง อย่างกลัว ให้อาสาสมัครได้อ่านและฝึกซ้อมก่อนการแสดง 1.4 นักเรียนเริ่มแสดงตามบทบาทสถานการณ์จำลองประมาณ 15 นาที สำหรับคนที่ได้แสดงให้ดูและคิดตามไปด้วย 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้ 2.1 นักเรียนคิดอย่างไรกับเหตุการณ์สถานการณ์จำลองเรื่อง “อย่างกลัว” 2.2 นักเรียนมีวิธีจัดการความกลัวอย่างไรจึงจะเหมาะสม 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและนำไปประยุกต์ใช้โดยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม 3.2 นักเรียนจะนำความรู้ และ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้ อารมณ์กลัว เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับทุกบุคคล วัยรุ่นจะเกิดความกลัวการปรับตัวเข้ากับสังคม กลัวการไม่ยอมรับจากหมู่คณะ กลัวการอยู่อย่างโดดเดี่ยว กลัวการสอบตก กลัวรูปร่างลักษณะจะไม่สมประกอบ กลัวว่าจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องเมื่อเกิดความกลัว จะมีอาการหน้าซีด ตัวเกร็ง มือเท้าชา ใจสั่น ความกลัวทำให้จิตผิดปกติ หวาดผวา และพยายามจะแสดงพฤติกรรมใดๆ เพื่อให้พ้นความกลัว การจัดการกับความกลัวต้องกล้าเผชิญกับความกลัว ควบคุมความกลัวโดยใช้การออกกำลังกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ วางแผนจัดกิจกรรมและตารางเวลาให้เหมาะสม เปลี่ยนความคิดเปลี่ยนจุดสนใจโดยการอาจจะเล่นดนตรี ทำงานศิลปะ 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม
4.	การควบคุมอารมณ์เศร้าเสียใจ	การอภิปรายกลุ่ม	1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักรู้ถึงการควบคุมอารมณ์เศร้าเสียใจ 2. เพื่อให้นักเรียนบอกถึงโทษของอารมณ์เศร้าเสียใจ 3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิธีการควบคุมอารมณ์เศร้าเสียใจ	1. <u>ขั้นตอนมีส่วนร่วม</u> 1.1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่มพร้อมทั้งแจกเอกสารเทคนิคการระบายความเศร้าและปรับความคิดที่เหมาะสม และสอบถามเหตุการณ์ใดบ้างทำให้นักเรียนเศร้าเสียใจ นักเรียนมีวิธีจัดการความเศร้าเหมือนกับเอกสารที่แจกให้หรือไม่ ให้แต่ละคนเล่าให้สมาชิกฟัง และให้สมาชิกช่วยกันให้ข้อเสนอแนะ วิธีการที่ทำให้หายเศร้าเสียใจที่เหมาะสมถ้าตนประสบเหตุการณ์นั้น ๆ 1. ให้แต่ละกลุ่มเลือกมา 1 เหตุการณ์

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				แล้วนำเสนอหน้าชั้นเรียน 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้ 2.1 ถ้าคนมีอารมณ์เศร้าเสียใจอาจเกิดโทษอะไรบ้าง 2.2 การควบคุมอารมณ์เศร้าเสียใจมีประโยชน์อย่างไรบ้างและควรทำอย่างไร 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม 3.2 นักเรียนจะนำความรู้ และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร 3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้ ความเศร้าเสียใจ ในวัยรุ่นมักจะออกมาในรูปของความเขื่องซึมเหงาหงอย เฉยเมย เบื่อหน่าย ไม่แยแสต่อสิ่งต่างๆ รอบตัว จะกลายเป็นคนเก็บตัวเงียบๆ ไม่มีแก๊จติดแก๊จทำสิ่งต่างๆ ไม่ต้องการสิ่งใด ไม่หิว ไม่กระหาย ไม่สามารถจะข่มตาให้หลับลงได้ และไม่มีสมาธิเรียน ดังนั้นควบคุมและขจัดอารมณ์เศร้าเสียใจ ควรจะมีวิธีมองโลก มองตนเอง และสถานการณ์ต่างๆในทางลบควรปรับเปลี่ยนความคิดของตนไม่ให้เกิดอารมณ์เศร้าเสียใจหรือให้ลดน้อยลง 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่ม

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5.	ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง : การควบคุมอารมณ์สุข	กรณีตัวอย่าง	1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักรู้ถึงการควบคุมอารมณ์อารมณ์สุข 2. เพื่อให้นักเรียนแสดงออกขณะมีอารมณ์สุขได้อย่างเหมาะสม	ในการร่วมกิจกรรม 1. <u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดอารมณ์สุข แล้วถามถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความสุข และนักเรียนปฏิบัติตัวอย่างไร 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ผู้วิจัยอ่านเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง สมหวังนะครับ ให้นักเรียนฟังหลังจากผู้วิจัยอ่านจบให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ และอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้ 2.1 ถ้านักเรียนเป็นสมหวังนักเรียนจะรู้สึกอย่างไร 2.2 นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมของสมหวัง เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร 2.3 ถ้านักเรียนเป็นสมหวังนักเรียนจะอย่างไร 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจาก 3.2 อารมณ์สุขควรแสดงออกอย่างไรจึงเหมาะสม 3.3 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปใช้ในวิถีชีวิตประจำวันได้อย่างไร 3.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้ ความสุขของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างบุคคล การเกิดความสุขนั้นเกิดได้เมื่อบุคคลมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ ความสุขมักมีสาเหตุมาจากความพอใจจากสิ่งที่ตน

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				คาดหวัง ความรู้สึกว่าคุณมีสภาพเหนือคนอื่น การได้ระบายพลังในตัวเองออกไปบ้าง รวมทั้งการรับรู้เรื่องตลกขบขัน ผู้มีความสุขจะเต็มไปด้วยความสบายใจ ร่าเริงเบิกบาน มีความปิติยินดีและสนุก มีความรู้สึกดีในเมื่อตนได้รับสิ่งที่คาดหวัง เมื่อมีความสุขแล้วบุคคลต้องมีสติรู้สึกตนเองว่าตน อยู่ในสภาพ สถานการณ์ใด เหมาะที่จะแสดงพฤติกรรมที่เป็นการบ่งบอกความสุขออกมาเพียงใด จึงจะเหมาะสมกับสถานการณ์เวลาและสถานที่ 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มการร่วมกิจกรรม
6.	ความสามารถในการแสดงตนให้เป็นผู้ไว้วางใจของผู้อื่นได้ : ยอมรับผิดต่อผลการกระทำของตน	บทบาทสมมติ	เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการยอมรับผิดจากการกระทำของตน	1. <u>ขั้นมีส่วนร่วม</u> 1.1 ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนในเรื่องของการยอมรับผิดจากการกระทำของตนและถ้านักเรียนกระทำผิดแล้วไม่ยอมรับผิดนักเรียนคิดว่าจะเกิดผลเสียอย่างไร 1.2 ผู้วิจัยหาอาสาสมัครจำนวน 5 คน เพื่อเตรียมการแสดง 1.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติของแต่ละคนให้ผู้แสดงอ่านและเตรียมตัวแสดงพร้อมทั้งจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง 1.4 อาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติเรื่อง “ฉันผิดเอง” โดยให้ผู้แสดงทั้ง 5 คน แสดงไปตามบทบาทของตนสำหรับนักเรียน 5 คน ที่ไม่ได้แสดงให้ตั้งใจดูใช้เวลาแสดงประมาณ 10-20 นาที

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกันโดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้ 2.1 เหตุผลที่สุเทพยอมรับผิด นักเรียนคิดว่าเหมาะสมและถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด 2.2 ถ้านักเรียนเป็นอารียะมีความรู้สึกเช่นไรต่อสุเทพ ที่แสดงพฤติกรรมการยอมรับผิดจากการกระทำของตน 2.3 ถ้านักเรียนเป็นสุเทพจะแสดงพฤติกรรมเช่นนี้หรือไม่เพราะเหตุใด 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้โดยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม 3.2 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร 3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้ การยอมรับผลการกระทำของตนเองเป็นสิ่งที่ควรกระทำไม่ว่าเรื่องนั้นจะดีหรือไม่ดีก็ตามเป็นการแสดงความกล้าที่จะเผชิญต่อความเป็นจริง บางครั้งการยอมรับผิดนั้นจะทำให้ทราบสาเหตุของปัญหาทำให้บุคคลอื่นเข้าใจและร่วมกันหาทางแก้ปัญหา เป็นการสร้างความไว้วางใจด้วย 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7.	ความสามารถในการแสดงตนให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น : ไม่พูดปด	บทบาทสมมติ	1. เพื่อให้นักเรียนเห็นผลดีของการไม่กล่าวเท็จหรือพูดปด และผลเสียของการกล่าวเท็จหรือพูดปด 2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการไม่กล่าวคำเท็จหรือพูดปด	1. <u>ขั้นมีส่วนร่วม</u> 1.1 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนในเรื่องการพูดโกหกบ้าง และรู้สึกอย่างไร เมื่อพูดโกหกผู้อื่น นักเรียนรู้สึกอย่างไร ถ้ามีคนมาพูดโกหกและหาอาสาสมัครเพื่อเตรียมการแสดง จำนวน 6 คน 1.2 แจกเอกสารบทบาทสมมติของแต่ละคนให้ผู้แสดงอ่านและให้เตรียมตัวแสดง พร้อมทั้งจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง 1.3 เริ่มแสดงบทบาทสมมติให้ผู้แสดง แสดงบทบาทสมมติของตนเอง ส่วนนักเรียนคนที่ไม่ได้แสดงให้เป็นผู้สังเกตการ ใช้เวลาแสดงประมาณ 10-20 นาที 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์และอภิปราย และสรุปเกี่ยวกับบทบาทสมมติที่แสดงไปในหัวข้อต่อไปนี้ 2.1 นักเรียนคิดว่าเจ้าของร้านขายเสื้อผ้าเป็นคนอย่างไร 2.2 ระหว่างเจ้าของขายรองเท้า ขายกระเป๋าและขายเสื้อผ้า นักเรียนอยากเป็นใคร เพราะเหตุใด 2.3 นักเรียนคิดว่า การกระทำของเจ้าของร้านขายรองเท้า และขายกระเป๋า ก่อให้เกิดผลเสียต่อเขาอย่างไรบ้าง 2.4 การพูดปดมีข้อเสียอย่างไร 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม 3.2 นักเรียนจะนำความรู้ และประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมไปประยุกต์

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8.	ความสามารถในการแสดงตนให้เป็นผู้ที่ไว้วางใจของผู้อื่นได้ : ไม่คิดโลกของผู้อื่น ไม่ขโมยของผู้อื่นหรือหยิบของของคนอื่นก่อนได้รับอนุญาต	กรณีตัวอย่าง	เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำเร็จของการไม่คิดโลกของผู้อื่น ไม่ขโมยของผู้อื่นหรือหยิบของของคนอื่นก่อนได้รับอนุญาต	ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร 3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้ บุคคลใดกล่าวคำเท็จหรือพูดปด จะทำให้บุคคลไม่ได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่น ผู้อื่นไม่เชื่อคำพูด บางครั้งพูดความจริงก็อาจจะทำให้บุคคลอื่นมีความรู้สึกว่าคุณคนไม่น่าคบ ไม่น่าไว้วางใจเป็นคนไม่จริงใจ 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.4 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม 1. <u>ขั้นมีส่วนร่วม</u> ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้กรณีตัวอย่าง ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้ 1.1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม เพื่อทำกิจกรรม 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนศึกษากรณีตัวอย่างผ่านภาพโปสเตอร์ประกอบคำบรรยาย เรื่อง “ทำอย่างไรดี” 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นโดยใช้คำถามดังนี้ 2.1 การกระทำของสมชาย เป็นตัวอย่างในเรื่องใด 2.2 ถ้านักเรียนเป็นสมชายนักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร 2.3 ผู้วิจัยให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายหน้าชั้นเรียน 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ โดย

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				ใช้คำถามดังนี้ 3.1 การไม่คิดโลกของผู้อื่นมาเป็นของตน การไม่ขโมยของผู้อื่นหรือเหยียบของผู้อื่นก่อนได้รับอนุญาต มีประโยชน์อย่างไร 3.2 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม 3.3 นักเรียนจะเกิดความรู้ และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร 3.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมดังนี้ บุคคลควรกระทำตนเพื่อให้บุคคลอื่นไว้วางใจ เช่นกระทำตนไม่คิดโลกของผู้อื่น ไม่ขโมยของผู้อื่นหรือเหยียบของผู้อื่นก่อนได้รับอนุญาต จะได้ทำให้ตนเองมีอารมณ์ดีแล้วจะทำให้จิตใจไม่ว่าวันไม่ต้องคอยระแวง ความผิดของตนว่าบุคคลอื่นจะทราบภายหลัง 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น ต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม
9	ความรู้สึกลึกซึ้ง ชอบต่อหน้าที่ การตรงต่อ : การตรงต่อ เวลา	สถาน- การณ์ จำลอง	เพื่อให้นักเรียนเห็นความ สำคัญของการตรงต่อ เวลา	1. <u>ขั้นมีส่วนร่วม</u> 1.1 ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์จำลอง เรื่อง “บทเรียนของสลิลดา” เพื่อให้ นักเรียนเข้าใจรายละเอียดจากสถานการณ์จำลอง 1.2 ผู้วิจัยขออาสาสมัครเพื่อแสดงตามสถานการณ์จำลอง และให้นักเรียนศึกษาบทบาทตามที่ได้รับมอบหมาย 1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงบทบาทตามที่ได้รับมอบหมาย

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				1.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนสลับเปลี่ยนกันแสดงบทบาท 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนวิเคราะห์เกี่ยวกับความรู้สึกและบทบาทที่นักเรียนได้แสดงในสถานการณ์จำลอง 2.1 ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนของสลิลดา นักเรียนจะอย่างไร 2.2 มีความคิดเห็นว่าการกระทำของสลิลดาเหมาะสมหรือไม่อย่างไร 2.3 ถ้านักเรียนเป็นสลิลดานักเรียนจะอย่างไร 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้โดยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม 3.2 การเป็นไม่ตรงต่อเวลาจะเกิดโทษอะไร 3.3 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้อย่างไร 3.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้ บุคคลใดที่ไม่ตรงต่อเวลาอาจจะทำให้เกิดความเสียหายทั้งต่อตนเองและกลุ่ม อาจทำให้ตนเองพลาดโอกาสบางอย่าง ขาดความศรัทธาจากคนอื่น งานบางอย่างไม่สามารถดำเนินต่อไปได้ 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
10	ความรู้สึกผิดชอบต่อหน้าที่ของตน : การปฏิบัติตนตามที่ได้รับปากกับผู้อื่น	บทบาทสมมติ	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกถึงวิธีการและการปฏิบัติตัวที่จะได้ชื่อว่าปฏิบัติตนตามที่ได้รับปากกับผู้อื่น	1. <u>ขั้นมีส่วนร่วม</u> ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้บทบาทสมมติ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้ 1.1 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนเรื่องการปฏิบัติตามคำพูดหรือไม่ การที่เราไม่ปฏิบัติตามคำพูดจะเกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร 1.2 ผู้วิจัยหาอาสาสมัครจำนวน 6 คน เพื่อเตรียมการแสดง 1.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติของแต่ละคนให้ผู้แสดงอ่านและเตรียมตัวแสดงพร้อมทั้งจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง 1.4 แสดงบทบาทสมมติที่ตนได้รับมอบหมาย ส่วนคนที่ไม่ได้แสดงให้เป็นผู้สังเกตการณ์ใช้เวลา ประมาณ 10-20 นาที 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์เกี่ยวกับบทบาทสมมติที่แสดง โดยผู้วิจัยใช้คำถาม ดังนี้ 2.1 นักเรียนคิดว่าเจ้าของร้านตัดเสื้อเป็นคนอย่างไร 2.2 นักเรียนคิดว่าถ้านักเรียนเป็นหน้อยจะอย่างไร เมื่อเจ้าของร้านบอกว่ายังตัดไม่เสร็จ 2.3 ระหว่างเจ้าของร้านตัดเสื้อกับแม่ค้าขายขนม นักเรียนอยากเป็นใคร เพราะเหตุใด 3. <u>ขั้นสรุปผลและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้โดยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม 3.2 นักเรียนจะนำความรู้ และ

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
11.	ความรู้สึกผิดชอบต่อหน้าที่ของตน : ขยันหมั่นเพียร รับผิดชอบในหน้าที่ของตน ตั้งใจและเอาใจใส่ในงานที่ได้รับมอบหมาย	กรณีตัวอย่าง	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักความขยันหมั่นเพียร รับผิดชอบในหน้าที่ของตน ตั้งใจและเอาใจใส่ในงานที่ได้รับมอบหมาย 2. นักเรียนสามารถบอกถึงผลดีของการที่บุคคลมีความขยันหมั่นเพียรและผลเสียของความเกียจคร้าน	ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร 3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้ การเป็นบุคคลที่รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง เป็นคนที่ปฏิบัติตามที่ได้รับปากบุคคลอื่น เป็นสิ่งที่ควรทำ ถ้าทำแล้วจะไม่ทำให้เกิดความสับสนลำบากใจในภายหลัง 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม 1. <u>ขั้นมีส่วนร่วม</u> 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งเป็น 3 กลุ่ม 1.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารให้แก่แต่ละกลุ่ม ศึกษาประกอบการอภิปรายกลุ่มเรื่อง “ทางเลือกของเบิร์ต” 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยใช้คำถามดังนี้ 2.1 นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมของเบิร์ตเป็นอย่างไร 2.2 นักเรียนคิดว่าปัญหาของเบิร์ตคืออะไร 2.3 ถ้านักเรียนเป็นเบิร์ตนักเรียนจะแก้ปัญหาอย่างไรเพราะเหตุใด 2.4 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมา อภิปรายให้กลุ่มใหญ่ฟัง 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
12.	ความสามารถในการปรับความรู้ ความคิด และพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม : สามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมกับ	กรณีตัวอย่าง	เพื่อให้นักเรียนรู้จักการปรับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม	คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม 3.2 นักเรียนจะนำความรู้ และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ได้อย่างไร 3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมดังนี้ บุคคลควรมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน ชยัน เอาใจใส่ ตั้งใจ ทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด เพื่อความสำเร็จในชีวิตของตนเอง 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม 1. <u>ขั้นมีส่วนร่วม</u> 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนศึกษาเอกสารตัวอย่าง "เกษตรกรคนใหม่" 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มวิเคราะห์และอภิปรายกรณีตัวอย่างโดยผู้วิจัยใช้คำถาม ดังนี้ 2.1 นักเรียนคิดว่าวิชีวิตรับรู้ในปัญหาที่เกิดขึ้นกับเขาหรือไม่ อย่างไร 2.2 ปัญหาของวิชีวิตคืออะไร มาจากสาเหตุอะไร 2.3 ถ้านักเรียนเป็นวิชีวิต นักเรียนมีทางเลือกในการแก้ปัญหาทางใดบ้าง 2.4 ถ้าวิชีวิตต้องการอยู่ในหมู่บ้านอย่างปกติสุข เขาควรจะเลือกทางใดใน

