

ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 เขตบางขุนเทียน
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากทม.เขต 3

สารนิพนธ์
ของ
สิริพงศ์ สิ้นเสียง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา
พฤษภาคม 2549

ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 เขตบางขุนเทียน
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 3

สารนิพนธ์
ของ
สิริพงศ์ สิ้นเสียง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา
พฤษภาคม 2549
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 เขตบางขุนเทียน
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 3

บทคัดย่อ
ของ
สิริพงศ์ สิ้นเสียง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา
พฤษภาคม 2549

สิริพงศ์ สิ้นเสียง. (2549). ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 เขตบางขุนเทียน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากทม. เขต 3. สารนิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษา สารนิพนธ์: อาจารย์ ดร. มารศรี สุธานี.

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และเพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนทวีธาภิเศก 2 เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างมาเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 32 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t) แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน

ผลการวิจัยพบว่า :

1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนการใช้ชุดกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ พบว่าอยู่ในระดับค่อนข้างดี เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง ด้านการควบคุมตนเอง ด้านการจูงใจตนเอง และด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น อยู่ในระดับค่อนข้างดี ส่วนด้านทักษะทางสังคม อยู่ในระดับค่อนข้างไม่ดี
2. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหลังจากใช้ชุดกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แล้ว พบว่าอยู่ในระดับค่อนข้างดี เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าอยู่ในระดับค่อนข้างดีทุกด้าน
3. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหลังการใช้ชุดกิจกรรมกลุ่ม ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนสูงกว่าก่อนการใช้กิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งโดยรวมและรายด้าน

THE STUDY OF USING GROUP DYNAMIC TO DEVELOP EMOTIONAL QUOTIENT ACTIVITIES
OF MATHAYOM SUKSA 2 STUDENTS IN Taweethapisek 2 School,
Bangkhuntien District, Bangkok Educational Service Area Office 3

AN ABSTRACT
BY
Siripong Sinseng

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Master of Education Degree in Educational Administration
at Srinakharinwirot University
May 2006

Siripong Sinseng. (2006). *The Study of Using Group Dynamic to Develop Emotional Quotient Activities of Mathayom Suksa 2 Students in Taweethapisek 2 School, Bangkhuntien District, Bangkok Educational Service Area Office 3*. Master's Project, M.Ed. (Educational Administration). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Project Advisor: Lect. Dr.Marasri Suthanithi.

This study was experimental research aimed to study using group dynamic to develop emotional quotient activities of Mathayom Suksa 2 students and to compare emotional quotient of students before and after using group dynamic to develop emotional quotient according to the subjects comprised of Mathayom Suksa 2 students in Taweethapisek 2 School, Bangkhuntien District, Bangkok Educational Service Area Office 3 during the year of 2005, and used purposive sampling to get 32 samples experimental group. The instruments were with group dynamic to develop emotional quotient and evaluation of emotional quotient. Then data were analyzed by mean, standard deviation and t-test for dependent sample.

The result revealed that:

1. The emotional quotient of students before using group dynamic to develop emotional quotient was quite good, if separate to consider in each aspect was quite good but on social skill was quite bad.
2. The emotional quotient of students after using group dynamic to develop emotional quotient was quite good, if separate to consider in each aspect was quite good too
3. The emotional quotient of students after using group dynamic was higher than before using at the .01 significant level as in whole and aspects.

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตรและคณะกรรมการสอบ
ได้พิจารณาสารนิพนธ์ เรื่อง ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 เขตบางขุนเทียน สำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 3 ของ นายสิริพงศ์ สิ้นเส็ง ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับ
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหาร
การศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

.....
(อาจารย์ ดร.มารศรี สุธานี)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพโรจน์ กลิ่นกุหลาบ)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพโรจน์ กลิ่นกุหลาบ)

..... กรรมการสอบสารนิพนธ์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทัศนีย์ แสงศักดิ์)

..... กรรมการสอบสารนิพนธ์
(อาจารย์ ดร.มารศรี สุธานี)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย ชูชาติ)

วันที่ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2549

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากผู้จัดทำได้รับคำแนะนำ ข้อเสนอแนะ และการให้คำปรึกษาที่เป็นประโยชน์ พร้อมทั้งการให้กำลังใจจากอาจารย์ ดร.มารศรี สุธานี ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ และขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระ สุภากิจ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทัศนีย์ แสงศักดิ์ และ อาจารย์ ดร.จารุวรรณ พลอยดวงรัตน์ ที่ได้กรุณาเป็น คณะกรรมการพิจารณาโครงการสารนิพนธ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพโรจน์ กลิ่นกุหลาบ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทัศนีย์ แสงศักดิ์ ที่ให้ความกรุณาเป็นอาจารย์สอบสารนิพนธ์ เป็นผลให้ สารนิพนธ์ฉบับนี้ มีความถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ในการดำเนินการวิจัย โดยการทดลองใช้กิจกรรมกลุ่ม และการรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์ดีจากผู้อำนวยการสถานศึกษา โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 ตลอดจนนักเรียนที่เป็น กลุ่มทดลอง และเพื่อนครูที่ร่วมเป็นทีมวิทยากร ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ คณะวิทยากร และขอขอบใจนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองไว้ ณ ที่นี้

ความสมบูรณ์ของเนื้อหาและข้อมูลของสารนิพนธ์ ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจาก เอกสารของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณยิ่ง ผลการวิจัยครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ในการนำไปสู่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษา และเป็นแนวทางในการนำไปใช้เกี่ยวกับระบบดูแล ช่วยเหลือนักเรียนต่อไป

สุดท้ายผู้วิจัยขอขอบพระคุณบรรพคณาจารย์ทุกท่านที่ได้กรุณาอบรมสั่งสอนผู้วิจัย เป็นผลให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในวันนี้

สิริพงศ์ สินเส็ง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	4
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	4
ตัวแปรที่ศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
สมมุติฐานของการวิจัย	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
โรงเรียนทวิภาคีsek 2	9
ความฉลาดทางอารมณ์	13
ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์	13
องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์	15
ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์	22
ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์	25
การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	28
การวัดความฉลาดทางอารมณ์	36
กิจกรรมกลุ่มกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	37
ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม	39
จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม	40
ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม	41
เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่ม	41
กิจกรรมที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม	42
ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม	43
กิจกรรมกลุ่มที่ใช้ในการวิจัย	44
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	46
งานวิจัยในต่างประเทศ	46
งานวิจัยในประเทศ	47

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีการดำเนินการวิจัย	50
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	50
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	50
วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ	52
การเก็บรวบรวมข้อมูล	52
การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล	53
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	54
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	56
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	56
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	56
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	57
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	70
ความมุ่งหมายของการวิจัย	70
ขอบเขตของการวิจัย	70
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	70
การเก็บรวบรวมข้อมูล	71
การวิเคราะห์ข้อมูล	71
สรุปผลการวิจัย	72
อภิปรายผล	72
ข้อเสนอแนะ	74
บรรณานุกรม	76
ภาคผนวก	84
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ	85
ภาคผนวก ข ชุดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	87
ภาคผนวก ค แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์	120
ประวัติย่อผู้วิจัย	123

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2547	10
2 จำนวนบุคลากร จำแนกตามประเภทและเพศ ปีการศึกษา 2547	11
3 แบบแผนการทดลองแบบ One-Group Pretest-Posttest Design	53
4 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนก่อนการใช้กิจกรรมกลุ่ม จำแนกเป็นโดยรวมและรายด้าน	57
5 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนก่อนการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้าน การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง จำแนกโดยรวมและรายข้อ	58
6 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนก่อนการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการ ควบคุมตนเอง จำแนกโดยรวมและรายข้อ	59
7 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนก่อนการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการ สนใจตนเอง จำแนกเป็นโดยรวมและรายข้อ	60
8 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนก่อนการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการ เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น จำแนกเป็นโดยรวมและรายข้อ	61
9 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนก่อนการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านทักษะ ทางสังคม จำแนกเป็นโดยรวมและรายข้อ	62
10 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มโดยรวมและรายด้าน	63
11 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการ ตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง จำแนกเป็นโดยรวมและรายข้อ	64
12 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้าน การควบคุมตนเอง จำแนกเป็นโดยรวมและรายข้อ	65

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
13 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการ จงใจตนเอง จำแนกเป็นโดยรวมและรายข้อ	66
14 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการ เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น จำแนกเป็นโดยรวมและรายข้อ	67
15 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านทักษะ ทางสังคม จำแนกเป็นโดยรวมและรายข้อ	68
16 เปรียบเทียบความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการใช้ กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	69

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบความคิดในการวิจัย	7

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในปัจจุบันประเทศไทยมีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การศึกษา เทคโนโลยี และอื่นๆ แต่การพัฒนาประเทศจะเจริญก้าวหน้าได้เพียงใดนั้น ต้องคำนึงถึงเด็กและเยาวชนของประเทศนั้นเป็นสำคัญ การพัฒนาประเทศมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจ สังคม การเมือง สิ่งแวดล้อมรวมทั้งการจัดการศึกษาในปัจจุบันสถานศึกษาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาในระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาและระดับอุดมศึกษาได้มีการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตในสังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น เน้นความสำคัญทางวัตถุมากกว่าจิตใจ ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการพัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ดังที่ กาญจนา กลิ่นหอม (2546: 1) กล่าวไว้ว่า สภาพสังคม เศรษฐกิจ การศึกษา ส่งผลให้ผู้เรียนต้องพยายามปรับตัวเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่นและมีความสุข ถ้าบุคคลใดไม่สามารถปรับตัวได้ก็ทำให้เกิดความคับข้องใจ ขัดแย้งในใจ และวิตกกังวล ซึ่งหากปล่อยไว้เป็นเวลานาน ก็จะก่อให้เกิดปัญหาที่รุนแรงได้ และผลักดันให้ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ดิตสารเสพติด ทะเลาะวิวาท ลักขโมย มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ฆ่าตัวตาย เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับปัญหาเยาวชนไทย และการให้เยาวชนมีส่วนร่วมจัดระเบียบสังคม (จรรยาพร ธรณินทร์. 2546: 10 – 12) กล่าวถึงสภาพปัญหาคนไทยและสังคมไทย โดยสังคมเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์ การสื่อสารและเทคโนโลยี คนขาดจิตสำนึกสาธารณะ มุ่งผลประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม ไม่ชอบติดตามข่าวสาร สถานการณ์ ขาดการศึกษา ประวัติศาสตร์จึงไม่รู้ตนเอง เป้าหมายในการพัฒนาคนยังไม่ชัดเจน ไม่สนใจกฎระเบียบ วินัย และความซื่อสัตย์ ซึ่งเป็นเรื่องใหญ่ของประเทศ นิยมเล่นการพนัน การเสี่ยงโชค จนเหมือนเป็นวิถีชีวิตของคนไทย ชอบมีหน้ามีตาในสังคม เป็นลักษณะประจำของคนไทย อดีตและปัจจุบันขาดการพัฒนาใจ โดยเฉพาะในช่วงของการศึกษา

นอกจากนี้ ข้อมูลและสถานการณ์ในปัจจุบัน (สำนักวิจัยเอแบคโพลล์: 2548) ได้รายงานการวิจัย เรื่อง โครงการเฝ้าระวังรักษาคูณภาพอนาคตเยาวชนไทย ระบุประเด็นปัญหารุนแรงที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ อันดับที่ 1 สุรา/บุหรี่ โดยจำแนกเป็น สุรา 5,921,257 คน/ บุหรี่ 2,023,893 คน อันดับที่ 2 หนีเรียน 2,086,527 คน อันดับที่ 3 ยาเสพติด ไซยาบ้า 616,823 คน อันดับที่ 4 เพศสัมพันธ์ 472,575 คน และอันดับที่ 5 การพนัน เฉพาะนักศึกษา กรุงเทพมหานคร 101,306 คน

อย่างไรก็ตาม รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย (2540: 19) ได้มีสาระสำคัญในการส่งเสริม และคุ้มครองสิทธิเสรีภาพของประชาชน จึงกำหนดแนวนโยบายพื้นฐานแห่งรัฐ

มาตรา 81 รัฐต้องจัดการศึกษา อบรม และสนับสนุนให้เอกชนจัดการศึกษา อบรมให้เกิดความรู้คู่คุณธรรม จัดให้มีกฎหมายเกี่ยวกับการศึกษาแห่งชาติ ปรับปรุงการศึกษาให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม สร้างเสริมความรู้และปลูกฝังจิตสำนึกที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเมือง การปกครองในระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข สนับสนุนการค้นคว้า วิจัย ในศิลปวิทยาการต่าง ๆ เร่งรัดพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เพื่อพัฒนาประเทศ พัฒนาวิชาชีพครู และส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น ศิลปและวัฒนธรรม แห่งชาติ และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 6 ได้บัญญัติไว้ว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไป เพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรมมีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (กรมวิชาการ. 2542: 9)

จากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในยุคโลกาภิวัตน์ ทำให้เกิดความไม่เป็นระเบียบในสังคมและสภาวะทางอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปมีการแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หลายประการด้วยกัน และวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังพัฒนาจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นระยะที่เขาเหล่านั้นต้องเผชิญกับปัญหาในการรู้จักตนเอง ทำให้เขารู้สึกคับข้องใจอยู่เสมอ ดังนั้น ถ้าวัยรุ่นไม่สามารถจัดการอารมณ์ได้อาจจะก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และสังคมตามมา และในทางตรงข้ามถ้าวัยรุ่นได้รับการพัฒนาอารมณ์อย่างถูกต้องเหมาะสมย่อมเป็นผู้ที่มีอารมณ์ดี และสามารถมีความสุขในการดำรงชีวิตได้ ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมนี้เรียกว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2544: 2 – 3) ได้กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์สำคัญต่อชีวิตของแต่ละบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นเป็นบุคคลที่ปรารถนาที่จะเข้าใจและรู้จักตนเอง ต้องการความมั่นใจ การยอมรับ เรียนรู้บทบาท ต่างๆ ของตนเองในสังคม พร้อมทั้งจะเผชิญอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต ซึ่งล้วนแล้วแต่เกี่ยวข้องกับอุปนิสัย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก เจตคติ การปรับตัว การแสดงออกของวัยรุ่น

ความฉลาดทางอารมณ์ ช่วยให้นักเรียนมีความสามารถเข้าใจสาเหตุของปัญหา โดยการใช้ข้อมูลสะท้อนความคิด ความรู้สึก ให้รู้วิธีการหาทางเลือกในการแก้ปัญหาพัฒนาตนเองได้ตามศักยภาพ สามารถปรับตัว เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เพื่อเอื้อต่อการส่งเสริมให้นักเรียนมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม และสร้างสรรค์ ครุมีโอกาสปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนและช่วยเสริมสร้างอารมณ์ทางจิตใจ การปรับตัว และมีมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และเอื้อต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้และบูรณาการตามความเหมาะสมแก่วัย และศักยภาพนำไปสู่เจตนารมณ์ของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และกรมสุขภาพจิต (2543: 2) กล่าวว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีความสำคัญอย่างยิ่งต่องานป้องกันปัญหาและการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี ผู้มีสุขภาพจิตดี จะสามารถสร้างสัมพันธภาพ และรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ดำเนินชีวิตได้ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากเหตุผลที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเราให้มีความสุขและประสบความสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับทักษะเพื่อชีวิตและความสำเร็จของชีวิต เทพสงวน กิตติพันธ์ (2545: 33) ได้กล่าวว่า การฝึกสังเกตเหตุก่อนเกิดโดยฝึกตนเอง ให้เป็นคนรู้จักสังเกต ภาษา ท่าทาง ของคนอื่น ๆ เพื่อจะได้ทราบทั้งอารมณ์และความรู้สึกของเขาเหล่านั้น จึงจะเป็นประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนที่มีต่อเขาเหล่านั้น หรืออาจจะช่วยป้องกันตัวนักเรียนเอง ให้พ้นภัยต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ด้วย ผู้วิจัยจึงสนใจเรื่องการพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งเป็นช่วงที่สำคัญในการค้นหาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ผู้วิจัยจึงได้สำรวจข้อมูลเบื้องต้นกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 โดยจัดทำแบบรายงานนักเรียนของสถานศึกษา และ สัมภาษณ์ผู้อำนวยการโรงเรียน อาจารย์แนะแนว และอาจารย์ที่ปรึกษาพบว่านักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น เมื่อนักเรียนเกิดปัญหาเรื่องต่างๆ นักเรียนไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ไม่เห็นใจผู้อื่น ขาดความรับผิดชอบ ขาดการตัดสินใจและการแก้ปัญหาที่ดี ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเพื่อให้นักเรียนเป็นบุคคลที่มีความอดทน อดกลั้นจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เข้าใจตนเอง เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น โดยการวิจัยเชิงทดลอง ซึ่งจะมีคุณค่าต่อการพัฒนานักเรียนให้สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความคิด มีทิศทางชีวิตที่สร้างสรรค์ด้วยความรู้ความมั่นใจในตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ มีการตัดสินใจที่มีเหตุ มีผล มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่พึงประสงค์ของสังคมสามารถปรับตัวให้เข้ากับกระแสโลกภายนอกได้และประสบความสำเร็จในอนาคต ตามเจตนารมณ์ของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) อันจะนำไปสู่การพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยในครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์สูงสุดต่อผู้อำนวยการโรงเรียน ในการนำไปเป็นนโยบายและเป็นแนวทางสำหรับรองผู้อำนวยการ ครูที่เกี่ยวข้องกับระบบดูแลช่วยเหลือ

นักเรียน สามารถนำกิจกรรมกลุ่มไปใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ให้นักเรียนเป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ
สังคมที่ดี

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

1. ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2547 โรงเรียน
ทวีธาภิเศก 2 เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร จำนวน 6 ห้องเรียน มีนักเรียน 272 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2547 โรงเรียน
ทวีธาภิเศก 2 เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร จำนวน 32 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่ม
แบบเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม

ตัวแปรที่ใช้ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย การตระหนักรู้
อารมณ์ตนเอง การควบคุมตนเอง การจูงใจตนเอง การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และทักษะ
ทางสังคม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. กลุ่มทดลอง หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทวีธาภิเศก 2
เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 ที่ได้รับการทดลองโดยใช้กิจกรรมพัฒนา
ความฉลาดทางอารมณ์

2. ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง การตระหนักรู้เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก
ทางอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้จักใช้ปัญญา รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีความสามารถ
ด้านพฤติกรรมในการปรับตัวของตนเองอย่างต่อเนื่อง รู้วิธีการแก้ปัญหาและอุปสรรคได้อย่าง
ชาญฉลาด ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง หมายถึง การรับรู้ในอารมณ์ ความรู้สึก
ของตนเองตามความเป็นจริง รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกนั้น สามารถประเมิน
ตนเองได้ตามความเป็นจริง และมีความมั่นใจ และเชื่อมั่นในความสามารถและคุณค่าของตนเอง

2.2 การควบคุมตนเอง หมายถึง การจัดการกับอารมณ์ภายในได้อย่าง
เหมาะสม เป็นคนที่มีคุณธรรม เป็นที่ไว้วางใจ คิดกระทำการสิ่งต่างๆ และแสดงความรับผิดชอบใน
การกระทำของตน มีความสามารถในการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ

2.3 การจูงใจตนเอง หมายถึง การสร้างแรงจูงใจ และสามารถจูงใจตนเองได้
มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่ม กล้าเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค

2.4 การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น หมายถึง การรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น สนใจห่วงใยในความรู้สึกของผู้อื่น ให้โอกาสผู้อื่นรับรู้ถึงความคิดเห็นของกลุ่มและความต้องการของผู้อื่นได้

2.5 ทักษะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น ติดต่oprสานงานกับผู้อื่นได้ สามารถโน้มน้าวผู้อื่นได้อย่างนุ่มนวล และได้ผล มีความสามารถในการสื่อสาร และจัดการกับความขัดแย้งได้

3. กิจกรรมกลุ่มที่ใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง กระบวนการจัดประสบการณ์ให้นักเรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง โดยมีปฏิสัมพันธ์กับภายในกลุ่ม มีการทำกิจกรรมร่วมกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนั้น โดยผู้วิจัยให้การชี้แนะ ให้กำลังใจ ให้นักเรียนฝึกรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ฝึกเปลี่ยนมุมมองการคิดโดยปรับเปลี่ยนความคิดทางลบให้เป็นทางบวก เรียนรู้จากตัวแบบ ฝึกให้เลือกเทคนิคการจัดการอารมณ์ของตนเองที่เหมาะสมกับตนเอง สร้างความรู้สึกที่ดีกับตนเองที่สามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ในทางสร้างสรรค์โดยมีจุดมุ่งหมาย โดยใช้กิจกรรมการอภิปรายกลุ่ม กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ และสถานการณ์จำลอง มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง นักเรียนแต่ละคนมีส่วนร่วมและมีบทบาทในการทำกิจกรรมในฐานะสมาชิกของกลุ่ม โดยผู้วิจัยแนะนำและสร้างบรรยากาศ

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์ นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์จากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนรู้จักตนเองดีขึ้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ นักเรียนรวบรวมแนวคิดจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง แล้วนำหลักการนั้นมาใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล นักเรียนร่วมกันประเมินการเรียนรู้ของตนเองโดยส่วนร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ให้ข้อเสนอแนะร่วมกัน แล้วนำไปใช้ในชีวิตจริงของตนเอง

4. ชุดกิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กิจกรรมกลุ่มที่ใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย 10 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมปฐมนิเทศ กิจกรรมวางแผนดีนำสู่ความสำเร็จ กิจกรรมซาบซึ้งในความดี กิจกรรมเชียร์... มาร่วมกันเชียร์ กิจกรรมโรงเรียนมีปัญหามาช่วยกันแก้ไข กิจกรรมก้าวทันโลก กิจกรรมอย่าตกข่าว กิจกรรมรู้เขารู้เรา กิจกรรมผูกไมตรี และกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ

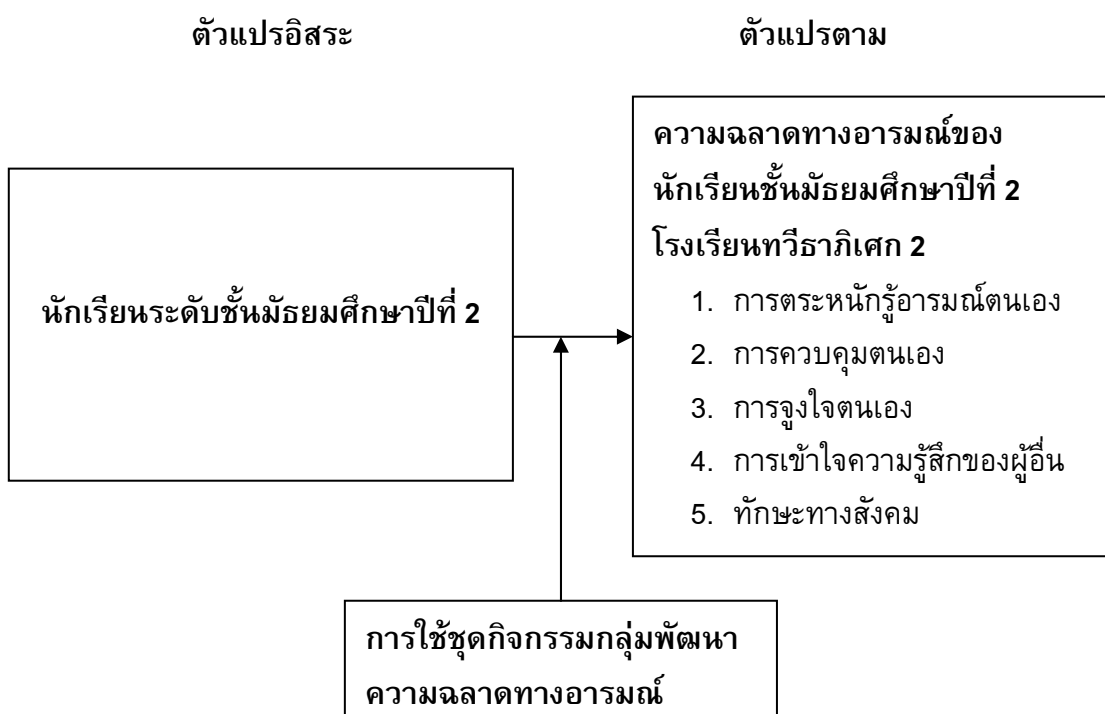
กรอบความคิดในการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 กรุงเทพมหานคร โดยศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวความคิดของ โกลแมน (Goleman. 1998: 93 – 102) ดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง
2. การควบคุมตนเอง
3. การจงใจตนเอง
4. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น
5. ทักษะทางสังคม

การใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 กรุงเทพมหานคร ได้ประยุกต์ใช้แนวความคิดของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2542) ซึ่งได้จัดทำคู่มือพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิต ระดับมัธยมศึกษา เพื่อให้ครูอาจารย์และผู้เกี่ยวข้องได้ศึกษาให้มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำไปเป็นแนวทาง การพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิตของนักเรียน ประกอบด้วย 10 กิจกรรม ดังนี้ กิจกรรม ปฐมนิเทศ กิจกรรมวางแผนดีนำสู่ความสำเร็จ กิจกรรมซาบซึ้งในความดี กิจกรรมเชียร์... มาร่วมกันเชียร์ กิจกรรมโรงเรียนมีปัญหามาช่วยกันแก้ไข กิจกรรมก้าวทันโลก กิจกรรมอย่าตก ขาว กิจกรรมรู้เขารู้เรา กิจกรรมผูกไมตรี และกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมจากคู่มือพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิตมาปรับปรุง ให้เหมาะสม โดยผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ จัดทำเป็นชุด กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน ทวีธาภิเศก 2 โดยใช้วิธีการวิจัยแบบกลุ่มเดียว (One Group Pretest-Posttest Design) จากที่ กล่าวมา สามารถแสดงเป็นกรอบความคิดในการวิจัย ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบความคิดในการวิจัย

สมมุติฐานของการวิจัย

ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหลังการใช้ชุดกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 กรุงเทพมหานคร
2. ความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.2 องค์ประกอบของความฉลาดของอารมณ์
 - 2.3 ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.4 ลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.5 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.5 การวัดความฉลาดทางอารมณ์
3. กิจกรรมกลุ่มกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
 - 3.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม
 - 3.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม
 - 3.3 ขนาดกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม
 - 3.4 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่ม
 - 3.5 กิจกรรมกลุ่มที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม
 - 3.6 ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม
4. กิจกรรมกลุ่มที่ใช้ในงานวิจัย
 - 4.1 กิจกรรมปฐมนิเทศ
 - 4.2 กิจกรรมการวางแผนดีนำสู่ความสำเร็จ
 - 4.3 กิจกรรมซาบซึ้งในความดี
 - 4.4 กิจกรรมเชียร์...มาร่วมกันเชียร์
 - 4.5 กิจกรรมโรงเรียนมีปัญหามาช่วยกันแก้
 - 4.6 กิจกรรมก้าวทันโลก
 - 4.7 กิจกรรมอย่าตกข่าว
 - 4.8 กิจกรรมรู้เขารู้เรา
 - 4.9 กิจกรรมผูกมิตรไมตรี
 - 4.10 กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยต่างประเทศ

5.2 งานวิจัยในประเทศ

1. โรงเรียนทวีธาภิเศก 2

1.1 สภาพทั่วไปของโรงเรียน

จากเอกสารนำเสนองาน ผลการปฏิบัติงานและสภาพปัญหา อุปสรรค ข้อเสนอแนะ โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 (2544: 1 – 8) ได้ทราบว่า โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 เลขที่ 91/123 หมู่ 8 แขวงท่าข้าม ถนนบางขุนเทียน-ชายทะเล เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร โทรศัพท์ 0-2452-3737-8 โทรสาร 0-8493-044

โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 ก่อตั้งขึ้น โดยประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เมื่อวันที่ 19 เมษายน พ.ศ. 2537 ชื่อ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ทวีธาภิเศก 2 รับนักเรียนชั้น ม.4 จำนวน 2 ห้อง ฝ่ายเรียนที่โรงเรียนทวีธาภิเศก เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร โดยมี นายกนก จันทร์ขจร ผู้อำนวยการโรงเรียนโรงเรียนทวีธาภิเศก ปฏิบัติหน้าที่ผู้บริหารโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ทวีธาภิเศก 2 อีกตำแหน่งหนึ่ง ใช้อักษรย่อ ต.ท.ภ

20 กรกฎาคม 2539 กระทรวงศึกษาธิการ ประกาศเปลี่ยนชื่อโรงเรียน เป็น โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 รับนักเรียนชั้น ม.1 – ม.6 มีนายทองปาน แวงโสธรณ์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงเรียน ทวีธาภิเศก รักษาการในตำแหน่งครูใหญ่โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 ตั้งแต่วันที่ 22 สิงหาคม 2538 เป็นต้นมา)

ในปี 2540 ได้ย้ายมาเปิดทำการสอนในที่ดินของตนเอง เลขที่ 91/123 หมู่ 8 แขวงท่าข้าม ถนนบางขุนเทียน-ชายทะเล เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ 10150 บนเนื้อที่ 50 ไร่ 1 งาน 32 ตารางวา ซึ่งได้รับบริจาคจาก นายอาทร สังขะวัฒนะ อดีตนายกสมาคมศิษย์เก่า ทวีธาภิเศก รับนักเรียนชั้น ม.1 รุ่นแรก จำนวน 98 คน (นักเรียนชั้น ม.2, ม.5 และ ม.6 ฝากเรียนอยู่ที่โรงเรียนทวีธาภิเศกตามเดิม) ขณะนั้น มีอาคารชั่วคราว 4 ห้อง โรงอาหารชั่วคราวขนาด 4 ห้องเรียนเท่านั้น

ในปี 2541 ได้ทำการก่อสร้างอาคารทรงไทย 2 ชั้น โดยได้รับการบริจาคจาก คุณหญิงวรรณ สิริวัฒนภักดี จำนวน 6 ล้านบาท เพื่อจัดเป็นห้องศูนย์วิทยบริการ เช่น ห้องสมุด ห้องโสตทัศนศึกษา ห้องคอมพิวเตอร์

ในปี 2542 ได้รับงบประมาณก่อสร้างอาคาร 424 ล (พิเศษ) และอาคารกึ่งถาวร ซึ่งแล้วเสร็จและเริ่มใช้ในปีการศึกษา 2544 ทำให้สามารถรองรับนักเรียนที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นได้

ปรัชญา คติพจน์ สัญลักษณ์ของโรงเรียน สีประจำโรงเรียน

อักษรย่อ	ท.ภ. ๒
สีประจำโรงเรียน	สีเขียว-ขาว
สัญลักษณ์	ต้นแสมขาว
คติพจน์	บุคคลไม่ควรลืมตน
คำขวัญ	ลูกทวิธา มีศักดิ์ศรี มีน้ำใจ มีคุณธรรม

นโยบายของโรงเรียน

1. จัดการเรียนการสอนโดยยึดนักเรียนเป็นสำคัญ
2. เสริมสร้างทักษะทางภาษาเพื่อการสื่อสาร
3. พัฒนาการด้านวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ เทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อม
4. ประสานสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนกับชุมชน
5. ส่งเสริมให้มีวินัยใฝ่คุณธรรม ปลูกฝังความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ ประหยัด และ
นิยมไทย
6. สร้างนิสัยรักงานอาชีพ สร้างสรรค์สังคมไทย ภูมิปัญญาไทยและว่าวไทย
7. มีสุขนิสัย สุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี ใฝ่การดนตรีและกีฬา

1.2 ข้อมูลนักเรียน

ตาราง 1 จำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 ปีการศึกษา 2547

ชั้น	ชาย	หญิง	รวม
ม.1	115	100	215
ม.2	143	127	270
ม.3	115	93	208
รวม ม.ต้น	373	320	693
ม.4	47	43	90
ม.5	50	38	88
ม.6	34	35	69
รวม ม.ปลาย	131	116	247
รวมทั้งหมด	504	436	940

1.3 ข้อมูลบุคลากร

ตาราง 2 จำนวนบุคลากร จำแนกตามประเภทและเพศ ปีการศึกษา 2547

ประเภท		จำนวน (คน)		
		ชาย	หญิง	รวม
ข้าราชการ	ผู้บริหาร	2	1	3
	อาจารย์ประจำ	7	21	29
รวมข้าราชการ		8	20	28
ลูกจ้างประจำ	นักการภารโรง	1	-	1
	ยาม	1	-	1
รวมลูกจ้างประจำ		2	-	2
ลูกจ้างชั่วคราว	ครูจ้างสอน	8	6	14
	นักการภารโรง	1	1	2
	พนักงานขับรถ	1	-	1
รวมลูกจ้างชั่วคราว		7	8	17

1.4 ข้อมูลทรัพยากร อาคารสถานที่

โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 มีอาคารสถานที่เรียนที่ใช้จัดการเรียนการสอนให้กับนักเรียนทั้งหมด 9 หลัง ได้แก่ อาคารชั่วคราว จำนวน 5 หลัง (ปรับใช้เป็นโรงอาหารและโรงฝึกงาน) อาคารเรียน 2 ชั้น หลังคาทรงไทย จำนวน 1 หลัง อาคารเรียนแบบ 424 ล (พิเศษ) จำนวน 1 หลัง (24 ห้องเรียน) อาคารกึ่งถาวร จำนวน 1 หลัง (6 ห้องเรียน) และอาคารหอประชุม-โรงอาหาร จำนวน 1 หลัง

1.5 สภาพทั่วไปของชุมชน

โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 ตั้งอยู่ชานเมืองของกรุงเทพมหานคร สภาพทั่วไปของท้องถิ่น มีสภาพกึ่งเมืองกึ่งชนบท กล่าวคือ พื้นที่เขตบางขุนเทียน มีทั้งหมด 155,432 ตารางกิโลเมตร

ทิศเหนือ	ติดเขตบางบอน
ทิศตะวันออก	ติดเขตจอมทอง และ อ.พระสมุทรเจดีย์ จ.สมุทรปราการ
ทิศใต้	ติดอ่าวไทย เขตบางขุนเทียน มีชายฝั่งทะเลยาวประมาณ 5 กม.
ทิศตะวันตก	ติด อ.เมือง จ.สมุทรปราการ

1.5.1 ความต้องการของชุมชน

สภาพชุมชนโดยรวมแบ่งเป็น 3 ลักษณะ คือ ชุมชนในเขตอาคารพาณิชย์ ชุมชนย่านเขตอุตสาหกรรม และชุมชนชนบทซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในแขวงท่าข้าม ซึ่งเป็นลักษณะครอบครัวของนักเรียนส่วนใหญ่ของโรงเรียนทวีธาภิเศก 2 ดังนั้น ชุมชนจึงมีความคาดหวัง และคำนึงต่อโรงเรียน ในระดับปานกลาง เช่น ด้านการศึกษา สำหรับการให้ความร่วมมือและการให้การสนับสนุนจากชุมชนอยู่ในระดับต่ำ ในขณะเดียวกัน คำนึงดังกล่าว มีความคาดหวังว่าจะได้รับการพัฒนาให้สูงขึ้นเรื่อยๆ ดังจะเห็นได้จากจำนวนของนักเรียนที่เพิ่มขึ้นในแต่ละปี

1.5.2 สภาพปัญหาของครูและบุคลากร

1.5.2.1 ปัญหาการขาดแคลนบุคลากร ในปีการศึกษา 2544 โรงเรียนทวีธาภิเศก ๒ ขาดแคลนบุคลากร ครู โดยคิดตามเกณฑ์มาตรฐานของ ก.ค. คิดเป็นอัตราความขาดแคลนถึงร้อยละ 31.91 และวุฒิการศึกษาของครูแต่ละคนยังไม่ตรงกับรายวิชาที่สอน ซึ่งมีผลทำให้ประสิทธิภาพในการศึกษาลดลง

1.5.2.2 ปัญหาขาดความพร้อมและประสบการณ์ในกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่เน้นนักเรียนเป็นสำคัญ ขาดการพัฒนาด้านเทคโนโลยี สื่อการสอนและวิทยาการสมัยใหม่ ขาดความร่วมมือในการใช้ทรัพยากรร่วมกันระหว่างโรงเรียน ชุมชน โดยโรงเรียนได้พยายามเสริมสร้างในปัจจุบันที่บกพร่อง ดังกล่าวตลอดเวลา ด้วยการจัดและส่งบุคลากรอบรมสัมมนา พัฒนาบุคลากรตลอดมา

1.5.3 สภาพปัญหาของนักเรียน

1.5.3.1 ปัญหาด้านความพร้อมของครอบครัว พฤติกรรมการเสพยาเสพติด พฤติกรรมก้าวร้าว สภาพความเป็นอยู่เสื่อมโทรม มักพบในนักเรียนที่อาศัยในแหล่งชุมชนแออัด หาเช้ากินค่ำ และผู้ปกครอง ไม่มีเวลาขัดเกลาอบรมบ่มนิสัย

1.5.3.2 ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ฐานะของครอบครัวของนักเรียนที่มีรายได้ต่ำ ขาดแคลนเครื่องอุปโภค บริโภค ขาดแคลนหนังสือแบบเรียน ไม่ได้รับประทานอาหารกลางวัน

1.5.3.3 ปัญหาด้านการเรียนการสอน นักเรียนขาดความเชื่อมั่น ขาดความสามารถในการจัดการและนิสัยการอ่าน การศึกษาค้นคว้า

1.5.3.4 ปัญหาความบกพร่องทางด้านคุณธรรม จริยธรรมและความรับผิดชอบต่อตนเอง และผู้อื่น

จากเอกสารเบื้องต้น โรงเรียนทวิธาภิเศก 2 ได้เปิดให้การศึกษามาได้ 9 ปี ยังพบปัญหา อุปสรรคหลายประการ ผู้วิจัยสนใจที่จะทำการวิจัยเกี่ยวกับการนำกิจกรรมกลุ่มมาใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามเจตนารมณ์ทางการศึกษา

2. ความฉลาดทางอารมณ์

2.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์มักรู้จักกันในคำว่า EQ มาจากคำภาษาอังกฤษ Emotional Quotient เพราะเป็นคำที่นำเสนอที่ให้สอดคล้องกับ IQ ที่มาจาก Intelligence Quotient ซึ่งหมายถึงเชาว์ปัญญาหรือดัชนีชี้วัดระดับสติปัญญาที่มีเกณฑ์ในการวัดเปรียบเทียบ คำว่า EQ ในภาษาไทยมีใช้กันอยู่หลายคำเช่น “สติอารมณ์” “เชาว์อารมณ์” “ความฉลาดทางอารมณ์” “ปัญญาทางอารมณ์” “อัจฉริยะทางอารมณ์” เป็นต้น ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะใช้คำว่า “ความฉลาดทางอารมณ์” มีนักวิชาการได้ให้ความหมายคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ดังนี้

บาร์ออน (Bar-on. 1997: 25) ได้ให้ความหมายของคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ว่า เป็นองค์ประกอบของความสามารถด้านส่วนตัว อารมณ์และสังคมของบุคคลที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างประสบความสำเร็จ

คูเปอร์ และ ซาวาฟ (บุญอยู่ ขอพรประเสริฐ. 2543: 60 ; อ้างอิงจาก Cooper; & Sawaf. 1997: 21) ได้ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะรับรู้ เข้าใจ และรู้จักใช้พลังอารมณ์ของตน เป็นรากฐานในการสร้างสัมพันธภาพและโน้มน้าวจิตใจของผู้อื่น

โกลแมน (Goleman. 1995: 95) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้ของผู้อื่นสามารถบริหารหรือจัดการกับอารมณ์ เพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบผลสำเร็จ

ไวซิงเจอร์ (Weisinger. 1998: 16) ให้ความหมายไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นการใช้อารมณ์อย่างฉลาด โดยตั้งใจให้อารมณ์ของเรา ทำงานให้เรา โดยใช้อารมณ์นำพฤติกรรมและความคิดของเราให้เป็นไปในทางที่ส่งเสริมผลลัพธ์ของเรา

สำหรับนักวิชาการและนักจิตวิทยาในประเทศไทย ได้ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ไว้เพื่อการศึกษาได้ดังนี้

วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี (2542: 41) อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่เข้าใจ จัดการ และใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตน สามารถเข้าใจ

อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลได้

วีระวัฒน์ ปันตินามัย (2542: 34) ได้กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นการเรียนรู้จักอารมณ์ความรู้สึกของตนให้ตระหนัก มีสติรู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตน สามารถบริหารจัดการภาวะทางอารมณ์ที่สร้างประโยชน์แก่ทุกอย่าง สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองนำเอาความฉลาดทางอารมณ์ของตนมาติดต่อดำเนินสัมพันธภาพกับผู้อื่นในรูปแบบของการสื่อสาร ความเข้าใจเอาใจคน การเอาใจเขามาใส่ใจเรา รักษาความสมดุลของเหตุผลทางอารมณ์ บริหารจัดการความสัมพันธ์งานในหน้าที่ของตนกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

ทศพร ประเสริฐสุข (2542: 21) ได้กล่าวว่า ความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักถึงอารมณ์ความรู้สึกความคิดและอารมณ์ของตนเอง และของผู้อื่นสามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายในตลอดจนสามารถระงับการตอบสนองตามความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองที่จะเผชิญอุปสรรคอันมีค่าของตนเองได้ สามารถชี้นำความคิด และการกระทำของตนเองในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีสุข

นิตยา คชภักดี (2542: 109) ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ว่า หมายถึง การรู้จักแยกแยะและควบคุมความรู้สึก ควบคุมการแสดงอารมณ์ และจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ได้รู้และเข้าใจตัวเอง สามารถแสดงอารมณ์ออกมาอย่างสร้างสรรค์ มีความเข้าใจถึงอารมณ์และความรู้สึกของคนอื่น รู้จักกาลเทศะ

ลักขณา แพทยานันท์ (2542: 21) ได้กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลในการใช้สติ รับรู้อารมณ์และควบคุมอารมณ์ของตนเอง ทำให้สามารถเข้าใจและรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น ใช้ปัญญาในการแสดงอารมณ์และแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างถูกต้องเหมาะสม มีความคิดสร้างสรรค์ มีความเมตตา กรุณา นำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นทำให้บุคคลมีความสุขประสบความสำเร็จ ในชีวิตนั่นคือ การเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่สมบูรณ์

กรมสุขภาพจิต (2543: 55) ได้ให้คำนิยาม ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

เทอดศักดิ์ เดชคง (2543: 154) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถทางอารมณ์ของบุคคลที่มีความมุ่งมั่นอดทน รอคอย เพื่อไปสู่เป้าหมาย มีสติรู้ในตนเอง มีความเข้าใจจิตใจผู้อื่นและสามารถที่จะกำจัดความขัดแย้งในอารมณ์ของตนเองได้

จากนิยามความฉลาดที่ได้กล่าวมา สรุปได้ว่า ความฉลาดของอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตระหนักถึงอารมณ์ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนสามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสามารถรับรู้เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นและมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สามารถสนองตอบต่อเป้าหมายของการทำงานและการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพจนประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต การเรียนและการทำงาน เพื่อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

2.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

นักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้ความสำคัญในการแบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีความคิดสอดคล้องกัน ดังนี้

โกลแมน (Goleman. 1995: 43 – 44) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ประการ คือ

1. ชั้นตระหนักรู้จักอารมณ์ตน หรือบางที่เรียกว่า การตระหนักรู้จักตน เข้าใจยังรู้ความเปลี่ยนแปลงในอารมณ์ ภาวะอารมณ์ ความต้องการของตนในห้วงเวลาและสถานการณ์
2. ชั้นบริหารจัดการอารมณ์ของตน เป็นความสามารถที่ควบคุมจัดการกับความรู้สึก หรือภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม
3. การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองได้ การกระตุ้นเตือนให้คิดริเริ่มอย่างมีความคิดสร้างสรรค์ผลักดันตนเองมุ่งสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ จะนำมาซึ่งความสำเร็จ สามารถอดทนรอคอยได้ไม่หุนหันใจเร็วด่วนได้
4. ชั้นสามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นได้ ความสามารถเอาใจเขามาใส่ใจเราเป็นพื้นฐานของความ “เก่งคน” รู้เท่าทันในความรู้สึก ความต้องการ ข้อวิตกกังวลของผู้อื่นได้อย่างชาญฉลาดมีไหวพริบ
5. ความสามารถในการจัดการความสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นผลรวม 1 – 4 ข้อ ทำอย่างไรที่จะมีความสามารถในการสร้างและรักษาเครือข่ายสัมพันธ์ส่วนตัวและที่เกี่ยวกับงานไว้

ต่อมา โกลแมน (Goleman. 1998: 26 – 27) ได้เสนอกรอบแนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 2 หมวด 5 องค์ประกอบ และ 25 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

หมวด ก. องค์ประกอบด้านความสามารถส่วนบุคคล

1. การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริง รวมทั้งรู้ผลของอารมณ์ที่เกิดขึ้นสามารถประเมินได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถและคุณค่าของตนเอง
 - 1.1 การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง มีความสามารถ ในการระบุภาวะอารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้อง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกนั้นๆ และคาดคะเนผลที่จะตามมาได้
 - 1.2 ประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริงรู้จุดด้อยของตนเอง
 - 1.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถและคุณค่าภายในตนเอง

2. ความสามารถในการควบคุมตนเอง คือ ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ และแรงกระตุ้นภายในได้อย่างเหมาะสม เป็นคนซื่อสัตย์ น่าไว้วางใจ มีคุณธรรมและ ความรับผิดชอบมีความสามารถในการปรับตัวยืดหยุ่นต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ชอบสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ มีความคิดเปิดกว้างกับข้อมูลใหม่

2.1 การควบคุมตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายในตนเองได้อย่างเหมาะสม

2.2 เป็นที่ไว้วางใจ เป็นคนซื่อสัตย์ เป็นที่ไว้วางใจ มีคุณธรรม

2.3 รู้จักคิดในการกระทำสิ่งต่าง ๆ แสดงความรับผิดชอบในการปฏิบัติของตน

2.4 มีความสามารถในการปรับตัว ยืดหยุ่นในการจัดการกับ

ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

2.5 สร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ หมายถึง การเปิดกว้างกับความคิด วิธีการ และข้อมูลใหม่ ๆ

3. มีแรงจูงใจ สามารถสร้างแรงจูงใจและจูงใจตนเองได้ โดยใช้แนวโน้มจากอารมณ์ นำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ มีความผูกพันยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มและองค์การ มีความคิดริเริ่ม และพร้อมที่จะปฏิบัติเมื่อมีโอกาส มองโลกในแง่ดี เผชิญกับปัญหา และอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนสำเร็จบรรลุเป้าหมาย

3.1 มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง พยายามที่จะปรับปรุงให้ได้มาตรฐานอันดีเลิศ

3.2 มีความผูกพัน ยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มและองค์การ

3.3 มีความคิดริเริ่ม หมายถึง ความคิดใหม่ๆ และพร้อมจะปฏิบัติเมื่อมีโอกาส

3.4 มองโลกในแง่ดี หมายถึงสามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนสำเร็จตามเป้าหมาย

4. ความสามารถในการหยั่งรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น (Empathy) หมายถึงมีความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่นสนใจและห่วงใยในผู้อื่นรับรู้ในความต้องการของผู้ที่มาติดต่อสัมพันธ์กับเราได้ดี เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้โอกาสผู้อื่น และตระหนักถึงความคิดเห็นของกลุ่มและคาดคะเนถึงความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มได้

4.1 การเข้าใจผู้อื่น มีความสามารถในการรับรู้ความรู้สึก และมุมมองของผู้อื่น สนใจและห่วงใยผู้อื่น

4.2 การพัฒนาผู้อื่น สามารถทราบถึงข้อควรปรับปรุงของผู้อื่นและการส่งเสริมพัฒนาตามความรู้ความสามารถของเขา

4.3 การมีจิตใจใฝ่บริการ หมายถึง การรับรู้คาดคะเนถึงความต้องการของผู้ที่มาติดต่อสัมพันธ์กับเราได้ดี

4.4 เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล หมายถึง การให้โอกาสผู้อื่นมองเห็นความเป็นไปได้จากการมองเห็นความแตกต่างระหว่างบุคคล ไม่ถือเข้าถือเอา

4.5 ตระหนักรู้ถึงความคิดเห็นในกลุ่ม หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความคิดเห็นของกลุ่มและทราบถึงความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มได้

5. ทักษะทางสังคม เป็นความคล่องในการติดต่อกับผู้อื่นเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและแสวงหาความร่วมมือจากผู้อื่นได้ดี โดยสามารถโน้มน้าวบุคคลอื่นได้อย่างนุ่มนวล แบนเนียนและได้ผล มีทักษะในการสื่อสาร และการบริหารจัดการกับข้อขัดแย้ง มีความเป็นผู้นำ กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง สร้างพันธะผูกพัน เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจกัน ปฏิบัติงานให้บรรลุเป้าหมาย สร้างสมรรถนะของทีมงานเพื่อให้เกิดพลังความร่วมมือ

5.1 การมีอิทธิพลต่อผู้อื่น หมายถึง กลยุทธ์ในการโน้มน้าวบุคคลอื่นอย่างได้ผล

5.2 การสื่อสาร หมายถึง การมีทักษะในการสื่อสาร คือสามารถสื่อสารได้ชัดเจนถูกต้อง นุ่มนวล น่าเชื่อถือ

5.3 การบริหารข้อขัดแย้ง หมายถึง การเจรจาแก้ไขข้อขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม

5.4 ความเป็นผู้นำ สามารถแนะนำและเป็นตัวอย่างให้บุคคลหรือกลุ่มได้

5.5 กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง สามารถกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

5.6 การสร้างพันธะผูกพัน การสร้างความสัมพันธ์ในการปฏิบัติงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

5.7 การร่วมมือร่วมใจ หมายถึง การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี และการให้ความร่วมมือ

5.8 การสร้างทีมงาน หมายถึง การสร้างพลังร่วมของกลุ่มในการมุ่งสู่เป้าหมาย

ซึ่งสอดคล้องกับ ทศพร ประเสริฐสุข (2545) ได้เสนอองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ 5 องค์ประกอบ ได้แก่

การตระหนักรู้ตัวเอง เข้าใจตนเอง มีสติ เป็นความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ตนเอง รับรู้ และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดของตนเองได้ตามความเป็นจริง มีสติรู้ตน รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ และรู้ถึงผลที่จะเกิดตามมา โดยจะต้องเชื่อมั่นในตนเอง รู้จักคุณค่า จุดเด่น และจุดด้อยของตนเอง รู้จักความสามารถและคุณค่าแห่งตน เป็นคนซื่อตรง และเชื่อถือได้ รักษาคำพูด

การบริหารจัดการ การควบคุมกับอารมณ์ของตนเอง เป็นความสามารถในการกำหนดตัวเอง Self-Regulation การควบคุมอารมณ์ของตนเอง Self Control การใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ สามารถจัดการกับอารมณ์ที่ไม่ดีได้อย่างเหมาะสม สามารถสร้างแนวคิดใหม่ๆ

ที่จะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต เป็นที่น่าไว้วางใจอยู่ใกล้รอบอุ้น Trustworthiness มี
คุณธรรม Conscientiousness มีความสามารถในการปรับตัว Adaptability มีสุขภาพจิตดี
ยืดหยุ่น Flexibility ยอมรับเปลี่ยนแปลงเป็นความสามารถในการจัดการความรู้สึกภายในได้
อย่างเหมาะสม

ความสามารถในการจูงใจตนเอง ความสามารถในการสร้างแรงบันดาลใจ มี
แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ ให้กำลังใจตน ปรับปรุงตนเอง ปรับปรุงตนและปรับปรุง
งาน คิดและทำอย่างสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี เป็นอารมณ์ที่เอื้อ การมุ่งสู่เป้าหมาย ไม่ย่อท้อ
ต่อปัญหา และอุปสรรค

ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สังเกตความรู้สึกของผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจ รู้ใจ และให้
อภัย เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา แสดงออกทางอารมณ์กับบุคคลอื่น
ได้อย่างเหมาะสม มีจิตใจใฝ่บริการ ตระหนักรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น ใจกว้าง
ยอมรับความแตกต่าง ปราศจากอคติ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น พัฒนาการเก่งคน มีทักษะในการสื่อสาร
สัมพันธ์ มีการแบ่งปัน มีใจใฝ่บริการ เทคนิคการสนทนา ช่วยเหลือ ร่วมมือ และมีบุคลิกภาพที่ดี
มีความกล้าแสดงออก ฝึกความมีสัมพันธภาพที่ดี

บาร์ออน (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2545: 12 ; อ้างอิงจาก Bar-on. 1998) ได้เสนอ
แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. ทักษะภายในตนเอง ได้แก่
 - 1.1 การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง
 - 1.2 การเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง
 - 1.3 การกล้าแสดงออก
 - 1.4 การรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง
 - 1.5 ความเป็นอิสระ ด้านอารมณ์
2. ทักษะระหว่างบุคคล
 - 2.1 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล
 - 2.2 ความรับผิดชอบทางสังคม
 - 2.3 ความเห็นอกเห็นใจ
3. สเกลการปรับตัว ได้แก่
 - 3.1 การแก้ปัญหา
 - 3.2 การตรวจสอบตามความเป็นจริง
 - 3.3 ความยืดหยุ่น
4. สเกลการบริหารความเครียด ได้แก่

4.1 การอดทน อดกลั้น ยืนหยัดต่อความเครียด ที่เกิดขึ้นและหาแนวทางที่จะจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น

4.2 การจัดการกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจตนเอง

4.3 การควบคุม อารมณ์ของตนเอง

5. ภาวะอารมณ์ทั่วไป ที่แฝงอยู่ในตนและคงอยู่นานกว่าอารมณ์ทั่วไป ได้แก่

5.1 ความสุข

5.2 การมองโลกในแง่ดี

คูเปอร์ และ ซาวาฟ (Cooper; & Sawaf. 1997: 13) ได้เสนอโครงสร้างเขาวนปัญญาทางอารมณ์ไว้เพื่อสะดวกแก่การวัดที่เรียกว่า แบบทดสอบการประมวลเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ (Mapping your emotional intelligence : EQ map) ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ความรู้รอบในอารมณ์ ซึ่งจะเป็นตัวที่ทำให้เกิดการรับรู้การควบคุมตัวเองและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบด้วย

1.1 ความซื่อสัตย์ในอารมณ์ คือ การรับรู้อารมณ์ตรงตามที่เป็น

1.2 การสร้างพลังอารมณ์ รวบรวมอารมณ์ให้เกิดพลังสร้างสรรค์

1.3 ตระหนักรู้ในอารมณ์

1.4 รับผลย้อนกลับของอารมณ์

1.5 หยั่งรู้ด้วยตนเอง

1.6 รับผิดชอบ

1.7 สร้างสัมพันธ์เชื่อมโยง

2. ความเหมาะสมทางอารมณ์ ประกอบด้วย

2.1 สร้างความเชื่อได้ให้เกิดแก่ตน

2.2 มีความเชื่อ ศรัทธา และมีความยืดหยุ่น

2.3 สร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลาไม่พอใจที่จะอยู่กับที่

2.4 ความสามารถที่จะกลับสู่สภาพปกติและเดินหน้า

3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ เป็นการสำรวจแนวทางที่จะปรับชีวิตและหน้าที่การทำงานให้เข้ากับศักยภาพและเป้าหมายของตนเองประกอบด้วย

3.1 มีความผูกพันในงาน รู้รับผิดชอบและมีสติ

3.2 มีเป้าหมายและศักยภาพที่โดดเด่น

3.3 มีความซื่อตรง ทำงานอย่างซื่อสัตย์และยึดหลักจริยธรรม รักษา

มาตรฐานส่วนบุคคล ทำตามทีพูด รักษาคำพูด ยอมรับข้อผิดพลาดที่ตนกระทำอย่างเปิดเผย

4. ความกลมกลืนและความเป็นได้ทางอารมณ์ โดยใช้

สัญชาตญาณด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และสมรรถภาพที่จะเผชิญปัญหาและความกดดันประกอบด้วย

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

ไวซิงเจอร์ (Weisinger. 1998: 19 – 21) ได้เสนอองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. การใช้ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ภายในตน คือ การพัฒนาและใช้ความฉลาดทางอารมณ์เพื่อพัฒนาตนเอง
 - 1.1 การพัฒนาการรู้จักตนเองให้สูงขึ้น คือ ความสามารถในการสังเกตตนเองจากการกระทำและสามารถมีอิทธิพลต่อการกระทำของตนเองเพื่อประโยชน์ต่อตนเอง
 - 1.2 การจัดการอารมณ์ การเข้าใจอารมณ์เหล่านั้นและใช้ความเข้าใจนั้นจัดการกับสถานการณ์อย่างได้ผลดี
 - 1.3 การกระตุ้นตนเอง ความสามารถในการกระตุ้นตนเองเพื่อมุ่งไปสู่ความสำเร็จสามารถจัดการกับความท้อถอยที่เกิดขึ้น โดยอาจใช้แรงบันดาลใจในการกระตุ้นเองจากเพื่อนครอบครัวหรือสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว
 2. การใช้ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่น ซึ่งประกอบด้วย
 - 2.1 การพัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดี ประกอบด้วย การเปิดเผยตนเอง การยับยั้งการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การวิจารณ์และการสื่อสารแบบเป็นทีม
 - 2.2 การพัฒนาความชำนาญระหว่างบุคคล การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น คือสามารถติดต่อกับผู้อื่นเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลอย่างมีความหมายและเหมาะสม
 - 2.3 การช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยเหลือตนเองได้ โดยสามารถเข้าใจตนเองอย่างชัดเจนรู้ว่าจะทำให้คนที่ไม่สามารถควบคุมตนเองสงบได้อย่างไร
- สำหรับนักวิชาการและนักจิตวิทยาในประเทศไทย ได้กล่าวถึงองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้
- เทอดศักดิ์ เดชคง (2545:18) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้
1. ความสามารถในการอดทนรอคอย
 2. ความสามารถในการมองโลกในแง่บวก
 3. ความรู้สึกและเข้าใจตนเอง
 4. ความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น
 5. ความสามารถในการแก้ปัญหาและความคับข้องใจ

นอกจากนี้กรมสุขภาพจิต (2543 : 55-56) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 3 ด้านคือ ความดี ความเก่ง และความสุข ซึ่งประกอบด้วยความสามารถต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักและเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

- 1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้
- 1.2 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
- 1.3 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
- 1.4 แสดงออกอย่างเหมาะสม
- 1.5 เห็นใจผู้อื่น
- 1.6 ใส่ใจผู้อื่น
- 1.7 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
- 1.8 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม
- 1.9 รับผิดชอบ
- 1.10 รู้จักให้ / รู้จักรับ
- 1.11 รับผิดชอบ / ให้อภัย
- 1.12 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเองมีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

- 2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง
 - 2.1.1 รู้ศักยภาพตนเอง
 - 2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
 - 2.1.3 มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย
- 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา
 - 2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา
 - 2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา
 - 2.2.3 มีความยืดหยุ่น
- 2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
 - 2.3.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - 2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
 - 2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย

- 3.1 ภูมิใจในตนเอง

- 3.1.1 เห็นคุณค่าตนเอง
- 3.1.2 เชื้อมั่นในตนเอง
- 3.2 พึงพอใจในชีวิต
 - 3.2.1 มองโลกในแง่ดี
 - 3.2.2 มีอารมณ์ขัน
 - 3.2.3 พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
- 3.3 มีความสงบทางใจ
 - 3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
 - 3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย
 - 3.3.3 มีความสงบทางใจ

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544: 20 – 22) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย ความสามารถด้านประสิทธิภาพไว้ 2 ด้าน คือ

1. ประสิทธิภาพส่วนตน ต้องมีคุณสมบัติ 3 ประการ คือ
 - 1.1 มีความเข้าใจตนเอง
 - 1.2 มีการควบคุมตนเอง
 - 1.3 มีการผลัดตนเอง
2. ประสิทธิภาพทางสังคม ต้องมีคุณสมบัติ 2 ประการ คือ
 - 2.1 มีความเข้าใจผู้อื่น
 - 2.2 มีทักษะทางสังคม

จากแนวคิดในเรื่ององค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของนักจิตวิทยาหลายท่านดังที่กล่าวมา สรุปได้ว่าองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ โดยรวมสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเข้าใจตนเองในการจัดการกับอารมณ์ของตน และในส่วนของความสามารถในการเข้าใจผู้อื่นเพื่อการพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

2.3 ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

จากการศึกษาพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ การที่เราจะประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ เช่น การเรียน การทำงานและการดำเนินชีวิตในสังคมนั้นจะต้องอาศัยองค์ประกอบทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ด้วย เพราะการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยให้บุคคลเรียนรู้โดยตรงเกี่ยวกับเรื่องอารมณ์ สามารถเข้าใจและจัดการอารมณ์ของตนเองได้ทำให้บุคคลสามารถสื่อสารกันด้วยความเข้าใจ ตลอดจนมีแรงจูงใจที่จะทำสิ่งต่างๆ อย่างสร้างสรรค์

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องสำคัญ เนื่องจากมีเหตุการณ์ที่ว่าคนเก่งแต่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้หรือเก่งแต่มีสัมพันธภาพกับเพื่อนฝูงไม่ดี หรือเก่งแต่ไม่รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราไม่สามารถประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานอย่างที่ควรจะเป็น (วรภรณ์ ขันขัติย์).