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
	สถานการณ์			ข้อ 2.3 เพราะเหตุใด 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้โดยใช้คำถาม ดังนี้ 3.1 การปรับตัวมีประโยชน์อย่างไรบ้าง 3.2 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม 3.3 นักเรียนจะนำความรู้ และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม
13.	ความสามารถในการปรับความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์ และสภาพแวดล้อม : การแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมเมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ	การอภิปรายกลุ่ม	เพื่อให้นักเรียนรู้จักการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ	1. <u>ขั้นมีส่วนร่วม</u> 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม 1.2 ผู้วิจัยยกตัวอย่างกระบวนการคิดทางบวกให้นักเรียนฟังตัวอย่างสถานการณ์ ที่ทำให้เกิดความรู้สึก "วันหนึ่ง เพื่อนสนิทเดินผ่านแล้วไม่ยิ้มหรือทักทาย" ความคิด "คิดว่า เพื่อนคงมีอะไรไม่พอใจเราแน่" ความรู้สึกขณะนั้น เสียใจ น้อยใจ : ระดับความเครียดสูง 1.3 ผู้วิจัยยกตัวอย่างลองเปลี่ยนความคิดใหม่ ให้เป็นความคิดทางบวก ความคิดใหม่ "เพื่อนคงมีธุระด่วน" หรือ "เพื่อนอาจมองไม่เห็น"

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				ความรู้สึกละเลยนั้น ไม่กังวลใจ : ระดับความเครียดต่ำ 1.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดความคับข้องใจแล้วให้นักเรียนคิดต่อในทางบวกกับเหตุการณ์นั้นๆ 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยผู้วิจัยใช้คำถาม ดังนี้ 2.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการคิดทางบวกกับเหตุการณ์ต่างๆ 2.2 สถานการณ์เดียวกันนักเรียนสามารถคิดทางบวกได้อย่างไรบ้าง 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถาม ดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม 3.2 นักเรียนจะนำความรู้ และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร 3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้ การแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญกับความคับข้องใจนั้น เริ่มต้นมาจากความคิดของแต่ละบุคคลว่าตนมีความคับข้องใจกับเหตุการณ์นั้นๆ อย่างไร ต่อจากนั้นก็ปรับความคิด และหาทางจัดการความคับข้องใจของตนเพื่อจะได้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มใน

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
14.	ความสามารถ สร้างสรรค์สิ่ง ใหม่ และเปิด ใจกว้างกับ แนวคิดและข้อ มูลใหม่ๆ : มี ความคิดริเริ่ม สามารถแก้ ปัญหาได้ หลายแนวทาง	เกม	1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึก การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ และเปิดใจกว้างยอมรับ แนวคิดใหม่ 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกแก้ ปัญหาหลายแนวทาง	การร่วมกิจกรรม 1. <u>ขั้นมีส่วนร่วม</u> 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม 1.2 ผู้วิจัยอธิบายกติกาในการเล่น เกมโดยให้แต่ละกลุ่มคิดหาวิธีเอาลูก ปิงปองออกจากหลุม กลุ่มใดคิดได้หลาย วิธี และแปลกกว่าอีกกลุ่มเป็นผู้ชนะ 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยใช้คำถาม ดังนี้ 2.1 ผลดีของการแก้ปัญหาหลาย แนวทางมีอะไรบ้าง 2.2 การที่นักเรียนมีความคิดริเริ่มมี ประโยชน์อย่างไร 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จาก กิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ โดย ใช้คำถาม ดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจาก กิจกรรมนี้ 3.2 นักเรียนจะนำความรู้และ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร 3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้ การที่บุคคลมีความคิดริเริ่ม และ พยายามฝึกแก้ปัญหาหลายๆ แนวทาง เมื่อเจอปัญหาจะสามารถทำให้แก้ปัญหา ได้รวดเร็ว ในการนี้ต้องเปิดใจกว้างยอมรับ ความคิดเห็นใหม่ๆ ด้วย 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการ ร่วมกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น ต่อคำถามหลังกิจกรรม

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
15.	ความสามารถในการสร้างสิ่งใหม่ และเปิดใจกว้างกับแนวคิดและข้อมูลใหม่ : การยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน	การอภิปรายกลุ่ม	เพื่อให้นักเรียนรู้จักการยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน	4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม 1. <u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1 ให้นักเรียนอ่านเอกสารเรื่องการยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน 1.2 ให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นต่อเหตุการณ์ดังกล่าว 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถาม ดังนี้ 2.1 ถ้านักเรียนเป็นอัมม่นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร เมื่อนักเรียนแสดงความคิดเห็นแล้วเพื่อนๆไม่รับฟังจนจบ 2.2 ถ้านักเรียนเป็นก๊ิกนักเรียนจะรู้สึกอย่างไร เมื่อเพื่อนรับฟังความคิดเห็นของตนและแสดงท่าทีเห็นด้วย 2.3 ถ้านักเรียนเป็นสมาชิกในห้องของจิ๋ว นักเรียนจะอย่างไร จึงจะได้ชื่อว่ารู้เพื่อจักยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน 2.4 ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนร่วมห้องของจิ๋ว และไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นของเพื่อน นักเรียนจะอย่างไร 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ คำถาม ดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม 3.2 การยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนมีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร 3.3 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร 3.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
16.	ปัจฉิมนิเทศ	ใจเดียวกัน	1. เพื่อให้นักเรียน อภิปรายและสรุปถึงองค์ ประกอบของความเฉลียว ฉลาดทางอารมณ์ด้าน การจัดการอารมณ์ของ ตนเอง	การที่รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของ เพื่อน เริ่มจากการเป็นผู้มีใจกว้าง มี ความอดทนฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ด้วยการให้เกียรติต่อกันทั้งกาย วาจา และความคิด ให้โอกาสกันและกัน ซึ่งจะ ทำให้เกิดความสบายใจทั้งสองฝ่าย 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการ ร่วมกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิด เห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มใน การร่วมกิจกรรม 1. ผู้วิจัยให้หนึ่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหา กัน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปผลการ เรียนรู้และการนำประโยชน์ไปใช้ในชีวิต จริง จากการเข้าร่วมกลุ่มไปใช้ในการ พัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้าน การจัดการอารมณ์ตนเอง 3. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกิจกรรม “ด้วย ใจที่ผูกพัน” โดยนำอุปกรณ์ที่แจกให้มา ประกอบ 5. ผู้วิจัยแจกสอบถามความเฉลียวฉลาด ทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของ ตนเองเป็นรูปหัวใจ 6. ผู้วิจัยกล่าวปิดการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่ม <u>การประเมินผล</u> 1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมและการ สรุป 2. แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่ม

โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการ
อารมณ์ของตนเอง
ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน
 2. เพื่อให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมาย ประโยชน์และแนวทางการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
 3. เพื่อให้นักเรียนทราบบทบาทและหน้าที่ของตนเอง
 4. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสัมพันธ์กัน
 5. เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง

แนวคิด

ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง หมายถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกและการแสดงออกของตนให้อยู่ในสภาพปกติ มีจิตใจหนักแน่นมั่นคงไม่หวั่นไหว ต่อเหตุการณ์ต่างๆ จัดการอารมณ์ และปรับอารมณ์ให้เข้ากับสภาพการณ์ต่างๆ ได้อย่างดี ได้แก่ การควบคุมตนเองความไว้วางใจ ความรู้สึกผิดชอบความสามารถในการปรับตัว และการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. การควบคุมตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองได้แก่ ควบคุมอารมณ์โกรธ ควบคุมอารมณ์กลัว ควบคุมอารมณ์ความสุข และควบคุมอารมณ์เศร้าเสียใจ

2. ความไว้วางใจ หมายถึง การที่บุคคลมีความสามารถในการแสดงตนให้เป็นที่ไว้วางใจของผู้อื่นได้ ได้แก่ ยอมรับผิดต่อการกระทำของตนเอง ไม่พูดปด ไม่คิดโลภของผู้อื่นมาเป็นของตน ไม่ขโมยของผู้อื่นหรือหยิบของผู้อื่นก่อนได้รับอนุญาต

3. ความรู้สึกผิดชอบ หมายถึง ความรู้สึกผิดชอบต่อหน้าที่ของตน ได้แก่ การตรงต่อเวลา การปฏิบัติตามที่ได้รับปากกับผู้อื่น ขยันหมั่นเพียร รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน และตั้งใจเอาใจใส่ต่องานที่ได้รับมอบหมาย

4. ความสามารถในการปรับตัว หมายถึง บุคคลมีความสามารถในการปรับความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์ และสภาพแวดล้อม ได้แก่ สามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้เหมาะสมกับสถานการณ์ สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมเมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ

5. การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ หมายถึง สามารถสร้างสิ่งใหม่ๆ และเปิดใจกว้างกับแนวความคิดและข้อมูลใหม่ๆ ได้แก่ มีความคิดริเริ่มสามารถสร้างสิ่งใหม่ตามความสนใจของตน และยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. บัตรคำสถานที่
2. บัตรคำอาชีพ

วิธีการดำเนินงาน

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและทักทายนักเรียน
2. ให้นักเรียนหยิบบัตรคำซึ่งประกอบด้วยบัตรสถานที่และบัตรคำอาชีพ
3. ให้นักเรียนจับคู่บัตรคำสถานที่และบัตรคำอาชีพ
4. ให้นักเรียนจับคู่ 5 นาที เพื่อพูดคุยซักถามข้อมูลส่วนตัวของกันและกันให้ได้มากที่สุด แล้วให้ผลัดกันแนะนำเพื่อนที่เป็นคู่ของตนเองให้นักเรียนคนอื่นๆ รู้จักด้วย
5. ผู้วิจัยชี้แจงระเบียบวิธีการ ความมุ่งหมายของกิจกรรม อธิบายความหมายของความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้วยการจัดการอารมณ์ของตนเอง และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยแล้วผู้วิจัยนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการซักถามของนักเรียน

ครั้งที่ 2

เรื่อง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง : ควบคุมอารมณ์โกรธ
กิจกรรม บทบาทสมมติ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักรู้ถึงการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกโกรธของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกโกรธของตนเอง

แนวคิด

บุคคลเมื่อมีความโกรธจะแสดงพฤติกรรมออกมาเพื่อจัดการกับความโกรธของตนเอง เช่น การเก็บความรู้สึกโกรธไว้ในใจ การแสดงความโกรธออกไปตรงๆ การพยายามควบคุมความรู้สึกโกรธ การแสดงพฤติกรรมเพื่อที่จะไม่ให้เกิดโทษทั้งต่อตนเองและผู้อื่นคือ ควบคุมอารมณ์และความรู้สึกโกรธให้เหมาะสม คือไม่ให้ตนเองเกิดความรู้สึกคับข้องใจภายหลังและไม่ให้คนอื่นเดือดร้อน

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ เอกสารบทบาทสมมติเรื่อง ขอยืมหน่อย

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้วิจัยคัดเลือกผู้แสดง 2 คน แสดงบทบาทสมมติ
- 1.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง ขอยืมหน่อย ให้นักเรียนที่เป็นอาสาสมัครได้อ่านและฝึกซ้อม

ก่อนการแสดง

- 1.3 นักเรียนเริ่มแสดงบทบาทสมมติแบบไม่มีบท ใช้เวลาประมาณ 10 นาที สำหรับ

นักเรียนที่ไม่ได้แสดงให้ตั้งใจดู และคิดตามไปด้วย

2. ขั้นวิเคราะห์

ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

- 2.1 การที่เพื่อนแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นเหมาะสมหรือไม่
- 2.2 ถ้านักเรียนเป็นผู้แสดงจะรู้สึกอย่างไร และจะแสดงออกอย่างไร
- 2.3 การควบคุมอารมณ์และความรู้สึกโกรธที่เหมาะสมสำหรับเหตุการณ์นี้ ควรจะเป็นอย่างไร

ในระหว่างการวิเคราะห์และการอภิปรายผลของการแสดง ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคต่าง ๆ ต่อไปนี้ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับการให้แรงเสริมทางบวก ให้เลียนแบบ และการฝึกซ้อมพฤติกรรม

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ ได้โดยใช้คำถามดังนี้

- 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้

3.2 นักเรียนจะนำความรู้ และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
อย่างไร

3.3 นักเรียนจะนำความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
อย่างไร

3.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

อารมณ์และความรู้สึกโกรธนั้นเกิดขึ้นได้กับทุกคนบุคคลควรจะควบคุมอารมณ์และความรู้สึก
โกรธนั้นให้เหมาะสม เพื่อจะได้ไม่เกิดโทษกับตนเองและในขณะเดียวกันไม่ทำให้บุคคลอื่นเดือดร้อน โดยการ
พยายามคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ และแนวทางยุติที่เหมาะสม

4. ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

4.3 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นในการสรุป

บทบาทสมมติแบบไม่มีบท

เมื่อเพื่อนของนักเรียนยืมหนังสือของนักเรียนกลับไปอ่านที่บ้านในวันเสาร์-อาทิตย์ แต่ปรากฏว่า
เขาลืมนำกลับมาคืน ทั้ง ๆ ที่ นักเรียนได้ยืมเพื่อนแล้วว่า จำเป็นจะต้องใช้ในวันอาทิตย์ตอนเย็น

ผู้แสดงเป็น นักเรียน จะต้องแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ ได้แก่ พุดก้าวร้าว ประชดประชันแสดงท่าทาง
หงุดหงิด หน้าบึ้งตึง เมื่อทราบว่าเพื่อนไม่นำหนังสือกลับมาคืน

ผู้แสดงเป็น เพื่อนของนักเรียน พยายามที่จะให้เหตุผลที่ลืมนำหนังสือมาคืน โดยการพยายามแสดง
ความคิด ความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยใช้ถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่สุภาพ

ครั้งที่ 3

เรื่อง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง : การควบคุมอารมณ์กลัว
กิจกรรม สถานการณ์จำลอง

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักรู้ถึงการควบคุมอารมณ์กลัว
 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกข้อดีข้อเสียอันเนื่องมาจากอารมณ์กลัวได้
 3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิธีการควบคุมอารมณ์กลัวของตนเอง

แนวคิด

อารมณ์กลัวของนักเรียนแต่ละคนจะไม่เท่ากัน บางเหตุการณ์นักเรียนกลัวมาก บางเหตุการณ์นักเรียนกลัวน้อย ถ้านักเรียนรู้ว่าตนเองกลัวแล้วรู้จักวิธีการควบคุมอารมณ์กลัวของตนเองแล้วจะทำให้นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนการแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมเพื่อให้อารมณ์กลัวที่เป็นข้อเสียให้หมดไปหรือลดลง

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ เอกสารสถานการณ์จำลอง เรื่อง อย่างกลัว

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้การอภิปรายกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการพูดชักถามว่า นักเรียนเคยกลัวอะไรหรือเหตุการณ์อะไรบ้าง แล้วนักเรียนปฏิบัติตนอย่างไร

1.2 ผู้วิจัยหาอาสาสมัคร 4 คน เพื่อแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลองที่เตรียมไว้

1.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง อย่างกลัว ให้อาสาสมัครได้อ่านและฝึกซ้อมก่อนการแสดง

1.4 นักเรียนเริ่มแสดงตามบทบาทสถานการณ์จำลองประมาณ 15 นาที สำหรับคนที่ได้แสดง

ให้ดูและติดตามไปด้วย

2. ขั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นนักเรียนร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

2.1 นักเรียนคิดอย่างไรกับเหตุการณ์สถานการณ์จำลอง เรื่อง “อย่างกลัว”

2.2 นักเรียนมีวิธีจัดการความกลัวอย่างไรจึงจะเหมาะสม

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและนำไปประยุกต์ใช้โดยใช้คำถามดังนี้

3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม

3.2 นักเรียนจะนำความรู้ และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

อย่างไร

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

อารมณ์กลัว เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับทุกคน วัยรุ่นจะเกิดความกลัวการปรับตัวเข้ากับสังคม กลัวการไม่ยอมรับจากหมู่คณะ กลัวการอยู่อย่างโดดเดี่ยว กลัวการสอบตก กลัวรูปร่างลักษณะจะไม่สมประกอบ กลัวว่าจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องเมื่อเกิดความกลัวจะมีอาการหน้าซีด ตัวเกร็ง มือเท้าชา ใจสั่น ความกลัวทำให้จิตผิดปกติ หวาดผวา และพยายามจะแสดงพฤติกรรมใดๆ เพื่อให้พ้นความกลัว การจัดการกับความกลัวต้องกล้าเผชิญกับความกลัวควบคุมความกลัวโดยใช้การออกกำลังกาย ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ วางแผนจัดกิจกรรมและตารางเวลาให้เหมาะสม เปลี่ยนความคิดเปลี่ยนจุดสนใจโดยการอาจจะเล่นดนตรี ทำงานศิลปะ

4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

เอกสารประกอบสถานการณ์จำลอง

เรื่อง อย่างกลัว

ฉากที่ 1 ในชั่วโมงภาษาไทยครูให้นักเรียนออกไปพูด ความฝันในอนาคต โดยเริ่มจากกมลวรรณเป็นเลขที่แรก ครูจึงเรียกกมลวรรณออกมาพูด