2545: 23) มีงานวิจัยยืนยันว่าความสำเร็จจากสติปัญญาามีเพียงร้อยละ 20 และมีตัวบ่งชี้ว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตที่บ้านและที่ทำงาน ดังที่ กรมสุขภาพจิต (2542: 17) กล่าวว่า การให้ความสำคัญกับเรื่องของอารมณ์นั้นก็เพราะนักวิชาการได้ตระหนักว่าเดิมที่เราเคยคิดว่าคนที่เรียนเก่งเขาวินิจฉัยปัญญาก็น่าจะประสบความสำเร็จมากกว่าคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดีกว่า แต่ความเป็นจริงแล้วนั้นที่ผ่านมานักวิจัยได้ตระหนักว่าเขาวินิจฉัยเพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ถูกต้องแน่นอนเพราะ ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงแต่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำจะสูญเสียการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองแบบไม่สร้างสรรค์ ไม่ไวต่อความรู้สึกไม่ทราบถึงความต้องการอารมณ์ของตนเองมีความรู้สึกที่ตนเองเหนือกว่าผู้อื่นคิดว่าเข้าใจสิ่งต่างๆ ทั้งๆ ที่จริงแล้วอาจไม่เข้าใจเลยทำให้ไม่เข้าใจผู้อื่นซึ่งถือว่าเป็นอุปสรรคในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ในการที่ทำงานเป็นกลุ่มหรือทีม ตรงข้ามผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่สามารถใช้ความฉลาดทางอารมณ์ในการตระหนักรู้ในตนเองมีสติรู้เท่าทันความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นทำให้เกิดความร่วมมือในการทำงานในการสร้างสรรค์ บรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลและที่สำคัญคือ คนที่เรียนรู้เรื่องอารมณ์จะทำให้รู้จักการรักษาความสมดุลระหว่างความมีเหตุผลกับอารมณ์ ในทำนองเดียวกัน วีระวัฒน์ บันดินามัย (2542: 34 – 37) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่าความฉลาดทางอารมณ์ถือเป็นการเรียนรู้จักอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ตลอดจนความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเอาใจเขามาใส่ใจเรา ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีจะเป็นผู้ที่รู้จักใช้ความคิดอ่านเกี่ยวกับอารมณ์ตนเอง และของผู้อื่นให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ได้เป็นอย่างดี และกล่าวถึงการประยุกต์แบบบูรณาการสามารถใช้ความฉลาดทางอารมณ์เข้าสู่ชีวิตประจำวันและงานในหน้าที่จะมีประโยชน์ดังนี้

1. พัฒนาการด้านอารมณ์บุคลิกภาพของเด็ก ความฉลาดทางอารมณ์มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพที่พึงประสงค์ สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัย สร้างความสามารถในการปรับตัวในการแก้ไขปัญหาความเครียดและแรงกดดันในชีวิต
2. การสื่อสารและการแสดงอารมณ์ความรู้สึกของตนได้อย่างถูกต้องตามกาลเทศะ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ทำให้มีสัมพันธภาพส่วนบุคคลที่มีประสิทธิภาพ
3. การปฏิบัติงาน ความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนเกื้อหนุนการยอมรับความคิดริเริ่ม ช่วยลดการขัดแย้งระหว่างบุคคลก่อให้เกิดการสร้างสรรค์ผลงานที่ดี มีความสามัคคีในหมู่คณะ
4. การให้บริการ ความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนทำให้ยอมรับฟังความต้องการของผู้อื่นสามารถเข้าใจความต้องการของลูกค้าและสามารถตอบสนองได้ดี
5. การบริหารจัดการช่วยส่งเสริมอัจฉริยภาพของความเป็นผู้นำที่มีศิลปะในการรู้จักใช้ความสามารถและครองงาน เปิดโอกาสให้ผู้บริหารได้เรียนรู้และพัฒนาตนเอง สามารถโน้มน้าวผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ตนต้องการได้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

6. การเข้าใจชีวิตของตนเองและผู้อื่น ทำให้มีความเข้าใจตนเองก่อนทำความเข้าใจผู้อื่นทำให้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีสามารถใช้ศักยภาพของตนได้อย่างเต็มที่ ทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542: 12) ได้กล่าว ถึงประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. ด้านตนเอง ผู้ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงทำให้เป็นผู้ที่เรียนหนังสือได้อย่างมีประสิทธิภาพสัมฤทธิ์ต่อการเรียนที่ดีรักการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ สามารถปรับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมทำให้มีความสุขตามอัตภาพ เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็จะเป็นผู้ที่มีเป้าหมายในชีวิต รู้จักปรับตัวอยู่เสมอรู้ว่าตนต้องการอะไร เปรียบเทียบศักยภาพของตนเองและสามารถเลือกกระทำการสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม สามารถทำงานให้ประสบความสำเร็จเนื่องจากเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพอ่อนน้อม เน้นการร่วมมือในการทำงาน สามารถแก้ไขความขัดแย้งหรือแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดี

2. ด้านครอบครัว เป็นผู้ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์จะเป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจและเข้าใจผู้อื่น แก้ไขปัญหาความขัดแย้งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี สร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันทำให้ชีวิตครอบครัวมีความสุข

3. ด้านสังคมสิ่งแวดล้อม ผู้ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์จะเป็นผู้ที่มีความสามารถลดข้อขัดแย้งต่างๆ ทำให้การเอาเปรียบความเห็นแก่ตัวในสังคมลดน้อยลงสร้างความรักใคร่ปรองดองคิดถึงใจเขาใจเรา ทำให้สังคมสงบสุข

นอกจากนี้กรมสุขภาพจิตได้กล่าวถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ในด้านต่างๆ ซึ่งสรุปได้ดังต่อไปนี้ (วรภรณ์ ชันธดุษย์. 2545: 24 – 25)

1. ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ต่อตนเอง เป็นที่ยอมรับว่าจิตใจมีผลต่อร่างกายและความเครียดคือบ่อเกิดที่สำคัญของโรคภัยไข้เจ็บหลายชนิดทั้งทางตรงและทางอ้อมเช่น โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคไมเกรน โรคความดันโลหิตสูงไปจนถึงโรคร้ายแรงอย่างมะเร็งหากเรามีอารมณ์ดีย่อมส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงตามไปด้วย ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยให้คนมองโลกในแง่ดี มีความสุข มีความพอใจและยอมรับได้กับสภาพที่เป็นอยู่

2. ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ต่อครอบครัว ครอบครัวจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขต้องอาศัยความรักความเข้าใจ และยอมรับได้ในข้อบกพร่องของผู้อื่น ความฉลาดทางอารมณ์จึงมีผลอย่างมากต่อความสงบสุขในบ้านหรือ คู่ชีวิต ปัญหาความแตกแยกหย่าร้างที่เกิดขึ้นปัจจุบันล้วนมีปัญหามาจากการไม่พยายามทำความเข้าใจซึ่งกันและกันหรือยอมรับข้อบกพร่องของอีกฝ่ายไม่ได้เมื่อมีปัญหาที่ไม่หันหน้าคุยกันดีๆ บ่อยครั้งที่คนเก่งจำนวนไม่น้อยประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานแต่กลับล้มเหลวในชีวิตคู่เพียงเพราะการพยายามเอาชนะกันต่างฝ่ายต่างไม่ยอมรับกัน ดังนั้นการเรียนรู้ธรรมชาติและความต้องการของแต่ละฝ่ายจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะจะทำให้เราเข้าใจตัวเองและคนที่เรารักได้ดียิ่งขึ้น เพราะหากเมื่อใดมีความเข้าใจแล้วความยอมรับได้ก็จะตามมา

3. ความสำคัญต่อความฉลาดทางอารมณ์ต่อการศึกษา การที่ได้ก็จะเรียนดีมีอนาคตที่ดีนอกจากความสามารถทางวิชาการแล้ว ยังต้องอาศัยปัจจัยอื่นๆ อีกมากมาย โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยสิ่งยั่วยุ พบว่า เด็กจำนวนไม่น้อยที่เผชิญปัญหาด้านความรู้สึกจนทำให้เสียโอกาสทางการศึกษาไปอย่างน่าเสียดาย เช่น ปัญหายาเสพติดปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยเรียนหรือปัญหาด้านพฤติกรรมอย่างอื่น ซึ่งปัญหาเหล่านี้ไม่ได้มีที่มาจากความอ่อนแอทางความสามารถทางเชาวน์ปัญญา แต่มาจากความอ่อนแอทางอารมณ์ที่ไม่สามารถรู้เท่าทันและจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่น

4. ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ต่อการทำงาน ความฉลาดทางอารมณ์มีผลต่อการทำงานอย่างชัดเจน นักจิตวิทยาพบว่าผู้ที่มีอารมณ์ดีจะมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ง่ายตลอดจนมีทักษะอารมณ์ที่ดีในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ขณะเดียวกัน ความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยทำให้เรามองโลกในแง่ดีทำให้มีพลังในการต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างไม่ท้อถอยสามารถสร้างกำลังใจให้กับตัวเองในยามล้มเหลวหรือมีปัญหาได้ซึ่งต่างจากคนที่มองโลกในแง่ร้ายที่มักจะมองเห็นแต่ปัญหาและความยุ่งยาก ทำให้ขาดกำลังใจที่จะฝ่าฟันอุปสรรคได้ เชาวน์ปัญญาดีไม่สามารถบ่งชี้ถึงความสำเร็จในการทำงานได้เสมอไปหากไม่มีความฉลาดทางอารมณ์เป็นส่วนประกอบ ดังนั้นผู้ที่ต้องการประสบความสำเร็จในการทำงานจึงจำเป็นต้องฉลาดรู้ ทั้งเรื่องการทำงานและคนทำงาน ตลอดจนมีการเรียนรู้เข้าใจ สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกได้

กล่าวได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์มีประโยชน์และความสำคัญต่อดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งในด้านของตนเองคือมีการเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกได้ รวมทั้งด้านการทำงาน คือ สามารถสร้างกำลังใจให้กับตัวเองในยามล้มเหลวหรือมีปัญหาได้ และการมีทักษะอารมณ์ที่ดีในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งจะสามารถช่วยให้พฤติกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ มีปัญหาลดลง

2.4 ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์

คุณลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2543: 15 – 16) ได้เสนอคุณลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ได้ ดังนี้

1. มีพลังใจ และแรงบันดาลใจที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต
2. มีความอดทนอดกลั้นต่อสภาพต่างๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถเผชิญต่อสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม
3. มีความยืดหยุ่น ไม่ยึดมั่นถือมั่นจนทำให้ปรับตัวไม่ได้
4. มีความคิดริเริ่มและสร้างสรรค์

5. มองโลกในแง่ดี

จากองค์ประกอบและคุณลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าวข้างต้น ล้วนแต่มีความสำคัญต่อบุคคลเป็นอย่างยิ่ง

นอกจากนี้ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2542: 16) กล่าวถึงบุคคลที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์จะเป็นบุคคลที่มีลักษณะต่างๆ ดังนี้ คือ เป็นผู้รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุมตนเองและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้และตระหนักรู้ได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม มีพลัง มีแรงบันดาลใจที่จะกระทำการหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต สามารถอดทนอดกลั้นต่อสภาพต่างๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถเผชิญต่อสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่นไม่ยึดมั่นถือมั่นจนทำให้ปรับตัวไม่ได้ มีความคิดริเริ่ม มองโลกในแง่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ มีความเห็นใจผู้อื่น มีความจริงใจและซื่อสัตย์

สำหรับความฉลาดทางอารมณ์นั้น ปาริชาติ รัตนราช (2544: 33 – 34) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง ไว้ดังนี้

1. สามารถพูดความรู้สึกออกมาได้อย่างชัดเจน และตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของตน
2. ไม่ปิดบังความคิด ความรู้สึก
3. ไม่กลัวที่จะเปิดเผยความรู้สึก
4. ไม่ถูกรบกวนจากอารมณ์ด้านลบ เช่น ความกลัว ความหมัดหวัง เป็นต้น
5. มีความสามารถในการอ่านอวัจนภาษา
6. ใช้ความรู้สึกเป็นตัวชี้นำความคิด
7. รักษาความสมดุลด้วยเหตุผลและความหวัง
8. แสดงถึงความต้องการที่แท้จริง ไม่ใช่เพราะหน้าที่ อายุ หรือผู้กดดัน
9. มีอิสระ มีความมั่นคงในตนเอง
10. ถูกใจจากสิ่งที่อยู่ภายใน
11. ไม่ถูกใจจากอำนาจ ทรัพย์สินสมบัติ ตำแหน่ง ชื่อเสียงหรือการยอมรับ
12. มีการยืดหยุ่นทางอารมณ์
13. มองโลกในแง่ดี
14. สนใจความรู้สึกของผู้อื่น
15. พูดถึงความรู้สึกด้วยความสบายใจ
16. ไม่หยุดนิ่งเพราะความกลัว หรือวิตกกังวล
17. สามารถแยกแยะอารมณ์ที่เกิดขึ้นพร้อม ๆ กันได้

ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ มีดังนี้

1. มักตำหนิคนอื่น ไม่รับผิดชอบต่ออารมณ์ของตนเอง
2. ไม่สามารถบอกความรู้สึกของตนเองได้
3. ทำร้าย ตำหนิ ควบคุม วิจารณ์ ขัดขวาง บรรยาย แนะนำหรือตัดสินคนอื่น
4. พยายามวิเคราะห์คนอื่น เมื่อเขาแสดงความรู้สึก
5. มักเริ่มต้นประโยคว่า “ฉันคิดว่า ...”
6. คิดตามคนอื่น (ไม่มีความคิดเป็นของตัวเอง)
7. ใส่ร้ายผู้อื่น
8. แสดงความรู้สึกออกมาไม่ตรงกับความเป็นจริง
9. บิดเบือนความรู้สึกของตนเอง
10. มีปฏิกิริยาโต้ตอบที่ไม่เหมาะสม
11. ขาดความมั่นคง
12. เคียดแค้น
13. ไม่สบายใจ
14. แสดงพฤติกรรมโดยไม่สนใจความรู้สึกของคนอื่น
15. มักพูดอ้อมค้อม หรือกลบเกลื่อน
16. ไม่ไวต่อความรู้สึกของคนอื่น
17. ไม่สามารถเอาใจเขามาใส่ใจเรา
18. เข้มงวดไม่ยืดหยุ่น
19. ไม่สำรวจความรู้สึกก่อนการกระทำ
20. ไม่ได้คำนึงถึงความรู้สึกของคนอื่น ก่อนที่จะทำอะไรลงไป
21. หลีกเลียงความรับผิดชอบ
22. มองโลกในแง่ร้าย และคิดว่าโลกขาดความยุติธรรม
23. มีความรู้สึกที่ไม่พอใจ ผิดหวัง อาฆาต
24. ชอบใช้อำนาจมากกว่าความรู้สึก
25. หลีกเลียงการติดต่อกับบุคคลอื่น
26. ถือทิฐิ ยึดมั่นในความคิดของตนเอง เพราะไม่รู้สึกปลอดภัย เมื่อเจอสิ่ง

ใหม่ ๆ

27. สามารถเล่ารายละเอียดของเหตุการณ์ได้ และบอกได้ว่า พวกเขาคิดอย่างไร แต่ไม่สามารถบอกได้ว่า ใครบางคนรู้สึกอย่างไร

28. ใช้ปัญญาของตนตัดสิน และวิจารณ์ผู้อื่น โดยปราศจากการทำความเข้าใจ การพิจารณา การวิเคราะห์และปราศจากการตระหนักรู้ในความรู้สึกของพวกเขา

29. ไม่เป็นผู้ฟังที่ดี มักบกพร่อง ขาดการสื่อสารทางอารมณ์ มุ่งเน้นแต่ความจริงมากกว่าความรู้สึก

จากลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ มีลักษณะที่หลากหลาย สรุปได้ว่า ทำให้เกิดความรู้สึกและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง และของผู้อื่น มีอารมณ์มั่นคงและสมดุล บริหารจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกตนเอง กล้าแสดงออก สามารถปรับตัวเข้ากับระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ มีความสามารถในการแก้ปัญหา มีความสุขกับชีวิต มีการสื่อสารที่เปิดเผย ตรงไปตรงมา และเคารพความคิดของผู้อื่น เป็นคนดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยใช้หลักการในการดำเนินชีวิต

2.5 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2543: 79 – 80) ได้กล่าวถึง หลักการของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้

1. ทำได้ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ อาจเกิดจากการได้สังเกต พฤติกรรมการแสดงออกของต้นแบบ พ่อแม่ ที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงมักจะทำให้ลูก เรียนรู้การแสดงออกทางอารมณ์ที่ดีไปด้วย เด็กที่เติบโตจากภาวะแวดล้อมที่มีแต่คำชม และ กำลังใจย่อมเรียนรู้การมองโลกในแง่ดี มีความมั่นใจในตนเอง พ่อแม่อาจฝึกพัฒนาการด้าน ความฉลาดทางอารมณ์ตั้งแต่เด็กอายุ 5 – 6 ปี ที่มีพัฒนาการทางสมองพร้อมแล้ว การปฏิบัติ อย่างต่อเนื่องและจริงจังในชีวิตประจำวันจะช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ดียิ่ง

2. ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของทุกฝ่าย พ่อแม่ครูอาจารย์จำเป็นต้อง เรียนรู้และฝึกฝนด้วยเพราะความฉลาดทางอารมณ์เป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ใน สถานการณ์ทางสังคมวัฒนธรรมร่วมกัน

3. ต้องเอาจริงเอาจังอย่างต่อเนื่องและต้องใช้เวลา การพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ ส่วนหนึ่งจะเกิดจากการชี้แนะจากบุคคลต่างๆ นับตั้งแต่การอบรมเลี้ยงดู การสั่งสอน ของครูอาจารย์ อีกส่วนหนึ่งเกิดจากการสังเกตการเรียนรู้ซึมซับพฤติกรรมและความคิดอ่านเข้าสู่ตนเอง

4. ควรมีการประเมินความพร้อมและความต้องการก่อน ควรมีการประเมิน ลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลในขณะนั้น รวมทั้งสภาพปัญหาและความต้องการ พัฒนาดน ก่อนทำการฝึกสอนเด็กคนเดียวกันอาจมีสมรรถนะความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้าน แตกต่างกันไปจึงต้องใช้เทคนิคที่เหมาะสมสำหรับแต่ละด้าน

5. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้ผลสืบเนื่อง และคงทนนั้นต้อง พัฒนาจากทุกระดับ นับตั้งแต่การรู้จักภาวะอารมณ์ของตนเองสามารถระบุอารมณ์ของผู้อื่น การ ควบคุมตนเอง การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราและทักษะทางสังคมซึ่งมีความยากและซับซ้อนมากขึ้นเป็นลำดับ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะต้องมีการสลายพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

และเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมกว่าซึ่งต้องกระทำอย่างต่อเนื่อง

6. ต้องฝึกในเชิงสถานการณ์ให้ทดลองเรียนรู้ปฏิบัติ และทราบผลการแสดงออก การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีเป็นผลมาจากการสามารถปฏิบัติได้ ไม่ใช่เพียงแต่รู้เข้าใจแต่ไม่ทำหรือทำไม่ได้ อาจทำให้พบกับสถานการณ์จริงการบันทึกพฤติกรรมลงในวีดีโอเทป เพื่อให้คำติชมชี้จุดเด่นจุดด้อยที่ควรปรับปรุง และการสังเกตในสถานการณ์ที่ปฏิบัติจริง

7. ควรพิจารณาความแตกต่างของการเรียนรู้ทางสมองกับการเรียนรู้ทางอารมณ์การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นการพัฒนาสมองในส่วนของระบบ Limbic ซึ่งควบคุมอารมณ์ความรู้สึกและแรงขับของร่างกายได้แก่การสร้างแรงจูงใจที่ดี การฝึกต่อเนื่องเป็นระยะๆ ในสถานการณ์ทางสังคมและให้ทราบผลการปฏิบัติ ซึ่งต่างจากการฝึกสมองด้านความคิดความเข้าใจในส่วนของ Neocortex ซึ่งควบคุมความสามารถในการวิเคราะห์หาเหตุผลหลักการ และตรรกต่างๆ

8. ควรทำการฝึกเป็นรายบุคคลร่วมกับกิจกรรมสัมพันธ์ในกลุ่มเล็กๆ เริ่มจากการสร้างแรงจูงใจที่ดีชี้ชวนให้ปฏิบัติการแสดงออกการให้ดูต้นแบบเปิดโอกาส ให้ฝึกในสถานการณ์ต่างๆ และมีการแจ้งรายงานผล ซึ่งอาจเริ่มต้นจากการฝึกมนุษยสัมพันธ์ ขั้นพื้นฐาน เช่น การยิ้มแย้ม โอบอ้อมอารี การเรียกชื่อ การแสดงความเอื้ออาทร การมีอารมณ์ขัน การกล่าวชมเชย ขอโทษ ขอบคุณ การเผยความรู้สึกและอารมณ์โกรธเป็นต้น กิจกรรมที่จัดอาจเป็นเกมกิจกรรมคู่ กลุ่มสัมพันธ์ การเล่นเกม การสวมบทบาทหรือสถานการณ์จำลอง

9. มีการติดตามประเมินผลของการพัฒนา การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไม่ควรทำตามกระแสความต้องการของตลาด หรือเพื่อผลประโยชน์ทางธุรกิจโดยขาดจรรยาบรรณวิชาชีพและหลักวิชาการรองรับรวมทั้งทำไปโดยขาดการติดตามผล

วิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2543: 30 – 32) กล่าวว่า ในทางจิตวิทยาเชื่อว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ ตามแนวความคิดของ แดเนียล โกลแมน ผู้เขียนเรื่องความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ โดยเสนอแนะวิธีการพัฒนาไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. การตระหนักรู้ในตนเอง

การรู้จักอารมณ์ตนเองจะเป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์ เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม การรู้จักอารมณ์ตนเอง คือ การรู้ตัว หรือการมีสติในทัศนะของพุทธศาสนานั้นเอง ซึ่งปกติเมื่อเราเกิดอารมณ์ใดๆ ขึ้นมา เราจะตกอยู่ในภาวะใดๆ ภาวะหนึ่งใน 3 ภาวะ ดังต่อไปนี้

1.1 ถูกครอบงำ หมายถึง การที่เราไม่สามารถฝืนต่อสภาพอารมณ์นั้นๆ ได้ จึงแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ดังกล่าว เช่น เมื่อโมโหก็อาจจะขว้างปาข้าวของ หรือส่งเสียงดัง โดยไม่สนใจใคร

1.2 ไม่ยินดียินร้าย หมายถึง การไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น หรือทำเป็นละเลยไม่สนใจ เพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่ใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งที่จริงๆ ก็รู้สึกโกรธ

1.3 รู้เท่าทัน หมายถึง การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสติรู้ว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุดในขณะอารมณ์นั้นๆ เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธ แต่ก็สามารถควบคุมความโกรธนั้นได้ ระวังอารมณ์โกรธได้ และหาวิธีจัดการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม

วิธีการฝึกให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง

1. ทบทวน เมื่อรู้สึกว้าวุ่นที่ผ่านมาเรามีปัญหาในการแสดงอารมณ์ ลองใช้เวลาทบทวนอารมณ์ด้วยใจที่เป็นกลางไม่เข้าข้างตัวเองว่า เรามีลักษณะอารมณ์อย่างไร เรามักแสดงออกในรูปแบบไหนแล้วรู้สึกพอใจ ไม่พอใจอย่างไร คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ต่อการแสดงอารมณ์ในลักษณะนั้นๆ

2. ฝึกสติ ฝึกให้มีสติและรู้ตัวเสมอว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเอง หรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว สบายใจ ไม่สบายใจ แล้วลองถามตัวเองว่าเราคิดอย่างไรกับความรูสึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของเรา

2. การควบคุมตนเอง

เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดีให้เกิดความสมดุลในการจัดการกับอารมณ์ตนเองนี้ จะทำได้ดีเพียงใดนั้น สืบเนื่องมาจากการรู้จักอารมณ์ของตนเอง และจะจัดการอารมณ์ได้เหมาะสมเพียงใดดูได้จากสิ่งต่อไปนี้

2.1 ควบคุมได้ไม่แสดงอารมณ์อย่างทันทีทันใด มีความรู้ตัวไม่ถูกครอบงำโดยอารมณ์

2.2 มีเหตุผลสามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดและการแสดงอารมณ์

2.3 ก่อให้เกิดพฤติกรรมและผลย้อนกลับในแง่บวก

2.4 แสดงออกอย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และสถานการณ์

การถูกครอบงำด้วยความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความผิดหวัง ความวิตกกังวลที่รุนแรง ทำให้คนเราสูญเสียการควบคุมอารมณ์ แต่ถ้าจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม จะทำให้เกิดความสบายใจ ซึ่งจะมีผลไปถึงความสำเร็จและความสุขในการทำงาน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ผลที่เกิดขึ้นกับการแสดงอารมณ์ในลักษณะต่างๆ เช่น

1. การแสดงออกทันที ตามที่ต้องการโดยไม่คำนึงถึงผลที่เกิดตามมา ความเครียดอาจลดลงในขณะนั้น แต่ผลที่ตามมาอาจทำให้เกิดอารมณ์ไม่ดีมากขึ้นไปอีก

2. เก็บกดเอาไว้ไม่แสดงออกพยายามลืมไม่คิดถึง หลีกเลี้ยง เป็น การทำร้ายสุขภาพจิตของตนเอง เพราะอารมณ์ยังคงอยู่ไม่ได้ระบายออก หากมีการสะสมไว้มาก เพียงใดยิ่งจะเกิดอันตรายตามมาภายหลังมากขึ้นเพียงนั้น

3. โทษผิดผู้อื่น ไปแสดงออกกับผู้ที่ไม่เกี่ยวข้อง หาแพะรับบาป เป็น การทำให้เกิดความสบายใจขึ้นชั่วคราวที่ได้ระบายอารมณ์ไปยังผู้อื่น แต่ผลย้อนกลับอาจไม่ดีนัก โดยเฉพาะในด้านสัมพันธภาพ

4. ระบายออกได้อย่างเหมาะสม อารมณ์ดีขึ้น ผลที่เกิดตามมา เป็นไปในทางที่ดีนับว่าเป็นวิธีการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเฉลียวฉลาด ผู้ที่จะจัดการกับ อารมณ์ในวิธีที่ 4 นี้ ต้องมีการวางรู้ตัว รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง และเข้าใจสถานการณ์ แวดล้อม

การฝึกการจัดการอารมณ์ของตนเอง

1. ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น และพิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ตั้งใจเกี่ยวกับการแสดงออกของ อารมณ์ในครั้งต่อไป ฝึกการสังเกตตัวเองว่าจะทำอะไร/จะไม่ทำอะไร

3. ฝึกการรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น หรือที่เราต้องเกี่ยวในด้านดี ฝึกทำ อารมณ์ให้แจ่มใสเกิดความสบายใจ

4. ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง/ผู้อื่น/สิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากข้อ 3 ทำให้เกิดความคิดที่ดีการกระทำที่ดี ทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดีต่อ ตนเองและผู้อื่น

5. ฝึกการมองหาประโยชน์/โอกาสจากอุปสรรค โดยการเปลี่ยน มุมมอง มองหาแง่ดี โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น

6. ฝึกการผ่อนคลายความเครียด โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เพราะหากเครียดมากจะไม่มีพลังพอที่จะหลุดพ้นการครอบงำอารมณ์ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้ว ก็จะหาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสม การคลายเครียดทำได้หลากหลายวิธี เช่น การออกกำลังกาย การฟังเพลง นั่งสมาธิ เดินจงกรม เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

3. การสร้างแรงจูงใจ

เป็นการมองหาแง่ดีของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง จะช่วยทำให้เกิด ความเชื่อมั่นว่าสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ได้ ทำให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ มุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้ที่มีความสามารถด้านนี้มีแนวโน้มว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติงานได้อย่างมี คุณค่า

แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

1. ทบทวน และจัดอันดับความสำคัญในชีวิต ว่ามีอะไรบ้างที่เราต้องการ อยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วพิจารณาว่าการที่เราจะบรรลุสิ่งที่ต้องการนั้น สิ่งใดมีทางเป็นไปได้/ เป็นไปไม่ได้ สิ่งใดจะเกิดประโยชน์ สิ่งใดจะเกิดโทษ
 2. ตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจน โดยนำความต้องการที่มีความเป็นไปได้ และเกิดประโยชน์มาตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนและวางขั้นตอนการปฏิบัติที่จะมุ่งสู่เป้าหมายนั้นๆ
 3. มุ่งมั่นต่อเป้าหมายในการปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่างให้มีเหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ไขว่ไขวไปจนออกนอกทางที่จะบรรลุเป้าหมาย
 4. ลดความสมบูรณ์แบบ หากเราเป็นบุคคลประเภท “สมบูรณ์แบบ” คือทุกอย่างต้องดีที่สุด สมบูรณ์ที่สุด ผิดพลาดไม่ได้ต้องพยายามลดความสมบูรณ์แบบลง ฝึกสร้างความยืดหยุ่นในอารมณ์ ฝึกการยอมรับความบกพร่อง จะช่วยให้เราไม่เครียด ไม่ทุกข์ ไม่ผิดหวังมากจนเกินไป
 5. ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรค มองหาสิ่งดีจากสิ่งเลวที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อสร้างความรู้สึที่ดีๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีๆ ต่อไป
 6. ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี ห้ามมอมเมาที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ (แต่ไม่สามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้) มองปัญหาให้เป็นความท้าทายที่เราจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อสร้างพลังและแรงจูงใจให้ผ่านพ้นปัญหานั้นๆ ไปได้
 7. หมั่นสร้างความหมายในชีวิต ด้วยรู้สึกดีต่อตัวเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ และความพยายามใช้ความสามารถที่มีทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น แม้ว่าเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ
 8. ให้กำลังใจตัวเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ – เราจะทำ – ลงมือทำการสร้างแรงจูงใจจากอุปสรรคนั้นอาจทำได้ จากข้อแนะนำ ซึ่งเทอดศักดิ์ เดชคง (2542: 74) เสนอไว้ ดังนี้
1. ทำความเข้าใจว่า “อุปสรรค” เกิดขึ้นเมื่อเราคิดว่าสิ่งนั้นยากที่เราจะเอาชนะได้ ถ้าสิ่งใดเราทำได้แน่ๆ ก็อย่าคิดว่ามันเป็นอุปสรรค
 2. เมื่อพบอุปสรรคให้คิดหาสาเหตุของการเกิด หรือการที่เราต้องพบอุปสรรคนั้นด้วย เพราะจะพบว่า บางครั้งตัวเราเองเป็นผู้สร้างอุปสรรคนั้นขึ้นเอง
 3. มองหาข้อดีของการเกิดอุปสรรคขึ้น เช่น มองว่าทำให้เราได้ฝึกการแก้ปัญหา เป็นสิ่งท้าทายความสามารถของเรา ทำให้เราได้มีประสบการณ์เพิ่มขึ้น เป็นต้น
 4. จินตนาการถึงการแก้ไขอุปสรรคก่อนลงมือทำการจริง เป็นการสร้างพลังเตรียมความพร้อมให้ตนเอง ในการเผชิญอุปสรรค
 5. ลงมือปฏิบัติ / แก้ไขอุปสรรค ถ้าสำเร็จจงชื่นชมตัวเอง ถ้าไม่สำเร็จหาสาเหตุของความไม่สำเร็จและให้โอกาสตนเองในการแก้ไขต่อไป

4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น

เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์-ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเอง ตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องและเหมาะสม โดยเฉพาะกับบุคคลที่เราเกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วย จะช่วยให้เราสามารถอยู่ร่วมหรือทำงานด้วยได้ดี และมีความสุขมากขึ้น นอกจากนี้การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นและสามารถเข้าใจได้ทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าวใจเขาให้ทำในสิ่งที่เราต้องการได้ และในการจะฝึกในด้านนี้ก็ต้องพยายามนึกถึงผู้อื่นบ่อยๆ กับการนึกถึงตัวเอง จึงจะรับรู้อารมณ์ความรู้สึกผู้อื่นได้

แนวทางฝึกการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น

1. ให้ความใส่ใจในการแสดงออกผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ

2. อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น จากสิ่งที่สังเกตเห็น ว่าเขากำลังมีความรู้สึกอย่างไร โดยตรวจสอบด้วยการถามแต่ต้องอยู่ในสถานการณ์ที่เหมาะสมมิฉะนั้นอาจเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้

3. ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา ว่าหากเราเป็นเขา เราจะรู้สึกอย่างไรจากสภาพที่เขาเผชิญอยู่

4. แสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ เมื่อผู้อื่นกำลังมีปัญหา

5. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกัน และทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะด้านนี้จะสามารถใช้ทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับบุคคลต่างๆ ได้อย่างราบรื่น

แนวทางในการพัฒนาการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

1. ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อกัน ด้วยการเข้าใจ เห็นใจความรู้สึกผู้อื่น
2. ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ด้วยการสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน
3. ฝึกการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี และไม่ลืมที่จะใส่ใจในความรู้สึกของผู้ฟังด้วย
4. ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้และรับ การแลกเปลี่ยนให้เกิดคุณค่าและประโยชน์สำหรับตนเองและผู้อื่น
5. ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ รู้จักยอมรับในความสามารถของผู้อื่น
5. ฝึกการแสดงความชื่นชมให้กำลังใจ ซึ่งกันและกัน ตามวาระที่เหมาะสม

เหมาะสม

นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิต (2543: 84) ได้กล่าวถึงแนวทางของบิตามารดาในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของบุตรไว้ดังนี้

1. รู้เท่าทันหยั่งรู้ในความรู้สึกของเด็ก บิตามารดาควรแสดงความเข้าใจ ยอมรับ เห็นอกเห็นใจเอื้ออาทรให้ความสำคัญกับบุตรแทนการตำหนิบังคับวิจารณ์หรือลงโทษ

ขณะเดียวกันบิดามารดาเองจะต้องระมัดระวังความรู้สึกของตนที่จะไม่แสดงออกในลักษณะที่ขาดการควบคุม ซึ่งเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีกับบุตร

2. ใช้โอกาสหรือสถานการณ์แต่ละเรื่อง สร้างความใกล้ชิดสนิทสนม โดยให้ข้อมูลมุมมองต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม เช่นเด็กเกิดความตื่นตระหนกเมื่อดูรายการที่เป็นเรื่องตื่นเต้นทำให้หวาดกลัว บิดามารดาอาจใช้สถานการณ์เหล่านี้ไปอธิบายด้วยเหตุผลเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กล้าเผชิญสภาพการณ์ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน

3. รับฟังความรู้สึกและอารมณ์ของเด็กด้วยความตั้งใจ เอื้ออาทร และพยายามตรวจ สอบความรู้สึกของเด็กโดยพิจารณาจากสถานการณ์พฤติกรรม ภาษาท่าทาง และอากัปกริยาที่แสดงออกในขณะที่รับฟังพ่อแม่อาจจะสะท้อนหรือสรุปในสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมา พร้อมกับหาเหตุผลอธิบายให้เด็กเข้าใจในแง่มุมอื่นบ้างแต่ไม่ควรสรุปหรือชี้หน้า

4. ฝึกให้เด็กระบุภาวะอารมณ์ความรู้สึกของตนได้อย่างถูกต้องแทนการเก็บกดไว้ หรือระบายออกโดยการขาดการควบคุม การแสดงอารมณ์ที่เปิดเผยมตรงไปตรงมาเป็นลักษณะพื้นฐานของผู้มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ที่ดี รู้ตัวว่ากำลังโกรธ เสียใจ น้อยใจ อิจฉา เพื่อนำไปสู่การบริหารจัดการกับอารมณ์ได้อย่างถูกต้องด้วยตนเอง

5. กำหนดขอบเขตการช่วยเหลือเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของเด็กเมื่อพ่อแม่เห็นว่าเด็กเข้าใจอารมณ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนและเห็นพฤติกรรมที่พึงปฏิบัติพ่อแม่ควรแสดงให้เด็กทราบว่า การมีอารมณ์ต่างๆ เป็นเรื่องปกติธรรมดาแต่ควรปรับปรุงวิธีการแสดงออกที่ขาดการควบคุมให้เหมาะสมกับบุคคล เวลา สถานที่และสถานการณ์

6. ทราบถึงความต้องการที่แตกต่างกันในแต่ละวัย เพศ แสดงความรู้สึก ความเข้าใจและความเอื้ออาทรแก่กัน

7. ยอมรับผิดและกล้าที่จะขอภัย ทุกคนอาจทำผิดพลาดได้การยอมรับผิดและกล้าขอภัยเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาปรับปรุงตนเอง

ในทำนองเดียวกันนั้น วีระวัฒน์ บันดินามัย (2542: 153 – 154) ได้กล่าวถึงกลยุทธ์ที่บิดามารดาพึงใช้กับบุตรเพื่อเสริมสร้างความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ คือ บิดา มารดาควรเข้าใจถึงบุคลิกภาพที่แตกต่างกันในเด็กแต่ละคน ไม่คาดหวังว่าบุตรควรทำเช่นนั้น เช่นนี้เคารพสิทธิส่วนบุคคลและปัจเจกชนของเด็ก ค่อยอธิบายด้วยเหตุผลให้ข้อมูลเคารพในความคิดและเหตุผลของเด็กใจเย็นและอดทนให้กำลังใจ ไม่ตำหนิตีเตียน ให้คำชมในสิ่งที่เด็กทำดี ฝึกให้รู้จักขอโทษเมื่อทำผิดยาวนานแนวทางแก้ไขของตนเองไปตัดสินใจให้เด็กยอมรับหรือปฏิบัติ แต่อาจหยุดยั้งประสบการณ์ในการบริหารจัดการอารมณ์ของตน รวมทั้งให้โอกาสเด็กได้เผชิญกับเหตุการณ์ที่จะเป็นตัวอย่างเตือนสติให้รู้จักผลของการบริหารอารมณ์ในลักษณะต่างๆกัน โดยอาจดูจากภาพยนตร์ละครและวรรณกรรม บิดามารดาควรที่จะเชื่อมั่นในพัฒนาการและการเจริญเติบโตว่า เด็กจะเรียนรู้อะไรได้มากขึ้นเมื่อเขาเจริญเติบโตมากกว่านี้

สุรศักดิ์ หลาบมาลา (2541: 14 – 20) ได้เสนอกระบวนการในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาไว้ ดังนี้

1. การสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียน (Classroom Culture) เพื่อให้เป็นสถานที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนและการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ให้ห้องเรียนมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย มีความร่วมมือกัน นักเรียนจะสามารถพัฒนาทักษะความสัมพันธ์กับคนอื่นได้ กิจกรรมการฝึกและสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียนมีดังนี้

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

1.2 การสร้างบรรยากาศการสนับสนุนเพื่อให้เกิดความกล้าในการแสดงออก และกล้าเสี่ยง (Creating a Climate of Support)

1.3 การสร้างวัฒนธรรมการสนับสนุนเชื้อเชิญ การชื่นชม (Creating a Supportive Culture, Inviting, Appreciation)

2. หลักสูตรฝึกอบรมความฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะมีผลดีที่สุดเมื่อให้นักเรียนมีโอกาสนักปฏิบัติการสร้างประสบการณ์ และสร้างความรู้ความเข้าใจจากฐานความรู้เดิมของตนเองดังนั้นหลักสูตรจึงต้องให้โอกาสนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เช่น การกำหนดเป้าหมายส่วนตัวของกลุ่ม การตัดสินใจ การแก้ปัญหาและการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทนักเรียนต้องเรียนรู้วิธีการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนออกมาและพัฒนาความเข้าใจโดยวิธีการคิดทบทวนในเนื้อหาหม่อมมองของสังคมและหม่อมมองส่วนตัวของกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติไปแล้ว ดังนี้

2.1 ให้นักเรียนมีโอกาสดำเนินการไปสู่เป้าหมาย รวมทั้งความคาดหวังทางวิชาการและเป้าหมายทางวิชาการทั้งของส่วนตัวและของกลุ่ม

2.2 การช่วยส่งเสริมให้นักเรียนตระหนักว่า คนอื่นมองพฤติกรรมของนักเรียนอย่างไรพฤติกรรมนักเรียนมีผลกระทบต่อคนอื่นอย่างไรและเรียนรู้วิธีการแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับพฤติกรรมของคนอื่นออกมาอย่างไรไม่ก้าวร้าวหรือทะเลาะ

2.3 การช่วยให้นักเรียนพัฒนาความเห็นอกเห็นใจและพัฒนาทักษะ การเจรจา เพื่อโน้มน้าวการตัดสินใจและแก้ไขข้อขัดแย้ง นำไปสู่การส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนและเพื่อนๆ

จอม ชุ่มช่วย (2540: 61) ได้สรุปการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอย่างมีประสิทธิภาพดังนี้

1. สอนให้เด็กรับรู้อารมณ์ของตนเอง ไม่เก็บกด
2. สอนให้จัดการกับอารมณ์ของตนเองและมีทางระบายออกอย่างเหมาะสม
3. สอนให้เด็กรู้จักการรอคอย มีวินัย และรู้จักการควบคุมตนเอง
4. สอนให้เด็กรู้จักการเข้าใจผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น
5. สอนให้เด็กรู้จักสร้างสัมพันธ์และผูกมิตรกับคนอื่น

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ โดยทั้งจาก บิดามารดา ครูอาจารย์เพื่อให้เด็กสามารถเรียนรู้ถึงความเข้าใจในตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น สามารถปรับตัวกับ สถานการณ์ต่างๆ ได้และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ในทางที่เหมาะสม ที่ควร โดยการแนะนำให้เขาคิดค้น สิ่งที่เป็นไปได้และความพยายามทำให้สำเร็จถ้าเขาฝันในสิ่งที่เป็นจริงค่อนข้าง ยาก ผู้ใหญ่ควรต้องพยายามชี้แนะให้ข้อมูลแก่เด็ก ผู้วิจัยได้นำแนวคิดเบื้องต้นเป็นแนวทางใน การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

2.6 การวัดความฉลาดทางอารมณ์

วีรวรรณ ปันตินามัย (2542: 17) ได้รวบรวมวิธีการวัดความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

1. ด้านแรงจูงใจภายใน (The Motivational Approach) เพื่อประเมินแรงจูงใจ ที่ผลักดันให้เกิดพฤติกรรม โดยการให้เล่าสาเหตุความรู้สึกนึกคิด แรงดลใจที่แสดงออก เช่น การเล่าเหตุการณ์ที่เคยประสบมา การเขียนเรียงความโดยพิจารณาจากเนื้อความที่สะท้อนถึง องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

2. การใช้เทคนิคเหตุการณ์สำคัญ (The Critical Incident Approach) เป็นการ วิเคราะห์เชิงคุณภาพ โดยมีเหตุการณ์ที่บ่งชี้ถึงการทำงานที่มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับต่างๆ กันให้เลือกเรียงลำดับพฤติกรรมที่ผู้ตอบเคยปฏิบัติ หรือประสงค์จะทำเพื่อนำคะแนน มาสรุปอ้างอิง ถึงความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ตอบ

3. สถานการณ์จำลอง (The Simulation Approach) การกำหนดสถานการณ์ จำลองขึ้นแล้วแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้เพื่อลดการบิดเบือนในการตอบ เช่น สถานการณ์ ให้ติดต่อซื้อขายสินค้าแล้วให้สวมบทบาทตามที่กำหนด

4. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) เป็นการสังเกตโดย นักจิตวิทยา ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านเนื้อหาของความฉลาดทางอารมณ์ และมีประสบการณ์ใน การสังเกตคน วิธีนี้มีข้อจำกัด คือถ้าผู้ที่ถูกสัมภาษณ์เล่าเหตุการณ์ในชีวิตจริงถือว่าประสบ ความสำเร็จ แต่ถ้าสัมภาษณ์ล้มเหลวอาจต้องสัมภาษณ์ผู้ที่อยู่ใกล้ชิด หรือใช้การสังเกตประกอบ กัน

5. การใช้แบบทดสอบประเภท “กระดาษกับดินสอ” (Paper – and - Pencil) นิยมใช้ในรูปแบบการให้รายงานเกี่ยวกับตนเอง (Self-report) ปัจจุบันมีหลายชนิด เช่น

5.1 EQ Map ของ Cooper & Sawaf (1997)

5.2 Tacit Knowledge Inventory for Managers Wagner & Sternberg (1997)

5.3 Job Competencies Survey JCS X ของ Vic Dulewicz Perter Herbert (1985)

- 5.4 Weisinger's EQ Instrument ของ Weisinger (1997)
- 5.5 Meta-mood Scale ของ Salovey และคณะ (1995)
- 5.6 Simon Personal Survey Procedures ของ Simon (1997)
- 5.7 แบบวัด EQ ของ Schutte และคณะ (1998)
- 5.8 The Emotional Competence Inventory ของ Goleman (1998)
- 5.9 Bar-On EQ Inventory ของ Bar-On (1997)

ในการวิจัยครั้งนี้เครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยใช้การรายงานตนเอง (Self-Report) ซึ่งเป็นแบบมาตราวัดความรู้สึก ข้อมูลทางจิตอารมณ์ (Affective Domain) แบบ 4 สเกล จำนวน 52 ข้อ มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งเครื่องมือนี้ ผู้วิจัยได้นำมาจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (2543: 81 – 92)

3. กิจกรรมกลุ่มกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

การวิจัยครั้งนี้ได้นำกิจกรรมกลุ่มและจิตวิทยามาใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเสริมศักยภาพและทักษะการควบคุมอารมณ์ ซึ่งเป็นแนวคิดมุ่งสู่ปฏิบัติพัฒนาทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม ตลอดจนเสริมทักษะการดำเนินชีวิตให้นักเรียนสามารถปรับตัว ปรับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยศึกษาจากผลการทดลองจากผู้เชี่ยวชาญ ดังต่อไปนี้

โกลแมน (Goleman. 1995: 25) ได้ศึกษาย้อนหลังเกี่ยวกับความสำเร็จในการทำงาน โดยศึกษาจากนักศึกษาที่เรียนในช่วงทศวรรษ 1940 จำนวน 95 คน เป็นการศึกษาระยะยาว ติดตามจนถึงวัยกลางคนพบว่า นักศึกษาที่จบการศึกษาและได้คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับสูงๆ มักไม่ค่อยประสบความสำเร็จ เมื่อเทียบกับนักศึกษาที่ได้คะแนนต่ำกว่า ทั้งในด้านหน้าที่การงานและความสุขในชีวิตครอบครัว และจากการศึกษาเด็กในรัฐ Massachusetts จำนวน 40 คน ติดตามผลถึงวัยกลางคนพบว่า IQ มีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับความสำเร็จในงานที่ทำ

เบริกเฮาเซอร์ (Bukhauser. 1985: 103) ศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักเรียนในชั้นเรียนระดับประถมศึกษา โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มนักเรียนเกรด 3, 4, 5 จำนวน 77 คน ซึ่งมีส่วนร่วมอยู่ในชั้นเรียนตามปกติและนักเรียน 75 คน ซึ่งอยู่ในชั้นเรียนไม่เกิน 6 สัปดาห์ พบว่า ทั้ง 2 กลุ่ม มีอัตมโนทัศน์แตกต่างกันอย่างไม่นัยสำคัญทางสถิติ

ลาวัญย์ มหาทุมะรัตน์ (2529: 52) ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนามนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีศักดิ์สุวรรณาวิทยา อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปีการศึกษา 2528 ผลจากการศึกษา พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมกลุ่ม มีมนุษยสัมพันธ์สูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อจนา ศรีสุพล (2535: 64 – 65) ได้ศึกษาผลของกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ผลการวิจัย พบว่า ในระหว่างการฝึกกลุ่มสัมพันธ์ นักศึกษาได้มีโอกาสมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่มอย่างเต็มที่ นักศึกษามีประสบการณ์ในการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ได้ปฏิบัติงานร่วมกันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้นักศึกษาได้รับความรู้สามารถพัฒนาบุคลิกภาพให้เกิดความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น สามารถแก้ไขข้อบกพร่องซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการสร้างสัมพันธภาพในการทำงาน การเรียนและการอยู่ร่วมกันทำให้บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

ฤทัยรัตน์ ธรเสนา (2535: 100) ได้ศึกษา การพัฒนาอัตมโนทัศน์หลายมิติของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า การที่นักศึกษาพยาบาลได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น และความสามารถของตน ประสานความคิดของตนเองและกลุ่ม ทำให้นักศึกษาพยาบาลกล้าคิด กล้าทำมากยิ่งขึ้น เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น มีความมั่นใจในตนเอง รวมทั้งตระหนักถึงคุณค่า และเกิดทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคมและความผาสุกทางจิตวิญญาณกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข ผลการศึกษาพบว่า ระดับชั้นปี มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วีรวัฒน์ ปันนิตามัย (2542: 112 – 119) ได้ทำการสร้างแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ตามกรอบแนวคิดของ เมเยอร์ และ ซาโลเว (1997) และ โกลแมน (1998) เรียกว่า "EQ99" มีจำนวนทั้งสิ้น 90 ข้อ และนำไปทดลองใช้กับนักศึกษา มหาวิทยาลัยหอการค้า ชั้นปีที่ 1 – 4 จำนวน 217 คน พบว่า แบบวัดที่สร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่นในระดับสูง (0.93) และเมื่อพิจารณาคะแนนที่ได้จากแบบวัดกับข้อมูลด้านชีวประวัติก็พบว่า 1) เพศหญิงมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ 2) สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัวมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ 3) การปรึกษาหารือกับเพื่อน และครูอาจารย์ เมื่อเวลามีปัญหา มีความสัมพันธ์กับทักษะความฉลาดทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญ 4) ผลการเรียนมีความสัมพันธ์กับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ 5) อายุมีความสัมพันธ์กับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ

อุไร ชมมะลิ (2542: 74) ได้ศึกษาระดับสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรที่มีผลต่อสุขภาพจิต ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บรรยากาศในชั้นเรียน และแรงสนับสนุนทางสังคม โดยนักเรียนที่มีผลการเรียนระดับปานกลาง มีสุขภาพจิตดีกว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ นักเรียนที่อยู่ในบรรยากาศชั้นเรียนแบบประชาธิปไตยมีสุขภาพจิตดีกว่านักเรียนที่อยู่ในบรรยากาศชั้นเรียน

แบบเผด็จการ และนักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมาก มีสุขภาพจิตดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อย

ถนัดกิจ ยามาลี (2543: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการทำงานร่วมกันของผู้รับการคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการพบว่าผู้รับการคุ้มครองสถานครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการกลุ่มทดลองมีคะแนนการทำงานร่วมกันสูงขึ้นหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

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

จากผลการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่า ผู้ที่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีการเปลี่ยนแปลง ความเข้าใจในตนเองในทางที่ดีขึ้น มีความสามารถในการควบคุมตนเองมากขึ้น มีพฤติกรรมในการแสดงออกในทางที่เหมาะสมดีขึ้น และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่สามารถช่วยพัฒนาและปรับปรุงบุคคลในลักษณะที่พึงประสงค์ได้หลายประการ เช่น การปรับตัวทางสังคม ความภาคภูมิใจในตนเอง อัตมโนทัศน์ ทักษะคติ ฯลฯ รวมไปถึงองค์ประกอบต่างๆ ทั้ง 5 ด้านของความฉลาดทางอารมณ์ด้วย และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มักทำให้การพัฒนาคุณลักษณะดังกล่าวสามารถพัฒนาได้อย่างประสบความสำเร็จ

3.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล (2526: 35) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึงกิจกรรมใด ๆ ที่ให้สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง เนื่องจากมีโอกาสวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนได้วิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่มโดยการช่วยเหลือและสนับสนุนจากผู้นำกลุ่มตลอดเวลาที่ร่วมกระทำกิจกรรมนั้น และมีผลทำให้บุคคลเกิดความเจริญงอกงามในทุก ๆ ด้าน

ศุภวดี บุญญวงค์ (2527: 2) ได้กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม (Group Work) หมายถึง การร่วมกันวางแผน การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกต่อสมาชิกภายในกลุ่มหรือสมาชิกต่อกลุ่มหรือกลุ่มต่อสมาชิก ซึ่งมีผู้นำกลุ่มที่ได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดีช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์ (Interaction) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาบุคลิกภาพที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานกลุ่ม ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานกลุ่ม และกลุ่มได้ประสบผลสำเร็จในการทำงานครั้งนั้นๆ ด้วย

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530: 14) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึงการนำประสบการณ์ มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่สมาชิกต้องการและการเปลี่ยนของกลุ่มโดยส่วนรวม ผู้นำจะสามารถทำงานให้มีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อ

เขาได้เรียนรู้วิธีการที่จะช่วยอำนวยความสะดวกให้เกิดปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์ระหว่างสมาชิกแต่ละคน โดยวิธีการดังกล่าวนี้ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลทุกคน และกลุ่มก็จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จ

ประนอม เดชชัย (2531: 100 – 101) ได้กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มหมายถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่ดำเนินการโดยกลุ่มทำเป็นกลุ่มกิจกรรมประเภทนี้จะช่วยฝึกประสบการณ์ต่าง ๆ ของผู้เรียนให้พัฒนาขึ้นเช่น ช่วยให้ผู้เรียนมีทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ฝึกทักษะทางสังคม ฝึกให้ผู้เรียน ยอมรับมติของกลุ่มเพื่อพัฒนาความเป็นประชาธิปไตยของผู้เรียน

พรรณพิศ วาณิชการ (2535: 24) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า หมายถึงการกระทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของบุคคลในกลุ่มซึ่งร่วมกันวางแผนงานตามเป้าหมายและจัดประสบการณ์เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์ขึ้นทั้งในตัวบุคคลและในกลุ่ม

จากความหมายของกิจกรรมกลุ่ม สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มหมายถึง การจัดกิจกรรมและการจัดประสบการณ์ต่าง ๆ มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยทุกคนได้มีส่วนร่วมลงมือปฏิบัติในการแก้ปัญหาเพื่อให้เกิดการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง และเกิดทักษะในการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันโดยวิเคราะห์พฤติกรรมของสมาชิกเองและผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเอง

3.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

ทองเรียน อมรัชกุล (2520: 5 – 6) ได้กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของกิจกรรมไว้ ดังนี้

1. เพื่อให้การศึกษอบรมแก่บุคคลที่ยังไม่ได้คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหาวิทยาลัยหรือในโรงเรียนโดยการจัดโครงการ เช่น ปฐมนิเทศนักเรียนใหม่ หรือนำไปจัดในรูปแบบของการแนะแนวได้ตลอดทั้งปี
2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ที่ได้รับในหลักสูตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดกิจกรรมในโรงเรียน เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน
3. เพื่อเป็นรากฐานที่จะไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะจะทำให้ นักเรียน คุ้นเคยกับครูผู้แนะแนวในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม
4. เพื่อการปรับตัวการบำบัดรักษา และความเจริญงอกงามของบุคคลในกลุ่ม นอกจากนี้กิจกรรมกลุ่มยังสามารถนำมาเป็นเครื่องช่วยในการแก้ไขเรื่องส่วนตัวได้ เช่น การปรับปรุงบุคลิกภาพ การพัฒนาทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ เป็นต้น

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530: 170 – 172) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า เพื่อพัฒนาบุคคลโดยอาศัยผู้จัดกิจกรรมกลุ่มที่มีความสามารถตลอดจนรู้กระบวนการของการจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นอย่างดี จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มอาจแบ่งได้ดังนี้

1. เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเองการอยู่ร่วมกันกับสมาชิกอื่นในกลุ่มจะมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองได้ดีขึ้น เช่น รู้ความสามารถบางประการของตน รู้จักข้อบกพร่องบางอย่างทั้งนี้เพราะกลุ่มจะมีปฏิกิริยาให้เห็นข้อเท็จจริงได้
2. เพื่อให้เข้าใจบุคคลอื่นเมื่อสมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ก็ย่อมจะทำให้เกิดการเรียนรู้และรู้จักซึ่งกันและกันได้ดีขึ้น
3. เพื่อให้บุคคลสามารถทำงานร่วมกันได้ดีขึ้น

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาบุคคลโดยเปิดโอกาสให้บุคคลได้ปรับปรุง แก้ไข เปลี่ยนแปลงความคิดเห็น ความรู้สึกพฤติกรรมต่างๆ และความสามารถทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นด้วย

3.3 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530: 26) ได้กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มอาจจะจะเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกัน จะทำให้กระบวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย ในกลุ่มมีขนาดใหญ่มากเกินไปจนความจำเป็น สมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อนกัน บางคนคาดหวังว่าจะได้รับผิดชอบทั้งหมดในขณะที่คนอื่นรู้สึกคับข้องใจที่ไม่มีงานทำ ไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะที่ตนเองมีอยู่ ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน กลุ่มจะใหญ่เท่าใดนั้นขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์นั้นๆ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

จากขนาดของกลุ่มที่ได้กล่าวมาแล้วสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มควรมีสมาชิกของกลุ่ม ตั้งแต่ 9 – 10 คน และมากที่สุดไม่ควรเกิน 15 คน จึงจะเหมาะสมที่สุด เพราะถ้าหากสมาชิกกลุ่มมีมากเกินไปกว่านี้ จะมีผลเสียต่อความสัมพันธ์และความร่วมมือในการทำงานของสมาชิกในกลุ่ม ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมจะทำให้การทำการกิจกรรมเกิดประสิทธิภาพมากที่สุดและมีความคล่องตัวในการดำเนินกิจกรรม

3.4 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่ม

ชูชัย สมितिไกร (2527: 18 – 19) กล่าวว่า ในการกำหนดระยะเวลา และความถี่ของการเข้ากลุ่มหากจัดในสถาบันการศึกษาจะต้องพิจารณาถึงการจับเวลาเรียนของนักเรียนนั้นด้วย โรงเรียนที่เป็นสถานศึกษาส่วนมากจะจัดเวลาเรียนเป็นคาบ ๆ ละ 50 นาที ซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดได้ว่าควรใช้เวลาในการเข้ากลุ่มนานเท่าใดสำหรับจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มนั้นขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิกกลุ่มแต่อย่างน้อยที่สุดควรจะได้มีการเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง ถ้าหากมากกว่านี้ก็จะยิ่งเป็นการดี

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า เวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากิจกรรมกลุ่มควรจะมีสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และในการเข้ากลุ่มไม่ควรน้อยกว่า 8 ครั้ง สำหรับช่วงเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมกลุ่มไม่ควรใช้เวลาเกิน 1 ชั่วโมง เพราะเด็กอาจจะเกิดความเบื่อหน่ายได้

3.5 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ทิสนา แหมมณี (2536: 27 – 28) ได้เสนอการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับทฤษฎีไว้หลายวิธี ดังนี้คือ

1. เกม (Game) เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งสามารถนำไปใช้ในการสอนได้เป็นอย่างดี โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันมีผลออกมาในรูปของการแพ้ ชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจและนอกจากนั้นจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียนด้วย
2. บทบาทสมมติ (Role-play) วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกมแต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมาแล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้นแล้วแสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นหลักดังนั้นวิธีการนี้มีส่วนช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้งและยังช่วยเสริมบรรยากาศการเรียนรู้ให้น่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย
3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีซึ่งใช้ในการนำกรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง ๆ นำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหาที่นั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดพิจารณาข้อมูลที่ตนเองได้รับอย่างถี่ถ้วนและการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกันรวมทั้งนำเอากรณีต่างๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริงซึ่งมีส่วนทำให้เกิดการเรียนรู้ที่มีความหมายกับผู้เรียน
4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือการจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงแล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์และมีปฏิกิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดงเพราะอาจจะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป
5. ละคร (Acting or Dramatization) คือ การที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามบท ที่เขียนหรือกำหนดไว้ให้โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมบทบาทตามที่กำหนดไว้โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเองเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องวิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มี ประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจความรู้สึกมีเหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่นซึ่งความเข้าใจนี้จะมีส่วนช่วยเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกันนอกจากนี้การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกันจะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกันและได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small Group) เป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกและช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้นการใช้กลุ่มย่อยมีวิธีต่างๆ กัน เช่น Bull session, Fishbowl Technique และ Buzz Group

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนั้น มีเทคนิคหลายวิธีในการนำมาใช้ในกิจกรรมกลุ่ม เช่น เกม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง ละคร และกลุ่มย่อย ซึ่งเป็นเทคนิคที่ให้นักเรียนได้แสดงออก ได้ฝึกทักษะต่างๆ จากกระบวนการที่ได้เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรม ซึ่งจะให้นักเรียนได้เรียนรู้ ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมาก และนำไปสู่การพัฒนา ปรับปรุงตนเองและกลุ่มที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกและกลุ่มต่อไป

3.6 ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม

จิวรรณ วัฒนจิระพงษ์ (2537: 20) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มมีส่วนช่วยในการพัฒนาต่างๆ จึงเป็นการช่วยให้บุคคลได้พัฒนาตนเองนับตั้งแต่การเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเองอย่างเหมาะสม เข้าใจตนเอง และการที่บุคคลได้ทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน ก็ย่อมจะช่วยพัฒนาทักษะในด้านการฟัง เป็นการฝึกให้เป็นผู้ฟังที่ดี รู้จักกล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็น รู้จักควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม กล้าที่จะเปิดเผยตนเองต่อบุคคลอื่น

คมเพชร จิตรศุภกุล (2530: 15 – 17) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มมีคุณค่าในด้านความเจริญงอกงาม เพิ่มความมั่นใจในตนเอง มีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า คุณค่าของกิจกรรมกลุ่มมีหลายด้าน เช่น มีคุณค่าในด้านการพัฒนา เพราะสามารถสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ได้ มีคุณค่าในการสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม เพราะเมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรม จะได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตนในสังคม และในขณะเดียวกันได้เรียนรู้เรื่องการควบคุมการแสดงออกทางด้านอารมณ์ด้วย การได้รับประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนมีคุณค่าในการพัฒนาการด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถ และในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม บุคคลจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น มีความเคารพบุคคลอื่นจึงจะทำให้อยู่ร่วมกับกลุ่มได้ นอกจากนี้แล้วยังช่วยให้บุคคลอื่นที่มาจากครอบครัวอื่นได้เรียนรู้สังคมสามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

จากการศึกษาเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ประโยชน์ของการจัดกิจกรรมกลุ่มนั้น ช่วยพัฒนาบุคคลในด้านต่างๆ ช่วยให้อ่านรู้จากการเรียนรู้ด้วยตนเอง เข้าใจตนเอง พัฒนาทักษะทางสังคม และเป็นการส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ด้วยการใช้เทคนิคต่างๆ โดยให้เรียนรู้การอยู่ร่วมกัน การปฏิบัติต่อกันด้วยการแสดงออกอย่างเหมาะสมเมื่อได้อยู่ในสังคมร่วมกัน

4. กิจกรรมกลุ่มที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยนี้ได้พัฒนากิจกรรมกลุ่มการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จากคู่มือพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย 10 กิจกรรม ดังนี้

4.1 กิจกรรมปฐมนิเทศ

กิจกรรมนี้เป็นการปูพื้นฐานความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ และการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนให้เป็นกันเองมากยิ่งขึ้น
2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจข้อควรปฏิบัติระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม การแสดงบทบาท และหน้าที่ขณะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
4. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการทำงานเป็นทีม และมีความสนิทสนมคุ้นเคย สามารถสร้างความรู้ความสามัคคีในกลุ่มได้
5. เพื่อให้นักเรียนมีการเรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์ ความต้องการของตนเองและผู้อื่น
6. เพื่อให้นักเรียนรู้จักจัดการอารมณ์ โดยนำความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง มาปรับปรุงตนเองให้เหมาะสม

4.2 กิจกรรมวางแผนดีนำสู่ความสำเร็จ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่มุ่งหวังให้สามารถวิเคราะห์ จำแนก จัดระบบข้อมูล และเลือกใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนได้ โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อให้กิจกรรมนี้นำมาใช้เป็นเกณฑ์ที่เหมาะสมในการวิเคราะห์ จำแนก และจัดระบบข้อมูลได้
2. เลือกใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนได้

4.3 กิจกรรมซาบซึ้งในความดี

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เห็นคุณค่าของตนเอง เสริมสร้างความมั่นใจ ให้แก่กันและกัน เป็นพลังในการพัฒนาตนเองและผู้อื่น โดยมีวัตถุประสงค์ คือ บอกความดีของตนเองและผู้อื่นได้

4.4 กิจกรรมเชียร์... มาร่วมกันเชียร์

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ให้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ผลงาน และคิดแก้ปัญหาให้ผลงานบรรลุเป้าหมาย โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. นักเรียนสามารถคิดริเริ่มสร้างสรรค์ผลงานได้
2. สามารถใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลซับซ้อนได้
3. รู้ปัญหาและคิดแก้ปัญหาได้
4. สื่อสารและนำเสนอให้ผู้อื่นรับรู้และเข้าใจได้
5. บอกความรู้สึกเพื่อสามารถสร้างสรรค์ผลงานได้

4.5 กิจกรรม โรงเรียนมีปัญหามาช่วยกันแก้

กิจกรรมนี้ เป็นกิจกรรมที่ช่วยกันแก้ไขปัญหาของโรงเรียน โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. ตระหนักถึงปัญหาและสาเหตุที่ทำให้ทรัพย์สินของโรงเรียนถูกทำลายได้
2. บอกบทบาทในการดูแลรักษาทรัพย์สินของโรงเรียนได้
3. แสดงถึงการร่วมรับผิดชอบในการบำรุง ซ่อมแซมทรัพย์สินของโรงเรียนที่ชำรุดเสียหายได้
4. เกิดความรู้สึกรักภาคภูมิใจที่ทำตนเป็นประโยชน์แก่ส่วนรวมได้

4.6 กิจกรรมก้าวทันโลก

กิจกรรมนี้ เป็นกิจกรรมที่ทำให้ศึกษาหาข้อมูลข่าวสารจากแหล่งข่าวต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะทำให้เป็นคนทันสมัย ทันต่อเหตุการณ์ และมีความตื่นตัวอยู่เสมอ โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. รวบรวมข้อมูลและประสบการณ์ต่าง ๆ ด้วยตนเองได้
2. วิเคราะห์ข่าวด้วยตนเองได้

4.7 กิจกรรมอย่าตกข่าว

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ชี้ให้เห็นความสำคัญของข้อมูลข่าวสาร โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. บอกวิธีการแสวงหาข้อมูลข่าวสารได้
2. เลือกวิธีหาข้อมูลที่เหมาะสมกับตนเองได้
3. เลือกแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้

4.8 กิจกรรมรู้เขารู้เรา

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ทำให้มองเห็นและบอกลักษณะของตนเองได้ และมองเห็นบอกลักษณะของเขาได้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อบอกวัตถุประสงค์เฉพาะตัวของตนเองและคนอื่นได้

4.9 กิจกรรมผูกมิตรไมตรี

กิจกรรมนี้ เป็นกิจกรรมที่จัดให้บุคคลที่ไม่รู้จักกัน สามารถทำงานร่วมกันได้มีความเอื้ออาทรต่อกัน โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. สร้างสัมพันธ์ภาพและบรรยากาศที่ดีต่อกันได้
2. เรียนรู้คุณลักษณะต่าง ๆ ของตนเองและผู้อื่นตามสภาพความเป็นจริงได้

4.10 กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ชี้ให้นักเรียนเข้าใจความฉลาดทางอารมณ์และสามารถนำความฉลาดทางอารมณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยใช้คำพูด กริยาท่าทางอารมณ์และความรู้สึก
นึกคิดการกระทำที่ร่วมกิจกรรมกันมาให้เหมาะสมและกาลเทศะ
2. นำทักษะความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้ใช้ในการทำงานร่วมกัน และใช้ในชีวิต
ประจำวัน
3. นำหลักความฉลาดทางอารมณ์มาประยุกต์เข้ากับหลักกรรมหมวดสัปปริสธรรม
และนำไปใช้อย่างมีความสุข

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยต่างประเทศ

เมนฮาร์ท (จุฑานุช บุษปวนิช. 2547: 45; อ้างอิงจาก Menhart. 1998: Abstract) ได้ศึกษาผลของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อดูความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับคะแนนการสัมภาษณ์ เข้าทำงาน โดยเมนฮาร์ทได้ใช้องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ 4 ด้าน คือ ความเห็นอกเห็นใจ การจัดการควบคุมอารมณ์ การรอคอยผลเลิศ และการสร้างความประทับใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในระดับปริญญาตรี 116 คน โดยสร้างสถานการณ์ให้เหมือนกับการสัมภาษณ์เข้าทำงาน ผลการศึกษาพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับคะแนนสัมภาษณ์

โกลแมน (Goleman. 1995: 25) ได้ศึกษาย้อนหลังเกี่ยวกับความสำเร็จในการทำงาน โดยศึกษาจากนักศึกษาที่เรียนในช่วงทศวรรษ 1940 จำนวน 95 คน เป็นการศึกษา ระยะยาวติดตามจนถึงวัยกลางคน พบว่า นักศึกษาที่จบการศึกษาและได้คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับสูงๆ มักไม่ค่อยประสบความสำเร็จ เมื่อเทียบกับนักศึกษาที่ได้คะแนนต่ำกว่า ทั้งในด้านหน้าที่การงานและความสุขในชีวิตครอบครัว และจากการศึกษาเด็กในรัฐแมสซาชูเซต จำนวน 450 คน ติดตามผลจนถึงวัยกลางคน พบว่า ไอคิว มีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับความสำเร็จในงานที่ทำ

เคอร์ติส (Curtis. 2000: 114) ได้สำรวจเกี่ยวกับโครงการพิเศษของโปรแกรมการแนะแนวระดับมัธยมศึกษา โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์ และพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีความต้องการเข้าร่วมโครงการดังกล่าว แบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มเข้าร่วมโครงการสัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวม 6 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่า จากการประเมินตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ นักเรียนมีทักษะความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มมากขึ้นและมีอัตมโนทัศน์ดีขึ้น

บาคแมน และ สไตน์ (Bachman; & Stein. 2000: 176) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของพนักงานบัญชีที่ประสบความสำเร็จในอาชีพมากที่สุดจำนวน 24 คน และประสบความสำเร็จน้อย จำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือแบบวัดความ

ฉลาดทางอารมณ์ของบาร์ออน (Bar-On) ผลการศึกษาพบว่า ระดับความฉลาดทางอารมณ์ จะส่งผลต่อคุณภาพของการปฏิบัติงานของพนักงาน

5.2 งานวิจัยในประเทศ

วีรวัฒน์ ปันนิตามัย (2542: 122 – 119) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสร้างแบบประเมิน ความฉลาดทางอารมณ์ตามกรอบแนวคิดของ เมเยอร์ และ ซาโลเว (1997) และ โกลแมน (1998) เรียกว่า “EQ 99” มีจำนวนทั้งสิ้น 90 ข้อ และนำไปทดลองใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัย หอการค้าชั้นปีที่ 1 – 4 จำนวน 217 คน พบว่า แบบวัดที่สร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่นในระดับสูง (0.93) และเมื่อพิจารณาคะแนนที่ได้จากแบบวัดกับข้อมูลด้านชีวประวัติก็พบว่า 1) เพศหญิงมี คะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ 2) สถานภาพทางเศรษฐกิจและ สังคมของครอบครัวมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ 3) การปรึกษาหารือกับ พี่น้องและครูอาจารย์เมื่อเวลามีปัญหา มีความสัมพันธ์กับทักษะความฉลาดทางอารมณ์อย่างมี นัยสำคัญ 4) ผลการเรียนรู้มีความสัมพันธ์กับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ 5) อายุมีความสัมพันธ์กับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ

เทอดศักดิ์ เตชคง (2542: 59 – 60) ได้ศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในกรุงเทพมหานคร จำนวนมากกว่า 200 คน วัด 3 ส่วน โดย ส่วนที่ 1 และ 2 เป็นการประเมินโดยให้เด็กทำเอง ส่วนที่ 3 เป็นการประเมินโดยครูประจำชั้น พบว่า เด็กห้องเก่งมีความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา เด็กห้องเก่งมักมีระดับ ความสุขต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา เด็กห้องเก่งมีแนวโน้มที่จะมองตนเองว่ามีความสามารถทาง อารมณ์ (ความพึงพอใจ ความคิดแง่บวก ความรับผิดชอบ น้ำใจ เป็นต้น) และครูมีแนวโน้มที่จะ ให้คะแนนความสุขและการเป็นคนเก่งคนดีแก่เด็กห้องเก่งมากกว่าเด็กห้องธรรมดาอย่างเห็น ได้ชัด

เจษฎา บุญมาโฮม (2544: 57 – 63) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการแนะ แนวกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราช วินิต บางเขน กรุงเทพฯ พบว่า ผลของโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มที่มีต่อการเพิ่มระดับความ ฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต บางเขน การวิจัยครั้งนี้ ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 24 คน ซึ่งได้จากนักเรียนที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่า เปอร์เซนต์ไทล์ที่ 25 ที่การสุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลอง ได้รับโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ รวม 12 ครั้ง โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ โดย ใช้สถิติทดสอบที (t-test) ผลการวิจัย พบว่า

1. ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาด ทางอารมณ์สูงกว่า การทดลองอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .01

2. ภายหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .01

3. ภายหลังการทดลองนักเรียน กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ สูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

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

จุฑานุช บุษปวนิช (2547: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาวิจัย เรื่อง ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดเทวราชกุญชร เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มมากกว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการศึกษางานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ สามารถฝึกและพัฒนาได้ การเรียนรู้และการฝึกฝนในสถานการณ์ ให้ทดลอง เรียนรู้ ปฏิบัติ มีการประเมินความพร้อมและความต้องการ นั่นคือ ความฉลาดทางอารมณ์ สามารถพัฒนาได้โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม

ดังนั้นผู้วิจัยจึงศึกษาผลงานวิจัยจากฐานข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาสังคมในส่วนของเด็กและเยาวชนที่ใช้กิจกรรมกลุ่มที่นำมาฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ พร้อมทั้งวิธีการและหลักการในการแก้ไขปัญหาสังคมของเด็กและเยาวชน พบว่าการนำกิจกรรมกลุ่มมาฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมความประพฤติดีที่เหมาะสมนั้น มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน มีการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน ส่งผลให้เกิดการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นและแก้ไขปัญหาได้ เกิดการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม อันก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้ มีความฉลาดทางอารมณ์เป็นที่พึงพอใจ อย่างไรก็ตามเมื่อศึกษาจากข้อเสนอแนะแล้ว พบว่า การนำกิจกรรมไปใช้ในการทดลองควรเป็นไปตามความต้องการ มีความหลากหลาย มีความเหมาะสมกับวัย

เปิดโอกาสให้นักเรียนทำกิจกรรมร่วมกันโดยสอดแทรกเทคนิคและวิธีการร่วมกัน ซึ่งเป็นแนวคิดที่ผู้วิจัยนำกิจกรรมกลุ่มที่ดีและเหมาะสม จากกรณีวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ ที่ผ่านคณะกรรมการที่ปรับปรุง 2 ครั้งแล้ว มาประยุกต์ใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 เขตบางขุนเทียน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 3

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2547 โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร จำนวน 6 ห้องเรียน มีนักเรียน 272 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2547 โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร จำนวน 32 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

1. ชุดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ประกอบด้วย 10 กิจกรรม ดังนี้

1.1 กิจกรรมปฐมนิเทศ เป็นกิจกรรมที่มุ่งสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และเพื่อให้นักเรียนเกิดความสนิทสนมคุ้นเคยกัน (รายละเอียดของกิจกรรม อยู่ในภาคผนวก ข หน้า 87)

1.2 กิจกรรมการวางแผนดีนำสู่ความสำเร็จ เป็นกิจกรรมที่มุ่งหวังให้สามารถวิเคราะห์ จำแนก จัดระบบข้อมูล และเลือกใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนได้ (รายละเอียดของกิจกรรมอยู่ในภาคผนวก ข หน้า 92)

1.3 กิจกรรมซาบซึ้งในความดี เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เห็นคุณค่าของตนเอง เสริมสร้างความมั่นใจให้แก่กันและกัน เป็นพลังในการพัฒนาตนเองและผู้อื่น (รายละเอียดของกิจกรรมอยู่ในภาคผนวก ข หน้า 96)

1.4 กิจกรรมเชียร์... มาร่วมกันเชียร์ เป็นกิจกรรมที่ให้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ผลงาน และคิดแก้ปัญหาให้ผลงานบรรลุเป้าหมาย (รายละเอียดของกิจกรรมอยู่ในภาคผนวก ข หน้า 98)

1.5 กิจกรรมโรงเรียนมีปัญหามาช่วยกันแก้ เป็นกิจกรรมที่ช่วยกันแก้ไขปัญหา (รายละเอียดของกิจกรรมอยู่ในภาคผนวก ข หน้า 101)

1.6 กิจกรรมก้าวทันโลก เป็นกิจกรรมที่ทำให้ศึกษาหาข้อมูลข่าวสารจาก แหล่งข่าวต่างๆ อย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะทำให้เป็นคนทันสมัย ทันต่อเหตุการณ์ และมีความตื่นตัวอยู่เสมอ (รายละเอียดของกิจกรรมอยู่ในภาคผนวก ข หน้า 104)

1.7 กิจกรรมอย่าตกข่าว เป็นกิจกรรมที่ชี้ให้เห็นความสำคัญของข้อมูลข่าวสาร (รายละเอียดของกิจกรรมอยู่ในภาคผนวก ข หน้า 107)

1.8 กิจกรรมรู้เขารู้เรา เป็นกิจกรรมที่ทำให้มองเห็นและบอกลักษณะของตนเอง ได้ และมองเห็นบอกลักษณะของเขาได้ (รายละเอียดของกิจกรรมอยู่ในภาคผนวก ข หน้า 110)

1.9 กิจกรรมผูกมิตรไมตรี เป็นกิจกรรมที่จัดให้บุคคลที่ไม่รู้จักกันได้รู้จักกัน สามารถทำงานร่วมกันได้ มีความเอื้ออาทรต่อกัน (รายละเอียดของกิจกรรมอยู่ในภาคผนวก ข หน้า 113)

1.10 กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ เป็นกิจกรรมที่ชี้ให้นักเรียนเข้าใจความฉลาดทางอารมณ์ และสามารถนำความฉลาดทางอารมณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ (รายละเอียดของกิจกรรมอยู่ในภาคผนวก ข หน้า 116)

2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เป็นเครื่องมือการวิจัยอีกชิ้นหนึ่งของงานวิจัยนี้ โดยผู้วิจัยได้นำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (2543: 81 – 92)

จำนวน 52 ข้อ (ดังภาคผนวก ข หน้า 122) โดยแต่ละข้อเป็นลักษณะแบบประเมินค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ “ไม่จริง” “จริงบางครั้ง” “ค่อนข้างจริง” และ “จริงมาก” แต่ละข้อมีคะแนนเป็นดังนี้

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

“ไม่จริง”	เท่ากับ	1 คะแนน
“จริงบางครั้ง”	เท่ากับ	2 คะแนน
“ค่อนข้างจริง”	เท่ากับ	3 คะแนน
“จริงมาก”	เท่ากับ	4 คะแนน

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

“ไม่จริง”	เท่ากับ	4 คะแนน
“จริงบางครั้ง”	เท่ากับ	3 คะแนน
“ค่อนข้างจริง”	เท่ากับ	2 คะแนน
“จริงมาก”	เท่ากับ	1 คะแนน

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือการวิจัยเป็นลำดับดังต่อไปนี้

1. ชุดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1.1 ผู้วิจัยศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1.2 ผู้วิจัยสร้างชุดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ขึ้น โดยให้สอดคล้องกับหลักการ แนวคิด และนิยามศัพท์เฉพาะ

1.3 นำชุดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน ประเมินความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับนิยามศัพท์เฉพาะ โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC : Index of Item-Objective Congruence) ปรากฏว่า ได้ค่า IOC ในแต่ละข้อ อยู่ระหว่าง 0.60 – 1.00

1.4 ปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (2543: 81 – 92) จำนวน 52 ข้อ มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ โดยถือว่าเป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพแล้ว ดังนั้น ผู้วิจัย จึงนำแบบประเมินนี้ไปใช้เลย โดยนำแบบประเมินนี้ไปใช้ในการทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ทั้งก่อนและหลังการใช้กิจกรรมกลุ่ม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบมีกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว ทดสอบก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง (One-Group Pretest-Posttest Design) ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ (2538: 248 – 249) ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 แบบแผนการทดลองแบบ One-Group Pretest-Posttest Design ดังนี้

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
RE	T ₁ E	X	T ₂ E

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิจัย

R	แทน	กำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม
E	แทน	กลุ่มทดลอง
T ₁ E	แทน	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง (Pretest)
T ₂ E	แทน	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง (Posttest)
X	แทน	การใช้กิจกรรมกลุ่ม

2. วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง แบบ One-Group Pretest-Posttest Design ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 32 คน ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)
2. ระยะดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองด้วยตนเอง กลุ่มทดลองใช้ชุดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 5 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในวันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 15.00 – 15.50 น. ตั้งแต่วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2548 ถึง วันที่ 11 มีนาคม 2548
3. ระยะหลังทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 32 คน ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ แล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) เพื่อนำคะแนนที่ได้ ไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป
4. นำคะแนนที่ได้ก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้วิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้เก็บรวบรวมแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนการทดลอง (T₁) และหลังการทดลอง (T₂)

1. ตรวจสอบแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง (T₁) และหลังการทดลอง (T₂) ทั้ง 2 ชุด เป็นชุดประเมินชุดเดียวกัน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังต่อไปนี้

สำหรับข้อคำถามข้อที่ 1, 4, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 17, 20, 22, 23, 25, 28, 31, 32, 34, 36, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 46, 48, 49 และ 50 ถ้าตอบ “ไม่จริง” ให้ 1 คะแนน ถ้าตอบ “จริงบางครั้ง” ให้ 2 คะแนน ถ้าตอบ “ค่อนข้างจริง” ให้ 3 คะแนน ถ้าตอบ “จริงมาก” ให้ 4 คะแนน

สำหรับข้อคำถามข้อที่ 2, 3, 5, 8, 9, 11, 13, 16, 18, 19, 21, 24, 26, 27, 29, 30, 33, 35, 37, 40, 45, 47, 51 และ 52 ถ้าตอบ “ไม่จริง” ให้ 4 คะแนน ถ้าตอบ “จริงบางครั้ง” ให้ 3 คะแนน ถ้าตอบ “ค่อนข้างจริง” ให้ 2 คะแนน ถ้าตอบ “จริงมาก” ให้ 1 คะแนน

2. หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของข้อมูลจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง (T_1) และหลังการทดลอง (T_2) ทั้งโดยรวม รายด้าน และรายข้อ และมีเกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยแต่ละข้อดังต่อไปนี้

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

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.75	หมายถึง	คะแนนอยู่ในระดับไม่ดี
คะแนนเฉลี่ย 1.76 – 2.50	หมายถึง	คะแนนอยู่ในระดับค่อนข้างไม่ดี
คะแนนเฉลี่ย 2.51 – 3.25	หมายถึง	คะแนนอยู่ในระดับค่อนข้างดี
คะแนนเฉลี่ย 3.26 – 4.00	หมายถึง	คะแนนอยู่ในระดับดี

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

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.75	หมายถึง	คะแนนอยู่ในระดับดี
คะแนนเฉลี่ย 1.76 – 2.50	หมายถึง	คะแนนอยู่ในระดับค่อนข้างดี
คะแนนเฉลี่ย 2.51 – 3.25	หมายถึง	คะแนนอยู่ในระดับค่อนข้างไม่ดี
คะแนนเฉลี่ย 3.26 – 4.00	หมายถึง	คะแนนอยู่ในระดับไม่ดี

3. เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที (t-test) แบบไม่เป็นอิสระก่อน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน

1.1 คะแนนเฉลี่ย (Mean : $\bar{X}$)

1.2 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : S.D.)

2. สถิติที่ใช้หาคุณภาพของเครื่องมือ

สำหรับการหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยในครั้งนี้ ได้ใช้ดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Item-Objective Congruence)

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังของกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้สถิติทดสอบค่าที (t-test) แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for Dependent Sample)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในครั้งนี้ ได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$\bar{D}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนและหลังการทดลอง
S_D	แทน	ค่าคลาดเคลื่อนมาตรฐานของคะแนนความแตกต่าง
t	แทน	ค่าสถิติทดสอบ t แบบไม่อิสระกัน
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 32 คนที่ได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จากโรงเรียนทวิธาภิเศก 2 เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร โดยมีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน และเพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในการวิจัยครั้งนี้ได้แบ่งความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนออกเป็น 5 องค์ประกอบ คือ 1) การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง 2) การควบคุมตนเอง 3) การจูงใจตนเอง 4) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และ 5) ทักษะทางสังคม โดยนำเสนอผลการวิเคราะห์เป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนการใช้กิจกรรม กลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แยกเป็น โดยรวมและรายด้าน ดังตาราง ต่อไปนี้

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
ก่อนการใช้กิจกรรมกลุ่ม จำแนกเป็น โดยรวมและรายด้าน

ความฉลาดทางอารมณ์	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง	2.62	.28	ค่อนข้างดี
ด้านการควบคุมตนเอง	2.69	.37	ค่อนข้างดี
ด้านการตั้งใจตนเอง	2.56	.33	ค่อนข้างดี
ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	2.70	.38	ค่อนข้างดี
ด้านทักษะทางสังคม	2.50	.27	ค่อนข้างไม่ดี
รวม	2.62	.24	ค่อนข้างดี

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนการใช้กิจกรรมกลุ่ม โดยรวม พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{X} = 2.62$, S.D. = .24) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับค่อนข้างดีเกือบทุกด้าน ยกเว้น ด้านทักษะทางสังคม ($\bar{X} = 2.50$, S.D. = .27) อยู่ในระดับค่อนข้างไม่ดี

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
ก่อนการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง
จำแนกเป็น โดยรวมและรายข้อ

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน	2.69	.59	ค่อนข้างดี
ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ	2.28	.73	ค่อนข้างดี
ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร	2.53	.92	ค่อนข้างไม่ดี
บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข	2.63	.94	ค่อนข้างไม่ดี
ฉันรู้สึกว่ายากกว่าผู้อื่น	2.28	.63	ค่อนข้างดี
ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด	2.28	.73	ค่อนข้างดี
ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ	3.06	.78	ค่อนข้างดี
เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้	2.53	.92	ค่อนข้างดี
ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่	2.72	.85	ค่อนข้างดี
รวม	2.62	.28	ค่อนข้างดี

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนการใช้กิจกรรมกลุ่ม ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง โดยรวม พบว่า อยู่ระดับค่อนข้างดี ($\bar{X} = 2.62$, S.D. = .28) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับค่อนข้างดี ยกเว้น บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข ($\bar{X} = 2.63$, S.D. = .94) และ ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร ($\bar{X} = 2.53$, S.D. = .92) อยู่ในระดับค่อนข้างไม่ดี

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
ก่อนการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการควบคุมตนเอง จำแนกเป็น
โดยรวมและรายข้อ

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการควบคุมตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้	2.59	.71	ค่อนข้างไม่ดี
ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ	2.44	.84	ค่อนข้างดี
ฉันมักมีปฏิกิริยาที่โต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย	2.13	.83	ค่อนข้างดี
เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	2.25	.92	ค่อนข้างดี
เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำว่าขอโทษผู้อื่นได้	3.28	.58	ดี
ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำ			
เพื่อส่วนรวม	2.59	.80	ค่อนข้างดี
ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น	2.22	.79	ค่อนข้างดี
ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุด			
พักผ่อน	2.97	1.03	ค่อนข้างดี
ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน	2.56	.88	ค่อนข้างไม่ดี
เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้	2.91	.93	ค่อนข้างดี
ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจาก			
ภาระหน้าที่	2.84	.85	ค่อนข้างดี
ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ	2.50	.92	ค่อนข้างดี
ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ	2.81	.86	ค่อนข้างไม่ดี
รวม	2.69	.37	ค่อนข้างดี

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนการใช้
กิจกรรมกลุ่ม ด้านการควบคุมตนเอง โดยรวม พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{X} = 2.69$,
S.D. = .37) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับค่อนข้างดี ยกเว้น เมื่อฉันทำ
ผิดฉันสามารถกล่าวคำขอโทษผู้อื่นได้ ($\bar{X} = 3.28$, S.D. = .58) อยู่ในระดับดี และ ฉันมักทุกข์
ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ ($\bar{X} = 2.81$, S.D. = .86) เมื่อถูกขัดใจฉันรู้สึกหงุดหงิด
จนควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ($\bar{X} = 2.59$, S.D. = .71) และ ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ
มากกว่าฉัน ($\bar{X} = 2.56$, S.D. = .88) อยู่ในระดับค่อนข้างไม่ดี

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
ก่อนการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจูงใจตนเอง จำแนกเป็น
โดยรวมและรายข้อ

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้	2.50	.72	ค่อนข้างไม่ดี
เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ	2.47	.80	ค่อนข้างดี
ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ	2.66	.79	ค่อนข้างดี
เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้	2.72	.85	ค่อนข้างดี
เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ	2.22	.91	ค่อนข้างดี
ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเอง	2.44	.76	ค่อนข้างไม่ดี
ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน	2.44	.72	ค่อนข้างดี
เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะ ทำอะไรก่อนหลัง	2.47	.67	ค่อนข้างไม่ดี
ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด	2.56	.76	ค่อนข้างดี
ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก	2.41	.76	ค่อนข้างดี
แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น	2.53	.67	ค่อนข้างดี
ฉันไม่รู้ว่าจะทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย	2.72	1.05	ค่อนข้างไม่ดี
เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ	2.72	.77	ค่อนข้างดี
รวม	2.56	.33	ค่อนข้างดี