- ครู : กมลวรรณ จ๊ะ เธอต้องพูดเป็นคนแรกนะคะเชิญเลยคะ
- กมลวรรณ : คุณครูขานหนูยังไม่พร้อมเลยคะ
(ขณะพูดนั้นเสียงสั่น มือสั่น หน้าซีด เหงื่อออกตามมือ)
- ครู : เป็นอะไรคะหน้าซีดจัง ไม่สบายรีเปล่าคะ
- มานพ : สงสัยจะดูหนังที่วีมีทีลึกลับเมื่อคืนนี้มั๊งครับครู
- กมลวรรณ : หนูกลัวว่าจะพูดไม่ได้ พูดแล้วไม่มีใครฟัง กลัวเพื่อนจะหัวเราะเยาะคะ
- ครู : หนูกมลวรรณจะถ้าวันนี้ยังไม่พร้อมก็ไม่เป็นไรให้เพื่อนที่พร้อมออกมาพูดก่อน ครูจะบอกให้หะคะถ้าหนูกลัวหนูจะไม่กล้าทำอะไรเลย หนูต้องกล้าเผชิญกับมัน ต้องบังคับใจตนเองว่าไม่มีอะไรน่ากลัว พยายามผ่อนคลายใจออกซำๆ ควรทำก่อนที่จะออกมาพูด พยายามทำตัวให้สบายๆเป็นธรรมชาติ และต้องรู้จักวางแผน ฝึกซ้อมมาก่อนถ้ากลัวว่าตนจะทำได้ไม่ดีหนูลองไปฝึกซ้อมที่บ้านก่อนนะชั่วโมงหน้าค่อยออกมาพูด

ฉากที่ 2 วันต่อมาในตอนเช้ามานพเห็นกมลวรรณเดินเข้ามาในโรงเรียน จึงเข้าไปทัก

- มานพ : วันนี้เธอคงพร้อมนะ คงไม่เหมือนสัปดาห์ที่แล้วออกมาพูดที่ไรตัวสั่นเป็นเจ้าเข้า เป็นตัวตลกของห้องอีกล่ะ
- กมลวรรณ : รับรองวันนี้ฉันพกความมั่นใจมาเต็มกระเป๋าค้นพูดได้ฉันไม่กลัวแล้ว เพราะฉัน ฝึกซ้อมมาเป็นอย่างดี ถ้าไม่พูดวันนี้ วันอื่นฉันก็ต้องได้พูดอยู่ดี

ฉากที่ 3 ในชั่วโมงภาษาไทย ครูจึงได้เรียกกมลวรรณออกมาพูด

- ครู : กมลวรรณวันนี้หนูพร้อมหรือยังคะ
- กมลวรรณ : ค่ะหนูพร้อมแล้วค่ะหนูไม่กลัวแล้ว หนูจะทำอย่างที่คุณครูบอก คือ ก่อนพูดให้หายใจลึก ๆ ยาว ๆ และคิดไว้ในใจว่าไม่มีอะไรน่ากลัว เราต้องกล้าเผชิญ กล้าทำสิ่งที่เราคิดว่าเรามั่นใจทำได้ถ้ามันแตกต่างแล้วไม่ทำสักทีความสำเร็จก็จะเกิดขึ้นไม่ได้
- ครู : ดีมากจะและเพื่อน ๆ ในห้องทุกคนฟังไว้นะเมื่อนักเรียนเกิดความกลัวอย่างกลัวจนไม่ทำอะไรเลย

ครั้งที่ 4

เรื่อง การควบคุมอารมณ์เศร้าเสียใจ
กิจกรรม การอภิปรายกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักรู้ถึงการควบคุมอารมณ์เศร้าเสียใจ
2. เพื่อให้นักเรียนบอกถึงโทษของอารมณ์เศร้าเสียใจ
3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิธีการควบคุมอารมณ์เศร้าเสียใจ

แนวคิด

อารมณ์เศร้าเสียใจของนักเรียนอาจแสดงออกมาทางร่างกาย และจิตใจทำให้เกิดผลร้ายต่อตนเอง นักเรียนควรรู้จักวิธีการจัดการอารมณ์เศร้า เสียใจเพื่อให้นำไปสู่การใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข มีพลังที่จะกระทำกิจกรรมต่างๆได้

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ เอกสารเทคนิคการระบายความเศร้า ปรับความคิดที่เหมาะสม

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการ โดยใช้การอภิปรายกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นตอนมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม พร้อมทั้งแจกเอกสารเทคนิคการระบายความเศร้า และการปรับความคิดที่เหมาะสม และสอบถามเหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้นักเรียนเศร้าเสียใจ นักเรียนมีวิธีจัดการความเศร้าเสียใจอย่างไร เหมือนกับเอกสารที่แจกให้หรือไม่ และให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันให้ข้อเสนอแนะ วิธีการที่ทำให้หายเศร้าเสียใจที่เหมาะสม ถ้าตนประสบเหตุการณ์นั้น ๆ

1.2 ให้แต่ละกลุ่มเลือกมา 1 เหตุการณ์แล้วนำเสนอหน้าชั้นเรียน

2. ขั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

2.1 ถ้าคุณมีอารมณ์เศร้าเสียใจอาจเกิดโทษอะไรบ้าง

2.2 การควบคุมอารมณ์เศร้าเสียใจมีประโยชน์อย่างไรบ้าง

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้

3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม

3.2 นักเรียนจะนำความรู้ และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

อย่างไร

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

ความเศร้าเสียใจ ในวัยรุ่นมักจะออกมาในรูปของความเชื่องซึมเหงาหงอย เฉยเมย เบื่อหน่าย ไม่แยแสต่อสิ่งต่างๆรอบตัว จะกลายเป็นคนเก็บตังเงียบๆ ไม่มีแกจิตแกใจทำสิ่งต่างๆ ไม่ต้องการสิ่งใด ไม่หิว ไม่กระหาย ไม่สามารถจะข่มตาให้หลับลงได้ และไม่มีสมาธิเรียน ดังนั้นความคุมและขจัดอารมณ์เศร้าเสียใจควรมีวิธีมองโลก มองตนเอง และสถานการณ์ต่างๆในทางลบควรปรับเปลี่ยนความคิดของตนไม่ให้เกิดอารมณ์เศร้าเสียใจหรือให้ลดน้อยลง

4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม
- 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

เอกสารเทคนิคการระบายความเศร้า ปรับเปลี่ยนความคิดที่เหมาะสม

1. ให้ระบายความรู้สึกโดยการเขียน ไม่ควรเก็บกดความรู้สึกเศร้าเอาไว้ แต่ควรเผชิญกับมัน เช่น มีความรู้สึกอย่างไรก็ให้เขียนระบายความรู้สึกและอารมณ์ลงไป ก่อนที่จะไปคุยแลกเปลี่ยนปัญหากับเพื่อน วิธีนี้ยังเหมาะกับคนที่มีความเศร้าที่มีสาเหตุจากความลำบากในการแสดงอารมณ์โกรธออกไป เพราะการเขียนก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยระบายความโกรธได้ ทำให้รู้สึกดีขึ้น

2. พุดคุยปรึกษากับเพื่อนที่ไวใจได้

3. ควรรหากิจกรรมต่างๆ ทำไม่ควรนั่งนอนอยู่กับบ้านเฉยๆ เช่น เล่นกีฬา ออกกำลังกาย ว่ายน้ำ ฯลฯ

4. มองสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเองในทางที่ดี เช่น เมื่อประสบความล้มเหลว ก็ให้คิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตและไม่ได้หมายความว่าเราจะประสบความล้มเหลวตลอดไป แต่จะเป็นบทเรียนช่วยให้เราประสบความสำเร็จต่อไป

5. มองโลกอย่างมีความหวัง คิดแต่หนทางข้างหน้า ไม่จมอยู่กับความหลัง

6. ยอมรับการเปลี่ยนแปลง กล้าเผชิญความจริง อย่ายึดมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป

7. ช่วยให้นักเรียนสามารถคลี่คลายกระบวนการคิดที่ก่อให้เกิดความเศร้าเสียใจโดยอย่าตำหนิหรือโทษตนเองว่าเป็นผู้กระทำเป็นสาเหตุสำคัญ เพราะคนเรามีพลัดกันได้บางคนทำไปโดยไม่ตั้งใจที่จะให้เป็นเช่นนั้น

8. ปรับปรุงแก้ไขสิ่งแวดล้อมใหม่ เปลี่ยน โยกย้ายสถานที่สักพักหนึ่งไปเที่ยวทะเล หรือไปพักบ้านญาติที่พอใจและให้ความอบอุ่นจะช่วยให้ดีมาก

9. ไม่ควรนำตัวเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น เพราะจะทำให้รู้สึกเศร้า ควรมองบุคคลที่เขาได้รับทุกข์ยากลำบากกว่าเรา ซึ่งจะช่วยให้รู้สึกสบายใจขึ้น

10. ถ้ารู้สึกอยากร้องไห้ก็ไม่ควรเก็บกดเอาไว้ เพราะการร้องไห้จะช่วยรู้สึกดีขึ้นเป็นการปลดปล่อยความรู้สึกที่ถูกกดตันออกมา

11. ปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตและจิตเวชในหน่วยงานต่างๆ ที่มีให้บริการทั้งทางโทรศัพท์ และบริการตรวจรักษาแบบผู้ป่วยนอก (ดูรายละเอียดรายนามหน่วยงานที่ให้บริการได้ในคู่มือช่วยเหลือฯ)

12. ใช้หลักธรรมของพระพุทธศาสนาเป็นหลักยึดในการดำเนินชีวิตว่า ทุกสิ่งล้วนไม่แน่นอน ความทุกข์ เกิดมา มีอยู่ แล้วย่อมหมดไป ความสุข เกิดมา มีอยู่แล้วย่อมหมดไป เป็นเช่นนั้นอยู่เสมอ ทุกสิ่งในโลก ย่อมเปลี่ยนแปลงได้ ถ้าเรามองอย่างเข้าใจ ยอมรับ และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไข

(อ้างอิงจาก: กรมสุขภาพจิต. 2542 : 76) คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิต นักเรียนระดับมัธยมศึกษา สำหรับครู

ครั้งที่ 5

เรื่อง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง : การควบคุมอารมณ์สุข
กิจกรรม กรณีตัวอย่าง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักรู้ถึงการควบคุมอารมณ์สุข
2. เพื่อให้นักเรียนแสดงออกขณะมีอารมณ์สุขได้อย่างเหมาะสม

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ เอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง สมหวังนะครับ

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้กรณีตัวอย่าง ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ทำให้ให้นักเรียนเกิดอารมณ์สุข แล้วถามถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความสุข และนักเรียนปฏิบัติตัวอย่างไร

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม

2. ขั้นวิเคราะห์

ผู้วิจัยอ่านเอกสารเรื่องสมหวังนะครับ ให้นักเรียนฟังหลังจากผู้วิจัยอ่านจบให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

2.1 ถ้านักเรียนเป็นสมหวัง นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

2.2 นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมของสมหวัง เหมาะสมหรือไม่อย่างไร

2.3 ถ้านักเรียนเห็นสมหวังนักเรียนจะอย่างไร

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้

3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม

3.2 อารมณ์สุขควรแสดงออกอย่างไรจึงเหมาะสม

3.3 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

ความสุขของแต่ละคนไม่เหมือนกันขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างบุคคล การเกิดความสุขนั้นเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ ความสุขมักมีสาเหตุมาจากความรู้สึกพอใจจากสิ่งที่ตนคาดหวัง ความรู้สึกพอใจจากสิ่งที่ตนคาดหวัง ความรู้สึกที่ตนมีสภาพเหนือคนอื่น การได้ระบายพลังในตัวเองออกไปบ้างรวมทั้งการรับรู้เรื่องตลกขบขัน ผู้มีความสุขจะเต็มไปด้วยความสบายใจ ร่าเริงเบิกบาน มีความปีติยินดีและสนุก มีความรู้สึกดีในเมื่อตนได้รับสิ่งที่คาดหวัง เมื่อมีความสุขแล้วบุคคลต้องมีความสุขกับตัวเองว่า

ตนเองอยู่ในสภาพสถานการณ์ใด เหมาะที่จะแสดงพฤติกรรมที่เป็นการบ่งบอกความสุขออกมาเพียงใด จึงจะเหมาะสมกับสถานการณ์เวลาและสถานที่

4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม
- 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

เอกสารกรณี ตัวอย่างเรื่อง “สมหวังนะครับ”

สมหวังเป็นนักเรียนที่มีความสามารถทางด้านศิลปวาดภาพได้สวยงามมากจนถึงขั้นประกวดชนะเลิศอันดับหนึ่งของจังหวัด สมหวังจะพยายามหาความรู้และฝึกฝนตนเองเสมอ เพราะสมหวังเคยได้รับคำชมจากอาจารย์ที่โรงเรียนเดิมว่า เป็นคนที่มีพรสวรรค์ทางด้านวาดภาพ และถ้าพยายามฝึกฝนบ่อยๆ อาจจะทำให้เป็นตัวแทนไปแข่งทักษะระดับภาคและระดับประเทศต่อไปในอนาคต ตั้งแต่วันนั้นมาสมหวังก็ได้ตั้งใจไว้ว่า สักวันตนเองจะต้องคว้ารางวัลระดับภาคให้ได้

ในที่สุดความหวังของสมหวังก็มาถึง สมหวังได้เป็นตัวแทนของจังหวัดไปแข่งขันทักษะวาดภาพหลังจากที่สมหวังวาดเสร็จก็ต้องตั้งภาพโชว์ไว้ให้กรรมการตรวจและให้บุคคลอื่นเข้าชม สมหวังเองที่ยังรอฟังผลอยู่ภายในบริเวณนั้นเมื่อกรรมการตัดสินเสร็จนั้นแล้วก็เอาป้ายรางวัลมาติดไว้ที่ภาพวาดพร้อมกับประกาศผลไปพร้อมกัน ในขณะที่นั้นสมหวังได้แต่ภาวนาจะลุ้นว่าตนเองจะได้รางวัลชนะเลิศ ในขณะที่สมหวังได้ยืนยันว่าเป็นภาพของตนเท่านั้น สมหวังก็ได้ตะโกนอย่างสะใจสมใจที่ได้รอคอยมานานว่าสมหวังนะครับ ทำให้คนภายในบริเวณนั้นหันไปมองที่สมหวังคนเดียว

และหลังจากนั้นสมหวังก็กลับมาถึงบ้านวันนั้นสมหวังไม่ทานข้าวเย็นแม่เรียกก็ไม่ลงมากิน ได้แต่ร้องเพลง สมหวังนะครับๆ อยู่คนเดียว

ครั้งที่ 6

<u>เรื่อง</u>	ความสามารถในการแสดงตนให้เป็นผู้วางไว้วางใจของผู้อื่นได้ : ยอมรับผิดต่อผลกระทำของตน
<u>กิจกรรม</u>	บทบาทสมมติ
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการยอมรับผิดจากการกระทำของตน

แนวคิด

การกระทำตนเพื่อให้บุคคลอื่นไว้วางใจนั้น เป็นสิ่งที่ควรกระทำ และสิ่งหนึ่งที่จะบ่งบอกได้คือ เมื่อกระทำผิดแล้วยอมรับผิดต่อการกระทำของตน ถ้าบุคคลทำอะไรผิดพลาดแล้ว ยอมรับผิดต่อผลการกระทำของตนนั้น จะทำให้เกิดความสบายใจ เพราะจะได้ไม่เกิดความรู้สึกขัดแย้งภายในใจ ไม่ระแวงว่าคนอื่นจะรู้

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. เอกสารเรื่องสถานการณ์แสดงบทบาทสมมติเรื่อง “ฉันผิดเอง”
2. วัสดุที่ใช้ประกอบการแสดงบทบาทสมมติ ได้แก่ หนังสือ เทปนิทาน ผ้าชุบน้ำ

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้บทบาทสมมติ ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนในเรื่องของการยอมรับผิดจากการกระทำของตน และถ้านักเรียนกระทำผิดแล้วไม่ยอมรับผิด นักเรียนคิดว่าจะเกิดผลเสียอย่างไร
- 1.2 ผู้วิจัยหาอาสาสมัครจำนวน 5 คน เพื่อเตรียมการแสดง
- 1.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติของแต่ละคนให้ผู้แสดงอ่านและเตรียมตัวแสดงพร้อมทั้งจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง

1.4 อาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติเรื่อง “ฉันผิดเอง” โดยให้ผู้แสดงทั้ง 5 คน แสดงไปตามบทบาทของตนสำหรับนักเรียน 5 คน ที่ไม่ได้แสดงให้ตั้งใจดูใช้เวลาแสดงประมาณ 10 – 20 นาที

2. ขั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกันโดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

- 2.1 เหตุผลที่สุเทพยอมรับผิดนักเรียนคิดว่าเหมาะสมและถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด
- 2.2 ถ้านักเรียนเป็นอาร์จะมีความรู้สึกเช่นไรต่อสุเทพ ที่แสดงพฤติกรรมการยอมรับผิดจากการกระทำของตน
- 2.3 ถ้านักเรียนเป็นสุเทพจะแสดงพฤติกรรมเช่นนี้หรือไม่เพราะเหตุใด

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้โดยใช้คำถามดังนี้

- 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม

3.2 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

การยอมรับต่อผลการกระทำของตนเองเป็นสิ่งที่ควรกระทำไม่ว่าเรื่องนั้นจะดีหรือไม่ดีก็ตาม เป็นการแสดงความกล้าที่จะเผชิญต่อความเป็นจริง บางครั้งการยอมรับผิดนั้นจะทำให้ทราบสาเหตุของปัญหา ทำให้บุคคลอื่นเข้าใจและร่วมกันหาทางแก้ปัญหา เป็นการสร้างความไว้วางใจด้วย

4. ชั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

เรื่อง “ฉันผิดเอง”

สถานการณ์

อารีเป็นคนชอบอ่านหนังสือนิทาน คุณพ่อ คุณแม่ของอารีก็ส่งเสริมให้อารีอ่านโดยซื้อหนังสือและเทปนิทาน หรือเรื่องราวที่จะส่งเสริมความรู้ให้เธอเสมอ อารีมักนำเทปนิทานไปฟังในเวลาว่างที่โรงเรียนเป็นประจำ วันหนึ่งอารีนำเทปนิทานพร้อมหนังสือนิทานที่มีภาพสวยงาม มาดูประกอบการฟังเทปนิทาน เพื่อน ๆ ก็จงอ่าน สุเทพอยากฟังนิทานเหมือนกันจึงขอยืมเทปกลับไปฟังที่บ้านโดยสัญญาว่าจะฟังอย่างระมัดระวัง และจะรีบนำกลับมาคืนในวันรุ่งขึ้น อารียินยอม ระหว่างทางกลับบ้าน เพื่อนมาขอยืมสมุดวิชาภาษาไทยของสุเทพไปจด สุเทพจึงค้นกระเป๋าเพื่อหยิบสมุดให้เพื่อนเขาหยิบสมุดออกมาและมีเทปนิทานของอารีติดออกมาด้วย สุเทพไม่ทันระวังจึงทำเทปนิทานของอารีหล่นลงที่พื้น ปรากฏว่าเทปนิทานตกแตกมีรอยร้าวเย็นวันนั้นสุเทพฟังนิทานไม่ค่อยสบายใจนักและครุ่นคิดหาวิธีการที่จะบอกอารีถึงความผิดของเขา เพราะถ้าจะซื้อเทปนิทานม้วนใหม่มาชดเชยให้อารี สุเทพก็ไม่มีเงินซื้อเพราะราคาแพง วันรุ่งขึ้นสุเทพเอาเทปนิทานไปคืนและบอกอารีถึงสาเหตุของการทำให้เทปนิทานของอารีเสียหายเขารู้สึกเสียใจและขอโทษอารีที่รักษาเทปนิทานไว้ไม่ดีพอทำให้เกิดความเสียหายขึ้น ตอนนั้นเขาเอาผ้าชุบน้ำเช็ดตรงรอยที่เปื้อนออกก่อน และเขาจะพยายามเก็บเงินค่าขนมสะสมไว้ ถ้ามีมากพอแล้วเขาจะซื้อเทปม้วนใหม่มาเปลี่ยนให้ อารีรู้สึกเสียใจที่เทปนิทานม้วนใหม่ของเธอตกลง แต่ก็ให้อภัยเพราะพอใจที่สุเทพมีความกล้าหาญมาสารภาพความจริงและยอมรับผิดทุกอย่างโดยไม่หาเหตุผลว่าสิ่งที่ทำผิดแล้วยอมรับผิดเป็นสิ่งที่น่ากระทำ เพราะเป็นสิ่งที่คนดีควรกระทำและเป็นหน้าที่ของเพื่อนที่ปฏิบัติต่อกัน