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนการใช้
กิจกรรมกลุ่ม ด้านจูงใจตนเอง โดยรวม พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{X} = 2.56$, S.D. = .33)
เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับค่อนข้างดี ยกเว้น ฉันไม่รู้จะทำอะไรทำ
เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย ($\bar{X} = 2.72$, S.D. = 1.05) แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้
($\bar{X} = 2.50$, S.D. = .72) เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำ
อะไรก่อนหลัง ($\bar{X} = 2.47$, S.D. = .67) และ ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา โดย
ไม่คิดเอาเอง ($\bar{X} = 2.44$, S.D. = .76) พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างไม่ดี

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ก่อนการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น จำแนกเป็น โดยรวมและรายข้อ

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
ฉันสังเกตได้เมื่อคนใกล้ฉันมีอาการเปลี่ยนแปลง	2.84	.92	ค่อนข้างดี
ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก	2.34	.97	ค่อนข้างดี
ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่คนอื่นทำต่างจากที่ฉันคิด	2.06	.84	ค่อนข้างดี
ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำ ของฉัน	2.78	.66	ค่อนข้างดี
ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป แม้จะต้องมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของ ผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ	2.50	.80	ค่อนข้างดี
ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน	2.41	.80	ค่อนข้างไม่ดี
ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำ เพื่อส่วนรวม	2.88	.94	ค่อนข้างดี
รวม	2.41	.91	ค่อนข้างดี
รวม	2.70	.38	ค่อนข้างดี

จากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนการใช้กิจกรรมกลุ่ม ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น โดยรวม พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{X} = 2.70$, S.D. = .38) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับค่อนข้างดี ยกเว้น แม้จะต้องมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ ($\bar{X} = 2.41$, S.D. = .91) อยู่ในระดับค่อนข้างไม่ดี

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
ก่อนการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านทักษะทางสังคม จำแนกเป็น
โดยรวมและรายข้อ

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านทักษะทางสังคม	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจน ผู้อื่นยอมรับได้	2.41	.84	ค่อนข้างไม่ดี
ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย	2.94	.88	ค่อนข้างไม่ดี
ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความ เคยชินของฉัน	2.66	.87	ค่อนข้างไม่ดี
ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย	2.81	.74	ค่อนข้างดี
ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน	2.97	.78	ค่อนข้างดี
ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้	2.44	.80	ค่อนข้างดี
ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน	2.41	.84	ค่อนข้างไม่ดี
เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผล เพียงพอ	2.34	.70	ค่อนข้างดี
เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขา ยอมรับได้	2.31	.74	ค่อนข้างไม่ดี
รวม	2.50	.24	ค่อนข้างไม่ดี

จากตาราง 9 แสดงให้เห็นว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนการใช้
กิจกรรมกลุ่ม ด้านทักษะทางสังคม โดยรวม พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างไม่ดี ($\bar{X} = 2.50$,
S.D. = .24) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับค่อนข้างไม่ดี ยกเว้น ฉันมี
เพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน ($\bar{X} = 2.97$, S.D. = .78) ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย
($\bar{X} = 2.81$, S.D. = .74) ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้ ($\bar{X} = 2.44$, S.D. = .80)
และ เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ ($\bar{X} = 2.34$, S.D. = .70)
พบว่า อยู่ระดับค่อนข้างดี

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหลังการใช้กิจกรรมกลุ่ม พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหลังการใช้
กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แยกเป็นรายด้าน และโดยรวม เป็นดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
หลังการใช้กิจกรรมกลุ่ม จำแนกเป็นโดยรวมและรายด้าน

ความฉลาดทางอารมณ์	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง	3.09	.32	ค่อนข้างดี
ด้านการควบคุมตนเอง	3.02	.27	ค่อนข้างดี
ด้านการตั้งใจตนเอง	2.92	.28	ค่อนข้างดี
ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	3.04	.30	ค่อนข้างดี
ด้านทักษะทางสังคม	2.75	.33	ค่อนข้างดี
รวม	2.96	.21	ค่อนข้างดี

จากตาราง 10 แสดงให้เห็นว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหลังการใช้
กิจกรรมกลุ่ม โดยรวม พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{X} = 2.96$, S.D. = .21) เมื่อพิจารณาเป็น
รายด้าน พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างดีทุกด้าน โดยมีค่าเฉลี่ยเรียงลำดับ จากมากไปหาน้อย ดังนี้
ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง ($\bar{X} = 3.09$, S.D. = .32) ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น
($\bar{X} = 3.04$, S.D. = .30) ด้านการควบคุมตนเอง ($\bar{X} = 3.02$, S.D. = .27) ด้านแรงจูงใจตนเอง
($\bar{X} = 2.92$, S.D. = .28) และด้านทักษะทางสังคม ($\bar{X} = 2.75$, S.D. = .33) ตามลำดับ

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
หลังการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์
ตนเอง จำแนกเป็นโดยรวมและรายข้อ

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน	2.91	.86	ค่อนข้างดี
ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ	1.91	.69	ค่อนข้างดี
ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร	2.16	.72	ค่อนข้างดี
บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข	2.06	.76	ค่อนข้างดี
ฉันรู้สึกว่ายากกว่าผู้อื่น	1.66	.75	ค่อนข้างดี
ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด	2.72	.81	ค่อนข้างดี
ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ	3.44	.72	ดี
เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้	3.09	.82	ค่อนข้างดี
ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่	3.41	.71	ดี
รวม	3.09	.32	ค่อนข้างดี

จากตาราง 11 แสดงให้เห็นว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหลังการใช้กิจกรรมกลุ่ม ด้านการควบคุมตนเอง โดยรวม พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{X} = 3.09$, S.D. = .32) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับค่อนข้างดี ยกเว้นทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ ($\bar{X} = 3.44$, S.D. = .72) และ ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่ ($\bar{X} = 3.41$, S.D. = .32) อยู่ในระดับดี

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
หลังการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการควบคุมตนเอง จำแนกเป็น
โดยรวมและรายข้อ

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการควบคุมตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้	2.00	.76	ค่อนข้างดี
ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ	2.78	.87	ค่อนข้างดี
ฉันมักมีปฏิกิริยาที่โต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย	1.94	.80	ค่อนข้างดี
เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	1.69	.59	ค่อนข้างดี
เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำว่าขอโทษผู้อื่นได้	3.69	.64	ดี
ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อ			
ส่วนรวม	2.75	.95	ค่อนข้างดี
ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น	1.94	.80	ค่อนข้างดี
ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุด			
พักผ่อน	3.28	.92	ดี
ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน	1.81	.74	ค่อนข้างดี
เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้	2.94	.72	ค่อนข้างดี
ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจาก			
ภาระหน้าที่	2.87	.87	ค่อนข้างดี
ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ	2.41	.95	ดี
ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ	2.31	.93	ค่อนข้างดี
รวม	3.02	.27	ค่อนข้างดี

จากตาราง 12 แสดงให้เห็นว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหลังการใช้
กิจกรรมกลุ่ม ด้านการควบคุมตนเอง โดยรวม พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{X} = 3.02$,
S.D. = .27) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับค่อนข้างดี ยกเว้น เมื่อทำผิด
ฉันสามารถกล่าวคำขอโทษผู้อื่นได้ ($\bar{X} = 3.69$, S.D. = .64) ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้
จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ ($\bar{X} = 2.41$, S.D. = .95) และ ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมใน
วันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน ($\bar{X} = 3.28$, S.D. = .92) อยู่ในระดับดี

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
หลังการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจูงใจตนเอง จำแนกเป็น
โดยรวมและรายข้อ

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้	2.78	.79	ค่อนข้างดี
เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ	1.94	.62	ค่อนข้างดี
ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ	3.25	.88	ค่อนข้างดี
เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้	3.09	.78	ค่อนข้างดี
เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ	1.81	.82	ค่อนข้างดี
ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเอง	2.38	.79	ค่อนข้างไม่ดี
ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน	2.13	.79	ค่อนข้างดี
เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่า จะทำอะไรก่อนหลัง	2.84	.68	ค่อนข้างดี
ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด	3.09	.69	ค่อนข้างดี
ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก	2.28	.77	ค่อนข้างดี
แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น	2.91	.69	ค่อนข้างดี
ฉันไม่รู้ว่าจะทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย	2.44	.88	ค่อนข้างดี
เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ	3.19	.64	ค่อนข้างดี
รวม	2.92	.28	ค่อนข้างดี

จากตาราง 13 แสดงให้เห็นว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหลังการใช้
กิจกรรมกลุ่ม ด้านการจูงใจตนเอง โดยรวม พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{X} = 2.92$,
S.D. = .28) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ระดับค่อนข้างดี ยกเว้นฉันพยายาม
หาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเอง ($\bar{X} = 2.38$, S.D. = .79) อยู่ในระดับค่อนข้าง
ไม่ดี

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
หลังการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น
จำแนกเป็นโดยรวมและรายข้อ

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
ฉันสังเกตได้เมื่อคนใกล้ฉันมีอาการเปลี่ยนแปลง	2.84	.72	ค่อนข้างดี
ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก	1.75	.67	ดี
ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่คนอื่นทำต่างจากที่ฉันคิด	1.53	.62	ดี
ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน	2.69	.82	ค่อนข้างดี
ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป	2.06	.76	ค่อนข้างดี
แม้จะต้องมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยังยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ	2.94	.62	ค่อนข้างดี
ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน	3.22	.61	ค่อนข้างดี
ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก	2.25	.95	ค่อนข้างดี
รวม	3.04	.30	ค่อนข้างดี

จากตาราง 14 แสดงให้เห็นว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหลังการใช้กิจกรรมกลุ่ม ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น โดยรวม พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{X} = 3.04$, S.D. = .30) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ระดับค่อนข้างดี ยกเว้น ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก ($\bar{X} = 1.75$, S.D. = .67) และ ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่คนอื่นทำต่างจากที่ฉันคิด ($\bar{X} = 1.53$, S.D. = .62) อยู่ในระดับดี

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
หลังการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านทักษะทางสังคม จำแนกเป็น
โดยรวมและรายข้อ

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านทักษะทางสังคม	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจน ผู้อื่นยอมรับได้	2.75	.84	ค่อนข้างดี
ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย	2.91	.82	ค่อนข้างไม่ดี
ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความ เคยชินของฉัน	2.16	.95	ค่อนข้างดี
ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย	3.16	.88	ค่อนข้างดี
ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน	3.25	.88	ค่อนข้างดี
ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้	2.34	.90	ค่อนข้างดี
ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน	2.53	.76	ค่อนข้างดี
เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผล เพียงพอ	2.25	.84	ค่อนข้างดี
เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้	2.75	.92	ค่อนข้างดี
รวม	2.75	.33	ค่อนข้างดี

จากตาราง 15 แสดงให้เห็นว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหลังการใช้
กิจกรรมกลุ่ม ด้านทักษะทางสังคม โดยรวม พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{X} = 2.75$,
S.D. = .33) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับค่อนข้างดี ยกเว้นฉันลำบาก
ใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย ($\bar{X} = 2.91$, S.D. = .82) อยู่ในระดับค่อนข้าง
ไม่ดี

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการใช้กิจกรรม กลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความฉลาดทาง
อารมณ์ของนักเรียนระหว่างก่อนและหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เป็น
ดังตาราง ต่อไปนี้

ตาราง 16 เปรียบเทียบความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการใช้กิจกรรม
กลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์	กิจกรรม	n	$\bar{D}$	$S_{\bar{D}}$	t
ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง	ก่อน	32	.465	.411	6.399**
	หลัง	32			
ด้านการควบคุมตนเอง	ก่อน	32	.327	.359	5.148**
	หลัง	32			
ด้านการจูงใจตนเอง	ก่อน	32	.353	.435	4.599**
	หลัง	32			
ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	ก่อน	32	.344	.516	3.769**
	หลัง	32			
ด้านทักษะทางสังคม	ก่อน	32	.250	.371	3.810**
	หลัง	32			
รวม	ก่อน	32	.347	.290	6.755**
	หลัง	32			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 16 พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหลังจากใช้กิจกรรมกลุ่ม
พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยรวม สูงกว่าก่อนใช้กิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ทุกด้าน ได้แก่ ด้าน
การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง ด้านการควบคุมตนเอง ด้านการจูงใจตนเอง ด้านการเข้าใจ
ความรู้สึกของผู้อื่น และด้านทักษะทางสังคม มีค่าเฉลี่ยหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มสูงกว่าก่อน
การใช้กิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 กรุงเทพมหานคร สรุปได้ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

สมมุติฐานของการวิจัย

ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหลังการใช้ชุดกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2547 โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร จำนวน 6 ห้องเรียน มีนักเรียน 272 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2547 โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร จำนวน 32 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม

ตัวแปรที่ใช้ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง การควบคุมตนเอง การจูงใจตนเอง การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และทักษะทางสังคม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

1. ชุดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

การวิจัยในครั้งนี้ ใช้ชุดกิจกรรมกลุ่มเป็นเครื่องมือในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน โดยชุดกิจกรรมกลุ่มมีทั้งหมด 10 กิจกรรม ประกอบด้วย 1) กิจกรรมปฐมนิเทศ 2) กิจกรรมการวางแผนดีนำสู่ความสำเร็จ 3) กิจกรรมซาบซึ้งในความดี 4) กิจกรรมเชียร์... มาร่วมกันเชียร์ 5) กิจกรรมโรงเรียนมีปัญหามาช่วยกันแก้ 6) กิจกรรมก้าวทันโลก 7) กิจกรรมอย่าตกข่าว 8) กิจกรรมรู้เขารู้เรา 9) กิจกรรมผูกมิตรไมตรี และ 10) กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ

2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ชุดประเมินความฉลาดทางอารมณ์เป็นเครื่องมือการวิจัยอีกชิ้นหนึ่งของงานวิจัยนี้ โดยผู้วิจัยได้นำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (2543: 81 – 92) จำนวน 52 ข้อ โดยแต่ละข้อเป็นลักษณะแบบประเมินค่า 4 ระดับตั้งแต่ “ไม่จริง” “จริงบางครั้ง” “ค่อนข้างจริง” และ “จริงมาก”

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลองที่ผู้วิจัยดำเนินการทดลองแบบ One-Group Pretest-Posttest Design ซึ่งแบ่งการทดลอง และเก็บรวบรวมข้อมูลออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 32 คน ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)
2. ระยะดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองด้วยตนเอง กลุ่มทดลองใช้ชุดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 5 ครั้งๆ ครั้งละ 50 นาที ในวันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 15.00 – 15.50 น. ตั้งแต่วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2548 – วันที่ 11 มีนาคม 2548
3. ระยะหลังทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 32 คน ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ แล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) เพื่อนำคะแนนที่ได้ ไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป
4. นำคะแนนที่ได้ก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้วิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของข้อมูลจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนและหลังการทดลอง ส่วนการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ก่อนและหลังการทดลอง ใช้สถิติ (t-test) แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนการใช้กิจกรรม และหลังใช้กิจกรรม กลุ่มของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 กรุงเทพมหานคร สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง ด้านการควบคุมตนเอง ด้านการตั้งใจตนเอง และด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น อยู่ในระดับค่อนข้างดี ส่วนด้านทักษะทางสังคม พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างไม่ดี
2. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหลังจากใช้กิจกรรมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แล้ว พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างดีทุกด้าน
3. การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 กรุงเทพมหานคร ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหลังการใช้ชุดกิจกรรมกลุ่ม สูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งโดยรวมและรายด้าน

อภิปรายผล

การศึกษาการใช้ในการของกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 เขตบางขุนเทียน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 3 ผู้วิจัยจึงได้นำผลการวิจัย ที่ค้นพบมาอภิปรายดังต่อไปนี้

1. นักเรียนมีพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นหลังจากใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ แสดงว่า กิจกรรมกลุ่ม ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่นำมาใช้นั้น สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนให้สูงขึ้นได้ ทั้งนี้เพราะการใช้กิจกรรมกลุ่มเป็นกิจกรรมที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจ ก่อให้เกิดบรรยากาศที่เป็นกันเอง ทำให้นักเรียน

เกิดความสนุกสนาน เป็นอิสระ เปิดโอกาสในการแสดงออกทางด้านการอภิปราย การซักถาม อย่างเต็มที่ นักเรียนมีความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลินกับกิจกรรม นักเรียนมีส่วนร่วมในทุก กิจกรรม และได้ร่วมกันคิดแก้ปัญหาตามสถานการณ์ที่จำลองขึ้น ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันเป็น ผู้นำและผู้ตาม ดังที่ บาร์ออน (Bar – on. 1997: 25) กล่าวว่ากิจกรรมทำให้สมาชิกในกลุ่ม เกิดการพัฒนา ความสามารถด้านส่วนตัว อารมณ์ สังคม ของนักเรียนที่ปรับตัวเข้ากับ สิ่งแวดล้อมได้อย่างดีจึงทำให้ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีความสอดคล้องกับ คมเพชร จัตรศุภกุล (2545: 15 – 17) ที่กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มมีคุณค่าในด้านความเจริญงอก งาม เพิ่มความมั่นใจในตนเอง มีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกว่า ตนเอง มีคุณค่า สามารถสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ได้ มีคุณค่าในการสร้างพัฒนาการ ทางด้านอารมณ์และสังคม มีโอกาสได้เรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตนในสังคม การควบคุมการ แสดงออกทางด้านอารมณ์ด้วย และ เจษฎา บุญมาโฮม (2544: บทคัดย่อ) ที่ได้วิจัยเรื่อง ผล ของโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต บางเขน กรุงเทพมหานคร จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่ม ทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน ซึ่ง พบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมี ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน และหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความ ฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ สมพร โต๊ะประดู่ (2534) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนาการปรับตัว ทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยมีตัวอย่างจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน พบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการพัฒนาการ ปรับตัวทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมทั้ง สุรภี หนูเรียงสาย (2543) ที่ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่ม และโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเพ รักษามาตาวิทยา จังหวัดระยอง พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทาง อารมณ์หลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และหลังการทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. จากผลการวิจัยด้านทักษะทางสังคม ข้อที่ว่า ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้า หรือคนที่ไม่คุ้นเคย พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างไม่ดีทั้งก่อนและหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของนักเรียน อ่อนไหว เปลี่ยนแปลงง่าย ซึ่ง สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน(2547: 31) ได้ กล่าวถึงลักษณะพัฒนาการด้านอารมณ์ว่า นักเรียนระดับชั้น ม.1 – ม.3 เป็นคนเจ้าอารมณ์ อารมณ์ไม่แน่นอน ขาดความมั่นใจในตนเอง และต่อต้าน เช่นเดียวกับ เกียรติระวี ภาวิไล (2540: 12 – 15) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมการต่อต้านเป็นมลพิษทางอารมณ์ คือ สภาวะของอารมณ์

หวาดกลัว ไม่มั่นใจตนเอง กลัวการอยู่คนเดียว เมื่อหวาดระแวง อาจกลายเป็นคนโหดร้าย ทำร้ายตนเองและผู้อื่นอย่างไม่คาดคิด เมื่อพิจารณากิจกรรม “ก้าวทันโลก” ซึ่งเป็นการอ่านข่าวเกี่ยวกับการทำร้ายกัน อาจทำให้นักเรียนยังเพิ่มความหวาดระแวง ไม่ไว้วางใจคนแปลกหน้า ส่วนข้อที่ว่าฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเอง พบว่า อยู่ในระดับค่อนข้างไม่ดี ทั้งก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ อาจเป็นเพราะกิจกรรมกลุ่มที่นำมาใช้ในการทดลอง ยังไม่มุ่งเน้นการฝึกนักเรียนใช้เหตุผลในการตัดสินใจ หรือแก้ปัญหา และคิดอย่างวิจารณ์ญาณเท่าที่ควร ซึ่ง พอล (Paul. 1993: 68) ได้กล่าวถึงการคิดอย่างวิจารณ์ญาณว่า เป็นกระบวนการที่ทำให้ผู้คิดสามารถตัดสินใจ ได้ดีขึ้นอย่างสมเหตุสมผลและมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ EQกับวัยรุ่น (มศว โลกทัศน์. 2546: 1 – 3) ได้กล่าวถึงการใช้เหตุใช้ผลและอารมณ์ในการคิดและตัดสินใจ หรือแก้ปัญหาต่างๆ ของตนเอง ไม่ได้ใช้อารมณ์มาชี้นำการตัดสินใจหรือว่าพฤติกรรมที่แสดงออกของวัยรุ่น เป็นเพราะการปรับตัว เนื่องมาจากความเครียด ซึ่ง คาสเมเยอร์ มิแชล และเบทรุส (Cassmeyer: Mitchell ; & Betrus. 1995: 169) ได้กล่าวว่า การเผชิญความเครียด ซึ่งเป็นวิธีสุดท้ายที่บุคคลใช้ในการปรับตัว เป็นกระบวนการทางสติปัญญา และทักษะที่แต่ละบุคคลใช้ในการปรับตัว เมื่อพบกับสถานการณ์ที่ไม่ปกติ จึงพยายามปรับเปลี่ยนการกระทำหรือพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ ญาดา หลาวเพชร (2544: 17 – 19) ได้กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม และสติปัญญาอย่างรวดเร็ว จากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งมีอารมณ์ที่แปรปรวนสลับสน อ่อนไหว ไม่มั่นคง มีอารมณ์รุนแรง มักนิยมทำสิ่งต่างๆ ตามเพื่อน ชอบคบเพื่อนเป็นหมู่คณะ ซึ่งมีเหตุผลถึงอิทธิพลต่อการเรียนรู้และความเข้าใจ ทำให้ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในข้อที่ว่า ฉันพยายาม หาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา โดยไม่คิดเอาเอง ไม่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. จากผลการวิจัยที่พบว่า การใช้กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนได้ทั้งโดยรวม และรายด้าน ดังนั้น ผู้บริหารศึกษา ครู และเครือข่ายผู้ปกครองควรศึกษาให้ตระหนักในความสำคัญของการจัดกิจกรรมกลุ่ม และร่วมกันจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในสถานศึกษาในทุกระดับชั้น
2. จากผลการวิจัยที่พบว่า ทักษะทางสังคมหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มของนักเรียนยังมีค่าเฉลี่ยในการพัฒนาต่ำกว่าด้านอื่น ๆ ดังนั้นควรหากิจกรรมที่ช่วยเสริมทักษะทางสังคมให้นักเรียนมากขึ้น เช่น การสื่อสาร การแก้ปัญหา การปรับตัว การรู้จักประนีประนอม เป็นต้น

3. จากผลการวิจัยที่พบว่า ด้านการจูงใจตนเอง เรื่อง หาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเอง ความลำบากใจที่ต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย ผลการพัฒนาอยู่ในระดับค่อนข้างไม่ดี ดังนั้น ผู้บริหารสถานศึกษา ครู และเครือข่ายผู้ปกครองควรร่วมมือกันช่วยกันพิจารณาปรับปรุงชุดกิจกรรม เรื่อง กิจกรรมก้าวทันโลก และกิจกรรมอย่าตกข่าว เพราะเป็นเรื่องของข่าวสารที่มากกระตุ้นอารมณ์ ทำให้วิตกกังวล ไม่มั่นใจในตนเอง ให้ฝึก การคิด การวิเคราะห์ ด้วยเหตุผล รู้จักการเลือกข่าวที่สร้างสรรค์ และมีความสุข สามารถพัฒนาทางปัญญาได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. เนื่องจากงานวิจัยครั้งนี้ เป็นงานวิจัยที่ศึกษาเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 กรุงเทพมหานคร เท่านั้น ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาในนักเรียนระดับชั้น และโรงเรียนอื่นด้วย เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโดยรวม

2. ควรศึกษาความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์กับตัวแปรอื่น เช่น ผลการเรียนรู้ ความมีระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ ความมีเมตตากรุณา และความกล้าแสดงออก เป็นต้น

3. ควรมีการศึกษาติดตามผลในระยะยาว เพื่อดูความคงทนและพัฒนาการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเป็นรายๆ อย่างน้อย 3 เดือนต่อครั้ง เพื่อติดตามผลของการเปลี่ยนแปลงการใช้กิจกรรมกลุ่ม

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ. (2542ก). คู่มือพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิต. กรุงเทพฯ: กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- . (2542ข). พระราชบัญญัติการปฏิรูปการศึกษา. กรุงเทพฯ: กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- . (2543). คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์ การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- . (2544). คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์ การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- . (2545). สารสนเทศและประชาสัมพันธ์. สืบค้นเมื่อ 15 มีนาคม 2549, จาก <http://www.nealthnet.in.th/text/forum>
- กรมสุขภาพจิต. (2543). อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- . (2544). คู่มือครูสำหรับช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต.
- กรรณิการ์ กาญจนกุล. (2540). ผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงพยาบาลรามารักษ์ปี 2 กรุงเทพมหานคร. ปรินธิญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เกียรติวี วิไล. (2546). ล้างพิษอารมณ์ ปรับเปลี่ยนอารมณ์ให้สดใส ไร้ภาวะแห่งมลพิษ. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์ บ.ซีเอ็ดยูเคชั่น (มหาชน).
- คมเพชร จัตรสุภกุล. (2530). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนว และจิตวิทยาการ ศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- . (2542, กันยายน – ธันวาคม). ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ : ปัจจัยส่งเสริมความสำเร็จในชีวิต. วิชาการศึกษา. 1(1): 15 – 18.
- . (2545). แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2546). การระบบครูดูแลศิษย์:แก้ปัญหาเยาะเย้ยตักเตือนอย่างเด็ดขาดและยั่งยืน. กรุงเทพฯ : กรมการศึกษานอกโรงเรียน.

- จรัสวรรณ วัฒนะจิตพงศ์. (2537). การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและสถานการณ์จำลองที่มีต่อทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านไร่พัฒนา อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา. ปรินทิพย์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- จอม ชุ่มชวย. (2540, กรกฎาคม). ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์. วารสารการศึกษาปฐมวัย. 1(3): 56 – 61.
- จรัสวรรณ เปี้ยทอง. (2545). การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง และการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร. ปรินทิพย์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จุฑานุช บุษปวนิช. (2547). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดเทวราชกุญชร เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร. ปรินทิพย์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เจษฎา บุญมาโฮม. (2544). ผลของโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต บางเขน กรุงเทพมหานคร. ปรินทิพย์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ชญญา บัวประเสริฐ. (2546). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมักกะสันพิทยาคาร เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร. ปรินทิพย์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูชัย คุประตกุล. (2528). การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม. เชียงใหม่: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชูศรี สนิทประชากร. (2531). หลักการสอนและการเตรียมประสบการณ์วิชาชีพครู. กรุงเทพฯ: ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูจันทบุรีเกษม.
- ญาดา หลาวเพชร. (2544). บทบาทของบิดา บทบาทของมารดากับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินทิพย์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ณัดกิจ ยามาลี. (2543). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการทำงานร่วมกันของผู้รับการ
 คุ้มครองสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
 (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
 ถ่ายเอกสาร.
- ทวีธาภิเศก 2. (2547). ผลการปฏิบัติงานและสภาพปัญหา อุปสรรค ข้อเสนอแนะ. กรุงเทพฯ:
 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 3.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542, สิงหาคม). ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา.
 วารสาร พฤติกรรมศาสตร์. 5(1): 19 – 34.
- (2545, มีนาคม). การพัฒนา EQ นักเรียน สำหรับอาจารย์. สืบค้นเมื่อ 13 มีนาคม
 2549, จาก <http://www.scc.ac.th/seminar/cx/>
- ทศพร มณีศรีขำ. (2539). กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาสำหรับครู. กรุงเทพฯ:
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทองเรียน อมรัชกุล. (2520). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : ภาควิชาการแนะแนวและ
 จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- ทำนูล โชติกเสถียร. (2544). การใช้แบบฝึกกิจกรรมกลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความฉลาด
 ทางอารมณ์ (EQ) สำหรับนักเรียนประถมศึกษา. สืบค้นเมื่อ 22 พฤศจิกายน 2548,
 จาก <http://www.thaied.research.org/>
- ทิตนา แคมมณี และคนอื่นๆ. (2522). กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1.
 กรุงเทพฯ: บุรพาติลปีการพิมพ์.
- ทิตนา แคมมณี. (2536). ช่วยครูฝึกประชาธิปไตยให้แก่เด็ก. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่ง
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทพ สงวนกิตติพันธ์. (2545). ทักษะชีวิต : ทักษะเพื่อความสุข และความสำเร็จของชีวิต.
 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542). ความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน.
- (2542, มกราคม). ความฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษายุคใหม่. วิชาการ.
 2(1): 63.
- (2545). ความฉลาดทางอารมณ์จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
 มติชน. ถ่ายเอกสาร.
- นิตยา คชภักดี. (2542, ตุลาคม - ธันวาคม). EQ กับ ความสำเร็จในชีวิต. วารสารการ
 ส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม. 22(4): 5 – 6.