บทบาทของอารี

ฉันชื่ออารี ฉันชอบอ่านหนังสือฟังนิทานเพื่อเพิ่มความรู้อยู่เสมอ คุณพ่อ คุณแม่ มักซื้อหนังสือดี ๆ และเทปนิทานมาให้ฉันฟังเสมอ ฉันจะนำหนังสือพร้อมเทปนิทานที่อ่านและฟังแล้วไปแบ่งให้เพื่อนอ่าน ๆ และฟังที่โรงเรียนด้วย วันหนึ่งฉันนำหนังสือนิทานพร้อมเทปนิทานเรื่องใหม่เอี่ยม ซึ่งพิมพ์ด้วยกระดาษอย่างดีมีภาพประกอบสวยงามมากมาอ่านที่โรงเรียนมีเพื่อนหลายคน ขอจยืมฟังกันตลอดวันพอถึงตอนเลิกเรียนถึงคิวของสุเทพพอดี สุเทพขอยืมกลับไปฟังที่บ้านโดยสัญญาจะรักษาอย่างดี และจะรีบนำมาคืนฉันในวันรุ่งขึ้น สุเทพนำเทปนิทานที่มีรอยแตกและเปื้อนหลายแห่งมาคืน และบอกว่าระหว่างทางกลับบ้านมีอุบัติเหตุทำให้ม้วนเทปตกและมีสภาพอย่างที่คุณเห็น สุเทพขอแก้ไขใช้กาวและสก๊อตเทปซ่อมแซมให้ก่อน และจะพยายามเก็บเงินค่าขนมสะสมไว้ให้เพื่อจะซื้อม้วนใหม่มาเปลี่ยนให้ ฉันเสียใจมากที่เทปม้วนใหม่ของฉันแตก แต่ก็ให้อภัยเพราะพอใจที่สุเทพให้เหตุผลว่าสารภาพความจริงและยอมรับผิดเป็นสิ่งที่น่ากระทำและเป็นหน้าที่ของเพื่อนที่ต้องปฏิบัติต่อกัน

บทบาทของสุเทพ

ฉันชื่อสุเทพ ฉันเป็นนักเรียนห้องเดียวกับอารี วันหนึ่งนำหนังสือนิทานพร้อมกับเทปประกอบการอ่านใหม่มาฟังที่โรงเรียน ฉันมีความสนใจของจยืมฟัง แต่เมื่อเพื่อนผลัดเปลี่ยนเวียนกันฟังมาถึงคิวของฉันก็เป็นเวลาเลิกเรียนพอดี ฉันจึงขอยืมอารีกลับไปฟังที่บ้านโดยสัญญาจะดูแลอย่างดี และจะรีบนำกลับมาคืนวันรุ่งขึ้นฉันดีใจมากที่อารียินยอมระหว่างเดินทางกลับบ้านมีเพื่อนมาขอยืมสมุดวิชาภาษาไทย ฉันจึงหยิบให้แต่ไม่ทันระวังเทปนิทานตกกระเด็นมีรอยขาดและเปื้อนหลายแห่ง ฉันตกใจและครุ่นคิดหาวิธี และ

เหตุผลที่จะแก้ปัญหา วันรุ่งขึ้นฉันจึงเอากาวและสก็อตเทป ติดตรึงรอยแตกอย่างประณีตและเอาผ้าสะอาด ชุบน้ำเช็ดตรึงรอยเปื้อน และบอกกับอารีให้ทราบความเสียหายที่เกิดขึ้น โดยสัญญาว่าถ้าฉันเก็บเงินค่าขนม ไปได้พอค่ามันเทป ฉันจะซื้อเทปนิทานมันใหม่มาเปลี่ยนให้ และบอกเหตุผลที่ฉันยอมรับผิดจากการกระทำของตนว่าทำผิดแล้วยอมรับผิด เป็นสิ่งที่น่ากระทำเพราะเป็นสิ่งที่คนดีควรกระทำและเป็นหน้าที่ของเพื่อนที่ปฏิบัติต่อกัน

บทบาทของเพื่อน ๆ

พวกฉันเป็นเพื่อน ๆ กับอารี สุเทพ อารีเอาหนังสือนิทานพร้อมเทปนิทานมาให้ยืมฟัง พวกฉันจึง คิวและเวียนกันฟังกันอย่างสนุกสนาน

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้

3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม

3.2 นักเรียนจะนำความรู้ และประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

อย่างไร

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

บุคคลใดกล่าวคำเท็จหรือพูดปด จะทำให้บุคคลไม่ได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่น ผู้อื่นไม่เชื่อคำพูด บางครั้งพูดความจริงก็อาจจะทำให้บุคคลอื่นมีความรู้สึกว่าคุณไม่น่าคบ ไม่น่าไว้วางใจเป็นคนไม่จริงใจ

4. ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

พูดดี

วันหนึ่ง อารียา มาลี และอานนท์ ไปซื้อของที่ตลาดด้วยกัน โดยอารียาต้องการจะซื้อรองเท้าสำหรับใส่ไปเที่ยว มาลีต้องการซื้อกระเป๋าและอานนท์ต้องการซื้อเสื้อ ทั้งสามจึงเดินเข้าไปในตลาดและแวะที่ร้านขายรองเท้าเป็นร้านแรก เจ้าของร้านออกมาต้อนรับเด็กทั้งสาม อารียาเลือกรองเท้าได้คู่หนึ่ง แต่อารียาเห็นว่ามันมีตำหนิจึงขอเปลี่ยนใหม่ โดยไม่ได้ชี้ให้เจ้าของร้านดูรอยตำหนินั้น เจ้าของร้านนำรองเท้าคู่ใหม่มาเปลี่ยนให้ แต่อารียาจำตำหนิได้จึงรู้ว่ามันเป็นรองเท้าคู่เดิม เจ้าของร้านพยายามพูดว่าเป็นรองเท้าคู่ใหม่และสวยเหมาะกับอารียามาก อารียาเดินออกมาจากร้าน โดยไม่ซื้อรองเท้าคู่นั้นเพราะไม่พอใจที่เจ้าของร้านพูดโกหกกับตน

มาลีเดินเข้าไปในร้านขายเสื้อผ้าเพื่อที่จะซื้อกระเป๋า มาลีเลือกได้กระเป๋าใบหนึ่ง แต่ไม่ชอบใจสีจึงถามหาสีอื่นแต่เจ้าของร้านบอกว่ามีสีเดียว เมื่อต่อรองราคาได้แล้วมาลีจึงซื้อกระเป๋าใบนั้นมา และเมื่อเดินออกจากร้านมาครู่เดียวมาลีก็เห็นเจ้าของร้านนำกระเป๋าตัวใหม่ซึ่งมีสีสวยกว่าใบของมาลีมาแขวนโชว์ใหม่ อารียากับอานนท์ซึ่งยืนดูอยู่หน้าร้านก็พลอยงงไปด้วย

อานนท์กล่าวกับอารียาว่าตนจะไม่ซื้อเสื้อที่ร้านนี้ เพราะเห็นตัวอย่างจากอารียาและมาลีกลัวจะโดนหลอกบ้าง แต่พอเดินผ่านร้านขายเสื้อผ้าร้านหนึ่งซึ่งมีเสื้อผ้าผู้ชายสวย ๆ แขนงอยู่ อานนท์ยืนจ้องด้วยความลึกลับใจ เจ้าของร้านออกมาต้อนรับ พูดยกชักชวนให้เข้ามาชมก่อน ทั้ง 3 คน จึงเข้าไปในร้าน อานนท์เข้าไปจับเสื้อตัวหนึ่ง เจ้าของร้านเมื่อเห็นอานนท์ก็อธิบายว่ามีกี่สี กี่ลาย กี่ขนาด และพร้อมจะนำมาให้ดูถ้าต้องการจะเลือก เจ้าของร้านบอกอานนท์ถึงวิธีเลือกผ้าด้วยว่าผ้าแบบไหนใส่สบาย อย่างตัวที่อานนท์ชอบถึงสีจะสวยแต่ใช้ไปนาน ๆ แล้วสีจะซีดและใส่แล้วร้อนสู้อีกแบบหนึ่งไม่ได้ อานนท์จึงให้เจ้าของร้านช่วยเลือกให้ 1 ตัว ระหว่างเดินกลับบ้านอารียากับมาลีได้สัญญากับตนเองว่าจะไม่ซื้อของที่ร้านที่ตนซื้ออีกและจะบอกคนอื่น ๆ ไม่ให้ซื้อด้วยเพราะคนขายพูดโกหกเพื่อประโยชน์ของตนเอง ไม่เหมือนกับร้านที่อานนท์ซื้อซึ่งคนขายพูดจาตรงไปตรงมา

บทบาทของอารียา

ฉันชื่อ อารียา วันหนึ่งฉันและเพื่อน 2 คน ได้ไปซื้อของที่ตลาด ฉันต้องการไปซื้อรองเท้า เมื่อไปถึงตลาด ฉันก็ได้เข้าไปซื้อรองเท้า ฉันเลือกรองเท้าได้คู่หนึ่งแต่ฉันเห็นว่ามันมีตำหนิ จึงขอเปลี่ยนคู่ใหม่ เจ้าของร้านเดินเข้าไปหลังร้านครู่หนึ่งก็เอารองเท้าคู่ใหม่มาให้ฉัน เมื่อฉันมองดูรองเท้าก็รู้ว่าเป็นคู่เดิม เพราะฉันจำตำหนิได้ ฉันจึงรู้ว่าเจ้าของร้านโกหก ฉันจึงไม่ซื้อรองเท้าคู่นั้น ระหว่างเดินทางกลับบ้าน ฉันได้สัญญากับตัวเองว่าจะไม่ซื้อของที่ร้านนั้นอีก และจะบอกคนอื่น ๆ ไม่ให้ซื้อด้วย เพราะคนขายพูดโกหกเพื่อประโยชน์ของตนเอง

บทบาทของมาลี

ฉันชื่อมาลี วันหนึ่งฉันและเพื่อน 2 คน ได้ไปซื้อของที่ตลาด ฉันต้องการซื้อกระเป๋า ฉันเลือกกระเป๋าใบหนึ่งแต่ไม่ชอบสี จึงขอเปลี่ยนเป็นสีอื่น แต่คนขายบอกว่ามีเพียงสีเดียวฉันอยากได้กระเป๋าใบนั้น จึงซื้อเมื่อฉันซื้อเดินออกมาจากร้านครู่เดียวก็เห็นเจ้าของร้านนำกระเป๋าใบใหม่ ซึ่งมีสีสวยกว่าตัวที่ฉันซื้อมาแขวนโชว์ใหม่ ฉันจึงรู้ว่าเจ้าของร้านพูดโกหกฉันตั้งใจว่าจะไม่ซื้อกระเป๋าร้านนี้อีก และจะบอกคนอื่น ๆ ไม่ให้ซื้อด้วยเพราะคนขายพูดโกหกเพื่อประโยชน์ของตนเอง

บทบาทของอานนท์

ฉันชื่อ อานนท์ วันหนึ่งฉันและเพื่อน 2 คน ได้ไปซื้อของที่ตลาด ฉันตั้งใจว่าจะซื้อเสื้อแต่เมื่อเห็นตัวอย่างจากสุตาและมาลีแล้วก็ไม่อยากซื้อ แต่พอฉันเดินผ่านร้านเสื้อ ซึ่งมีเสื้อผู้ชายสวย ๆ แขนวนอยู่ ฉันก็ลื้มใจ พอดีเจ้าของร้านออกมาต้อนรับ ฉันและเพื่อนจึงเข้าไปดูเสื้อฉันได้จับดูเสื้อตัวหนึ่งขณะที่ฉันดูเสื้อนั้น เจ้าของร้านก็ได้อธิบายว่าเสื้อที่มีสีตัวก็ขนาด ถ้าฉันสนใจก็นำมาให้ดูฉันเห็นว่าเจ้าของร้าน เป็นคนพูดตรงไปตรงมา มีความจริงใจฉันจึงให้เจ้าของร้านเลือกให้ 1 ตัว

บทบาทของเจ้าของร้านขายกระเป๋

ขณะที่ฉันนั่งอยู่ในร้านก็มีเด็ก 3 คน เข้ามาในร้านมีเด็กผู้หญิงคนหนึ่ง ต้องการซื้อกระเป๋า ฉันเลยไปหยิบกระเป๋ามาให้ดูเมื่อเด็กคนนั้นจะเอาสีอื่น ฉันเลยโกหกว่ามีเพียงสีเดียวเพราะต้องการจะขายกระเป๋าใบนั้นให้หมดไปเมื่อเด็กพวกนั้นออกไปจากร้าน ฉันจึงได้เอากระเป๋าแบบเดิมแต่สีอื่นมาแขวนไว้แทนที่

บทบาทของเจ้าของขายรองเท้า

ขณะที่ฉันนั่งอยู่ในร้านก็มีเด็ก 3 คน เข้ามาในร้าน ฉันจึงออกไปต้อนรับ เด็กผู้หญิงที่ต้องการดูรองเท้าฉันจึงเดินไปหยิบรองเท้ามาให้ดูเมื่อเด็กคนนั้นต้องการดูคู่มือฉันจึงแกล้งเดินไปหลังร้านและถือรองเท้าคู่อื่นออกมาอีก เพราะต้องการจะขายคู่มือที่มีตำหนิให้หมดไปโดยบอกว่าเป็นคู่มือใหม่ ซึ่งสวยและเหมาะสมกว่าคู่อื่นมาก

บทบาทของเจ้าของร้านเสื้อผ้า

ขณะที่ฉันนั่งขายเสื้อผ้าอยู่ในร้านก็เห็นเด็ก 3 คน เดินอยู่หน้าร้านเด็กผู้ชายดูท่าทางชอบเสื้อแต่ยังลังเลอยู่ ฉันจึงชักชวนให้เข้ามาดูในร้าน และได้อธิบายว่ามีเสื้อที่สลายก็ขนาดฉันได้บอกวิธีเลือกผ้าด้วยว่าผ้าแบบใดใส่สบาย ฉันจะพูดกับลูกค้าอย่างตรงไปตรงมา ไม่เคยโกหกลูกค้า จึงทำให้ฉันขายเสื้อผ้าได้เสมอ

ครั้งที่ 8

<u>เรื่อง</u>	ความสามารถในการแสดงตนให้เป็นที่ไว้วางใจของผู้อื่นได้ : ไม่คิดโลภของของผู้อื่น ไม่ขโมยของผู้อื่นหรือหยิบของของคนอื่นก่อนได้รับอนุญาต
<u>กิจกรรม</u>	กรณีตัวอย่าง
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการไม่คิดโลภของผู้อื่น ไม่ขโมยของผู้อื่นหรือหยิบของของคนอื่นก่อนได้รับอนุญาต

แนวคิด

การไม่คิดโลภของผู้อื่น ไม่ขโมยของผู้อื่นหรือหยิบของผู้อื่นก่อนได้รับอนุญาต จะทำให้บุคคลไม่เป็นที่ถูกชัง

เวลา 50 นาที

- อุปกรณ์
1. แผ่นภาพโป่งใสกรณีตัวอย่างประกอบคำบรรยายเรื่อง “ทำอย่างไรดี”
 2. เครื่องฉายข้ามศีรษะ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นมีส่วนร่วม
 ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้กรณีตัวอย่าง ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้
 - 1.1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม เพื่อทำกิจกรรม
 - 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนศึกษากรณีตัวอย่างแผ่นภาพโป่งใสประกอบคำบรรยายเรื่อง “ทำอย่างไรดี”
2. ขั้นวิเคราะห์
 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นโดยใช้คำถามดังนี้
 - 2.1 การกระทำของสมชาย เป็นตัวอย่างในเรื่องใด
 - 2.2 ถ้านักเรียนเป็นสมชาย นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร
 - 2.3 ผู้วิจัยให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายหน้าชั้นเรียน
3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ
 ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้
 - 3.1 การไม่คิดโลภของผู้อื่นมาเป็นของตน การไม่ขโมยของผู้อื่นหรือหยิบของผู้อื่นก่อนได้รับอนุญาต มีประโยชน์อย่างไร
 - 3.2 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม
 - 3.3 นักเรียนจะเกิดความรู้ และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

บุคคลควรมีความรู้สึกละอายและเกรงกลัวต่อการกระทำสิ่งไม่ดี ไม่คิดโทษของของผู้อื่น ไม่ขโมยของผู้อื่นหรือหยิบของคนอื่นก่อนได้รับอนุญาต จะได้ทำให้ตนเองมีอารมณ์ดีแล้วจะทำให้จิตใจไม่ ว้าวุ่นไม่ต้องคอยระแวง ความผิดคนอื่นจะทราบภายหลัง