- นิตยา แสงขาว. (2540). การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหา ความขัดแย้งของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้เทคนิคการอภิปรายกลุ่ม. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (ประถมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นิตดา อุดลยพิเชฐ. (2542). ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ที่มีต่อระดับเชาวน์ อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นิตรา คำมณี. (2544). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้าน การจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย ศิลปากร จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญอยู่ ขอพรประเสริฐ. (2543, มกราคม – เมษายน). ความฉลาดทางอารมณ์กับงาน ประชาสัมพันธ์. สุทธิปริทัศน์. 14(43): 60 – 68.
- บุหงา วชิระศักดิ์มงคล. (2526). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก: แผนกเอกสารการพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- ประนอม เดชชัย. (2531). แนวทางการเรียนการสอนและแนวทางปฏิบัติสังคมศึกษา. เชียงใหม่: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปาริชาติ รัตนราช. (2544). ตัวแปรบางประการที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในอาชีพของ พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาล อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2543). คุณลักษณะที่เกี่ยวกับ EQ. ใน รวมบทความทางวิชาการ อีคิว. โดย อัจฉรา สุขารมย์; วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี; และ อรพินท์ ชูชม. หน้า 13 – 19. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เดสทอป.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และเพชรสุดา เพชรโส. (2545). การพัฒนา EQ นักเรียน สำหรับอาจารย์ สืบค้นเมื่อ 19 มีนาคม 2549, จาก nHp: www. Scc.
- พรเทพ ช้อยหิรัญ. (2532). ผลการเข้ากลุ่มฝึกความไวที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนิสิตวิชาเอกการ แนะนำ ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- พรรณพิศ วาณิชการ. (2535). การทำงานแบบกลุ่ม ฉบับเฉลิมพระเกียรติ. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ฤทัยรัตน์ ธรเสนา. (2535). การพัฒนาอัตมโนทัศน์หลายมิติของนักศึกษาพยาบาลที่มีต่อทัศนคติต่อวิชาชีพแตกต่างกัน โดยใช้กลุ่มสัมพันธ์. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. (2538). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์นการพิมพ์.
- ลักขณา แพทยานันท์. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคมและความผาสุกทางจิตวิญญาณกับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ลาวัญญ์ มหาทุมะรัตน์. (2539). ผลของการให้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนามุขยสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรกานต์ ศุขสวัสดิ์ ณ อยุธยา. (2548). องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- วราภรณ์ ชันธดุษ. (2545). การศึกษาการสอนวิทยาศาสตร์ที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนโดยใช้เทคนิคเดลฟาย. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วินิจ ชัยหาญ. (2544). ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความวิตกกังวลในการอ่านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนดาราคาม กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิลาสลักษณ์ ชวัลลสี. (2542, สิงหาคม). การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน. วารสารพฤติกรรมศาสตร์. 5(1): 37 – 52.
- วิลาสลักษณ์ ชวัลลสี; อัจฉรา สุขารมณ; วิลาสลักษณ์ ชวัลลสี; และ อรพินทร์ ชูชม. (2543). การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน. ใน รวมบทความทางวิชาการอัคร. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). เชาวน์อารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต. กรุงเทพฯ: เอ็กสเปอร์เน็ท.
- ศุภวดี บุญญวงศ์. (2527). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. สงขลา: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตสงขลา.

- สุภา มาลากุล ณ อยุธยา. (2519). *ธรรมชาติของเด็กวัยรุ่น : สุขภาพศึกษา*. กรุงเทพฯ: ศูนย์สุขภาพจิต กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- สุรศักดิ์ หลาบมาลา. (2541, กรกฎาคม). ยุทธวิธีการพัฒนาอารมณ์ ปัญญา. *การศึกษาเอกชน*. 8(48): 14 – 20.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2547). *คู่มือวิทยาการเครือข่ายระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน*. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- อภิษฎา ดวงจันทร์. (2544). *การเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงทางบวกที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาร กรุงเทพมหานคร*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อัจฉรา สุขารมณ. (2542, สิงหาคม). EQกับการอบรมเลี้ยงดูเด็ก. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 5(1): 5.
- อัญญา ศรีสุพล. (2535). *ผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต กรุงเทพมหานคร*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อิกัวกับวัยรุ่น. (2546, ตุลาคม – พฤศจิกายน). *มศว โลกทัศน์*. 1(1): 1 – 3. ค้นจาก <http://www.swu.ac.th/journal/swuvision/vin/article06.htm> เมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2549.
- อุไร ชมมะลิ. (2542). *สุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ จังหวัดนครปฐม*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (สุขภาพ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- Bachman. John and others. (2000, September). Emotional Intelligence in the Collection of Debt. *International Journal of Selection and Assessment*. 8(3): 176.
- Bar-on, R. (1997). *Emotional Quotient Inventory : A Measure of Emotional Intelligence. (Technical Mmanual)*. Toronto: Multi-Health System Inc.
- Bukhauser, John Charles. (1985). The Effects of Group Dynamics of Self- Conception the Elementary School Classroom. *Dissertation Abstracts International*. 46(1): 103 – A.

- Cassmeyer, L.U. ; Mitchell, H.P.; & Betrus, A.P. (1995). *Medical – Surgical Nursing*. St. Louis: Mos by Book Inc.
- Cooper, R.K.; & Sawaf, A. (1997). *Executive EQ Intelligence in Leadership and Organization*. New York: Grosset/Prtnam.
- Curtis, Lillian Salter. (2000, March). Assessing the Attainment of Guidance Outcomes Related to the Development of Emotional Skill and Improved Self-concept. *Dissertation Abstracts International – A*. 60(8): 2542.
- Diaz, Aura Sofia. (2001). In What are Emotions Important to Development. *Dissertation Abstracts International*. 61 – 11B: AA19996983.
- Durschmidt, B.J. (1997). Self-Actualization and the Human Potential Group Process in a Community College. *Dissertation Abstracts International*. 24(3): 67.
- Goldman. (1995). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- . (1998). *Emotional Intelligence*. New York: Bastam Books.
- Hurlock, Elizabeth B. (n.d.). *Adolescent Development*. New York: McGraw-Hill Book.
- Joseph, p. Forgas; & John D. Mayer. (2001). *Emotional Intelligence in Everyday Life : A Scientific Inquiry*. Edite by Joseph Ciarrochi. Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Paul R. (1993). *Teaching Critical Thinking*. California: Center for Critical Thinking and Moral Critique.
- Salovey, P.; & Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination Cognition and Personality*. 2(9): 185 – 211.
- Weisinger, Hendrie. (1998). *Emotional Intelligence at Work..* San Francisco; Jossey: Bass Publishers.
- Worchel, Stephen.; & George, R. Goethals. (1985). *Adjustment : Pathways to Person Growth*. New Jersy: Prentice-Hall.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

นายชวลิต รวยอาจิน	อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและวัดผล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
นางสาวกัญจะนา พุ่มมาลา	ครูชำนาญการพิเศษ ระดับ ค.ศ. 3 (อาจารย์ 3 ระดับ 8) โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการสุวินทวงศ์
นางสาวจันทรา พวงยอด	ครูชำนาญการ ระดับ ค.ศ. 2 โรงเรียนยานนาวาเวศวิทยาคม
นายเมธี สงจันทร์	ครูชำนาญการ ระดับ ค.ศ. 2 โรงเรียนบดินทรเดชา 4
นางสาวพัชรสมา แก้วชนะชัย	ครูชำนาญการระดับ ค.ศ. 2 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย

ภาคผนวก ข

ชุดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

คำแนะนำการใช้คู่มือชุดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ในการจัดชุดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อการดำเนินชีวิต สำหรับผู้เรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ควรคำนึงถึงเรื่องสำคัญดังต่อไปนี้

หลักการจัดชุดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1. สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและผ่อนคลายให้มีอารมณ์ที่ดี
2. ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ทำงานร่วมกับเพื่อนได้ เพื่อเสริมความคิดสร้างสรรค์
3. ให้กำลังใจและกล่าวแสดงความรู้สึกประกอบด้วยเหตุ ด้วยผลแก่ผู้เรียน โดยระมัดระวังการกล่าวตำหนินักเรียน
4. เมื่อนักเรียนเกิดปัญหา ควรให้ความสนใจ และใช้คำถามเพื่อพุดกระตุ้นให้ได้ข้อคิด แนวทางการเลือกในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง ทบทวนพิจารณาผลที่ได้รับจากการเลือกทางเลือกในการแก้ปัญหานั้นๆ ก่อนตัดสินใจ
5. ในขณะที่นักเรียนเข้าร่วมทำกิจกรรม ผู้วิจัยควรสังเกตการณ์ห่างๆ และเข้าร่วมแสดงความคิดเห็นเมื่อจำเป็น “ความคิดนักเรียนเป็นสำคัญ”

วิธีการจัดชุดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1. อ่านคำแนะนำเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับเหตุผลความเป็นมาของเนื้อหา คู่มือกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
2. อ่านแผนการจัดกิจกรรมให้เข้าใจอย่างชัดเจน ก่อนทำการจัดกิจกรรมทุกครั้ง
3. เตรียมสื่อ / อุปกรณ์ ให้ครบ ดำเนินลำดับขั้นตอนให้สอดคล้องกับกิจกรรม
4. กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นเพียงทางที่ให้ผู้วิจัยดำเนินงานตามแผนที่กำหนด วัตถุประสงค์ สำคัญ วิธีดำเนินการ ที่ประกอบด้วย ขั้นนำ ขั้นฝึกปฏิบัติ และขั้นสรุป
5. สังเกตนักเรียนในแต่ละกิจกรรมและบันทึกทุกครั้งเพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงต่อไป

ชุดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ครั้งที่ 1

เรื่อง กิจกรรมปฐมนิเทศ

แนวคิด

อารมณ์ คือ ภาวะทางจิตใจของแต่ละบุคคลที่เปลี่ยนแปลงไปเมื่อกระทบกับเหตุการณ์ต่างๆ บุคคลอาจมีอารมณ์แตกต่างกัน แม้ว่าเผชิญปัญหาที่คล้ายคลึงกัน คนเรามีศักยภาพที่มีพลังความคิดและความสามารถต่างกัน แต่ถ้ารู้จักการนำความฉลาดทางอารมณ์มาใช้แล้ว จะสามารถใช้พลังเหล่านั้นให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริง รับรู้ผลของการเกิดอารมณ์ สามารถประเมินได้ตามความเป็นจริง ค้นหาจุดเด่น จุดด้อย ด้านอารมณ์ของตนเองได้มีความมั่นใจในตนเอง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง หมายถึง การที่บุคคลสามารถรับรู้ได้ว่า ขณะนี้ตนเองมีเหตุการณ์ต่างๆ มากมาย มีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร มีสาเหตุมาจากอะไร สามารถรับรู้คาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าจะแสดงอารมณ์หรือ พฤติกรรมอย่างไร และผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์นั้น

2. การประเมินตนเองตามความเป็นจริง หมายถึง การที่บุคคลสามารถบอกจุดเด่นจุดด้อยของตนเองได้ว่า อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว อารมณ์เศร้าเสียใจ และอารมณ์สุข มีผลกระทบต่อด้านอารมณ์อย่างไร ตามความเป็นจริงในแต่ละเหตุการณ์

3. ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง บุคคลมีความรู้สึกมั่นใจในอารมณ์ของว่าตนเองมีความสำคัญ สามารถนำพลังทางความฉลาดทางอารมณ์มาใช้ให้เป็นประโยชน์ทั้งตนเอง ผู้อื่น และต่อสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนให้เป็นกันเองมากยิ่งขึ้น
2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจข้อควรปฏิบัติระหว่างการร่วมกิจกรรม การแสดงบทบาทและหน้าที่ขณะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
4. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการทำงานเป็นทีม และมีความสนิทสนมคุ้นเคย สามารถสร้างความรู้ความสามัคคีในกลุ่มได้
5. เพื่อให้นักเรียนมีการเรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์ ความต้องการของตนเองและผู้อื่น
6. เพื่อให้นักเรียนรู้จักจัดการอารมณ์ โดยนำความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง มาปรับปรุงตนเองให้เหมาะสม

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ / ฝึก

1. ผู้วิจัยอภิปรายถึงเรื่องใบลาลายเซ็นเพื่อสร้างกิจกรรมความคุ้นเคย
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแนะนำตนเอง และให้นักเรียนแนะนำตนเอง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม “ลาลายเซ็น” โดยแจกใบลาลายเซ็นให้แก่

นักเรียนทุกคน ใช้เวลา 1 นาที

4. เมื่อได้คู่แล้วให้นักเรียนสัมภาษณ์ซึ่งกันและกันภายในเวลา 2 นาที เกี่ยวกับ

หัวข้อ

4.1 ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง

4.2 ความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนคู่ใจ

5. ผู้วิจัยแจกใบงาน “อารมณ์ของฉัน” โดยให้นักเรียนสำรวจอุปนิสัยและอารมณ์ที่ดี และไม่ดีของตนเอง โดยมองดูตนเองว่าเมื่อเกิดอารมณ์โกรธ เราสามารถควบคุมและตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเองอย่างไร และให้นักเรียนระบุอุปนิสัยและอารมณ์ที่ดีและไม่ดีของตนเองลงไปใบงานและเตรียมนำเสนอผลงาน

เวลา 60 นาที

สื่อ / อุปกรณ์

1. ใบลาลายเซ็น
2. ใบงาน “อารมณ์ของฉัน”

ขั้นกิจกรรมสรุป

ผู้วิจัยนำอภิปรายสรุป ดังต่อไปนี้

มนุษย์เราจะต้องเผชิญกับปัญหาที่คล้ายคลึงกัน แต่การแสดงออกทางอารมณ์แตกต่างกัน คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ สามารถรู้จัก เข้าใจสภาพอารมณ์ตนเอง โดยปรับเปลี่ยนสู่สภาวะปกติตามศักยภาพอย่างมีความสุข

การประเมินผล

1. ตรวจใบงาน “อารมณ์ของฉัน” ของนักเรียน
2. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
3. สังเกตจากการนำเสนอ ทางความกล้าคิด กล้าแสดงออกของนักเรียน

ใบงาน

“อารมณ์ของฉัน”

ให้นักเรียนแต่ละคนระบุอุปนิสัยและอารมณ์ที่ดีและไม่ดีของตนเองลงในใบงานและจับคู่ใจเตรียมนำเสนอผลงาน

ลักษณะนิสัยที่ดีของฉัน

1.
2.
3.

ลักษณะนิสัยและอารมณ์ที่ไม่ดีของฉัน

1.
2.
3.

จุดเด่นของอารมณ์ของฉัน

.....

.....

.....

.....

จุดด้อยทางอารมณ์ของฉัน

.....

.....

.....

.....

แบบทดสอบ จากแนวคิดของ Rubin's Self Esteem scale

คำชี้แจง โปรดอ่านแต่ละข้อต่อไปอย่างพิจารณา แล้วเลือกทำเครื่องหมาย ☐ ล้อมรอบ ข้อ ก, ข, ค และ ง ตามที่นักเรียนเห็นว่าตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ก. เห็นด้วยอย่างยิ่ง ข. เห็นด้วย
ค. ไม่เห็นด้วย ง. ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

- | | |
|---|-------------|
| 1. ฉันเป็นคนที่มีคุณค่าทัดเทียมกับผู้อื่น | ก. ข. ค. ง. |
| 2. ฉันเป็นคนมีคุณสมบัติที่ดีหลายอย่าง | ก. ข. ค. ง. |
| 3. ฉันรู้สึกว่าฉันทำอะไรไม่สำเร็จเลย | ก. ข. ค. ง. |
| 4. ฉันมีความสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดีเท่ากับผู้อื่น | ก. ข. ค. ง. |
| 5. ฉันมีความภาคภูมิใจในตนเองน้อยเหลือเกิน | ก. ข. ค. ง. |
| 6. ฉันคิดถึงตัวเองในทางที่ดี | ก. ข. ค. ง. |
| 7. โดยทั่วไปแล้วฉันมีความพอใจในตนเอง | ก. ข. ค. ง. |
| 8. ฉันหวังว่าฉันสามารถนับถือตนเองได้มากกว่านี้ | ก. ข. ค. ง. |
| 9. ขณะนี้ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไร้ประโยชน์ | ก. ข. ค. ง. |
| 10. บางครั้งฉันคิดว่าฉันไม่มีอะไรดีเลย | ก. ข. ค. ง. |

การตรวจและการแปลผลการทดสอบ

แบบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-E Steem Scale) จำนวน 10 ข้อเป็นแบบ Rating Scale 4 ระดับ (ก. – ง.) ตอบโดยการทำเครื่องหมาย ☐ ล้อมรอบ ตัวอักษรที่แสดงว่า “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” “เห็นด้วย” “ไม่เห็นด้วย” หรือ “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ข้อละ 1 เครื่องหมายในแต่ละข้อมีการตรวจให้คะแนนแตกต่างกัน ตามลักษณะข้อความดังนี้

เมื่อข้อความมีลักษณะทางบวก

ถ้าตอบ “ ก ” หรือ “ ข ” ได้ 2 คะแนน

ถ้าตอบ “ ค ” หรือ “ ง ” ได้ 1 คะแนน

ได้แก่ข้อ 1, 2, 4, 6 และ 7

เมื่อข้อความมีลักษณะทางลบ

ถ้าตอบ “ ก ” หรือ “ ข ” ได้ 1 คะแนน

ถ้าตอบ “ ค ” หรือ “ ง ” ได้ 2 คะแนน

ได้แก่ข้อ 3, 5, 8, 9 และ 10

การคิดคะแนน

คะแนนรวมคิดโดยรวมคะแนนทั้ง 10 ข้อ เป็นคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเอง
ซึ่งมีช่วงคะแนนโดยทฤษฎี

ถ้าได้คะแนนตั้งแต่	ถือว่า เป็นผู้มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง
ถ้าได้คะแนนตั้งแต่	ถือว่า เป็นผู้มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง
ถ้าได้คะแนนตั้งแต่	ถือว่า เป็นผู้มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ

ชุดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ครั้งที่ 2

เรื่อง กิจกรรมการวางแผนดีนำสู่ความสำเร็จ

แนวคิด

การฝึกให้รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองเมื่อเกิดความรู้สึกโกรธ วิตกกังวล เครียด เมื่อเผชิญกับภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์อย่างมีเหตุผล รู้จักยืดหยุ่นเมื่อพบกับความเปลี่ยนแปลงอย่างมีเหตุผล การใช้เกณฑ์ที่เหมาะสมกับวิสัยทัศน์ในการรับข้อมูล แนวคิดใหม่ๆ นำมาวิเคราะห์ จำแนก และจัดระบบข้อมูล ให้เกิดการวางแผนที่ดี จะมีความภูมิใจ มีความสุข สามารถวิเคราะห์ใช้กับตนเองอย่างมีเหตุผลจึงทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กิจกรรมนี้นำมาใช้เป็นเกณฑ์ที่เหมาะสมในการวิเคราะห์ จำแนก และจัดระบบข้อมูลได้
2. เลือกใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนได้

วิธีดำเนินการ

1. กิจกรรมนำเรื่อง
 - 1.1 ครูนำบัตรคำ ให้นักเรียนช่วยกันจัดประเภท พร้อมอธิบายประกอบเหตุผล

บัตรคำ	
1. ความมีน้ำใจ	6. ความเกียจคร้าน
2. ความซื่อสัตย์	7. ความเฉื่อยชา
3. ความรับผิดชอบ	8. ความโง่
4. ความขยัน	9. ความไม่มีน้ำใจ
5. ความอดทน	10. ความไม่รับผิดชอบ

- 1.2 ครูให้นักเรียนช่วยกันหาคำประเภทเดียวกันเพิ่มเติม จัดประเภทรวมกับบัตรคำเดิม และคำเหล่านั้นมาช่วยแต่งเป็นประโยคสั้นๆ

2. กิจกรรมดำเนินการ

2.1 แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม 5 กลุ่ม ๆ ละประมาณ 8 คน

2.2 ครูนำรูปภาพ 10-12 ภาพ แล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจัดเรียงลำดับภาพและตัดภาพที่ไม่สัมพันธ์กันออก 1 – 2 ภาพ และช่วยกันเขียนเป็นเรื่องราว ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอเรื่องพร้อมรูปภาพประกอบและให้นักเรียนมีการแสดงความคิดเห็นร่วมกันในประเด็นต่อไปนี้

1) สาเหตุใดจึงเกิดเหตุการณ์นี้

2) นักเรียนจะปฏิบัติอย่างนักเรียนในภาพหรือไม่ เพราะเหตุใด นักเรียนนำภาพที่คัดออกมาเสนอพร้อมให้เหตุผลประกอบว่า สาเหตุใดจึงคัดออก

ภาพประกอบ

- นักเรียนโอบกอดเพื่อนเข้าโรงภาพยนตร์
- นักเรียนพากันไปพลอดรักในที่เปลี่ยว
- นักเรียนชวนกันดื่มเหล้าและวิวาทกัน
- นักเรียนพากันเดินกลับบ้าน
- วัยรุ่นยกพวกตีกัน
- ตำรวจจับใส่กุญแจมือ
- นักเรียนแข่งขันฟุตบอล
- นักเรียนหวังได้รับถ้วยรางวัล
- นักเรียนรับประทานมากเกินไป
- นักเรียนไปหาแพทย์รักษา
- นักเรียนเสพยาเสพติด
- นักเรียนถูกตำรวจจับ ผู้ปกครองมาเยี่ยม
- นักเรียนค้นคว้า อ่านหนังสือ
- นักเรียนได้รับรางวัล

2.3 ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม 5 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน

2.4 นักเรียนช่วยกันวางแผน ไม่ให้เกิดเรื่องอย่างนักเรียนในภาพ และอภิปรายความคิดเห็นร่วมกัน

3. กิจกรรมสรุป

3.1 นักเรียนมีความรู้สึกรู้จักจากเรื่องที่น่าเสนอข้างต้นอย่างไร รวมทั้งข้อคิด
ประโยชน์ที่ได้รับและประยุกต์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 นักเรียนเขียนเรียงความสั้นๆ ในเรื่อง การวางแผนชีวิตตนเอง เพื่อนำไปสู่
ความสำเร็จ แล้วนำเสนอครู ครูตรวจและนำผลงานติดบอร์ด

เวลา 55 นาที

สื่อ / เครื่องมือ

1. บัตรคำ
2. ภาพประกอบ

การประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถามของนักเรียน
2. สังเกตจากการทำงานกลุ่มของนักเรียน
3. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของนักเรียน
4. ตรวจจากผลงานของนักเรียน

ข้อเสนอแนะ

1. นักเรียนช่วยกันจัดป้ายนิเทศบัตรคำที่หามา โดยจัดแยกประเภทกัน
2. นักเรียนเขียนเรียงความเรื่อง
 - 1.1 การวางแผนไปอยู่ค่ายพักแรม
 - 1.2 การวางแผนอยู่กับเพื่อนในชั้นเรียน
 - 1.3 การวางแผนการเรียน

ภาพประกอบการจัดลำดับ แล้วนำมาเรียบเรียงเป็นเรื่อง

- นักเรียนโอบกอดเพื่อน	- นักเรียนพากันไปพลอดรักในที่เปลี่ยว
- นักเรียนชวนกันดื่มเหล้าและวิวาทกัน	- นักเรียนพากันเดินกลับบ้าน
- วิทยุร่ายกพวกตีกัน	- ตำรวจจับใส่กุญแจมือ
- นักเรียนแข่งขันฟุตบอล	- นักเรียนหวังได้รับถ้วยรางวัล
- นักเรียนรับประทานมากเกินไป	- นักเรียนไปหาแพทย์รักษา
- นักเรียนเสพยาเสพติด	- นักเรียนถูกตำรวจจับ ผู้ปกครองมาเยี่ยม
- นักเรียนค้นคว้า อ่านหนังสือ	- นักเรียนได้รับรางวัล

ชุดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ครั้งที่ 3

เรื่อง กิจกรรมซาบซึ้งในความดี

แนวคิด

การฝึกรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการมุมมองของผู้อื่นตามความเป็นจริง และแสดงให้ผู้อื่นรับรู้ระหว่างการทำกิจกรรมกลุ่มด้วยกัน บอกให้กันและกันรับรู้ ปรับทุกข์ เมื่อมีปัญหา บอกความดีของตนเองและผู้อื่นได้ช่วยให้เห็นคุณค่าของตนเอง สามารถเสริมสร้างความมั่นใจให้แก่กันและกัน เป็นพลังในการพัฒนาตนเองและผู้อื่น เป็นการแสดงออกทั้งด้านอารมณ์ที่ดี มีความรู้สึกนึกคิดและการกระทำที่ถูกต้องเหมาะสม ทำให้เกิดความสุขทางอารมณ์

วัตถุประสงค์

บอกความดีของตนเองและผู้อื่นได้

วิธีดำเนินการ

1. กิจกรรมนำเรื่อง

1.1 ครูให้นักเรียนยกตัวอย่างความดีที่ได้กระทำในวันนี้ สัปดาห์นี้ เดือนนี้ ฯลฯ

1.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายว่าในแต่ละวัน ทุกๆ คนมีโอกาสทำความดีมากมาย เมื่อพิจารณาแล้วจะพบว่าทุกๆ คนได้ทำความดีสะสมไว้ แต่บางคนไม่เคยบอกความดีของตนเองแก่ผู้อื่นเลย และบางคนได้ประทับใจในความดีของเพื่อน แต่ไม่เคยแสดงออกมา

2. กิจกรรมดำเนินการ

2.1 นักเรียนจัดเป็น 5 กลุ่มๆ ละ 8 คน ให้แต่ละกลุ่มจัดเป็น 2 แถวๆ ละ 4 คน

หันหน้าเข้าหากัน เว้นระยะห่างประมาณ 1 ก้าว

2.2 นักเรียนผลัดกันใช้เวลาคนละ 4 นาที ผลัดกันออกมาบอกความดีของตนแก่คู่สนทนาและบอกความดีของคู่สนทนา รวมเวลาคู่ละ 8 นาที เมื่อนักเรียนได้ยินสัญญาณจากครู นักเรียนนั่งในซอไปทางซ้าย นักเรียนนอกซอไปทางขวา แล้วเริ่มพูดบอกความดีของตนและคู่สนทนาตามเวลาที่กำหนด

3. กิจกรรมสรุป

3.1 นักเรียนร่วมกันอภิปรายดังนี้

3.1.1 การพูดถึงความดีของตน ทำให้นักเรียนรู้สึกอย่างไร

3.1.2 การพูดถึงความดีของผู้อื่น ทำให้นักเรียนรู้สึกอย่างไร

3.1.3 การได้ฟังความดีของตนจากผู้อื่น ทำให้นักเรียนรู้สึกอย่างไร

3.1.4 การได้ฟังความดีของผู้อื่น ทำให้นักเรียนรู้สึกอย่างไร

3.2 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปตามแนวทางต่อไปนี้

การบอกความดีของตนเองและผู้อื่น และรับรู้ความดีของผู้อื่น ทำให้เห็นคุณค่าของกันและกัน แม้ว่าการชมตนเองจะเป็นสิ่งที่ยากแลฝืนความรู้สึกในบุคคลทั่วไป แต่ทุกคนต้องฝึกฝนให้สามารถมองเห็นความดีของตนเองและมีความภาคภูมิใจที่จะแสดงออกให้ผู้อื่นรับทราบ เพราะการมองเห็นความดีของตนเองช่วยให้มองเห็นคุณค่าความดีของคนอื่นด้วย นอกจากนี้การพูดถึงความดีของตนเองยังเป็นการยืนยันที่จะทำความดีต่อไปให้มากยิ่งขึ้นๆ ส่วนการที่ผู้อื่นได้รับรู้ว่ามีผู้เห็นคุณค่าในความดีของตน ก็เกิดความภาคภูมิใจและต้องการทำความดีต่อไปอีก การพูดถึงความดีของกันและกันจึงเป็นการเติมเต็มความรักและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น สร้างความเชื่อมั่นและกำลังใจในการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืนต่อไป

เวลา 55 นาที

สื่อ / เครื่องมือ

นกหวีด

การประเมินผล

1. สังเกตจากการสนทนาของนักเรียน
2. สังเกตจากการอภิปรายของนักเรียน

ชุดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ครั้งที่ 4

เรื่อง กิจกรรมเชียร์... มาร่วมกันเชียร์

แนวคิด

การฝึกปฏิบัติให้รู้จักพึ่งพาตนเองเมื่อมีปัญหาและกระตุ้นอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ให้มีความริเริ่มสร้างสรรค์ผลักดันความคิดของตนเองและผู้อื่นไปสู่เป้าหมาย รู้จักยืดหยุ่นทางอารมณ์เมื่อพบกับความเปลี่ยนแปลงอย่างมีเหตุผล ฝึกตั้งเป้าหมาย วางแผน หาทางไปสู่ความสำเร็จอย่างมีระบบและภาคภูมิใจ ในคุณค่าของตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถคิดริเริ่มสร้างสรรค์ผลงานได้
2. สามารถใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลซับซ้อนได้
3. รู้ปัญหาและคิดแก้ปัญหาได้
4. สื่อสารและนำเสนอให้ผู้อื่นรับรู้และเข้าใจได้
5. บอกความรู้สึกเมื่อสามารถสร้างสรรค์ผลงานได้

วิธีดำเนินการ

1. กิจกรรมนำเรื่อง
 - สนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการจัดกีฬาของโรงเรียน
 - ประโยชน์ของกีฬา
 - ประสบการณ์ที่ผ่านมาของกีฬา
 - สิ่งที่ต้องการให้เปลี่ยนแปลงหรือพัฒนา

จากนั้นสมมติสถานการณ์ว่า กีฬาของโรงเรียนในปีนี้ ถ้าจะให้ให้นักเรียนทุกห้องในชั้น ม.2 ประกวดกองเชียร์ และนักเรียนมีความยินดีอย่างยิ่งที่จะได้มีโอกาสแสดงความคิด ความสามารถในการจัดกองเชียร์เข้าประกวด

2. กิจกรรมดำเนินการ

2.1 ให้นักเรียนช่วยกันระดมสมองคิดภารกิจที่จะต้องทำว่ามีอะไรบ้าง

2.2 ครูและนักเรียนร่วมกันจัดการภารกิจให้เป็นหมวดหมู่ ลำดับความสำคัญและนำ

ภารกิจ 4 ลำดับแรก มาปฏิบัติ ภารกิจที่ควรปฏิบัติมี 5 กลุ่ม ดังนี้

- เพลงเชียร์
- เชียร์ลีดเดอร์ (การคัดเลือก ทำเดิน)
- เครื่องแต่งตัวของเชียร์ลีดเดอร์ และกองเชียร์
- กองเชียร์

2.3 แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ตามความสนใจ กลุ่มละ 8 คน

2.4 นักเรียนแต่ละกลุ่มวางแผนงานอย่างละเอียด และคาดการณ์ถึงปัญหาที่อาจเกิดขึ้นเมื่อนำไปปฏิบัติจริง และคิดวิธีการแก้ปัญหา

2.5 นำเสนอและสาธิตตามแผนงานที่วางไว้

2.6 ครูและนักเรียนร่วมกันพิจารณาแต่ละภารกิจ และคิดเชื่อมโยงทุกภารกิจ วิพากษ์วิจารณ์ พร้อมให้ข้อเสนอแนะ

2.7 แต่ละกลุ่มนำข้อวิพากษ์วิจารณ์ และข้อเสนอแนะไปพิจารณาปรับปรุงและพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

3. กิจกรรมสรุป

3.1 แต่ละกลุ่มนำเสนอสิ่งที่ปรับปรุงและพัฒนาแล้ว

3.2 ร่วมกันอภิปรายถึงคงความคาดหวังในการประกวดกองเชียร์ตามแผนที่วางไว้ และแสดงเหตุผล รวมทั้งการยอมรับผลที่จะเกิดขึ้นจริง