4. ชั้นประเมินผล

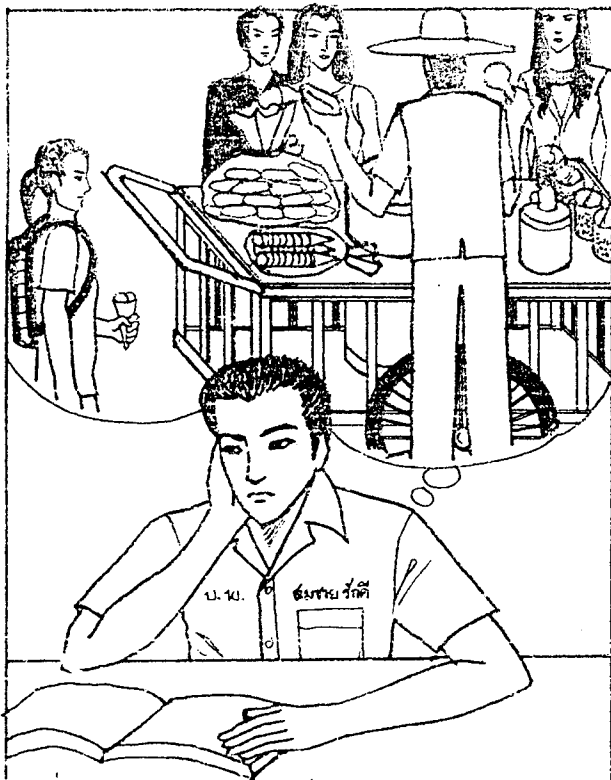
- 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น ต่อคำถามหลังกิจกรรม
- 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

? ทำอย่างไรดี

อรุณญา วันกิ่ง ผู้จัดทำ
ทรงพร จันนวล ภาพประกอบ



ชีวิตของสมชายกว่าจะก้าวมาถึง
วัย 15 ปีได้ เขาต้องต่อสู้ดิ้นรนกับความ
ยากจนข้นแค้นมาตลอด



เมื่อพ่อยังมีชีวิตอยู่ พ่อมีอาชีพขาย
ไอศกรีม ซึ่งมีรายได้ไม่มากนัก



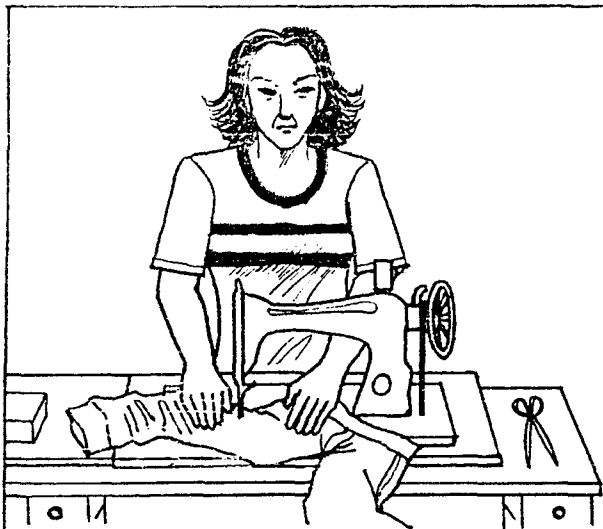
ในช่วงเวลานั้น แม่ยังช่วยแบ่งเบา
ภาระไม่ได้มากนัก เพราะต้องเลี้ยง
น้องที่ยังเล็กอยู่ สมชายจึงช่วยงานบ้าน

พ่อครับ ทำไมเรา
ไม่ทำอาชีพอื่นที่มี
ทางรวยกว่านี้ครับ

สมชายเอ๊ย พ่อ
ไม่มีความรู้
เรียนไม่จบป.4
และเป็นอาชีพ-
ที่พ่อรัก ถึงแม่
จะมีรายได้น้อย
แต่ก็สุจริต



จำไว้นะ ลูกต้องตั้งใจเรียนหนังสือให้เก่งๆ จบแล้วจะได้ทำงาน-
ดีๆ จะได้เป็นที่พึ่งของแม่และน้อง

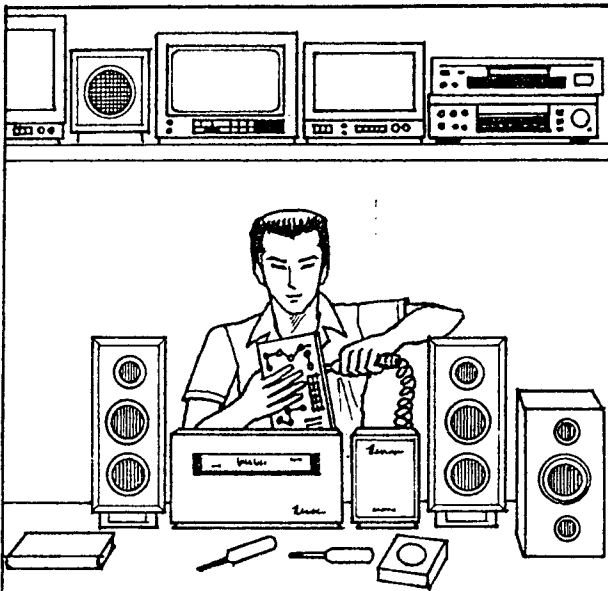


แม่ของสมชายมีโรคประจำตัว
สามวันดีสี่วันไข้ ทำงานหนักๆ
ไม่ไหว ได้แต่รับจ้างทำงานเบาๆ
ประเภท เย็บ ปะ ซ่อมแซมเสื้อผ้า
ด้วยจักรเก่าๆ จึงทำให้ไม่มีลูกค้
มาทำด้วยมากนัก

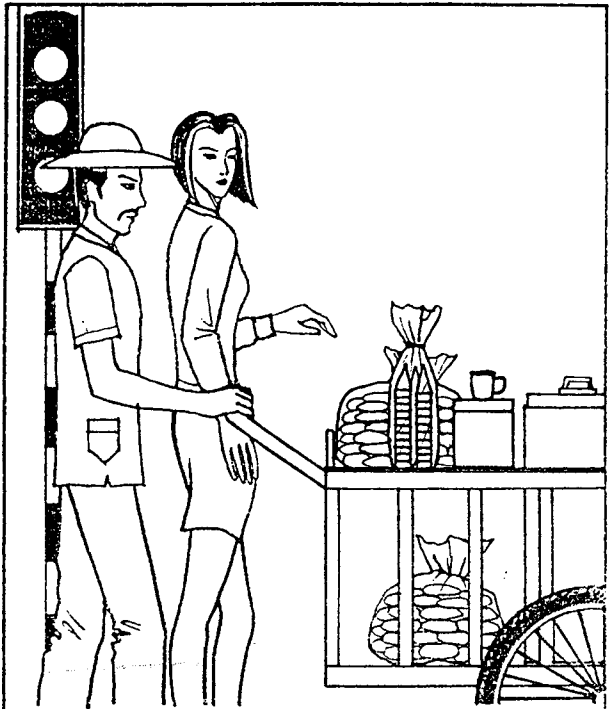
พ่อ...ฉันอยากได้
จักรเย็บผ้าคันใหม่
จะได้ช่วยกันหา
รายได้ให้มากขึ้น

แม่...รอให้ฉัน
รวบรวมเงินให้
ได้สักก้อน แล้ว
จะซื้อให้





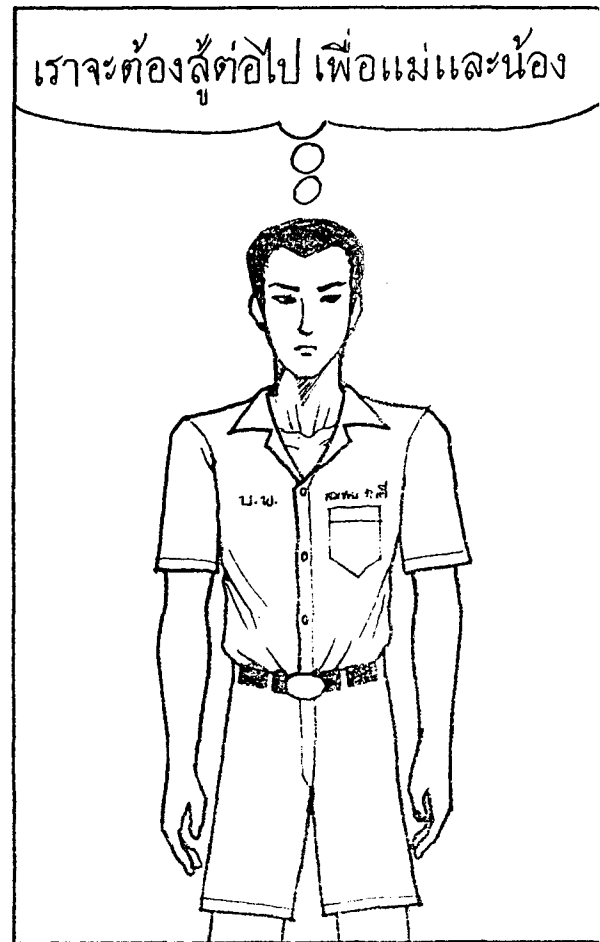
สมชายส่งสารแม่และอยากช่วยครอบครัวให้มีรายได้เพิ่มขึ้น จึงตั้งใจอย่างแน่วแน่ว่า เมื่อจบม.3 แล้ว จะเรียน ฝึกวิชาชีพระยะสั้นเพื่อประหยัดเงิน และหางานทำได้เร็วขึ้น

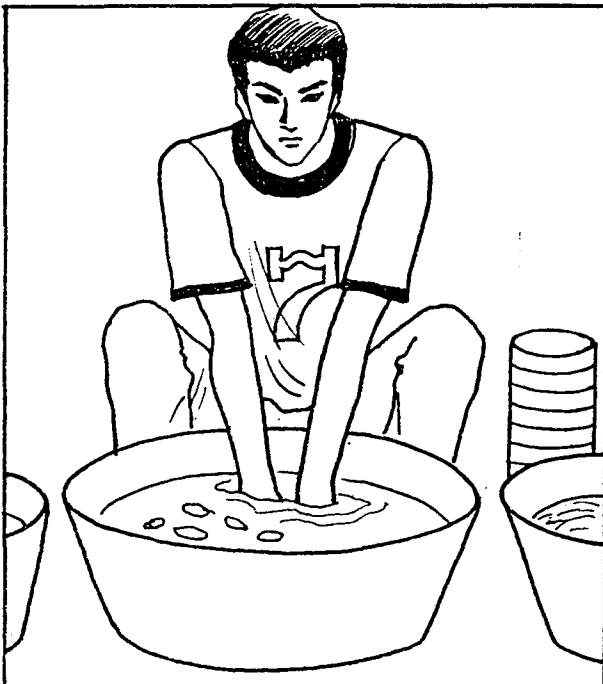


วันนั้นสมชายจำได้อย่างแม่นยำ ขณะที่พ่อกำลังเซ็นรถขายไอศกรีมข้ามถนนไปอีกฝั่งหนึ่ง

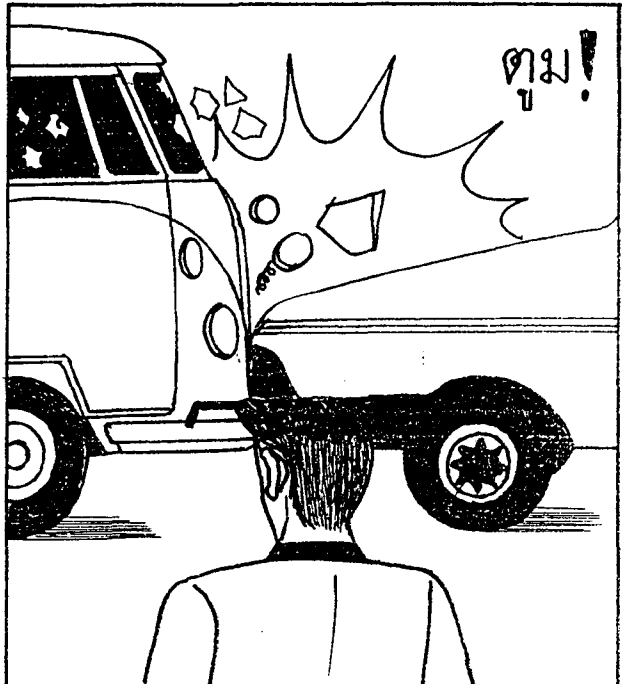


พ่อตายคาที่ เนื่องจากรถที่ชนมีความเร็วสูงมาก

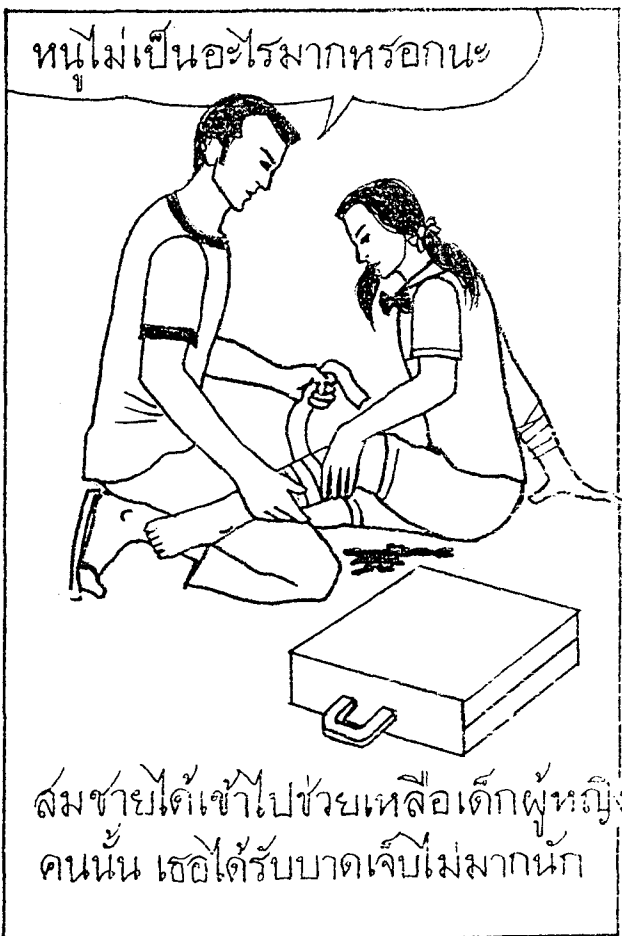




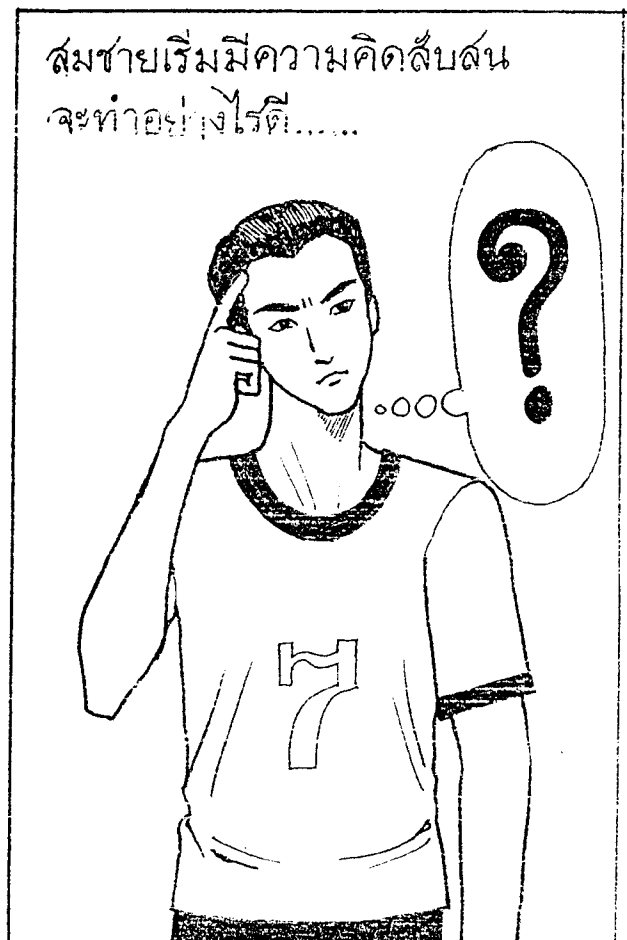
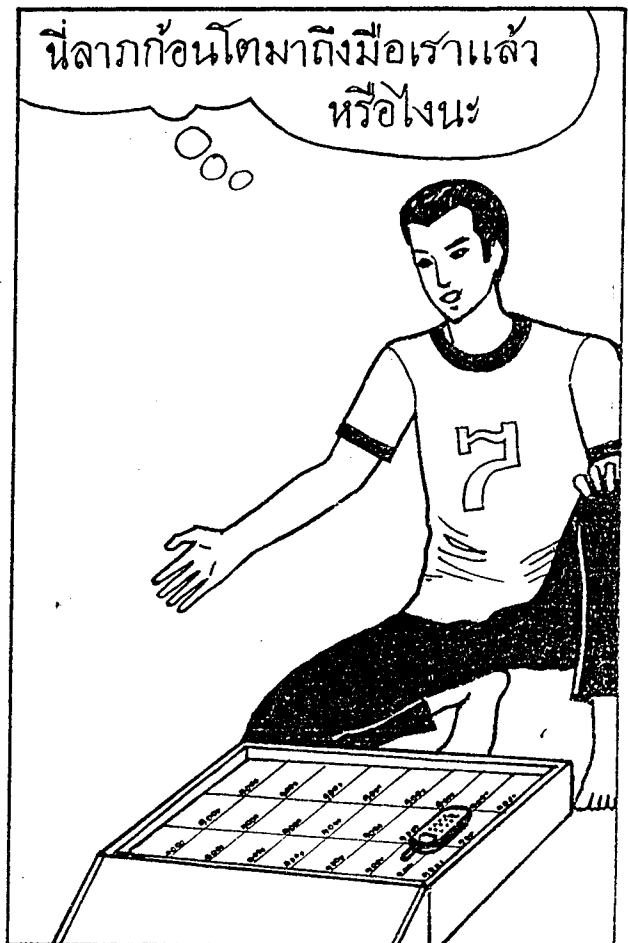
ส้มชายช่วยเก่าแก่เก็บทำความสะอาดร้าน ล้างถ้วย ชาม เป็นเวลา
เกือบเที่ยงคืนทุกวัน



คืนหนึ่งเมื่อส้มชายเตรียมตัวกลับบ้าน
เขาเห็นรถตู้ที่แล่นมาด้วยความเร็ว
ชนกับรถเก๋งซึ่งอยู่ไม่ไกลนัก



ส้มชายได้เข้าไปช่วยเหลื่อเด็กผู้หญิง
คนนั้น เธอได้รับบาดเจ็บไม่มากนัก



ครั้งที่ 9

เรื่อง ความรู้สึกผิดชอบต่อหน้าที่ของตน : การตรงต่อเวลา
กิจกรรม สถานการณ์จำลอง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการตรงต่อเวลา

แนวคิด

บุคคลควรมีความรู้สึกผิดชอบต่อหน้าที่ สิ่งหนึ่งคือ จะต้องปฏิบัติตนให้เป็นคนที่ตรงต่อเวลาเพราะถ้าเป็นคนไม่ตรงต่อเวลาแล้วอาจก่อให้เกิดความเสียหายทั้งต่อตนเองและงานของกลุ่มได้