3.3 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปตามแนวทางต่อไปนี้ว่า โรงเรียนส่วนใหญ่มีกิจกรรมกีฬา เพื่อส่งเสริมสุขภาพพลานามัย ความสามัคคี รู้แพ้รู้ชนะ รู้ภัย และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพื่อให้การแข่งขันมีการใช้ความสามารถ สนุกสนาน และทุกคนมีส่วนร่วม จึงต้องมีกองเชียร์ สิ่งสำคัญสำหรับกองเชียร์ ได้แก่ เพลงเชียร์ เชียร์ลีดเดอร์ และการแสดงของกองเชียร์ด้วย

เวลา 55 นาที

สื่อ / เครื่องมือ

1. ภาพ กองเชียร์และเชียร์ลีดเดอร์
2. ใบงาน “เชียร์....มาร่วมกันเชียร์”

การประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจในการทำงานของนักเรียน
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดของนักเรียน
3. สังเกตจากสื่อสารความคิดให้ผู้อื่นรับรู้และเข้าใจของนักเรียน
4. สังเกตจากการกล้าที่แสดงความคิดของนักเรียน
5. สังเกตจากการฟัง และยอมรับความคิดของผู้อื่นของนักเรียน
6. สังเกตจากความสามารถในการคิดกว้าง คิดไกล คิดลึกซึ้ง คิดริเริ่ม และคิดอย่างมีวิจรณญาณของนักเรียน
7. สังเกตจากความสามารถในการคิดแก้ปัญหาของนักเรียน
8. ประเมินผลจากผลงานที่นำเสนอของนักเรียน

ข้อเสนอแนะ

กิจกรรมนี้เน้นในเรื่องของความคิด ครูควรกระตุ้นและส่งเสริมให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดและการแสดงออก การจัดช่วงเวลาในการปฏิบัติงานเป็นสิ่งสำคัญเนื่องจากใช้เวลาหลายช่วงตอน กิจกรรมการเชียร์เป็นกิจกรรมที่นักเรียนมีความสนใจเป็นพิเศษ เมื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันการแข่งขันกีฬาภายในหรือนอกสถานศึกษาควรมีผู้เชี่ยวชาญคอยดูแลให้คำปรึกษา เพราะบางท่าที่ใช้อาจเป็นอันตราย ต้องใช้สติและอารมณ์อยู่ตลอดเวลา

ชุดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ครั้งที่ 5

เรื่อง กิจกรรม โรงเรียนมีปัญหามาช่วยกันแก้

แนวคิด

โรงเรียนเป็นแหล่งการเรียนรู้ของนักเรียน เพื่อพัฒนาทางกระบวนการเรียนรู้ไปสู่ผลสัมฤทธิ์ของนักเรียน องค์กรของโรงเรียนยังมีทรัพยากรทางการศึกษาที่ทุกคนจะต้องมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบและค้นพบสาเหตุของปัญหาที่แท้จริง จะช่วยให้นักเรียนสามารถเอาชนะปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับตนเองและส่วนรวม ซึ่งจะส่งผลให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี สร้างสรรค์ พลังอารมณ์ที่ดี มีความสุข สามารถใช้ปัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองได้อย่างมีคุณภาพ

วัตถุประสงค์

1. ตระหนักถึงปัญหาและสาเหตุที่ทำให้ทรัพยากรของโรงเรียนถูกทำลายได้
2. บอกบทบาทในการดูแลรักษาทรัพยากรสมบัติของโรงเรียนได้
3. แสดงถึงการร่วมรับผิดชอบในการบำรุง ซ่อมแซมทรัพยากรสมบัติของโรงเรียนที่ชำรุดเสียหายได้
4. เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจที่ทำตนเป็นประโยชน์แก่ส่วนรวมได้

วิธีดำเนินการ

1. กิจกรรมนำเรื่อง
 - 1.1 ชวนนักเรียนสนทนาถึงสิ่งแตกหัก เสียหาย ในโรงเรียนที่นักเรียนพบเห็น เช่น ก๊อกน้ำเสีย ป้ายนิเทศเป็นรูโหว่ หน้าต่างประตูที่ปิดไม่ได้เพราะบานพับหลุด กลอนไม่มีหรือลูกบิดหายไป สวิตช์ไฟแตก ฯลฯ
 - 1.2 ให้นักเรียนบอกผลเสียของการที่มีได้ใช้ประโยชน์จากสิ่งเสียหายนั้น และระบุผู้เสียผลประโยชน์
 - 1.3 ครูซักถามให้นักเรียนสรุปว่าการทำทรัพยากรของโรงเรียนเสียหาย ไม่ดี ไม่ควรทำ และสิ่งเสียหายเหล่านั้นควรได้รับการซ่อมแซมปรับปรุง
2. กิจกรรมดำเนินการ
 - 2.1 หาตัวบุคคลสำคัญ
 - 2.1.1 ระดมพลังสมองบอกสาเหตุแห่งการแตกหัก เสียหายของทรัพยากรของโรงเรียน และระบุตัวผู้ทำ ครูเขียนคำตอบบนกระดานดำ
 - 2.1.2 นักเรียนนำคำตอบมาจัดกลุ่มบุคคล ผู้ทำให้เสียหายและลำดับกลุ่มบุคคลจากมากไปน้อย

2.1.3 นักเรียนสรุปได้ว่า กลุ่มบุคคลสำคัญที่ทำให้ทรัพย์สินของโรงเรียนเสียหายมากคือ นักเรียน และนักเรียนควรเป็นผู้รับผิดชอบในเรื่อง การปรับปรุงแก้ไข เท่าที่จะทำได้

2.2 ร่วมใจกันคิด

2.2.1 ครูแบ่งนักเรียนในชั้นเป็น 5 กลุ่ม แต่ละกลุ่มคิดวางแผนแก้ปัญหาโดยใช้กระบวนการกลุ่มโดยกระตุ้นการมีส่วนร่วม

2.2.2 แต่ละกลุ่มเสนอแผนแก้ปัญหา ผู้เสนอและสมาชิกในกลุ่มช่วยกันชี้แจงให้เหตุผลต่อที่ประชุมในแต่ละประเด็น และรับฟังความคิดเห็นกระบวนการของที่ประชุม นำไปปรับเปลี่ยนแผนของกลุ่มตนให้สมบูรณ์ได้

2.2.3 ให้นักเรียนประชุมแบ่งงานกัน มอบหมายงานแต่ละกลุ่มนำไปปฏิบัติ

2.3 เร่งผลิตผลงาน

2.3.1 ปฏิบัติตามแผนและระยะเวลาที่กำหนด

2.3.2 ประเมินผล

2.4 ชื่นบานกันถ้วนหน้า

2.4.1 เสนอผลงานปฏิบัติงาน

2.4.2 รับฟังกระบวนการและนำไปปรับปรุงพัฒนา

2.4.3 สรุปรายงาน

3. กิจกรรมสรุป

3.1 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปให้ได้ประเด็นต่อไปนี้

3.1.1 ผู้ที่ควรมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบอย่างสำคัญเกี่ยวกับการทำลายทรัพย์สินของโรงเรียนคือตัวนักเรียน

3.1.2 การแสดงความรับผิดชอบทำได้โดย การไม่ทำลาย ซ่อมแซมและดูแลรักษา อย่าให้ผู้อื่นทำลาย

3.1.3 นักเรียนมีความภาคภูมิใจ เมื่อตนเองได้ซ่อมแซมดูแลรักษาทรัพย์สินของโรงเรียน และเกิดความรักโรงเรียนยิ่งขึ้น

3.2 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปตามแนวทางต่อไปนี้ว่าทรัพย์สินของโรงเรียนเป็นสมบัติส่วนรวม ที่โรงเรียนจัดหาไว้เพื่อให้นักเรียนได้ใช้เพื่อประโยชน์แก่การศึกษาเล่าเรียน และเพื่ออำนวยความสะดวกสบายแก่นักเรียน ครูและผู้เกี่ยวข้อง นักเรียนจึงควรใช้อย่างระมัดระวัง และดูแลมิให้แตกหักเสียหาย จะได้ใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่และไม่เกิดอันตราย หากแตกหักเสียหาย นักเรียนควรมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบ

การประเมินผล

1. สังเกตจากการทำงานกลุ่มของนักเรียน
2. สังเกตจากการใช้วิธีคิดแก้ปัญหาโดยใช้กระบวนการของนักเรียน
3. สังเกตจากการวางแผนและปฏิบัติมีประสิทธิภาพของนักเรียน
4. สังเกตจากการได้ใช้ยุทธศาสตร์การคิดหลากหลายของนักเรียน
5. ประเมินจากผลงานเป็นรูปธรรมของนักเรียน

ชุดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ครั้งที่ 6

เรื่อง กิจกรรมก้าวทันโลก

แนวคิด

อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด มักเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ข้อมูลข่าวสารมีความสำคัญในการดำเนินชีวิตของทุกคน ผู้ที่สามารถรู้ข้อมูลข่าวสารหลากหลายได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว ย่อมจะทำให้ผู้นั้นสามารถปรับตัวจากสถานการณ์ที่วิกฤตเป็นโอกาส เมื่อรู้การจัดการกับอารมณ์ เพื่อปรับอารมณ์ที่วิกฤติทำลายร่างกายและจิตใจของตนเองและผู้อื่นให้มีแบบอย่างที่ดีจากข้อมูลข่าวสารด้านบวก สร้างขวัญและกำลังใจ ไม่ท้อแท้ ปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์

1. รวบรวมข้อมูลและประสบการณ์ต่างๆ ด้วยตนเองได้
2. วิเคราะห์ข่าวด้วยตนเองได้

วิธีการดำเนินการ

1. กิจกรรมนำเรื่อง

1.1 ครูสนทนากับนักเรียนว่า นักเรียนสามารถเรียนรู้ข้อมูลข่าวสารและเหตุการณ์ต่างๆ จากแหล่งข่าวใดบ้าง

- โทรทัศน์
- วิทยุ
- หนังสือพิมพ์
- คอมพิวเตอร์/อินเทอร์เน็ต
- วารสาร นิตยสาร
- บุคคลในอาชีพต่างๆ
- ชุมชนท้องถิ่น

ฯลฯ

1.2 ครูเขียนคำตอบ “แหล่งข่าว” ที่นักเรียนตอบบนกระดานดำ

2. กิจกรรมดำเนินการ

2.1 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม

2.2 ตัวแทนกลุ่มจับฉลากไปงาน ดังนี้

- 1) ไปงานที่ 1 ข่าวสังคม/เศรษฐกิจ
- 2) ไปงานที่ 2 ข่าวกีฬา

- 3) ใบงานที่ 3 ข่าวเกษตรกรรม
- 4) ใบงานที่ 4 ข่าวการศึกษา
- 5) ใบงานที่ 5 ข่าวบันเทิง/ สารคดี

2.3 แต่ละกลุ่มดำเนินตามใบงาน

2.4 ตัวแทนกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน

3. กิจกรรมสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

แนวสรุป

ในโลกปัจจุบัน วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีพัฒนาก้าวหน้าไปอย่างมากจนถือว่าเป็นยุคข้อมูลข่าวสารที่ไร้พรมแดนทำให้ทุกคนต้องแข่งขันพัฒนาตนเอง เพื่อให้มีวิสัยทัศน์ที่ก้าวหน้าให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก จึงจำเป็นต้องศึกษาหาข้อมูลจากแหล่งข่าวต่างๆ อยู่เสมอ

การที่คนเราจะรู้ ก้าวทันโลกรอบตัว ในทุกๆ เรื่องนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเป็นคนใฝ่รู้ ใฝ่เรียน ศึกษาหาข้อมูล ข่าวสาร เหตุการณ์ที่น่าสนใจจากแหล่งข่าวต่างๆ ให้มากที่สุด เพื่อที่จะได้เป็นคนทันสมัย ทันต่อเหตุการณ์ มีความคิดวิเคราะห์ที่กว้างไกล

เวลา 55 นาที

สื่อ / เครื่องมือ

1. สื่อ/แหล่งข่าวสารต่างๆ
2. ใบงาน

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการอภิปรายผล สรุปผลจากใบงานของนักเรียน
3. ติดตามจากการจัดป้ายประกาศของนักเรียน

ข้อเสนอแนะ

1. ครูเตรียมสื่อบางอย่างที่เป็นแหล่งข้อมูลข่าวสารให้นักเรียนได้เห็นหลังจากนักเรียนช่วยกันตอบในชั้นเรียนแล้ว
2. ข่าวสารที่นำมาวิเคราะห์ร่วมกันควรเป็นข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัย ทันเหตุการณ์ บ่งบอกถึงการมองการณ์ไกลได้ในอนาคตอันไกล

ใบงาน

คำชี้แจง

1. เลือกประธานและเลขานุการกลุ่ม
2. ดำเนินการตามกระบวนการกลุ่ม
3. ศึกษาประเด็นตามใบงาน

ประเด็น

ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ข่าว 1 เรื่อง ในรอบสัปดาห์หรือรอบเดือนที่ผ่านมา ซึ่งมีเนื้อหาข่าวที่น่าสนใจ ทันสมัย และทันต่อเหตุการณ์ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ใน () หน้าประเภทของกลุ่มข่าวที่กลุ่มจับฉลากได้

ประเภทข่าว	เนื้อหาสาระ ของข่าว	ความน่าสนใจ ของข่าว	ข้อคิดที่ได้จากข่าว
☐ ข่าวสังคม / เศรษฐกิจ ☐ ข่าวกีฬา ☐ ข่าวเกษตรกรรม/อุตสาหกรรม ☐ ข่าวการศึกษา ☐ ข่าวบันเทิง / สารคดี			

ชุดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ครั้งที่ 7

เรื่อง กิจกรรมอย่าตกข่าว

แนวคิด

ข้อมูลข่าวสารมีความสำคัญในการดำเนินชีวิตของทุกคน ผู้ที่สามารถรู้ข้อมูลข่าวสารได้หลากหลายได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว ย่อมจะทำให้ผู้นั้นสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์

1. บอกวิธีการแสวงหาข้อมูลข่าวสารได้
2. เลือกวิธีหาข้อมูลที่เหมาะสมกับตนเองได้
3. เลือกแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้

วิธีการดำเนินการ

1. กิจกรรมนำเรื่อง
 - 1.1 ครูอ่านข่าวที่เตรียมมาให้ให้นักเรียนฟัง (แล้วแต่เหตุการณ์ในช่วงเวลานั้นๆ)
 - 1.2 ครูนำอภิปรายว่าข้อมูลข่าวสารมีความสำคัญและจะสามารถนำมาใช้

ประโยชน์กับตนเองได้อย่างไร

2. กิจกรรมดำเนินการ
 - 2.1 แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่ม 5 กลุ่มๆ ละ 8 คน
 - 2.2 ให้นักเรียนอภิปรายและตอบคำถามในใบงาน
 - 2.3 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานผลการอภิปราย

3. กิจกรรมสรุป

3.1 ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากกิจกรรมว่า การแสวงหาข้อมูล การเลือกวิธีหาข้อมูลที่เหมาะสม และการเลือกพิจารณาเลือกแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้ จะทำให้ข้อมูลข่าวสารหลากหลายถูกต้อง รวดเร็วและปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

3.2 นักเรียนบันทึกผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรม เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าข่าวสารต่อไป

เวลา 55 นาที

สื่อ / เครื่องมือ

1. หนังสือพิมพ์
2. ใบงาน

การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปรายกลุ่มของนักเรียน
2. สังเกตจากการสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากกิจกรรมของนักเรียน

ใบงาน

คำสั่ง ให้นักเรียนระดมความคิด ในการหารายละเอียดในหัวข้อต่อไปนี้

1. มีเทคโนโลยีใดที่จะช่วยหาข้อมูลข่าวสารในปัจจุบันได้บ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนสามารถใช้วิธีการใดในการข้อมูลข่าวสารต่างๆ ให้กับตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. มีวิธีการใดบ้าง ที่สามารถพิจารณาแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชุดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ครั้งที่ 8

เรื่อง กิจกรรมรู้เขารู้เรา

แนวคิด

บุคคลเรามากมีลักษณะนิสัยเฉพาะตัว หากเราหยุดพิจารณาก็จะทำให้เรามองเห็นและบอกลักษณะเฉพาะตัวของตนเองได้ และคนอื่นก็จะมองเห็นลักษณะเฉพาะตัวของเราและเข้าใจเราได้

วัตถุประสงค์

บอกลักษณะเฉพาะตัวของตนเอง และคนอื่นได้

วิธีดำเนินการ

1. กิจกรรมนำเรื่อง
 - ครูเตรียมแบบฟอร์ม “บอกลักษณะเฉพาะของตนเอง”
2. กิจกรรมดำเนินเรื่อง
 - 2.1 แบ่งนักเรียนเป็น 5 กลุ่มๆละ 8 คน ครูแจกแบบฟอร์มให้นักเรียนทุกคน
 - 2.2 ให้นักเรียนทำตามแบบฟอร์มที่กำหนดให้โดยใช้เวลา 10 นาที
 - 2.3 เมื่อเสร็จแล้วให้นักเรียนแลกเปลี่ยนโดยให้เพื่อนบอกลักษณะของตัวเองตามแบบฟอร์มเดิม โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ “ใช่” หรือ “ไม่ใช่”
 - 2.4 เสร็จแล้วส่งกระดาษคืนเจ้าของ ให้นักเรียนพิจารณา
 - 2.4.1 ดูลักษณะที่เพื่อนเลือกตรงกับเรา และไม่ตรงกับเราว่าอย่างละกี่ข้อ
 - 2.4.2 ให้นักเรียนทั้งสองคุยกันถึงเหตุผลที่เลือกลักษณะไม่ตรงกัน
 - 2.4.3 ถามความรู้สึกของนักเรียนว่ารู้สึกอย่างไร ที่เพื่อนบอกลักษณะของตนเองที่ตรงกับเพื่อน และนักเรียนจะปรับปรุงลักษณะของตนที่เพื่อนเลือกไม่ตรงหรือไม่
 - 2.4.4 ถามนักเรียนว่าดีใจหรือไม่ที่เพื่อนมองตนดีกว่าที่ตนมอง
 - 2.4.5 ถามนักเรียนว่าที่เพื่อนมองนักเรียนไม่ดี แต่นักเรียนมองตนเองว่าดีนั้นนักเรียนได้อธิบายถึงเหตุผลเพื่อทำความเข้าใจกับเพื่อนอย่างไร

2. กิจกรรมสรุป

- ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ โดยอาศัยแนวทาง

ต่อไปนี้

กิจกรรมนี้กระทำให้ให้นักเรียนได้มองเห็นหรือรู้จุดเด่นของตนเองและเพื่อน อันจะทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้ และทำงานร่วมกับเพื่อนได้ดี รู้จักใช้หรือหรือให้เพื่อนทำงานได้เหมาะสมกับจุดเด่นที่เขา มีอยู่และเขาไม่เกิดความลำบากใจในการทำงานทำให้ได้งานดีมีประสิทธิภาพอีกด้วย

เวลา 55 นาที

สื่อ / เครื่องมือ

- แบบฟอร์ม “บอกลักษณะเฉพาะของตนเอง”

การประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถามของนักเรียน
2. สังเกตจากการสรุปข้อคิดที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ของนักเรียน

ข้อเสนอแนะ

ลักษณะของบุคคลที่ใส่ไว้ในแบบฟอร์ม “บอกลักษณะเฉพาะของตนเอง” อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมกับสภาพของนักเรียนที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

แบบฟอร์ม “บอกลักษณะเฉพาะของตนเอง”

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ “ใช่” ซึ่งตรงกับลักษณะของตนเอง และในช่อง “ไม่ใช่” ซึ่งไม่ตรงกับลักษณะของตนเอง

ข้อที่	ลักษณะ	ใช่	ไม่ใช่
1	น่ารัก		
2	มีเหตุผล		
3	เอาแต่ใจ		
4	งอน		
5	หยิ่ง		
6	สะเพร่า		
7	ขี้เหว		
8	ใจน้อย		
9	ซื่อสัตย์		
10	รักผู้อื่น		
11	เพื่อนๆ รัก		
12	สุขุม		
13	ละเอียด		
14	มีระเบียบ		
15	มีไหวพริบดี		
16	รักศิลปะ		
17	เรียนเก่ง		
18	นอบน้อม		
19	ใจแข็ง		
20	โกรธง่าย		

ชุดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ครั้งที่ 9

เรื่อง กิจกรรมผูกมิตรไมตรี

แนวคิด

เมื่อต้องการให้บุคคลรู้จักซึ่งกันและกันดีขึ้น ควรจะได้จัดบุคคลที่ไม่รู้จักบุคคลไม่รู้จักกันมาก่อนให้ทำงานร่วมกันเป็นคู่ๆ หรือเป็นกลุ่มเล็กๆ ก็จะทำให้แต่ละคนในกลุ่มได้ประสบการณ์ ความรู้สึกที่ปลอดภัย มีความเอื้ออาทรต่อกัน จากกลุ่มเล็กๆ ก็จะขยายการผูกมิตรไมตรีออกไปสู่กลุ่มใหญ่ขึ้นได้โดยไม่ยากมากนัก

วัตถุประสงค์

1. สร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่ดีต่อกันได้
2. เรียนรู้คุณลักษณะต่างๆ ของตนเองและผู้อื่นตามสภาพความเป็นจริงได้

วิธีการดำเนินการ

1. กิจกรรมนำเรื่อง

- ให้นักเรียนแต่ละคนจับคู่กับเพื่อนตามความสมัครใจ เพื่อจะได้สัมภาษณ์ซึ่งกันและกัน

2. กิจกรรมดำเนินการ

2.1 แบ่งนักเรียนเป็น 5 กลุ่มๆละ 8 คนให้จับคู่กับเพื่อน เมื่อจับคู่กับเพื่อนได้แล้ว ให้แต่ละคู่สัมภาษณ์ซึ่งกันและกันตามหัวข้อในใบงานที่กำหนดให้โดยใช้เวลา 10 นาที ให้ได้ข้อมูลซึ่งกันและกันให้มากที่สุด เมื่อเวลาที่ผ่านไป 5 นาที ครูจะทำหน้าที่เตือนเพื่อให้นักเรียนแต่ละคู่ทราบว่าเมื่อเวลาผ่านไป 5 นาที

2.2 ให้นักเรียนแต่ละคู่ออกมารายงานหน้าชั้นเรียน ครั้งละ 4 คู่โดยผลัดกันเล่าเรื่องที่สัมภาษณ์ซึ่งกันและกัน

3. กิจกรรมสรุป

- เมื่อทุกคนได้กล่าวรายงานครบทุกคู่แล้ว ให้นักเรียนใช้เวลา 3-5 นาที อภิปรายและประเมินผลถึงข้อคิดหรือสิ่งที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมนี้ว่า การทำงานร่วมกันจากกลุ่มเล็กๆ ที่คุ้นเคยกันจะขยายไปสู่การผูกมิตรไมตรีในกลุ่มใหญ่ต่อไป

เวลา 55 นาที

สื่อ / เครื่องมือ

ใบงาน “หัวข้อสัมภาษณ์เพื่อรู้จักกัน”

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะสนทนาหรือสัมภาษณ์ซึ่งกันและกันของนักเรียน
2. สังเกตจากการรายงานหน้าชั้นเรียนของนักเรียน
3. สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดหรือสิ่งที่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน

ข้อเสนอแนะ

1. ครูอาจเลือกกิจกรรมต่อไปนี้เป็นทางเลือกเพิ่มเติมก็ได้
2. บรรยายให้เพื่อนที่จับคู่กันฟังถึงลักษณะของเพื่อนที่สมบูรณ์แบบที่ตนรู้จักหรือตนเองอยากรู้จัก
3. สนทนาโดยตกลงกันว่าใครจะเป็นผู้ที่พูดก่อนและใครจะเป็นผู้ฟัง เมื่อตกลงได้แล้ว ก็ให้ผลัดกันเล่าถึงสิ่งที่ดั่งามในชีวิตของตน บุคลิกลักษณะที่ดั่งามและสิ่งที่ตนทำได้ดี

ใบงาน
“หัวข้อสัมภาษณ์เพื่อรู้จักกัน”

คำถาม

1. ชื่อและนามสกุลอะไร (กรณีที่ต้องทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่)
2. มีชื่อเล่นหรือไม่ ชื่ออะไรและถ้ามี ได้ชื่อเล่นมาอย่างไร
3. เกิดที่ไหน
4. ที่อยู่ปัจจุบันอยู่ที่ไหน
5. โทรศัพท์เบอร์อะไร
6. กลับถึงบ้านเวลาเท่าไร
7. มีอะไรเป็นงานอดิเรก
8. ชอบสีอะไรเป็นพิเศษบ้างไหม
9. ชอบรายการทีวีอะไรบ้าง
10. มีสัตว์เลี้ยงไหม

ชุดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ครั้งที่ 10

เรื่อง กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ

แนวคิด

การนำทักษะกระบวนการกลุ่ม จากกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ฝึกมานั้น จะทำให้ผู้วิจัย พบความสามารถในการเป็นผู้นำและผู้ตาม ในการทำงานกลุ่มที่มีส่วนร่วม ปฏิบัติงานกลุ่มที่รับผิดชอบไปสู่การสร้างสรรค์ผลงาน ช่วยลดข้อขัดแย้งทางอารมณ์ รู้จักทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ สามารถจัดความยุ่งยากใจทั้งในด้านการเรียน การเล่น การทำงาน การปรับตัว ตลอดจนการเบี่ยงเบนทางเพศ สิ่งเหล่านี้ จะมีความสำคัญต่อการพัฒนาการทางอารมณ์ และสติปัญญา กิจกรรมต่างๆ สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน การประเมินผล กิจกรรมนั้นๆ เป็นองค์รวม การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่เหมาะสมตามศักยภาพ สามารถนำไปบูรณาการที่เหมาะสม นำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขต่อไป

วัตถุประสงค์

1. สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยใช้คำพูด กริยาท่าทางอารมณ์และความรู้สึกนึกคิด การกระทำที่ร่วมกิจกรรมกันมาให้เหมาะสมและกาลเทศะ
2. นำทักษะความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้ใช้ในการทำงานร่วมกันและใช้ในชีวิตประจำวัน
3. นำหลักความฉลาดทางอารมณ์มาประยุกต์เข้ากับหลักกรรมหมวดสัปปริสธรรม และนำไปใช้อย่างมีความสุข

วิธีการดำเนินการ

กิจกรรมนำเรื่อง

1. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าควรทำอะไร จึงจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสบายใจ
2. กิจกรรมดำเนินการ

2.1 แบ่งนักเรียนตามความสมัครใจกลุ่มละ 8 คน

2.2 ให้นักเรียนสรุปการสร้างสัมพันธภาพ มีประโยชน์ต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างไร

3. กิจกรรมสรุป

ผู้วิจัย ให้นักเรียนนำแนวคิดจากความฉลาดทางอารมณ์มาประยุกต์หลักกรรม สัปปริสธรรม 7 ประการ คือ การรู้จักเหตุ การรู้จักผล การรู้จักตน การรู้จักกาล การรู้จักประมาณ การรู้จักบุคคล และการรู้จักชุมชน มาเป็นแนวทางการประพฤติตน ในชีวิตประจำวันอย่างไร

เวลา 60 นาที

สื่อ / อุปกรณ์

- แบบประเมินตนเอง “ความฉลาดทางอารมณ์”

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจในการตอบคำถาม และการมีส่วนร่วมในการสรุปและเสนอข้อคิดเห็น เพื่อนำไปใช้ ของนักเรียน
2. แจกแบบประเมินเรื่อง “แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์”

ข้อเสนอแนะ

พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวตรัสว่า “ นอกจากการศึกษาจะสอนให้คนเก่งแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะอบรมให้ดีพร้อมกันไปด้วย ประเทศเราจึงจะได้คนที่มีคุณภาพคือ ทั้งเก่ง ทั้งดี มาเป็นกำลังของบ้านเมือง ให้ความเก่งเป็นปัจจัยและพลังสำหรับการสร้างสรรค์ และให้ความดีเป็นปัจจัยเพื่อระคับประคอง หนุนนำความเก่ง ให้เป็นไปในทางที่ถูกที่อำนวยผลประโยชน์อันพึงประสงค์” จากพระบรมราโชวาทดังกล่าวนี้ทางผู้วิจัยคิดว่าเป็นข้อเสนอแนะที่เหมาะสมและเห็นควรเป็นอย่างยิ่งที่จะนำมาถ่ายทอดให้กับเยาวชนไทยในปัจจุบันและคนรุ่นหลังได้ศึกษาหาความรู้และนำไปพัฒนาความรู้ สามารถของตนเองต่อไปในอนาคต รวมทั้งเป็นเยาวชนที่ดีและทำตนเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติตามที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ตรัสไว้ข้างต้น

ภาคผนวก ค

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่นักเรียนเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ตรงกับนักเรียนมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อที่นักเรียนจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

คำตอบมี 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ก่อนข้างจริง จริงมาก โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องขวามือ ช่องใดช่องหนึ่งใน 4 ช่องที่ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด ดังนี้

ลำดับ	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ก่อน ข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขุดใจ ฉันไม่รู้สึกรังเกียจหรือหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาที่โต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จักรัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยังยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในหน้าที่ที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยังดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
19	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ					

ลำดับ	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากในเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
37	ฉันรู้สึกดีกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดีไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
47	ฉันไม่รู้ว่าจะทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำให้ใจเป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52	ฉันมักถูกรบกวนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายสิริพงศ์ สิ้นเสียง
วัน เดือน ปีเกิด	28 ตุลาคม 2491
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	150/6 ซอยสวนผัก 2 ถนนสวนผัก แขวงตลิ่งชัน เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	รองผู้อำนวยการโรงเรียน
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนศึกษานารีวิทยา เขตบางบอน กรุงเทพมหานคร

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2506	มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม จังหวัดพิษณุโลก
พ.ศ. 2509	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ช่างเครื่องยนต์) จากโรงเรียนการช่างพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก
พ.ศ. 2516	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ช่างยนต์) จากสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
พ.ศ. 2543	คุรุศาสตรบัณฑิต (อุตสาหกรรมศิลป์ วิชาเอกช่างยนต์) จากวิทยาลัยครูพระนคร
พ.ศ. 2549	การศึกษามหาบัณฑิต (การบริหารการศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