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ 1. เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลอง เรื่อง “บทเรียนของสลิลดา”
 2. อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบแสดงบทบาท เช่น โต๊ะ เก้าอี้

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้การอภิปรายกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์จำลองเรื่อง “บทเรียนของสลิลดา” เพื่อให้นักเรียนเข้าใจรายละเอียดจากสถานการณ์จำลอง

1.2 ผู้วิจัยขออาสาสมัครเพื่อแสดงตามสถานการณ์จำลอง และให้นักเรียนศึกษาบทบาทตามที่ได้รับมอบ

1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงบทบาทตามที่ได้รับมอบหมาย

1.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนสลับเปลี่ยนกันแสดงบทบาท

2. ขั้นวิเคราะห์

ผู้วิจัยให้นักเรียนวิเคราะห์เกี่ยวกับความรู้สึกและบทบาทที่นักเรียนได้แสดงในสถานการณ์จำลอง

2.1 ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนของสลิลดา นักเรียนจะอย่างไร

2.2 มีความคิดเห็นว่าการกระทำของสลิลดาเหมาะสมหรือไม่อย่างไร

2.3 ถ้านักเรียนเป็นสลิลดานักเรียนจะอย่างไร

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้โดยใช้คำถามดังนี้

3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม

3.2 การเป็นคนไม่ตรงต่อเวลาจะเกิดโทษอะไร

3.3 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

บุคคลใดที่ไม่ตรงต่อเวลา อาจจะทำให้อาจจะทำให้เกิดความเสียหายทั้งต่อตนเองและกลุ่มอาจทำให้ตนเองพลาดโอกาสบางอย่าง ขาดความศรัทธาจากคนอื่นงานบางอย่างไม่สามารถดำเนินต่อไปได้

4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม
- 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

บทเรียนของสลิดา

สถานการณ์

สลิดาเป็นนักเรียนที่เรียนเก่ง นิสัยขี้อาย ไม่ค่อยพูด ไม่ชอบทำอะไรตรงเวลาเท่าไรนัก เพราะรู้สึกว่าการกระทำอะไรให้ตรงเวลาเป็นเรื่องน่าเบื่อหน่าย เธอมักทำอะไรล่าช้าเพื่อให้เพื่อนรอเธอ จะได้รู้สึกว่าเป็นคนสำคัญ ถึงอย่างไรเพื่อน ๆ ก็ต้องรอเธออยู่แล้วทุกครั้งที่นัดทำงานกลุ่มเธอจะต้องให้เพื่อนมารอก่อนเสมอทำให้เพื่อนเบื่อหน่ายนิสัยขี้อายของสลิดามาก วันหนึ่งในวิชาสังคมศึกษาคู่มือมอบหมายให้นักเรียนทำรายงานกลุ่มส่งและออกมารายงานหน้าชั้น แบ่งกลุ่มทำงานกลุ่มละ 5 คน เมื่อประชุมนัดแบ่งงานไปช่วยกันค้นคว้าเพื่อรวบรวมทำเป็นรายงานแล้วออกไปรายงานหน้าชั้น ในช่วงพักกลางวันน้ำฝน นิตยา และอุทุมพรมาพร้อมกันที่นัดกันไว้ขาดแต่สลิดา เพื่อน ๆ รอจน 20 นาทีเห็นว่าสลิดามาช้าจึงตกลงแบ่งงานกันไปทำกันคนละอย่าง และขาดแต่คนออกไปรายงานหน้าชั้นก็ต้องเป็นสลิดา เพราะสลิดามาช้าจึงไม่มีสิทธิ์เลือก เมื่อสลิดามาถึงเพื่อน ๆ ประชุมกันเสร็จแล้วน้ำฝนจึงบอกสลิดาว่าได้แบ่งงานกันครบแล้วให้สลิดาออกไปรายงานหน้าชั้น สลิดาตกใจและบอกว่าฉันไม่กล้าฉันกลัวเสียงฉันเบาด้วยก็เปลี่ยนให้ไปค้นคว้างานจะได้หรือเปล่า น้ำฝน นิตยา และอุทุมพร ปรึกษากันอยู่นาน อุทุมพรจึงบอกให้สลิดารับงานส่วนรายงานหน้าชั้นพร้อมทั้งให้เหตุผลว่าเพื่อนทุกคนก็มาตรงเวลานัดหมาย จึงได้เลือกงานตามความถนัด สลิดามาไม่ตรงเวลาและช้ากว่ากำหนด จึงไม่มีโอกาสเลือกงานที่ถนัด สลิดาเข้าใจและยอมรับผิดจากการไม่ตรงต่อเวลาของตนเอง และบอกเพื่อน ๆ ว่าจะปรับปรุงตัวใหม่ทำอะไรตรงต่อเวลา และจะพยายามรายงานหน้าชั้นให้ดีที่สุด

บทเรียนของสลิดา

เรื่อง บทเรียนของสลิดา

ฉากที่ 1 ที่ห้องเรียน ครูได้เข้ามามอบหมายงาน

ครู : นักเรียนคะ ในกระดาษที่ครูแจกไปเป็นหัวข้อทำรายงาน ให้แบ่งกลุ่มกลุ่มละ 4 คน ตามเลขที่และทำรายงานพร้อมกับมารายงานหน้าชั้นในอาทิตย์หน้า นักเรียนมีอะไรสงสัยก็ไปถามครูที่ห้องพักครูได้

น้ำฝน : แบ่งกลุ่มเถอะนิตยา

นิตยา : กลุ่มของเราก็มี สลิดา อุทุมพร น้ำฝน และก็นั่นรวมเป็น 4 คน

อุทุมพร : จ้ะ! เที่ยงนี้ ทานข้าวแล้วมาประชุมแบ่งงานกันที่ห้องเรียนนะ ทั้งนิตยา น้ำฝน สลิดา พักหน้ารับคำพร้อมกันกับอุทุมพร

ฉากที่ 2 ในช่วงพักกลางวัน น้ำฝน นิตยา อุทุมพร มาพร้อมกันน้ำฝนพูดว่า

น้ำฝน : รอสลิดาอีก 10 นาที นะ

อุทุมพร : ถ้าไม่มาเราแบ่งงานกันก่อน หัวข้อที่เหลือให้สลิดาแล้วกัน โทษฐานไม่ตรงต่อเวลา

นิตยา : ฉันเห็นด้วย

เวลาผ่านไป 10 นาที ทั้งสามได้ตกลงแบ่งงานกันได้ครบทุกหัวข้อเหลือเพียงแต่คนออกไปรายงานหน้าชั้นเมื่อตกลงกันเรียบร้อยแล้วก็กำลังจะแยกย้ายไปเห็นสลิดาก็เดินเข้ามาแล้วพูดว่า

สลิดา : ขอโทษนะมาช้าไปหน่อยไหนประชุมอะไรกันบ้าง

น้ำฝน : เราประชุมกันเสร็จแล้วแบ่งงานเรียบร้อยแล้ว ตกลงกันว่าให้สลิดาออกไปรายงานหน้าชั้น

สลิดา : ฉันไม่ออกหรอก ฉันไม่กล้า ขอเปลี่ยนไปค้นคว้างานแทนจะได้หรือเปล่า

น้ำฝน นิตยา และอุทุมพร ปรึกษากันอยู่นานอุทุมพรจึงบอกสลิดาว่า

อุทุมพร : ตกลงว่าเธอต้องออกไปรายงานหน้าชั้นนะ และเหตุผลที่พวกเราตกลงเช่นนี้เพราะว่า เพื่อนๆ มาตรงเวลานัดหมายจึงได้เลือกงานตามความถนัด ส่วนสลิดามาไม่ตรงเวลาจึงเสียโอกาสที่จะเลือกงานที่ถนัด

น้ำฝน : ส่วนเหตุผลของฉันมันเป็นหน้าที่ของเรา ที่ต้องตรงเวลาหวังว่าเธอคงเข้าใจนะ

นิตยา : และในฐานะสมาชิกที่ดีของกลุ่มต้องตรงต่อเวลา เธอคงไม่โกรธพวกเรานะ

สลิดา : ฉัน เข้าใจและยอมรับผลจากการไม่ตรงต่อเวลาของตัวเองทำให้ฉันเสียโอกาสไป ฉันสัญญาว่าจะปรับปรุงตัวใหม่เป็นคนตรงต่อเวลา และจะพยายามรายงานหน้าชั้นให้ดีที่สุด

ครั้งที่ 10

เรื่อง ความรู้สึกผิดชอบต่อหน้าที่ของตน : การปฏิบัติตนตามที่รับปากกับผู้อื่น
กิจกรรม บทบาทสมมติ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกถึงวิธีการและการปฏิบัติตัวที่จะได้ชื่อว่าปฏิบัติตนตามที่ได้รับปากกับผู้อื่น

แนวคิด

การที่นักเรียนปฏิบัติตนตามที่ได้รับปากกับผู้อื่นไว้ หรือสัญญากับใครแล้วทำตามเป็นสิ่งที่บ่งบอกความรับผิดชอบต่อตนเอง

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ เอกสารประกอบการใช้บทบาทสมมติเรื่อง “ร้านคุณนิต”

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นมีส่วนร่วม

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ บทบาทสมมติ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1.1 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนเรื่องการปฏิบัติตามคำพูดหรือไม่ การที่เราไม่ปฏิบัติตนตามคำพูดจะเกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร

1.2 ผู้วิจัยหาอาสาสมัครจำนวน 6 คนเพื่อเตรียมการแสดง

1.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติของแต่ละคนให้ผู้แสดงอ่านและเตรียมตัวแสดงพร้อมทั้งจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง

1.4 แสดงบทบาทสมมติที่ตนได้รับมอบหมาย ส่วนคนที่ไม่ได้แสดงให้เป็นผู้สังเกตการณ์ใช้

เวลา ประมาณ 10 -20 นาที

2. ขั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์เกี่ยวกับบทบาทสมมติที่แสดง โดยผู้วิจัยใช้คำถาม ดังนี้

2.1 นักเรียนคิดว่าเจ้าของร้านตัดเสื้อเป็นคนอย่างไร

2.2 นักเรียนคิดว่าถ้านักเรียนเป็นหน้อยจะอย่างไร เมื่อเจ้าของร้านบอกว่ายังตัดไม่เสร็จ

2.3 ระบุ

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

การเป็นบุคคลที่รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง เป็นคนที่ปฏิบัติตามที่ได้รับปากบุคคลอื่น เป็นสิ่งที่ควรทำถ้าทำแล้วจะไม่เกิดความสับสนลำบากใจในภายหลัง

4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม
- 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

เอกสารประกอบ ร้านคุณนิต

เย็นวันจันทร์หลังเลิกเรียน หน้อยบอกกับเพื่อน ๆ ที่เดินกลับบ้านทางเดียวกันว่าวันนี้ต้องรีบกลับก่อนเพราะจะต้องแวะไปเอาเสื้อให้มารดาที่ร้าน “คุณนิต” ในตลาด ไก่ ตุ่ม และยศจึงอาสาสมัครจะไปเป็นเพื่อน ระหว่างเดินไปตลาด ไก่พุดถึงเจ้าของร้าน “คุณนิต” ว่าเป็นคนไม่รักษาคำพูด เพราะตนเคยเอาเสื้อให้มารดาหลายครั้งแล้วไม่เคยได้ตามนัดเลยทั้ง ๆ ที่รับปากว่าสามารถจะทำให้ได้ตามที่กำหนดแน่นอนจนมารดาของตนต้องเอาผ้าคั้นเพื่อไปตัดที่ร้านอื่น หน้อยสนับสนุนคำพูดนั้นเพราะตนก็โดนมาแล้วหลายหนเช่นกัน ตุ่มกับยศจึงเป็นเด็กผู้ชายทำท่าทาง ๆ ว่าไม่น่าเป็นไปได้ปกติเจ้าของร้านตัดเสื้อต้องเป็นคนรักษาคำพูดเสมอเพราะไม่เช่นนั้น ลูกค้าก็จะไปตัดร้านอื่นหมด

เมื่อมาถึงร้าน เจ้าของร้านเดินมาหาหน้อย อธิบายเหตุผลต่าง ๆ ที่ทำให้ไม่สามารถตัดเสื้อให้ทันเวลาได้ พร้อมทั้งขอเลื่อนไปอีก 1 สัปดาห์ แต่หน้อยขอผ้าคั้นทำให้เจ้าของร้าน ไม่พอใจ หน้อยจึงชี้แจงว่ามารดาของตนจำเป็นต้องใส่ไปงานในวันพุธที่จะถึงนี้แล้ว จึงขอคืนเพื่อไปตัดเองเพราะไม่สามารถรอได้ เจ้าของร้านจึงนำผ้ามาส่งให้อย่างไม่เต็มใจและพูดกระทบอีกด้วย ยศจึงรีบดึงหน้อยให้ออกจากร้านเสียโดยเร็ว เด็กชายหญิงทั้งสองคนพุดคุยกันถึงผลเสียของการไม่รักษาคำพูดหรือคำมั่นสัญญาให้ไว้กับคนอื่นว่าเป็นอย่างไรบ้าง โดยไก่กล่าวว่าเสียการเสียงาน หน้อยกล่าวว่าเสียความเชื่อถือที่คนอื่นมีต่อเราด้วย นอกจากนี้ทั้งสองคนมีความเห็นตรงกันว่าไม่ควรไปตัดเสื้อผ้าที่ร้านคุณนิตอีกและจะบอกคนอื่นต่อ ๆ กันไปด้วย เพราะเจ้าของร้านเป็นคนไม่รักษาคำพูด

ขณะที่ทั้งสองคน กำลังจะเดินออกจากตลาดนั่นเอง แม่ค้าขายขนมคนหนึ่งก็วิ่งมาจับแขนตุ้มไว้ถามถึงมารดาของตุ้ม ตุ้มตอบว่ามารดาอยู่ที่บ้านถ้ามีธุระอะไรสั่งเขาก็ได้ แม่ค้าขายขนมจึงอธิบายว่า แม่ของตุ้มได้มาว่าจ้างให้ทำขนมจำนวน 2 ถาด ให้ในวันพรุ่งนี้ โดยนัดให้นำไปส่งที่บ้านเวลา 6 โมงเช้า แต่ตนมีความจำเป็นต้องไปเฝ้าลูกที่โรงพยาบาล จึงจะนำขนมไปส่งช้าสักเล็กน้อย ขอให้ตุ้มบอกกับมารดาให้เข้าใจด้วย เพราะไม่อยากเป็นคนผิดคำพูดและจะเสียลูกค้าตุ้มรับปากที่จะบอกมารดา ให้แล้วทั้งสองคนก็เดินทางกลับบ้านของตน

บทบาทของหน้อย

ฉันชื่อ หน้อย หลังเลิกเรียนฉันได้บอกกับเพื่อน ๆ ว่าจะต้องรีบกลับบ้านเพราะจะต้องแวะไปเอาเสื้อให้แม่ที่ร้านคุณนิตในตลาด ไก่ ตุ่ม และยศ ไปเป็นเพื่อนด้วย ระหว่างเดินทางก็มีการพุดถึงเจ้าของร้านว่าเป็นคนไม่รักษาคำพูดเอาเสื้อผ้ามาตัดก็ตัดไม่เสร็จตามที่พูดไว้ ซึ่งฉันก็เห็นด้วยเพราะโดนหลอกมาหลายครั้งแล้ว เมื่อมาถึงเจ้าของร้านบอกว่า เสื้อยังตัดไม่เสร็จ ฉันจึงขอผ้าคั้นเพื่อไปตัดที่อื่น เพราะแม่จำเป็นต้องใส่วันพุธนี้ เมื่อได้ผ้าคั้นแล้วตอนเดินกลับบ้านพวกเราก็ได้พุดกันถึงผลเสียของการไม่รักษาคำพูด โดยฉันพุดว่าทำให้เสียเวลาผู้อื่น และฉันคิดว่าจะไม่นำผ้ามาตัดที่ร้านสายบัวอีกและจะบอกคนอื่นด้วย

บทบาทของไก่

ฉันชื่อ ไก่ หลังเลิกเรียนฉันเดินมากับหน้อย เมื่อหน้อยบอกว่าจะไปตลาด เพื่อไปเอาเสื้อ ฉันอาสาเดินไปเป็นเพื่อนด้วยระหว่างเดินไปตลาด ฉันได้พุดถึงเจ้าของร้านที่หน้อยจะไปเอาเสื้อว่าเป็นคนไม่รักษาคำพูด เพราะฉันเคยมาเอาเสื้อให้แม่หลายครั้งแล้ว แต่ไม่เคยได้ตามที่นัด อีกครั้งฉันแม่ของฉันต้องเอาเสื้อไปตัดที่อื่น ตอนเดินกลับบ้านพวกเราได้พุดถึงผลเสียของการไม่รักษาคำพูดให้ไว้กับผู้อื่นโดยฉันพุดว่าทำให้ผู้อื่นต้องเสียการเสียงาน

บทบาทของตุ้ม

ฉันชื่อ ตุ้ม หลังเลิกเรียน ฉันเดินมากับหน้อย เมื่อหน้อยบอกว่าจะไปตลาดเพื่อไปเอาเสื้อในตลาด ฉันอาสาเดินไปเป็นเพื่อนด้วย ระหว่างเดินทางก็มีการพูดถึงเจ้าของร้านตัดเสื้อว่าเป็นคนไม่รักษาคำพูด ซึ่งฉันเพียงแต่ฟังเฉย ๆ ตอนเดินกลับบ้านพวกเราได้พูดถึงผลเสียของการไม่รักษาคำพูดที่ให้กับคนอื่น โดยฉันแสดงความเห็นว่า ทำให้เสียสัมพันธภาพ ระหว่างที่กำลังเดินออกจากตลาดมีแม่ค้าคนหนึ่งมาจับแขนฉัน และได้ถามถึงแม่ของฉัน ฉันบอกว่าอยู่ที่บ้านเธอได้ส่งข้อความไปบอกแม่ ซึ่งฉันรับปากว่าจะบอกแม่ให้

บทบาทของยศ

ฉันชื่อ ยศ หลังเลิกเรียน ฉันได้เดินไปเป็นเพื่อนหน้อยในตลาด ระหว่างเดินทางก็มีการพูดถึงเจ้าของร้านตัดเสื้อว่าเป็นคนไม่รักษาคำพูด ซึ่งฉันเพียงแต่ฟังเฉย ๆ เมื่อมาถึงร้านฉันได้ยินเจ้าของร้านพูดกับหน้อยเรื่องที่ตัดผ้าไม่เสร็จและได้พูดจากระทืบว่าหน้อย ฉันจึงรีบดึงหน้อยออกจากร้านเสีย ตอนกลับบ้านพวกเราได้พูดถึงผลเสียของการไม่รักษาคำพูดโดยฉันพูดว่า ทำให้เสียความเชื่อถือที่คนอื่นมีต่อตนเอง

บทบาทเจ้าของร้านคุณนิต

ฉันเป็นเจ้าของร้านตัดเสื้อ คุณนิต ฉันได้รับตัดเสื้อแม่ของหน้อยไว้ โดยรับปากว่าจะตัดให้เสร็จภายในกำหนดเวลาที่พูดกันไว้ เมื่อหน้อยมาเอาเสื้อ ฉันยังตัดไม่เสร็จจึงขอเลื่อนไปอีก 1 สัปดาห์ แต่หน้อยไม่ยอม ฉันจึงคืนผ้าให้และพูดจากระทืบไปหลายคำ ซึ่งมีหลายรายที่มาเอาเสื้อผ้านั้นเพราะฉันตัดให้ตามที่ได้รับปากไว้ไม่เสร็จ ทำให้ฉันเสียลูกค้าไปมากขึ้นทุกวันและไม่ค่อยมีลูกค้าใหม่

บทบาทของแม่ค้าขายขนม

ฉันเป็นแม่ค้าขายขนม ฉันเห็นตุ้มเดินที่ตลาด ฉันจึงไปบอกตุ้มว่า ให้ตุ้มช่วยไปบอกแม่ของตุ้มด้วยว่าที่สั่งให้ฉันนำขนมไปให้ตอนเช้าก่อน 6 โมงนั้น ฉันคงจะไปส่งช้าเล็กน้อย เพราะฉันต้องไปเฝ้าลูกที่โรงพยาบาล ขอให้ตุ้มช่วยบอกแม่ให้ทราบด้วย เพราะฉันไม่อยากเป็นคนเสียคำพูด

ครั้งที่ 11

เรื่อง ความรู้สึกผิดชอบต่อหน้าที่ของตน : ขยันหมั่นเพียร รับผิดชอบในหน้าที่ของตน ตั้งใจ และเอาใจใส่ในงานที่ได้รับมอบหมาย

กิจกรรม กรณีตัวอย่าง

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักความขยันหมั่นเพียร รับผิดชอบในหน้าที่ของตน ตั้งใจและเอาใจใส่ในงานที่ได้รับมอบหมาย

2. นักเรียนสามารถบอกทั้งผลดีของการที่บุคคลมีความขยันหมั่นเพียรและผลเสียของความเกียจคร้าน

แนวคิด

บุคคลมีความรู้สึกผิดชอบต่อหน้าที่ของตน ซึ่งสิ่งหน้าที่บ่งบอก คือ ความขยันหมั่นเพียร ตั้งใจ และเอาใจใส่ ต่อหน้าที่ของตน เพื่อความสำเร็จของตน

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ เอกสารเรื่องสั้นเกี่ยวกับเรื่อง “ของเบิร์ต”

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ กรณีตัวอย่าง ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งเป็น 3 กลุ่ม

1.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารให้แต่ละกลุ่มศึกษาประกอบการอภิปรายกลุ่มเรื่อง “เรื่องทางเลี้ยวของ

เบิร์ต”

2. ขั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยใช้คำถามดังนี้

2.1 นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมของเบิร์ตเป็นอย่างไร

2.2 นักเรียนคิดว่าปัญหาของเบิร์ตคืออะไร

2.3 ถ้านักเรียนเป็นเบิร์ตนักเรียนจะแก้ปัญหาอย่างไร เพราะเหตุใด

2.4 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาอภิปรายให้กลุ่มใหญ่ฟัง

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้

3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม

3.2 นักเรียนจะนำความรู้ และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ได้

อย่างไร

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมดังนี้

บุคคลควรมีความรับผิดชอบต่อน้ำที่ของตน ชยัน เอาใจใส่ ตั้งใจ ทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด เพื่อความสำเร็จในชีวิตของตนเอง

4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น ต่อคำถามหลังกิจกรรม
- 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

ทางเลือกของเบิร์ต

เบิร์ตเป็นเด็กกำพร้า เขามีป้าสมใจคอยให้ความอุปการะเลี้ยงดูตามสภาพพอมีพอกินและให้การศึกษากับเขาตามกำลัง ซึ่งป้าสมใจเองก็ไม่มีลูก ดังนั้นหลังจากพ่อแม่ของเบิร์ตเสียชีวิตจากอุบัติเหตุเขาจึงอยู่ในความอุปการะของป้าสมใจตลอดมา เบิร์ตเป็นเด็กที่มีความใฝ่ฝันว่าจะสร้างฐานะให้ตัวเองด้วยการเป็นนักธุรกิจที่มีชื่อเสียงในอนาคต เขาคิดว่าการเป็นนักธุรกิจจะได้ทำงานที่สะดวกสบาย แต่งตัวโก้หรู และสามารถสร้างความร่ำรวยให้แก่ตัวเองได้ หลังจากเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แล้วเขาจึงเลือกเรียนโปรแกรมด้านธุรกิจการตลาด แต่เมื่อเขาได้เรียนเขาก็กลับไม่สนใจการเรียน บ่อยครั้งที่ขาดเรียนเพื่อไปเที่ยวกับเพื่อน ๆ โดยป้าไม่เคยรู้เรื่องเลย นอกจากนี้เขายังไม่เคยช่วยงานทั้งทางบ้านและทางโรงเรียนเลย ดังนั้นจากผลการเรียนปลายภาคก่อนที่เบิร์ตจะจบ เขาจึงต้องสอบซ่อมหลายวิชา เมื่อเขาจบระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) แล้วเขาจึงตัดสินใจที่จะทำงาน

จากความฝังใจในเรื่องการเป็นนักธุรกิจที่โก้หรู แต่เมื่อเขามีความรู้เพียงระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) งานที่เขาได้ก็คือพนักงานขายของในห้างสรรพสินค้าแห่งหนึ่ง ซึ่งเขาก็คิดว่ามันน่าจะดีกว่าการทำงานไปตามแผนกต่าง ๆ ที่มีหญิงสาวหน้าตาดี ๆ และใช้เวลาให้หมดไปกับการพูดคุยหยอกเย้าสาว ๆ เหล่านั้น แต่กับงานของตนเองกลับปล่อยปละละเลยไม่สนใจลูกค้า ไม่เชิญชวนให้ซื้อสินค้าของตน ทำให้ยอดขายในแผนกของเขาตกลงเป็นที่ผิดสังเกต ซึ่งทำให้ผู้จัดการไม่พอใจถึงกับเรียกเขาเข้าไปตำหนิและคาดโทษไว้ว่า ถ้ายอดขายยังไม่เพิ่มขึ้นจะไล่ออก เบิร์ตชอบสบายและอยากทำงานในห้างสรรพสินค้าแห่งนี้ต่อไป เขาจึงคิดทบทวนถึงการกระทำของตัวเองว่าเขาควรทำอย่างไรดี

ครั้งที่ 12

<u>เรื่อง</u>	ความสามารถในการปรับความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม : สามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์
<u>กิจกรรม</u>	กรณีตัวอย่าง
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อให้นักเรียนรู้จักการปรับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม
<u>แนวคิด</u>	การปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมจะทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>อุปกรณ์</u>	เอกสารกรณีตัวอย่าง “เกษตรกรคนใหม่”
<u>วิธีดำเนินการ</u>	<u>ขั้นมีส่วนร่วม</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนศึกษาเอกสารตัวอย่าง “เกษตรกรคนใหม่” ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มวิเคราะห์และอภิปรายกรณีตัวอย่างโดยผู้วิจัยใช้คำถาม ดังนี้ 2.1 นักเรียนคิดว่าชีวิตรับรู้ในปัญหาที่เกิดขึ้นกับเขาหรือไม่ อย่างไร 2.2 ปัญหาของชีวิตคืออะไร มาจากสาเหตุอะไร 2.3 ถ้านักเรียนเป็นชีวิต นักเรียนมีทางเลือกในการแก้ปัญหาทางใดบ้าง 2.4 ถ้าชีวิตต้องการอยู่ในหมู่บ้านอย่างปกติสุข เขาควรที่จะเลือกทางใดในข้อ 2.3 เพราะเหตุใด <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้โดยใช้คำถาม ดังนี้ 3.1 การปรับตัวมีประโยชน์อย่างไรบ้าง 3.2 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม 3.3 นักเรียนจะนำความรู้ และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร <u>การประเมินผล</u> 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น ต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

กรณีตัวอย่าง เรื่อง “เกษตรกรคนใหม่”

วิจิตเป็นผู้จัดการบริษัทแห่งหนึ่ง หลังจากลาออกจากบริษัทเนื่องจากความเบื่อหน่ายชีวิตในเมือง เขาจึงไปซื้อที่ดินแปลงหนึ่งในหมู่บ้านแห่งหนึ่งในเขตชนบทของประเทศไทยโดยมีความคิดจะทำไร่ไถนาสวนผสมและตั้งใจว่าจะทำให้เป็นมรดกตกทอดถึงลูก

เขาอยู่อย่างสงบ หลังจากเข้ามาอยู่ในหมู่บ้านเขาก็เริ่มทำงาน ล้อมรั้วในที่ดินของเขาทำการปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์ ทุกวันเขาจะขลุกอยู่แต่ที่ดินของตนเอง จะพูดจะคุยก็เฉพาะกับลูกกับเมียตนเองไม่เคยคบค้าสมาคมกับชาวบ้านคนอื่น ๆ ที่อยู่ใกล้เคียง ถ้าต้องการซื้อข้าวของเครื่องใช้เขาก็จะขับรถไปซื้อในเมืองมาใช้เป็นจำนวนมาก ๆ

ต่อมาไม่นานชาวบ้านในหมู่บ้านได้ตายลง 2-3 คนติดกันโดยไม่มีอาการเจ็บป่วยมาก่อนและคนในหมู่บ้านเล่าลือกันว่าสาเหตุที่คนเหล่านี้ตายเพราะ ว่าผีปอบกินตับไตไส้พุงชาวบ้านลงความเห็นว่าคงมีปอบมาอาศัยในหมู่บ้านแห่งนี้แน่ ๆ และลงความเห็นกันต่อไปว่า ผีปอบตนนั้นจะเป็นใครไม่ได้นอกจากนายวิจิต ซึ่งเป็นอดีตผู้จัดการบริษัทแห่งหนึ่งที่เพิ่งเข้ามาอยู่ในหมู่บ้าน

ได้มีชาวบ้านไปสอดส่องดูพฤติกรรมของวิจิต เมื่อมีคนไปด้อม ๆ มองแถวบริเวณบ้าน วิจิตไม่พอใจจึงไล่ตะเพิดไม่ให้มาอยู่ในบริเวณบ้านของเขาเนื่องจากเขาคิดว่าเป็นขโมยที่มาตุลาตเลาที่จะขโมยสิ่งของในตอนกลางคืนเขาก็เลยเพิ่มความระมัดระวังโดยการเดินตระเวนรอบ ๆ บ้านและบริเวณของเขา ยิ่งทำให้ชาวบ้านรำลือกันใหญ่กว่าวิจิตต้องเป็นผีปอบร้อยเปอร์เซ็นต์เพราะในตอนกลางคืนก็ไม่หลับนอน และบางคนก็รำลือไปขณที่เดินตอนกลางคืนนั้นมีแสงเรือง ๆ ออกมารอบตัวด้วย และในคืนวันหนึ่งชาวบ้านทั้งหมดก็ถือก้อนอิฐก้อนหินและอาวุธต่าง ๆ มาชุมนุมกันที่หน้าบ้านของวิจิตร้องตะโกนขับไล่ให้ออกไปจากหมู่บ้านโดยเร็ว ไม่พูดเพียงอย่างเดียวมีการปาก้อนอิฐก้อนหินเข้าไปในบ้านด้วย ทำให้นายวิจิตต้องหอบหิ้วลูกเมียและสิ่งของจำเป็นใส่รถหนีออกไปนอกหมู่บ้านไปอาศัยนอนในโรงแรมในตัวเมืองในและคืนนั้นเองเขาก็ได้แจ้งความให้เจ้าหน้าที่ตำรวจไปเจรจากับชาวบ้านเพื่อจะได้กลับเข้าไปอยู่ในบ้านของเขาอีกครั้งแต่ชาวบ้านก็ยังยืนยันไม่ยอมให้เขามาอยู่ในหมู่บ้านเด็ดขาด

ครั้งที่ 13

เรื่อง การปรับตัว : การแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมเมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ
กิจกรรม การอภิปรายกลุ่ม

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนรู้จักการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ

แนวคิด

ความคับข้องใจเกิดขึ้นได้กับทุกคน ดังนั้นควรที่จะปรับตัวเพื่อจัดการความคับข้องใจ หรือให้ลดน้อยลงเพื่อให้สามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ กระดาษ A4 คนละ 1 แผ่น

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม

1.2 ผู้วิจัยยกตัวอย่างกระบวนการคิดทางบวกให้นักเรียนฟังตัวอย่างสถานการณ์ ที่ทำให้เกิด

ความรู้สึก เช่น

“วันหนึ่ง เพื่อนสนิทเดินผ่านแล้วไม่ยิ้มหรือทักทาย”

ความคิด “คิดว่า เพื่อนคงมีอะไรไม่พอใจเราแน่”

ความรู้สึกขณะนั้น เสียใจ น้อยใจ : ระดับความเครียดสูง

1.3 ผู้วิจัยยกตัวอย่างลองเปลี่ยนความคิดใหม่ ให้เป็นความคิดทางบวก

ความคิดใหม่ “เพื่อนคงมีธุระด่วน” หรือ “เพื่อนอาจมองไม่เห็น

ความรู้สึกขณะนั้น ไม่กังวลใจ ระดับความเครียดต่ำ

1.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดความคับข้องใจ แล้วให้นักเรียน

คิดต่อในทางบวกกับเหตุการณ์นั้น ๆ

2. ขั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

2.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการคิดทางบวกกับเหตุการณ์ต่าง ๆ

2.2 สถานการณ์เดียวกันนักเรียนสามารถคิดทางบวกได้อย่างไรบ้าง

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ โดยใช้คำถาม ดังนี้

3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม

3.2 นักเรียนจะนำความรู้ และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

การแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญกับความคับข้องใจนั้น เริ่มต้นมาจากการคิดของแต่ละบุคคลว่าตนมีความคับข้องใจกับเหตุการณ์นั้นๆอย่างไร ต่อจากนั้นก็ปรับความคิด และหาทางจัดความคับข้องใจของตนเพื่อจะได้ สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

4. ชั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 14

เรื่อง ความสามารถสร้างสรรค์สิ่งใหม่ และเปิดใจกว้างกับแนวคิดและข้อมูลใหม่ ๆ : มีความคิดริเริ่ม สามารถแก้ปัญหาได้หลายแนวทาง

กิจกรรม เกม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ และเปิดใจกว้างยอมรับแนวคิดใหม่
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกแก้ปัญหาหลายแนวทาง

แนวคิด

การที่บุคคลใช้ความสามารถของตนเองในการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ จะทำให้ความรู้สึกรับรู้คุณค่าอารมณ์แจ่มใส มองโลกในแง่ดี

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ กระดาษคำตอบบันทึกความคิดเห็น

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นมีส่วนร่วม
 - 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม
 - 1.2 ผู้วิจัยอธิบายกติกาในการเล่นเกมที่ให้แต่ละกลุ่มคิดหาวิธีเอาลูกปิงปองออกจากหลุมกลุ่มใดคิดได้หลายวิธี และแปลกกว่าอีกกลุ่มเป็นผู้ชนะ
2. ขั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยใช้คำถาม ดังนี้

 - 2.1 ผลดีของการแก้ปัญหาหลายแนวทางมีอะไรบ้าง
 - 2.2 การที่นักเรียนมีความคิดริเริ่มมีประโยชน์อย่างไร
3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถาม ดังนี้

 - 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้
 - 3.2 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร
 - 3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

การที่บุคคลมีความคิดริเริ่ม และพยายามฝึกแก้ปัญหาหลาย ๆ แนวทางเมื่อเจอปัญหาจะสามารถทำให้แก้ปัญหาได้รวดเร็ว ในการนี้ต้องเปิดใจกว้างยอมรับความคิดเห็นใหม่ ๆ ด้วย
4. ขั้นประเมินผล
 - 4.1 สังเกตจากความร่วมมือ ในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
 - 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม
 - 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 15

เรื่อง ความสามารถในการสร้างสิ่งใหม่ และเปิดใจกว้างกับแนวคิดและข้อมูลใหม่ : การยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน

กิจกรรม การอภิปรายกลุ่ม

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนรู้จักการยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน

แนวคิด

คนเรามีความแตกต่างกันทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา ความคิด อารมณ์ และสังคม ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยต่างๆ ทั้งทางด้านการเลี้ยงดู พันธุกรรม ประสบการณ์ และสิ่งแวดล้อม ดังนั้นแต่ละคนจึงมีความคิดเห็นของตนเอง นักเรียนควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับความแตกต่างของความคิดแต่ละบุคคลรู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น ซึ่งจะช่วยให้นักเรียน สามารถเข้าใจบุคคลอื่นได้มากขึ้น ไม่เกิดความไม่สบายใจ

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ เอกสารประกอบการอภิปรายกลุ่ม “การยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ การอภิปรายกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ให้นักเรียนอ่านเอกสารเรื่องการยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน
- 1.2 ให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นต่อเหตุการณ์ดังกล่าว

2. ขั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถาม ดังนี้

- 2.1 ถ้านักเรียนเป็นอัมมนักเรียนจะรู้สึกอย่างไร เมื่อนักเรียนแสดงความคิดเห็นแล้วเพื่อน ๆ

ไม่รับฟังจนจบ

- 2.2 ถ้านักเรียนเป็นก๊ิกนักเรียนจะรู้สึกอย่างไร เมื่อเพื่อนรับฟังความคิดเห็นของตนและแสดงท่าทีเห็นด้วย

2.3 ถ้านักเรียนเป็นสมาชิกในห้องของจ๊ว นักเรียนจะอย่างไร จึงจะได้ชื่อว่ารู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน

2.4 ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนร่วมห้องของจ๊ว และไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นของเพื่อน นักเรียนจะอย่างไร

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถาม ดังนี้

3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม

3.2 การยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนมีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร

3.3 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

อย่างไร

3.4 ผู้วิจัย สรุปเพิ่มเติม ดังนี้

การที่รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน เริ่มจากการเป็นผู้มีใจกว้าง มีความอดทนฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ด้วยการให้เกียรติต่อกันทั้งกาย วาจา และความคิด ให้โอกาสกันและกัน ซึ่งจะทำให้เกิดความสบายใจทั้งสองฝ่าย

4. ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

4.3 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นในการสรุป

“การรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน”

เช้าวันหนึ่ง จี๊มาโรงเรียนแต่เช้าพร้อมกับเพื่อน ๆ อีก 2 – 3 คน และปรึกษากันว่าหลังจากสอบเสร็จแล้ว อยากจะกินข้าวกลางวันร่วมกันทั้งชั้นสักวัน ดังนั้นเมื่อถึงโรงเรียนจี๊จึงนำเรื่องที่ปรึกษากับเพื่อน ๆ มาปรึกษาอาจารย์ประจำชั้นซึ่งอาจารย์ก็เห็นดีด้วย และจะช่วยออกเงินให้แต่เป็นหน้าที่ของนักเรียนที่จะตกลงกันว่าจะทำอย่างไรกันดี จี๊นำข่าวดีบอกเพื่อน ๆ ว่าได้รับอนุญาตจากอาจารย์เรียบร้อยแล้ว นักเรียนชายรับหน้าที่จะเป็นฝ่ายจัดสถานที่ ส่วนเรื่องอาหารยกให้เป็นหน้าที่ของนักเรียนหญิง จี๊จึงนัดให้เพื่อน ๆ มาประชุมและแสดงความคิดเห็นร่วมกัน หลังเวลาเลิกเรียนแล้ว

เมื่อเพื่อนมาครบแล้ว จี๊จึงให้เพื่อน ๆ ช่วยกันคิดและเสนอว่า ควรจะทำอาหารอะไรดี เด็ก ๆ จึงแย่งกันเสนอความคิดเห็นให้ทำนั่นทำนี่ จนฟังแทบไม่รู้เรื่อง แต่ก็มีหลายคนที่นั่งจับกลุ่มคุยกัน ไม่ยอมแสดงความคิดเห็นและไม่สนใจที่จะฟังว่าใครเสนอให้ทำอะไร จี๊เสนอให้เพื่อน ๆ ผลัดกันเสนอทีละคน อัมรีบยกมือขอเสนอเป็นคนแรก โดยอัมเสนอให้ทำก๋วยเตี๋ยวราดหน้า เพราะทำง่ายและราคาถูกดี แต่ยังไม่ทันที่อัมจะพูดจบ ก็ถูกพูดแซงขึ้นมาว่าไม่เห็นด้วยกับความคิดของอัม ทำให้อัมเกิดความรู้สึกไม่พอใจเป็นอย่างมาก และอัมจึงเสนอให้ทำขนมจีนแกงไก่โดยอาสาจะให้คุณแม่ทำให้ เพื่อน ๆ รับฟังและเห็นชอบด้วย อัมซึ่งไม่พอใจอยู่แล้ว จึงแก้งพูดในทำนองว่าก็อยากได้หน้า ทำให้ก๊ิกโกรธและทะเลาะกัน เพื่อน ๆ รู้จักรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนทุกคน รวมทั้งของอัมด้วย และทุกคนมีสิทธิ์ที่จะเสนอความคิดเห็น อัมเองก็ไม่ควรเอาแต่ความคิดของตนเป็นใหญ่และถ้าเสียงส่วนใหญ่เลือกที่จะทำอะไรแล้ว ทุกคนก็ยอมรับด้วย ปิดซึ่งอยากจะแสดงความคิดเห็นมานานแล้ว แต่ไม่กล้าเพราะกลัวเพื่อน ๆ จะว่าอยากได้หน้า และไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของตน แต่เมื่อจี๊เปิดโอกาสให้ทุกคนแสดงความคิดเห็นได้ ปิดจึงเสนอบ้าง และเมื่อถามเสียงส่วนใหญ่ปรากฏว่าเพื่อน ๆ เห็นด้วยที่ปิดเสนอให้แต่ละคนนำอาหารมาที่บ้าน เพราะนอกจากจะประหยัดไม่ต้องรบกวนเงินของอาจารย์แล้ว ยังได้รับประทานอาหารหลายอย่าง และไม่ต้องเสียเวลามานั่งทำด้วย หลังจากตกลงกันได้แล้ว ทุกคนต่างแยกย้ายกันกลับบ้าน

ครั้งที่ 16

เรื่อง บัณฑิตนิเทศ
กิจกรรม ใจเดียวกัน

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ให้นักเรียนอภิปรายและสรุปถึงองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง

2. เพื่อประเมินผลหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อสร้างความประทับใจแก่นักเรียนก่อนแยกย้ายจากกัน

อุปกรณ์ 1. ชิ้นส่วนกระดาษสีแดงที่ตัดใช้ 15 ชิ้น
2. เทปเพลง “กำลังใจ”
3. เพื่อให้ให้นักเรียนประเมินผลหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม
4. เพื่อสร้างความประทับใจแก่นักเรียนก่อนแยกย้ายจากกัน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้หนึ่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปผลการเรียนรู้และการนำประโยชน์ไปใช้ในชีวิตจริง จากการเข้าร่วมกลุ่มไปใช้ในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ตนเอง

3. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกิจกรรม “ด้วยใจที่ผูกพัน” โดยนำอุปกรณ์ที่แจกให้มาประกอบ
5. ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองเป็นรูปหัวใจ

6. ผู้วิจัยกล่าวปิดการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม และการสรุป
2. แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

แบบสอบถามความเจตยวลาตทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้ ต้องการทราบความรู้สึกนึกคิดของท่านที่มีต่อตนเอง แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีลักษณะนิสัย ความรู้สึก หรือแนวประพฤติปฏิบัติไม่เหมือนกัน นั้นคำตอบที่ถูกที่สุดคือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึก หรือสภาพที่แท้จริงของท่าน

วิธีตอบแบบสอบถาม

ให้ผู้ตอบอ่านข้อความในแบบสอบถาม แล้วพิจารณาว่าตรงกับความรู้สึกนึกคิด หรือการกระทำที่แท้จริงในความคิด ระดับใด แล้วเลือกขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องด้านขวามือของข้อความนั้นในแบบสอบถาม จะตอบเพียงข้อละ 1 ช่องเท่านั้น และขอให้ผู้ตอบตอบทุกข้อ จะมีช่องให้เลือกตอบ 4 ช่อง โดยมีเกณฑ์ดังนี้

- บ่อยมาก เมื่อผู้ตอบรู้สึกว่า ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของตนเองที่มากที่สุด
 บ่อย เมื่อผู้ตอบรู้สึกว่า ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของตนเองที่บ่อยครั้ง
 นาน ๆ ครั้ง เมื่อผู้ตอบรู้สึกว่า ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของตนเองที่นาน ๆ ครั้ง
 ไม่เคยเลย เมื่อผู้ตอบรู้สึกว่า ข้อความนั้นไม่ตรงกับพฤติกรรมของตนเองหรือไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อที่	ข้อความ	บ่อย มาก	บ่อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ เคย เลย
1	ข้าพเจ้าควบคุมอารมณ์ของตนเองได้แม้ในขณะโกรธ				
2	ข้าพเจ้าสามารถสงบนิ่งได้ในขณะที่อารมณ์เสีย				
3	เวลาข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าจะขว้างปาสิ่งของเพื่อระบายอารมณ์				
4	บางครั้งข้าพเจ้ากลัวมากจนไม่กล้าทำสิ่งที่ข้าพเจ้าตั้งใจจะทำอะไร				
5	บางครั้งข้าพเจ้ากลัวว่าจะทำข้อสอบไม่ได้จนทำให้นอนไม่หลับ				
6	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกเกิดอาการกลัวข้าพเจ้าจะหาวิธีทำให้หายกลัว				
7	เมื่อข้าพเจ้ามีความสุข ข้าพเจ้ารู้ว่าจะแสดงออกอย่างไรจึงจะเหมาะสม				
8	ข้าพเจ้าจะแสดงอารมณ์ดีใจด้วยการตะโกนอย่างระมัดระวังโดยไม่คำนึงถึงว่าจะอยู่ที่ใด				
9	เมื่อข้าพเจ้ามีเรื่องเศร้าเสียใจ ข้าพเจ้ามักจะไม่มีสมาธิทำข้อสอบ				
10	ข้าพเจ้ามักจะเสียใจเป็นเวลายาวนาน กับเรื่องที่เกิดขึ้นที่ข้าพเจ้าไม่ได้ตั้งใจทำให้เกิดพลาด				
11	ข้าพเจ้ามักจะแก้ตัวเสมอแม้ว่าข้าพเจ้าจะผิดก็ตาม				
12	ข้าพเจ้ายินดีรับผลของการกระทำที่ข้าพเจ้าทำไม่ว่าผลจะออกมาดีหรือไม่ก็ตาม				

ข้อที่	ข้อความ	บ่อย มาก	บ่อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ เคย เลย
13	เวลาที่ข้าพเจ้าทำอะไรผิดพลาดไป ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะยอมรับการลงโทษ				
14	ข้าพเจ้ามักจะโกหก ถ้าเรื่องนั้นทำให้ข้าพเจ้ารอดพ้นจากการโดนทำโทษ				
15	ข้าพเจ้าคิดว่าการพูดปดเป็นเรื่องธรรมดา				
16	ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกที่พูดโกหกให้เพื่อน ๆ เชื่อเรื่องที่ข้าพเจ้าเล่า				
17	ข้าพเจ้าไม่คิดโลภอยากได้ของผู้อื่นแม้ว่าจะมีโอกาส				
18	ข้าพเจ้าไม่ขโมยของผู้อื่นแม้จะไม่มีใครเห็น				
19	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ดีกับการหยิบของผู้อื่นมาใช้ก่อนได้รับอนุญาต				
20	ข้าพเจ้ามีความเชื่อว่าการขโมยของผู้อื่นเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ				
21	ข้าพเจ้ามักมาตรงเวลาที่นัดหมายเสมอ				
22	ข้าพเจ้าเข้าห้องเรียนตรงเวลาเสมอ				
23	ข้าพเจ้าส่งการบ้านทันตามกำหนดส่งทุกครั้ง				
24	ข้าพเจ้าปฏิบัติตามที่ข้าพเจ้าได้รับปากกับผู้อื่นไว้				
25	ข้าพเจ้าพยายามทำตามที่ข้าพเจ้าได้ให้คำสัญญากับผู้อื่นไว้				
26	ข้าพเจ้ารับปากใครแล้วข้าพเจ้าจะพยายามทำให้ได้				
27	ข้าพเจ้ามักจะทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถ				
28	ข้าพเจ้าไม่เคยละทิ้งหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย				
29	แม้จะเป็นงานที่ข้าพเจ้าไม่ชอบเมื่อได้รับมอบหมายข้าพเจ้าก็ทำอย่างเต็มความสามารถ				
30	ข้าพเจ้าพยายามหาวิธีการเพื่อให้งานนั้นสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี				
31	ข้าพเจ้าสามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคได้				
32	ข้าพเจ้าสามารถขจัดความคับข้องใจได้เสมอ				
33	ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้เสมอ				
34	เมื่อข้าพเจ้ามีปัญหา ข้าพเจ้าจะหาวิธีแก้ปัญหาอย่างมีสติ				
35	ข้าพเจ้าจะไม่วิตกกังวลกับปัญหาที่เกิดขึ้นแต่ข้าพเจ้าจะหาทางแก้ไข				
36	เมื่อเกิดความคับข้องใจข้าพเจ้าจะคิดพิจารณาแล้วหาวิธีแก้ไข				
37	ข้าพเจ้าสามารถสงบนิ่งได้ แม้ในขณะที่เกิดความไม่สบายใจ				
38	ข้าพเจ้าพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา โดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ				
39	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับข้าพเจ้า				
40	ข้าพเจ้าคิดว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออกเสมอ				

ข้อที่	ข้อความ	บ่อย มาก	บ่อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ เคย เลย
41	ข้าพเจ้ายากหรือยากเห็นสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ				
42	เพื่อน ๆ มักชมข้าพเจ้าว่าเป็นผู้มีความคิดริเริ่ม				
43	ข้าพเจ้าคิดหาวิธีใหม่ ๆ ในการทำงาน				
44	ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกกับการค้นหาคำรู้ใหม่				
45	ข้าพเจ้ายินดีปฏิบัติตามข้อเสนอแนะของผู้อื่นถ้าเป็นประโยชน์ต่อ กลุ่ม				
46	ข้าพเจ้ามีความสุขกับการได้ทำอะไร ๆ ใหม่				
47	ข้าพเจ้าชื่นชอบแนวความคิดที่แปลกใหม่				
48	ข้าพเจ้าชอบหาทางแก้ปัญหาไว้มากมาย ๆ ทาง				
49	ข้าพเจ้ายอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นที่ขัดแย้งกับข้าพเจ้าได้				
50	ข้าพเจ้าชอบทำอะไรใหม่ ๆ ที่ข้าพเจ้าคิดว่ามีประโยชน์ต่อกลุ่ม				

ภาคผนวก ข.

1. ตาราง 7 แสดงคะแนนความเจ็ลยวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองก่อนทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำแนกเป็นรายองค์ประกอบและโดยรวม
2. ตาราง 8 แสดงคะแนนความเจ็ลยวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำแนกเป็นรายองค์ประกอบย่อยและโดยรวม
3. ตาราง 9 แสดงคะแนนความเจ็ลยวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำแนกเป็นรายองค์ประกอบและโดยรวม
4. ตาราง 10 แสดงคะแนนความเจ็ลยวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มควบคุมหลังการทดลองที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำแนกเป็นรายองค์ประกอบและโดยรวม
5. ตาราง 11 แสดงว่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบความเจ็ลยวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง

ตาราง 7 แสดงคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำแนกเป็นรายองค์ประกอบและโดยรวม

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง					รวมทั้ง5 ด้าน
	การควบคุม ตนเอง	ความไว้วาง ใจ	ความรู้สึก ผิดชอบ	การปรับตัว	การสร้าง สรรค์สิ่งใหม่	
1	16	11	16	10	9	62
2	14	17	23	13	15	82
3	14	13	15	10	15	67
4	13	14	16	11	12	66
5	11	18	15	12	15	71
6	12	14	19	15	11	71
7	10	15	16	14	9	64
8	10	11	16	12	12	61
9	11	15	18	15	11	70
10	10	11	14	13	12	60
11	11	12	17	12	13	65
12	12	14	14	15	9	64
13	11	13	13	12	14	63
14	14	12	12	12	16	66
15	13	15	13	11	12	64

ตาราง 8 แสดงคะแนนความเจือยฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำแนกเป็นรายองค์ประกอบ และ
โดยรวม

คนที่	คะแนนหลังการทดลอง					
	การควบคุม ตนเอง	ความไว้วาง ใจ	ความรู้สึก ผิดชอบ	การปรับตัว	การสร้าง สรรค์สิ่งใหม่	รวมทั้ง5 ด้าน
1	23	25	22	24	26	120
2	28	27	27	26	20	130
3	21	22	19	25	17	104
4	22	24	24	22	17	109
5	25	24	24	20	23	116
6	24	22	24	19	19	108
7	28	25	30	27	15	125
8	24	26	23	24	17	114
9	19	20	25	23	16	103
10	27	23	23	21	20	114
11	24	25	24	21	16	110
12	21	19	24	20	17	101
13	22	19	26	23	18	108
14	25	19	27	22	16	109
15	25	26	29	23	17	120

ตาราง 9 แสดงคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำแนกเป็นรายองค์ประกอบและโดยรวม

คนที่	คะแนนก่อนทดลอง					รวมทั้ง 5 ด้าน
	การควบคุมตนเอง	ความไว้วางใจ	ความรู้สึกผิดชอบ	การปรับตัว	การสร้างสรรค์สิ่งใหม่	
1	15	11	15	10	9	60
2	15	18	21	13	15	82
3	16	12	15	10	15	68
4	14	11	17	10	12	64
5	14	21	14	12	15	76
6	13	15	19	15	11	73
7	8	19	16	13	9	65
8	10	11	15	12	13	61
9	14	15	18	15	9	71
10	10	12	15	17	12	66
11	12	11	16	12	12	63
12	14	15	13	15	11	68
13	13	13	13	14	13	66
14	15	11	10	13	16	65
15	7	17	12	13	10	59

ตาราง 10 แสดงคะแนนความเจือยฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มควบคุมหลังการทดลองที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำแนกเป็นรายองค์ประกอบ และโดยรวม

คนที่	คะแนนหลังทดลอง					รวมทั้ง 5 ด้าน
	การควบคุมตนเอง	ความไว้วางใจ	ความรู้สึกผิดชอบ	การปรับตัว	การสร้างสรรค์สิ่งใหม่	
1	18	13	16	13	11	71
2	15	18	18	17	16	84
3	18	15	14	10	17	74
4	14	11	18	12	12	67
5	17	21	10	11	17	76
6	13	18	16	14	11	72
7	11	19	14	14	7	65
8	12	13	15	12	16	68
9	14	15	16	10	9	64
10	12	14	14	18	13	71
11	13	9	16	13	13	64
12	14	14	11	17	11	67
13	13	13	13	15	14	68
14	17	13	12	12	16	70
15	9	15	13	15	12	64

ตาราง 11 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบความเจ็ลยวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	.24	26	.43
2	.41	27	.64
3	.24	28	.32
4	.44	29	.56
5	.55	30	.62
6	.48	31	.40
7	.31	32	.51
8	.29	33	.40
9	.64	34	.55
10	.66	35	.33
11	.53	36	.37
12	.44	37	.21
13	.49	38	.48
14	.35	39	.44
15	.40	40	.46
16	.45	41	.23
17	.49	42	.23
18	.54	43	.23
19	.41	44	.25
20	.45	45	.60
21	.34	46	.56
22	.58	47	.43
23	.35	48	.51
24	.40	49	.32
25	.65	50	.20

ค่าความเชื่อมั่นขอแบบทดสอบความเจ็ลยวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเองทั้งฉบับเท่ากับ .93

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวอรุณญา วันกิ่ง
วันเดือนปีเกิด	18 กันยายน 2513
สถานที่เกิด	จังหวัดนครราชสีมา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	1/12 ตำบลชุมเห็ด อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ 31000
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	อาจารย์ 1 ระดับ 5
สถานที่ทำงาน	วิทยาลัยเทคนิคบุรีรัมย์ อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2531	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนปทุมคงคาประชานิรมิต
พ.ศ. 2536	บช.บ.(การตลาด)
พ.ศ. 2546	กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว)