

การใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน  
ชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปี 1 โรงเรียนพณิชยการสุโขทัย  
ที่พ่อแม่ตอบสนองอารมณ์ด้านลบของบุตรแตกต่างกัน

ปริญญาณิพนธ์  
ของ  
โสภาพรรณ สุขเฟื่องฟู

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ  
กุมภาพันธ์ 2545  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๒๒. ๕  
ส.๑๑๓.๗  
๒๖

การใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน  
ชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปี 1 โรงเรียนพณิชยการสุโขทัย  
ที่พ่อแม่ตอบสนองอารมณ์ด้านลบของบุตรแตกต่างกัน

บทคัดย่อ  
ของ  
โสภภาพรรณ สุขเฟื่องฟู

๕-๖ ๒๕๕๕, 2545

S 77785

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ  
กุมภาพันธ์ 2545

๕ ๕๖๕๖๖

๕ ๕๖๕๖๖

โสภภาพรรณ สุขเฟื่องฟู. (2545) . การใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมความฉลาดทาง  
อารมณ์ของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปี 1 โรงเรียนพณิชยการสุโขทัย  
ที่พ่อแม่ตอบสนองอารมณ์ด้านลบของบุตรแตกต่างกัน. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.  
(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.  
คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน ศาสตร์ภัทร, อาจารย์  
สมเกียรติ ทิพย์รัตน์, รองศาสตราจารย์ ดร.เยาวพา เดชะคุปต์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์  
ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย 3 ประการ คือ ศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วม  
กิจกรรมกลุ่ม และการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรของนักเรียนระดับ  
ชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปี 1 ว่าส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ทางอารมณ์หรือไม่ และเพื่อ  
เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มที่  
ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม รวมทั้งเพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ที่มี  
การตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรต่างกัน

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประกาศนียบัตร  
ปีที่ 1 โรงเรียนพณิชยการสุโขทัย กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 15 - 16 ปี จำนวน 72 คน  
โดยแบ่งเป็นกลุ่มที่รับรู้ว่าคุณแม่ไม่สนใจหรือเพิกเฉยเวลาที่ตนมีอารมณ์ด้านลบ 24 คน กลุ่มที่  
รับรู้ว่าคุณแม่ตอบสนองด้วยความรุนแรงเช่น ทบตี ต่ำหนิ 24 คน กลุ่มที่รับรู้ว่าคุณแม่เห็นใจตน  
เวลาที่ตนมีอารมณ์ด้านลบแต่ไม่มีวิธีช่วยเหลือ 24 คน ได้กลุ่มทดลอง 36 คน กลุ่มควบคุม  
36 คน ใช้เวลาในการทดลอง 24 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง โดยกลุ่มทดลองได้รับการเข้าร่วม  
โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มควบคุม จัดให้มีกิจกรรมอื่น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม แบบสอบถามการตอบสนองทาง  
ลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ และแบบทดสอบ  
ความสามารถทางสติปัญญาของราเวน ชื่อสแตนดาร์ด โปรเกรสซีฟ แมทริซิส ชุดเอ – อี  
การวัดความฉลาดทางอารมณ์ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกระทำทันที สถิติที่ใช้ในการ  
วิเคราะห์ข้อมูล คือ Pearson Product Moment Correlation และ Two way ANOVA

ผลการวิจัยพบว่า

1. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร ต่อความฉลาดทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05
2. นักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในแต่ละกลุ่มที่มีการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05

AN APPLICATION OF GROUP DYNAMICS PROGRAM TO ENHANCE  
EMOTIONAL INTELLIGENCE OF FIRST YEAR DIPLOMA STUDENTS WITH  
DIFFERENT PARENTS' RESPONSE TO THEIR NEGATIVE EMOTIONS,  
AT SUKHOTHAI COMMERCIAL COLLEGE

AN ABSTRACT

BY

SOPAPAN SUKFAENGFOO

Presented in partial fulfillment of the requirements  
for the Master of Education degree in Developmental Psychology  
at Srinakharinwirot University

February 2002

Sopapan Sukfaengfoo. (2002). *An Application of Group Dynamics Program to Enhance Emotional Intelligence of First Year Diploma Students with Different Parents' Response to Their Negative Emotions, at Sukhothai Commercial Colleg.* Master thesis, M.ed. (Psychology). Bangkok Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Dr.Duangduen Satraphat, Mr.Somkai Thipyathusn, Assoc. Prof Dr.Yawvapa Tejagupta, Assist Prof. Laddawan Kasemnet.

The purposes of this research were three objectives. First, to search for interaction between group dynamics program and parents' response to their negative emotions to enhance emotional intelligence of the first year diploma students. Second ,to search for effect of group dynamics program to enhance emotional intelligence , and third , to search for level of three groups of different parents' response to their negative emotions after this experiment .

The sample in this study consists of 72 students , ranging from 15 to 16 years in age , from the first year diploma at Sukhothai commercial college in Bangkok which identified to three categories according to their perceptions to parents' response to their negative emotions , 24 of dismissing parents' response , 24 of disapproving parents' response and 24 of Laissez – Faire parents' response . They were randomly assigned into 2 groups of experiment and control with 36 students in each group. The experiment group was exposed to group dynamics program, while the control group was taken the other activities .

The instruments of this study were group dynamics program, parents' response to their negative emotions test , emotional intelligence test and Raven' s Standard Progressive Matrices A – E test . Post – training measurement was tested immediately after the end of treatment . The statistics used in this study were Pearson Product Moment Correlation and two way ANOVA .

The findings of this study are as follows ;

1. No interaction between group dynamics program and parents' responses to their negative emotions to enhance emotional intelligence at the .05 level of significance .

2. The students who received group dynamics program or the experiment group had emotional intelligence scores higher than the control group at the .01 level of significance .

3. There was no difference in emotional intelligence between students in three groups of different parents' response to their negative emotions at the .05 level of significance .

ปริญญานิพนธ์  
เรื่อง

การใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้น  
ประกาศนียบัตรวิชาชีพปี 1 โรงเรียนพณิชยการสุโขทัย ที่พ่อแม่ตอบสนองอารมณ์  
ด้านลบของบุตรแตกต่างกัน

ของ  
นางสาวโสภภาพรรณ สุขเฟื่องฟู

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
( รองศาสตราจารย์ ดร. นภาพรณี หะวานนท์ )  
วันที่ 25 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2525

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

.....ประธาน  
( รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน ศาสตรภัทร์ )

.....กรรมการ  
( อาจารย์ สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์ )

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
( รองศาสตราจารย์ ดร. ยาวพา เดชะคุปต์ )

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
( ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร )

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน ศาสตรภักดิ์ และ อาจารย์สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์ อาจารย์ผู้ควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้ความรู้ และคำแนะนำที่มีคุณค่ายิ่ง และช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และ รองศาสตราจารย์ ดร.เยาวพา เตชะคุปต์ ที่ได้กรุณาเป็นกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร นพ.ดุสิต ลิขนะพิชิตกุล อาจารย์ธีร ภูภิญโญยิ่ง และ อาจารย์สยาม ปิยะธนาธร ที่กรุณาอนุเคราะห์ตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถามและโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ใช้ในงานวิจัยนี้

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย คณะครูอาจารย์และนักเรียน ที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งในการเก็บข้อมูลและการทดลอง

ขอขอบพระคุณ คุณโสภภาพรรณ อินตะเผือก คุณพนมเทียน ทวีชัย ที่ช่วยเหลือในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล งานงานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณเพื่อน ๆ และน้อง ๆ ร่วมหลักสูตรจิตวิทยาพัฒนาการทุกท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณอรุณี ไทยบัณฑิตย์ ที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจ

คุณประโยชน์และความดีที่เกิดจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบแต่คุณพ่อคุณแม่ น้อง ๆ ในครอบครัวและ นพ.เอกกิตติ์ สุรการ ที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดมา

ท้ายที่สุดขอโน้มระลึกถึงพระคุณของบิดามารดา และครูอาจารย์ทุกท่าน ที่ให้การอบรมสั่งสอน ถ่ายทอดความรู้ต่าง ๆ จนทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จด้วยดี

โสภภาพรรณ สุขเฟื่องฟู

## สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ .....	1
ภูมิหลัง .....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย .....	5
ความสำคัญของการวิจัย .....	5
ขอบเขตของการวิจัย .....	5 <sup>๑</sup>
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย .....	5
ตัวแปรที่ศึกษา .....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	11
เอกสารเกี่ยวกับความหมายและพัฒนาการของวัยรุ่น .....	12
ความหมายของวัยรุ่น .....	12
พัฒนาการของวัยรุ่น .....	12
สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่กับบุตรที่อยู่ในวัยรุ่น .....	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่กับบุตรที่อยู่ในวัยรุ่น ...	22
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ ด้านลบของบุตร .....	24
เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ .....	32
นิยามและความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ .....	33
ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ .....	34
ความเชื่อและองค์ประกอบพื้นฐานของความฉลาดทางอารมณ์ .....	35
การวัดและการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ .....	47

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ) เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม .....	55
เอกสารเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม .....	55
งานวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมกลุ่มกับความฉลาดทางอารมณ์ และกิจกรรมกลุ่มกับองค์ประกอบในแต่ละด้านของความฉลาด ทางอารมณ์ในวัยรุ่น .....	74
สมมติฐานในการวิจัย .....	82
กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	83
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า .....	84
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง .....	84
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า .....	85
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	92
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล .....	93
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	94
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	95
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	99
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า .....	99
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า .....	102
อภิปรายผล .....	102
ข้อเสนอแนะ .....	110
บรรณานุกรม .....	113
ภาคผนวก .....	124
ประวัติย่อผู้วิจัย .....	214

## บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสติปัญญากับความฉลาดทางอารมณ์..	96
2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความแตกต่างระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองระหว่างนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม (กลุ่มทดลอง) และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม (กลุ่มควบคุม) ตามระดับการรับรู้การตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรที่แตกต่างกัน..	97
3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (2) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....	98

## บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

- 1 ความเชื่อมั่นระหว่างสมาชิกในครอบครัว กับ ความสมบูรณ์ในบทบาทของ  
ครอบครัว ..... 20

# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

การประสบความสำเร็จในชีวิตเป็นที่ต้องการของมนุษย์ทุกคน แต่ตามความเป็นจริงนั้นทุกคนไม่สามารถบรรลุความต้องการได้ทุกคน บางคนล้มเหลว ในขณะที่บางคนประสบความสำเร็จอะไรเป็นองค์ประกอบที่มีส่วนเกื้อหนุนความสำเร็จ? มีปัจจัยหลายอย่างที่จะตอบคำถามเหล่านี้ได้ ได้แก่ สติปัญญา ฐานะทางเศรษฐกิจที่ดี ความมีโอกาสนในสังคม แต่ในบางคนซึ่งมีสิ่งเหล่านี้ครบถ้วน แต่ก็ไม่ประสบความสำเร็จ ในขณะที่วงการจิตวิทยาได้ตื่นตัวในการศึกษาค้นคว้าวิจัยและเผยแพร่เอกสารอย่างมากมายเกี่ยวกับปัจจัยอีกด้านหนึ่งที่มีส่วนช่วยในการประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต สิ่งนั้นคือ "EQ" มาจากคำว่า Emotional Quotient หมายถึงตัวดัชนีบ่งชี้ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ของบุคคล ความฉลาดทางอารมณ์ตามความหมายของสโลเวย์ และเมเยอร์ (Gibbs. 1995 : 26 ; citing Salovey and Major. 1990) คือ ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ถึงความคิด ความรู้สึกและภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นได้ และสามารถควบคุมอารมณ์ตน ทำให้สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนได้อย่างสมเหตุสมผล สอดคล้องกับการทำงานและการดำเนินชีวิต โดยมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น จากความหมายของEQ จะเห็นได้ว่า EQ เป็นสมรรถนะส่วนบุคคลและสมรรถนะทางสังคม ซึ่งนำไปสู่การประสบความสำเร็จนั่นเอง

เป็นที่น่าแปลกใจ จากข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ในช่วง 2 - 3 ปีที่ผ่านมา มีสถิติการฆ่าตัวตาย 6,000 คน/ปี (มติชน. 4 ต.ค. 2540) เป็นนักเรียนนักศึกษา บุคคลที่มีอาชีพที่ดีและมีความสามารถทางสติปัญญา เช่น วิศวกร นักธุรกิจ ฯลฯ สาเหตุที่คนเหล่านั้นฆ่าตัวตายเนื่องมาจากความไม่พอใจตนเอง ความล้มเหลวในการทำงาน การเรียน ชื่อเสียง และมีความอดทนทางจิตใจลดลง (วรกมล สังขพิทักษ์. มติชน 16 พ.ค. 2538) ซึ่งก็มาจากปัจจัยกระตุ้นมากมาย เช่น การถูกตำหนิ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่เข้าใจตนเอง ว่าเหว เป็นต้น จากปัญหาเหล่านี้ทำให้เราพบว่าความเข้มแข็งทางใจเป็นเรื่องสำคัญ จากองค์ประกอบทั้ง 5 ด้านของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ตามนิยามของโกลแมน (Goleman. 1998) ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การบริหารจัดการอารมณ์ของตน การจูงใจตนเอง การรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น และการ

ดำเนินการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความน่าสนใจอีกประการหนึ่งของ EQ คือ สามารถพัฒนาและส่งเสริมได้ (Website [www.compassionpower.com](http://www.compassionpower.com)) จากการศึกษาของเรย์มอนด์ (Raymond, 1997 : 40 - 42) ศึกษานักเรียนในโรงเรียนสอนศาสนาในระดับไฮสคูล ที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการเป็นพี่ การเป็นสื่อกลางระหว่างเพื่อนและการสอนความฉลาดทางอารมณ์ พบว่านักเรียนที่ใกล้จบการศึกษาเป็นที่ต้องการของการให้เป็นสมาชิกของงานบริการชุมชน และโดยเฉพาะบุคคลที่เข้ารับการฝึกฝนควรจะเป็นบุคคลที่อยู่ในวัยเริ่มต้นที่สามารถเข้าใจเหตุผล และสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ พร้อมทั้งควรเป็นวัยที่สามารถใช้ภาษาอธิบายความรู้สึกและอารมณ์ของตนได้เป็นอย่างดี นั่นก็คือวัยรุ่นนั่นเอง

✓ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการในทุกด้านอย่างรวดเร็ว ทั้งในแง่บวกและแง่ลบ กล่าวคือในแง่ลบ วัยรุ่นจะเป็นผู้ที่มีความผันแปรทางอารมณ์อย่างมาก สับสน อ่อนไหวง่าย อารมณ์ไม่มั่นคงและมีอารมณ์ทุกรูปแบบทั้งต้อตึง โกรธ ต่อต้าน ซึ่งอารมณ์เหล่านี้ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ใดก็มีความรุนแรง และเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว (วินัดดา ปิยะศิลป์, 2540 : 130 - 131) ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาทางพฤติกรรมและปัญหาแก่สังคมตามมา ในพัฒนาการแง่บวก วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพลังและมีความสามารถมากขึ้น มีความสนใจตนเองและผู้อื่น รู้จักสังเกตความรู้สึกของคนอื่น มีการปะทะสังสรรค์และเข้าสังคมมากขึ้น เข้าใจตนเองได้และรู้จักวิจารณ์ตน (วิทยา นาควัชระ, 2527 : 380) จากคุณสมบัติในด้านลบที่ควรจะให้วัยรุ่นได้ควบคุมอารมณ์ของตนเอง เพื่อสำหรับการป้องกันปัญหาทางพฤติกรรมที่จะเกิดขึ้น และในคุณสมบัติด้านบวกที่เป็นความพร้อมทั้งด้านตนเองและด้านสังคม ซึ่งเป็นโอกาสที่ดีที่จะฝึกฝนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เพื่อที่จะปูพื้นฐานวุฒิภาวะทั้งทางด้านอารมณ์และสังคม นำไปสู่การถึงพร้อมทางด้านวุฒิภาวะ (Maturity) เพื่อพัฒนาความมีเอกลักษณ์ของตัวเองและยับยั้งเอกลักษณ์นั้นไปถึงวัยผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ ✓

ในสังคมปัจจุบันที่มีความเร่งรัดในทุก ๆ ด้าน พ่อแม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านเพื่อรายได้ให้เพียงพอกับความต้องการของครอบครัว เมื่อพ่อแม่กลับถึงบ้านก็รู้สึกเหนื่อย ทำให้มีเวลาดูแลเอาใจใส่บุตรวัยรุ่นลดลง ซึ่งในระยะวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างมาก ประการแรกเกิดการเปลี่ยนแปลงของภาวะอารมณ์ในตัววัยรุ่นเอง และ สาเหตุประการที่ 2 เนื่องจากพ่อแม่และวัยรุ่นขาดความเข้าใจซึ่งกันและกัน พ่อแม่มีปัญหามาจากการทำงานประกอบกับสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบัน ที่บีบคั้นการทำมาหากิน บุตรมีปัญหาจากโรงเรียน เพื่อน หรือพี่น้อง สิ่งเหล่านี้

เป็นความเครียดทำให้เกิดอารมณ์ทางด้านลบและมีการตอบสนองอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมซึ่งกันและกัน บุตรอาจแสดงอารมณ์โกรธ หงุดหงิด อาละวาด หรือบางครั้งเศร้าซึมประชดประชัน ทำให้พ่อแม่มีการตอบสนองอารมณ์ด้านลบเหล่านี้ด้วยความหงุดหงิด ตำหนิ ตำว่า หรือลงโทษทางกาย เช่น ทุบตี หรือในบางราย อาจเพิกเฉยไม่สนใจบุตรเลย การกระทำเหล่านี้อาจทำด้วยความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ ขาดการระับอารมณ์ ทำให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา จึงทำให้บุตรตีความหมายในการตอบสนองอารมณ์ในแง่ลบไปในทางที่รู้สึกว่าจะตนเองถูกละเลย ไม่มีคุณค่า ขาดความรักความเอาใจใส่ อันทำให้เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจขึ้น พร้อม ๆ กับความแค้น ยังผลให้แสดงพฤติกรรมในรูปของการยอมรับความชิงชังโดยไม่ปริปาก เพราะคิดว่าไม่มีประโยชน์ แต่จะเก็บกดฝังความรู้สึกลงในจิตใจว่าตนเองไม่ดี บางคนแสดงออกมาในลักษณะก้าวร้าว เกลียดชังพ่อแม่ เกลียดชังผู้อื่น ต้องการให้ผู้อื่นชอกช้ำเหมือนตน (จริญญา นิตยสุวรรณ. 2537 : 26 - 27) และจากการศึกษาของแคทเทอตัน (Catterson. 1993) ในเด็กชายวัยรุ่นตอนต้น 100 คน พบว่า การขาดระบบเกื้อหนุนที่ดีในครอบครัว ครอบครัวมีปัญหาทางเศรษฐกิจ ยากจน ครอบครัวที่มีระดับความเครียดสูง จะมีการกระทำต่อต้านสังคม และนำไปสู่การกระทำที่ผิดกฎหมายในอีก 5 ปีต่อมา การที่เด็กรับรู้การตอบสนองอารมณ์ด้านลบด้วยรูปแบบเหล่านี้ จะทำให้วัยรุ่นหมกมุ่นอยู่กับความคิดที่ไม่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ขาดการมองตนในแง่ดี ขาดการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เพราะฉะนั้น ผู้ใหญ่ไม่ควรปล่อยให้เด็กวัยรุ่นแสวงหาความดีเลวถูกผิดด้วยตนเอง เขาจะรู้สึกเคืองคว่างหาที่ยึดไม่ได้ ควรช่วยแนะนำวิธีที่ดีเพื่อให้เขาได้พบความเหมาะสมที่มีเหตุผลด้วยตัวของเขาเอง (รังสิต ห่มระฤก. มติชน 9 ก.ค. 2532)

✓ การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์นั้น คือการจัดให้บุคคลได้เข้าร่วมกลุ่มกันเพื่อที่จะฝึกฝนหรือร่วมกันวางแผนการกระทำตามเป้าหมายประสงค์ เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์ขึ้นของตัวบุคคลและกลุ่ม (พรรณพิศ บุญญวงศ์. 2535 : 24) ความเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์นั้นจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ความรู้สึก มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น มีการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกของตน มีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึง เข้าใจตนเอง รู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

(Rogers. 1970 : 121 - 122) จากประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มจะเห็นได้ว่าตรงกับเป้าหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ คือ ทั้งพัฒนาตนเอง และ พัฒนาตนเองเพื่อความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น ดังเช่น การศึกษาของล็อกแมน (Goleman. 1995 : 238 -239 ; citing Lockman. n.d.) ที่ใช้โปรแกรม 2 โปรแกรม โดยโปรแกรมแรกคือการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่ช่วยลดความก้าวร้าวและการต่อต้านสังคมในเด็กประถม โปรแกรมใช้เวลา 40 นาที 2 ครั้ง/ สัปดาห์ เป็นเวลา 6 - 12 สัปดาห์ เด็กจะถูกสอนให้รู้จักสังคม การแปลความหมายสิ่งที่เลวร้ายให้เป็นกลางหรือเป็นมิตรมากขึ้น ส่งเสริมให้กำลังใจ เมื่อต้องพบกับอารมณ์โกรธ สอนให้รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง อีกโปรแกรมหนึ่งคือฝึกด้วยการสวมบทบาทสมมติ หลังจากนั้น 3 ปีต่อมา เด็กวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกมีความรู้สึกด้านบวกกับตนเองเพิ่มขึ้นลดความก้าวร้าวลง

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นสิ่งที่ดีที่บุคคลควรมีและตระหนักถึงเพื่อให้เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และนำตนไปสู่ความสำเร็จได้ เพราะความสามารถทางสติปัญญาเพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้ประสบผลสำเร็จได้ต้องอาศัย ความสามารถของการเข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่นด้วย เพื่อให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (2540 - 2544) ที่ต้องการพัฒนาคุณภาพของประชาชนเป็นสำคัญ ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่าเด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่เหมาะสมในการฝึกฝน เพราะเป็นวัยที่มีความสามารถในการเข้าใจเหตุผล และมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างมากขึ้น รู้จักวิจารณ์ตนเอง วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากและอยู่ในภาวะเสี่ยงที่จะก่อปัญหาให้กับตนเองและสังคมถ้าได้รับการปฏิบัติจากผู้ใหญ่ที่ไม่เหมาะสม การที่ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาและฝึกฝนได้นี้เอง ทำให้งานวิจัยครั้งนี้เลือกใช้กิจกรรมกลุ่ม เพราะกิจกรรมกลุ่มเป็นกิจกรรมที่เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมความสามารถในการเข้าใจตนเอง รับรู้ตนเอง และส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลด้วย ซึ่งน่าจะเป็นกลวิธีหนึ่งในการฝึกฝนเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ และเป็นโอกาสที่ดีที่จะให้เด็กเหล่านั้นได้รู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น อันจะทำให้เขานำพาชีวิตของตนเองให้อยู่ได้ด้วย ความมีสติตระหนักรู้ และไตร่ตรองได้ตามกระบวนการคิดความเข้าใจความเป็นไปของตน บุคคลและสังคมรอบข้าง ท่ามกลางกระแสความเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมที่เพิ่มความรุนแรงมากขึ้นในปัจจุบันนี้และอนาคตข้างหน้า

## ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรของนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปี 1 โรงเรียนพณิชยการสุโขทัย ว่าส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์หรือไม่

2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปี 1 ในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย ระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

3. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปี 1 ในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย ที่มีการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรต่างกัน

## ความสำคัญของการวิจัย

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ในทางทฤษฎีเป็นฐานความรู้และเผยแพร่ความรู้ที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ในประเทศไทยให้กว้างขวางขึ้น ในทางประยุกต์จะเป็นแนวทางหนึ่ง ที่ช่วยส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น เพื่อให้วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีปัจจัยเอื้อในหลาย ๆ ด้านที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมขึ้น โดยรูปแบบกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้วัยรุ่นที่ได้รับการตอบสนองอารมณ์ในด้านลบได้มีการรับรู้ที่ถูกต้อง เข้าใจตนเอง ควบคุมอารมณ์ตน พร้อมทั้งหันมาทำความเข้าใจพ่อแม่และผู้อื่น สร้างสัมพันธภาพที่เหมาะสมมากขึ้น เพื่อให้วัยรุ่นได้คลายความทุกข์ใจลง และสร้างแรงจูงใจให้ตนเองไปในทางที่ดี เพื่อนำพา ชีวิตและประคับประคองตนเอง ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเหมาะสมกับอัตภาพของตน

## ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนอายุระหว่าง 15 – 16 ปี ศึกษาอยู่ในชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ปี 1 โรงเรียนพณิชยการสุโขทัย จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 450 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 15 – 16 ปี ที่ศึกษาอยู่ในชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ปี 1 โรงเรียนพณิชยการสุโขทัย จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 72 คน

### ตัวแปรที่ศึกษา

#### 1. ตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย

##### 1.1 ตัวแปรอิสระที่จัดกระทำ คือ การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ได้แก่

- (1) การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- (2) การไม่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม (ให้ข้อเสนอเทศ )

##### 1.2 ตัวแปรอิสระที่เป็นคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง การตอบสนองทางลบของพ่อแม่ ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร ได้แก่

- (1) การรับรู้ว่าคุณแม่เห็นใจตนเองแต่ไม่มีวิธีช่วยเหลือ
- (2) การรับรู้ว่าคุณแม่เพิกเฉยไม่สนใจตน
- (3) การรับรู้ว่าคุณแม่ลงโทษตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ

#### 2. ตัวแปรร่วม ซึ่งเป็นคุณสมบัติในกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

##### 2.1 สถิติปัญญา

#### 3. ตัวแปรตาม คือ ความฉลาดทางอารมณ์

ระยะเวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ใช้เวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง

### นิยามศัพท์เฉพาะ

วัยรุ่น หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 15 - 16 ปี เป็นนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ปี 1 โรงเรียนพณิชยการสุโขทัย จังหวัดกรุงเทพมหานคร

## นิยามปฏิบัติการ

1. ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ 5 องค์ประกอบดังนี้

- 1.1 การรู้จักอารมณ์ตนเอง
- 1.2 การจัดการ ( บริหาร ) อารมณ์ของตนเอง
- 1.3 การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง
- 1.4 การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น
- 1.5 การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

1.1 การรู้จักอารมณ์ตนเอง เป็นการรู้ว่าอารมณ์ของตนเป็นเช่นไรทั้งตามปกติ และรู้สึกถึงลักษณะและการแสดงออกของอารมณ์ที่ไม่ปกติ (อารมณ์ชั่ววูบ) รวมผลย้อนกลับของอารมณ์ต่าง ๆ ของตน การรู้จักอารมณ์ตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้สามารถจัดการอารมณ์ที่ไม่ดีออกไปได้ แล้วรู้จักปรับใช้อารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ผลที่ตามมาจะทำให้รู้สึกสบายใจ มีความสุขขึ้น มีประสิทธิภาพในการคิดเพิ่มขึ้น มีการแสดงออกที่ดีขึ้น การรู้จักตนเอง สังเกตได้จากลักษณะดังต่อไปนี้

- 1.1.1 ทบทวนลักษณะการแสดงอารมณ์
- 1.1.2 ทบทวนผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์
- 1.1.3 ทบทวนความรู้สึกกับผลย้อนกลับ
- 1.1.4 ทบทวนความคิดกับผลย้อนกลับ

1.2 การจัดการ (บริหาร) อารมณ์ของตนเอง เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ทั้งอารมณ์ดี และอารมณ์ไม่ดี ให้เกิดความสมดุล ในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองนี้จะทำได้ดีเพียงใดนั้นสืบเนื่องมาจากการรู้จักอารมณ์ของตนเอง การจัดการอารมณ์ได้เหมาะสมเพียงใด สังเกตได้จากสิ่งต่อไปนี้

- 1.2.1 ควบคุมได้ไม่แสดงอารมณ์อย่างทันทีทันใด มีความรู้ตัวไม่ถูกครอบงำโดยอารมณ์
- 1.2.2 มีเหตุผลสามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดและการแสดงอารมณ์

1.2.3 ก่อให้เกิดพฤติกรรมและผลย้อนกลับในแง่บวก

1.2.4 แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และสถานการณ์

1.3 การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เป็นการมองแง่ดีของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และสร้างความเชื่อมั่นว่า เขาสามารถอยู่กับสิ่งนี้ได้ สามารถทำได้ สามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ทั้งนี้เพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งดี มุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะในด้านนี้ มีแนวโน้มว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติงาน หรือสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องทำในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า

1.4 การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเอง ตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน ความสามารถในด้านนี้เป็นทักษะทางสังคม ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตอยู่ทั้งในครอบครัว ในงานอาชีพ ในสังคมทั่วไป เพราะต้องพบปะมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น สังเกตได้จากลักษณะดังต่อไปนี้

1.4.1 ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูดถ้อยคำน้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ

1.4.2 อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีอารมณ์ความรู้สึกใด

1.4.3 ทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่ คือ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา

1.4.4 แสดงการตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจ เห็นใจกัน ทำให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

1.5 การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกันกับผู้อื่นโดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะด้านนี้จะสามารถใช้ทั้งความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกัน มีความสามารถแก้ไขขัดแย้งระหว่างบุคคลได้ดี และทำงานร่วมกับบุคคลต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น

ความฉลาดทางอารมณ์พิจารณาได้จากการวัดโดยใช้วัดการประเมินตนเอง โดยใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยและวรรณดี หมู่เย็น ร่วมกันสร้างขึ้น โดยอาศัยแนวคิดจากการศึกษาของ สโลเวย์ (Slovey) มาประยุกต์ใช้ซึ่งประกอบไปด้วยสถานการณ์และข้อคำถามจำแนกตาม

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ 5 องค์ประกอบ ดังกล่าวข้างต้น โดยทำการวัดความฉลาดทางอารมณ์ 2 ครั้ง วัดความฉลาดทางอารมณ์ก่อนทำการทดลอง (Pretest) และวัดความฉลาดทางอารมณ์ หลังเสร็จสิ้นการทดลอง ( Posttest ) โดยใช้แบบวัดชุดเดียวกันกับการวัดก่อนการทดลอง

2. การตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร หมายถึง การที่บุตรอยู่ในภาวะอารมณ์ทางด้านลบ คือ เศร้า หงุดหงิด โกรธ เสียใจ ไม่พอใจ เบื่อหน่าย และรับรู้ว่าคุณแม่ตอบสนองอารมณ์ด้านลบของตนเอง ตามลักษณะดังนี้

2.1 พ่อแม่แบบปล่อยปละละเลย หมายถึง การที่วัยรุ่นรับรู้ว่าคุณแม่ละเลยไม่พูดถึง ไม่สนใจ หรือเห็นอารมณ์ด้านลบของบุตรเป็นเรื่องไร้สาระน่ารำคาญ

2.2 พ่อแม่แบบลงโทษ หมายถึง การที่วัยรุ่นรับรู้ว่าคุณแม่ไม่ยอมรับอารมณ์ด้านลบของบุตร และมักตำหนิว่ากล่าว หรือลงโทษทางกายเช่นทุบตีเวลาที่บุตรแสดงอารมณ์ด้านลบออกมา

2.3 พ่อแม่แบบเห็นใจแต่ไม่มีวิธีช่วยเหลือ หมายถึง การที่วัยรุ่นรับรู้ว่าคุณแม่ตามใจ ยอมรับอารมณ์ด้านลบ เห็นใจ แต่ไม่สามารถจะแนะนำให้บุตรแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

การตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร พิจารณาโดยใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามนิยามปฏิบัติการ เป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ จำนวน 30 ข้อ และใช้เกณฑ์วัดจากค่าเฉลี่ยจากการตอบแบบสอบถามการตอบสนองอารมณ์ด้านลบตามการรับรู้ของบุตรของนักเรียนโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย ที่ศึกษาอยู่ในชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ปี 2,3 จำนวน 500 คน

3. สถิติปัญญา หมายถึง ความสามารถของวัยรุ่นในการคิดอย่างมีเหตุผล การแก้ปัญหา และกระทำอย่างมีจุดหมาย ซึ่งวัดได้โดยแบบทดสอบความสามารถทางสถิติปัญญาของราเวน (Raven's Standard Progressive Matrices) จำนวน 60 ข้อ โดยนำคะแนนรวมที่ได้ มาใช้ในการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม

4. การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม หมายถึงการจัดกระทำให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มหรือกลุ่มทดลองให้เข้าใจถึงความฉลาดทางอารมณ์ตามองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน โดยผู้วิจัยใช้แนวคิดและหลักการของการจัดกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งกิจกรรมกลุ่มแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

4.1 ชั้นเตรียมความพร้อม หมายถึง ชั้นแรกที่สมาชิกกลุ่มมารวมกัน ทำความรู้จักกัน และเพิ่มความคุ้นเคยกัน

4.2 ชั้นฝึกรวม หมายถึง ชั้นลงมือปฏิบัติ สมาชิกทุกคนจะต้องร่วมมือกันในการทำกิจกรรม ด้วยการระดมความคิดในการทำกิจกรรม มีเป้าหมายชัดเจน เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้ได้รับการเข้ากลุ่ม

4.3 ชั้นคงอยู่และถ่ายโอนความรู้ หมายถึง ชั้นที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่มในแต่ละครั้งไปใช้จริง โดยยึดหลักของการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง

4.4 ชั้นประเมินผล หมายถึง ชั้นตรวจสอบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้เพียงใด ประเมินจากการถาม และผลงานของกลุ่ม

5. กลุ่มที่ไม่ให้การฝึก คือกลุ่มควบคุม จัดให้มีกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ฝึกในเวลาเท่ากัน โดยให้ความรู้เรื่องยาเสพติด ความรู้เรื่องโรคเอดส์ การดูแลสุขภาพอนามัยตนเอง เพศศึกษา ภาวะโภชนาการ จำนวน 24 ครั้งเท่ากับกลุ่มทดลอง

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม และเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่รับรู้การตอบสนองทางอารมณ์ด้านลบของพ่อแม่ที่มีต่อตนเอง ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเริ่มจากความหมายและพัฒนาการของวัยรุ่น เพื่อให้เข้าใจพื้นฐานของวัยรุ่น อันถัดมาเป็นเอกสารเกี่ยวกับสัมพันธภาพของพ่อแม่กับบุตรที่อยู่ในวัยรุ่น เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการรับรู้การตอบสนองอารมณ์ด้านลบของพ่อแม่ และเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ซึ่งเป็นตัวแปรตามในการศึกษาครั้งนี้ สุดท้ายเป็นการทบทวนเกี่ยวกับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อนำมาใช้ในการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงขอเสนอเอกสารและงานวิจัยเรียงตามลำดับต่อไปนี้

1. เอกสารเกี่ยวกับความหมายและพัฒนาการของวัยรุ่น
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับสัมพันธภาพของพ่อแม่กับบุตรที่อยู่ในวัยรุ่น
3. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร
4. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
  - 4.1 นิยามและความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
  - 4.2 ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์
  - 4.3 ความเชื่อและองค์ประกอบพื้นฐานของความฉลาดทางอารมณ์
  - 4.4 การวัดและการประเมินความฉลาดทางอารมณ์
  - 4.5 งานวิจัยเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม
  - 5.1 เอกสารเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม
  - 5.2 งานวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมกลุ่มกับความฉลาดทางอารมณ์ และกิจกรรมกลุ่มกับองค์ประกอบในแต่ละด้านของความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น

## เอกสารเกี่ยวกับความหมายและพัฒนาการของวัยรุ่น

### ความหมายของวัยรุ่น

วัยรุ่น (Adolescent) ตามความหมายขององค์การอนามัยโลกหมายถึง ผู้ที่มีลักษณะ 3 ประการตามที่ เจนเซน เบนสัน และ โบแบค (Jensen, Benson and Bobak. 1981 : 718) กล่าวไว้คือ มีพัฒนาการด้านร่างกายโดยมีวุฒิภาวะทางเพศ มีการพัฒนาการทางด้านจิตใจ โดยการเปลี่ยนจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ และมีการเปลี่ยนแปลงด้านสภาวะเศรษฐกิจจากการพึ่งพาผู้อื่นในครอบครัวเป็นการพึ่งพาตนเองได้ วัยรุ่น มาจากภาษาลาติน "adolescere" ซึ่งมีความหมายว่า "to grow " หรือ "to grow to maturity " การเปลี่ยนแปลงในวัยนี้จะเปลี่ยนทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม วัยนี้เป็นวัยเปลี่ยนหรือวัยต่อที่สำคัญมาก ช่วงอายุอยู่ระหว่าง 13 - 21 ปี

### พัฒนาการของวัยรุ่น

ช่วงระยะวัยรุ่นเป็นช่วงที่มีระยะยาวหลายปี พัฒนาการหรือกระบวนการเปลี่ยนแปลงด้านวุฒิภาวะของระบบต่างๆ และตัวบุคคลจะเป็นกระบวนการต่อเนื่อง ผลของกระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเป็นการปรับตัวของบุคคลที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างธรรมชาติของบุคคลนั้น ๆ กับภาวะแวดล้อม วัยรุ่นจะมีพัฒนาการโดยทั่วไป แบ่งเป็น 5 ด้านด้วยกัน คือ (วิทยานาควิษระ. 2527 : 380)

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย การเจริญเติบโตทางด้านร่างกายของวัยรุ่นจะเห็นได้ชัดเนื่องจากผลการทำงานทางฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อของร่างกายในเด็กหญิงเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก อัตราความสูงจะลดลงมากและหยุดในที่สุด แต่น้ำหนักยังเพิ่มต่อไป ทั้งหญิงและชายจะมีลักษณะทางเพศทุติยภูมิเกิดขึ้นด้วย
2. พัฒนาการทางด้านอารมณ์ ส่วนใหญ่วัยรุ่นจะมีอารมณ์รุนแรง และเปลี่ยนแปลงง่ายเปิดเผยตรงไปตรงมา มีความรู้สึกชอบและไม่ชอบรุนแรง ไม่ใคร่ยอมใคร่ง่าย ๆ มีความคิดเห็นขัดแย้งกับผู้ใหญ่ ต้องการตัดสินใจและรับผิดชอบตนเองเป็นที่พึ่งตนเอง รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ต้องการมีความมั่นคงและการได้รับการยอมรับจากคนอื่น ๆ ซึ่งทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงในรูปร่างหน้าตา สนใจเกี่ยวกับบุคลิกภาพเพื่อให้เพื่อนชอบและเกิดการยอมรับ

3. พัฒนาการทางด้านสังคม ในวัยรุ่นจะมีพัฒนาการทางด้านสังคม เริ่มมาจากภายในครอบครัวก่อน แล้วจึงก้าวออกไปมีความสัมพันธ์ภายนอกครอบครัว การสังคมของวัยรุ่นจะกว้างขวางขึ้น มีเหตุผลในการเลือกคบเพื่อนและการทำตามกลุ่ม ชอบอิสระ มีความรู้สึกไว กลุ่มจะมีอิทธิพลในวัยรุ่น เกิดการรวมพวก เลียนแบบ แต่ในคนที่เข้าพวกไม่ได้ จะแยกตัวไปอยู่คนเดียวแทนที่จะทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ซึ่งการทำกิจกรรมร่วมกันจะเป็นรากฐานของความสัมพันธ์ทางสังคมในอนาคต เกิดการเรียนรู้ต่อการปฏิบัติตัวต่อสังคม มีการเลือกพฤติกรรมของตนเองในฐานะสมาชิกในสังคม

4. พัฒนาการทางด้านสติปัญญา วัยรุ่นจะมีพัฒนาการด้านนี้กว้างขวางขึ้น เพราะชอบทำและเรียนรู้จากวิธีลองผิดลองถูก ซึ่งเป็นวิธีสำคัญที่ทำให้เด็กได้พบปัญหา ได้คิดหาวิธีแก้ปัญหา วัยรุ่นมีพลังมาก มีความสามารถมากขึ้น สนใจผู้อื่นและสนใจมากขึ้นในเรื่องความแตกต่างของบุคลิกภาพ มีเจตคติต่อบุคคลอื่นและสิ่งต่างๆในแง่ดี รู้จักสังเกตความรู้สึกที่คนอื่นมีต่อตนเองได้มากขึ้น เข้าใจตนเองได้เหมือนที่คนอื่นเข้าใจ รู้จักวิจารณ์ตนเองแต่ไม่บ่อยนัก พยายามหาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขและต้องการทำตนให้ประทับใจผู้อื่น

5. พัฒนาการทางเพศ เป็นสิ่งที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพของวัยรุ่น และเป็นตัวผลักดันวัยรุ่นให้เกิดปัญหาได้มาก ในวัยรุ่นจะมีพลังงานทางเพศมาก จึงเป็นเหตุให้วัยรุ่นสนใจในกิจกรรมหรือปฏิกิริยาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศของตนเองมากยิ่งขึ้น และอาจทดลองลงมือทำพฤติกรรมทางเพศด้วยความอยากรู้อยากเห็น และเพื่อเป็นการปลดปล่อยพลังทางเพศที่มีอยู่มาก

มาร์เซีย (Marcia, 1975) นักจิตวิทยาแห่งรัฐนิวยอร์ก กล่าวว่าวัยรุ่นที่บรรลุภาวะได้สำเร็จจะมีลักษณะดังนี้ (เสาวภา เบ็ญจพันธุ์ทวี, 2539 : 15)

1. มีความเป็นตัวของตัวเองสูง
2. มั่นคง มีวุฒิภาวะทางอารมณ์
3. ยอมรับตนเอง
4. อาจมีค่านิยมต่างจากพ่อแม่ แต่มั่นคงในตนเอง
5. รู้จักตนเอง
6. ทำตามค่านิยมและความเชื่อถือ
7. ทำงานได้ดีในสภาวะความกดดัน

8. ตั้งเป้าหมายที่เป็นจริงได้และประเมินตนเองได้
9. ยึดหยุ่นมากในความสัมพันธ์กับผู้อื่น
10. มั่นคงในการตัดสินใจ ไม่ว่าคนอื่นคิดอย่างไร
11. ความแตกต่างระหว่างการรับรู้ของตนเองและคนอื่นที่มีต่อตนเองน้อยมาก
12. มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดี
13. มีพ่อแม่ที่ใจเย็น และคอยส่งเสริมมากกว่าควบคุม

นวลละอ อ สุภาพล (2524) ได้กล่าวถึงลักษณะธรรมชาติของวัยรุ่นและความเข้าใจเกี่ยวกับวัยรุ่นดังนี้

1. วัยรุ่นคือผู้ที่อยู่ในช่วงอายุ 13 - 19 ปี
2. อยู่ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ จากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่
3. มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในสิ่งต่างๆต่อไปนี้

- 3.1 ร่างกาย
- 3.2 อารมณ์
- 3.3 ทศนคติและค่านิยม
- 3.4 สติปัญญา
- 3.5 ความสัมพันธ์กับพ่อแม่และเพื่อนสนิท
- 3.6 ความเป็นอิสระ
- 3.7 ความรับผิดชอบ

เด็กวัยรุ่นมักถามตนเอง ด้วยคำถามต่อไปนี้

ฉันเป็นใคร?

อะไรคือจุดมุ่งหมายของฉัน?

ฉันจะทำอะไรดี?

ในการศึกษาครั้งนี้ได้มุ่งความสนใจไปที่พัฒนาการทางด้านอารมณ์และการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของวัยรุ่น ซึ่งมีผลต่อการตอบสนองอารมณ์ของพ่อแม่ที่มีต่อบุตร เพราะเมื่อบุตรวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์จากวัยเด็กไปสู่วัยรุ่นนั้น ได้ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้ใกล้ชิดเป็นอย่างมาก จึงได้นำรายละเอียดเฉพาะพัฒนาการทางอารมณ์มานำเสนอเพิ่มขึ้น เพื่อความเข้าใจที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

วินัดดา ปิยะศิลป์ (2540 : 130 - 131) ได้กล่าวถึงพัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่นไว้ว่า วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงความเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็วทั้งลักษณะภายนอกและอวัยวะภายใน จะมีผลกระทบกระเทือนต่อพื้นฐานอารมณ์ของเด็กวัยนี้ได้อย่างมาก โดยสามารถจะเห็นลักษณะของอารมณ์ที่แปรปรวน สับสน อ่อนไหวง่าย อารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ ไม่มั่นคง และสามารถที่จะเห็นอารมณ์ได้ทุกรูปแบบ ทั้งเบื่อหน่าย ท้อแท้ บ่น เงา อิจฉา กังวล โกรธ ต้อตึง ต้อตัน ฯลฯ ไม่ว่าจะเป็ นอารมณ์ใด มักจะมีความรุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย การควบคุมอารมณ์ยังไม่ดีนัก บางครั้งฟุ้งฟ่าน บางครั้งเก็บกด บางครั้งมั่นใจสูง แต่บางครั้งไม่แน่ใจอะไรเลย โดยจะพบได้หลากหลายระดับมากน้อย ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิม และเหตุการณ์ที่เข้ามาเร้า ทำให้เกิดเป็นอารมณ์ที่ไม่ดีขึ้นมา ตามปกติพัฒนาการทางอารมณ์จะค่อย ๆ ก่อประสานมาตั้งแต่เด็ก บางส่วนมาจากกรรมพันธุ์ บางส่วนมาจากอารมณ์พื้นฐานตั้งแต่เกิด แต่ส่วนใหญ่มาจากปฏิกิริยาในสัมพันธภาพระหว่างเด็กกับการเลี้ยงดู ตอบสนองความต้องการระหว่างเด็กกับพ่อแม่พี่น้อง เด็กวัยรุ่นแต่ละคนจะเริ่มแสดงลักษณะเด่นทางอารมณ์ออกมาบ้างไม่มากก็น้อย ทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดพอที่จะรับทราบได้บ้างแล้ว ซึ่งได้แก่อารมณ์ร้อน อารมณ์หวาดวิตกกังวล อารมณ์อ่อนไหวง่าย เจ้าอารมณ์ขี้อิจฉา ฯลฯ และเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เด็กมีอยู่ เช่น ความรู้สึกเด่น ด้อยในแง่มุมต่าง ๆ จะปรากฏออกมาให้เห็นเด่นชัดขึ้น ในขณะที่การรับรู้ของวัยรุ่นดีขึ้น ตัวของวัยรุ่นเองก็พอที่จะเรียนรู้และรับทราบถึงพื้นฐานอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองได้เช่นกัน แต่ก็ยังไม่ถูกต้องและสับสน

การที่เด็กผู้ชายผู้หญิงเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นเร็วช้าต่างกัน โดยที่เด็กผู้หญิงจะเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายก่อนเด็กผู้ชายประมาณ 2 ปี ซึ่งจะทำให้ในชั้นประถมตอนปลายหรือชั้นมัธยมต้น จะพบว่าวัยรุ่นหญิงจะมีร่างกายสูงใหญ่ เป็นสาวน้อยแรกรุ่ง ในขณะที่พวกเด็กผู้ชายยังดูเป็นเด็กชายตัวเล็ก ๆ ทำให้ทั้งสองฝ่ายเกิดความสับสนและวิตกกังวลได้ เด็กผู้หญิงอาจกังวลว่าไม่หยุดสูงเสียที ในขณะที่เด็กผู้ชายก็เกิดความกังวลว่าทำไมตัวเองจึงไม่สูงใหญ่ เช่นเพื่อน ๆ ผู้หญิงทั้ง ๆ ที่ตลอดเวลาที่ผ่านมา เพื่อนผู้หญิงก็ตัวเล็กกว่ามาตลอด การเจริญเติบโตทางร่างกายว่าโตเร็วหรือช้าในกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน จะมีอิทธิพลต่ออารมณ์ ความรู้สึกซึ่งจะมีผลต่อการสร้างบุคลิกภาพในวัยนี้ได้และมีผลกระทบต่อภาพพจน์ของตัวเอง มีการศึกษาทางจิตวิทยากันมากมายในกลุ่มเด็กผู้ชายที่เติบโตเป็นหนุ่มเร็วกว่าเพื่อน ๆ เพศเดียวกัน (Early Mature) พบว่าในเด็กกลุ่มนี้จะมีภาษีดีกว่ากลุ่มอื่นคือ จะมีความมั่นใจในตนเอง มีความสามารถ

ทางกีฬา สามารถทำงานพึ่งตนเอง ปรับตัวได้ดี และมีลักษณะเป็นผู้นำได้ดีกว่ากลุ่มเด็กผู้ชายที่โตช้า และในกลุ่มเด็กผู้ชายที่เข้าสู่วัยรุ่นช้า จะมีความวิตกกังวลสูงเกี่ยวกับความแข็งแรงของร่างกาย ซึ่งอาจจะไม่มั่นใจในความเป็นชาย รู้สึกว่าตนเองไม่สมบูรณ์มักถูกล้อเลียน กลั่นแกล้งจากเพื่อน ๆ ที่รูปร่างใหญ่โตกว่า มีความภาคภูมิใจในตนเองในระดับต่ำและรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อยฝังใจไปอีกนาน ความที่พวกเขามีระยะของความเป็นเด็กนานกว่าในแง่ของขนาดรูปร่าง และพ่อแม่ก็มักจะมองว่ายังเป็นเด็กอยู่ จะทำให้เกิดความจำเป็นต้องทำตามคำสั่งของผู้ใหญ่นานาน ทั้ง ๆ ที่แนวความคิด สติปัญญา จะเติบโตพัฒนาไกลกว่าการเจริญเติบโตทางร่างกาย จึงเป็นเหตุให้เกิดความขัดแย้งได้สูง ซึ่งจะมีพฤติกรรมต่อต้านกฎเกณฑ์ และคำสั่งจากผู้ใหญ่ได้ง่าย ถ้าผู้ใหญ่ไม่ได้ระมัดระวังยังให้เกิดการดูแลสั่งสอนแบบเด็กเล็กอยู่

แต่ขณะเดียวกันก็สามารถพบว่าในกลุ่มเด็กที่มีการเจริญเติบโตทางร่างกายพัฒนาขึ้นมามากในช่วงวัยนี้ แต่พัฒนาการทางแนวความคิด อารมณ์ กิริยาท่าทาง ยังเติบโตขึ้นมาไม่ทันกันคือ ใจยังเป็นเด็กอยู่ ซึ่งจะทำให้เกิดภาวะสับสนในผู้ใหญ่ เพราะบางครั้งพ่อแม่ก็ลืมไปว่ายังเป็นเด็กอยู่จึงมีเรื่องต่อว่าต่อขาน จากการที่เด็กผิดไปจากความคาดหวัง มีเรื่องมีราวซึ่งกันและกันได้บ่อย ๆ

แต่ผลการศึกษาในเด็กผู้หญิงจะไม่เหมือนกับผลการศึกษาในกลุ่มเด็กผู้ชาย เนื่องจากพบว่ากลุ่มเด็กวัยรุ่นหญิงที่โตเร็วกว่าเพื่อนในวัยเดียวกัน (Early Mature) มักจะรู้สึกอึดอัดและรู้สึกเคอะเขิน ประหม่าอายต่อสายตาและคำพูดของเพศตรงกันข้าม ในขณะที่สภาพอารมณ์จิตใจยังเป็นเด็ก ยังอยากเล่น คิด กระทำแบบเด็ก ๆ อยู่ นั่นก็คือ สภาพทางจิตใจยังไม่ยอมรับสภาพความเป็นสาวน้อย จึงพบว่าในเด็กผู้หญิงที่ตัวสูงเร็ว และเติบโตเร็วกว่าเพื่อนในวัยเดียวกัน มักจะมีลักษณะขี้อาย ระมัดระวัง มักคอยตามหมู่เพื่อนมากกว่าที่จะออกมาแสดงตัว หรือมีลักษณะของความเป็นผู้นำ ไม่ค่อยสังคม มักเก็บตัวอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีสภาพร่างกายที่เติบโตเร็วคล้าย ๆ กัน และจากการศึกษาในกลุ่มของเด็กผู้หญิงที่โตเป็นสาวช้ากว่าเพื่อน ๆ ถึงแม้ว่าจะมีความรู้สึกที่เป็นปมด้อยว่า ตัวไม่สูง ไม่เติบโตเท่าเพื่อน ๆ แล้ว แต่ความที่มีโอกาสได้เล่นสนุกสนาน ร่าเริง เปิดเผยอยู่นาน จึงมีเวลาค่อย ๆ เตรียมตัวเตรียมใจที่จะพัฒนาเข้าสู่ความเป็นสาวน้อย ดังนั้นจึงเห็นว่ากลุ่มนี้จะมีพัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจค่อนข้างราบรื่น และปรับตัวได้ดีกว่ากลุ่มแรก

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะทำให้เกิดผลกระทบต่อ อารมณ์และจิตใจได้อย่างตรงไปตรงมา ทั้งความวิตกกังวล หงุดหงิด หมกมุ่น ไม่พอใจใน รูปร่างที่เปลี่ยนไป หรือคงกลัวว่าจะมีความผิดปกติในร่างกาย มีผู้ศึกษาถึงความกังวลที่พบ ได้สูงในวัยรุ่น รวบรวมมาได้ดังนี้คือ

1. พบความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงในร่างกาย กังวลว่าจะเกิดการ เปลี่ยนแปลงของร่างกายในส่วนไหนบ้าง ทำไม่จึงเกิดการเปลี่ยนแปลง สาเหตุจากอะไร จะผิดปกติหรือไม่ และวัยรุ่นคนอื่นๆ จะมีการเปลี่ยนแปลงแบบนี้เหมือนกันหรือเปล่า

2. พบความวิตกกังวลกับอารมณ์เพศที่สูงขึ้น รู้สึกไม่แน่ใจตนเองว่าผิดปกติหรือไม่ ความที่มีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนทางเพศ ซึ่งจะส่งผลให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์ทางเพศ ขึ้นมาได้บ่อย วัยรุ่นเองจะต้องเรียนรู้ที่จะเข้าใจความรู้สึกต่าง ๆ นี้ว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาเอง ควบคุมไม่รู้สึกไม่ได้ เพราะเป็นเรื่องธรรมชาติ แต่เรามีสิทธิ์ที่จะรู้สึกและหัดควบคุมอารมณ์ ให้สงบ และเรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรมที่แสดงออกมาให้เหมาะสม วัยรุ่นหลายคนที่มีกิจกรรม ส่วนตัวที่เบี่ยงเบนความสนใจ ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างดี โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่ ชอบเล่นกีฬากลางแจ้งเป็นประจำ หรือว่ายน้ำ เตะฟุตบอล ฯลฯ ในกิจกรรมเหล่านี้สามารถ ช่วยผ่อนคลายพลังที่ถูกกระตุ้นจากฮอร์โมนให้ลดน้อยลง หรือในวัยรุ่นที่อยู่ในชมรมอนุรักษ์ ธรรมชาติ ชมรมหนังสือ ชมรมดนตรี ฯลฯ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะสร้างความเพลิดเพลิน ทำให้ มีการกระจายความสนใจไปในงานหลายๆ อย่าง

3. มีความกังวลเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ โดยเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า เด็กวัยนี้ จะมีความสนใจ อยากรู้อยากเห็นอยู่แล้วเป็นทุน และเมื่อมาผสมกับการที่มีระดับฮอร์โมนทางเพศ เพิ่มสูงขึ้น จะทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะหัดสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง อยากรู้อยากเห็นกิจกรรมทางเพศ อยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่ถูกต้องและที่เบี่ยงเบนต่าง ๆ หลายครั้งหลายหน ที่เด็กไม่อาจควบคุมพฤติกรรมทางเพศได้เมื่อถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า จะทำให้เกิดความคับแค้น และอับอายมากเหลือ หลาย ๆ ครั้งที่มีความรู้สึกผิดต่อพฤติกรรมของตัวเองที่แสดงออก เช่น ไปแอบดูคนอื่นอาบน้ำ หรือแอบไปซื้อหนังสือลามกมาดูภาพ เป็นต้น จากการเลี้ยงดูที่ผู้ใหญ่ ควรจะเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดพร้อมกับความอยากรู้อยากเห็นของวัยรุ่น ควรให้ความรู้ในเรื่องเพศ ที่ถูกต้อง และถือว่าความรู้สึกในเรื่องนี้เป็นเรื่องธรรมดา เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง รายละเอียด เป็นต้นว่า การที่วัยรุ่นจะสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองนั้น ไม่มีอันตรายต่อร่างกาย และไม่ถือ

ว่าเป็นเรื่องผิดศีลธรรม ถ้ากระทำอย่างระมัดระวังเป็นส่วนตัว และไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เป็นต้น การเปิดโอกาสให้วัยรุ่นมีโอกาสที่จะซักถามเรื่องข้องใจ จะเป็นโอกาสที่ดีในการชี้แนะ และบอกสิ่งที่ถูกต้อง แม้ว่าพฤติกรรมที่แสดงออกจะเป็นสิ่งที่ควบคุมได้ หรือบังคับได้ แต่บางครั้งที่แรงขับทางเพศจะรุนแรงมาก ยากแก่การควบคุม วัยรุ่นจึงจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ที่จะหาทางข่มอารมณ์ทางเพศ หรือหันเหไปในทางที่สังคมยอมรับ เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา อ่านหนังสือ ดนตรี ศิลปะ เป็นต้น การที่จะสร้างงานอดิเรกให้กับวัยรุ่น จึงควรที่จะค่อย ๆ สร้างสะสมมาตั้งแต่วัยเรียนมาก่อนจึงจะนำประโยชน์มาใช้ได้ในเด็กวัยรุ่น

4. กลัวการเป็นผู้ใหญ่ วัยนี้จะมีความคิดวิตกกังวล กลัวจะไม่ใช่ที่ยอมรับจากคนรอบข้าง มักจะกลัวความรับผิดชอบ ซึ่งจะรู้สึกว่าเป็นภาระที่หนักหนายิ่งยาก บางครั้งอยากจะเป็นเด็ก อยากแสดงอารมณ์สนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน และรู้สึกอบอุ่น เป็นสุขเมื่อได้รับการปกป้องที่อบอุ่นและปลอดภัยจากพ่อแม่ หรือผู้ใหญ่ที่ฟังฟัง อยากจะหลีกเลี่ยงการที่ต้องเผชิญกับปัญหาและการแก้ปัญหาด้วยตัวเองให้ได้มากที่สุด เหมือนกับวัยเด็กตอนปลายอยู่มากก็ตาม แต่บางครั้งก็อยากเป็นที่ยอมรับจากผู้ใหญ่ ทำให้หลายต่อหลายครั้ง จะพบลักษณะของอารมณ์ผันผวน แปรปรวน หงุดหงิดง่าย

จากที่กล่าวมาพอจะสรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นช่วงแห่งการเปลี่ยนแปลงบทบาทจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ถึงแม้ว่าร่างกายจะพัฒนาใกล้เคียงกับผู้ใหญ่ แต่ก็ยังไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ของตนเองให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม จากพัฒนาการของวัยรุ่นจะเห็นได้ว่า วัยรุ่นมีความ “พร้อม” ที่จะมีความประพฤติที่เป็นปัญหาต่อสังคม และมีพฤติกรรมที่ฟังประสงค์ของสังคมได้พอ ๆ กัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพและการตอบสนองอารมณ์ของพ่อแม่ต่อบุตร สิ่งแวดล้อมแหล่งที่อยู่อาศัย และการที่วัยรุ่นจะก้าวไปสู่การเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพและวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่มั่นคงและเหมาะสมนั้น วัยรุ่นควรจะได้รับคำแนะนำในสิ่งที่วัยรุ่นจะต้องได้รับรู้ ก็คือการตระหนักถึงตนเองเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่นและสังคมด้วย ซึ่งความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สามารถช่วยอธิบายสิ่งเหล่านี้ได้

#### สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่กับบุตรที่อยู่ในวัยรุ่น

ชัยยุทธ ดาผา (2534 : 22 - 24) ได้สรุปถึงสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่กับบุตรที่อยู่ในวัยรุ่นไว้ดังนี้

การที่จะเข้าใจถึงธรรมชาติของสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่กับวัยรุ่นนั้น จะต้องยอมรับก่อนว่า สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ - วัยรุ่น มีความแตกต่างจาก สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ - ลูกในวัยเด็ก ดังที่การบาริโนและกิลเลียมได้กล่าวไว้ดังนี้ (Schiamberg. 1988 : 616 - 617 ; citing Garbarino and Gilliam. 1980 and Garbarino. 1985)

1. พลังของวัยเด็กมีน้อยกว่าวัยรุ่น วัยรุ่นมีความสามารถที่จะแสดงหรือมีส่วนร่วมในปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวได้มากกว่าวัยเด็ก เนื่องจากพ่อแม่จะมองว่าวัยรุ่นนั้นเริ่มเป็นผู้ใหญ่มากกว่าวัยเด็ก สิ่งที่ยุ่รุ่นแสดงออกจึงมีอิทธิพลต่อการคิด การตัดสินใจของครอบครัวมากขึ้น

2. พ่อแม่จะยอมให้บุคคลอื่น ๆ เข้ามามีอิทธิพลกับวัยรุ่นมากกว่าวัยเด็ก เมื่อลูกเข้าสู่วัยรุ่น พ่อแม่จะยอมรับว่ายังมีบุคคลอื่น ๆ ที่มีความสำคัญกับวัยรุ่นอีกหลายกลุ่ม เช่น กลุ่มเพื่อนทั่วไป เพื่อนต่างเพศ รวมทั้งผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ด้วย

3. ทักษะในการรับรู้ทำความเข้าใจของในวัยเด็กจะพัฒนาน้อยกว่าที่เป็นวัยรุ่นจึงทำให้สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ - ลูก พัฒนาระหว่างความสัมพันธ์พ่อแม่กับเด็ก (Parent - Child Relationship) เป็นการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ใหญ่กับผู้ใหญ่ (Adult - Adult Interaction) นอกจากนี้ ความสามารถที่ดีขึ้นของวัยรุ่นเนื่องจากการพัฒนาทางสังคมและจิตใจ ทำให้วัยรุ่นสามารถเข้าใจถึงความไม่ลงรอยกันในเหตุผลต่าง ๆ ของพ่อแม่ได้

จากความแตกต่างจะเห็นได้ว่า ลักษณะสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ - บุตรในวัยรุ่นมีความแตกต่างไปจากในวัยเด็กอย่างชัดเจน เด็กในวัยรุ่นมีลักษณะธรรมชาติตามวัยของตน ซึ่งได้แก่ ความรู้สึกหรือความต้องการที่จะได้มาซึ่งความเป็นอิสระเสรี ต้องการคิดเอง กระทำเอง ตัดสินใจด้วยตัวเอง ธรรมชาติเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นประพฤติตนไปในทิศทางที่แตกต่างไปจากวัยเด็ก โดยในวัยเด็กเขาจะไม่แสดงอาการต่อต้านพ่อแม่ให้เห็นอย่างชัดเจนเหมือนในระยะวัยรุ่น พ่อแม่ที่ไม่ทราบหรือไม่ได้เตรียมตัวที่จะเรียนรู้ลักษณะธรรมชาติของวัยรุ่นมาก่อน อาจจะมองเห็นและตีความพฤติกรรมของลูกรู้วัยรุ่นไปในด้านลบก็ได้ เช่น เข้าใจว่าเด็กไม่ให้ความเคารพนับถือพ่อแม่ เกิดทัศนคติและความคิดสวนทางกับพ่อแม่บ่อย ๆ ซึ่งถ้าปล่อยให้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่และบุตรวัยรุ่นเพิ่มทวีขึ้น ก็จะเป็นการทำลายสัมพันธภาพที่ดีของครอบครัวลงไปได้

บาร์เนส และ โอลสัน (Schiamberg. 1988 : 617 - 621 ; citing Barnes and Olson. 1985 : 438 - 447) ได้เน้นถึง ความเชื่อมแน่นของครอบครัว (Family Cohesion) ว่ามีอิทธิพลต่อสัมพันธภาพ ระหว่างพ่อแม่กับลูกรู้วัยรุ่นมาก



นอกจากความเชื่อมั่นของครอบครัวจะมีอิทธิพลต่อสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่กับบุตรวัยรุ่นแล้ว ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่ - ลูก ก็เป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งที่มีผลต่อสัมพันธภาพโดยตรง โดยทั่วไปความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลจะมีผลทำให้ทำลายสัมพันธภาพที่ดีต่อกันลงไปได้ แต่แมททีสัน (Schiemberg. 1988 : 622 ; citing Matteson. 1975) ได้พบว่า แม้จะมีการเพิ่มขึ้นของการขัดแย้งในช่วงระหว่างวัยรุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่นเพศชาย แต่เมื่อทำการศึกษาสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ - บุตรในช่วงวัยรุ่นแล้วปรากฏว่า สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ - บุตรในวัยรุ่นส่วนใหญ่ยังเป็นไปในทางบวกมากกว่าทางลบ

สาเหตุของความขัดแย้งโดยทั่วไประหว่างพ่อแม่กับวัยรุ่น มีดังนี้ (Schiemberg. 1988 : 622 - 623)

1. เกิดจากความแตกต่างในเนื้อหาของประสบการณ์ วัยรุ่นในแต่ละยุคสมัยต่างก็มีความแตกต่างไปจากวัยรุ่นในสมัยพ่อแม่ของตน ประสบการณ์ของวัยรุ่นในแต่ละยุคที่แตกต่างกันนี้อาจนำมาซึ่งความแตกต่างทางการคาดหวังเกี่ยวกับคุณค่า หรือลักษณะพฤติกรรมของวัยรุ่นที่ควรปฏิบัติได้

2. เกิดจากการขาดคำจำกัดความที่แน่ชัดในการถอนอำนาจของพ่อแม่ที่มีต่อเด็ก ถึงแม้พ่อแม่จะยอมรับเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นแล้ว แต่พ่อแม่ส่วนใหญ่ก็ยังใช้อำนาจที่ตนมีต่อพวกเขาเหมือนเช่นในวัยเด็ก เนื่องจากยังไม่มีระเบียบแบบแผนที่แน่ชัดกำหนดว่า วัยรุ่นเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ตั้งแต่เมื่อไหร่

3. เกิดจากความแตกต่างทางจิตวิทยาและสังคมระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ ทางด้านจิตวิทยา วัยรุ่นถูกบรรยายว่าเป็นวัยแห่งอุดมการณ์ (Idealistic) ในขณะที่ผู้ใหญ่ถูกมองว่าเป็นวัยแห่งความเป็นจริง (Realistic) ที่สามารถจะทำอะไรที่คิดให้เป็นจริงได้มากกว่าการคิดฝัน ส่วนทางด้านสังคมก็จะมี ความแตกต่างกันในบทบาทระหว่างพ่อแม่กับวัยรุ่น เช่น พ่อแม่มีหน้าที่ควบคุมดูแลพัฒนาการของลูกในขณะที่ยังเป็นเด็กและวัยรุ่น ในขณะที่วัยรุ่นก็ต้องการประสบการณ์ที่อิสระเพื่อที่จะพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลตามที่เขาต้องการ

เฟอร์แมน และเบอร์เมสเตอร์ (Furman and Buhrmester. 1992 : 104) ได้รวบรวมทฤษฎีและงานวิจัยต่าง ๆ ที่ผ่านมานำมาสรุปเป็นภาพรวมของสัมพันธภาพระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ไว้ว่า ช่วงวัยรุ่นสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ - บุตร จะเป็นไปในลักษณะ มีการสนับสนุนน้อยและมีข้อขัดแย้งมาก เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงก่อนวัยรุ่น และเมื่อพิจารณาตลอดระยะเวลาของการ

เป็นวัยรุ่นพบว่า วัยรุ่นตอนต้นจะมีการขัดแย้งกับพ่อแม่มากที่สุด และค่อย ๆ ลดลงไปจนถึงวัยรุ่นตอนปลาย ความขัดแย้งจะลดลงกลายมาเป็นการทอดไมตรีในที่สุด บลอส (Fuman and Buhmester. 1992 : 104 ; citing Bloss. 1967) อธิบายว่า ลักษณะดังกล่าวเป็นการแยกตัวเพื่อความเป็นส่วนตัวของวัยรุ่น ในวัยรุ่นตอนต้นนั้นจะมีข้อขัดแย้งกับพ่อแม่มากเนื่องจากวัยรุ่นพยายามที่จะสร้างความเป็นตัวของตัวเอง โดยเริ่มจากการเพิ่มเป็นตัวของตัวเองทางด้านอารมณ์กับพ่อแม่ แต่ขณะเดียวกัน ตัวเขาเองก็ยังไม่สามารถทำหน้าที่ของการเป็นอิสระนี้ได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งวัยรุ่นจะพยายามเจรจาตกลงหาความเป็นอิสระและสัมพันธภาพที่มีอำนาจ จนในขั้นสุดท้ายระหว่างที่เป็นวัยรุ่นตอนปลาย ความขัดแย้งก็กลายมาเป็นการทอดไมตรี เพื่อมาสู่รูปแบบใหม่ของความสัมพันธ์ คือ สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่กับบุตรหลาน ส่วนเฮอร์ลอค (กุลวรรณ วิทยาวงศรจิ. 2526 : 16 ; citing Hurlock. 1967 : 589) กล่าวว่า เมื่อเด็กเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ร่างกายจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทำให้วัยนี้มีอารมณ์ที่ไม่มั่นคง ถึงแม้บางครั้งพ่อแม่จะยอมรับ แต่ก็ยังมีการวิพากษ์วิจารณ์ และลงโทษเด็กอยู่ จึงเกิดช่องว่างระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ขึ้น ต่อมาเมื่อร่างกายมีความสมดุลวัยรุ่นจะเริ่มมีอารมณ์มั่นคงมากขึ้น สัมพันธภาพในครอบครัวก็จะเริ่มดีขึ้น

สรุปได้ว่า แนวโน้มของสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่กับวัยรุ่นจะมีความเปลี่ยนแปลงแตกต่างไปจากในวัยเด็ก โดยในวัยเด็กสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ - ลูกมักจะดีกว่าวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นจะมีข้อขัดแย้งกับพ่อแม่มากขึ้น แต่ในท้ายที่สุดวัยรุ่นสามารถพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองได้แล้ว สัมพันธภาพ ระหว่างพ่อแม่ - บุตรในวัยรุ่นก็จะมีแนวโน้มที่ดีขึ้น

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ - บุตรในวัยรุ่น

พัชรา พันธุ์พัฒนกุล (2527) ได้ศึกษาสัมพันธภาพภายในครอบครัวของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนักเรียน ในโรงเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดพะเยา โดยในแต่ละจังหวัดจะแบ่งกลุ่มตัวอย่างตามระดับการศึกษาเป็น 2 ระดับ คือ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ระดับละ 200 คน เป็นชาย 100 คน และหญิง 100 คน นำมาเปรียบเทียบกับโดยใช้แบบทดสอบวัดสัมพันธภาพภายในครอบครัว ผลที่ได้พบว่า นักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดพะเยา มีสัมพันธภาพในครอบครัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพในครอบครัวของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร จะต่ำกว่านักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดพะเยา และเมื่อเปรียบเทียบ

ตามระดับการศึกษา เพศ และการเข้าร่วมกิจกรรมของ นักเรียน พบว่า วัยรุ่นที่กำลังศึกษา ในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย มีสัมพันธภาพภายในครอบครัวไม่แตกต่างกัน ทางด้านเพศนั้นพบว่า วัยรุ่นเพศชายและเพศหญิงมีสัมพันธภาพในครอบครัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนเฉลี่ยของสัมพันธภาพในครอบครัวของวัยรุ่นเพศหญิงสูงกว่าวัยรุ่นเพศชาย ส่วนทางด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนในระดับสูงจะมีระดับสัมพันธภาพในครอบครัวสูงกว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กุลวรรณ วิทยาวงศรจิ (2526) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับการปรับตัว โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 5 (ม.1 - 5) และระดับมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 5 (ม.ศ. 5) ของโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพภายในครอบครัว พบว่า วัยรุ่นเพศหญิงมีสัมพันธภาพในครอบครัวดีกว่าวัยรุ่นเพศชาย วัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีสัมพันธภาพในครอบครัวดีกว่าวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และวัยรุ่นที่เรียนในระดับชั้นต่างกันจะมีสัมพันธภาพในครอบครัวแตกต่างกัน โดยมีแนวโน้มว่าสัมพันธภาพในครอบครัวจะดีขึ้นเมื่อวัยรุ่นเรียนสูงขึ้น

ชาบานสกา (กุลวรรณ วิทยาวงศรจิ. 2526 : 12 ; อ้างอิงจาก Sabanska. 1965 : 119) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเด็กวัยรุ่นกับพ่อแม่ โดยศึกษาเด็กวัยรุ่นที่เรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 50 คน อย่างละเอียด โดยการสัมภาษณ์ สังเกต จากการรายงานของครูที่เกี่ยวข้องกับเด็ก และจากบันทึกของโรงเรียน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กผู้ชายมีความขัดแย้งกับพ่อแม่อย่างมากถึง 22 % ของนักเรียนที่มีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับพ่อแม่ นอกจากนี้ยังพบว่า วัยรุ่นหญิงและวัยรุ่นชายมีสัมพันธภาพกับพ่อแม่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบความแตกต่างด้านอายุและภูมิหลังทางสังคม

คลาร์ค - เลมเปอร์ และ โฮ (Clark - Lamper, Lamper and Ho. 1991 : 3301 - 3302) ได้ศึกษาสัมพันธภาพของวัยรุ่นตอนต้น ตอนกลาง และตอนปลาย ที่มีกับพ่อแม่ โดยศึกษาสัมพันธภาพใน 9 ด้าน ได้แก่ ความศรัทธาเลื่อมใส ความรักความเมตตา มิตรภาพ ความขัดแย้ง การช่วยเหลือ ความใกล้ชิดอย่างลึกซึ้ง การบำรุงทะนุถนอม ความสัมพันธ์อย่างเข้าใจกัน

และความพึงพอใจในสัมพันธภาพ จากกลุ่มตัวอย่างเด็กวัยรุ่นอายุระหว่าง 11 - 19 ปี จำนวน 1,100 คน ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นตอนต้น (11 - 13 ปี) ให้คะแนนของสัมพันธภาพสูงกว่าวัยรุ่นตอนกลาง (14 - 16 ปี) และวัยรุ่นตอนปลาย (17 - 19 ปี)

จากการรวบรวมเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับสัมพันธภาพของพ่อแม่กับวัยรุ่น จะพบว่าวัยรุ่นมีปัญหาในด้านสัมพันธภาพอย่างมาก ทั้งนี้เนื่องจากการที่วัยรุ่นมีอารมณ์ไม่มั่นคง หงุดหงิดง่าย อารมณ์รุนแรง มีความเป็นตัวของตัวเอง ได้แสวงหาเหตุผลซึ่งเป็นไปตามพัฒนาการ และมีแนวโน้มเป็นอารมณ์ทางด้านลบ อันจะส่งผลถึงการตอบสนองอารมณ์ของผู้ที่อยู่ใกล้ชิดตัววัยรุ่นเองตัวว่าจะมีการตอบสนองอย่างไร

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร

#### เอกสารเกี่ยวกับการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร

ในขณะที่สังคมไทยกำลังเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างมาก พ่อแม่และบุตรมีระยะห่างทางความสัมพันธ์มากขึ้น พ่อแม่เหนื่อยและเครียดจากการทำงาน บุตรเครียดจากโรงเรียนและปัญหาส่วนตัว แต่ขาดเวลาที่พูดคุยปรึกษาหารือ อากาศหงุดหงิด โกรธ ไม่สบายใจ เศร้าซึม เหล่านี้เป็นอารมณ์ด้านลบ ซึ่งพ่อแม่ที่เหนื่อยล้าเกินไป และขาดการตระหนักถึง ก็จะทำให้มีการตอบสนองต่อบุตรที่ไม่เหมาะสม ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารเกี่ยวกับการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรจากการสรุปของนักวิชาการต่าง ๆ ดังนี้

วินัดดา ปิยะศิลป์ (2540 : 162 - 164) ได้กล่าวถึงการตอบสนองระหว่างพ่อแม่กับบุตรวัยรุ่นไว้ว่า ปัญหาของการตอบสนองอารมณ์ซึ่งกันและกันของพ่อแม่กับบุตรวัยรุ่นนั้น มีสาเหตุจากทั้งตัวของวัยรุ่นเองและผู้ใหญ่ด้วย โดยเฉพาะในสังคมที่ปรับเปลี่ยนอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน จะมีส่วนส่งเสริมทำให้พ่อแม่เครียดได้ง่าย จากวิธีการที่สังคมคนไทยชอบใช้ นั่นก็คือระบายความเครียด ความกังวล ความโกรธ ฯลฯ ไปยังเด็ก อาจจะทำออกมาในรูปแบบของการประชดประชัน การทำโทษ ทำร้ายร่างกาย ซึ่งอาจมาจากความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ หรืออาจทำไปเพราะความรัก ความเชื่อที่ผิด ๆ หรือจากความเกลียดชัง ความรำคาญ ความหงุดหงิด ฯลฯ แทนที่จะเผชิญหน้าและแก้ไขปัญหาด้วยเหตุด้วยผล เด็กก็เปรียบเสมือนลูกไก่อยู่ในกำมือ ไม่มีทางหนีพ้น ถ้าเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นเป็นครั้งคราวก็ไม่สู้จะมีผลกระทบกระเทือนจิตใจ

เด็กมากนัก แต่ถ้าเกิดซ้ำแล้วซ้ำอีกเป็นเวลานาน อารมณ์ที่โกรธเจ็บแค้น เสียใจ ขมขื่น ก็จะทำให้ใจเด็กไม่รู้ลืม เด็กต้องทน “กล้ำกลืน” เก็บอารมณ์เหล่านั้นไว้อยู่ในจิตใจสำนึก จนเมื่อเขาเติบโตเป็นวัยรุ่น ที่มีโอกาสเป็นตัวของตัวเองได้แล้ว มีสมองคิดไตร่ตรองแสดงออกได้ ก็จะระเบิดอารมณ์ที่เก็บกดเหล่านั้นไปยังผู้ใหญ่ ซึ่งจะเห็นลักษณะของการไม่เชื่อฟัง ไม่ทำตามผู้ใหญ่บอกหนีออกจากกฎในบ้าน กฎของโรงเรียน บางรายก็ออกมาในรูปของการก้าวร้าวในสังคม กลายเป็นอันธพาล อาชญากร เป็นต้น มีการศึกษาพบว่าประวัติของอาชญากรและผู้กระทำผิดจนได้รับการลงโทษ ส่วนใหญ่จะมีประวัติเคยถูกทำทารุณอย่างบอบซ้ำ ทั้งกายและจิตใจมาก่อนตั้งแต่ตอนเล็ก ๆ การที่พ่อแม่ทารุณร่างกายและจิตใจเด็กนั้น พบได้ทุกระดับฐานะ และถ้าพ่อแม่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ รู้จักรับอารมณ์ มีเหตุผลและแสดงพฤติกรรมออกมาได้เหมาะสมกับเด็ก เด็กก็จะเลียนแบบและพัฒนาพื้นฐานทางอารมณ์ตามแบบอย่าง จึงมีผู้รู้หลายท่านกล่าวว่า “เด็กเกรไม่มี มีแต่ผู้ใหญ่เกร” นั่นก็คือ พ่อแม่ที่นั่นแหละเป็นผู้สร้างอาชญากรหรืออันธพาลให้แก่วัยรุ่น

พ่อแม่ที่ไม่มีเวลาอบรมสั่งสอนลูก ตามใจหรือปรนเปรอลูกด้วยวัตถุหรือเงิน เพราะส่วนใหญ่จะถือว่าวัตถุหรือเงินคือเครื่องหมายของความสำเร็จและความมีเกียรติ จะทำให้เด็กรักสบาย ติดอยู่กับการที่ “ต้องได้” ไม่เคยเรียนรู้ที่จะสะกดความอยากได้ ไม่สนใจว่าจะเข้าวัยรุ่นต้องรับผิดชอบเพิ่มขึ้นก็ไม่ใส่ใจทำ เด็กที่ถูกกล้ำกลืนมาโดยลักษณะนี้จะเป็นปัญหามากขึ้นในสังคมไทย ครั้นเมื่อพ่อแม่คิดได้และปรับเปลี่ยนวิธีการเลี้ยงดูก็อาจสายเกินไป หรือไม่ทันการณ์ก่อให้เกิดปัญหาแก่คนที่เกี่ยวข้องมากมาย และมักจะถูกเพื่อนฝูงชักจูงไปในทางผิดได้ ถ้าไปคบเพื่อนที่ไม่ดี โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ๆ ที่พ่อแม่คร่ำเคร่งกับการงาน จนลืมดูแลลูกที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่น จึงมักพบเด็กอันธพาล เกร หนีโรงเรียน มั่วสุมติดยาได้ในอัตราสูง

พ่อแม่ที่ไม่ให้กำลังใจแก่เด็ก หรือไม่ช่วยประคับประคองวัยรุ่นในการเผชิญปัญหาในการปรับตัวต่อร่างกาย สังคม การคบเพื่อนต่างเพศ การเลือกอาชีพ ความสำเร็จทางการศึกษา ฯลฯ ซึ่งขณะนั้นเด็กจะหวั่นไหว ผิดหวังง่าย ขาดความมั่นใจในตัวเองบ่อย พ่อแม่ที่ยึดถือความสำเร็จของตัวเองเป็นบรรทัดฐานในความสำเร็จของลูก พ่อแม่ที่สร้างความหวังกับตัวเด็กสูงส่งเกินความสามารถที่แท้จริง พ่อแม่ที่ขัดแย้งกันเอง ย่อมไม่ช่วยประคับประคองขวัญและกำลังใจแก่เด็กวัยรุ่น ไม่ได้มีส่วนให้กำลังใจแก่เด็กในการเผชิญปัญหาอย่างตรงต่อความเป็นจริง ในช่องว่างในความรู้สึกที่แตกต่างกันอย่างมากของพ่อแม่ของเด็กนี้เอง จะมีผลทำให้เด็กขาดที่พึ่ง

ขาดที่ปรึกษา เคว้งคว้าง ยึดหลักที่เป็นแก่นแท้ของชีวิตไม่ได้ ในขณะที่วัยรุ่นยังเต็มไปด้วยความคาดหวังในเรื่องต่าง ๆ ซึ่งมีทั้งอุดมคติสูงส่ง เปรียบพร้อมไปด้วยความสมบูรณ์แบบ แต่ต้องมาเรียนรู้ถึงความเป็นจริงที่มีทั้งถูกผิด ชั่วดีปะปนกัน ต่างไปจากสิ่งที่เคยวาดหวังไว้ในใจ ซึ่งจะทำให้ผิดหวังรุนแรง โศกเศร้า เสียใจรุนแรง อาจตัดสินใจผิดพลาดไป ถ้าวัยรุ่นที่เติบโตมาจากครอบครัวที่เป็นกระจกส่องให้เด็กมองเห็นข้อดี ข้อเสียภายในตัวเอง ให้โอกาสเรียนรู้จักข้อดี ข้อเสียของคนและสังคม นั่นก็คือ ตั้งความหวังที่ใกล้เคียงความเป็นจริงมาก ก็จะปรับตัวให้เข้ากับผลลัพธ์ที่ออกมาได้ดีกว่า เป็นเพราะว่าชีวิตจริงคือชีวิตที่ผิดหวังสลับกับสมหวัง โลกแห่งความสมบูรณ์แบบ คนที่สมบูรณ์แบบ เหตุการณ์ที่สมบูรณ์แบบ มีเฉพาะในนิทานนิยายหรือในโลกสมมติ หากพ่อแม่และวัยรุ่นไม่สามารถเห็นความแตกต่างของโลกในความฝันที่วาดไว้กับชีวิตลูก หรือความฝันที่วาดไว้ในอนาคตกับโลกแห่งความเป็นจริงได้และไม่สามารถยอมรับความเป็นจริงของลูก ของตน ของครอบครัวได้ ไม่กล้าเผชิญหน้ากับความเป็นจริงที่มีทั้งถูกและผิดอย่างกล้าหาญ ก็มักจะเกิดความผิดหวัง และก่อให้เกิดความขัดแย้งในจิตใจอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ต่างก็เรียกร้องเอากับเด็ก ในขณะที่เดียวกับที่เด็กก็เรียกร้องเอากับพ่อแม่ นานเท่าไรก็จะไม่มีวันที่จะเข้าใจกันได้

ลักษณะของพ่อแม่ที่ไม่ค่อยมีปัญหากับวัยรุ่น จะมีลักษณะดังต่อไปนี้คือ

1. รัก อบอุ่น และให้ความไว้วางใจ
2. มีการสื่อสารที่ดีต่อกัน ต่างคนต่างไว้วางใจปรึกษาหารือ หรือเล่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ประสบมาให้ฟัง มีการยอมรับฟัง คิด สามารถที่ทั้งพ่อแม่ลูกจะแสดงความคิดเห็นคล้อยตามหรือขัดแย้งอันดีได้ ในบรรยากาศที่เป็นกันเอง
3. มั่นคง มีหลักการ มีเหตุผล มีความยืดหยุ่น
4. ควบคุมตัวเองได้ดี ทั้งอารมณ์และพฤติกรรม
5. เรียกร้องแสดงความต้องการให้เด็กเติบโตสมวัยมาทุกช่วงอายุ

อุสา สุทธิสาคร (2542 : 26 – 27) ได้อ้างถึง Danial Goleman ซึ่งเป็นผู้เขียนหนังสือ Emotional Intelligence ได้กล่าวไว้ว่าครอบครัวเป็นโรงเรียนด่านแรกสำหรับการเรียนรู้ด้านอารมณ์ของเด็ก ที่เขาได้รู้จักเกี่ยวกับตนเอง เรียนรู้ ที่จะเลือกแสดงอารมณ์ออกมาอย่างไร และเรียนรู้ว่าผู้อื่นจะโต้ตอบกับอารมณ์เหล่านั้นของเขาอย่างไร จะแสดงความคาดหวังและความกลัวของเขาออกมาอย่างไร เป็นต้น โดยที่การเรียนรู้ไม่ได้

มาจากการพูดของพ่อแม่เพียงอย่างเดียว แต่มาจากแบบอย่างการปฏิบัติของพ่อแม่ที่เกี่ยวข้องกับเด็ก ๆ และแบบอย่างการปฏิบัติของพ่อแม่ที่มีต่อกัน การศึกษาวิจัยจาก 119 ครอบครัว ในงานวิจัยของ Gottman ร่วมกับนักวิจัยที่มหาวิทยาลัย Illinois และ Washington พบว่าวิธีการที่พ่อแม่ ตลอดจนครูอาจารย์ผู้ใกล้ชิดมีการปฏิบัติด้านอารมณ์ของเด็ก ๆ แตกต่างกันใน 2 ลักษณะ คือ

1. Emotion Coaches หมายถึง พ่อแม่ที่มีทักษะในการฝึกทางอารมณ์ สามารถให้คำแนะนำบุตรให้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับโลกของอารมณ์ตนเอง พ่อแม่เหล่านี้จะสอนวิธีการที่จะจัดการกับตนเองในภาวะต่าง ๆ ให้บุตรอย่างเป็นขั้นเป็นตอนไม่ว่าจะเป็น ความโกรธ เสียใจ หรือในภาวะการณการเปลี่ยนแปลงในชีวิต โดยพ่อแม่เป็นแบบอย่าง que แสดงให้เห็นว่าพ่อแม่ไม่ได้โกรธบุตร ที่แสดงอารมณ์โกรธ เสียใจ หรือกลัว แต่ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ได้ละเลยอารมณ์เหล่านี้ ยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นความเป็นจริงของชีวิต ที่ชีวิตต้องเผชิญ และใช้ภาวะการณในช่วงที่บุตรเกิดอารมณ์เหล่านั้นเป็นเงื่อนไขโอกาสสอนบุตร ในเรื่องของบทเรียนชีวิตที่สำคัญ และจำเป็นและสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับบุตร

2. พ่อแม่ที่ขาดการสอนทักษะทางอารมณ์ให้กับเด็ก ๆ มี 3 ลักษณะ คือ

2.1 พ่อแม่แบบปล่อยปละละเลย (Dismissing Parents) หมายถึง พ่อแม่ที่ละเลยไม่พูดถึงไม่สนใจ หรือเห็นอารมณ์ด้านลบของบุตรเป็นเรื่องไร้สาระน่ารำคาญ

2.2 พ่อแม่แบบลงโทษ (Disapproving Parents) หมายถึง พ่อแม่ที่ไม่ยอมรับอารมณ์ด้านลบของบุตร และมักจะตำหนิว่ากล่าว หรือลงโทษเวลาที่บุตรแสดงอารมณ์ด้านลบออกมา

2.3 พ่อแม่แบบเห็นใจแต่ไม่มีวิธีช่วยเหลือ (Laissez - Faire Parents) หมายถึง พ่อแม่ที่ตามใจ ยอมรับอารมณ์ด้านลบของบุตร เห็นอกเห็นใจ แต่ก็ไม่สามารถจะแนะนำหรือมีขอบเขตให้กับพฤติกรรมที่เหมาะสมของบุตรได้

การทำร้ายทางอารมณ์และการเพิกเฉยต่อความต้องการของบุตรนั้น บ่งบอกถึงการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและไม่ใส่ใจของพ่อแม่ที่ทำลายความเชื่อมั่นของบุตร ลดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ทำลายความรู้สึกเป็นเจ้าของ และพลังในการพัฒนาที่ดีของบุตร ซึ่งการตอบสนองอารมณ์ทางด้านลบจากพ่อแม่ไปสู่บุตรนั้นมี 2 ลักษณะคือ (Iwaniec. 1995 : 5 - 7)

1. การลงโทษทางอารมณ์ (Emotional Abuse) เป็นพฤติกรรมของพ่อแม่ที่มีการปฏิบัติและไม่ยอมรับบุตรอย่างมาก พ่อแม่เป็นผู้สร้างภาวะวิกฤตต่าง ๆ ให้กับเด็กดังนี้ เด็กเกิดความละอาย, กลัว, มีการดูว่า, เยาะเย้ย, ทำให้บุตรขายหน้า, เกิดความวิตกกังวล และพ่อแม่เหล่านี้ไม่เคยพอใจในพฤติกรรมหรือสิ่งที่บุตรทำเลย จนในที่สุดมีการทำทารุณทางร่างกายต่อมา

2. การเพิกเฉยทางอารมณ์ (Emotional Neglect) เป็นการเพิกเฉยต่อความต้องการทางอารมณ์ของเด็ก ขาดความสนใจ ขาดการกระตุ้น และความสามารถในการช่วยเหลือและส่งเสริมให้คำแนะนำ และอาจมีส่วนในการยับยั้งพัฒนาการของเด็กด้วย

ลักษณะของพ่อแม่ที่มีการตอบสนองอารมณ์ทางลบต่อบุตร มีดังนี้

1. มีสัมพันธภาพในชีวิตสมรสไม่ดี มีการทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัวเสมอ
2. ป่วยทางจิต ติดยาเสพติด
3. การศึกษาน้อย ยากจน และอยู่ในชุมชนแออัด
4. มีชีวิตที่ยุ่งเหยิง (Chaotic Life-style)
5. อยู่ในสังคมที่ไม่ดีและขาดทักษะในการแก้ไขปัญหา
6. ไม่มีความรู้ในการดูแลเด็กที่ถูกต้อง

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2540 : 31 - 32) ได้กล่าวถึงการตอบสนองทางลบไว้ว่าเป็นการแสดงออกทั้งทางคำพูดและภาษาท่าทาง เช่น จ้อง หรือถลึงตาเข้าหาอีกฝ่าย สีหน้าบึ้งตึงหรือเฉยเมย ท่าที่เย็นชา ขาดความใกล้ชิดและสัมผัส การแสดงออกอาจมีลักษณะดังนี้

1. เก็บกด ใช้วิธีไม่พูด หลีกเลียงความขัดแย้ง แต่ภายในเต็มไปด้วยความโกรธน้อยใจ วิตกกังวล ฯลฯ

2. คลุมเครือ โดยไม่บอกชัดเจนว่าต้องการอะไร ทำให้อีกฝ่ายต้องคาดเดาและไม่อาจตอบสนองได้ตรงตามความต้องการ ก็จะขัดใจกัน

3. เจ้ากี้เจ้าการ เช่น การสั่ง ประชด กล่าวหา เปรียบเทียบ ดิ บ่นตำว่า

การกระทำเหล่านี้จะทำให้อีกฝ่ายรู้สึกในทางลบ เช่นสงสัยว่าเขาต้องการอะไร รู้สึกว่าเราคงเป็นคนไม่มีอะไรดี รู้สึกถูกดูหมิ่นศักดิ์ศรี ไม่ได้รับการยอมรับ โดยรวมก็คือ รู้สึกว่าตนเองไม่มีค่าสำหรับอีกคน เมื่อคนเราไม่รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในครอบครัว การอยู่ด้วยกัน

หรือพูดกันดี ๆ จะเกิดขึ้นได้ยาก ตรงกันข้าม สิ่งที่เกิดขึ้นจะเป็นการตอบโต้ ใช้อารมณ์เข้าหากันและลูกกลมเป็นปัญหารุนแรง และสะสมเรื้อรังต่อไป

การสื่อสารและการตอบสนองต่อบุตรวัยรุ่นเมื่ออีกฝ่ายอารมณ์ไม่ดี (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. 2540 : 34 - 35) ในครอบครัวจะมีบางครั้งบางคราวที่บุคคลอยู่ในภาวะอารมณ์ไม่ดี หรือเมื่อเราพูดคุยกับเขาดี ๆ แต่เขายังตอบสนองในทางใช้อารมณ์ ซึ่งนับว่าเป็นสถานการณ์ที่ล่อแหลมต่อการขยายความรุนแรง และทำร้ายจิตใจซึ่งกันและกัน ความสามารถในการสื่อสารและตอบสนองที่ดีจะช่วยลดความกดดันของสถานการณ์ลงไปได้ มีดังนี้

1. สะท้อนความรู้สึกของเขาที่เราสังเกตเห็นได้ในขณะนั้น เพื่อให้เขารู้ว่าเราเข้าใจเขา

2. บอกความรู้สึกของเราต่อปัญหาที่เกิดขึ้นมากกว่าการสั่งสอนหรือตำหนิเขา

3. บอกสิ่งที่เราอยากให้เกิดขึ้นมากกว่าที่จะไปสั่งให้บุตรทำอะไร

4. พยายามรับฟังและยอมรับในตัวบุตรต่อสิ่งที่เกิดขึ้น

ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่และบุตรเป็นส่วนหนึ่งที่มีการแสดงออกทางอารมณ์ด้านลบเป็นอย่างมาก จากบทความในวารสารศูนย์สุขวิทยาจิต เรื่อง “ทะเลาะกับลูกได้ทุกวัน” (ศุภรัตน์ เอกอัศวิน. 2541 : 10 - 13) ได้กล่าวถึงการลดความขัดแย้งในระหว่างพ่อแม่และบุตรในขณะที่บุตรกำลังประสบปัญหาทางด้านอารมณ์ ดังนี้

1. ในบางครั้งบุตรยังไม่พร้อมจะฟังเหตุผล ก็ยังไม่ควรพยายามอธิบายเพราะจะไม่ช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้น

2. การรับฟังและเข้าใจความรู้สึกจะช่วยบุตรได้มาก

3. ในขณะที่รับฟังปัญหาของบุตร ควรหันหน้าฟังและตั้งใจฟังอย่างจริงจัง

4. เด็กจะหายโกรธเร็วขึ้น เพียงแต่พ่อแม่รับฟังในสิ่งที่เขาโกรธ

5. การตำหนิ ทำให้เด็กไม่มีโอกาสเรียนรู้และแก้ปัญหาด้วยตนเอง

ความขัดแย้งในครอบครัวก่อให้เกิดความไม่เข้าใจกัน การพูดคุยกันอย่างสม่ำเสมอและเป็นไปอย่างจริงจัง มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การนำความขัดแย้งมาพูดคุยกันด้วยเหตุผล ไม่ใช้อารมณ์ที่รุนแรงต่อกัน จะช่วยให้ค้นหาทางเลือกในการแก้ไขปัญหาให้เป็นไปได้ด้วยดีสำหรับทุกคน

วิธีที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ขัดแย้งระหว่างพ่อแม่และบุตรได้ (พรรณพิมล หล่อตระกูล. 2541 : 23 - 25)

1. การคาดการณ์ล่วงหน้า - พ่อแม่ต้องคอยสังเกตว่าในสถานการณ์ใดที่มักจะนำมาสู่ความขัดแย้งกัน เช่น เวลาที่พ่อแม่อารมณ์ไม่ดี บุตรทะเลาะกับพี่น้องในครอบครัว เป็นต้น เมื่ออยู่ในสถานการณ์เหล่านั้นก็ควรหลีกเลี่ยง

2. วางแผนก่อนการปฏิบัติ - ก่อนที่จะมีการพูดคุยกันในเรื่องที่มีความขัดแย้งก็ควรจะมีการวางแผนก่อนว่าจะมีการปรับสภาพอารมณ์อย่างไร

3. จัดเวลา - จัดเวลาให้เหมาะสม แบ่งเวลาให้บุตรให้ได้รับเวลาของครอบครัวอย่างมีคุณภาพ มีการแลกเปลี่ยน พูดคุยกันอย่างสม่ำเสมอ

4. อย่าปล่อยให้อารมณ์ครอบงำคุณ - ในขณะที่เด็ก ๆ ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ ถ้าพ่อแม่ใช้อารมณ์เช่นเดียวกันก็จะยิ่งเพิ่มความรุนแรงของสถานการณ์ และพ่อแม่ก็ไม่สามารถช่วยบุตรฝึกการควบคุมอารมณ์ตนเองได้

5. แยกออกจากสถานการณ์ - เมื่อไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ พ่อแม่ก็ควรหยุดสถานการณ์นั้นๆ ด้วยการไปจากสถานการณ์และแจ้งให้ทราบว่าเมื่อทุกคนอยู่ในสภาพอารมณ์ที่ดีและเหมาะสมกว่านี้ ค่อยมาพูดหรือแก้ปัญหาเมื่อทุกคนมีความพร้อมทางอารมณ์มากขึ้น ปรานี รามสูตร (2528 : 86) พ่อแม่ที่พูดคุยกับลูกเข้าใจ ให้ความเป็นกันเอง รับฟังปัญหาอย่างเห็นอกเห็นใจ พร้อมทั้งเป็นที่พึ่งแก่บุตร ก็ย่อมจะนำมาซึ่งความอบอุ่น ตลอดจนเคารพนับถือและไว้วางใจ เมื่อบุตรประสบปัญหา ก็ย่อมนำมาระบายให้ฟัง หรือปรึกษาหารือหาทางแก้ไขต่อไป ในทางตรงข้ามหากบ้านไม่มีใครเป็นที่พึ่งพิงหรือให้ความรู้สึกเชื่อมั่นได้ เมื่อมีปัญหาบุตรก็ไม่มาปรึกษา กว่าคนในบ้านจะรู้ปัญหานั้นก็อาจบานปลายจนยากจะแก้ไขเสียแล้ว (ถิรนนท์ อนุวัชศิริวงศ์. 2528 : 48 - 49) ในกรณีที่พ่อแม่ไม่มีเวลาให้ลูก อันเนื่องมาจากถูกจำกัดหรือแยกจากกันด้วยเวลาหรือหน้าที่ สนใจแต่การประกอบอาชีพ ลักษณะเช่นนี้จะทำให้เกิดช่องว่างระหว่างลูกกับพ่อแม่ เกิดความไม่เข้าใจกันและกัน และอาจเกิดทัศนคติทางลบต่อกัน (บุษบา สุธีธร. 2529 : 270)

ในบทความเรื่องการเลี้ยงดูอบรมเด็ก ของกองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข (จริญญา นิตยสุวรรณ. 2537 : 26 - 27 ; อ้างอิงจาก วารสารแนะแนว. 2527) ได้กล่าวไว้ว่าเด็กที่ถูกทะเลาะ ขาดความรักความเอาใจใส่ ถูกลงโทษหรือดูตำหนิรุนแรงจนเกินเหตุ

มักจะทำให้เด็กเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจขึ้นพร้อม ๆ กับความแค้น และจะแสดงการรับรู้ออกมาในรูปของ

1. ยอมรับความซิงซังโดยไม่ปริปาก เพราะคิดว่าไม่มีประโยชน์ที่จะต่อสู้ แต่จะฝังความรู้สึกลงในจิตใจว่า ตนเองไม่ดีไม่มีค่า เป็นผู้ผิด ผลกลายเป็นโรคทางจิต บางคนซ่อนความรู้สึกไว้แล้วแสดงออกกับลูกหลานรุ่นต่อไป

2. เป็นคนก้าวร้าว เกลียดซังโลก พยายามเอาชนะผู้อื่น ต้องการให้ผู้อื่นชอกช้ำเหมือนตน ซึ่งเป็นการเรียกร้องแสวงหาความรักความเอาใจใส่จากผู้อื่น

3. เด็กซิงซังโลก ซิงซังพ่อแม่ เด็กจะออกไปนอกสังคมครอบครัว เมื่อพบพ่อแม่ก็ทำเป็นไม่รู้จักรัก

เชมเบิร์ก และสมิท (ชัยยุทธ ดาผา. 2534 :14 ; อ้างอิงจาก Shiamberg and Smith.1982 : 432) ได้กล่าวถึง "ลักษณะของพ่อแม่ที่เป็นที่พึงประสงค์ที่เกิดจากความคาดหวังของวัยรุ่น" คือ

1. ให้ความสนใจและความช่วยเหลือบุตร สิ่งเหล่านี้เด็กวัยรุ่นจะทราบว่าพ่อแม่อาหารต่อตนหรือไม่ ก็คือความสนใจที่พ่อแม่มีต่อตนและพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือเมื่อถึงคราวจำเป็น เพราะบุคคลวัยรุ่นยังต้องการความเอาใจใส่สนใจจากพ่อแม่อยู่

2. ยอมรับฟังและเข้าใจความคิดของบุตร มีเวลาพูดคุยกับบุตรบ้าง เด็กวัยรุ่นมักจะบ่นว่าพ่อแม่ไม่ยอมฟังความคิดเห็นของเขาบ้าง และไม่ยอมเข้าใจจิตใจและความรู้สึกของพวกเขา เด็กวัยรุ่นต้องการความเห็นอกเห็นใจจากพ่อแม่ และอยากให้พ่อแม่ทราบว่าเขามีเรื่องจะปรึกษา

3. วัยรุ่นต้องการความรักและการยอมรับจากพ่อแม่ องค์ประกอบที่สำคัญของความรักที่เด็กต้องการคือ การยอมรับ

4. ความไว้วางใจ พ่อแม่บางคนไม่ไว้วางใจบุตรที่กำลังเป็นวัยรุ่น จึงมักแสดงความหวงใยและวิตกกังวลในบุตรวัยรุ่นมากเกินไป

5. ต้องการความเป็นอิสระ สิ่งที่วัยรุ่นต้องการมากในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อนี้ คือ "ความเป็นอิสระ" ซึ่งเป็นสิ่งที่วัยรุ่นปรารถนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเป็นอิสระในทางพฤติกรรม วัยรุ่นจึงต้องการให้พ่อแม่อนุญาตให้ตนทำอะไรได้ตามปรารถนา แต่ต้องค่อยเป็นค่อยไปที่ละน้อย ไม่ใช่ปล่อยให้มันเป็นอิสระในทันที

จากการศึกษาของศรีเรือน แก้วกังวาล (2530 : 173) พบว่า สาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างบุตรวัยรุ่นกับพ่อแม่ ได้แก่ การที่พ่อแม่ปรับตัวไม่ทันกับการเจริญเติบโตของบุตรวัยรุ่น เป็นผลให้พ่อแม่ใช้วิธีการสัมพันธ์กับบุตรวัยรุ่นเช่นเดียวกับเมื่อบุตรยังเล็ก เฮอร์ลอค (Hurlock. 1967 : 589) ส่วนตัวของเด็กเองในขณะที่อยู่ในวัยรุ่นก็มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางร่างกาย และอารมณ์ ทำให้ขาดความสมดุล และอารมณ์ที่ไม่มั่นคง ทำให้มีเรื่องราวทะเลาะเบาะแว้งกับครอบครัวอยู่เสมอ ๆ ถึงแม้ว่าบางครั้งพ่อแม่จะยอมรับ แต่ก็ยังมีการวิพากษ์วิจารณ์และลงโทษ

### เอกสารเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

จากการรวบรวมของคมเพชร จัตรสกุล (2542 : 11 – 12) ในการให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ มีดังนี้

คำว่า EQ มาจากคำภาษาอังกฤษว่า Emotional Quotient ซึ่งหากจะแปลให้สอดคล้องกับ IQ ที่แปลว่า เกณฑ์ภาคเชาวน์ (Intelligence Quotient) ก็อาจจะแปลว่า เกณฑ์ภาคอารมณ์ ซึ่งเราจะหมายถึงตัวดัชนีที่บ่งชี้ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ของบุคคล

คำว่า EQ ในภาษาไทยยังไม่มีคำจำกัดความที่แน่นอน มีคำแปลมากมาย เช่น สติอารมณ์, เชาวน์อารมณ์, ความฉลาดทางอารมณ์, อัจฉริยะทางอารมณ์, ปัญญาอารมณ์ ฯลฯ ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใช้คำว่า เฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ในการศึกษาครั้งนี้จึงจะใช้คำว่า ความฉลาดทางอารมณ์

นอกเหนือจากคำว่า Emotional Intelligence หรือ Emotional Quotient แล้วในภาษาอังกฤษยังมีคำเรียกที่ใกล้เคียงกับ EQ อยู่อีกมาก เช่น

Social Intelligence ของ Thorndike (1920 - 1930) เรียกว่า ความฉลาดทางสังคม

Interpersonal intelligence ของ Gardner (1983) ซึ่งหมายถึง มีความเฉลียวฉลาดในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น หรือเรียกว่า เก่งคน

Emotional literacy Cooper + Swaf (1996) ซึ่งหมายถึง ความฉลาดรู้ในอารมณ์ของตนเอง

Practical Intelligence ของ Sternberg (1998) คือความสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม

Emotional Competence ความสามารถทางอารมณ์ (Sear. 1997) ซึ่ง Goleman (1998) เรียกว่า Emotional Intelligence Competencies โดยรวมคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความเชื่อมั่นในตนเอง การปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ การโน้มน้าวผู้อื่น ความต้องการผลสัมฤทธิ์และการสร้างทีมงานไว้ด้วยกัน

### นิยามของความฉลาดทางอารมณ์

มีผู้ให้นิยามของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้คือ

บาร์ - ออน (Bar-on. 1992) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นองค์ประกอบด้านความสามารถด้านส่วนตัว อารมณ์และสังคมของบุคคลที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างประสบความสำเร็จ

คูเปอร์ และสวาฟ (Cooper and Swaf. 1997) ได้ให้ความหมายว่าความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจและรู้จักใช้พลังทางด้านอารมณ์ของตนเองเป็นรากฐานในการสร้างความสัมพันธ์ภาพและโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น

ปีเตอร์ สโลเวย์ และจอห์น เมเยอร์ (Peter Salovey and John. Mayor. 1990) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ในความคิด ความรู้สึกและภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นได้ และสามารถควบคุมอารมณ์ของตน ทำให้สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนเองได้อย่างสมเหตุสมผล สอดคล้องกับการทำงานและการดำเนินชีวิต โดยมีสัมพันธที่ดีกับบุคคลอื่น

โกลแมน (Goleman. 1998) ได้ให้ความหมายไว้ว่าความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึงความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง และความรู้สึกของผู้อื่น จนสามารถบริหารหรือจัดการกับอารมณ์ของตนเองเพื่อเป็นแรงจูงใจ ในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบผลสำเร็จ

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์ ก็คือ ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ถึงความคิด ความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่น ควบคุมตนเองและชี้นำตนในการกระทำได้อย่างเหมาะสม และสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ พร้อมทั้งสามารถที่จะมีวิธีการดำเนินชีวิตที่ดี ที่จะนำตนไปสู่ความสำเร็จในการเรียน อาชีพ และประสบผลสำเร็จในชีวิต

### ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

วีระวัฒน์ ปินนิต้ามัย (2542 : 9) ได้กล่าวถึงความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า การทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด องค์ประกอบและพัฒนาการของความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้เราทราบว่าความฉลาดทางอารมณ์น่าจะมีส่วนในเบื้องหลังของความสำเร็จต่าง ๆ ในชีวิตมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นการศึกษา ความสำเร็จในหน้าที่การงาน ชีวิต ในการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับผู้อื่น หลังจากที่ถูกละเลยเป็นอย่างมากในช่วง 1920 - 1960 ซึ่งเป็นยุคของความคิด ความเข้าใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ถือเป็นการเรียนรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกของตน ให้ตระหนัก มีสติรู้เท่าทัน สาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตน เป็นการเรียนรู้พูดคุยภายในตน (Intraindividual Talk) บริหารจัดการอารมณ์ ภาวะอารมณ์ อุปนิสัยใจคอของตน ไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีแก่ตนเองในทางที่สร้างสรรค์ เมื่อ "ผจญจิตของตนเสียก่อนให้ผ่อนคลาย แล้วค่อยย้ายไปผจญคนทั้งปวง" สมดังที่สุนทรภู่ได้ไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ จึงเป็นการนำเขาวนอารมณ์ของตนออกมาติดต่อกับสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Relations) ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบของการสื่อสาร ความเก่งคน ความเข้าอกเข้าใจคน เอาใจเขามาใส่ใจเรา และเป็นการที่บุคคลมี a sense of proportion รักษาความได้ดุลย์ของเหตุผลกับอารมณ์ บริหารจัดการความสัมพันธ์งานในหน้าที่ของตนกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

จะเห็นได้ว่าความเป็นผู้มีเขาวนอารมณ์ ผสมเข้ากับเขาวนปัญญาของบุคคลนั้น นอกเหนือจะทำให้บุคคลตระหนักและรู้จักตนเองแล้ว ยังทำให้เข้าใจความคิดความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่นได้อีกด้วย ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ก่อให้เกิดการทำงานร่วมมือที่สร้างสรรค์ สมองเป้าหมายที่กำหนดไว้แต่แรกได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล ความฉลาดทางอารมณ์ทำให้การสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างราบรื่น อดทน เข้าใจต่อกัน เกื้อหนุนให้มีการใช้ศักยภาพของคนอย่างสูงสุด ประกอบกับภูมิปัญญาจะทำให้เกิดการตัดสินใจที่เป็นประโยชน์ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ก่อให้เกิดการบริหารจัดการที่ให้เกิดเกียรติยอมรับ เกื้อหนุนต่อกัน เพิ่มพูนความคิดสร้างสรรค์ กล้าคิดริเริ่ม ลดการโจมตี นินทา ก้าวร้าว และไม่ยึดหยุ่นต่อกัน

การประยุกต์ใช้หลักการของความฉลาดทางอารมณ์ เข้าสู่ชีวิตประจำวันและงานในหน้าที่จะมีประโยชน์อย่างยิ่งกับทุกคน อาทิ

1. พัฒนาการด้านบุคลิกภาพของเด็ก ๆ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพที่พึงปรารถนา สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัยได้ดี
2. การสื่อสาร แสดงความรู้สึก อารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องตามกาลเทศะ เข้าอกเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น
3. การปฏิบัติงาน ความฉลาดทางอารมณ์เกื้อหนุนการยอมรับ ความคิดริเริ่ม ก่อให้เกิดการสร้างผลิตผลที่สนองเป้าหมาย ลดการลาขาดงานหรือย้ายงาน เนื่องจากข้อขัดแย้งระหว่างบุคคลลง
4. การให้บริการ ความฉลาดทางอารมณ์ก่อให้เกิดการทำความรู้จักลูกค้า รับฟังความต้องการของลูกค้า และตอบสนองได้ดี สร้างความจงรักภักดีในการใช้สินค้าและบริการของหน่วยงาน
5. การบริหารจัดการ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ช่วยส่งเสริมอัจฉริยภาพของความเป็นผู้นำที่มีศิลปะในการรู้จักใช้คน และครองใจคนได้ เปิดโอกาสให้ผู้บริหารได้เรียนรู้และพัฒนาตน
6. การเข้าใจชีวิตของตนและผู้อื่น ความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องของการศึกษาทำความเข้าใจตน (Insight) การมองเข้าไปในตนก่อน ทำความเข้าใจผู้อื่น เมื่อเข้าใจตน เข้าใจคนอื่น การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน จึงเป็นการมุ่งใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ อย่างสูงสุด ชีวิตครอบครัวก็จะเป็นสุขด้วยความเข้าใจกัน

#### ความเชื่อและองค์ประกอบพื้นฐานของความฉลาดทางอารมณ์

วีระวัฒน์ ปินนิตมัย (2542 : 11) ได้รวบรวมการกล่าวถึงความเชื่อและองค์ประกอบพื้นฐานของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

ไอเซนค (Eysenck, 1994) เชื่อว่า เซาว์ทางสังคม (Social Intelligence) เป็นผลรวมของหลาย ๆ ตัวแปรด้วยกัน อาทิ แรงจูงใจ อาหาร ปัจจัยทางวัฒนธรรม ครอบครัว การศึกษา บุคลิกภาพ สุขภาพ ประสบการณ์ ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม พัฒนาการของเซาว์ทางสังคมจะมีได้ก็ต่อเมื่อบุคคลมีสภาพความพร้อมทางสรีระ ทางพันธุกรรม และชีวเคมี ซึ่งเรียกโดยรวมว่า เซาว์ทางชีววิทยา (Biological Intelligence) ซึ่งจะส่งผลถึงพัฒนาการของเซาว์ปัญญาที่เป็นด้านสมอง ดังที่ Eysenck เรียกว่า "psychometric intelligence" ที่เขาเชื่อว่าเป็นผล

อย่างน้อยจาก 4 องค์ประกอบพื้นฐานด้วยกัน คือ ปัจจัยของครอบครัว วัฒนธรรม สถานะทางเศรษฐกิจและสังคมและการศึกษาที่ได้รับ

เมเยอร์ และสโลเวย์ (Mayer and Salovey. 1997) ได้เสนอโมเดลที่ปรับปรุงใหม่ โดยเน้นด้าน "ปัญหา" ของความฉลาดทางอารมณ์ และพยายามพิจารณามโนทัศน์ เซาว์นปัญญา ในนัยของศักยภาพ เพื่อความเติบโตด้านสติปัญญาและอารมณ์ โดยเสนอว่าความฉลาดทางอารมณ์น่าจะประกอบด้วย 3 ด้าน คือ

1. การรับรู้ (Perception ) การประเมินและการแสดงออกซึ่งอารมณ์
2. การก่อกวนการคิดของอารมณ์
3. การเข้าใจ การวิเคราะห์และการใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์ การคิดใคร่ครวญ และควบคุมอารมณ์ตน เพื่อพัฒนาความงอกงามด้านสติปัญญาและอารมณ์ต่อไป ซึ่งถือว่าเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนมากที่สุด

#### องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

วีระวัฒน์ ปินนิตามัย (2542 : 13 - 17) ได้รวบรวมองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

เวกเนอร์ และ สเทิร์นเบิร์ก (Wagner and Sternberg. 1985 : 439) เสนอว่า พฤติกรรมของผู้ที่ชาญฉลาดด้าน "practical intelligence" ที่จะเอื้อต่อความสำเร็จในวิชาชีพ ในการบริหารและในชีวิต สามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. การครองตน (Managing Self) หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการตนเองในแต่ละวันให้ได้ผลผลิตสูงสุด อาทิ การจัดลำดับกิจกรรมที่ต้องทำ การกระตุ้นชี้นำตนให้มุ่งสู่ผลสัมฤทธิ์
2. การครองคน (Managing Others) ทักษะความรู้ในการบริหารผู้ใต้บังคับบัญชาและความสัมพันธ์ทางสังคม ความสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ มอบหมายงานให้ทำตรงกับทักษะความรู้ความสามารถของผู้ปฏิบัติแต่ละคน ให้รางวัลตามผลงานที่ปฏิบัติ
3. การครองงาน (Managing Career) จะสร้างผลกระทบที่ดีแก่สังคม องค์การ ประเทศชาติได้อย่างไร จะสร้างชื่อเสียงเกียรติภูมิของตนได้เช่นไร จัดความสำคัญจำเป็นของตนให้สอดคล้องกับสิ่งที่องค์กรให้ความสำคัญ โน้มน้าวผู้เกี่ยวข้องให้เห็นความสำคัญเห็นดีงามด้วย (วีระวัฒน์ ปินนิตามัย. 2542 : 13 - 14)

สโลเวย์ และเมเยอร์ (Goleman.1995 : 43 ; citing Salovey and Mayer. 1990) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็นประเด็นหลักไว้ 5 ประการ คือ (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2542 : 14 - 15)

1. Knowing one's Emotion หรือ Self - Awareness หมายถึงการตระหนักรู้ตนเองเป็นการรับรู้และเข้าใจ ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง และสามารถควบคุมความรู้สึกได้

2. Managing Emotion คือมีความสามารถในการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด มีเทคนิคในการคลายเครียด สลัดความวิตกกังวลรุนแรงได้อย่างรวดเร็วไม่ฉุนเฉียวง่าย ทำให้อารมณ์ชุ่มฉ่ำหายไปโดยเร็ว

3. Recognizing Emotion in Others เป็นการรับรู้อารมณ์และความต้องการของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

4. Motivation Oneself สามารถจูงใจตนเอง ควบคุมความต้องการจากแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถรอคอยการสนองตอบความต้องการได้ เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ดีกว่า มองโลกในแง่ดีสามารถจูงใจ และให้กำลังใจตนเองได้

5. Handling Relationship สามารถสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้ มีมนุษยสัมพันธ์ดี Weisinger (1998) ได้กำหนดความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่ตนเอง (Intrapersonal Emotion Intelligence) ซึ่งได้แก่ การพัฒนาให้มีความตระหนักรู้จักตน การบริหารอารมณ์ตน และการสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง ส่วนที่สอง ได้แก่การใช้ความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเสริมสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Interpersonal Emotional Intelligence) ซึ่งประกอบจากการพัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดี ความเก่งคน และการช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยตัวเองได้ โดยเขาเชื่อว่ามี 4 แนวทางที่จะช่วยเสริมสร้างความเฉลียวฉลาดของผู้คนได้ คือ

1. ให้โอกาสได้รับรู้ดีความและแสดงภาวะอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง
2. ให้ได้ใช้ภาวะอารมณ์นั้น ๆ กับตนเองและผู้อื่น และการเรียนรู้
3. ให้ได้เข้าใจอารมณ์และความรู้ที่ได้รับ
4. ให้ควบคุมอารมณ์และเอาชนะสร้างพฤติกรรมในทางบวก

บาร์-ออน (Bar-on, 1992) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์โดยแบ่งเป็น 5 หมวด คือ

หมวด	คุณลักษณะ
1. ความสามารถภายในตน	ตระหนักรู้จักตน เข้าใจภาวะอารมณ์ของตน กล้าแสดงความคิดและความรู้สึกของตน
2. ทักษะของความสามารถเข้าใจคนอื่น	ตระหนักรู้เท่าทันในความคิดความรู้สึกของผู้อื่น ใส่ใจสวัสดิภาพห่วงใยผู้อื่น สร้างสายสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี
3. ความสามารถในการปรับตัว	3.1 ตรวจสอบความรู้สึกของตน 3.2 ตีความเข้าใจสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี 3.3 ยืดหยุ่นในความคิดความรู้สึกของตนได้ดี 3.4 แก้ไขปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ดี
4. กลยุทธ์ในการบริหารความเครียด	4.1 จัดการกับความเครียดได้ดี ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี
5. ปัจจัยด้านแรงจูงใจและสภาวะอารมณ์	5.1 มองโลกในแง่ดี 5.2 สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่นได้ดี 5.3 รู้สึกและแสดงออกซึ่งความเป็นสุขให้ปรากฏได้

สเวฟ และคูเปอร์ (Swaf and Cooper, 1997) ได้เสนอโมเดลของความฉลาดทางอารมณ์ว่าประกอบด้วย 4 หลักสำคัญ และในแต่ละหลักจะมีองค์ประกอบย่อย ดังแสดงในภาพ

- การแสดงการหยั่งรู้ได้
- การคิดใคร่ครวญได้
- การเล็งเห็นโอกาส
- การสร้างอนาคต

- ความซื่อสัตย์ทางอารมณ์
- การรับทราบผล

ความไปกันได้

ความรอบรู้ทางอารมณ์

EQ

ความลึกซึ้งทางอารมณ์

ความเหมาะสมทางอารมณ์

- การผูกพัน รับผิดชอบ มีสติ
- การมีเป้าหมายและศักยภาพที่โดดเด่น
- พุดกับทำตรงกันด้วยคุณธรรม
- การโน้มน้าวโดยไม่ต้องใช้สิทธิอำนาจ

- ความสามารถหยั่งรู้ตามความเป็นจริง
- การมีอยู่อย่างแท้จริง
- การแผ่ความไวเนื้อเชื่อใจ
- การไม่พึงพอใจในเชิงสร้างสรรค์
- การกลับคืนสู่สภาพปกติและเดินหน้า

โกลแมน (Goleman. 1998 a, 1998 b) ได้เสนอกรอบแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 2 หมวด 5 องค์ประกอบ 25 องค์ประกอบย่อย ดังแสดงไว้ในตาราง

หมวด / องค์ประกอบ	ความหมาย / องค์ประกอบย่อย
<p>ก. สมรรถนะทางสังคม ได้แก่</p> <p>การสร้างและรักษาความสัมพันธ์</p> <p>1. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา</p> <p>2. ทักษะทางสังคม</p>	<p>การตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการและข้อห่วงใยผู้อื่นได้แก่</p> <p>1.1 การเข้าใจผู้อื่น รู้ถึงความรู้สึก มุมมอง สนใจในข้อวิตกกังวลของเขา</p> <p>1.2 การมีจิตใจมุ่งบริการ คาดคะเน รับรู้และตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้ดี</p> <p>1.3 การพัฒนาผู้อื่น ทราบความต้องการ เพื่อส่งเสริมความรู้ความสามารถได้ถูกทาง</p> <p>1.4 การสร้างโอกาสในความหลากหลาย เล็งเห็นความเป็นไปได้ จากความแตกต่างโดยไม่แบ่งแยก</p> <p>1.5 ความตระหนักรู้ถึงทัศนคติความคิดเห็นของกลุ่ม ความสามารถอ่านสถานการณ์ปัจจุบันและควมมีสัมพันธ์ของกลุ่มได้ ความคล่องแคล่วในการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์ จากความร่วมมือของผู้อื่น</p> <p>2.1 การโน้มน้าว แสดงกลวิธีการโน้มน้าวต่าง ๆ อย่างได้ผล</p> <p>2.2 การสื่อสาร ส่งสารที่ชัดเจนและน่าเชื่อถือ</p> <p>2.3 ความเป็นผู้นำ โน้มน้าวและผลักดันกลุ่มได้ดี</p> <p>2.4 การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ริเริ่มและบริหารความเปลี่ยนแปลงได้ดี</p> <p>2.5 การบริหารความขัดแย้ง เจรจาและแก้ไข หาทางยุติความไม่เข้าใจกัน</p> <p>2.6 การสร้างสายสัมพันธ์ เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจกันเพื่อการปฏิบัติ</p> <p>2.7 การร่วมมือกัน ทำงานกับผู้อื่นเพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย</p> <p>2.8 สมรรถนะของทีม สร้างพลังร่วม</p>

หมวด / องค์ประกอบ	ความหมาย / องค์ประกอบย่อย
ข. สมรรถนะส่วนบุคคล บริหารจัดการตนเองได้อย่างไร 3.การตระหนักรู้ตนเอง	การตระหนักรู้ความรู้สึกความโน้มเอียงของตนเอง หยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตนเองและความพร้อมต่างๆ 3.1 รู้เท่าทันในอารมณ์ตน สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ และผลที่จะตามมา 3.2ประเมินตนเองได้ตามจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตน 3.3มั่นใจในตนเอง มั่นใจในความสามารถ คุณค่าของตน ความสามารถในการจัดการกับความรู้สึกภายในตนได้
4. การควบคุมตนเอง	4.1 การควบคุมตน สามารถจัดการกับภาวะอารมณ์หรือความฉุนเฉียวได้ 4.2 ความเป็นที่ไว้วางใจได้ รักษาความเป็นผู้ที่ซื่อสัตย์และคุณงามความดีได้ 4.3 ความเป็นผู้ใช้สติปัญญาแสดงความรับผิดชอบ 4.4 ความสามารถที่จะปรับตัวได้ ยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้ 4.5 การสร้างสิ่งใหม่ เป็นสุขและเปิดใจกว้างกับความคิดแนวทางหรือข้อมูลใหม่ ๆ แนวโน้มของอารมณ์ที่เกื้อหนุนการมุ่งสู่เป้าหมาย
5.การสร้างแรงจูงใจ	5.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พยายามที่จะปรับปรุงหรือให้ได้มาตรฐานที่ดีเลิศ 5.2 ความจงรักภักดี ยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่ม เป้าหมายขององค์กร 5.3 ความคิดริเริ่ม พร้อมทั้งจะปฏิบัติตามโอกาสอำนวย 5.4 การมองโลกในแง่ดี แม้มีอุปสรรคปัญหา แต่ก็ไม่น่าย่อมนุ่งสู่เป้าหมาย

จากแนวคิดในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ของนักจิตวิทยาหลายท่าน ที่ได้นำเสนอไว้ข้างต้น จะเห็นว่ามียุทธศาสตร์ที่คล้ายคลึงกัน ในการศึกษาครั้งนี้ จึงใช้องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ โดยยึดแนวคิดของ Salovey, Mayer และ Goleman โดยสรุปองค์ประกอบ 5 ด้าน ดังนี้ (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2542 : 19 - 20)

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self - Awareness หรือ Knowing one 's Emotion) เป็นความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจ ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง ประเมินตนเองได้อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมาและมีความเชื่อมั่น รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง เป็นคนที่พูดและรักษาคำพูด มีสติเข้าใจตนเอง

2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ของตน (Managing Emotion) หรือบางที่เรียกว่า การกำหนดตนเอง (Self Regulation) เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วยความสามารถควบคุมตนเอง (Self - Control) เป็นที่น่าไว้วางใจได้ (Trustworthiness) มีคุณธรรม (Conscientiousness) ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) สามารถสร้างแนวคิดใหม่ๆที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต (Innovation)

3. การจูงใจตนเอง (Motivation Oneself) เป็นความสามารถที่จะจูงใจตนเอง ที่เรียกว่า มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มองโลกในแง่ดี สามารถนำอารมณ์และความรู้สึกของตนเองมาเป็นพลังในการให้กำลังใจตนเอง ในการคิดและกระทำอย่างสร้างสรรค์

4. การรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others) หรือที่ Goleman ใช้คำว่า Empathy หมายถึง ความสามารถที่จะเข้าใจความรู้สึกชอบของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีจิตใจให้บริการ (Service Orientation) สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

5. การดำเนินการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Handling Relationships) ซึ่งเป็นลักษณะที่เป็นทักษะทางสังคม (Social Skills) เป็นความสามารถที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของผู้อื่น เป็นทักษะทางสังคมที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น ส่งผลให้เกิดความเป็นผู้นำ ความสามารถลักษณะนี้จะประกอบไปด้วย การสื่อข้อความที่ดี (Communication) การบริหารความขัดแย้ง (Conflict Management) ได้เป็นอย่างดี

จากความสำคัญ ประโยชน์ และองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ จะเห็นได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นส่วนสำคัญของมนุษย์ที่ทำให้เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และมีจิตใจที่อ่อนโยนผ่อนคลายเป็นส่วนที่เติมเต็มทางด้านจิตใจและเมื่อบวกเข้ากับสติปัญญาที่ดีในสัดส่วนที่เหมาะสมแล้ว จะช่วยให้มนุษย์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และนำไปสู่ความประสบความสำเร็จในชีวิต

### การใช้ความฉลาดทางอารมณ์เพื่อเพิ่มการควบคุมอารมณ์ตนเอง

ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตเกี่ยวกับการใช้ความฉลาดทางอารมณ์เพื่อเพิ่มการควบคุมตนเอง มีดังนี้ จากการวิจัยในปัจจุบันที่แสดงถึงความฉลาดทางอารมณ์ที่มีความสำคัญต่อการประสบความสำเร็จในโรงเรียน, การทำงาน, สัมพันธภาพ มากกว่าความเฉลียวฉลาดทางสติปัญญาแล้ว ความฉลาดทางอารมณ์ยังสามารถที่จะทำให้บุคคลมีความสามารถดังต่อไปนี้ : (Home Page [www.compassionpower.com](http://www.compassionpower.com).)

1. เข้าใจอารมณ์ตนเอง
2. ควบคุมอารมณ์และจัดการกับพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม
3. สร้างแรงจูงใจให้ตนเองได้
4. เข้าใจอารมณ์และการกระทำของผู้อื่น

เป็นข่าวดีที่พบว่าความฉลาดทางอารมณ์สามารถสอนกันได้ ฝึกฝนได้ ไม่เหมือนกับ IQ ที่จะเปลี่ยนแปลงได้เล็กน้อยในตลอดชีวิต ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สามารถฝึกได้และเพิ่มขึ้นได้เป็นอย่างมากด้วยการฝึกการควบคุมอารมณ์ตนเอง (Emotional Regulation) การควบคุมอารมณ์ตนเองจะช่วยเปลี่ยนอารมณ์หนึ่งไปสู่อีกอารมณ์หนึ่งด้วย การใช้แรงจูงใจจากการหลีกเลี่ยง หรือจู่โจมไปสู่การรักษา ทำให้ถูกต้องหรือปรับปรุงอารมณ์ให้เหมาะสม

## หนทางไปสู่ความสำเร็จในชีวิต

การตอบสนองแบบไม่มีการควบคุมตนเอง	การตอบสนองแบบมีการควบคุมตนเอง (มี EQ)
มีสิ่งมากระทบ (ภายในตน หรือจากสิ่งแวดล้อม)	มีสิ่งมากระทบ (ภายในตนหรือจากสิ่งแวดล้อม)
↓	↓
ละลาย มีแรงจูงใจให้รู้สึกผิด	ละลาย มีแรงจูงใจให้รู้สึกผิด
↓	↓
ตีความหมายว่า มีคนทำให้ตนได้รับความเจ็บปวด ถูกรบกวน สูญเสีย	ตีความหมายว่า ตนจะต้องให้กำลังใจตนเอง ปรับปรุง แก้ไข ทำให้ถูกต้อง
↓	↓
โกรธ รู้สึกถูกควบคุม ลงโทษ หรือพยายามที่จะ หลีกเลี่ยง	เห็นคุณค่า รู้สึกเท่าเทียม ชีวิตมีความหมาย
↓	↓
ตีความหมายว่าเหมาะแล้วที่ตนจะต้องถูกควบคุม ลงโทษ หรือหลบหนี	ตีความหมายว่า ตนมีพลังในการจัดการความเจ็บปวด นั้น และสามารถทำให้ดีขึ้นได้ และรู้ว่าตนเองเท่านั้น ที่จะเป็นคนจัดการกับปัญหานี้
↓	↓
มีพฤติกรรมที่อ่อนแอ ทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น การ ก้าวร้าว , เศร้าเสียใจ , แยกตัว , ปิดตัวเอง	เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เข้าใจเหตุการณ์
↓	↓
	ตีความหมายว่าอะไรจะช่วยเหลือตนและผู้อื่นได้ ?
↓	↓
	พฤติกรรมที่มีพลัง ( มีการสื่อสารที่ดี เคารพต่อวิธี แก้ไขปัญหาคือดีสำหรับทุก ๆ คน)

ความฉลาดทางอารมณ์นำไปสู่หนทางของความสำเร็จดังนี้ คือ

### หนทางสู่ความสำเร็จ

การควบคุมอารมณ์ตนเอง

เห็นคุณค่าในตนเองชัดเจน

ลดการกระทบกระทั่งระหว่างบุคคล

สร้างความเป็นกันเองระหว่างบุคคล

กำจัดอุปสรรคที่จะนำไปสู่แรงจูงใจทางบวก เช่น ความโกรธ,  
ความกังวล, ความเศร้า, การมองโลกในแง่ร้าย ฯลฯ



ความรู้สึกรู้สึกต่อตน

(อัตมโนทัศน์, ความภาคภูมิใจในตนเอง, การนำตน, เอกลักษณ์แห่งตน)



คุณภาพของบุคคล

( ความรับผิดชอบ, ความสามารถทางสังคม, ความมีวินัยในตนเอง,  
มีคุณธรรม, ความซื่อสัตย์)



ทักษะทางสังคม

( การสื่อสาร, การทำงานเป็นทีม, สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น)



ความสำเร็จ

### ลักษณะของการมีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำ

รายการดังต่อไปนี้เป็นลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำ (จาก

Home Page <http://eqi.org/signs.htm>)

#### ลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง

1. แสดงอารมณ์ของตนเองได้อย่างชัดเจนและตรงไปตรงมาด้วยประโยคที่เริ่มต้นว่า "ฉันรู้สึก..."
  2. ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นอารมณ์ของตนเอง
  3. ไม่กลัวที่จะต้องแสดงความรู้สึกของตน
  4. ไม่ถูกรบกวนงำด้วยอารมณ์ทางลบ เช่น ความกลัว รู้สึกผิด ละอาย สิ้นหวัง
- ไม่เป็นอิสระ ไม่มีกำลังใจ ไม่มีความสามารถ
5. สามารถที่จะอ่านอวัจนภาษา (Non - Verbal) ของผู้ที่สื่อสารด้วยได้
  6. ให้ความรู้สึกของตนเป็นตัวนำทางชีวิต
  7. มีความสมดุลระหว่างเหตุผล ความจริงกับอารมณ์
  8. แสดงออกด้วยความจริงใจ ไม่ใช่เพราะหน้าที่ หรือความรู้สึกผิด
  9. มีแรงจูงใจภายใน
  10. ซื่อสัตย์ต่ออารมณ์ตนเอง
  11. สนใจในความรู้สึกของผู้อื่น
  12. สามารถพูดถึงหรือบอกความรู้สึกของตนเองได้อย่างถูกต้อง
  13. ไม่ให้ความกลัวหรือความกังวลมาหยุดความต้องการของคุณ

#### ลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ

1. ไม่รับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง และตำหนิตนเอง
2. ไม่สามารถที่จะใช้คำว่า "ฉันรู้สึก ....." เป็นคำเริ่มต้นได้
3. ชอบจู้จิม ตำหนิ กล่าวโทษผู้อื่น อวดอ้าง บ่นว่า ช่างตัดสินแทนคนอื่น
4. แสดงอารมณ์เกินจริง หรือน้อยกว่าที่เป็นจริงอย่างไม่เหมาะสม
5. ขุ่นเคืองใจอยู่เสมอ และไม่ให้อภัย

6. รู้สึกหงุดหงิดกับสิ่งรอบตัว
7. ขาดความมีคุณธรรมและขาดสติ
8. อ่อนไหวต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบความรู้สึก
9. ไม่รู้สึกเห็นอกเห็นใจใคร
10. ไม่มั่นคงทางอารมณ์ ขาดความยืดหยุ่นยึดมั่นในความเชื่อของตนเอง ทุกอย่างต้องมีโครงสร้างและกฎเกณฑ์
11. มองโลกในแง่ร้ายและเชื่อว่าโลกไม่ยุติธรรม
12. รู้สึกไม่เท่าเทียมผู้อื่น สิ้นหวัง และขาดกำลังใจ ตกเป็นเหยื่อของผู้อื่น
13. หลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มองหาสัมพันธภาพอื่นทดแทน เช่น สิ่งของ ต้นไม้ สัตว์ หรืออยู่ในโลกแห่งความฝัน (Imaginary)
14. เป็นผู้ฟังที่แย่มาก ชอบพูดรบกวนในขณะที่อีกฝ่ายยังพูดไม่จบ ขาดอารมณ์ร่วมในการมีปฏิสัมพันธ์

### วิธีการประเมินและวัดความฉลาดทางอารมณ์

วีระวัฒน์ ปินนิตามัย (2542 : 20 – 22) ได้รวบรวมวิธีการประเมินและวัดความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า แนวทางการประเมินและวัดความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นแนวคิดด้านจิตพิสัย (Affective Domain) สามารถทำได้หลายทางด้วยกัน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรง ความเชื่อถือได้ของผลการประเมิน

1. แนวทางด้านแรงจูงใจภายใน (The Motivational Approach) เพื่อประเมินแรงจูงใจที่ผลักดันให้เกิดพฤติกรรมโดยการให้เล่าสาเหตุความรู้สึกนึกคิด แรงบันดาลใจให้แสดงออก อาจจะมีสิ่งเร้ากระตุ้นความรู้สึกนึกคิดก็เป็นได้ เช่น การให้เขียนความเรียง (Essay Tests) เล่าเหตุการณ์ที่ตนเคยประสบมา พิจารณาเนื้อความที่สะท้อนถึงองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ หรือด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก ( In - Depth Interview )

2. การใช้เทคนิคเหตุการณ์สำคัญ (The Critical Incident Approach) เป็นการวิเคราะห์เชิงคุณภาพโดยมีเหตุการณ์ที่บ่งชี้ถึงการทำงานที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ในระดับต่าง ๆ กันแล้วให้เลือกเรียงลำดับพฤติกรรมที่ผู้ตอบเคยปฏิบัติ หรือประสงค์จะทำเพื่อนำคะแนนมาประมวลสรุปอ้างอิง (Infer) ถึงระดับ EQ ของผู้ตอบ ผู้สร้างต้องกำหนด Incident Case ที่เป็น

ตัวแทนที่ดีของเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน หรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับงานในหน้าที่ โดยมีตัวเลือกในระดับความเป็นไปได้ต่าง ๆ กัน โดยไม่มีข้อไหนเป็นคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด บางทีผู้ตอบที่ไม่เคยมีประสบการณ์ทำงานมาก่อนก็เลือกตอบได้ (Sternberg. 1997 : 205)

3. สถานการณ์จำลอง (The Simulation Approach) การกำหนดสถานการณ์จำลองขึ้นแล้วให้แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้ เพื่อลดการบิดเบือนในการตอบ เช่น สถานการณ์ติดต่อซื้อขายสินค้า แล้วให้สวมบทบาทตามกำหนด

4. การใช้แบบ Paper – and - pencil test นิยมใช้ในรูปแบบประเมินให้รายงานตนเอง (self - report ) เป็นที่นิยมกัน ตัวอย่างเช่นการพิมพ์เป็น

EQ Map (5 หมวด 21 ด้าน) ของ Cooper & Sawaf (1997)

Tacit Knowledge Inventory for Managers ของ Wagner และ Sternberg. 1991

Bar - On EQ Inventory ( 15 ด้าน 133 ข้อ ) ในปี 1997

Job Competencies Survey (JCS) ของ Vic Dulewicz และ Peter Herbert ในปี 1985 จำนวน 16 ด้าน

Weisinger's EQ Instrument 1997 จำนวน 45 ข้อ วัด 5 ด้านของ EQ

Meta - mood Scale ของ Salovey, et al. (1995) จำนวน 48 ข้อ 3 องค์ประกอบ (การใส่ใจความรู้สึก ความชัดเจนของอารมณ์ และการปรับปรุงภาวะอารมณ์)

Simmons Personal Survey Procedures (1997) เสนอให้วัด EQ รวม 13 ด้าน

The Emotional Competence Inventory โดย Goleman 5 หมวด 25 องค์ประกอบ

แบบวัด EQ จำนวน 33 ข้อ ของ Schutte, et al. (1998)

3. การสัมภาษณ์ในเชิงลึก (In - depth Interview) ประกอบกับการสังเกต โดยนักจิตวิทยาผู้มีความเชี่ยวชาญด้านเนื้อหาของ EQ และมีประสบการณ์ในการสังเกตผู้คน การบริหารงานร่วมเป็นกรรมการพิจารณาองค์ประกอบด้าน EQ ที่เชื่อว่าผู้สมัครมี อาจให้ผู้สมัครเตรียมเล่าเหตุการณ์ในชีวิตจริงที่ถือว่าเป็นความสำเร็จและเหตุการณ์ที่ถือว่าเป็นความล้มเหลว ให้แก่กรรมการฟัง อาจมีการสัมภาษณ์ผู้ใกล้ชิด หรือมีการสังเกตพฤติกรรมประกอบด้วย

(วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2541) ในสหรัฐอเมริกา Hay/Mcbar Research and Innovation Group นิยมใช้การสัมภาษณ์ที่เรียกว่า “Behavioral Event Interview” เข้าเป็นวิธีการศึกษา EQ (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2539)

ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารเกี่ยวกับแบบวัดของความฉลาดทางอารมณ์ทางอินเทอร์เน็ต พบแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ (EQ tests) มีดังนี้

1. โดยนิก ฮอลล์ (Nick Hall : in Home Page <http://www.solnet/emotionalintelligence.htm>) โดยใช้เป็นแบบประเมินตน (Self - Evaluation) ใน 5 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

- 1.1 การตระหนักรู้ตนเอง (Emotional Awareness)
- 1.2 การบริหารควบคุมอารมณ์ตนเอง (Managing One's Emotions)
- 1.3 การจูงใจตนเอง (Self - Motivation)
- 1.4 เห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)
- 1.5 เข้าใจและสามารถติดต่อกับผู้อื่นได้ดี (Coaching Others' Emotion)

แบ่งเป็น 3 ส่วน ส่วนที่ 1 คือ การตอบคำถาม โดยใช้ rating scale 6 scale ตั้งแต่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึงไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ส่วนที่ 2 การให้คะแนน ส่วนที่ 3 เป็นการแปลความหมายของคะแนน ข้อคำถามทั้งหมด 30 ข้อ

2. โดยไซเบอร์เรีย ชริงก์ (Cyberia Shrink : Home Page <http://www.queendom.com/emotionaliq-frm.html>) จำนวน 70 ข้อ ใน 39 ข้อแรกเป็น มาตรฐานประเมินค่า 5 อันดับ เป็นการประเมินตนตามที่ตนเป็น ข้อที่ 40 - 58 กำหนดสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นกับคุณ เช่น เมื่อคุณล้มเหลวในงานคุณมักคิดว่าเกี่ยวกับสิ่งใด

ขาดการเตรียมตัวที่ดี

ขาดความตั้งใจ

ขึ้นกับสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น งานยากไป อากาศไม่ดี เวลาไม่เหมาะสม เป็นต้น  
ขึ้นกับสิ่งภายใน เช่น สติปัญญาไม่ดี บุคลิกภาพไม่เหมาะสม เป็นต้น

สองสาเหตุทั้งปัจจัยภายนอกและภายใน

ข้อที่ 59 - 70 เป็นการสมมติสถานการณ์ขึ้นและให้คุณเป็นคนจัดการสถานการณ์นั้น ๆ, การแปลความหมายในพฤติกรรมของคนอื่นในสถานการณ์ และความเชื่อเกี่ยวกับบางสิ่งตามที่คิดว่าเหมาะสม ให้เลือกตอบเช่นกัน เช่น

คำถาม ให้พูดถึงอารมณ์ทางด้านลบ ว่าคือ.....

ไม่ควรเกิดขึ้นไม่ว่าสถานการณ์ใดๆ

โดยทั่วไปแล้วไม่ควรเกิดขึ้น แต่ก็จำเป็นในบางกรณี

อาจเกิดขึ้นได้กับบางคน แต่บางคนก็ไม่เกิดขึ้น

โดยทั่วไปเกิดขึ้นได้ แต่ไม่เหมาะสมกับสถานการณ์

เกิดขึ้นได้เสมอไม่ว่าสถานการณ์ใด ๆ

จากการศึกษาของซูท และคณะ (Schutte, et.al .1997 : 171) ได้ศึกษาถึงพัฒนาการของการวัดความฉลาดทางอารมณ์ โดยยึดตามแนวของ Salovey โดยศึกษาในนักศึกษาและคนในชุมชนในเขตเมืองหลวง ของรัฐทางตะวันออกเฉียงใต้ในอเมริกา จำนวน 346 คน อายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 29.27 ปี โดยมีข้อคำถาม 33 ข้อแบบมาตราส่วนประเมินค่า พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นภายใน .90 และความเชื่อมั่นแบบ test - retest 0.78

จากการรวบรวมเอกสารเกี่ยวกับวิธีวัดและประเมินความฉลาดทางอารมณ์ จะพบว่า มีผู้สร้างแบบทดสอบออกมาในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น การสร้างมาตราส่วนประเมินค่า การเขียนเรียงความรายงานตน การสร้างสถานการณ์กระตุ้น เป็นต้น และเห็นได้ว่ายังไม่มีแบบทดสอบใดเป็นที่ยอมรับหรือเป็นมาตรฐานในการวัด เพราะฉะนั้นในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจะสร้างเครื่องมือซึ่งเป็นแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์เองโดยยึดนิยามของ Goleman และ Slovy ซึ่งผู้สร้างแบบวัดคนอื่น ๆ ก็ได้ใช้นิยามนี้เช่นเดียวกัน

จากการที่มีการศึกษาเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ มีนักวิจัยและนักการศึกษาหลายท่าน ที่ได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับความเกี่ยวข้องกัน ระหว่าง IQ และ EQ อาทิเช่น โกลแมน (Goleman. 1995 : 44 ) กล่าวว่า "IQ และ EQ ไม่ใช่สิ่งตรงกันข้าม แต่แยกออกจากกัน และพบว่ามีความสัมพันธ์กัน เราสามารถนำมาผสมผสานกันได้ในแต่ละระดับของ IQ และ EQ ให้สอดคล้องกัน เพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ "กิบส์ และแนนซี (Gibbs and Nancy. 1995 : 60) ได้กล่าวว่า "IQ เป็นตัวทำนายความสำเร็จของมนุษย์ 20% ที่เหลือนั้น เป็นส่วนของ EQ และสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ" เป็นต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำสติปัญญา (IQ) และความฉลาดทางอารมณ์เต็มซึ่งอาจมีระดับแตกต่างกันในเด็กแต่ละคนมาเป็นตัวแปรร่วม

## สติปัญญา

นักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของ " สติปัญญา " ไว้หลายความหมาย เช่น

เวคสเลอร์ (Wechsler, 1958 : 7) กล่าวว่า สติปัญญาเป็นความสามารถของบุคคลในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีจุดหมาย คิดหาเหตุผล และสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมอย่างมีประสิทธิภาพ

ฟรีแมน (ชุมพร ยงกิตติกุล, 2533 : 219 ; อ้างอิงจาก Freeman, 1968 : 149 - 156) ได้สรุปคำจำกัดความของสติปัญญาออกเป็น 3 กลุ่ม โดยดูจากจุดเน้นของแต่ละกลุ่มดังนี้

กลุ่มที่หนึ่ง เห็นว่า สติปัญญา คือ ความสามารถในการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวของแต่ละคนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของตน

กลุ่มที่สอง เห็นว่า สติปัญญา คือ ความสามารถในการเรียนรู้ กล่าวคือ บุคคลที่ฉลาดสามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ หลาย ๆ อย่างได้ดี ขอบข่ายของประสบการณ์แต่ละคน และกิจกรรมที่เขาทำได้จะเป็นไปตามระดับเขาวินิจฉัยของเขา

กลุ่มที่สาม เห็นว่า สติปัญญาเป็นความสามารถในการคิดแบบนามธรรม การทำความเข้าใจกับสิ่งที่เป็นสัญลักษณ์ทางภาษาและคณิตศาสตร์จะเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าบุคคลมีสติปัญญาอยู่ในระดับสูง

สรุปได้ว่า สติปัญญาเป็นความสามารถของบุคคลในการคิด เข้าใจ และมีความสามารถที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เพื่อช่วยในการปรับตัวและทำกิจกรรมที่เหมาะสมในการดำรงชีวิต

## สติปัญญากับความฉลาดทางอารมณ์

วีระวัฒน์ ปินนิตมัย (2542 : 3) ได้สรุปเรื่องสติปัญญากับความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้ คือ ในช่วงทศวรรษ 1950 Paul Mac Lean แห่งสถาบันสุขภาพจิตแห่งชาติของอเมริกา ได้เสนอผลการศึกษาของสมองของคนเราว่าสมองมี 3 ชั้น ชั้นในสุดเรียกว่า reptilian เกี่ยวข้องกับสัญชาตญาณ อุปนิสัยดั้งเดิมที่ไม่ได้ขัดเกลา สมองส่วนกลางเรียกว่า limbic system ที่มี amygdala เป็นศูนย์ของการรับรู้ ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธกลัวของมนุษย์เป็นบริเวณที่เกิดของอารมณ์ที่ส่งผลต่อการทำงานของสมองชั้นนอกสุดที่เรียกว่า neocortex หรือ cerebral system ทำหน้าที่คิด รับรู้ พูต วางแผน ทำให้มนุษย์แตกต่างจากสัตว์ประเภทอื่น ๆ ถือเป็น "the thinking brain"

ในช่วงทศวรรษ 1960 Roger Sperry แห่ง California Institute of Technology (Cal Tech) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการแบ่งส่วนของสมองซีกซ้ายและสมองซีกขวาและค้นพบว่าสมองทั้ง 2 ส่วน มีหน้าที่เป็นเอกเทศและความเชี่ยวชาญแตกต่างกัน สมองซีกซ้ายทำหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายด้านขวา โดยรับผิดชอบเกี่ยวกับภาษาถ้อยคำ เป็นคำพูดตัวหนังสือ เน้นการคิดวิเคราะห์ การคิดวางแผน การคิดตามความเป็นจริง คิดเป็นลำดับขั้นตอนของความเป็นเหตุเป็นผลอย่างกระตือรือร้น ในส่วนของสมองซีกขวานั้นควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายด้านซ้าย รับผิดชอบเกี่ยวกับการคิดเป็นภาพ คิดแบบคาดคะเนโดยใช้ญาณหยั่งรู้ คิดโดยประมวลสิ่งเร้าต่าง ๆ พร้อม ๆ กัน คิดรับรู้จินตนาการในลักษณะของความคิดสร้างสรรค์ คิดแบบทันทีทันใด สมองซีกขวาจะคิดในสิ่งที่ปรากฏรวมในเชิงของมิติสัมพันธ์ ขณะที่สมองซีกซ้ายจะคิดอะไรในลักษณะเป็นลำดับขั้นตอน

ในปี 1976 Ned Herrmann ซึ่งสนใจเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ได้เสนอแนวคิด "The whole brain model" ขึ้นมาโดยรวมเอาแนวความคิด The Truine Brain ของ MacLean และของ Sperry ไว้ด้วยกัน ส่วนหนึ่งอยู่ภายใต้รูปแบบการคิด ของ cerebral อีกส่วนหนึ่งอยู่ภายใต้การทำงานของ limbic mode นอกจากนี้แนวคิดของ Herrmann ได้เสนอความโดดเด่นของสมองมนุษย์แต่ละคนว่าเอียงไปทางด้าน cerebral (สมอง ความคิด ความเข้าใจ) หรือโน้มเอียงไปทางด้านของ limbic (อารมณ์ ญาณหยั่งรู้ ทันทันทันใด) นำไปสู่ความเชื่อว่า สมองของมนุษย์แต่ละคน จะมีด้านโดดเด่นด้านหนึ่งที่เด่นกว่าด้านอื่น

โกลแมน (Goleman. 1998) เชื่อว่า การสอนบุคคลให้มีความสามารถด้านทางอารมณ์ (Intelligence Competencies) Emotional นั้น ต่างจากการสอนทักษะด้านสมอง หรือเทคนิคทางวิชาชีพใด ๆ ซึ่งเรียนรู้ได้เร็ว โดยใช้สมองส่วนของ Neocortex รู้จักเชื่อมโยง, คิด, ทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับ แต่ในส่วนของเขาวนอารมณ์นั้น เป็นการเรียนรู้อีกแห่งหนึ่งที่ซับซ้อนและเกี่ยวข้องกับนิสัยการคิด การรู้สึกปฏิกิริยาของคนที่สะสมมานานหลายปี การที่จะพัฒนาได้จะต้องลบพฤติกรรมหรือนิสัยที่ไม่ดี (Unlearn) เสียก่อนแล้วจึงค่อยเรียนรู้ (Relearn) พฤติกรรมที่พึงประสงค์เข้าแทน ซึ่งต้องใช้เวลาใช้การฝึกฝนโดยประสบการณ์ และการมีแรงจูงใจที่ดีต่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ซึ่งถือเป็นหน้าที่สำคัญของ Emotional brain โดยเฉพาะ Amygdala ซึ่งเชื่อกันว่าเป็นศูนย์ของความจำที่เกี่ยวกับอารมณ์และปฏิกิริยาต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับอารมณ์และการรับรู้ที่จะนำไปสู่การตอบสนองที่จะสู้หรือถอย (Fight - or - flight Response)

ในทัศนะของผู้เขียน หากพิจารณาให้ตีจะเห็นว่าในส่วน (A) ด้านซ้ายบนของสมองจะเป็นส่วน ที่ส่งเสริมด้านของสติปัญญาโดยเฉพาะ IQ และการแก้ไขปัญหา ด้านซ้ายล่างของสมอง (B) จะทำหน้าที่เป็นเสมือนแม่บ้านคอยจัดระเบียบให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้ ส่วนสมองด้านขวาบน (D) จะเป็นต้นกำเนิดของความเป็นผู้มีวิสัยทัศน์คิดสังเคราะห์คิดเห็นภาพรวมที่ควรจะเป็น และส่วนของสมองขวาล่าง (C) จะเป็น “emotional brain” บ่อเกิดของ EQ เป็นผู้ที่มีความฉลาดรู้ทางอารมณ์ในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น

การดำเนินชีวิตของบุคคลในปัจจุบันหากจะถามว่า เราต้องการอะไรมากที่สุดในชีวิต คำตอบคงมีหลากหลายแต่ถ้าสรุปรวมเป็นประโยคสั้น ๆ ก็คงจะได้ว่า “ต้องการความสุขและความสำเร็จในชีวิต” และนิยามของคำว่าความสุขและความสำเร็จก็จะมีแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล คนที่จะประสบความสำเร็จได้ก็ต้องเป็นคนที่เก่ง ความเก่งในสมัยก่อนเราจะมุ่งไปที่สติปัญญา (Intelligence) และดัชนีนี้วัดระดับสติปัญญาของมนุษย์เราใช้ IQ (Intelligence Quotient) เป็นตัวบ่งชี้ คำว่า IQ นักจิตวิทยาบางท่านแปลว่า เกณฑ์ภาคเซวาร์ (ซึ่งผู้เขียนก็ชอบใช้คำนี้) แต่จากประสบการณ์และข้อเท็จจริงที่ปรากฏและมักจะพบว่าคนที่มีความสามารถทางสมองดี มีความคิดความอ่านที่ปราดเปรื่อง เรียกว่ามี IQ สูงเรียนเก่ง และประสบความสำเร็จในการเรียน (Study Success) สามารถผ่านการทดสอบคัดเลือกเข้าไปทำงานในตำแหน่งที่ดี ๆ ในองค์กรได้ แต่ก็ไม่ได้เป็นหลักประกันว่าคนที่ IQ สูง ๆ เหล่านี้จะประสบความสำเร็จในอาชีพ (Career Success) เสมอไป บางคนล้มเหลวในการทำงานไม่อาจก้าวสู่ตำแหน่งที่สูงขึ้นไปได้ หรือที่เรียกว่า ดกราง (Derailed) เนื่องจากมีปัญหาทางด้านการควบคุมอารมณ์ และด้านมนุษยสัมพันธ์ จากปัญหาในเรื่องการควบคุมอารมณ์นี้เองทำให้นักจิตวิทยาเกิดความสนใจศึกษาและสังเกต พฤติกรรมของบุคคลแล้วก็พบว่า

คนที่ปราดเปรื่องแต่ทำเรื่องที่ไร้เหตุผล

Why smart people do dumb things ?

คนเก่งสมอง เก่งคิด ใช่ว่าจะประสบความสำเร็จในชีวิต

หากมองจากปัจเจกบุคคลแล้วสรุปได้ว่าบุคลิกการเบงค์ชาติ ฉลาด แต่เมื่อฉลาดหลาย ๆ คนมาทำงานร่วมกัน จะออกมาเิง (บทสัมภาษณ์ ดร.อัมมาร์ สยามวาลา ในกรุงเทพธุรกิจ 23 มีนาคม 2521 หน้า 4)

จากข้อมูลเหล่านี้ คือ คนเก่ง คน IQ สูง ไม่ได้หมายความว่าประสบความสำเร็จ นักจิตวิทยาจึงได้กำหนดความเก่งอีกประเภทหนึ่งที่จะส่งผลให้บุคคลประสบความสำเร็จเรียกว่า EQ (ซึ่งเลียนแบบ IQ) ก็คือ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่เป็นนิสัยและบุคลิกภาพของคน ๆ นั้น

จากงานวิจัยของบลิอค (Goleman, 1995 : 44 ; citing Block, n.d.) ได้ทำการศึกษาระยะยาวเรื่อง “ IQ กับ EQ “ ในวัยรุ่นชาย 100 คน และหญิง 100 คน โดยใช้ SAT score วัด IQ แบ่งเป็นคนที่มีความสติปัญญาสูง กับคนที่มีความสติปัญญาต่ำ พบว่า :

วัยรุ่นชายที่มีความสติปัญญาสูงและมีความสามารถจะกระทำในสิ่งที่ตนเองสนใจได้ดี ทะเยอทะยานไม่ย่อท้อ แต่เมื่อมีภาวะวิกฤติ จะเป็นผู้ที่จู้จี้ หงุดหงิด เอาแต่ใจตนเอง มีท่าทางเย็นชา

วัยรุ่นชายที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะร่าเริง ไม่กลัวหรือกังวล มีความสามารถในการจัดการกระทำกับสิ่งต่าง ๆ ได้ดีทั้งสิ่งแวดล้อมและบุคคล มีความรับผิดชอบ มีสัมพันธภาพและอยู่ได้อย่างดีในสังคม

วัยรุ่นหญิงที่มีความสติปัญญาสูง จะเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่น แสดงออกทางความคิด แต่มีแนวโน้มจะมีบุคลิกภาพที่เก็บกดเก็บตัว ช่างกังวล ครุ่นคิด และเมื่อมีสิ่งใดมารบกวนมักจะแสดงอารมณ์โกรธอย่างรุนแรง

วัยรุ่นหญิงที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะแสดงความรู้สึกรับรู้ตามอารมณ์ของตนเอง มีความคิดด้านบวกต่อตนเอง มีสัมพันธภาพที่ดี

ในการศึกษาครั้งนี้ได้แนะนำว่าควรจะมีการผสมผสานในระดับต่าง ๆ ที่เหมาะสมระหว่างสติปัญญากับความฉลาดทางอารมณ์ จะช่วยให้เป็นมนุษย์ที่มีคุณภาพดี

ลีเพจ ลีสส์, พามีลา (Lepage Lees, Pamela, 1997 : 468 - 478) ศึกษาถึงการประสบความสำเร็จด้านการศึกษาของผู้หญิง 21 คนที่เคยเป็นเด็กด้อยโอกาส ผลชี้ว่าผู้หญิงที่ขณะนี้อยู่ในภาวะที่ไม่ด้อยโอกาสแล้ว เป็นคนที่มีความอดทนต่อความเครียดตั้งแต่เด็ก พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้สูงขึ้น ถ้าได้รับการวางแผนเกี่ยวกับการศึกษา เพื่อมีส่วนช่วยในการส่งเสริมให้ตนมีโอกาสที่ดีขึ้นตามศักยภาพที่ตนจะไปถึงได้

สแตน (Stein, 1997) ได้รายงานถึง งานวิจัยของนักศึกษาปริญญาตรีที่ประเทศฟิลิปปินส์ที่ศึกษาถึงลูกจ้างในธนาคาร หญิง 56% ชาย 44 % โดยสัมภาษณ์เจ้านาย

หรือผู้ตรวจการของลูกจ้างเหล่านั้นพบว่า ความสามารถในงานและความสำเร็จในงานมีความสัมพันธ์กับสติปัญญา.07และมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ .52 อย่างมีนัยสำคัญ

จากการศึกษาข้างต้น สรุปได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์และสติปัญญามีความสัมพันธ์ต่อการประสบผลสำเร็จในการงาน การเรียน และลักษณะสติปัญญาที่แตกต่างกันทำให้พบลักษณะที่แตกต่างกันของความฉลาดทางอารมณ์ด้วย

### เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

ความหมายของกลุ่ม

ผู้วิจัยได้รวบรวมความหมายของคำว่า “กลุ่ม” ไว้ดังนี้

กัลลีย์ (Gully, 1963 : 62) ได้กล่าวว่า กลุ่ม มีความหมายลึกซึ้งมากกว่าที่บุคคลมาอยู่รวมกันเท่านั้น แต่กลุ่มจะต้องประกอบไปด้วยลักษณะสำคัญ 3 ประการ คือ

1. มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน และวัตถุประสงค์นั้น จะต้องสนองความต้องการของสมาชิกแต่ละคนด้วย

2. ผลของการทำงาน จะเกิดจากความร่วมมือของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม

3. มีการสื่อสารทางวาจาหรือมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก โดยวิธีใดวิธีหนึ่ง

เคมปี (Kamp, 1970: 24 - 29 ) ได้กล่าวว่า กลุ่มประกอบไปด้วยบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมารวมกัน มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และมีการพึ่งพาอาศัยกัน มีผลประโยชน์ร่วมกัน มีความพอใจ มีการยอมรับและเคารพความคิดเห็นของกันและกัน มีความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และมีความปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม

เดวิด ดับเบิลยู จอห์นสัน และ แฟรงก์ พี จอห์นสัน (David W. Johnson and Frank P. Johnson, 1993) ได้รวบรวมความหมายของ “กลุ่ม” ไว้ดังนี้

กลุ่มเน้นด้านการมีปฏิสัมพันธ์ คือ บุคคลจำนวนหนึ่งที่มา มีปฏิสัมพันธ์กัน มีกระบวนการในการปฏิสัมพันธ์กัน

กลุ่มเน้นด้านการพึ่งพาอาศัยกัน คือ การรวมกันของบุคคลเพื่อพึ่งพาอาศัยกัน ในทางใดทางหนึ่ง

กลุ่มเน้นด้านเป้าหมาย คือ การที่บุคคลมารวมกันเพื่อบรรลุจุดประสงค์ใดจุดประสงค์หนึ่งตามที่ต้องการ เพราะไม่สามารถปฏิบัติได้โดยลำพัง

หรือผู้ตรวจการของลูกจ้างเหล่านั้นพบว่า ความสามารถในงานและความสำเร็จในงานมีความสัมพันธ์กับสติปัญญา.07และมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ .52 อย่างมีนัยสำคัญ

จากการศึกษาข้างต้น สรุปได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์และสติปัญญามีความสัมพันธ์ต่อการประสบผลสำเร็จในการงาน การเรียน และลักษณะสติปัญญาที่แตกต่างกันทำให้พบลักษณะที่แตกต่างกันของความฉลาดทางอารมณ์ด้วย

## เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

ความหมายของกลุ่ม

ผู้วิจัยได้รวบรวมความหมายของคำว่า "กลุ่ม" ไว้ดังนี้

กัลลีย์ (Gully. 1963 : 62) ได้กล่าวว่า กลุ่ม มีความหมายลึกซึ้งมากกว่าที่บุคคลมาอยู่รวมกันเท่านั้น แต่กลุ่มจะต้องประกอบไปด้วยลักษณะสำคัญ 3 ประการ คือ

1. มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน และวัตถุประสงค์นั้น จะต้องสนองความต้องการของสมาชิกแต่ละคนด้วย

2. ผลของการทำงาน จะเกิดจากความร่วมมือของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม

3. มีการสื่อสารทางวาจาหรือมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก โดยวิธีใดวิธีหนึ่ง

เคมปี (Karp. 1970: 24 - 29 ) ได้กล่าวว่า กลุ่มประกอบไปด้วยบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมารวมกัน มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และมีการพึ่งพาอาศัยกัน มีผลประโยชน์ร่วมกัน มีความพอใจ มีการยอมรับและเคารพความคิดเห็นของกันและกัน มีความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และมีความปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม

เดวิด ดับเบิลยู จอห์นสัน และ แฟรงก์ พี จอห์นสัน (David W. Johnson and Frank P. Johnson. 1993) ได้รวบรวมความหมายของ "กลุ่ม" ไว้ดังนี้

กลุ่มเน้นด้านการมีปฏิสัมพันธ์ คือ บุคคลจำนวนหนึ่งที่มาปฏิบัติสัมพันธ์กัน กระบวนการในการปฏิสัมพันธ์กัน

กลุ่มเน้นด้านการพึ่งพาอาศัยกัน คือ การรวมกันของบุคคลเพื่อพึ่งพาอาศัยกันในทางใดทางหนึ่ง

กลุ่มเน้นด้านเป้าหมาย คือ การที่บุคคลมารวมกันเพื่อบรรลุจุดประสงค์ใดจุดประสงค์หนึ่งตามที่ต้องการ เพราะไม่สามารถปฏิบัติได้โดยลำพัง

กลุ่มเน้นด้านการรับรู้ของสมาชิก คือ หน่วยงานสังคมที่ประกอบด้วย 2 คน หรือมากกว่าซึ่งรับรู้ว่าเป็นเจ้าของกลุ่มและมีส่วนร่วมในกลุ่ม

กลุ่มเน้นด้านแรงจูงใจ คือ กลุ่มประกอบด้วยบุคคลที่พยายามสร้างความพอใจเมื่อได้รับสิ่งที่ต้องการ กลุ่มสามารถดำรงอยู่ได้เมื่อมีรางวัลตามความต้องการของบุคคลในกลุ่ม

กลุ่มเน้นด้านโครงสร้างของปฏิสัมพันธ์ คือ กลุ่มประกอบด้วยบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์กันด้านบรรทัดฐานและบทบาททางสังคม

กลุ่มเน้นด้านการมีอิทธิพล คือ การที่บุคคลมาอยู่ร่วมกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป และบุคคลเหล่านั้นมีอิทธิพลต่อกันและกัน

ชาญ ธัญพิทยากุล (2522 : 133) ได้ให้ความหมายของคำว่า “กลุ่ม” ว่า กลุ่ม คือ การที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมารวมกัน โดยมีความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ความสัมพันธ์ดังกล่าว ได้แก่ การมีกิจกรรมร่วมกัน มีการพบปะสังสรรค์ หรือ สัมพันธกิริยา หรือ ปฏิกริยาสัมพันธ์กัน และมีความรู้สึกทางอารมณ์ ความคิด ความเชื่อร่วมกัน

ศุภวดี บุญญวงค์ (2527 : 5) ได้สรุปความหมายของกลุ่มไว้ว่า “กลุ่ม” หมายถึง

1. จะต้องประกอบด้วยสมาชิกตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป
2. สมาชิกภายในกลุ่ม มีการปฏิสัมพันธ์กัน ฟังพาทอาศัยซึ่งกันและกัน มีความสัมพันธ์กันทางด้านจิตใจ
3. การปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก จะมีจุดมุ่งหมายร่วมกัน
4. กลุ่มสามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิก

พรรณพิศ วาณิชยการ (2535 : 24) ได้กล่าวไว้ว่า “กลุ่ม” หมายถึง บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่มีการกระทำร่วมกัน เพื่อบรรลุเป้าประสงค์ร่วมกัน และเป็นการอยู่ร่วมกัน ในลักษณะที่ตอบสนองความต้องการบางประการของแต่ละบุคคล

แก้วจิต มากปาน (2540 : 45 - 46) ได้ให้ความหมายไว้ว่า “กลุ่ม” คือ การที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมาอยู่ร่วมกัน โดยมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน เพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายอันเดียวกัน และมีผลประโยชน์ร่วมกัน

จากข้อความทั้งหมดที่ผ่านมา พอจะสรุปได้ว่า กลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมาอยู่ร่วมกัน มีผลประโยชน์ร่วมกัน และช่วยกันทำกิจกรรมเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายเดียวกัน

### ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

แฮโรลด์ (จักรวาล ภูพานิช. 2537 : 12 ; อ้างอิงจาก Harrold. 1992 : 492 - 504)

ได้กล่าวว่า

กิจกรรมกลุ่ม เป็นกระบวนการที่ทำให้ทุกคนมีโอกาสรวมกันเป็นกลุ่ม เพื่อแก้ปัญหาหรือกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีจุดหมายแน่นอน

คนเพชร ฉัตรศุภกุล (2521 : 16) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การนำเอาประสบการณ์มาวางแผน และแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคน การเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยส่วนรวม และเพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์ ระหว่างสมาชิกแต่ละคน ซึ่งจะก่อให้เกิดการพัฒนาในตัวบุคคลทุกคน

ทองเรียน อมรัชกุล (2521 : 4 - 5) กล่าวว่า ปัจจุบันได้มีผู้นำเอาพลังกลุ่มเป็นเครื่องมือในการทำงาน และดำเนินการต่าง ๆ ในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป เช่น นำไปใช้ในการศึกษาพัฒนาบุคคล การพัฒนาองค์กร การพัฒนาชุมชน การพัฒนากลุ่มทางธุรกิจ และกลุ่มทางการเมือง เป็นต้น โดยมีองค์ประกอบ และกระบวนการที่ไม่เหมือนกันพร้อมทั้งเรียกชื่อต่าง ๆ กันออกไป เช่น กลุ่มเผชิญหน้า (Incounter Group) กลุ่มฝึกอบรม (Training Group) และกลุ่มฝึกความรู้สึก (Sensitivity Group) และเพื่อหลีกเลี่ยงความสับสนในเรื่องความหมายของชื่อกลุ่ม จึงได้มีการเสนอว่าให้ใช้คำว่ากิจกรรมกลุ่ม (Group Work) ขึ้น เพื่อให้มีความหมายครอบคลุมกลุ่มต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการแนะแนวและการบริหาร

ศุภวดี บุญญวงค์ (2527 : 2) ได้กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การร่วมกันวางแผนการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ระหว่างสมาชิกต่อสมาชิกภายในกลุ่ม หรือสมาชิกต่อกลุ่ม หรือกลุ่มต่อสมาชิก ซึ่งมีผู้นำกลุ่มที่ได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี ช่วยส่งเสริม สนับสนุนให้สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์ (Interaction) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาบุคลิกภาพ ที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานกลุ่ม ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานกลุ่ม และกลุ่มประสบความสำเร็จในการทำงานนั้น ๆ ด้วย

พรรณพิศ บุญญวงค์ (2535 : 24) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า หมายถึง การกระทำกิจกรรมร่วมกันของบุคคลในกลุ่ม ซึ่งร่วมกันวางแผนงานตามเป้าหมาย และจัดประสบการณ์ เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์ขึ้น ทั้งในตัวบุคคลและในกลุ่ม

จักรวาล ภูพานันท์ (2537 : 14) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มหมายถึง การที่บุคคลมารวมกัน โดยนำประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ ของแต่ละคนมารวมกัน ในการวางแผนทำงาน ซึ่งจะทำให้เกิดความร่วมมือในการทำงาน เพื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ ตามจุดประสงค์ที่วางไว้ และจะส่งผลต่อการพัฒนาของบุคคลในด้านต่าง ๆ

แก้วจิต มากปาน (2540 : 47) ได้กล่าวถึงความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า หมายถึง กระบวนการที่ทำให้บุคคลมีโอกาสสามารถร่วมกันเป็นกลุ่ม เพื่อนำเอาประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ ของแต่ละคน มาร่วมกันวางแผน และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งจะทำให้เกิดความร่วมมือในการทำงาน เพื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ ตามจุดประสงค์ที่วางไว้ เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์ขึ้น ทั้งในตัวบุคคลและในกลุ่ม

จากความหมายของกิจกรรมกลุ่ม ดังที่ได้กล่าวมา สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การกระทำกิจกรรมร่วมกันของบุคคลในกลุ่ม โดยมีจุดประสงค์ร่วมกัน ร่วมกันวางแผนเพื่อให้เกิดผลสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ร่วมกัน ทั้งนี้เพื่อการพัฒนาของบุคคลและกลุ่ม

#### จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

บัททัน ( Button : 1974 : 1 - 2) ได้กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม เป็นสิ่งที่จัดขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยส่งเสริมบุคคลให้เติบโตและพัฒนา โดยเฉพาะทักษะด้านสังคมและด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังนั้นการจัดกิจกรรมกลุ่ม จึงเป็นการสร้างโอกาสให้บุคคลได้มีโอกาสเรียนรู้ เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกันโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ

แทรกเลอร์ และเนอร์ท (พวงแก้ว เนตรโอภาักษ์. 2533 : 25 ; อ้างอิงจาก Traxler and North. 1987 : 320) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ ดังนี้

1. เพื่อให้การศึกษาอบรมแก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อม
2. เพื่อสร้างเสริมประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ที่ได้รับได้แก่ การจัดกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการเล่าเรียน
3. เพื่อเป็นรากฐานในการนำไปสู่การให้คำปรึกษารายบุคคล
4. เพื่อการปรับตัว ไปสู่ความเจริญงอกงามของบุคคลและกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 137 - 140) ยังได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ พอสรุปได้ดังนี้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง การอยู่ร่วมกับสมาชิกอื่นในกลุ่ม จะมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ของตนเองได้ดีขึ้น
2. เพื่อสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น เพราะเมื่อสมาชิกในกลุ่ม ได้ทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน ก็ย่อมจะทำให้รู้จักกันและกันดีขึ้น
3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันได้ดีขึ้น เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน อันจะส่งผลให้เกิดการพัฒนา ในด้านที่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมกลุ่มในครั้งนั้น ๆ

ประนอม เดชชัย (2531 : 101 - 102) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ คือ ความเข้าใจตนเอง และเข้าใจบุคคลอื่นในกลุ่ม ซึ่งจะทำให้บุคคลปรับตัวเองเข้ากับบุคคลในกลุ่มได้ เกิดการเรียนรู้เรื่องของตนดีขึ้น เช่น รู้ข้อบกพร่องของตนเอง หรือรู้ว่าตนเองเป็นอย่างไร เมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลในกลุ่ม เกิดความเข้าใจบุคคลในกลุ่ม โดยที่สมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ย่อมทำให้เกิดการเรียนรู้ และรู้จักซึ่งกันและกันดี ทราบข้อดีและข้อเสีย ข้อบกพร่องทั้งของตนเองและของผู้อื่น อันจะเป็นแนวทางให้เกิดความรู้สึกรู้เห็นอกเห็นใจกัน คิดช่วยเหลือกัน ตลอดจนการปรับตัวเข้าหากันด้วย
2. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจกระบวนการทำงานหรือแก้ปัญหาต่าง ๆ ร่วมกัน ประสบการณ์ที่จัดในกิจกรรมกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกัน เพราะไม่มีมนุษย์คนใดอยู่คนเดียวได้โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยกัน ฉะนั้น การฝึกกิจกรรมกลุ่มในการเรียนการสอน จะช่วยฝึกให้บุคคลเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการทำงาน และร่วมมือกันแก้ปัญหา
3. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกความรู้สึกทางด้านคุณธรรมและจริยธรรมในระหว่างร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น ความรู้สึกอดทน ฝึกการยอมรับความคิดเห็นของส่วนรวม เป็นต้น สิ่งที่ได้มาจากกิจกรรมกลุ่มเหล่านี้จะไปช่วยพัฒนาบุคคลและสังคมต่อไป

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม คือ การช่วยให้บุคคลได้มีโอกาสส่งเสริมและพัฒนาดนในด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น พัฒนาทักษะทางสังคม และเข้าใจตนเอง

พร้อมทั้งพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม โดยใช้เทคนิคหรือวิธีการต่าง ๆ อันจะทำให้บุคคลได้ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายประสงค์ที่ได้กำหนดไว้

### คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม

ผู้วิจัยได้รวบรวมคุณค่าของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

โรเจอร์ (Rogers. 1970 : 121 - 122) ได้กล่าวถึงผลการศึกษาวิจัยกิบป์ (Gibb) ที่พบว่า การเข้าร่วมกลุ่มจะให้ผลส่งเสริมทางด้านจิตวิทยา กล่าวคือจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ทางความรู้สึก มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจอย่างเป็นธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง มีการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกของตน มีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การเข้าใจตนเอง การรู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หมายความว่า บุคคลยอมรับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเองและมีความมั่นคงยิ่งขึ้นในด้านทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น ได้แก่ การใช้อำนาจน้อยลง มีการยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ลดการสั่งสอนและควบคุมผู้อื่นมีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น และมีความรู้สึกพึ่งพากันและกัน เชื่อในความสามารถของบุคคล มีการแก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่ม และเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

เดวิด ดับเบิลยู จอห์นสัน และ แฟรงก์ พี จอห์นสัน (David W. Johnson and Frank P. Johnson. 1993) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า

1. ผลผลิตจากกลุ่มสูงกว่าผลผลิตที่เกิดจากการทำงานคนเดียว
2. กลุ่มช่วยในการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. กลุ่มช่วยให้เห็นคุณค่าของการเอื้อเฟื้อ มีน้ำใจ การตัดสินใจ และรับผิดชอบต่อส่วนรวม
4. กลุ่มช่วยสร้างอารมณ์ที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิต เช่น มิตรภาพ รัก สนุกสนาน และประสบผลสำเร็จ
5. กลุ่มจะช่วยให้บุคคลรู้ถึงเอกลักษณ์แห่งตน มีความเชื่อมั่นในตนเอง และรับรู้ถึงภาระทางสังคมที่ต้องรับผิดชอบ
6. กลุ่มช่วยพัฒนาการสื่อสารที่ดีเพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

พนม ลิ้มอารีย์ (2522 : 16 - 17) ได้กล่าวถึงคุณค่าการเข้าสังคมกิจกรรมกลุ่มว่า

1. กลุ่มเป็นสนามสำหรับทดลองฝีมือของบุคคล โดยบุคคลได้อาศัยกลุ่มเพื่อทดลองหรือแสดงความสามารถ
2. กลุ่มจะเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เจตคติ ความคิดเห็น และผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จะได้ผลจากการเข้ากลุ่มในการปรับปรุงเจตคติ นิสัยใจคอของตนเอง โดยมีสมาชิกเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน
3. กลุ่มช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดความรู้สึกปลอดภัย ให้ความอบอุ่น ให้กำลังใจ ให้ความรัก เป็นเครื่องบำรุงขวัญของสมาชิกด้วย ทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความรู้สึกว่า ตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นที่รัก และได้รับการยกย่องจากกลุ่ม ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มมีความเข้าใจตนเอง เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เชื่อมมั่นในตนเอง เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นบุคคลหนึ่งที่มีค่า และอยากทำประโยชน์ให้กับกลุ่มมากยิ่งขึ้น
4. กลุ่มช่วยส่งเสริมพลังทางร่างกาย เช่น การออกกำลังกายเป็นกลุ่ม หรือการฝึกหัดสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกมีความอดทน

นอกจากนี้ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 15 - 19) ยังได้กล่าวถึงคุณค่าของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้คือ

1. คุณค่าในด้านการพัฒนาการ (Developmental Values) ได้แก่ การสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล การสร้างพัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคม การพัฒนาการด้านทัศนคติ ความสามารถและปกติวิสัยทางสังคม คุณค่าด้านอาชีพ ตลอดจนความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะ
2. คุณค่าในด้านการวินิจฉัย (Diagnostic Values) สำหรับผู้นำกลุ่ม เมื่อมีการทำกิจกรรมกลุ่ม จะทำให้มีโอกาสที่จะสังเกตสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน ทำให้ได้รับความเข้าใจเป็นอย่างดีในตัวผู้เรียน
3. คุณค่าในการบำบัด (Therapeutic Values) ในการรวมกลุ่มของบุคคลนั้น จะมีคุณค่าต่อการบำบัดได้เป็นอย่างดี ในโรงพยาบาล คลินิก จะนำวิธีการทางกลุ่มไปใช้ในการรักษาคนไข้ โดยทำการบำบัดทางจิตวิทยากับคนไข้เป็นกลุ่ม (Group Psychotherapy) สำหรับในโรงเรียน ผู้เรียนที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน อาจได้รับการช่วยเหลือโดยการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม (Group Counseling) แต่สำหรับผู้เรียนที่มีปัญหาเพียงเล็กน้อย จะได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น การแก้ปัญหาทางอารมณ์ การพัฒนานิสัยของตนเอง เป็นต้น

4. คุณค่าต่อโรงเรียนและชุมชน (Values to the School and Community) การเข้าร่วมกลุ่ม จะช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสในการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ทำให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีคุณค่า สร้างประโยชน์ให้แก่โรงเรียนและชุมชนได้ นอกจากนี้ยังเกิดคุณค่าแก่สมาชิกในกลุ่มอีกมากมาย เพราะในขณะที่ดำเนินกิจกรรมกลุ่มนั้น สมาชิกจะได้รับการตอบสนอง ทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างสมดุลง มีโอกาสเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตนในสังคม และในขณะที่เด็วยังได้เรียนรู้เรื่องการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ด้วย นอกจากนี้สมาชิกในกลุ่มยังเกิดความเจริญงอกงามทางด้านความรู้ ความสามารถบางประการ เช่น การทำงานร่วมกัน เป็นหมู่คณะ การเป็นสมาชิกที่ดี เป็นต้น

พรณพิศ วาณิชย์การ (2528 : 87) กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มที่ดำเนินการไปตามหลักการจะสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งได้แก่ ความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย และความรู้สึกที่เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความต้องการเหล่านี้เมื่อได้รับการตอบสนองก็จะส่งเสริมให้บุคคลในกลุ่มสามารถรู้จักตนเองและยอมรับตนเอง อันเป็นแรงผลักดันให้เกิดการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ต่อไป

สาลี จบศรี (2531 : 15 - 16) กล่าวว่ากิจกรรมกลุ่มยังช่วยฝึกทักษะที่จำเป็นหลาย ๆ ด้านให้สมาชิกดังนี้ คือ

1. ทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นทักษะที่ช่วยให้อยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เช่นทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับ การควบคุมตนเอง การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น
2. ทักษะในการศึกษาค้นคว้า (Study Skill) เป็นทักษะที่เน้นการค้นคว้าหาความรู้ เช่น ทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูล การพูด การฟัง การรายงาน ฯลฯ
3. ทักษะทางปัญญา (Intellectual Skill) เป็นทักษะในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การวิพากษ์ - วิจารณ์ การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีเหตุผล
4. ทักษะในการทำงานกลุ่ม (Group Work Skill) เป็นทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น ทักษะในการวางแผนงาน การเป็นผู้นำแสดงความคิดเห็นด้วยการอภิปราย การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

จะเห็นได้ว่า กิจกรรมกลุ่มนั้น มีคุณค่ามากมายและมีประโยชน์กับสมาชิกโดยตรง สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ค้นพบตนเอง เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีวินัย อดทน

เข้าใจตนเอง มีทักษะในด้านต่าง ๆ เข้าใจหมู่คณะ เห็นอกเห็นใจ ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เรียนรู้ที่จะเป็นสมาชิกที่ดีในกลุ่ม พร้อมทั้งใช้ความสามารถของตนมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อจะพัฒนาตนให้เหมาะสม

### ขนาดของกลุ่ม

ได้มีผู้ให้ความเห็นเกี่ยวกับขนาดของกลุ่ม ไว้ดังนี้

อ็อตตาเวย์ (Ottaway. 1966 : 7) กล่าวว่า กลุ่มควรมีขนาดเล็ก เพราะจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงออกอย่างเป็นอิสระได้อย่างทั่วถึงกัน โดยสมาชิกไม่ต้องใช้เสียงดังมากนัก ทุกคนในกลุ่มจะได้ยินเสียงอย่างทั่วถึง ดังนั้นกลุ่มควรมีขนาดอย่างมากที่สุด 12 คน หรือถ้ามากกว่านั้นไม่ควรเกิน 15 คน ส่วนขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมที่สุดนั้นควรมีสมาชิก 9 - 10 คน จึงจะทำให้บังเกิดผลดีที่สุด

ซอร์ (จักรวาล ภูพันธ์. 2537 : 17 ; อ้างอิงจาก Shaw. 1981 : 3) กล่าวว่ากลุ่มย่อยควรมีสมาชิก 10 คนเป็นอย่างมาก ถ้าจำนวนสมาชิก 30 คน ก็จัดเป็นกลุ่มใหญ่ แต่ก็อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้ และมีความเห็นว่า จำนวนสมาชิกมีใช้ปัญหาสำคัญ แต่องค์ประกอบอื่น ๆ ซึ่งได้แก่ ความสัมพันธ์ของสมาชิก และการร่วมมือในการทำงานของสมาชิก จะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า

จำเนียร ช่างโชติ (2521 : 5) กล่าวว่า ในวงการการศึกษา นักจิตวิทยามักจะศึกษากลุ่มขนาดเล็ก ซึ่งมีสมาชิกไม่เกิน 15 คน เพราะจะทำให้สมาชิกของกลุ่มมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด และในด้านการเรียนรู้ ก็จะมีการเรียนรู้ที่ได้ผลดีกว่ากลุ่มขนาดใหญ่

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 36) ได้กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มอาจจะเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกัน จะทำให้เห็นรูปแบบการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย ในกลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไปความจำเป็นสมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อนกัน บางคนคาดหวังว่าจะได้รับผิดชอบทั้งหมด ในขณะที่คนอื่นรู้สึกคับข้องใจที่ไม่มียานทำ ไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะที่ตนเองมีอยู่ ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน จะใหญ่เท่าใด (เกิน 15 คน) ย่อมขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

### กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ทศนา แชมมณี (2536 : 27 - 28) ได้กล่าวว่าการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ให้สอดคล้องกับหลักสูตรการเรียนรู้ และการสอนของกลุ่มสัมพันธ์ มีอยู่หลายวิธี ดังนี้

1. เกม (Game) เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งสามารถนำไปใช้การสอนได้อย่างดี โดยครูผู้สอน สร้างสถานการณ์สมมติขึ้น ให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดให้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างหนึ่ง อันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้ การชนะ วิธีการจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานไปด้วย

2. บทบาทสมมติ (Role - Play) เป็นวิธีการหนึ่งที่ได้รับค่านิยมในการนำมาใช้ในการสอน วิธีนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติ เช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่น ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมานั้น แล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้น และแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิด ของตนเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษา และวิเคราะห์ถึงความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยส่งเสริมบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจ และน่าติดตามอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีหนึ่งซึ่งใช้ในกรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง ๆ นำมาดัดแปลง และใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาและวิเคราะห์และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกฝนหาทางแก้ปัญหาที่นั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิด และพิจารณาข้อมูล ที่ตนเองได้รับอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมาย สำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือการจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้ จะช่วยให้ผู้เรียนรู้ได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจไม่กล้าแสดง เพราะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่ได้รับจนเกินไป

5. ละคร (Acting or Dramatization) คือ วิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทที่เขียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมบทบาทที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพ และความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนร่วมเกี่ยวข้อง อันจะมีส่วนให้เกิดผลเสียต่อการ

แสดงบทบาทนั้น ๆ วิธีการนี้จะเป็วิธีที่ช่วยให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจในความรู้สึก เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนช่วยเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกัน นอกจากนี้การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกัน จะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบ ในการเรียนรู้ร่วมกัน และได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small Group) วิธีการใช้กลุ่มย่อยในการสอนนี้ เป็นวิธีการที่ใช้กันมานานแล้ว อาจจะเป็นเพราะเล็งเห็นแล้วว่า เป็นประโยชน์ในการเรียนของผู้เรียน กลุ่มย่อยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกและช่วยให้ผู้เรียนได้มีข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น การใช้กลุ่มย่อยจะหลายวิธีต่างกันไป

### ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่ม

วีณา วโรตมะวิชญ์ (2530 : 253) กล่าวถึง ลำดับขั้นของการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มไว้ ดังนี้

1. ขั้นลงมือปฏิบัติ เป็นขั้นที่สมาชิกทุกคน มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. ขั้นค้นพบ เมื่อนักเรียนได้มีส่วนร่วม โดยมีการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองแล้ว เขาจะเกิดความรู้สึก และเกิดความเข้าใจในตนเอง อันจะนำไปสู่การค้นพบสิ่งที่เรียนรู้ด้วยตนเอง
3. ขั้นวิเคราะห์ เป็นขั้นที่สำคัญที่สุด เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้วิเคราะห์ถึงสิ่งที่ได้กระทำลงไป โดยครูจะตั้งคำถามว่า อะไร ทำไม และอย่างไร เพื่อผู้เรียนสามารถรวบรวมสิ่งต่าง ๆ ทั้งด้านความรู้ และการมีส่วนร่วมทางอารมณ์ ไว้ร่วมกันเป็นจุดเดียว
4. ขั้นนำไปใช้ หรือประยุกต์ใช้กับตนเองและผู้อื่น เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้ก้าวหน้าไปอีกขั้นหนึ่ง คือ สามารถเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้กับตนเองและผู้อื่นได้

ประนอม เดชชัย (2531 : 103) กล่าวว่า การดำเนินงานของกลุ่มไม่ว่าจะเป็นกลุ่มในลักษณะใด จะมีกระบวนการดำเนินงาน เป็นขั้นตอนดังนี้

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

2. ขั้นกำหนดจุดมุ่งหมายของกลุ่ม (Normal Stage) เมื่อสมาชิกภายในกลุ่มรู้จักกันดีแล้ว กลุ่มจะเริ่มคิดถึงเป้าหมายของกลุ่ม และภารกิจของกลุ่มที่จะต้องรับผิดชอบ ในขั้นนี้ผู้สอนจะมีบทบาทร่วมกับผู้เรียน ในการกำหนดเป้าหมาย และการเรียนรู้กิจกรรมที่สมาชิกของกลุ่มจะทำงานร่วมกัน

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

4. ขั้นกระชับความสัมพันธ์ (Reforming Stage) เป็นขั้นที่กลุ่มรู้จักคุ้นเคย และเข้าใจบทบาทของตนเองเป็นอย่างดี จึงทำให้การดำเนินงานของกลุ่มเป็นอย่างดี

5. ขั้นสลายตัว (Disbanding Stage) เป็นขั้นสุดท้ายเมื่อสมาชิกของกลุ่ม ได้ร่วมมือกันดำเนินการตามภารกิจที่ได้รับมอบหมายจนบรรลุเป้าหมายแล้ว ภารกิจของกลุ่มเริ่มลดลงไปด้วย ทำให้กลุ่มเริ่มสลายตัว ในขั้นนี้ผู้สอนจะมีบทบาทในการทบทวนการดำเนินงานของกลุ่มที่ผ่านมา เพื่อทำการสรุปผล และเสนอแนะแนวทางในการนำผลไปใช้หรือนำไปศึกษาค้นคว้าต่อไป

นอกจากนี้ ทิศนา แคมมณี (2536 : 32) ยังได้กล่าวว่า หลักการเรียนรู้เรื่องกลุ่มสัมพันธ์ จะจัดเป็นขั้นตอนการสอนไว้ 4 ขั้น คือ ขั้นนำ ขั้นกิจกรรม ขั้นอภิปราย ขั้นสรุป และนำไปใช้

แก้วจิต มากปาน (2540 : 52) ได้สรุปไว้ว่า ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่มจะประกอบด้วย ขั้นนำ ขั้นลงมือปฏิบัติกิจกรรม ขั้นวิเคราะห์ ขั้นสรุปเพื่อนำไปประยุกต์

จากเอกสารดังกล่าว พอสรุปได้ว่า ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่มจะมี 4 ขั้นตอนและสามารถนำมาส่งเสริมและพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ตามขั้นตอนต่อไปนี้ (ทิพวัลย์ สุทิน. 2541)

### ระยะที่ 1 การเตรียมความพร้อม (Preparation for Change)

ในระยะนี้ผู้ฝึกอบรมจะต้องมีความสามารถในการจูงใจเพื่อให้ผู้รับการอบรมเต็มใจพร้อมที่จะพัฒนาตนเองด้านความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้วยวิธีการดังนี้

1. ประเมินความต้องการของกลุ่ม (Assessment the Organization's Needs) โดยใช้วิธีการเชื่อมโยงและปลูกเร้าให้ผู้เข้าอบรมรู้สึกอยากเข้าอบรมและเห็นความสำคัญของการอบรม

2. ประเมินข้อดีข้อด้อยของบุคคล (Assess Personal Strengths and Limits) มีวิธีแก้ไขอุปสรรคในการประเมินข้อดีข้อด้อยของบุคคลที่มักจะไม่ตระหนักถึงข้อด้อยและทำให้ผู้เข้าอบรมยอมรับว่าทักษะทางอารมณ์นั้นจะเกิดขึ้นเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นดังนั้นวิธีที่ดีที่สุดต้องทำให้ผู้รับการอบรมได้รับข้อมูลจากหลายแห่งด้วยความน่าเชื่อถือ ซึ่งที่นิยมใช้กัน เช่น การประเมิน 360 องศา และให้ผู้รับการประเมิน ทบทวนผลการประเมิน และระบุทักษะที่จะพัฒนา

3. ให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยความระมัดระวัง (Provide Feedback with Care) จะต้องระมัดระวังในการให้ข้อมูลย้อนกลับและกระทำด้วยความรอบคอบเพราะการให้ข้อมูลย้อนกลับในด้านความสามารถทางอารมณ์นั้นละเอียดอ่อนสัมพันธ์ใกล้ชิดกับความเป็นตัวของตัวเอง ความเคารพนับถือตนเอง หากทำไม่ดีจะมีผลให้เกิดการต่อต้าน หรือใช้กลไกในการป้องกันตนเองได้ ดังนั้นขั้นตอนนี้ ผู้ฝึกอบรมต้องสร้างความน่าเชื่อถือไว้วางใจให้เกิดขึ้นให้ได้เพราะข้อมูลย้อนกลับที่ผู้รับการฝึกอบรมยอมรับ และรู้สึกปลอดภัย จะเป็นสิ่งกระตุ้นแรงจูงใจให้ผู้รับการอบรมพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้น

4. เปิดโอกาสให้ผู้รับการฝึกอบรมได้เลือกมากที่สุด (Maximize Learner Choice) ในการเข้าฝึกอบรมต้องเปิดโอกาสให้ผู้เข้าฝึกอบรมเข้ามาด้วยสมัครใจ เต็มใจที่จะพัฒนาตนเอง

5. สนับสนุนให้เข้าร่วมการอบรม (Encourage Participation) ผู้ที่เกี่ยวข้องจะต้องสนับสนุนและส่งเสริมด้วยความจริงใจ ซึ่งเห็นประโยชน์ในการเข้าอบรมพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

6. โยงให้เห็นความสำคัญของเป้าหมายของการเรียนรู้กับเป้าหมายในชีวิตส่วนบุคคล (Link Learning Goals to Personal Value) ต้องทำให้ผู้เข้าอบรมเชื่อว่าการฝึกอบรมมีประโยชน์นอกจากการทำงานแล้วยังมีผลต่อกรพัฒนาชีวิตส่วนตัวด้วย

7. ปรับระดับความคาดหวัง (Adjust Expectation) ผู้จัดการหลักสูตรต้องสามารถทำให้ผู้เข้าอบรมเห็นว่าความคาดหวังเป็นไปได้ด้วยการบอกกระบวนการที่จะทำให้ความคาดหวังนั้นเป็นจริงได้อย่างไร

8. ประเมินระดับความพร้อม (Gauge Readiness) ระดับความพร้อมของบุคคลที่จะเปลี่ยนแปลงทางด้านทักษะอารมณ์มีระดับที่แตกต่างกัน 4 ระดับ ระดับแรกไม่มีความพร้อมก็จะปฏิเสธการเปลี่ยนแปลง ระดับที่สองคือเห็นด้วยกับการเปลี่ยนแปลงแต่ไม่แน่ใจว่าจะเปลี่ยนได้ ระดับที่สามตระหนักว่าถ้าไม่เปลี่ยนจะเป็นปัญหาแต่ไม่พร้อมที่จะลงมือทำ ระดับที่สี่พร้อมที่จะลงมือทำ เพราะฉะนั้นต้องประเมินให้ได้ว่าแต่ละคนเขามีความพร้อมในระดับใด การจัดโปรแกรมที่สอดคล้องกับระดับความพร้อมเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง

**ระยะที่ 2 ระยะฝึกอบรม (Phase Two : Training)** ขั้นตอนนี้ต้องใช้เวลา และความพยายามและศักยภาพของผู้อบรมในการแนะนำ ช่วยเหลือ สนับสนุนให้ผู้รับการอบรมควบคุมแรงจูงใจของตนเองอย่างต่อเนื่องและประสบความสำเร็จ สิ่งที่สำคัญมากในกระบวนการนี้คือสัมพันธภาพระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนหรือผู้ฝึกอบรมกับผู้รับการอบรม

9. สร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ฝึกอบรมและผู้ที่ได้รับการฝึกอบรม (Foster a Positive Relationship Between The Trainer and Learner) ผู้ฝึกอบรมต้องเป็นผู้มีความเห็นอกเห็นใจ อ่อนน้อมเป็นกันเอง เปิดเผย ใจกว้างใจ โดยรวมต้องมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูง

10. ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้วยกระบวนการที่ตนเองให้มากที่สุด (Maximize Self - Directed Change) โดยผู้ฝึกอบรมเปิดโอกาสให้ผู้รับการอบรมค้นหาวิธีที่เหมาะสมกับตนเองเพื่อผลในการเปลี่ยนแปลง

11. ทำเป้าหมายให้ชัดเจน (Set Clear Goal) ต้องทำให้เป้าหมายชัดเจน เฉพาะเจาะจงเป็นไปได้ ประเมินได้ ภายในเวลาที่กำหนดแน่นอน

12. แบ่งเป้าหมายออกเป็นเป้าหมายย่อยที่สามารถทำได้ตาม ลำดับ (Break Goal into Manageble Steps) เพื่อทำให้ประสบความสำเร็จได้ง่าย และจะเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถในการเปลี่ยนแปลงทักษะที่ยากขึ้นได้

13. เปิดโอกาสให้มีการเรียนรู้จากการปฏิบัติมากที่สุด (Maximize Opportunities to Practice) เน้นกระบวนการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติ และฝึกหัดทำซ้ำ ๆ ให้มากที่สุด การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ให้ได้ผลต้องเน้นการฝึกมากกว่าการเรียนรู้ชนิดใด ๆ

14. ให้ข้อมูลย้อนกลับสม่ำเสมอในการปฏิบัติ (Provide Frequent Feedback on Practice) การให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้รับการอบรมมั่นใจว่าได้พัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น จะช่วยกระตุ้นแรงจูงใจมากขึ้นตระหนักรู้มากขึ้น

15. ใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Rely on Experiential Methods) กระบวนการเรียนรู้ที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ จะต้องเน้นการเรียนรู้ที่ให้ผู้รับการอบรมมีส่วนร่วมและนำเอาประสบการณ์ของตนเองมาใช้ให้มากที่สุด เพราะฉะนั้นการบรรยายแทบจะไม่ต้องใช้แต่ควรรใช้กิจกรรม บทบาทสมมติ การอภิปรายกลุ่ม สถานการณ์จำลอง เป็นต้น

16. ส่งเสริมสนับสนุนให้กำลังใจ (Build in Support) การเพิ่มพูนพลังใจให้ผู้รับการอบรมสร้างกำลังใจให้ตนเองจะมีบทบาทสำคัญในการเปลี่ยนแปลงได้ดี

17. ใช้ตัวแบบ (Use Models) การเรียนรู้จากตัวแบบเป็นการเรียนรู้ที่มีผลในการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ได้ดีกว่า การเรียนรู้ทางสติปัญญาทางด้านอื่น

18. สร้างเสริมการหยั่งรู้ (Enhance Insight) ต้องจัดกระบวนการเรียนรู้ที่จะเอื้ออำนวยให้ผู้รับการอบรมมีโอกาสสวดคิดได้เอง ค้นพบด้วยตนเอง เพราะจะทำให้ผู้เรียนรู้สึกมีคุณค่า ภูมิใจในตนเองซึ่งจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงได้อย่างยั่งยืน

19. ป้องกันความรู้สึกท้อแท้ (Prevent Relapse) เพราะในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ต้องใช้เวลา พฤติกรรมบางอย่างหรือทักษะด้านอารมณ์ บางครั้งแม้จะพัฒนาในด้านที่พึงประสงค์ได้แล้วแต่เมื่อประสบกับสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไปหรือสถานการณ์ไม่อาจไม่สามารถทำได้ ก็ต้องตั้งใจฝึกฝนอีก ถึงแม้จะบางครั้งทำได้ดี บางครั้งทำได้ไม่ดีต้องสร้างความรู้สึกที่สร้างแรงจูงใจด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง

**ระยะที่ 3 การคงอยู่และการถ่ายโอนการเรียนรู้ (Phase Three : Transfer and Maintenance)** ขั้นตอนนี้เน้นความสำคัญของผลการเรียนรู้ที่ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้นั้นสามารถใช้ประโยชน์ในการทำงานในชีวิตประจำวัน การคงอยู่และการถ่ายโอนการเรียนรู้จะยั่งยืนได้ ต้องอาศัยปัจจัยแวดล้อม วัฒนธรรมองค์กรที่เอื้ออำนวยทักษะต่างๆ ด้วย

20. สนับสนุนให้ได้ใช้ทักษะที่ได้เรียนรู้ในโรงเรียนและที่บ้าน (Encourage Use of Skills on the School and House) สถานที่อยู่และโรงเรียนต้องมีสภาพที่สนับสนุนส่งเสริม จากทุก ๆ ส่วน ได้รับโอกาสจากเพื่อน พี่น้อง ผู้ปกครองที่ช่วยเหลือ อาจจะคอยเตือนให้รู้เมื่อกลับไปใช้นิสัยแบบเดิม

21. มีวัฒนธรรมองค์กรที่ส่งเสริมการเรียนรู้ (Provide an Organizational Culture that Support Learning)

#### ระยะที่ 4 การประเมินผล (Phase Four : Evaluating Change)

22. ทำการวิจัยการประเมินผลอย่างต่อเนื่อง ต้องมีการติดตามประเมินผลเป็นระยะๆ ประเมินหลังจากผู้รับการอบรมกลับไปอยู่ในสถานที่เดิม รวมทั้งต้องติดตามผลระยะยาว เพื่อได้ทราบถึงผลของการสร้างเสริมพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

จากเอกสารเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม จะเห็นได้ว่าหลักของกิจกรรมกลุ่มดังที่โรเจอร์ (Rogers .1970 : 121 – 122) ได้กล่าวไว้ คือ กิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นนั้นสามารถเปลี่ยนแปลง การรับรู้ทางด้านความรู้สึก มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจอย่างเป็นธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง มีการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกของตน มีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การเข้าใจตนเอง การรู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น การจะได้มาซึ่งความสามารถเหล่านี้ กระบวนการกลุ่ม มีความชัดเจนในการจัดการให้เกิดขึ้นได้ โดยอาศัยการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่สมาชิก การวิเคราะห์กิจกรรมร่วมกัน การสรุป และการนำไปประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน เพราะฉะนั้น จะเห็นได้ว่าคุณค่าและความสามารถของกิจกรรมกลุ่ม จะทำให้นักคล้อยมารับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเองและมีความมั่นคงยิ่งขึ้นในด้านทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น มีการยอมรับผู้อื่นมากขึ้น มีความรู้สึกพึ่งพากันและกัน เชื่อในความสามารถของบุคคล มีสัมพันธภาพที่ดี จากประโยชน์และคุณค่า ลำดับขั้นตอนวิธีการและรูปแบบของกิจกรรมกลุ่ม เป็นทางเลือกที่เหมาะสมทางหนึ่งในการจะนำมาใช้พัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เพราะมีความสอดคล้องกับนิยามของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

งานวิจัยเกี่ยวกับการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร กับความฉลาดทางอารมณ์

เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์เป็นตัวแปรใหม่ที่เพิ่งเริ่มจะศึกษามาประมาณ 10 ปี ในต่างประเทศ และมีการศึกษาอย่างจริงจังมากขึ้นใน 4 - 5 ปีที่ผ่านมา ส่วนในประเทศไทย ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เพิ่งจะเริ่มมีการสนใจภายใน 2 - 3 ปีนี้ จึงทำให้งานวิจัยยังมีไม่มากนัก โดยเฉพาะในประเทศไทยยังไม่พบงานวิจัยในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์โดยตรง แต่ก็ได้มีการศึกษาถึงตัวแปรที่เป็นองค์ประกอบย่อยทั้ง 5 ด้านมากมาย ในการศึกษาครั้งนี้จึงพยายาม

ที่จะรวบรวมงานวิจัยเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ที่พอจะหาได้ และได้เพิ่มในส่วนของงานวิจัยที่เป็นองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ด้วย ดังต่อไปนี้

อีริคสัน (Goleman. 1995 : 44 ; citing Erickson. n.d.) ศึกษาโดยการสำรวจเด็กที่ถูกทารุณ พบว่า พ่อแม่ที่ไม่มีวุฒิภาวะ , ดิตยา , เศร้าซึม , ก้าวร้าวและมีชีวิตอยู่ด้วยความสับสน จะปล่อยปละละเลยบุตร ปล่อยให้เด็กปรับอารมณ์โดยลำพัง เด็กจะกลายเป็นคนก้าวร้าวและหลัทธิสังคม และพบว่าขาดการเอาใจใส่การเรียน ทำให้มีการเรียนช้าชั้นในเกรด 1 ถึง 65 %

อเล็กซานเดอร์และคณะ (Alexander, et al. 1988) ศึกษาแบบระยะยาวในเด็กอายุ 7 ถึง 12 ปี 75 คน ตั้งแต่ปี 1956 เด็กผู้ซึ่งพ่อแม่และครูพูดว่าเป็นเด็กก้าวร้าว เมื่อเวลาผ่านไป 10 ปีพฤติกรรมยังคงไม่เปลี่ยนแปลง เด็กเหล่านั้นเป็นวัยรุ่นที่ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ก้าวร้าว และทำร้ายบุคคลอื่น ก่อให้เกิดความยุ่งยากกับพ่อแม่ โรงเรียนและสังคม

คริส และคณะ (Chris, et al. 1992 : 1239 - 1243) ศึกษาเด็ก 754 คน เป็นเด็กเกรด 6 และ 7 พบว่ามีเด็ก 44 คน เป็นเด็กที่มีความอ่อนไหวง่ายตกใจง่าย ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีภาวะเสี่ยงสูงที่จะนำไปสู่โรคความวิตกกังวล เช่น Panic Attacks เด็กเหล่านี้จะมีอาการตกใจกลัวต่อสถานการณ์ใหม่ๆ ซึ่พจรเต้นเร็ว ใจสั่น อาการเหล่านี้ในวัยรุ่นจะนำไปสู่โรค Depression Disorder ในวัยผู้ใหญ่ ส่วนใหญ่เป็นในเด็กผู้หญิงถึง 8 %

อเคนบาค และโฮเวล (Achenbach and Howell. 1989) ศึกษาเรื่องความเสื่อมลงของความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอเมริกัน อายุ 7 - 46 ปี ประเมินโดยพ่อแม่และครูที่รู้จักเด็กเป็นอย่างดี เป็นระยะเวลา 10 ปี พบว่า เด็กทุกฐานะทางเศรษฐกิจมีอัตราการเสื่อมลงไม่แตกต่างกัน ข้อบ่งชี้ที่บ่งบอกว่าความฉลาดทางอารมณ์ลดลง คือ ปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็ก เช่น ลี้นหวัง แผลกแยก ใช้จ่ายเสพติด อาชญากรรม ท้องโดยไม่ตั้งใจ ออกจากโรงเรียน โดยการเสื่อมลงของความฉลาดทางอารมณ์เกิดจากปัญหาทางอารมณ์ในอดีตของเด็ก คือ เด็กว่าเหว่ เศร้า โกรธง่าย ไม่มีระเบียบ ช่างกังวล ควบคุมตนเองไม่ได้ และก้าวร้าว

แคโรล และก๊อตตแมน (Goleman. 1995 : 190 - 192 ; อ้างอิงจาก Carole and Gottman. 1994) ได้กล่าวไว้ว่า "วิตในครอบครัวเป็นโรงเรียนสอนทางด้านอารมณ์แห่งแรก" และได้มีการศึกษาถึงการปฏิบัติของพ่อแม่ต่อลูก

ในเด็กอายุ 5 - 9 ปี ด้วยวิธีการสังเกตและจัดให้มีการการเล่นวิดีโอเกมส์ ระหว่างพ่อแม่ลูก (ในการศึกษาคั้งนี้ทำให้ทราบว่าวิดีโอเกมส์เป็นเครื่องชี้วัดทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ) ในขณะที่เล่นกันมีการตอบสนองที่ต่างกันในแต่ละครอบครัว เช่นครอบครัวของ เลสลีย์ (Leslie) เมื่อเลสลีย์ง่วงงาม กดปุ่มไม่ถูก พ่อแม่เริ่มหงุดหงิดแสดงอารมณ์รุนแรง ไม่พอใจ วางอำนาจ และการความอดทน ไม่สบอารมณ์ พุดแรงๆกับลูก เช่น ตะโกนว่า “โง่” จากการศึกษาคั้งนี้ สามารถแบ่งอารมณ์ของพ่อแม่ได้เป็น 3 ชนิด คือ

1. Ignoring feeling altogether หมายถึง พ่อแม่ที่ละเลย ไม่สนใจ ไม่รับรู้ อารมณ์ของบุตร และไม่สามารถช่วยเหลือในการปรับอารมณ์ของบุตรได้

2. Being too laissez - faire หมายถึง พ่อแม่ยอมรับอารมณ์ด้านลบของบุตร พยายามที่จะให้บุตรหยุดอารมณ์เหล่านั้น แต่ก็ไม่รู้จะปฏิบัติอย่างไรให้บุตรมีพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

3. Being contemptuous , showing no respect for how the child feels หมายถึงพ่อแม่ที่ไม่ยอมรับอารมณ์ของบุตร ใช้วิธีที่รุนแรงในการหยุดพฤติกรรม และพ่อแม่ก็จะมีอารมณ์โกรธร่วมด้วย เช่น ตะโกนใส่บุตร ลงโทษ เป็นต้น

นอกจากนี้ผู้วิจัยกลุ่มนี้ ยังมีการศึกษาถึงการเปรียบเทียบพ่อแม่ที่มีความเข้าใจทางอารมณ์และพ่อแม่ที่ขาดความเข้าใจทางอารมณ์ พบว่า บุตรของพ่อแม่ที่มีความเข้าใจทางอารมณ์ จะมีความเข้าใจตนเอง ลดแรงกดดันต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง เมื่อมีสิ่งไม่สบายใจมากระทบ ในด้านร่างกายพบว่ามีฮอร์โมนซึ่งก่อให้เกิดความเครียดในระดับที่ต่ำ ในด้านสังคมพบว่า เด็กเหล่านี้เป็นที่ชื่นชอบของเพื่อน ๆ มีปัญหาสังคมน้อย ไม่หยาบกระด้างหรือก้าวร้าว ในที่สุดจะมีผลทางด้านสติปัญญาด้วย เพราะเด็กเหล่านี้จะมีความสนใจที่จะตั้งใจเรียน พบว่า ในเด็กอายุ 5 ปีมีความมั่นคงทาง IQ และมีคะแนนสูงในวิชาคณิตศาสตร์และการอ่านจนถึงเกรด 3

แคทเทอสัน (Catterson. 1993) ศึกษาโดยติดตามเด็กชายในวัยรุ่นตอนต้น 100 คน พบว่าการขาดระบบเกื้อหนุนที่ดีในครอบครัว ทำให้แรงกดดันจากภายนอกครอบครัวยังมีอิทธิพลอย่างมาก ความวุ่นวายและความไม่มั่นคง ครอบครัวยังมีปัญหาทางเศรษฐกิจ ยากจน พ่อแม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน เด็ก ๆ อยู่กับโทรทัศน์ มีหลายปัจจัยที่ทำให้เด็กมีภาวะเสี่ยงต่อความรุนแรงและอาชญากรรม ปัจจัยเหล่านี้ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่เป็นแหล่งอาชญากรรม ครอบครัวยังมีระดับความเครียดสูง

จากการศึกษาพบว่า เด็กที่อยู่ในปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้มีการกระทำต่อต้านสังคม และนำไปสู่การกระทำที่ผิดกฎหมายในอีก 5 ปีต่อมา

จรรยา เทรษฐบุตร (2541 : 5) ได้ทำการศึกษาถึง "เยาวชนไทยยุค IMF ; สิ่งทีวาดหวังและวาดฝัน" โดยสำรวจเยาวชนไทย 4,376 คน จากเขตเมืองใหญ่ 5 เมือง และเขตชนบทในจังหวัดเล็ก ๆ 5 จังหวัด เป็นเยาวชนอายุ 15 - 24 ปี โดยการสัมภาษณ์ พบว่า 50% อยากรให้พ่อแม่ผู้ปกครองมีความเข้าใจในตัวเขา ยอมรับฟังเหตุผล และให้อภัยเมื่อเขาทำอะไรมีผิดพลาดลงไป

เนื่องจกงานวิจัยของการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร มีน้อยจึงนำเอางานวิจัยที่ใกล้เคียงมานำเสนอคือรูปแบบการสื่อสาร จากการศึกษาทัศนคติของบุตรวัยรุ่นที่มีต่อรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวของศิริพร สิริยากุล (2534 : 79) โดยใช้แบบวัดทัศนคติต่อการสื่อสารในครอบครัว พบว่ากลุ่มบิดามารดาที่มีการศึกษาดำมีการสื่อสารทางลบในครอบครัวมากที่สุด รองลงมาได้แก่ บิดามารดาที่มีการศึกษาระดับกลาง ส่วนบิดามารดาที่มีการศึกษาสูงมีการสื่อสารทางลบต่ำที่สุด อย่างมีนัยสำคัญที่ .001 ทั้งนี้เพราะการศึกษามีส่วนช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจในหลาย ๆ ด้าน และมีการแสดงออกทางกาย วาจาที่เหมาะสมกว่า และพบว่า บุตรวัยรุ่นรับรู้ว่ามีมารดาที่มีการสื่อสารทั้งเชิงบวกและเชิงลบมากกว่าบิดาอย่างมีนัยสำคัญที่ .01 ซึ่งอาจเป็นเพราะในสังคมไทยมารดามีหน้าที่อบรมเลี้ยงดูบุตรมากกว่าบิดาทำให้มีการปฏิสัมพันธ์กันทั้งด้านบวกและลบ จอห์นสัน และคอลลิน (Collin . 1988 : 66 ; citing Johnson and Collins. 1968) พบว่า บุตรวัยรุ่นรับรู้ว่ามีมารดาที่มีการปฏิบัติที่แสดงออกถึงการยอมรับตนเองมากกว่าบิดา นอกจากนี้สุจิตรา อุดสาหะ (2519) พบว่า บิดามารดาที่มีความรู้ร้น้อย รายได้น้อยมักใช้การลงโทษทางกายที่ใช้อารมณ์มากกว่าครอบครัวระดับกลางและระดับสูง

บรอนเฟนเบนเนอร์ (ลาดทอง ภู่อภิรม. 2530 : 8 ; อ้างอิงจาก Bronfenbenner. n.d.) ได้ศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงของครอบครัวอเมริกัน จากกลุ่มตัวอย่างครอบครัวชนชั้นกลาง พบว่า ปฏิสัมพันธ์ทุกด้านระหว่างพ่อแม่และบุตรลดลง พ่อแม่มีเวลาพูดกับลูกคิดเฉลี่ยในวันหนึ่งเพียง 38 นาที จะเห็นว่าพ่อแม่มีเวลาหยอกล้อพูดคุย อ่านหนังสือ ทำกิจกรรมร่วมกับบุตร และแสดงความรักต่อบุตรน้อยลงทุกที

ในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่น ซึ่งจากการรวบรวมเอกสารที่ผ่านมา จะพบว่าในวัยรุ่นและพ่อแม่มีสัมพันธภาพที่ขัดแย้ง และมีความไม่เข้าใจกันในหลาย ๆ ด้าน ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยหนึ่งที่มีการตอบสนองต่อกันในเชิงลบ ผู้วิจัยจึงเลือกที่จะศึกษาเฉพาะการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร เพื่อศึกษาถึงความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นเหล่านั้น และจากเอกสารและงานวิจัยข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในแต่ละกลุ่มที่มีการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรมีความแตกต่างกัน โดยกลุ่มที่รับรู้ว่าคุณแม่เห็นใจ แต่ไม่มีวิธีช่วยเหลือ มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มที่รับรู้ว่าคุณแม่เพิกเฉยและกลุ่มที่คุณแม่ลงโทษทางจิตใจ และกลุ่มที่รับรู้ว่าคุณแม่เพิกเฉยมีความเฉลียวฉลาดอารมณ์สูงกว่ากลุ่มที่คุณแม่ลงโทษทางกายและจิตใจ

**งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และกิจกรรมกลุ่มกับการพัฒนาองค์ประกอบแต่ละด้านของความฉลาดทางอารมณ์**

ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะเป็นข้อค้นพบใหม่ในการที่บุคคลจะประสบผลสำเร็จในชีวิตได้ ด้วยการที่บุคคลเข้าใจตน เข้าใจผู้อื่น และมีทักษะทางสังคม อีกทั้งความฉลาดทางอารมณ์สามารถส่งเสริม ฝึกฝนและเรียนรู้ได้ ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้นควรจะมีสถานการณ์ที่เหมาะสม ก็คือสถานการณ์ที่บุคคลจะได้เข้าร่วมมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อที่จะรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่น และให้ผู้อื่นสะท้อนถึงตน เพื่อความเข้าใจตนที่มากขึ้น ฉะนั้นจึงเลือกกิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีผู้ใช้กิจกรรมกลุ่มในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ดังงานวิจัยต่อไปนี้

เรย์มอนด์ (Raymond, 1997 : 40 - 42) ได้ศึกษาถึงนักเรียนไฮสคูลในโรงเรียนสอนศาสนาที่ โรด ไอแลนด์ (Rhode Island) ซึ่งได้รับโปรแกรมฝึกความเป็นพี่ การเป็นสื่อกลางระหว่างเพื่อน และบทเรียนเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ในหลักสูตรการศึกษา เรียกโปรแกรมนี้อันว่า "ความสำเร็จของชีวิต" ผลพบว่า นักเรียนในหลักสูตรนี้ที่ใกล้จบการศึกษาเป็นที่ต้องการของการให้เป็นสมาชิกในงานบริการชุมชน

เรวีน บาร์ - ออน (Goleman. 1998 : 318 ; citing Reaven Bar - on. 1997) ในการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ในหญิงและชายจำนวน 1,500 คน ในประเทศในจีเรีย, ศรีลังกา, เยอรมัน, อิสราเอล และอเมริกา พบว่า ทั้งชายและหญิงก็มีจุดอ่อนและจุดแข็ง ในความฉลาดทางอารมณ์ไปคนละด้าน ในผู้หญิงมีค่าเฉลี่ยในการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และสัมพันธภาพกับผู้อื่นสูงกว่าชาย ในขณะที่ผู้ชายพบว่ามี ความเชื่อมั่นในตนเอง มองโลกในแง่ดี ปรับตัวและจัดการกับความเครียดได้ดีกว่าผู้หญิง

ล็อกแมน (Goleman. 1995 : 238 – 239 ; citing Lockman. n.d.) มีการสร้างโปรแกรม ที่จะช่วยลดความก้าวร้าว และการต่อต้านสังคมในเด็กประถม เช่น มีโปรแกรมใช้เวลา 40 นาที 2 ครั้ง/อาทิตย์ เป็นเวลา 6 - 12 อาทิตย์ เด็กชายจะถูกสอนให้รู้จักสังคม การแปลความหมายสิ่งที่เลวร้ายให้เป็นกลางหรือเป็นมิตรมากขึ้น ส่งเสริมให้กำลังใจเมื่อต้องพบกับอารมณ์โกรธ สอนให้รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง รู้จักอารมณ์ตนเอง รู้จักการตอบสนองทางร่างกายเมื่อมีอารมณ์โกรธ เช่น การสั่นเกร็งของกล้ามเนื้อ และการรู้จักหยุดแรงกระตุ้นเหล่านั้น อีกโปรแกรมหนึ่ง ให้เด็กอภิปรายถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเขา การเลี้ยงดู เริ่มเรียนรู้ที่จะควบคุมตนเอง ฝึกด้วยการสวมบทบาทสมมติ 3 ปีหลังจากการฝึก เด็กวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกมีความรู้สึกด้านบวกกับตนเองเพิ่มขึ้น ลดความก้าวร้าวลง

ควินเนน และฟูลด์ส์ (ฤทัยรัตน์ ธร เสนา. 2535 : 46 - 49 ; อ้างอิงจาก Quiana and Foulds. 1970 : 145 - 149) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกกิจกรรมกลุ่ม ต่อการรับรู้ความเข้าใจตนเองของผู้เข้ารับการฝึก โดยการใช้การฝึกแบบกลุ่มทันทาน ซึ่งให้ทุกคนแสดงกิจกรรมเกี่ยวกับการแสดงบทบาท การสื่อสาร ด้วยคำพูด และการอภิปรายตนเอง ใช้เวลาในการฝึก 30 ชั่วโมงติดต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ได้รับการฝึกมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจตนเองในทางที่ดีขึ้น ในด้านคุณค่าตนเองตามความเป็นจริง ด้านความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพ การควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง

ฟูลด์ส์ (เพ็ญใจ สินธุนาค. 2522 : 25 ; อ้างอิงจาก Foulds. 1973) ได้ทำการวิจัย โดยมีพื้นฐานจากทฤษฎีการรับรู้ ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีการยอมรับตนเองตามความเป็นจริงในระดับสูง จะรับรู้ตนเองและผู้อื่นในระดับสูงด้วย เขาจึงทำการวิจัยผลของการฝึกความไวต่อระดับความรู้สึกต่อตนเอง ของนักศึกษาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 3 , 4 และ 5 จำนวน 14 คน ซึ่งมีปัญหาทางอารมณ์ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลอง มีการรับรู้ตนเองและผู้อื่นในทางที่ดีขึ้น มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

โบบาทซีส (Boyatzis. 1994 : 304 - 323) ได้ศึกษาถึงโปรแกรมการสอนในหลักสูตร MBA ของมหาวิทยาลัยเคส เวสเทิร์น รีเซฟ (Case Western Reserve University) ที่ช่วยส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และทางสังคมเข้าไปในหลักสูตร โดยการฝึกด้วยการประเมินการกระทำของตน 2 สัปดาห์ ตามด้วยผลย้อนกลับของการกระทำและการแปลความหมายของการกระทำนั้น อีก 7 สัปดาห์ เปรียบเทียบกับนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกโปรแกรมนี้ ผลพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกโปรแกรมนี้มีการเปลี่ยนแปลงด้านความฉลาดทางอารมณ์ดีขึ้น และมีทักษะทางสังคมมากขึ้น

แซคเกอร์ และบาร์ด (Zacker and Bard. 1993 : 202 - 208) ได้ศึกษาโดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นตำรวจในนิวยอร์ก โปรแกรมการศึกษาเพื่อให้ตำรวจเหล่านั้นลดความขัดแย้งในตนเอง โดยมีการฝึกด้วยวิธีจัดกลุ่มอภิปราย สร้างสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง การสวมบทบาทสมมติ เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก ผลพบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกมีการพัฒนาความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้นกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญ

เพสคูริค และบายแฮม เอ็ม (Pescuric and Byham. 1996 : 25 - 33) ได้ศึกษาถึงเทคนิคและกลยุทธ์ในการมีปฏิสัมพันธ์ของผู้จัดการกับลูกจ้าง โดยจัดโปรแกรมที่ออกแบบมาเพื่อฝึกทักษะความเป็นผู้นำ การเข้าใจลูกจ้าง การลดความขัดแย้งกับลูกจ้าง การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดี ด้วยวิธีดูตัวเองที่ดีจากวิดีโอเทป ผลพบว่าผู้จัดการที่เข้าร่วมโปรแกรมนี้มีความสามารถทางสังคมมากขึ้นและมีความสามารถทางอารมณ์ดีขึ้น

เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์ ยังเป็นเรื่องที่ใหม่อยู่มากในประเทศไทย จึงยังไม่มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องหรือศึกษาโดยตรงในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ แต่จากการทบทวนเอกสารจะพบว่า มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบในแต่ละด้านทั้ง 5 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ จึงขอเสนอแนะดังนี้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มกับการพัฒนาองค์ประกอบด้านที่ 1 คือ การตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจตนเอง มีวินัยในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีดังนี้

✓ เทรปปา และไฟร์ค (Treppa and Frike. 1972 : 466 - 468) ได้ศึกษาผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการรู้จัก และเข้าใจตนเอง ของสมาชิกจำนวน 11 คน ผลการศึกษาพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรม-กลุ่ม ทำให้สมาชิกในกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ในด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ การนับถือตนเอง การยอมรับตนเองและความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ ความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์และความคิดเกี่ยวกับตนเองในอุดมคติ

เดอร์ชมิทท์ (Derschmidt. 1977 : 3933 - A) ได้ทำการทดลองผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง จำนวน 38 คน โดยการให้เข้าร่วมกลุ่มการสัมมนาที่เปิดโอกาสให้แต่ละบุคคลได้แสดงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน 63 คน ยังคงให้เรียนปกติ ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (2525 : 52) ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนทุ่งมหาเมฆ กรุงเทพมหานคร แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน ผลพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการพัฒนาความมีวินัยในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิตยา เชียงทอง (2526 : 42) ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพมงคลรังษี จังหวัดกาญจนบุรี แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มกับการพัฒนาองค์ประกอบด้านที่ 2 คือ การจัดการกับอารมณ์ของตน ความสามารถควบคุมตนเอง มีคุณธรรม มีความสามารถในการปรับตัว มีดังนี้

เมตตา จินดารักษ์ (2525 : 41) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้ฝึกกิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวทางสังคมดีขึ้น

บุญศรี จึงธนาเจริญเลิศ (2530 : 120) ได้ศึกษาถึงผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีการปรับตัวกับเพื่อนต่ำ จำนวน 28 คน สุ่มนักเรียนกลุ่มดังกล่าวว่าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติเกี่ยวกับการปรับตัวกับเพื่อน แต่ละกลุ่มได้รับการสอนเป็นจำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

หรรษา แดงภักดี (2536 : 57) ได้ศึกษาเรื่องผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อคุณธรรมความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดโสธรวรารามวรวิหาร จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน ซึ่งกลุ่มทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มและกลุ่มควบคุมให้ข้อเสนอแนะ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีคุณธรรมมีน้ำใจเป็นนักกีฬาเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เอษณีย์ ฉัตรวิทยานนท์ (2537 : 80) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มฝึกความไวที่มีต่อความมีน้ำใจ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีพฤฒา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการเข้ากลุ่มฝึกความไว นักเรียนมีน้ำใจมากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อาคม หงษ์ทอง (2539 : 176) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความมีน้ำใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านแบนชะโด เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความมีน้ำใจต่ำ จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่ม

ควบคุม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที และกลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนพัฒนาความมีน้ำใจมากขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มกับการพัฒนาองค์ประกอบด้านที่ 3 คือ การมีแรงจูงใจตนเอง มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่ดี ให้กำลังใจตนเอง มีดังนี้

จักรวาล ภูพันธ์ (2537 : 70) ได้ศึกษาผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียน สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรุงเทพมหานคร จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงขึ้นกว่าก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พาร์เกอร์ (Parker. 1983 : 2894 - A) ได้ศึกษาผลของการฝึกมนุษยสัมพันธ์ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - esteem) ของนักเรียนเกรด 4 โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 120 คน แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 30 คน แยกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับการฝึกมนุษยสัมพันธ์สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที เป็นเวลาติดต่อกัน 8 สัปดาห์ ผลพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น

จินดาพร แสงแก้ว (2541 : 134) ได้ศึกษาผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์กับกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์ มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2540 ช่วงอายุ 12 - 18 ปี จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 ใช้กลุ่มสัมพันธ์ โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์ใช้เวลาทดลอง 12 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน กลุ่มทดลองที่ 2 ใช้กลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอน ใช้เวลาทดลอง 5 วัน 4 คืน คิดเป็นเวลา ประมาณ 32 ชั่วโมง โดยจัดเป็นการไปเข้าค่ายอยู่ร่วมกัน ผลการศึกษาพบว่า เด็กบ้านอุปถัมภ์มีความภาคภูมิใจเพิ่มขึ้นหลังการเข้ากลุ่มสัมพันธ์ทั้ง 2 แบบอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และเด็กบ้านอุปถัมภ์ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์และเด็กบ้านอุปถัมภ์ที่เข้ากลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนมีความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มกับการพัฒนาองค์ประกอบด้านที่ 4 คือ การรู้จักสังเกตความรู้สึกผู้อื่น การเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีจิตใจให้บริการ มีดังนี้

ชูดท์ (Shoudt. 1976 : 2754 - A) ได้ใช้การฝึกบทบาทสมมติในการฝึกทักษะปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียน จำนวน 75 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยใช้บทบาทสมมติมีนิสัยเอื้อเฟื้อเพื่อนกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

แอลเลน (Allen. 1986 : 2936 - A) ได้ศึกษาผลของกลุ่มฝึกมนุษยสัมพันธ์ระยะสั้นที่มีต่อการตอบสนองแบบเอื้ออำนวย (Facilitative Responding) ของนักศึกษาครู กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 77 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองเป็นเวลา 5 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการฟังบรรยาย ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีทักษะในการตอบสนองแบบเอื้ออำนวยมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มกับการพัฒนาองค์ประกอบด้านที่ 5 คือ การดำเนินการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีทักษะทางสังคม มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีการสื่อความที่ดี มีดังนี้

บารอน (Baron. 1993 : 4389 B) ได้ศึกษา ความร่วมมือในการแก้ไขปัญหาระหว่างการทำงานเป็นทีมกับการทำงานคนเดียว โดยการทดลองในการทำงาน และการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพของบุคคลกับกลุ่มในระยะเวลาอันสั้น ในมหาวิทยาลัยแวนเดอร์บิวท์ ผลการศึกษพบว่า การทำงานเป็นทีมจะทำให้เกิดการดำเนินงานสำเร็จเป็นที่เชื่อถือได้ แตกต่างจากการทำงานคนเดียว การทำงานเป็นทีมจะมีประโยชน์ในด้านการวางแผน การแสดงความคิดเห็นร่วมกันและการแก้ปัญหา การทำงานเป็นทีมทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จสูงและการที่จะประสบความสำเร็จสูงนั้นมืองค์ประกอบที่สำคัญคือ กระบวนการกิจกรรมกลุ่ม ได้แก่ ความพยายามในการที่จะพิจารณาในการแก้ปัญหาโดยการที่สมาชิกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น กล้าที่จะแสดงออก การเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง การสื่อสาร ความร่วมมือ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่มีสติปัญญาสูง แต่มีความร่วมมือน้อย งานก็จะไม่ประสบผลสำเร็จ

รัตนา รัตนประสพโชค (2524 : 41 - 42) ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเบญจมราชูทิศ จังหวัดราชบุรี แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มของนักเรียนกลุ่มทดลองนักเรียนมีการพัฒนาความสามารถด้านการสื่อสารระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ลาวัญย์ มหาทุมะรัตน์ (2529 : 52) ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนามนุษยสัมพันธ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่านักเรียนที่ได้รับการเข้ากิจกรรมกลุ่มมีการพัฒนามนุษยสัมพันธ์สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อัจฉนา ศรีสุรพล (2534 : 64 - 65) ได้ศึกษาผลของกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ ของนักศึกษาปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ผลการวิจัยพบว่า ในระหว่างการฝึกเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มนักศึกษาได้มีโอกาสมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่มอย่างเต็มที่ ได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ได้ปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นทำให้สามารถแก้ไขข้อบกพร่องซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการสร้างสัมพันธภาพในการทำงาน การเรียน และการอยู่ร่วมกันทำให้บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

วิมล หนองพงษ์ (2537 : 130) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนครักษ์ จังหวัดนครนายก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีสัมพันธภาพกับบุคคลต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 25 จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จะเห็นได้ว่าวิธีการและเป้าหมายของกิจกรรมกลุ่มมุ่งเน้นทั้งการเข้าใจตนเองและการส่งเสริมสัมพันธภาพกับผู้อื่น และกิจกรรมกลุ่มเป็นกระบวนการที่ในแต่ละกิจกรรมจะมีการให้ข้อมูลกลับกับผู้เข้าร่วม เพื่อให้เข้าใจกิจกรรมนั้น ๆ ว่าส่งผลอย่างไร ความต่อเนื่องและระยะเวลาในการทำกิจกรรม จะทำให้ผู้เข้าร่วมค่อย ๆ ซึมซับในเรื่องของการเข้าใจตนเองและการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งตรงกับนิยามและจุดมุ่งหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เช่นเดียวกัน นำไปสู่สมมติฐานที่ว่า นักเรียนที่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

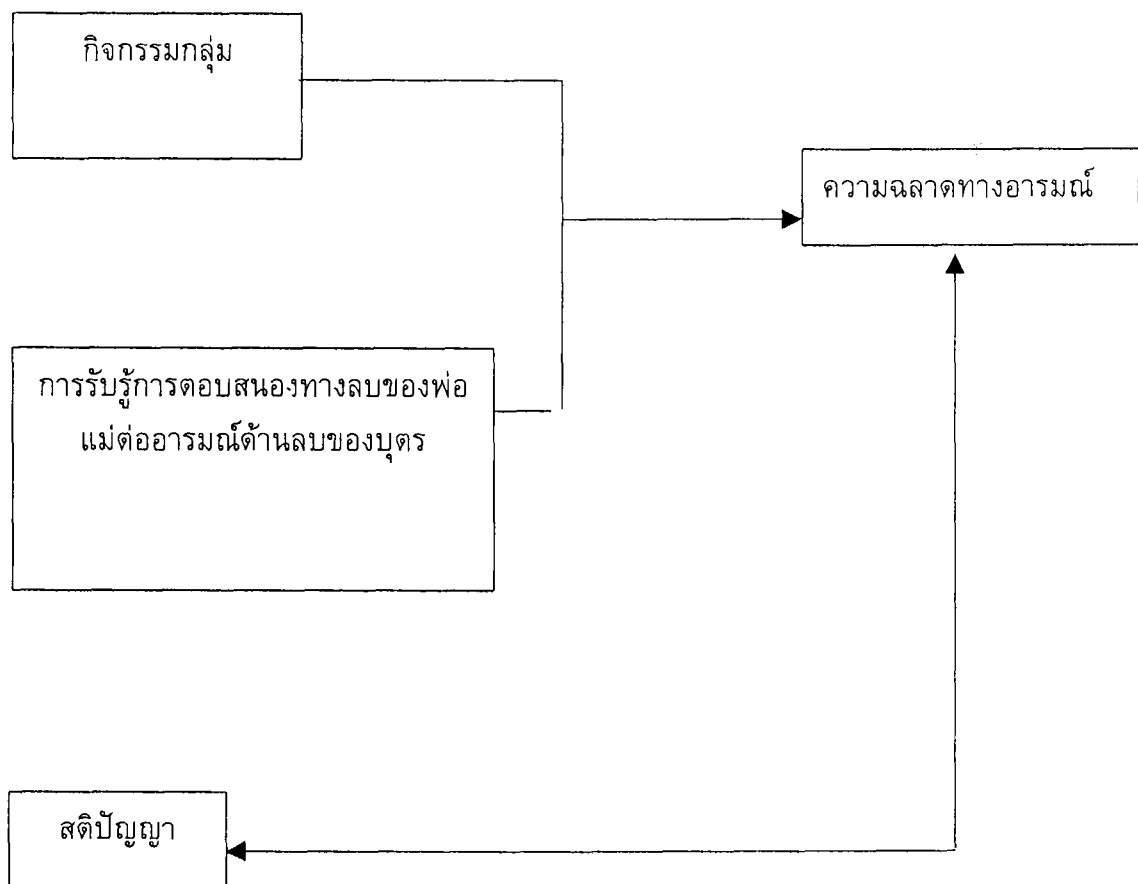
จากการรวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังที่กล่าวไว้แล้วนั้น จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่สำคัญในการหล่อหลอมสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสมได้เป็นอย่างดี เพราะวัยรุ่นมีการรับรู้ด้วยการใช้เหตุผลที่มากขึ้น สามารถเข้าใจบุคคลและสิ่งต่างๆ ได้ดี แต่วัยรุ่นก็ยังไม่สามารถควบคุมตนและอารมณ์ได้ในบางครั้ง เพราะฉะนั้นถ้าวัยรุ่นได้รับการแนะนำในเรื่องที่เขาจะสามารถเข้าใจได้ นำไปใช้ได้กับตนเองและผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย โดยเฉพาะเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นเรื่องที่ควรส่งเสริมให้มีเป็นอย่างยิ่งในวัยรุ่น และการตอบสนองของพ่อแม่ที่บุตรรับรู้ในด้านลบ จะส่งผลให้วัยรุ่นเหล่านี้มีพฤติกรรมที่เป็ยงเบนและเป็นปัญหากับผู้อื่นต่อไป ในขณะที่ยังไม่มีเอกสารหรืองานวิจัยที่กล่าวถึงการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก วัยรุ่นที่มีการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรด้วยวิธีการใด ๆ เลย ผู้วิจัยจึงเสนอว่ากิจกรรมกลุ่มน่าจะเป็นวิธีหนึ่งที่เหมาะสมในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กเหล่านั้น ซึ่งคุณค่าของกิจกรรมกลุ่มตามการศึกษาของโรเจอร์ (Roger, 1970 : 121 – 122) ได้กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะให้ผลส่งเสริมทางด้านจิตวิทยา กล่าวคือจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ความรู้สึก มีการตระหนักถึงความรู้สึกตนเองและผู้อื่นมากขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หมายความว่าบุคคลยอมรับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเองและมีความมั่นคงยิ่งขึ้นในด้านทัศนคติที่ดี ใช้อำนาจของตนเองน้อยลง และยอมรับผู้อื่นมากขึ้น โดยเฉพาะน่าจะนำไปพัฒนากลุ่มเด็กที่มีแนวโน้มว่าจะมีปัญหาทางด้านความฉลาดทางอารมณ์คือกลุ่มที่มีการรับรู้ทางด้านลบ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสรุปว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมกลุ่มและการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรต่อความฉลาดทางอารมณ์

### สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและระดับการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรต่อความฉลาดทางอารมณ์
2. นักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

3. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในแต่ละกลุ่มที่มีการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรมีความแตกต่างกัน โดยกลุ่มที่รับรู้ว่าคุณแม่เห็นใจ แต่ไม่มีวิธีช่วยเหลือมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มที่รับรู้ว่าคุณแม่เพิกเฉยและกลุ่มที่พ่อแม่ลงโทษทางจิตใจ และกลุ่มที่รับรู้ว่าคุณแม่เพิกเฉยมีความเฉลียวฉลาดอารมณ์สูงกว่ากลุ่มที่พ่อแม่ลงโทษทางกายและจิตใจ

### กรอบแนวความคิดในการวิจัย



### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาครั้งนี้เป็นการทดลองเพื่อดูความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นอายุ 15 – 16 ปี ที่ศึกษาอยู่ในชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ปีที่ 1 โรงเรียนพณิชยการสุโขทัยที่มีการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรแตกต่างกัน หลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้า ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การหาความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นของเครื่องมือ
4. การรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

#### การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นเด็กนักเรียนอายุ 15 – 16 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประกาศนียบัตร (ปวช.) ปีที่ 1 โรงเรียนพณิชยการสุโขทัย กรุงเทพมหานคร จำนวน 450 คน

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนอายุ 15 - 16 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประกาศนียบัตร (ปวช.) ปีที่ 1 โรงเรียนพณิชยการสุโขทัย กรุงเทพมหานคร จำนวน 72 คน โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

1. สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) จากประชากรทั้ง 3 กลุ่มตามแบบสอบถามเรื่องการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร ได้กลุ่มตัวอย่างชั้นละ 24 คน

2. แบ่งกลุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้นออกเป็นกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีการ  
 สุ่มอย่างง่าย ได้กลุ่มตัวอย่างแต่ละชั้นดังนี้

2.1 กลุ่มที่รับรู้ว่าคุณแม่ไม่สนใจหรือเพิกเฉยเวลาที่ตนมีอาการด้านลบ

กลุ่มทดลอง 12 คน                      กลุ่มควบคุม 12 คน

2.2 กลุ่มที่รับรู้ว่าคุณแม่ตอบสนองด้วยความรุนแรงเช่น ทบตี ต่ำหนิ

กลุ่มทดลอง 12 คน                      กลุ่มควบคุม 12 คน

2.3 กลุ่มที่รับรู้ว่าคุณแม่เห็นใจตนเวลาที่ตนมีอาการด้านลบแต่ไม่มีวิธีช่วยเหลือ

กลุ่มทดลอง 12 คน                      กลุ่มควบคุม 12 คน

## การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

### แบบแผนการวิจัย

แบบแผนการวิจัยเป็นการทดลองแบบ Randomized Block Design แบบ Fixed Effects Model โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 ระดับ (ตามการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออาการด้านลบของบุตร) และแบ่งการดำเนินการออกเป็น 2 วิธี คือ การฝึกกิจกรรมกลุ่มกับการให้ข้อเสนอแนะ

## เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออาการด้านลบของบุตร
2. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์
3. แบบทดสอบความสามารถทางสติปัญญา
4. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม
5. แผนการให้ข้อเสนอแนะสำหรับกลุ่มควบคุม

โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับลักษณะของเครื่องมือแต่ละฉบับ การให้คะแนน การหาประสิทธิภาพของเครื่องมือ และตัวอย่างเครื่องมือ ดังนี้

1. แบบสอบถามการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออาการด้านลบของบุตร

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออาการด้านลบของบุตร นำมาสร้างนิยามศัพท์เฉพาะ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

1.2 สร้างแบบสอบถามการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scales) ชนิด 5 คำตอบ จากจริงที่สุด ถึงไม่จริงเลย

1.3 นำแบบสอบถามการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรจำนวน 30 ข้อ ไปหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ รศ.ดร. ดวงเดือน ศาสตราจารย์ ผศ.ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และ นพ.ดุสิต ลิขนะพิชิตกุล ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามปฏิบัติการและข้อคำถาม แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข และให้นักเรียนโรงเรียนพณิชยการสุโขทัยระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ปีที่ 2 และ 3 จำนวน 500 คน ตอบแบบสอบถามที่สร้างขึ้น โดยใช้ค่ามาตรฐาน Z -- score ที่ standard deviation ที่ 1 ขึ้นไป โดยแบบสอบถามการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรว่าพ่อแม่ไม่สนใจ เพิกเฉยต่อตน มีค่า standard deviation ที่ 1 เท่ากับ 34 แบบสอบถามการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรว่าพ่อแม่ตำหนิ ลงโทษ มีค่า standard deviation ที่ 1 เท่ากับ 36 แบบสอบถามการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรว่าพ่อแม่รับรู้แต่ไม่มีวิธีช่วยเหลือมีค่า standard deviation ที่ 1 เท่ากับ 33 หลังจากนั้นนำไป try out

1.4 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไป try out กับนักเรียนที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

1.5 นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนแล้วหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) และค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach ) และได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .95

ตัวอย่าง แบบสอบถามการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรว่าพ่อแม่ไม่สนใจ เพิกเฉยต่อตน

(0) เมื่อฉันร้องไห้หลังจากทะเลาะกับพี่หรือน้องพ่อหรือแม่ยังคงทำกิจกรรมที่ท่านทำอยู่โดยไม่สนใจฉันเลย

.....

ไม่เป็นจริงเลย มีส่วนจริงบ้างเล็กน้อย จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงค่อนข้างมาก เป็นจริงเสมอ

ตัวอย่าง แบบสอบถามการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรว่า  
พ่อแม่ตำหนิ ลงโทษ

(0) เมื่อฉันหงุดหงิดและโต้เถียงพ่อแม่ ท่านจะตวาดฉันเสียงดังทันที

..... ..  
ไม่เป็นจริงเลย มีส่วนจริงบ้างเล็กน้อย จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงค่อนข้างมาก เป็นจริงเสมอ

ตัวอย่าง แบบสอบถามการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร  
ว่าพ่อแม่รับรู้แต่ไม่รู้ว่าจะช่วยเหลือตนแก้ไขอารมณ์ด้านลบน้อยอย่างไร

(0) เมื่อฉันโมโหและโวยวายเมื่อมีคนมาหยิบของใช้ที่ฉันหวงมากไป แม่ดูฉันด้วยความเห็นใจแต่ไม่ได้พูดอะไรให้ฉันคลายความโมโหลงได้

..... ..  
ไม่เป็นจริงเลย มีส่วนจริงบ้างเล็กน้อย จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงค่อนข้างมาก เป็นจริงเสมอ

### เกณฑ์การให้คะแนน

ให้คะแนน 1, 2, 3, 4, 5 เมื่อตอบ ตามลำดับไม่เป็นจริงเลย มีส่วนจริงบ้างเล็กน้อย  
จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงค่อนข้างมาก เป็นจริงเสมอ

### 2. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ นำมาสร้างนิยาม  
ปฏิบัติการ

2.2 สร้างแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ตามนิยาม และแนวคิด 5 องค์ประกอบ  
ของ Slovey โดยมีลักษณะเป็นการประเมินตนเอง จำนวน 50 ข้อ เป็นข้อความด้านบวก  
และลบ เป็นมาตราส่วนประเมินค่า 4 อันดับ

2.3 นำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ไปหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยนำ  
ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามปฏิบัติการและข้อคำถาม แล้วนำไป  
ปรับปรุงแก้ไข

2.4 นำแบบวัดที่แก้ไขแล้วไป try out กับนักเรียนที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

2.5 นำแบบวัดที่ได้มาตรวจให้คะแนนแล้ววิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้การทดสอบค่าที (t - test) และหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) และได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .88

ตัวอย่าง (0) ฉันสามารถบอกได้ว่า ตัวเองมีอารมณ์อย่างไร

จริงที่สุด	จริง	จริงน้อย	ไม่จริง
(0) ฉันสามารถเตือนตนเองเพื่อให้มีกำลังใจมากขึ้น			
จริงที่สุด	จริง	จริงน้อย	ไม่จริง
(0) ฉันสามารถให้คำแนะนำผู้อื่นเมื่อเขาต้องการ			
จริงที่สุด	จริง	จริงน้อย	ไม่จริง

### 3. แบบทดสอบความสามารถทางสติปัญญา

ในงานวิจัยนี้ใช้แบบวัดความสามารถทางสติปัญญาของราเวน (Raven's Standard Progressive Matrices) ชุด เอ - อี จำนวน 60 ข้อ ซึ่งเป็นแบบทดสอบวัดสติปัญญาที่ไม่ใช้ภาษา ลักษณะของข้อปัญหาเป็นภาพขาว - ดำ โดยมีภาพที่กำหนดให้หนึ่งภาพ ซึ่งภาพนี้จะมีส่วนที่ขาดหายไปให้ผู้ได้รับการทดสอบเลือกเอาภาพที่เป็นตัวเลือก 1 ภาพ ซึ่งผู้รับการทดสอบคิดว่าเมื่อนำไปเติมในส่วนที่ขาดหายแล้ว จะทำให้ภาพนั้นครบสมบูรณ์ โดยแบบทดสอบชุด เอ - อี จะมีข้อปัญหาชุดละ 12 ข้อ ซึ่งจะมีข้อปัญหาที่ยากขึ้นเรื่อยๆตามลำดับ

ชุดเอ (Set A) เป็นอนุกรมเกี่ยวกับความแม่นยำในการจำแนก

ชุดบี (Set B) เป็นอนุกรมเกี่ยวกับการอุปมาอุปมัย

ชุดซี (Set C) เป็นอนุกรมเกี่ยวกับ-----การสลับลำดับ

ชุดดี (Set D) เป็นอนุกรมเกี่ยวกับการสร้างลวดลาย

ชุดอี (Set E) เป็นอนุกรมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางเหตุผล

แบบทดสอบนี้เป็นแบบทดสอบที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีอายุระหว่าง 8 - 65 ปี

### วิธีทดสอบ

1. แจกกระดาษคำตอบให้กรอกชื่อนามสกุล และอายุ
2. ทดลองตัวอย่างภาพให้ผู้รับการทดสอบตอบคำถาม 1 - 2 ภาพ
3. ทำการทดสอบโดยฉายสไลด์ภาพให้ผู้รับการทดสอบดู แล้วตอบที่เลือกลงใน

กระดาษคำตอบจนกว่าจะครบ 60 ข้อ

4. การตรวจให้คะแนน ข้อที่ถูกให้ 1 คะแนน ข้อที่ผิดให้ 0 คะแนน มีพิสัยของคะแนนตั้งแต่ 0 - 60 คะแนน

### 4. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

มีลำดับขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพดังนี้

4.1 ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์และกิจกรรมกลุ่มจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหา สำหรับสร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า นำโปรแกรมที่ได้ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ อ.สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์ อ.สยาม ปิยธนาทร และอ.เชียร ภูภิญโญยิ่ง ตรวจสอบความสอดคล้อง แล้วนำมาปรับปรุงนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดสอบใช้กับนักเรียนที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่ม

ตัวอย่าง

ตัวอย่างกิจกรรมที่ 1

**ชื่อกิจกรรม** ปฐมนิเทศและเกม빙โก

**จุดมุ่งหมาย** 1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจระเบียบ วิธีการ ข้อควรปฏิบัติ จุดมุ่งหมาย และวันเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักและคุ้นเคยและสร้างสัมพันธ์ภาพต่อกันในขั้นต้น
3. เพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง
4. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักลักษณะหรือจุดเด่นของตนเอง
5. เพื่อสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่ม

**อุปกรณ์** กระดาษ ปากกา

**เวลา** 2 ชม.

### ขั้นตอนการดำเนินการ

ผู้ดำเนินการและสมาชิกแนะนำตัวทำความรู้จักกัน ต่อจากนั้นผู้ดำเนินการชี้แจงระเบียบ ข้อควรปฏิบัติ ความมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม และร่วมกันสร้างสัญลักษณ์ซึ่งแสดงถึงความเป็นกลุ่มเดียวกัน โดยเป็นเพลงประกอบท่าทางหรือจังหวะการตบมือ เพื่อให้เข้าใจว่าเราเข้าสู่กลุ่มและนั่งสมาธิ 5 นาทีทุกครั้งก่อนเริ่มกิจกรรม เพื่อเป็นการปล่อยวางจากเรื่องอื่น ๆ ระหว่างนั้นผู้ดำเนินการจะพูดให้สมาชิกรู้ว่าตนเองกำลังทำอะไรในขณะนี้ เป็นการนำเข้าสู่กิจกรรม หลังจากนั้นจึงเริ่มเข้าสู่กิจกรรมที่ 1

#### ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกช่วยกันจัดโต๊ะเป็นวงกลมทั้ง 36 คน

1.2 แนะนำตนเองอีกครั้งโดยบอกชื่อเล่นและลักษณะเด่นของตนเอง 1 อย่าง เช่น แมว – ดาโต ดึก – น่ารัก เป็นต้น

1.3 ผู้ดำเนินการแจกตารางบิงโกให้ครบจำนวน อธิบายเกมพร้อมยกตัวอย่างให้เข้าใจ

1.4 เมื่อครบแล้วให้ผู้ที่ทำคุณสมบัติตามกำหนดได้ครบออกมารายงานหน้าชั้น และให้เพื่อนเจ้าของคุณสมบัตินั้นยืนขึ้น

#### ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

ผู้ดำเนินการให้สมาชิกอภิปรายแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ความคิดว่าสาเหตุใดที่ทำให้หาข้อมูลได้ครบตามกำหนด และวิธีการที่ทำให้ผู้อื่นรู้จักเราและเรารู้จักผู้อื่นในด้านต่าง ๆ

#### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

ให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้ ในเรื่องของการรู้จักเข้าหาผู้อื่น การกล้าเปิดเผยตนเอง การสังเกตตนเอง และวิธีการสร้างมนุษยสัมพันธ์

#### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการมีส่วนร่วมของสมาชิก

4.2 สังเกตจากการร่วมแสดงความคิดเห็นและร่วมอภิปราย คำถามของสมาชิก

## ตัวอย่างกิจกรรมที่ 2

### ชื่อกิจกรรม เกมบอกหนอยได้ไหม

**จุดมุ่งหมาย** 1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง และรู้จักข้อดีข้อด้อยของตนเอง

2. ย้อนกลับไปมองถึงสิ่งที่ดีของพ่อแม่

**อุปกรณ์** กระดาษ ปากกา

**เวลา** 1 ชม.

### ขั้นตอนการดำเนินการ

#### ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 ดำเนินการตามข้อตกลงของกลุ่มในตอนแรก คือ การร้องเพลงประกอบท่าทาง ที่กลุ่มได้ช่วยกันกำหนดขึ้นตั้งแต่สัปดาห์แรก และเริ่มนั่งสมาธิ 5 นาที เพื่อให้ทุกคนละวาง สิ่งอื่น ๆ ที่มาจากนอกห้อง และเตรียมทำจิตใจให้เข้าร่วมกับกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้

1.2 ฉายสไลด์ภาพต่าง ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่ดีและไม่ดี เช่น ภาพเด็กร้องไห้ คนรับปริญญา คนสนุกสนาน ฯลฯ

1.3 แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มละ 6 คน ด้วยเกมการชอบผลไม้

1.4 ให้สมาชิกนึกถึงชีวิตที่ผ่านมาว่ามีสิ่งใดบ้างที่ทำให้ตนเองประทับใจในด้านดี ด้านไม่ดี มีความสุข มีความทุกข์ ประสบความสำเร็จ ความล้มเหลว และให้นึกถึงบุคคลที่อยู่ร่วมด้วยในเหตุการณ์นั้น ๆ

1.5 ให้สมาชิกเขียนลงบนกระดาษ ใช้เวลา 10 นาที

1.6 ให้สมาชิกผลัดกันเล่าเรื่องของตัวเอง เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามและแสดงความคิดเห็น

#### ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

ผู้ดำเนินการให้สมาชิกอภิปรายแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะที่ทำกิจกรรมนี้ ว่าตนเองรู้สึกอย่างไรกับตนเอง ผู้ที่เกี่ยวข้องด้วย

### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

ให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้ ว่าระหว่างการคิดถึงสิ่งต่าง ๆ ทำให้สมาชิกได้มองตนเองอย่างไร ความสามารถในการรู้จักตนเองในแง่ที่ดีและไม่ดี ความคิดต่อบุคคลที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะพ่อแม่ สมาชิกรู้สึกอย่างไรบ้าง เพื่อทำความเข้าใจตนเองและพ่อแม่ให้มากขึ้นตามการวิเคราะห์สถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่อยู่ร่วมกัน

### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการมีส่วนร่วมของสมาชิก

4.2 สังเกตจากการร่วมแสดงความคิดเห็นและร่วมอภิปราย คำถามของสมาชิก

### ตัวอย่างข้อเสนอเทศ

การสอนเรื่องสารเสพติดให้โทษ โรคเอดส์ การดูแลสุขภาพตนเอง ภาวะโภชนาการ ด้วยวีซีดีอธิบาย และให้ดูวิดีโอ

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มใช้เวลาทดลอง 24 ครั้ง ๆ ละ 1 ชม. เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน

กลุ่มควบคุมใช้เวลาในการให้ข้อเสนอเทศ 24 ครั้ง ๆ ละ 1 ชม. เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบในเรื่องการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร ตรวจสอบให้คะแนนและแบ่งเด็กเป็น 3 กลุ่มตามการรับรู้ที่กำหนดไว้
2. วัดความสามารถทางสติปัญญา ก่อนทำการทดลอง 1 สัปดาห์ และตรวจสอบให้คะแนน
3. ให้นักเรียนทั้ง 3 กลุ่ม ทำแบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์ก่อนทำการทดลองประมาณ 1 สัปดาห์
4. ดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลองที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างหลังจากการแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่มตามระดับการรับรู้แล้วนั้นมาจัดตามแผนการที่วางไว้ จำนวน 24 ครั้ง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชม.

5. กลุ่มควบคุมจัดกิจกรรมให้ความรู้ในเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้อง โดยให้ความรู้เรื่อง ยาเสพติด และโรคเอดส์ สุขภาพอนามัย ในวันและเวลาเดียวกับกลุ่มทดลอง โดยมีผู้ช่วยวิจัย 2 คน ดำเนินการสอน

6. หลังการทดลองเสร็จสิ้น วัดความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้แบบทดสอบชุดเดิม ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม นำคะแนนสติปัญญามาหาความสัมพันธ์กับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้ ถ้าพบความสัมพันธ์ก็นำมาวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม แต่ถ้าไม่พบความสัมพันธ์ก็นำมาวิเคราะห์สมมติฐานโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง

### การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS/PC โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

1. การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมแบบ 2 ทาง (The Analysis of Covariance for Two way classification) โดยมีตัวแปรร่วมคือ สติปัญญา เมื่อพบว่ามีความสัมพันธ์ (correlation) กับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ และถ้าไม่พบว่ามีความสัมพันธ์ (Correlation) กับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ก็จะไม่นำมาเป็นตัวแปรร่วมและใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two Way Analysis of Variance)

2. เปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีของ Tukey เมื่อ F - test มีนัยสำคัญ

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง "การใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปี 1 โรงเรียนพณิชยการสุโขทัย ที่พ่อแม่ตอบสนองอารมณ์ด้านลบของบุตรแตกต่างกัน" เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ที่มีจุดมุ่งหมายสำคัญคือเพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรว่าส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์หรือไม่ เพื่อศึกษาว่าการใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มส่งผลให้ผู้ที่ได้เข้าร่วมมี "ความฉลาดทางอารมณ์" แตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมหรือไม่ และการที่พ่อแม่ตอบสนองอารมณ์ด้านลบในแต่ละกลุ่มต่าง ๆ ที่ได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร โดยทำการทดลองกับนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปี 1 โรงเรียนพณิชยการสุโขทัย ที่มีอายุระหว่าง 15 -16 ปี จำนวน 72 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองซึ่งมี 3 กลุ่มย่อย คือกลุ่มที่รับรู้ว่ามีพ่อแม่เห็นใจตนแต่ไม่มีวิธีช่วยเหลือ กลุ่มที่รับรู้ว่ามีพ่อแม่เพิกเฉยไม่สนใจตน และกลุ่มที่รับรู้ว่ามีพ่อแม่ลงโทษตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ กลุ่มละ 12 คนตามลำดับ และกลุ่มควบคุมซึ่งแบ่งเป็น 3 กลุ่มอายุเช่นเดียวกัน โดยมีตัวแปรร่วมอีก 1 ตัวคือ ระดับสติปัญญาถ้ามีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ ก็จะนำมาวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ผลการศึกษาพบว่า ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรว่าต่อความฉลาดทางอารมณ์ ผลของแกนหลักแต่ละตัวพบดังนี้คือ การใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มส่งผลให้ผู้ที่ได้เข้าร่วมมี "ความฉลาดทางอารมณ์" แตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วม และการที่พ่อแม่ตอบสนองอารมณ์ด้านลบในแต่ละกลุ่มต่าง ๆ ที่ได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ เสนอตามลำดับขั้นดังนี้ คือ

1. ผลการแสดงความสัมพันธ์ระหว่างสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์

2. การใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

ที่พ่อแม่ตอบสนองอารมณ์ด้านลบของบุตรแตกต่างกันโดยใช้คะแนนพัฒนาของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังทดลอง

วิธีการทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ การหาสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two Way Analysis of Variance) คำนวณโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในบทนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการแปลผลและความหมายของการวิเคราะห์ที่ได้ตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

N แทน	จำนวนของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$ แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
SD แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
F แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน F.distribution
df แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom)
SS แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of square)
MS แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean - square)
r แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
* แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
** แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. การแสดงความสัมพันธ์ระหว่างสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์

ในการศึกษาครั้งนี้มีตัวแปรร่วม 1 ตัว คือ สติปัญญาซึ่งจะนำมาหาความสัมพันธ์ระหว่างสติปัญญา และความฉลาดทางอารมณ์ว่ามีความสัมพันธ์กันหรือไม่ ถ้าพบว่ามีความสัมพันธ์ก็จะนำสติปัญญาเป็นตัวแปรร่วม ถ้าไม่พบความสัมพันธ์จะตัดตัวแปรสติปัญญาออก

ตาราง 1 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสติปัญญากับความฉลาดทางอารมณ์

ตัวแปร	สติปัญญา	ความฉลาดทางอารมณ์	p
สติปัญญา	1.00	-.131	.274
ความฉลาดทางอารมณ์	-.131	1.00	

N = 72

จากตาราง พบว่า สติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ไม่มีความสัมพันธ์กัน ( $r = -.131$ ) ดังนั้นจึงไม่นำสติปัญญาเป็นตัวแปรร่วม

2. การใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่พ่อแม่ตอบสนองอารมณ์ด้านลบของบุตรแตกต่างกันโดยใช้คะแนนพัฒนาของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังทดลอง

การศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและระดับการรับรู้การตอบสนองของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรต่อความฉลาดทางอารมณ์ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานข้อที่ 1 ว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและระดับการรับรู้การตอบสนองของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรต่อความฉลาดทางอารมณ์ แล้วถ้าไม่พบปฏิสัมพันธ์จะได้ศึกษาถึงผลของแกนหลักคือกิจกรรมกลุ่ม และระดับการรับรู้การตอบสนองของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร ทั้งนี้โดยตั้งสมมติฐานข้อที่ 2 และ 3 ว่านักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในแต่ละกลุ่มที่มีการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรมีความแตกต่างกัน โดยกลุ่มที่รู้ว่าพ่อแม่เห็นใจ แต่ไม่มีวิธีช่วยเหลือ มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มที่รู้ว่าพ่อแม่เพิกเฉยและกลุ่มที่พ่อแม่ลงโทษทางจิตใจ และกลุ่มที่รู้ว่าพ่อแม่เพิกเฉยมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มที่พ่อแม่ลงโทษทางกายและจิตใจ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two Way Analysis of Variance) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 2 และตาราง 3

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความแตกต่างระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองระหว่างนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม (กลุ่มทดลอง) และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม (กลุ่มควบคุม) ตามระดับการรับรู้การตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรที่แตกต่างกัน

แหล่งข้อมูล	N	$\bar{X}$	SD
กลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	36	21.75	16.99
การรับรู้ที่พ่อแม่เห็นใจตนเองแต่ไม่มีวิธีช่วยเหลือ	12	28.58	15.63
การรับรู้ที่พ่อแม่เพิกเฉยไม่สนใจตน	12	19.08	23.15
การรับรู้ที่พ่อแม่ลงโทษตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ	12	17.58	7.82
กลุ่มไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	36	-4.75	7.73
การรับรู้ที่พ่อแม่เห็นใจตนเองแต่ไม่มีวิธีช่วยเหลือ	12	-5.08	8.92
การรับรู้ที่พ่อแม่เพิกเฉยไม่สนใจตน	12	-7.33	7.83
การรับรู้ที่พ่อแม่ลงโทษตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ	12	-1.83	5.89
กลุ่มตามระดับการรับรู้การตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร	72	8.50	18.70
การรับรู้ที่พ่อแม่เห็นใจตนเองแต่ไม่มีวิธีช่วยเหลือ	24	11.75	21.23
การรับรู้ที่พ่อแม่เพิกเฉยไม่สนใจตน	24	5.88	21.63
การรับรู้ที่พ่อแม่ลงโทษตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ	24	7.88	11.96
<b>รวม</b>	<b>72</b>	<b>8.50</b>	<b>18.70</b>

ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (2)  
ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ตัวแปรที่ศึกษา	13068.75	3	4356.25	25.76**	.000
การเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรม	12640.50	1	12640.50	74.76**	.000
กลุ่ม (ก) ระดับการรับรู้การ ตอบสนองทางลบ (ข)	428.25	2	214.13	1.27	.289
ก X ข	609.25	2	304.63	1.80	.173
ส่วนที่เหลือ	11160.00	66	169.09		
<b>รวม</b>	<b>24838.00</b>	<b>71</b>	<b>341.35</b>		

\*\*มีนัยสำคัญที่ระดับ .01

จากตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง พบว่าไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับระดับการรับรู้การตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร แสดงว่าการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มหรือไม่เข้าร่วมกับระดับการรับรู้การตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร ไม่มีอิทธิพลร่วมกันต่อคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ 1 ดังนั้นจึงพิจารณาผลของแกนหลัก คือ การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและไม่เข้าร่วม พบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง (21.75) พบว่ามีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม (- 4.75) ดังนั้นจึงสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 คือ “ นักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม “

ส่วนผลของความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในแต่ละกลุ่มที่มีการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในแต่ละกลุ่มที่มีการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

#### จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรของนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปี 1 โรงเรียนพณิชยการสุโขทัย ว่าส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ทางอารมณ์หรือไม่
2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปี 1 ในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย ระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปี 1 ในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย ที่มีการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรต่างกัน

#### สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร ต่อความฉลาดทางอารมณ์
2. นักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในแต่ละกลุ่มที่มีการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรมีความแตกต่างกันภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยกลุ่มที่รับรู้ว่ามีพ่อแม่เห็นใจ แต่ไม่มีวิธีช่วยเหลือ มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มที่รับรู้ว่ามีพ่อแม่เพิกเฉย และกลุ่มที่พ่อแม่ลงโทษทางจิตใจ และกลุ่มที่รับรู้ว่ามีพ่อแม่เพิกเฉยมีความเฉลียวฉลาดอารมณ์สูงกว่ากลุ่มที่พ่อแม่ลงโทษทางกายและจิตใจ

## วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

### 1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนอายุ 15 - 16 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประกาศนียบัตร (ปวช.) ปีที่ 1 โรงเรียนพณิชยการสุโขทัย กรุงเทพมหานคร จำนวน 72 คน โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) จากประชากรทั้ง 3 กลุ่มตามแบบสอบถามเรื่องการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร ได้กลุ่มตัวอย่างเป็นแต่ละชั้นดังนี้

- 1 กลุ่มที่รับรู้ว่าพ่อแม่ไม่สนใจหรือเพิกเฉยเวลาที่ตนมีอารมณ์ด้านลบ จำนวน 24 คน
- 2 กลุ่มที่รับรู้ว่าพ่อแม่ตอบสนองด้วยความรุนแรงเช่น ทูบตี ดำหนิ จำนวน 24 คน
- 3 กลุ่มที่รับรู้ว่าพ่อแม่เห็นใจตนเวลาที่ตนมีอารมณ์ด้านลบแต่ไม่มีวิธีช่วยเหลือ จำนวน 24 คน

หลังจากนั้นสุ่มอย่างง่ายในแต่ละชั้นออกเป็น 2 กลุ่มเท่า ๆ กัน ให้เป็นกลุ่มทดลอง (การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม) และกลุ่มควบคุม (ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม) ได้กลุ่มทดลองกลุ่มละ 12 คน รวม 36 คน กลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน รวม 36 คน

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าประกอบด้วย

2.1 โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่ง ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์และกิจกรรมกลุ่ม จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาสำหรับสร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า และสร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มประกอบด้วยกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 5 องค์ประกอบ นำโปรแกรมที่ได้ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ อ.สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์ อ.สยาม ปิยธนาธร และ อ.เชียร ภูภิญโญยิ่ง ตรวจสอบความสอดคล้อง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข หลังจากนั้นนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่แก้ไขแล้วไปทดสอบใช้กับนักเรียนที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่ม แล้วจึงนำไปใช้

## 2.2 แบบวัดทางจิตวิทยา จำนวน 3 ชุด คือ

2.2.1 แบบสอบถามการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรจำนวน 30 ข้อ ไปหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ รศ.ดร.ดวงเดือน ศาสตราจารย์ ผศ.ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และ นพ.ดุสิต ลิขนะพิชิตกุล ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามปฏิบัติการและข้อคำถาม แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข และให้นักเรียนโรงเรียนพณิชยการสุโขทัยระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ปีที่ 2 และ 3 จำนวน 500 คน ตอบแบบสอบถามที่สร้างขึ้น โดยใช้ค่ามาตรฐาน  $Z$  - score ที่ standard deviation ที่ 1 ขึ้นไป โดยแบบสอบถามการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรว่าพ่อแม่ไม่สนใจ เพิกเฉยต่อตน มีค่า standard deviation ที่ 1 เท่ากับ 34 แบบสอบถามการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรว่าพ่อแม่ตำหนิ ลงโทษ มีค่า standard deviation ที่ 1 เท่ากับ 36 แบบสอบถามการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรว่าพ่อแม่รับรู้แต่ไม่มีวิธีช่วยเหลือมีค่า standard deviation ที่ 1 เท่ากับ 33 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .95

2.2.2 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยใช้ของวรรณดี หมู่เย็น (2544) ซึ่งแบบวัดนี้มี 50 ข้อ เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .88

2.2.3 แบบทดสอบความสามารถทางสติปัญญา ในงานวิจัยนี้ใช้แบบวัดความสามารถทางสติปัญญาของราเวน (Raven's Standard Progressive Matrices) ชุด เอ - อี จำนวน 60 ข้อ ซึ่งให้คะแนนโดยตอบผิดได้ 0 และตอบถูกได้ 1

## 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย จำนวน 4 คน ซึ่งผู้ช่วยวิจัยได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตลอดจนแบบสอบถามต่าง ๆ เป็นอย่างดี ก่อนที่จะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล และดำเนินการทดลอง ได้ให้นักเรียนทำแบบทดสอบในเรื่องการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร การวัดความสามารถทางสติปัญญา และทำแบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์ และดำเนินการตามแผนการที่วางไว้ จำนวน 24 ครั้ง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชม. หลังการทดลองเสร็จสิ้น วัดความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้แบบทดสอบชุดเดิม ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำคำตอบจากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง (Pretest) และหลังการทดลอง (Posttest) รวมทั้งคำตอบจากแบบวัดตัวแปรร่วม คือ สถิติปัญญา ของกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 72 คน มาลงรหัสในแบบรายการ เพื่อนำไปวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC และทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับคือ

1. หาความสัมพันธ์ระหว่างสถิติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์โดยการหาสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation)
2. หาปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร และเปรียบเทียบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตลอดจนเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มที่มีการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two Way Analysis of Variance)

## สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร ต่อความฉลาดทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1
2. นักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 2
3. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในแต่ละกลุ่มที่มีการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานในข้อที่ 3

## อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขออภิปรายในส่วนของสถิติปัญญาที่ไม่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ก่อนที่จะได้แยกอภิปรายตามสมมติฐานแต่ละข้อดังต่อไปนี้

จากการศึกษาของผู้วิจัยโดยดูว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับสถิติปัญญา ซึ่งเป็นตัวร่วมด้วยหรือไม่ และหลังจากที่หาความสัมพันธ์ระหว่างสถิติปัญญาและความฉลาดทาง

อารมณ์ พบว่าสติปัญญาไม่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ ( $r = -.131$ ) จากที่ผลของตัวแปรสติปัญญาไม่มีความสัมพันธ์กับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้เห็นว่าสติปัญญาไม่ได้เป็นตัวบ่งบอกว่าถ้าสติปัญญาสูงจะส่งผลถึงความฉลาดทางอารมณ์สูงไปด้วย เพียเจท์ (Piaget) ได้อธิบายไว้ว่าความสามารถทางสติปัญญาคือความสามารถในการคิด ความสามารถในการวางแผน และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม ความสามารถดังกล่าวจะพัฒนาความคิด ความเข้าใจในระดับง่าย ๆ ในวัยเด็ก ไปสู่ระดับที่ซับซ้อนในวัยผู้ใหญ่ (สุรางค์ โค้วตระกูล. 2536 : 75) ซึ่งได้รับการถ่ายทอดมา แต่ความฉลาดทางอารมณ์ต้องอาศัยประสบการณ์ และเป็นความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ในความคิด ความรู้สึก และภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นได้ พร้อมทั้งรู้วิธีบริหารจัดการอารมณ์เหล่านั้นให้เหมาะสมกับสถานการณ์ได้ จึงเป็นความสามารถคนละด้านในการตอบสนองต่อการดำรงชีวิต สติปัญญาอาจตอบสนองความสามารถทางการเรียน แต่อาจจะไม่ทำให้บุคคลนั้นมีการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองและขาดทักษะทางสังคมที่ดี จากการค้นคว้าของผู้วิจัยพบว่าไม่มีการศึกษาโดยตรงของสติปัญญาว่ามีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์หรือไม่ มีเพียงการศึกษาและวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ การศึกษาของจอร์จ (Goleman. 1995 : 314 ; citing George Vaillant. 1977) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนน SAT ของนักศึกษามหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด จำนวน 584 คน กับความสำเร็จของชีวิต และติดตามกลุ่มตัวอย่างจนถึงวัยกลางคน พบว่า คะแนนทดสอบ SAT มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในชีวิตเพียงเล็กน้อย ซึ่งสอดคล้องกับโกลแมน (Goleman. 1995 : 44) ที่กล่าวว่า สติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ไม่ใช่สิ่งตรงกันข้าม แต่เป็นสิ่งที่แยกออกจากกัน ปารีชาติ รัตนราช (2544 : 78) ได้ศึกษาตัวแปรบางประการที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในอาชีพพยาบาลของพยาบาลที่จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า พยาบาลวิชาชีพที่มีสติปัญญาต่างกัน ประสบผลสำเร็จในอาชีพไม่ต่างกัน แต่เมื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงประสบความสำเร็จในอาชีพสูงกว่าบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำอย่างมีนัยสำคัญที่ .001 ชวนจิตร ฐระทอง (2544 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับเชาว์ปัญญา เชาว์อารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของหัวหน้าแผนกการขายในธุรกิจสรรพสินค้า ในเขต กทม. พบว่าระดับของเชาว์ปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ไม่สามารถร่วมกันพยากรณ์โอกาสของการเป็นผู้มีผลการปฏิบัติงานสูงได้

ซึ่งจากงานการศึกษาและวิจัยที่กล่าวมาทั้งหมดผู้วิจัยคิดว่าสติปัญญา นั้นไม่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์และไม่สามารถช่วยให้ชีวิตประสบความสำเร็จได้ เห็นได้จากสังคมในปัจจุบันที่เป็นปัญหาและพบว่าบุคคลที่มีสติปัญญาสูง ผลการเรียนดี แต่ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ทั้งนี้เนื่องมาจากขาดการเข้าใจตนเองและขาดทักษะทางสังคมที่ดี นั่นคือขาดความฉลาดทางอารมณ์ ดังที่ลีเฟจ ลีส, พามีลา (LePage Lees, Pamela. 997 : 468 - 478) กล่าวไว้ว่าแต่ถ้าเป็นบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง อดทนต่อความเครียด ถึงแม้ว่าจะเคยเป็นคนด้อยโอกาสทางการศึกษา ก็จะช่วยส่งเสริมให้มีโอกาสที่ดีขึ้นตามศักยภาพของตนได้

อภิปรายตามสมมติฐานแต่ละข้อดังต่อไปนี้

สมมติฐานที่ 1 คือ มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร ต่อความฉลาดทางอารมณ์

สมมติฐานนี้เป็นการคาดถึงอิทธิพลของตัวแปรการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการรับรู้ถึงการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรที่จะส่งผลต่อตัวแปรตาม คือ ความฉลาดทางอารมณ์ ผลการศึกษาพบว่า ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร ต่อความฉลาดทางอารมณ์ทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงว่าการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มหรือไม่เข้าร่วมกับระดับการรับรู้การตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร ไม่มีอิทธิพลร่วมกันต่อคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งสามารถอภิปรายได้ว่าการได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่โรงเรียนอาจใช้เวลาน้อยเกินไปที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ติดแน่นซึ่งได้รับการตอบสนองทางลบมาตลอดช่วงอายุของเด็ก และประกอบกับพัฒนาการด้านลบทางอารมณ์ของวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรง มีความรู้สึกขัดแย้งกับผู้ใหญ่ ไม่ใคร่ยอมใคร่ง่าย ๆ (วิทยา นาควัชระ. 2527 : 380) และยังคงได้รับการตอบสนองทางลบจากพ่อแม่อยู่ตลอดเวลาเมื่อเด็กกลับบ้าน โดยที่ไม่ได้มีการปรับปรุงความเข้าใจให้ดีขึ้นเลยเมื่อเวลาผ่านไปนั้น ทำให้ปัญหาความขัดแย้งกับพ่อแม่ยังคงอยู่และอาจทวีความรุนแรงมากขึ้นทำให้ขาดความเข้าใจระหว่างบุตรและพ่อแม่ส่งผลให้ไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงของความฉลาดทางอารมณ์

สมมติฐานที่ 2 คือ นักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีความฉลาดทางอารมณ์ สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีความฉลาดทาง อารมณ์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตรงตาม สมมติฐานที่ตั้งไว้ จึงกล่าวได้ว่า ผลในส่วนนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ 2 อย่างเด่นชัด อันแสดงว่า โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ใช้ในงานวิจัยนี้สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับกลุ่ม ตัวอย่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยได้ใช้หลักการของกิจกรรมกลุ่ม มาสร้าง เป็นโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม 24 กิจกรรม ให้สอดคล้องและส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตาม สภาพของนักเรียนที่ผู้วิจัยใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง นอกจากนี้ยังได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ ทางด้านกิจกรรมกลุ่ม และทดลองนำร่อง pilot study มาแล้ว

ในการทดลองเริ่มจากการชี้แจงจุดประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ร่วมกันสร้าง สัญลักษณ์ของกลุ่ม เพื่อความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน รู้สึกมีส่วนร่วมและมีความเข้าใจในกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้ หลังจากนั้นดำเนินการตามขั้นตอนของกิจกรรมกลุ่มคือ ขั้นมีส่วนร่วม ขั้น วิเคราะห์ ขั้นสรุปและขั้นประยุกต์ใช้ และขั้นประเมินผล โดยในแต่ละกิจกรรมนั้นจะต้อง สามารถสรุปความคิดรวบยอดซึ่งเชื่อมโยงมาสู่องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ตามที่ กิจกรรมนั้น ๆ ได้ตั้งเป้าหมายไว้

กิจกรรมที่ผู้วิจัยนำมาใช้นั้น ได้เลือกสรรให้ตรงกับเป้าหมายของความฉลาดทางอารมณ์ ทั้ง 5 องค์ประกอบ คือ การรู้จักอารมณ์ตนเอง การจัดการ (บริหาร) อารมณ์ตนเอง การสร้าง แรงจูงใจให้ตนเอง การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น และการรักษาสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน โดยเฉลี่ยให้กิจกรรม ทั้ง 24 กิจกรรม ครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 5 ด้านอย่างเหมาะสม

สื่อที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ได้จัดทำให้เหมาะสมและมีความหลากหลายเพื่อกระตุ้นความ สนใจ เช่น สไลด์ เกม เทปเพลง เป็นต้น ทุกครั้งของกิจกรรมจะมีการนั่งสงบสติอารมณ์และ ผู้วิจัยได้กล่าวบทความซึ่งเป็นบทความที่ทำให้สมาชิกเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น พร้อมทั้ง มีแรงจูงใจที่จะนำพาชีวิตตนเองไปสู่สิ่งที่ตั้งตาม ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความฉลาดทาง อารมณ์ ในแต่ละครั้งอาจจะกระทำในตอนเริ่ม

กิจกรรมหรือสิ้นสุดกิจกรรม แล้วแต่การประเมินสถานการณ์ของกลุ่มในขณะนั้น ๆ ในการจัดกิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้ง ได้แบ่งกลุ่มย่อยตามความเหมาะสมของกิจกรรม โดยผู้วิจัย

และผู้ช่วยจะคอยดูแล และกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และการตัดสินใจต่าง ๆ ในกิจกรรม ส่วนกิจกรรมที่ทำเป็นรายบุคคลที่ต้องคิดและเขียน ผู้วิจัยจะอำนวยความสะดวกในเรื่องอุปกรณ์และสื่อให้พร้อมเพียง พร้อมทั้งช่วยชี้แจงสำหรับสมาชิกบางคนที่ยังสับสน หรือไม่สามารถแสดงความคิดเห็นออกมาเป็นรูปธรรมได้ ให้สามารถปฏิบัติงานได้ตามศักยภาพของตนเอง

ขั้นสรุป ผู้วิจัยจะกระตุ้นให้สมาชิกได้ช่วยกันสรุป โดยกระบวนการกิจกรรมกลุ่มจะเอื้อให้ผู้เรียนรู้มีโอกาสผุดคิดได้เอง ค้นพบด้วยตนเอง ทำให้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน ในช่วงของการประเมินผล หากผู้วิจัยพบว่าสมาชิกใดยังไม่ผ่านการประเมินผลตามเกณฑ์ ก็จะมีการทบทวนให้ข้อมูลย้อนกลับหรืออธิบายให้เข้าใจมากขึ้น

จากวิธีปฏิบัติที่กล่าวมาทั้งหมด ผู้วิจัยเชื่อว่ามีผลทำให้กลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเกิดการพัฒนาตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ ส่งผลให้ความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับผลวิจัยของลือคแมน (Goleman, 1995 : 238 - 239 ; citing Lockman, n.d.) มีการสร้างโปรแกรมกิจกรรมที่จะช่วยลดความก้าวร้าว และการต่อต้านสังคมในเด็กประถม เช่น มีโปรแกรมใช้เวลา 40 นาที 2 ครั้ง/อาทิตย์ เป็นเวลา 6 - 12 อาทิตย์ เด็กชายจะถูกสอนให้รู้จักสังคม การแปลความหมายสิ่งที่เลวร้ายให้เป็นกลางหรือเป็นมิตรมากขึ้น ส่งเสริมให้กำลังใจเมื่อต้องพบกับอารมณ์โกรธ สอนให้รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง รู้จักอารมณ์ตนเอง รู้จักการตอบสนองทางร่างกายเมื่อมีอารมณ์โกรธ เช่น การสั่นเกร็งของกล้ามเนื้อ และการรู้จักหยุดแรงกระตุ้นเหล่านั้น อีกโปรแกรมหนึ่ง ให้เด็กอภิปรายถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเขา การเลี้ยงดู เริ่มเรียนรู้ที่จะควบคุมตนเอง ฝึกด้วยการสวมบทบาทสมมติ 3 ปีหลังจากการฝึก เด็กวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกมีความรู้สึกด้านบวกกับตนเอง เพิ่มขึ้น ลดความก้าวร้าวลง และงานของควิแนน และฟูลด์ส์ (ฤทัยรัตน์ ธรเสนา, 2535 : 46 - 49 ; อ้างอิงจาก Quiana and Foulds, 1970 : 145 - 149) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของกิจกรรมกลุ่ม ต่อการรับรู้ความเข้าใจตนเองของผู้เข้ารับการฝึกโดยการใช้การฝึกแบบกลุ่มทันทัน ซึ่งให้ทุกคนแสดงกิจกรรมเกี่ยวกับการแสดงบทบาท การสื่อสารด้วยคำพูด และการอภิปรายตนเอง ใช้เวลาในการฝึก 30 ชั่วโมงติดต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ได้รับการฝึกมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจตนเองในทางที่ดีขึ้น ในด้านคุณค่าตนเองตามความเป็นจริง ด้านความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพ การควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง

จากงานวิจัยของไทยที่ยังไม่มีการใช้กิจกรรมเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 5 องค์ประกอบ แต่มีงานวิจัยที่ส่งเสริมในแต่ละองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 การรู้จักอารมณ์ตนเอง คือ นิตยา เชียงทอง (2526 : 42) ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพมงคลรังษี จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 องค์ประกอบที่ 2 การปรับตัว การจัดการบริหารอารมณ์ตนเอง สอดคล้องกับ งานของบุญศรี จึงธนาเจริญเลิศ (2530 : 120) ได้ศึกษาถึงผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีการปรับตัวกับเพื่อนต่ำ จำนวน 28 คน สุ่มนักเรียนกลุ่มดังกล่าวว่าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติเกี่ยวกับการปรับตัวกับเพื่อน แต่ละกลุ่มได้รับการสอนเป็นจำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนสูงขึ้น องค์ประกอบที่ 3 คือ การสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง สอดคล้องกับงานของจักรวาล ภูพันธ์ (2537 : 70) ได้ศึกษาผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียน สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรุงเทพมหานคร จำนวน 24 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงขึ้นกว่าก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 องค์ประกอบที่ 4 และ 5 คือ การรับรู้อารมณ์ผู้อื่น การสร้างสัมพันธภาพที่ดี เข้ากันได้กับงานของ อัจฉนา ศรีสุพล (2534 : 64 - 65) ได้ศึกษาผลของกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ผลการวิจัยพบว่า ในระหว่างการฝึกเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนักศึกษาได้มีโอกาสมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่มอย่างเต็มที่ ได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ได้ปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นทำให้สามารถแก้ไขข้อบกพร่องซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการสร้างสัมพันธภาพในการทำงาน การเรียน และการอยู่ร่วมกันทำให้บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และวิมล หนองพงษ์ (2537 : 130) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนครักษ์ จังหวัดนครนายก ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงขึ้น สรุปได้ว่าทั้งงานวิจัยและคำกล่าวข้างต้นมีส่วนในการสนับสนุนผลการวิจัยครั้งนี้

สมมติฐานที่ 3 คือ ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในแต่ละกลุ่มที่มีการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรมีความแตกต่างกันภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยกลุ่มที่รับรู้ว่ามีพ่อแม่เห็นใจ แต่ไม่มีวิธีช่วยเหลือ มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มที่รับรู้ว่ามีพ่อแม่เพิกเฉยและกลุ่มที่พ่อแม่ลงโทษทางจิตใจ และกลุ่มที่รับรู้ว่ามีพ่อแม่เพิกเฉยมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มที่พ่อแม่ลงโทษทางกายและจิตใจ การที่ผู้วิจัยตั้งสมมติฐานเช่นนี้เนื่องมาจากมีการศึกษาของโดโรธา อิวานีเยค (Dorota Iwaniec, 1995 : 5 – 7) ซึ่งกล่าวไว้ว่าการลงโทษทางอารมณ์ (Emotion abuse) เป็นพฤติกรรมของพ่อแม่ที่มีการปฏิเสธและไม่ยอมรับบุตรอย่างมาก พ่อแม่เป็นผู้สร้างภาวะวิกฤติต่างๆให้กับบุตรดังนี้คือ บุตรเกิดความละอาย กลัวมีการดูว่า และพ่อแม่เหล่านี้ไม่เคยพอใจในพฤติกรรมหรือสิ่งที่บุตรทำเลย จนในที่สุดมีการทำทารุณทางร่างกายต่อมา ส่วนพ่อแม่ที่มีการเพิกเฉยทางอารมณ์ (Emotion neglect) เป็นการเพิกเฉยต่อความต้องการทางอารมณ์ของบุตร ขาดความสนใจต่อบุตร ซึ่งการทำร้ายทางอารมณ์และการเพิกเฉยต่อความต้องการของบุตรนั้น บ่งบอกถึงการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและไม่ใส่ใจของพ่อแม่ที่ทำให้สูญเสียความเชื่อมั่นของบุตร ลดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ทำลายความรู้สึกเป็นเจ้าของและพลังในการพัฒนาที่ดีของบุตร และจากงานวิจัยของริชาร์ด และคณะ (Richard et al. 2001 : 907 - 920) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการตอบสนองของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของเด็กและความสามารถทางสังคมของเด็กก่อนวัยเรียน โดยแบ่งการตอบสนองเป็น 3 แบบคือ แบบรุนแรงมาก (การลงโทษ) แบบรุนแรงปานกลาง (การแสดงปฏิกิริยาต่อเด็กอย่างเคร่งเครียด) และความรุนแรงน้อย (แสดงความรู้สึกหงุดหงิดและไม่สบายใจในท่าทางของเด็ก) พบว่า การตอบสนองอย่างแข็งกร้าวของพ่อแม่ที่มีต่อการตอบสนองทางอารมณ์ด้านลบของบุตร จะทำให้บุตรแสดงอารมณ์รุนแรงและขาดความสามารถทางสังคมตามระดับความรุนแรงของการตอบสนอง โดยแบบรุนแรงมากจะมีความสามารถทางสังคมต่ำที่สุด รองลงมาคือการตอบสนองแบบรุนแรงปานกลางและการตอบสนองแบบรุนแรงน้อยตามลำดับ ซึ่งเป็นการศึกษาของเด็กในต่างประเทศ แต่ผลการศึกษาพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในแต่ละกลุ่มที่มีการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน ที่ 3 นั้นสามารถอภิปรายได้ว่า ในเด็กไทยการรับรู้ทั้ง 3 แบบนั้นเป็นการรับรู้การทางด้านลบทั้งสิ้น เด็กไทยต้องการคำปลอบโยนและการให้เหตุผลที่ดี การเห็นใจอย่างเดียวยังไม่เพียงพอ

(วินัดดา ปิยะศิลป์. 2540 : 162 – 164) ได้กล่าวถึงพ่อแม่ที่ไม่สร้างปัญหาให้วัยรุ่นไว้ว่า พ่อแม่ควรจะให้ความรัก ความอบอุ่น ไว้วางใจ และมีการสื่อสารที่ดีต่อกัน ในบรรยากาศที่เป็นกันเอง เชมเบิร์ก และสมิท (ชัยยุทธ ดาผา 2534 :14 ; อ้างอิงจาก Shiamberg and Smith. 1982 : 432) ได้กล่าวถึงลักษณะของพ่อแม่ที่เป็นที่พึงประสงค์ที่เกิดจากความคาดหวังของวัยรุ่น คือ การให้ความสนใจและความช่วยเหลือบุตร สิ่งเหล่านี้บุตรจะทราบว่ามีพ่อแม่เอาใจหรือไม่ เพราะบุตรยังคงต้องการความเอาใจใส่และความสนใจจากพ่อแม่อยู่ เมื่อบุตรรับรู้ความเอาใจเหล่านั้น ก็จะทำให้บุตรพยายามเข้าใจการตอบสนองอารมณ์ด้านลบของตนจากพ่อแม่ ความสัมพันธ์ระหว่างการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่อบุตรนั้น เป็นส่วนหนึ่งในการรับรู้ของบุตร ซึ่งจะส่งผลถึงการหล่อหลอมหรือพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล โดยเฉพาะความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งบุตรจะมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นได้นั้น จำเป็นจะต้องได้รับการตอบสนองที่ดีที่ทำให้บุตรเข้าใจว่าพ่อแม่รักและห่วงใยตน การที่พ่อแม่ตอบสนองอารมณ์ด้านลบของบุตรในแง่ของความเข้าใจแต่ไม่มีวิธีช่วยเหลือนั้น แต่ยังคงขัดขวางในการแก้ปัญหาหรือช่วยเหลือบุตร ก็ยังคงไม่สามารถทำให้บุตรลดภาวะอารมณ์ด้านลบหรือช่วยแก้ไขอารมณ์ที่รุนแรงเหล่านั้นให้ลดลงได้ อิวานีเอค (Iwaniec. 1995 : 5 – 7) ได้กล่าวไว้ว่าการขาดความสามารถในการช่วยเหลือและส่งเสริมให้คำแนะนำ ก็ยังคงเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการตอบสนองอารมณ์ด้านลบของบุตร และจะมีส่วนในการยับยั้งพัฒนาการต่าง ๆ ของเด็ก ทำให้ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไม่สามารถพัฒนาขึ้นได้ มีการศึกษาที่ว่าเด็กไทยต้องการการสื่อสารที่ดีที่ช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ คือ งานวิจัยของวรรณดี หมูเย็น (วรรณดี หมูเย็น. 2544 : 86) พบว่า รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบเชิงบวกปริมาณน้อยแต่เชิงลบปริมาณมากมีความฉลาดทางอารมณ์น้อยที่สุด และเกื้อกูล ทาสีทธิ และคณะ (2524) ได้ศึกษาลักษณะพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ชั้นมัธยมปลายผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียนได้แก่ปัญหาในการปรับตัวทางด้านอารมณ์และสังคมนั้นมีสาเหตุมาจากปัญหาภายในครอบครัว คือ พ่อแม่เข้มงวดเกินไป นั่นคือเด็กที่ได้รับการลงโทษ ดุด่า จะรู้สึกว่าพ่อแม่ไม่รัก ไม่เอาใจใส่ ซึ่งจะทำให้บุตรขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดการนับถือตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า มองผู้อื่นในแง่ลบ และนำพฤติกรรมนั้น ๆ ไปลงกับผู้อื่น ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีระหว่างพ่อแม่กับบุตร กล่าวคือบุตรที่พ่อแม่ไม่สนใจ ปล่อยปละละเลย ไม่เป็นที่ยอมรับของพ่อแม่ มักจะกลายเป็นเด็กที่ขลาดกลัว ลังเล ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ ก้าวร้าว เติบโต

เป็นผู้ใหญ่มักมีปัญหาในการที่จะรักคนอื่น ไม่ไว้ใจใคร ต่อต้านคนอื่น มีความวุ่นวายทางอารมณ์สูง ตอบโต้ผู้อื่นด้วยความรุนแรงและกดดัน (โกสุม เศรษฐาวงค์. 2532 : 75) ซึ่งเด็กเหล่านั้นเป็นบุคคลที่ขาดความฉลาดทางอารมณ์ หรือติดขัดในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะทั่วไป

ผลการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่าเด็กมีความสำคัญเพราะเป็นทรัพยากรที่สำคัญของชาติต่อไป ในการเลี้ยงดูนั้นจำเป็นจะต้องส่งเสริมพัฒนาการให้เหมาะสมในทุกด้าน พ่อแม่ในปัจจุบันเน้นความสามารถทางสติปัญญาให้แก่บุตรเป็นสำคัญจนลืมตระหนักถึงความเก่งนั้นไม่ได้ทำให้ชีวิตประสบผลสำเร็จเสมอไป แต่สติปัญญาเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น แต่ความฉลาดทางอารมณ์ต่างหากที่เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้เด็ก เพราะความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการเข้าใจตนเองและผู้อื่น ควบคุมจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีทักษะทางสังคมที่ดี เพราะฉะนั้นความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญที่พ่อแม่ควรจะส่งเสริมหรือพัฒนาให้เด็ก ในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์นั้นบทบาทของพ่อแม่ในการอบรมเลี้ยงดูเป็นเรื่องสำคัญ พ่อแม่จะต้องมีรูปแบบที่เหมาะสมในการปฏิบัติต่อเด็กโดยการให้คำแนะนำ สั่งสอน ให้ความช่วยเหลือ ให้ความรักแก่บุตรอย่างเหมาะสม มีทักษะในการตอบสนองอารมณ์ของบุตร โดยเฉพาะเมื่อบุตรมีอารมณ์ด้านลบ ซึ่งการที่พ่อแม่เข้าใจความรู้สึกของเขา และให้คำแนะนำที่เหมาะสมได้ พ่อแม่จะเป็นผู้ที่ช่วยเหลือ และเป็นที่ยอมรับใจของบุตรได้เป็นอย่างมาก การที่พ่อแม่จะสามารถปฏิบัติสิ่งเหล่านั้นได้ พ่อแม่ควรสร้างคุณลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์ในตนเองให้มากยิ่งขึ้น เพราะพ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ดีของบุตร ในส่วนของสถาบันการศึกษาไทย ส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นการพัฒนาสติปัญญา ทำให้เด็กไทยเก่งท่องจำ คิดไม่เป็น ขาดทักษะในการควบคุมอารมณ์ คือให้ความสำคัญกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์น้อยไป ทำให้เกิดปัญหาเมื่อออกไปประกอบอาชีพก็มักจะไม่ประสบผลสำเร็จ เพราะฉะนั้นระบบการศึกษาควรจะต้องมุ่งพัฒนาทั้งสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ไปพร้อม ๆ กัน ให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสมจะทำให้เด็กเติบโตขึ้นอย่างพร้อมเพียงทั้งเก่ง ดี และมีความสุขในการดำรงชีวิตต่อไป ในส่วนของครูผู้สอนที่ได้ร่วมจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้วยความเป็นกันเองและใส่ใจต่อเด็ก

อย่างจริงจัง ก็จะได้รับควมไว้วางใจจากเด็ก ได้รับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการที่เด็กเข้ามาเล่าให้ฟัง หรือขอคำปรึกษา ก็จะช่วยให้ครุณั้นมีความเข้าใจเด็กมากขึ้น อันจะนำมาซึ่งการปรับเปลี่ยนทัศนคติหรือพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กให้เพิ่มขึ้นได้

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าความฉลาดทางอารมณ์สามารถส่งเสริมได้และพัฒนาได้ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีความเหมาะสม และมีประสิทธิภาพต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ พ่อแม่และโรงเรียนจึงควรจะนำไปใช้ และควรจะจัดหาโปรแกรมหรือวิธีต่าง ๆ ที่จะช่วยให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ในเด็กที่ได้รับการตอบสนองทางลบก็สามารถส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ได้ โดยเด็กที่ได้รับการตอบสนองทางลบขั้นรุนแรงอาจต้องใช้เวลาในการปรับเปลี่ยนทัศนคติมากกว่าเด็กที่ได้รับการตอบสนองทางลบที่เพิกเฉยหรือรุนแรงน้อยกว่า การมีความฉลาดทางอารมณ์เปรียบเสมือนเด็กมีภูมิคุ้มกันที่ดีให้แก่ชีวิตในอนาคต ทำให้เด็กพร้อมที่จะเผชิญกับโลกกว้างต่อไป และยังเป็นการพัฒนาการของเด็กให้เป็นไปอย่างสมบูรณ์ เพื่อที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีต่อไปในอนาคต และเป็นกำลังสำคัญของชาติต่อไป (อัจฉรา สุขารมณ. 2542)

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

1. ควรศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ เช่น การอบรมเลี้ยงดู ลักษณะของครอบครัว ภูมิหลังของพ่อแม่ ลำดับการเกิด การสนับสนุนทางสังคม สภาพที่อยู่อาศัย เป็นต้น

2. ควรศึกษาหรือพัฒนาโปรแกรมต่าง ๆ ที่จะช่วยส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์เป็นตัวแปรใหม่ที่ควรส่งเสริมให้มีในบุคคลในทุกวัย เพราะจะช่วยให้มีความสมบูรณ์ในชีวิตมากขึ้น เช่น การฝึกด้วยหลักพุทธศาสนา การใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มแบบเป็นระยะ การจัดโปรแกรมในหลักสูตรการเรียนการสอน การใช้ดนตรีช่วยส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ เป็นต้น

3. ควรศึกษาหรือใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ไปพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยอื่น ๆ เช่น วัยก่อนเรียน วัยเรียน วัยทำงาน เป็นต้น และเด็กด้อยโอกาสกลุ่มอื่น ๆ เช่น เด็กในชุมชนแออัด เด็กในสถานสงเคราะห์ เป็นต้น เพราะเด็กเหล่านี้ได้รับการตอบสนองทางด้านลบสูง น่าจะช่วยเหลือให้เด็กสามารถมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีขึ้นได้ เพื่อความสุขในชีวิตของเด็กเหล่านั้น

4. ควรจัดโปรแกรมหรือกิจกรรมเพื่อให้พ่อแม่ได้รู้จักวิธีการจัดการกับอารมณ์ทางลบของบุตรอย่างถูกต้อง เช่น อาจใช้การปลอมโยน หรือพูดคุยให้เขาสงบอารมณ์ เป็นต้น เพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของบุตร

5. ควรศึกษาและใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ไปพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และวิเคราะห์ในแต่ละด้านของความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 5 องค์ประกอบ

6. ในงานวิจัยต่อไปควรควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนอื่น เช่น ครูผู้สอนควรเป็นคนเดียวกัน รายละเอียดของเรื่องที่จัดข้อสนทนาและกิจกรรมกลุ่มควรเป็นเรื่องที่ใกล้เคียงกัน กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่มและการให้ข้อสนทนาควรเป็นกิจกรรมที่คล้ายคลึงกัน เป็นต้น

บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- เกื้อกุล ทาสี. (2524). ลักษณะพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียนในโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. เอกสารการประชุมวิชาการสุขภาพจิตประจำปีครั้งที่ 34 โรงพยาบาลสงฆ์. วันที่ 22 มกราคม 2524 .
- แก้วจิต มากปาน. (2540). การเปรียบเทียบผลของการฝึก การวิเคราะห์ติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับกิจกรรมกลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์ด้านสังคม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียน ศรีอยุธยา กรุงเทพมหานคร .ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร . ถ่ายเอกสาร.
- โกสุม เศรษฐาวงศ์. (2532). การเปรียบเทียบการรับรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและการปฏิบัติเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร ระหว่างบิดามารดากับผู้ช่วยวัยรุ่นในโรงพยาบาลจิตเวช. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- คณะกรรมการปรับปรุงในเขตกรุงเทพมหานคร. (2525). รายงานทางสถิติของกรุงเทพมหานคร.คมเพชร ฉัตรศุกกุล. (2521). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน . กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มศว.
- \_\_\_\_\_. (2530). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน . ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร . ถ่ายเอกสาร.
- \_\_\_\_\_. (2542). เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่อง EQ “ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการสร้างความสำเร็จในชีวิต” รุ่นที่ 2. วันที่ 30 มี.ค. 42.
- จรรยา เศรษฐบุตร. (2541, ธันวาคม - มกราคม). “เยาวชนไทยยุค IMF : สิ่งที่น่าหวัง และวาดฝัน,” วารสารประชากรและการพัฒนา. 19 ( 2 ) : 5.
- จินดาพร แสงแก้ว. (2541). ผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของบ้านเด็กอุปถัมภ์ มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- จริญญา นิตย์สุวรรณ. (2537). ทักษะของนักวิชาการต่อปัญหาการทารุณกรรมเด็กในสังคมไทย. วิทยานิพนธ์ สส.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

- จักรวาล ภูพันธ์. (2537). ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรุงเทพมหานคร . ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- จำเนียร ช่วงโชติ. (2521). คู่มือการฝึกภาคปฏิบัติทางการแนะแนวและให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ชวนจิตร ชูระทอง. (2544) . เชาวปัญญา เชาวอารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของหัวหน้าแผนกการขายในธุรกิจสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ชัยยุทธ ดาผา. (2534). ปัจจัยของการขัดเกลาทางสังคมของพ่อแม่ที่กระทบต่อพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ สส.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ชุมพร ยงกิตติกุล. (2533). "เชาวปัญญาและการวัด," จิตวิทยา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ. (2528). ปัจจัยทางจิตวิทยานิเวศที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กของมารดาไทย. รายงานการวิจัย ฉบับที่ 32. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร .
- ถิรพันธ์ อนวัชศิริวงศ์. (2528). พฤติกรรมการสื่อสารระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ : แนวคิดและกรณีตัวอย่าง. กรุงเทพฯ : ภาควิชาวาทยวิทยา และสื่อสารการแสดง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทองเรียน อมวัชกุล. (2526). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : แผนกเอกสารและการพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- ทิพวัลย์ สุทิน. (2542, มีนาคม). เอกสารประกอบการสัมมนา การเสริมสร้างและพัฒนาEQ. หน้า 30.
- ทศนา แคมมณี. (2536). ช่วยครูฝึกประชาธิปไตยให้แก่เด็ก . กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- นิตยา เขียวทอง. (2526). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียน พระนารายณ์ ลพบุรี. ปรินญาณิพนธ์  
กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.  
ถ่ายเอกสาร.
- นวลละอ อ สุภาผล. (2524, มิถุนายน). "มาเข้าใจวัยรุ่นกันเถอะ," วารสารคหเศรษฐศาสตร์.  
25 (2) : 5.
- นวลละอ อ สุภาผล. (2525, ธันวาคม). "ครอบครัวกับการกระทำผิด," วารสารคหเศรษฐศาสตร์.  
26 (4) : 93.
- บุญศรี จึงธนาเจริญเลิศ. (2530). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์  
กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.  
ถ่ายเอกสาร.
- บุษบา สุธีธร. (2529). "พฤติกรรมการสื่อสารระหว่างบุคคล," พฤติกรรมศาสตร์การสื่อสาร.  
นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ประนอม เดชชัย. (2531). การเรียนการสอนและแนวปฏิบัติสังคมศึกษา. เชียงใหม่ :  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปาริชาติ รัตนราช. (2544). ตัวแปรบางประการที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในอาชีพพยาบาลของ  
พยาบาลที่จังหวัดอุบลราชธานี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ปราณี รามสูตร. (2528). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : ศิลปะบรรณาการ.
- พรรณพิศ วาณิชย์การ. (2535). คู่มือแนะแนวเรื่องการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม. กรุงเทพฯ :  
กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.
- พนม ลิมอารีย์. (2527). กลุ่มสัมพันธ์. กภาพสินธ์ : จินตทัศน์การพิมพ์.
- พวงแก้ว เนตรโอภารักษ์. (2533) ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความร่วมมือในการอภิปราย  
กลุ่มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียน บ้านกลานแหลม จังหวัด  
นครปฐม ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

- พัชรี วรกวิน. (2522). *จิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์ปากเกร็ด.
- เพียงใจ สินธุนาคร. (2522). "ปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์,"  
*รายงานวิจัยเรื่องปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*.  
 สงขลา : มหาวิทยาลัย สงขลา วิทยาเขตหาดใหญ่.
- เมตตา จินตารักษ์. (2525). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสามารถในการ  
 ปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน สุรศักดิ์มนตรี  
 กรุงเทพมหานคร* ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
 ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ยงยุทธ์ วงศ์ภิรมย์ศานต์. (2540). *การพัฒนาครอบครัว*. กรุงเทพฯ : คณะอนุกรรมการด้าน  
 ครอบครัว สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ สำนัก  
 ปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี.
- รังสิต ห่มระฤก. (2532, 9 กรกฎาคม). "การสอนจริยธรรมในวัยรุ่น," *มติชน*. หน้า 21.
- รัตนา รัตนประสพโชค. (2524). *การพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลด้วยกิจกรรมกลุ่ม*.  
 ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
 ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ลาดทอง กุ้อภิรม. (2530). *บทบาทของครอบครัวในการป้องกันยาเสพติด*. กรุงเทพฯ :  
 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ลาวัณย์ มหาทุมะรัตน์. (2529). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ของ  
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4* ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ ; มหาวิทยาลัย  
 ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ลัดดาวรรณ ณ ระนอง. (2525). *การทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง  
 กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนทุ่งมหาเมฆ กรุงเทพมหานคร*.  
 ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
 ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- วรกมล สังขพิทักษ์. (2538, 16 พฤษภาคม). *มติชน*.
- วรรณดี หมูเย็น. (2544). *รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์  
 ของนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ :  
 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

- วิทยา นาควัชระ. (2527). *หมอวิทยาช่วยแก้ปัญหาการเลี้ยงลูกและวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : เพียรพัฒนาปริญดิง.
- วินัดดา ปิยะศิลป์. (2540). *การพัฒนาครอบครัว*. กรุงเทพฯ : คณะอนุกรรมการด้านครอบครัว สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ สำนักรปลัดนายกรัฐมนตรี.
- วิมล หนองพงษ์. (2537). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนครักษ์ อำเภอนครักษ์ นครนายก*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- วีณา วโรตมะวิชญ์. (2530). *กลวิธีการเรียน และการสอนในโรงเรียนประถมศึกษา เชียงใหม่ เชียงใหม่ : ภาควิชาการประถมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*.
- วีระวัฒน์ บันนิตามัย. (2542, มกราคม - มิถุนายน). "เขาวน้อารมณต์ซ์นี้วัดความสำเร็จในชีวิต," *วารสารแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา*. 1 (2) : 9.
- ศิริพร สิริยากุล. (2534). *ทัศนคติของบุตรวัยรุ่นที่มีต่อรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2530). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ประกายพริก.
- ศุภาวดี บุญญวงค์. (2527). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. สงขลา : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา.
- สาลี จบศรี. (2531). *ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเป็นผู้นำแบบประชาธิปไตยของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคลองสิบสาม ผิวดศรีราษฎร์บำรุง จังหวัดปทุมธานี*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- สิริลักษณ์ แก้วคงยศ. (2533). *ชุมชนแออัด : ตะกอนบางกอก*. กรุงเทพฯ : รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์.
- สุจิตรา อุตสาหะ. (2519). *ทัศนคติของนักศึกษา ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ที่มีต่อการลงโทษของบิดามารดา*, *รายงานการวิจัยแผนกจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- สุพัตรา สุภาพ. (2525). ปัญหาสังคม. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์  
ไทยวัฒนาพานิช.
- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2536). จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสาวภา เบ็ญญพันธ์ทวี. (2539). การอบรมเลี้ยงดูและสัมพันธภาพในครอบครัวกับเอกลักษณ์  
แห่งตนของเด็กวัยรุ่น. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- โสภณ พรโชคชัย. (2528). 1020. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ฟิสิกส์เซ็นเตอร์การพิมพ์.
- หรรษา แดงภักดี. (2536). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อคุณธรรมความมีน้ำใจนักกีฬาของ  
นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดโสธรวิทยารามวรวิหาร จังหวัดฉะเชิงเทรา.  
ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- อาคม หงษ์ทอง. (2539). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความมีน้ำใจของนักเรียนชั้นประถม  
ศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านแบนชะโด เขตมโนบุรี กรุงเทพมหานคร . ปรินญาณิพนธ์  
กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.  
ถ่ายเอกสาร.
- เอษริย์ จิตรวิทยานนท์. (2537). ผลของการเข้ากลุ่มฝึกความเข้าใจที่มีต่อความมีน้ำใจ  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีพุดผา กรุงเทพมหานคร.  
ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- อัจฉรา สุขารมณ์. (2542, สิงหาคม). "EQ กับการอบรมเลี้ยงดูเด็ก ," วารสารพฤติกรรมศาสตร์.  
5 (1) : 5.
- อัญญา ศรีสุรพล. (2534). ผลของการฝึกวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับกลุ่ม  
สัมพันธ์ที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัย  
ธุรกิจบัณฑิตย์. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อุสา สุทธิสาคร. (2542, 30 มีนาคม). เอกสารประกอบการสัมมนา "ความเฉลียวฉลาดทาง  
อารมณ์ กับการสร้างความสำเร็จในชีวิต," รุ่นที่ 2.

- ฤทัยรัตน์ ธรเสนา. (2535). *การพัฒนาอัตมโนทัศน์หลายมิติของนักศึกษาพยาบาลที่มีต่อทัศนคติต่อวิชาชีพ วิทยาลัยพยาบาลอุตรธานี จังหวัด อุตรธานี*. ปรินูญานีพันธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- Alexander, Thomas, et. al. (1998). "Logitudinal Study of Negative Emotional State and Adjustments From Early childhood through Adolescence," *Child Development*. p. 59.
- Allen, B.R. (1986 , April). "A Short - term Interpersonal Skills Training Program with college Undergraduatea," *Disertation Abstracts International*. 46(10) : 2963 - 2964 A.
- Baron, Brigid Jessica Sara. (1993, Febuary). "Collaborative Problem Solving : is Team Performance Greater than What is Expected From The Most Competent Member ?," *Dissertation Abstracts International* . 53 (8) : 4389 B.
- Bayatzis. (1994). "Stimulating self - directed learning through the managerial assessment and development course," *Journal of Management Education*. 18. : 304 - 323 .
- Button , Leslie. (1974). *Development Group work with Adolescent*. London : University of London press.
- Carl, Roger. (1970). *Encouter Group*. New York : Harper and Row.
- Chris, Hayward et. al. (1992, September). "Pubertal Stage and Panic Attack History in Sixth - and Seven - grade girls," *American Journal of Psychiatry*. 149 (9): 1239 - 1243.
- Coleman & Hamman. (1974). *Contemporary Psychology Effective Behavior*. Illinois : Scott, Forman.
- Johnson, David W. and Johnson, Frank P. (1993). *Joining Together Group Theory and Group Skills*. Needham : Allyn and Bacon Communication Company.

- Derschmidt, Lee C. (1977, January). "Self - Actualization and the Human Potential Group Process in a Community Colledge," *Dissertation Abstrats International*. 38 : 3953 A.
- Dorota, Iwaniec. (1995). *The Emotionally Abused and Neglected Child Identification, Assessment and Intervention*. England : John Willy & Son Ltd.
- Fabes, Richard A., et al. (2001, May/June). "Parental Coping with Children's Negative Emotions : Relations with Children's Emotional and Social Responding," *Child Development*. 72 (3) : 907 - 920.
- Furman and Buhrmester. (1992). "Age and Sex Difference in Perception of Network of Personal Relationships," *Child Development*. 63 (1) : 103 - 115.
- Catterson, Gerald R. (1993). "Orderly Change in a Stable World : The Antisocial Trait as Chimera," *Journal of Clinical and Consulting Psychology*. (62).
- Goleman. (1995). *Emotional Intelligence : why it can matter more than IQ*. New York : Bantam Bank.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York : Bantam Books.
- Gibbs, N. (1995, October). "The EQ Factor," *Time*. October. 2 : 26.
- Gally,. H.E. (1963). "The Group in Discussion," *Discussion Conference and Group Process* New York : Rinehart and Winston Inc.
- Herol, Kenneth F. (1952). "Evaluation and Reserch in Group Dynamics," *Educational and Psychological Measurement* .Englewood Cliffs, New Jasey : Prentice Hall.
- Hurlock, Elizabeth B. (1967). *Adolescent Development*. 3 rd ed. New York : Mc Graw Hill.
- Jensen, Benson. (1981). *Essentials of Maternity Nursing : The nurse and the childbearing family*. 2 nd. St. Louis The E.V. Mosby Company.

- Johnson & Collin, W.A. (1988). *child relationships in the transition to adolescence cognitive dimentation of interpersonal process distinguished person involued with the BSRI\_history and work development*. Behavior Science Reserch Institute Srinakarinwirot University Prasanmit Bangkok, Thailand.
- Kamp, Gratton G. (1970). *Perspective on the Group Process*. Boston : Houghton miffin.
- Lepage - Lees, Pamela. (1997, September - October). "Exploring Patterns of Achievement and Intellectual Development among Academically Successful Women from Disadvantaged Badegrounds," *Journal of College Student Development*. 38 (5) : 468 - 478.
- Schutte, Nicola S. et. al. (1997, Apri). "Development and validation of a measure of emotional intelligence," *Personality and Individual Differences*. (25) : 175.
- Ottaway, A.K.C. (1968). *Learning Though Group Experience*. London : Routhledge and Kegan Paul.
- Parker, March. (1983). "Effects of Human Relation Group on Fourth Grade Children's Self - Esteem and communication skills," *Dissertation Abstract International*. 2894 A.
- Pescuric, A. & Byham, M. (1996, July). The new look of behavior modeling. *Training and Development*. 25 - 33.
- Quiana, James F. and Faulds, Melvin L. (1970, March). "Marathon Group Facilliator of Person Froth," *Journal of Counselling Psychology*. 17 : 1455 - 149.
- Raymond, J. (1997, May). "Success in High School - And Beyond," *Educational Leadership*. 54 (8) : 40 - 42.
- Rogers, Carl R. (1970). *Encounter Group*. New York : Harper + Row.
- Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). "Emotional intelligence," *Imagination cognition and Personality*. 9 : 185 - 201.

- Stockdale, Janet G. (1978) "Crowding : determinants and effects," in Leonard Berkowitz (ed.) *Advance in Experimental Social Psychology*. 11 : 205.
- Sabanska, J. (1965, August). "Relationship between Adolescent and Their Parents," *Child Development abstracts and Bibliography* . 40 : 119.
- Schiemberg, Lawrence B. (1988). *Child and Adolescent Development*. New York : Macmillian Publishing Company.
- Shaw, Marvin E. (1981). *Group Dynamic - The Psychology of Small Group Behavior*. 3 rd ed. New York : Mc Graw - Hill Book Company.
- Shoudt, John Thomas. (1976, November). "The Effect of Varying Levels of Role - Taking Skills on The Efficacy of Role Playing Training with kindergarten Children," *Dissertation Abstracts International* . 37 (5) : 2754 - A .
- Thomas, Achenbach and Catherine, Howell. (1989, November). "Are America's Children's Problem Getting worse ? 13 Years Comparison," *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*.
- Traxler and North. (1987). *Techniques of Guidance*. New York : Harper and Row.
- Treppa, Jerry A. and Lawrence, Frike (1972, September). "Effect of Marathon Group Experience," *Journal of Couselling Psychology*. 19 : 466 - 468.
- Zacker, J. and Bard, M. (1993). "Effects of conflict management training on police performance," *Journal of Applied Psychology*. 58 (2) : 202 - 208.
- Website [www. Compassion power. Com](http://www.compassionpower.com).
- Homepage [http : // egi . org / signs. Htm](http://egi.org/signs.htm).
- Nick Hall : Website [http . www . solnet / emotional intelligence. Htm](http://www.solnet.com/emotional_intelligence.htm).
- Cyberia Shrink : Website [http : // www. Queendom. Com/](http://www.queendom.com/).

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ชั้น.....

### คำแนะนำ

ให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อให้เข้าใจ แล้วพิจารณาแต่ละข้อความตรงกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับนักเรียนมากที่สุด ให้เลือกโดยขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีตัวเลข เพียงแห่งเดียวในแต่ละข้อ

1. เมื่อท่านมีท่าทางซึมเศร้า พ่อแม่ของท่านมีท่าทางห่วงใย และเข้ามาถามว่ามีอะไรเกิดขึ้น แต่ก็ไม่ได้ทำให้ท่านรู้สึกดีขึ้นเลย

.....

ไม่เป็นจริงเลย มีส่วนจริงบ้างเล็กน้อย จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงค่อนข้างมาก เป็นจริงเสมอ

2. มีบางเรื่องที่ทำให้ท่านหงุดหงิด พ่อแม่มีท่าทางเห็นใจเข้ามาช่วยเหลือ แต่ก็ไม่ได้ทำให้ท่านหายหงุดหงิดเลย

.....

ไม่เป็นจริงเลย มีส่วนจริงบ้างเล็กน้อย จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงค่อนข้างมาก เป็นจริงเสมอ

3. เมื่อท่านไม่สบายใจเนื่องจากมีปัญหาที่โรงเรียน พ่อแม่เข้ามาซักถามแต่ก็ไม่ได้ช่วยให้ท่านรู้สึกดีขึ้น

.....

ไม่เป็นจริงเลย มีส่วนจริงบ้างเล็กน้อย จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงค่อนข้างมาก เป็นจริงเสมอ

4. ท่านพลาดโอกาสดีๆ บางอย่าง เช่น การพลาดนัด การสอบ เป็นต้น ทำให้ท่านเสียใจ พ่อแม่เข้ามาปลอบโยนท่าน แต่ไม่ได้ทำให้ท่านรู้สึกดีขึ้นเลย

.....

ไม่เป็นจริงเลย มีส่วนจริงบ้างเล็กน้อย จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงค่อนข้างมาก เป็นจริงเสมอ

5. เมื่อท่านหงุดหงิดและแสดงอารมณ์รุนแรง พ่อแม่จะมองดูท่านอย่างห่วงใย แต่ก็ปล่อยให้ท่านอาละวาดต่อไปโดยไม่มีวิธีที่ทำให้ท่านสงบลงได้

.....

ไม่เป็นจริงเลย มีส่วนจริงบ้างเล็กน้อย จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงค่อนข้างมาก เป็นจริงเสมอ



13. เมื่อท่านไม่พอใจบางสิ่งบางอย่างภายในบ้าน ท่านอะอะโวยวาย พ่อแม่ก็ไม่สนใจท่าน

.....

ไม่เป็นจริงเลย มีส่วนจริงบ้างเล็กน้อย จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงค่อนข้างมา เป็นจริงเสมอ

14. เมื่อท่านหาของบางอย่างไม่เจอ ท่านหงุดหงิด พ่อแม่ก็ไม่สนใจท่าน

.....

ไม่เป็นจริงเลย มีส่วนจริงบ้างเล็กน้อย จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงค่อนข้างมา เป็นจริงเสมอ

15. บางครั้งท่านรู้สึกเชิงหรือเบื่อ พ่อแม่ไม่สนใจมาถามท่านเลย

.....

ไม่เป็นจริงเลย มีส่วนจริงบ้างเล็กน้อย จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงค่อนข้างมา เป็นจริงเสมอ

16. เวลาที่ท่านมีอาการซึมเศร้าจากเหตุการณ์หนึ่ง พ่อแม่จะเห็นเป็นเรื่องไร้สาระน่ารำคาญ

.....

ไม่เป็นจริงเลย มีส่วนจริงบ้างเล็กน้อย จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงค่อนข้างมา เป็นจริงเสมอ

17. เมื่อท่านหงุดหงิดกับตนเองในบางเรื่อง พ่อแม่จะเข้ามาถามด้วยความห่วงใย

.....

ไม่เป็นจริงเลย มีส่วนจริงบ้างเล็กน้อย จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงค่อนข้างมา เป็นจริงเสมอ

18. บางครั้งท่านไม่สบายใจไม่อยากพูดกับใคร พ่อแม่ไม่ถามว่าท่านเป็นอะไร

.....

ไม่เป็นจริงเลย มีส่วนจริงบ้างเล็กน้อย จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงค่อนข้างมา เป็นจริงเสมอ

19. ในบางโอกาสที่ท่านขออนุญาตไปข้างนอกกับเพื่อน แต่พ่อแม่ไม่ให้ไป ท่านไม่พอใจ แต่  
พ่อแม่ก็ไม่สนใจ

.....

ไม่เป็นจริงเลย มีส่วนจริงบ้างเล็กน้อย จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงค่อนข้างมา เป็นจริงเสมอ

20. เมื่อท่านมีอาการโกรธ พ่อแม่จะเข้ามาสนใจและเห็นเป็นเรื่องสำคัญ

.....

ไม่เป็นจริงเลย มีส่วนจริงบ้างเล็กน้อย จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงค่อนข้างมา เป็นจริงเสมอ

21. เวลาที่ท่านแสดงความรักโดยการขว้างปาข้างของ พ่อแม่จะทบทวีหรือดูว่าท่าน

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 ไม่เป็นจริงเลย มีส่วนจริงบ้างเล็กน้อย จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงค่อนข้างมา เป็นจริงเสมอ

22. พ่อแม่ดูว่าท่านเมื่อท่านมีอาการหงุดหงิดและส่งเสียงเอะอะ

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 ไม่เป็นจริงเลย มีส่วนจริงบ้างเล็กน้อย จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงค่อนข้างมา เป็นจริงเสมอ

23. ถ้าท่านทะเลาะกับผู้อื่นและอารมณ์เสีย พ่อแม่จะดูว่าท่าน

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 ไม่เป็นจริงเลย มีส่วนจริงบ้างเล็กน้อย จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงค่อนข้างมา เป็นจริงเสมอ

24. ท่านเสียใจเมื่อทำข้างของเสียหาย แต่พ่อแม่ก็ไม่ฟังคำอธิบาย เข้ามาดูว่าท่าน

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 ไม่เป็นจริงเลย มีส่วนจริงบ้างเล็กน้อย จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงค่อนข้างมา เป็นจริงเสมอ

25. ในการกระทำบางอย่างที่ท่านทำผิดพลาดและรู้สึกเสียใจ พ่อแม่ทราบเข้าก็ดูว่าให้ท่านรู้สึก  
 แย่ลงไปอีก

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 ไม่เป็นจริงเลย มีส่วนจริงบ้างเล็กน้อย จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงค่อนข้างมา เป็นจริงเสมอ

26. ท่านร้องไห้เมื่อถูกขัดใจ พ่อแม่จะลงโทษด้วยการดูว่าท่าน

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 ไม่เป็นจริงเลย มีส่วนจริงบ้างเล็กน้อย จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงค่อนข้างมา เป็นจริงเสมอ

27. เมื่อท่านระบายอารมณ์โกรธด้วยการ ไม่กินข้าว ปิดประตูแรงๆ เป็นต้น พ่อแม่จะเข้ามาดู  
 ว่าท่าน

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 ไม่เป็นจริงเลย มีส่วนจริงบ้างเล็กน้อย จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงค่อนข้างมา เป็นจริงเสมอ

28. เมื่อท่านไม่สบายใจกับปัญหาบางอย่างที่เกิดขึ้น พ่อแม่ทราบเข้าก็ดูว่าทำให้ท่านรู้สึกแย่ลง  
ไปอีก

.....  
ไม่เป็นจริงเลย มีส่วนจริงบ้างเล็กน้อย จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงค่อนข้างมา เป็นจริงเสมอ

29. พ่อแม่ไม่เคยใช้คำพูดที่รุนแรงที่ทำให้ท่านเสียใจ

.....  
ไม่เป็นจริงเลย มีส่วนจริงบ้างเล็กน้อย จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงค่อนข้างมา เป็นจริงเสมอ

30. เมื่อท่านไม่พอใจและต่อต้านในสิ่งที่พ่อแม่ต้องการให้ทำ พ่อแม่จะลงโทษด้วยการดูว่าหรือ  
ทุบตีท่าน

.....  
ไม่เป็นจริงเลย มีส่วนจริงบ้างเล็กน้อย จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงค่อนข้างมา เป็นจริงเสมอ

แบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์

ชื่อ .....นามสกุล.....อายุ.....ชั้น.....

ให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อให้เข้าใจ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกหรือสิ่ง  
ที่ท่านเป็นมากที่สุด ให้เลือกโดยขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีตัวเลข เพียงแห่งเดียวใน  
แต่ละข้อ

ข้อคำถาม	จริงมาก	จริง	จริงน้อย	ไม่จริง
1. ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแม้ว่าความรู้สึกนั้น ๆ จะละเอียดอ่อนเพียงใด				
2. ฉันสามารถบอกได้ว่าตนเองมีอาการอย่างไร				
3. ขณะที่ฉันมีอาการโกรธมาก ทำให้ฉันลืมตัว				
4. ในขณะที่อารมณ์เปลี่ยนไป ฉันสามารถรับรู้ได้				
5. ทุกครั้งที่รู้สึกตื่นเต้นฉันรู้ตัวเสมอ				
6. ฉันเข้าใจดีว่าทำไมบางวันฉันรู้สึกหดหู่ใจ				
7. ฉันไม่รู้ว่าการกระทำของตนเองส่งผลกระทบต่อคนอื่น				
8. ฉันไม่รู้ว่าตัวเองกำลังรู้สึกดูหมิ่นผู้อื่น				
9. เมื่อฉันเศร้าซึม ฉันไม่รู้ว่าเกิดจากอะไร				
10. ฉันไม่รู้ว่าควรจะเผชิญเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นได้อย่างไร				
11. เมื่อฉันอารมณ์ดี การแก้ปัญหาเป็นเรื่องง่ายสำหรับฉัน				
12. ฉันรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถอะไรที่เด่น และอะไรที่เป็นข้อบกพร่อง				
13. ฉันรู้ว่าฉันกำลังอยู่ในอารมณ์เช่นไร ( โกรธ , เศร้า , เกลียด )				
14. ฉันสามารถทำตามที่ได้พูดได้				

ข้อคำถาม	จริงมาก	จริง	จริงน้อย	ไม่จริง
15. เวลาฉันโกรธฉันพยายามควบคุมอารมณ์โกรธได้เหมาะกับสถานการณ์				
16. ฉันสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับกาลเทศะ				
17. ไม่ว่าจะสถานการณ์ที่ฉันกำลังเผชิญนั้นมีความกดดันเพียงใด ฉันสามารถสงบจิตใจ และแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้				
18. เวลาที่ฉันโมโห ฉันจะใช้คำพูดรุนแรงโดยไม่สนใจว่าจะเป็นที่ใด				
19. ฉันสามารถพัฒนาตนเอง หรือปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น				
20. ฉันไม่เคยเตรียมพร้อมสำหรับภาวะคุกคามหรืออุปสรรคหรือความไม่แน่นอนของชีวิต				
21. ฉันรู้สึกผิดเมื่อทำผิดกฎของโรงเรียน				
22. ฉันแสดงให้เห็นว่าฉันต้องการอะไร โดยกระทำอย่างสุภาพ				
23. ฉันแสดงสีหน้าไม่พอใจเมื่อเพื่อนไม่เห็นด้วยกับความคิดของฉัน				
24. เพื่อนๆ คิดว่าฉันเป็นคนเก็บความลับไม่อยู่				
25. ฉันมีแนวทางและเป้าหมายในการดำเนินชีวิต				
26. ฉันดำเนินชีวิตไปวันหนึ่งๆ เท่านั้น				
27. เมื่อฉันเผชิญกับอุปสรรค ฉันรู้สึกท้อแท้มาก				
28. ฉันสามารถรอในสิ่งที่ฉันปรารถนาได้				
29. แม้ไม่สมหวังฉันก็ไม่ยอมแพ้ ยังคงสู้ต่อไปด้วยความหวัง				
30. ฉันสามารถเตือนตนเองให้มีกำลังใจมากขึ้น				
31. ฉันรู้สึกว่าตนเองหมดกำลังใจง่ายในการต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ				

ข้อคำถาม	จริงมาก	จริง	จริงน้อย	ไม่จริง
32. ฉันสามารถที่จะทุ่มเทพลังที่จะทำงาน แม้ว่ามันจะไม่น่าสนใจ				
33. ฉันไม่มีแรงจูงใจในการทำงาน ถ้างานนั้นไม่น่าสนใจ				
34. ฉันสามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้				
35. ฉันไม่เชื่อว่าตนเองจะมีความสามารถเอาชนะอุปสรรคได้				
36. ฉันไม่คิดว่าจะมีสิ่งดีๆเกิดขึ้น				
37. เมื่อเผชิญกับอุปสรรค ฉันก็จะไม่ทำต่อไปเพราะเชื่อว่า จะพบกับความล้มเหลว				
38. ฉันรู้สึกว่าเป็นการยากที่จะเอาชนะตัวเอง				
39. ฉันใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความหมาย				
40. มันยากสำหรับฉันที่จะเข้าใจว่าผู้อื่นรู้สึกอย่างไร				
41. เมื่อมีใครเล่าถึงเหตุการณ์สำคัญของเขา ฉันรู้สึกเฉยๆ กับคำบอกเหล่านั้น				
42. ฉันคิดว่ามันเป็นเรื่องไร้สาระกับการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น				
43. ฉันระมัดระวังคำพูด หรือการแสดงออกที่กระทบจิตใจผู้อื่น				
44. ฉันสามารถแก้ไขข้อขัดแย้งระหว่างกลุ่มเพื่อนได้				
45. ฉันสามารถประสานความคิดของกลุ่มได้				
46. เป็นเรื่องยากที่จะทำให้คนอื่นไว้วางใจ				
47. ฉันสามารถให้คำแนะนำและสนับสนุนผู้อื่นหากเขา ต้องการ				
48. ฉันแสดงตนในทางที่จะทำให้ผู้อื่นประทับใจ				
49. ฉันมีความจริงใจกับผู้อื่น				
50. ฉันมักทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเร่งรีบ โดยไม่สนใจ ผลงานจะเป็นอย่างไร				

ภาคผนวก ข  
แสดงค่าสถิติของเครื่องมือ

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (t - Value) และความเชื่อมั่นของแบบวัดการตอบสนองทางลบของ  
พ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร

แบบวัดการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร	
ข้อ	t - Value
1	3.38
2	4.30
3	2.97
4	3.60
5	3.84
6	2.56
7	4.63
8	3.97
9	8.04
10	4.85
11	5.94
12	2.90
13	3.38
14	2.57
15	4.64
16	4.35
17	4.93
18	4.07
19	7.36
20	5.91

แบบวัดการตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตร	
ข้อ	t - Value
21	3.64
22	2.70
23	10.37
24	5.58
25	3.31
26	3.28
27	3.58
28	4.09
29	4.47
30	3.59
Alpha - Coefficient = .95	

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (t - Value) และความเชื่อมั่นของแบบวัดความเจตียวฉลาดทางอารมณ์

แบบวัดความเจตียวฉลาดทางอารมณ์	
ข้อ	t - Value
1	2.34
2	3.62
3	2.95
4	2.29
5	2.75
6	2.44
7	4.09
8	2.07
9	3.10
10	2.77
11	5.60
12	2.28
13	3.42
14	2.03
15	2.61
16	2.23
17	5.13
18	1.95
19	3.86
20	2.10
21	2.10
22	2.24
23	3.32
24	2.06
25	3.53
26	2.37

แบบวัดความเจตียวฉลาดทางอารมณ์	
ข้อ	t - Value
27	2.98
28	2.09
29	2.35
30	3.58
31	2.28
32	2.59
33	3.58
34	2.39
35	4.37
36	4.82
37	3.78
38	3.65
39	2.10
40	1.99
41	2.26
42	1.96
43	2.23
44	2.03
45	1.90
46	1.93
47	2.06
48	2.24
49	2.29
50	2.44
Alpha - Coefficient = .88	

ภาคผนวก ค

แสดงค่าคะแนนวัดตัวแปรร่วมและคะแนนความฉลาดทางอารมณ์  
ก่อนและหลังการทดลอง

คะแนนจากการวัดตัวแปรร่วม คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อน (Pretest) และหลัง (posttest)  
การทดลองของกลุ่มทดลอง

ลำดับที่	คะแนน IQ	คะแนนความฉลาดทางอารมณ์( Pretest)	คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (posttest)	
1	49	119	142	กลุ่มการรับรู้การตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรแบบเห็นใจแต่ไม่มีวิธีช่วยเหลือ
2	46	127	150	
3	47	124	167	
4	45	137	157	
5	46	136	163	
6	40	132	155	
7	52	125	145	
8	36	126	152	
9	38	149	159	
10	37	142	177	
11	37	128	150	
12	42	123	194	
13	46	99	154	กลุ่มการรับรู้การตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรแบบเพิกเฉย
14	40	111	141	
15	47	141	151	
16	48	132	132	
17	41	134	153	
18	47	152	143	
19	51	120	145	
20	44	104	145	
21	48	175	161	
22	44	138	162	

ลำดับที่	คะแนน IQ	คะแนนความฉลาดทางอารมณ์( Pretest)	คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (posttest)	
23	50	98	150	
24	47	150	146	
25	46	122	153	<p>กลุ่มการรับรู้การ ตอบสนองทางลบ ของพ่อแม่ต่อ อารมณ์ด้านลบของ บุตรแบบลงโทษ</p>
26	55	120	145	
27	48	114	140	
28	51	139	142	
29	36	153	170	
30	44	137	149	
31	46	139	152	
32	47	113	130	
33	47	119	135	
34	38	110	130	
35	44	112	134	
36	36	127	136	

คะแนนจากการวัดตัวแปรร่วม คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อน (Pretest) และหลัง (posttest)  
การทดลองของกลุ่มควบคุม

ลำดับที่	คะแนน IQ	คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (Pretest)	คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (posttes)	
1	48	136	134	กลุ่มการรับรู้การตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรแบบเห็นใจแต่ไม่มีวิธีช่วยเหลือ
2	50	118	129	
3	38	124	121	
4	51	120	119	
5	41	127	124	
6	47	114	117	
7	44	138	123	
8	51	122	117	
9	45	132	123	
10	43	119	117	
11	48	133	122	
12	51	148	124	
13	39	127	110	กลุ่มการรับรู้การตอบสนองทางลบของพ่อแม่ต่ออารมณ์ด้านลบของบุตรแบบเพิกเฉย
14	50	140	121	
15	44	135	124	
16	43	141	124	
17	39	124	124	
18	46	118	115	
19	49	140	125	
20	44	124	124	
21	48	124	124	
22	51	120	119	

ลำดับที่	คะแนน IQ	คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (Pretest)	คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (posttes)	
23	49	118	113	
24	40	120	120	
25	54	123	116	<p>กลุ่มการรับรู้การ ตอบสนอง ทางลบของพ่อแม่ ต่ออารมณ์ด้านลบ ของบุตรแบบ ลงโทษ</p>
26	43	105	107	
27	36	112	110	
28	54	144	127	
29	51	110	110	
30	50	123	123	
31	36	116	122	
32	46	121	120	
33	43	111	113	
34	36	124	122	
35	43	109	108	
36	44	125	123	

ภาคผนวก ง

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและแผนการให้ข้อเสนอแนะ

## ครั้งที่ 1

**กิจกรรม** ปฐมนิเทศและเกมล่าลายเซ็น

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจระเบียบ วิธีการ ข้อควรปฏิบัติ ความมุ่งหมาย และวัน เวลาใน การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
  2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักและคุ้นเคยกัน พร้อมทั้งเริ่มสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่าง บุคคล
  3. เพื่อให้สมาชิกได้ทำความรู้จักคุณสมบัติของตนเอง และกล้าเปิดเผยตนเอง ตามเหตุการณ์ที่เหมาะสม
  4. เพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง
  5. เพื่อสร้างสัญญาะหว่างสมาชิก

**เวลา** 2 ชม.

**สื่อ** แบบบันทึกการล่าลายเซ็น

### ขั้นตอนการดำเนินการ

ผู้ดำเนินการและสมาชิกแนะนำตัวทำความรู้จักกัน ต่อจากนั้นผู้ดำเนินการชี้แจง ระเบียบ ข้อควรปฏิบัติ ความมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ ชักถาม และร่วมกันสร้างสัญลักษณ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้ โดยจะเป็นเพลง ประกอบท่าทางหรือคำขวัญอะไรก็ได้ที่กลุ่มได้ร่วมกันกำหนดขึ้น เพื่อให้เข้าใจร่วมกันว่าจะเริ่มต้น เข้าสู่กิจกรรม ในครั้งนี้นักเรียนได้ลงความเห็นว่าจะใช้ท่าทางกอดกันสลับซ้ายขวาเมื่อเจอกัน และร้องว่า “เหมอแตม” และจะมีการนั่งสงบสติอารมณ์ก่อนหรือหลังแล้วแต่สถานการณ์กำหนด ทุกครั้งที่มีกิจกรรม โดยผู้ดำเนินการจะบอกให้สมาชิกนั่งลงตามสบาย หลับตา และหายใจเข้า ออกช้า ๆ ลึก ๆ สูดอากาศให้เต็มที และผู้ดำเนินการจะเป็นผู้อ่านบทความดังต่อไปนี้สลับบท กันไปในแต่ละวัน

### บทสคริปเรื่อง “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง”

ชีวิตใหม่ของฉันเริ่มตั้งแต่วันนี้ ฉันจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ฉันรักตัวเอง รักทุกอย่างที่ประกอบเป็นตัวฉัน อารมณ์ ความรู้สึก อวัยวะทุกส่วนในร่างกายของฉัน ฉันรู้สึกได้ถึงความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ที่อยู่ภายในจิตลึก ๆ ของฉันและของทุก ๆ คน

หายใจเข้าเอาพลังความรักและความเมตตาเข้ามาในตัวเรา หายใจออกแผ่ความรักและความเมตตาให้กับตัวเอง ให้กับคนรอบข้างทุก ๆ คน พลังแห่งความรักและความเมตตาทำให้ฉันรู้สึกมั่นใจในตนเอง เห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญและเมื่อฉันมีความรักให้กับตนเองฉันได้รู้สึกถึงความรักที่ฉันมีให้กับผู้อื่น พลังแห่งความรักและความเมตตาทำให้ฉันมีความสุข และอยากแบ่งปันความสุขนี้ให้แก่คนทุกคน ฉันอยากทำให้ทุกคนในโลกนี้มีความสุข และอยากมีส่วนทำให้โลกของเราเป็นโลกที่น่าอยู่ขึ้น เมื่อฉันมีความรักให้กับตัวเอง ฉันมีความสุขมากขึ้นทุกวัน และฉันอยากแบ่งปันความสุขนี้ให้กับคนทุกคน ฉันรู้แล้วว่าในโลกนี้ไม่มีใครอีกแล้วที่เหมือนฉัน และทำหน้าที่แทนฉันได้อย่างแท้จริง ฉันคือฉันเธอคือเธอ ทุกคนมีความแตกต่างกัน

ฉันเริ่มรู้สึกถึงความรู้สึกดี ๆ ที่มีต่อตนเอง และเริ่มขจัดความรู้สึกลบต่าง ๆ ออกจากจิตใจของฉัน แม้ว่าฉันยังไม่เป็นคนที่มีสมบุรณ์แบบในทุก ๆ ด้าน และบางทีฉันอาจจะไม่มีวันได้เป็นคนที่มีสมบุรณ์แบบในทุก ๆ ด้านในชีวิตนี้ แต่ฉันก็จะปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นทุกวัน ฉันเคยทำสิ่งที่ผิดพลาดมากมายและในอนาคตฉันก็อาจจะทำอะไรที่ผิดพลาดขึ้นอีก โดยที่ฉันไม่ได้ตั้งใจ ฉันจะนำสิ่งที่ผิดพลาดเหล่านี้มาเป็นบทเรียนของชีวิตที่ทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้น ปรับปรุงตัวได้รวดเร็วขึ้น และช่วยเหลือคนรอบข้างได้มากขึ้น ไม่ว่าจะมียะไรเกิดขึ้นในชีวิตของฉัน ฉันก็จะรักตัวเอง มีความรู้สึกที่ดีแก่ตัวเอง ฉันอยากเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง ถ้าฉันไม่เป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองแล้ว ใครจะมาเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน ฉันรักตัวเองมากขึ้นทุกวัน มันเป็นความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่ที่ฉันเริ่มสนใจตัวเอง ชื่นชมตัวเอง มีความรักให้แก่ตัวเอง ฉันเริ่มมีความรู้สึกเช่นเดียวกับคนรอบข้าง ยิ่งฉันมีความรักให้แก่ตนเองและคนรอบข้างมากขึ้นเท่าใด ฉันก็จะมีความสุขยิ่งขึ้นเท่านั้น ฉันมีความสุขมากจริง ๆ

ฉันเริ่มเห็นความดีงามและความสามารถต่าง ๆ ที่มีอยู่ในตัวฉัน ยิ่งฉันย้อนกลับมาศึกษาตัวเองมากขึ้นเท่าใด ฉันก็พบความสามารถที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวฉันมากขึ้นเท่านั้น ฉัน

แสดงออกถึงความสามารถต่าง ๆ เหล่านี้มากขึ้น ฉันพัฒนาความสามารถต่าง ๆ เหล่านี้ไปพร้อมกับนำความสามารถเหล่านี้มาช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อฉันมองเข้าไปในจิตใจลึก ๆ ของฉัน ฉันได้เห็นพลังแห่งความรักและความเมตตาที่ซ่อนอยู่ในจิตใจของฉัน

หายใจเข้าเอาพลังแห่งความรักและความเมตตาเข้ามาในตัวเรา หายใจออกแผ่พลังแห่งความรักและความเมตตาให้กับตัวเอง ให้กับคนรอบข้างทุกคน ฉันรู้ถึงพลังแห่งความรักและความเมตตาที่มีอยู่ในตัวฉันมากขึ้น มากขึ้น พลังนี้ทำให้ฉันเข้มแข็ง มีความรู้สึกด้านบวกให้กับตัวเองมากขึ้น ฉันพูด คิดและทำแต่สิ่งที่เป็นบวกแก่ตัวเองและผู้อื่น ฉันรู้จักให้อภัยแก่ตัวเองและผู้อื่น ฉันตีใจที่ได้เกิดมาเป็นตัวฉัน ฉันบอกกับตัวเองในใจว่า ขอขอบคุณ ขอขอบคุณ ขอขอบคุณ สำหรับการที่ฉันได้เกิดมาเป็นตัวฉัน ฉันจะเป็นเอนที่ดีที่สุดของตัวเองตลอดไปหลังจากนั้นจึงเริ่มเข้าสู่กิจกรรมที่ 1

### **ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม**

1.1 ผู้ดำเนินการให้นักเรียนยืนเป็นวงกลมทั้ง 36 คน

1.2 เริ่มแนะนำตนเอง โดยบอกชื่อ และลักษณะเด่น 1 อย่างของตนเอง เช่น สมศรีสวย

1.3 ผู้ดำเนินการแจกแบบบันทึกการเล่าลายเซ็นให้ครบจำนวน พร้อมทั้งอธิบายเกม

1.4 เมื่อหมดเวลา 10 นาที สอบถามสมาชิกว่าได้กี่คน ครบถ้วนหรือไม่ มากน้อยอย่างไร ผู้ที่หาคุณสมบัติครบออกมารายงาน คนที่ได้น้อยที่สุด คนที่มีลายเซ็นอยู่ในแบบบันทึกมากที่สุด และให้สมาชิกรู้จักเจ้าของคุณสมบัตินั้นเป็นตัวอย่างบางคน

### **ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์**

2.1 สาเหตุที่ทำให้หาข้อมูลได้ครบตามกำหนด สาเหตุที่ได้น้อย

2.2 วิธีการที่ทำให้ ผู้อื่นรู้จักเราและเรารู้จักผู้อื่นในด้านต่างๆ

### **ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้**

3.1 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกร่วมกันสรุปจากการเสนอความคิดเห็นและการวิเคราะห์ที่ผ่านมา

3.2 ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติมในเรื่องสัมพันธภาพ การรู้จักเข้าหาผู้อื่น การสร้างมนุษยสัมพันธ์ การรู้จักคุณลักษณะของตนเองและกล้าเปิดเผยตนเองตามเหตุการณ์ที่เหมาะสม

3.3 ในแง่มุมมองของผู้ที่เซ็นให้ผู้อื่นมากจนของตนเองได้ไม่ครบ สรุปในเรื่องความเสียสละ มีน้ำใจ และช่วยเหลือผู้อื่น

#### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตการร่วมทำกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สมาชิกสามารถสรุปประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ได้ กล่าวแสดงออกและเปิดเผยลักษณะเด่นของตนเอง

หมายเหตุ กิจกรรมนี้เป็นไปตามองค์ประกอบที่ 1 และ 5 ของความฉลาดทางอารมณ์

## กิจกรรมล่าลายเซ็น

คุณสมบัติ	ลายเซ็น
ชาวเหนือ	
อยู่หอพัก	
คิ้วตก	
ยิ้มสวย	
ขี้น	
ถนัดซ้าย	
ชอบสุนัข	
ใจดี	
เรียนเก่ง	
ชอบกินส้มตำ	
ร้องเพลงเก่ง	
คุณพ่อดู	
พูดได้ 2 ภาษา	
สวยที่สุด	
ชาวใต้	
มีแฟนแล้ว	
ใส่ต่างหูสวย	
ชอบทำกับข้าว	
ชาวใต้	
บ้านอยู่กรุงเทพฯ	

## ครั้งที่ 2

**กิจกรรม** เกมหาของ

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้สมาชิกสร้างสัมพันธ์ภาพต่อกัน
  2. เพื่อให้สมาชิกสามารถอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกันได้อย่างดี
  3. เพื่อให้สมาชิกได้สามารถแก้ไขข้อขัดแย้งระหว่างกลุ่ม
  4. มีความคิดสร้างสรรค์ที่จะทำให้งานของกลุ่มสำเร็จได้

**เวลา** 1 ชม.

**สื่อ** สิ่งของที่หาง่าย เช่น ปากกา ดินสอ ผ้าเช็ดหน้า ฯลฯ

### ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้ดำเนินการแบ่งสมาชิกออกเป็น 4 กลุ่มๆละ 9 คน
- 1.2 ผู้ดำเนินการบอกให้สมาชิกแต่ละคนนำของที่ตนมีอยู่ 1 ชิ้น จะเป็นอะไรก็ได้ ห้ามซ้ำกัน เช่น ปากกา ดินสอ ผ้าเช็ดหน้า ฯลฯ ไปซ่อนไว้โดยไม่ให้ใครรู้ แล้วจำให้ได้ว่าซ่อนไว้ที่ใด
- 1.3 เมื่อให้สัญญาณ สมาชิกทุกคนรีบวิ่งไปซ่อนของ จากนั้นผู้ดำเนินการจะบอกให้สมาชิกเข้าอยู่ตามกลุ่มของตนและปฏิบัติดังนี้
  - สมาชิกทุกคนในกลุ่มต้องจับมือกันไว้ไม่ให้หลุด
  - ให้ทุกคนพยายามวิ่งไปเอาของที่ตนซ่อนไว้ให้เร็วที่สุด
  - ระหว่างที่วิ่งจับมือไปเอาของนั้น ห้ามทุกคนพูด แต่อนุญาตให้ใช้สัญญาณได้ เช่น บัญไม้หรือท่าทางต่างๆ
  - เมื่อกลุ่มใดเอาของครบแล้ว ให้รีบนำของนั้นมามอบแก่ผู้ดำเนินการ ซึ่งจะต้องสอบถามว่าทุกคนจับมือกันตลอดเวลาหรือไม่ ถ้าปล่อยมือถือว่าผิดกติกา
  - กลุ่มที่นำของมาช้าที่สุดจะถูกลงโทษ ให้เดินเปิด
  - เมื่อทุกกลุ่มนำของมามอบให้ผู้ดำเนินการแล้ว ผู้ดำเนินการนำของวางบนโต๊ะโดยแยกไว้เป็นกลุ่ม หลังจากนั้นผู้ดำเนินการประกาศให้แต่ละกลุ่มจับมือกันมาหีบของและห้ามปล่อยมือขณะกลับ กลุ่มใดมือหลุดจากกันและกลับไปนั่งช้าจะถูกทำโทษ

## ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

2.1 ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึกอย่างไรเมื่อต้องการไปเอาของ ๆ ตนเองก่อนถูกคนอื่นดึงไป และรู้สึกอย่างไรเมื่อพูดไม่ได้และมือก็ยังต้องจับกันอยู่

2.2 มีความขัดแย้งเกิดขึ้นหรือไม่

2.3 วิธีการที่ทำให้งานสำเร็จลุล่วงของกลุ่มที่รวดเร็วที่สุด และกลุ่มที่ช้าที่สุด

## ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

3.1 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกร่วมกันสรุปจากการเสนอความคิดเห็นและการวิเคราะห์ที่ผ่านมาในเรื่องของการอยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งต้องมีปัญหาภายในกลุ่มเมื่อเกิดความขัดแย้ง ความอึดอัด ต้องอดทน โอนอ่อนผ่อนตาม ยินยอมเรื่องส่วนตัวบางเรื่องเพื่อความสำเร็จของกลุ่ม ความซื่อสัตย์ยึดหลักเกณฑ์เป็นความจำเป็นของการอยู่ร่วมกัน บางครั้งอาจไม่เห็นผลในทันที แต่สร้างความภูมิใจสำหรับผู้รักษาคุณธรรมนี้

3.2 ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติมในเรื่องของการแพ้ชนะเป็นเรื่องปกติของสังคม ยอมรับตนเองให้ได้ ปรบมือให้กับตนเองที่สามารถทำงานให้ลุล่วงถึงแม้ว่าจะแพ้ก็ตาม

## ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตการร่วมทำกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สมาชิกเข้าใจและชี้ให้เห็นถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในกลุ่มได้ เช่น กลุ่มที่มาช้าที่สุด มีความซื่อสัตย์ในหลักเกณฑ์ ไม่พูดกัน มือไม่หลุด เป็นต้น ยอมรับกติกาของการอยู่ร่วมกัน

หมายเหตุ กิจกรรมนี้เป็นไปตามองค์ประกอบที่ 5 ของความฉลาดทางอารมณ์

### ครั้งที่ 3

**กิจกรรม** เกมการมองคน

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญและคุณค่าของสมาชิกแต่ละคน
  2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักตนเอง ยอมรับผู้อื่นและมองผู้อื่นในแง่ดี
  3. เพื่อให้สมาชิกได้ทำความรู้จักการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น
  4. สมาชิกสามารถมองแง่ดีของสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเอง และสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้
  5. สร้างกำลังใจให้ตนเอง

**เวลา** 1 ชม.

**สื่อ** สิ่งของที่หาง่าย เช่น ปากกา ดินสอ ช้อน ชาม กระดาษ กล่องไม้ขีดไฟ แก้ว น้ำ หวี กระจ่าง ผ้าเช็ดหน้า ก้อนหิน ดอกไม้ ใบไม้ ขนมอบเคี้ยว หนังสือ ไม้บรรทัด ครีمل้างหน้า ฯลฯ

**ขั้นตอนการดำเนินการขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม**

- 1.1 แบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่มๆละ 12 คน ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มหนึ่งเป็นวงกลม
- 1.2 นำสิ่งของต่าง ๆ จำนวนเท่ากับสมาชิกวงไว้กลางวง
- 1.3 ผู้ดำเนินการอธิบายว่าเมื่อได้ยินเสียงนกหวีดให้สมาชิกแต่ละคนไปหยิบสิ่งของของตนเองต้องการหรือพอใจมาคนละ 1 ชิ้น เมื่อได้ของแล้วให้กลับมาที่นั่งเดิม
- 1.4 ผู้ดำเนินการบอกให้สมาชิกทุกคนพิจารณาสิ่งของที่อยู่ในมือตน แล้วให้พิจารณาว่าสิ่งของชิ้นนั้นสามารถเข้ากับสิ่งของของเพื่อนสมาชิกคนใด จากนั้นพอได้ยินเสียงนกหวีดให้รีบจับคู่กับเพื่อนโดยเร็วที่สุด แล้วจับคู่หนึ่งอยู่ด้วยกัน
- 1.5 ผู้ดำเนินการซักถามสมาชิกแต่ละคู่ว่าเพราะอะไรจึงมาจับคู่กัน และต่อมาก็ให้จับกลุ่ม ๆ ละ 6 คน และผู้ดำเนินการซักถามสมาชิกว่าเพราะอะไรจึงมาจับกลุ่มกัน
- 1.6 ครั้งสุดท้ายผู้ดำเนินการให้ทุกคนพิจารณาสิ่งของของตนเองอีกครั้งหนึ่งและบอก ว่าสิ่งของเหล่านี้สามารถจับกลุ่มรวมกันได้ทั้งหมด ใครเห็นด้วย ให้เข้ามาจับกลุ่มรวมกันที่กลางวง

## ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

2.1 ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันอภิปรายและซักถามเหตุผลในการรวมกลุ่มกัน  
ทำไมบางคนไม่รวมกับใคร

2.2 ผู้ดำเนินการถามถึงการเลือกสิ่งของไว้ในใจแล้วไม่สามารถได้สิ่งของนั้น รู้สึก  
อย่างไร พอใจในของที่มีอยู่หรือไม่

## ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

3.1 ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปถึงเหตุผลว่า เพราะอะไรคนในสังคมบางคน  
หรือบางกลุ่มจึงไม่สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

3.2 ถ้าจะให้ทุกคนสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ สมาชิกคิดว่าควรจะมีปฏิบัติอย่างไร

3.3 ผู้ดำเนินการสรุปถึงการไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ และพอใจในสิ่งที่ตนเองมีพร้อมทั้ง  
สามารถอยู่กับสิ่งนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข

3.4 ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม สิ่งที่สำคัญไม่ว่าจะเป็นารรวมสิ่งของหรือการที่คนเรา  
จะอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้นั้น เหตุผลก็คือทุกคนพยายามที่จะหาเหตุผล หาข้อดี หาส่วนที่จะ  
สามารถเข้ากันได้ คบกันได้ ของทุกสิ่งหรือคนทุกคนมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ถ้าเราจะคบกันก็ควร  
มองข้ามข้อเสียของแต่ละคนไปบ้าง มองในส่วนที่ดีของบุคคล จะสามารถทำให้เราสามารถอยู่  
ในสังคมอย่างมีความสุข

## ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตการร่วมทำกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สมาชิกเห็นคุณค่าของตนเองและสามารถเข้าใจการปรับตัวให้อยู่กับผู้อื่นได้

หมายเหตุ กิจกรรมนี้เป็นไปตามองค์ประกอบที่ 1 ,3 ,4 และ 5 ของความฉลาดทางอารมณ์

## ครั้งที่ 4

กิจกรรม เกมแนะนำให้รู้จักกัน

- จุดมุ่งหมาย
1. เพื่อให้สมาชิกที่เพิ่งจะมาพบกันได้ทำความรู้จักกันด้วยการพูดคุยสนทนากัน
  2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักและคุ้นเคยกัน และสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล
  3. เพื่อให้สมาชิกได้ทำความรู้จักคุณสมบัติและอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น และทราบสาเหตุของการเกิดอารมณ์ต่างๆของตนเองและผู้อื่น
  4. กล้าเปิดเผยตนเองตามเหตุการณ์ที่เหมาะสม
  5. รู้จักสังเกตผู้อื่น เพื่อความเข้าใจถึงอารมณ์ในขณะนั้นของผู้ที่สมาชิกจะเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์ด้วย

เวลา 1 ชม.

สื่อ วิทยุและเทปเพลง  
แบบซักถาม

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกยืนเป็นรูปวงกลม 2 ชั้น ผู้ดำเนินการเปิดเพลงให้เดินเวียนขวาระหว่างนั้นสมาชิกจะรำหรือเต้นไปด้วยก็ได้ เมื่อเพลงหยุด ให้สมาชิกหันหน้าเข้าหากันระหว่างวงกลมนอกและวงกลมใน และจับคู่กัน

1.2 ให้ใช้เวลาคู่ละ 10 นาที พูดคุยซักถามซึ่งกันและกัน โดยมีคำถามบังคับ 10 คำถามซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์ เช่น เวลาโกรธ คุณทำอะไร, อะไรทำให้คุณมีความสุขที่สุด ฯลฯ นอกเหนือจากนั้นสมาชิกจะถามอะไรกันก็ได้ที่จะเป็นการทำความรู้จักเพื่อนของตนเองให้มากที่สุด ผู้ดำเนินการพยายามกระตุ้นให้มีการซักถามซึ่งกันและกัน

1.3 เมื่อหมดเวลาให้หยุด และเรียกสมาชิกออกมาทีละคู่ผลัดกันแนะนำคู่ของตน

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

2.1 ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันอภิปรายในเรื่องการทำความรู้จักกันในแง่มุมต่าง ๆ สมาชิกรับรู้อารมณ์ตนเองได้อย่างไร (รับรู้เอง, มีคนบอกกล่าว)

2.2 วิธีการที่ทำให้ ผู้อื่นรู้จักเราและเรารู้จักผู้อื่นในด้านต่างๆ เช่น ชักถาม สังเกต พฤติกรรม ท่าทาง

### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

3.1 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกร่วมกันสรุปจากการเสนอความคิดเห็นและการวิเคราะห์ที่ ผ่านมาในเรื่องของความรู้จักตนเองและเพื่อน

3.2 ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติมในเรื่องที่ให้สมาชิกซึ่งไม่เคยรู้จักกันมาก่อน หรือเคยรู้จัก กันมาบ้าง ได้ทำความรู้จักกันในแง่มุมต่างๆ โดยเฉพาะการรับรู้ถึงอารมณ์ ท่าทาง พฤติกรรม การแสดงออก สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์เหล่านั้นและวิธีการจัดการอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ของ ผู้อื่นและของตนเอง เพื่อช่วยให้สมาชิกได้รู้จักสังเกตและรู้จักเข้าหาเพื่อนได้อย่างเหมาะสมกับ อารมณ์และสถานการณ์

### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตการร่วมทำกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สมาชิกอธิบายความรู้สึกของตนเองได้ ได้รู้จักอารมณ์ตนเองมากขึ้น ทั้งจากการ รับรู้ตนเองและจากผู้อื่นบอกกล่าว

หมายเหตุ กิจกรรมนี้เป็นไปตามองค์ประกอบที่ 1 ,4 และ 5 ของความฉลาดทางอารมณ์

### กิจกรรมแนะนำให้รู้จักกัน

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....ห้อง.....

สิ่งที่ต้องการถาม (ตามความต้องการของตนเอง)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

คำถามที่กิจกรรมต้องการทราบ

1. เวลาโกรธ คุณทำอย่างไร

.....

2. อะไรทำให้คุณมีความสุขที่สุด

.....

3. คุณจะดีใจที่สุดเมื่อคุณได้พบกับ

.....

4. คุณทำอย่างไรให้ตัวเองหายหงุดหงิด

.....

5. เวลาว่างคุณทำอะไร

.....

6. เหตุการณ์ใดที่ทำให้คุณเสียใจที่สุด

.....

7. คุณรู้สึกอย่างไรกับตัวเอง

.....

8. อะไรคือสิ่งที่คุณต้องการมากที่สุดขณะนี้

.....

9. จงอธิบายความรู้สึกของคุณ ต่อคนที่คุณรักมากที่สุด

.....

10. คุณกลัวอะไรมากที่สุด

.....

## ครั้งที่ 5

**กิจกรรม** ความรู้สึกพื้นฐาน

**จุดมุ่งหมาย** เพื่อให้สมาชิกรับรู้ถึงอารมณ์พื้นฐานของบุคคล (สุข, เศร้า, กลัว, โกรธ)

**เวลา** 1 ชม.

**สื่อ** กระดาษพริก เท่ากับจำนวนกลุ่มย่อยของสมาชิก

**ขั้นตอนการดำเนินการ**

**ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม**

- 1.1 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกแต่ละคนนึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาในวันนี้ 1 เหตุการณ์
- 1.2 ให้นักเรียนบอกความรู้สึกของตนเองต่อเหตุการณ์นั้น
- 1.3 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกแบ่งเป็นกลุ่มย่อยๆ 4 กลุ่ม ตามความรู้สึกพื้นฐาน 4 ประการ เขียนลงบนกระดาษ ตามที่แต่ละกลุ่มได้รับไปให้ได้มากที่สุด เช่น กลุ่มที่ 1 ได้รับคำว่า "สุข" กลุ่มจะต้องช่วยกันเขียนความรู้สึก เช่น ดีใจ สมหวัง ฯลฯ หลังจากนั้นแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงาน

**ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์**

- 2.1 ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันอภิปรายในเรื่องการทำความรู้จักอารมณ์ต่าง ๆ ตามที่สมาชิกแต่ละกลุ่มนำเสนอ เช่น ความสุข – ดีใจ สมหวัง , กลัว – ตกใจ ตัวสั่น , เศร้า – ทุกข์ใจ ผิดหวัง , โกรธ – หงุดหงิด โมโห เป็นต้น

**ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้**

- 3.1 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่ในตัวทุกคน แต่จะนำไปใช้ให้เกิดคุณค่าอย่างไร อยู่ที่ความคิดและการรับรู้ตนเองในขณะนั้นที่จะจัดการอารมณ์เหล่านั้นให้เหมาะสม ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และความรู้สึกที่ตนมีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ และบุคคลที่เกี่ยวข้อง

- 3.2 ยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและอารมณ์ขณะนั้น พร้อมทั้งการแสดงออก

#### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตการร่วมทำกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สมาชิกอธิบายความรู้สึกของตนเองได้ ได้รู้จักอารมณ์มากขึ้น ยกตัวอย่างการจัดการอารมณ์ให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ได้

หมายเหตุ กิจกรรมนี้เป็นไปตามองค์ประกอบที่ 1 และ 4 ของความฉลาดทางอารมณ์

## ครั้งที่ 6

กิจกรรม อุณหภูมิใจ

- จุดมุ่งหมาย
1. เพื่อให้สมาชิกบอกได้ว่าสถานการณ์ใดที่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกสุข เศร้า กลัว โกรธ
  2. เพื่อให้สมาชิกกล้าเปิดเผยถึงความรู้สึกต่างๆที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์, สถานการณ์นั้นๆ

เวลา 1 ชม.

สื่อ ภาพปรอท เท่ากับจำนวนสมาชิก

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกช่วยกันระดมสมองเกี่ยวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกพื้นฐานทั้ง 4 แบบ มาช่วยกันเขียนบนกระดานดำ

1.2 แจกภาพปรอทวัดความรู้สึกคนละ 4 แผ่น แต่ละแผ่นเป็นตัวแทนของความรู้สึกแต่ละแบบ

1.3 ให้สมาชิกแต่ละคนเลือกดูว่าสถานการณ์ใดที่ทำให้เกิดความรู้สึกต่างๆจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด แล้วเขียนลงในภาพปรอทที่แจกทั้ง 4 แผ่น

1.4 สุ่มสมาชิกออกมานำเสนอภาพปรอทของตนเอง ให้สมาชิกคนอื่นเสนอความรู้สึกเพิ่มเติมได้

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

2.1 ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงเหตุผลที่แต่ละคนเลือกจัดอันดับความรู้สึกต่างกัน เพราะอะไรเราจึงรู้สึกแตกต่างกันในแต่ละสถานการณ์

2.2 ผู้ดำเนินการพูดคุยถึงประสบการณ์ในอดีตที่แต่ละคนเคยมี ซึ่งมีผลต่อการรับรู้สึคนั้นเปลี่ยนแปลงหรือไม่

### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

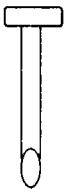
3.1 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกร่วมกันสรุปเกี่ยวกับประสบการณ์ในอดีตย่อมมีผลต่อการรับรู้ที่แตกต่างกันของบุคคลในปัจจุบัน ดังนั้นการประเมินอารมณ์ของผู้อื่น จากสถานการณ์ต่าง ๆ จึงต้องประเมินจากตัวเขา ไม่ใช่เอาความรู้สึกของเราเป็นที่ตั้ง

### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตการร่วมทำกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สมาชิกอธิบายความรู้สึกของตนเองได้ ได้รู้จักอารมณ์ตนเองมากขึ้น เข้าใจและประเมินอารมณ์ของผู้อื่น

หมายเหตุ กิจกรรมนี้เป็นไปตามองค์ประกอบที่ 1 ของความฉลาดทางอารมณ์

จุดเดือด.....		สถานการณ์.....	ภาพปรอทอารมณ์
0 องศา.....		สถานการณ์.....	

## ครั้งที่ 7

กิจกรรม	เกมจูนจอมยวน
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้สมาชิกอธิบายสาเหตุที่ทำให้คนไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ 2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักวิธีการควบคุมอารมณ์ตนเอง
เวลา	1 ชม.
สื่อ	-

## ขั้นตอนการดำเนินการ

## ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกอาสาสมัคร 1 คน ออกมาเล่นเป็น “ เจ้าจูน “
- 1.2 ผู้ที่เล่นเป็นเจ้าจูน จะต้องเดินไปรอบวงและเลือกเพื่อนคนใดคนหนึ่งเพื่อแสดงอะไรก็ได้ อยากรู้ก็ได้ให้เพื่อนคนนั้นดู โดยมีกติกาว่าห้ามแตะถูกตัวเพื่อนคนนั้น (เพื่อนคนนั้นห้ามหลับตา ห้ามเอามือปิดหู )และต้องพยายามแสดงให้เพื่อนคนนั้นยิ้มออกมาได้ หากเพื่อนคนนั้นยิ้มออกมาก็แสดงว่าแพ้ และต้องออกมาแสดงเป็นเจ้าจูน และทำให้เพื่อนคนอื่นยิ้มออกมาได้ ต่อไป

## ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

- 2.1 ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงว่าทำไมสมาชิกบางคนที่ถูกเจ้าจูนยั่วจึงยิ้ม ทำไมบางคนจึงไม่ยิ้ม เขามีวิธีสะกดหรือระงับใจอย่างไร

## ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

- 3.1 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกร่วมกันสรุปว่า ปกติคนเราย่อมมีอารมณ์และเมื่อมีใครหรืออะไรมากระทบทั้งทางดีหรือร้าย หากเราตั้งสติไม่ทัน เราก็มักจะมีอารมณ์ไปกับสิ่งที่มากระทบนั้น เช่นหากสิ่งที่มากระทบในทางที่ดีเช่นชมเชย ยกย่อง เราอาจจะพลอยเคลิบเคลิ้มจนเกินไป แต่หากสิ่งที่มากระทบเป็นสิ่งที่ไม่ดี เช่นการดูว่า เราก็จะโกรธ ไม่พอใจ ซึ่งการที่เราควบคุมอารมณ์ไม่ได้ อาจทำให้เกิดการผิดพลาดและเสียหายได้ ฉะนั้นการพิจารณาสาเหตุที่ซ่อนอยู่ว่าเพราะอะไรเราจึงมีอารมณ์รุนแรงต่อสิ่งที่มากระทบ จะช่วยให้เราเข้าใจการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้มากขึ้น

3.2 ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันหาหลักในการคิดหรือวิธีการลดอารมณ์ที่มากระทบ เช่น หากโกรธให้รู้ตัวว่าโกรธ และอาจลดความโกรธ โดยหายใจเข้าออกลึก ๆ นับ 1 – 10 การมีอารมณ์รัก ทำอย่างไรให้ควบคุมตนเองได้ไม่เสียการเรียน เป็นต้น

#### **ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล**

4.1 สังเกตการร่วมทำกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สมาชิกอธิบายความรู้สึกของตนเองได้ และมีวิธีในการลดหรือควบคุมอารมณ์ของตนเองได้

**หมายเหตุ** กิจกรรมนี้เป็นไปตามองค์ประกอบที่ 2 ของความฉลาดทางอารมณ์

## ครั้งที่ 8

**กิจกรรม** เกมบอกหน้อยได้ไหม

**จุดมุ่งหมาย** 1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักอารมณ์ตนเองในด้านที่ดีและไม่ดี  
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงวิธีการจัดการกับอารมณ์ทั้งในด้านดีและไม่ดี

**เวลา** 1 ชม.

**สื่อ** - สไลด์  
- กระดาษและสีเมจิก

**ขั้นตอนการดำเนินการ**

**ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม**

1.1 ฉายสไลด์ภาพต่าง ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี เช่น เด็กร้องไห้, รูปปรับปริญญา ฯลฯ

1.2 แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 6 คน

1.3 ให้สมาชิกนึกถึงชีวิตที่ผ่านมา ว่ามีสิ่งใดบ้างที่ทำให้ตนเองประทับใจด้านดี ด้านไม่ดี มีความสุข มีความทุกข์ ประสบความสำเร็จ ล้มเหลว และให้นึกถึงบุคคลที่อยู่ในเหตุการณ์นั้น ๆ ด้วย

1.4 ให้สมาชิกวาดภาพลงบนกระดาษ 10 นาที ในด้านดีหรือไม่ดีก็ได้

1.5 ให้สมาชิกผลัดกันเล่าเรื่องของตนเอง เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามและแสดงความคิดเห็น

**ขั้นที่ 2 วิเคราะห์**

2.1 ผู้ดำเนินการซักถามและให้สมาชิกอธิบายรูปของตนเอง อภิปรายแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะที่ทำกิจกรรมนี้ว่าทำไมถึงวาดภาพที่ให้ความรู้สึกดี หรือทำไมวาดภาพที่ให้ความรู้สึกไม่ดี สมาชิกทำอย่างไรกับเหตุการณ์นั้น ๆ และในขณะนี้จะจัดการกับเหตุการณ์นั้นๆแบบในอดีตหรือไม่ เพราะเหตุใด

### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

3.1 ให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้ ระหว่างการคิดถึงสิ่งต่าง ๆ ทำให้สมาชิกได้มองตนเอง รู้จักอารมณ์ตนเอง ทั้งในแง่ดีและไม่ดี บุคคลและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง การจัดการกับอารมณ์เหล่านั้น เพื่อทำความเข้าใจตนเองให้มากขึ้น

3.2 ผู้ดำเนินการช่วยสรุปและชักชวนให้คิดถึงพ่อแม่ว่ามีส่วนร่วมในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสมาชิก ความรู้สึกของพ่อแม่และความรู้สึกของสมาชิกในขณะนั้น เพื่อเพิ่มความเข้าใจระหว่างพ่อแม่และสมาชิกให้มากขึ้น

### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรมของสมาชิก

4.2 จากการซักถาม สมาชิกเข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้นและวิธีที่เหมาะสมกับเหตุการณ์นั้น และมีความเข้าใจในตัวพ่อแม่มากขึ้น

หมายเหตุ กิจกรรมนี้เป็นไปตามองค์ประกอบที่ 1 และ 2 ของความฉลาดทางอารมณ์

## ครั้งที่ 9

**กิจกรรม** เกมความภาคภูมิใจในตนเอง

**จุดมุ่งหมาย** 1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความหมาย และลักษณะของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง

2. เพื่อสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดกำลังใจในการสร้างสรรค์สิ่งดีให้แก่ตนเอง
4. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นแง่ดีกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

**เวลา** 1 ชม.

**สื่อ** - สไลด์  
- บทความเรื่องความภาคภูมิใจในตนเอง

**ขั้นตอนดำเนินการ**

**ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม**

1.1 สมาชิกนั่งในชั้นเรียนพร้อมดูสไลด์

1.2 ฉายสไลด์ประกอบคำบรรยายเรื่อง “ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง” พร้อมกับ

แจกบทสไลด์ให้สมาชิก

1.3 ผู้ดำเนินการฉายสไลด์โดยไม่มีคำบรรยาย แล้วให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

- ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง
- ลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง
- วิธีการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง
- ถ้าทุกคนมี/ไม่มีความภูมิใจในตนเอง สังคมจะเป็นอย่างไร
- พื้นฐานของความภาคภูมิใจในตนเองเกิดขึ้นจากอะไรบ้าง
- ความภาคภูมิใจในตนเองก่อให้เกิดประโยชน์อย่างไร

**ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์**

2.1 ให้สมาชิกได้ออกมาอภิปราย แสดงความคิดเห็นหน้าชั้นเรียน ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะที่ทำกิจกรรมนี้

2.2 ให้สมาชิกได้ออกมาอภิปรายถึงคำถามข้างต้นเหล่านั้น

### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

3.1 ให้สมาชิกช่วยกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้ และนำไปประยุกต์ใช้ในแง่ที่จะหาแรงจูงใจจากตนเองและผู้อื่น โดยเฉพาะสิ่งที่ได้รับจากพ่อแม่เพื่อเพิ่มการรับรู้ต่อพ่อแม่ในด้านที่ดีขึ้น มาช่วยส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งจะส่งผลถึงการรู้จักคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น

### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการตอบถึงข้อคำถามที่ผู้ดำเนินการได้ถามไป

4.2 สังเกตจากการสรุปและช่วยกันนำข้อสรุปไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4.3 สมาชิกได้วิธีพัฒนาความภาคภูมิใจไปใช้ เช่น การคิดในแง่ดีให้แก่ตนเอง พอใจในสิ่งที่มีอยู่ มองโลกตามความเป็นจริง เป็นต้น

**หมายเหตุ** กิจกรรมนี้เป็นไปตามองค์ประกอบที่ 3 ของความฉลาดทางอารมณ์

## บทสรุปเรื่องความภาคภูมิใจในตนเอง

ในชีวิตของคนเรา เรื่องของจิตใจเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดที่จะสร้างพลังอำนาจอันยิ่งใหญ่ รวมถึงคุณค่าและสิ่งซึ่งดงามได้อย่างมากมายมหาศาล

สิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างใหญ่หลวงทางด้านจิตใจคือ ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีประโยชน์ มีความสามารถ มีความเชื่อมั่น และพร้อมที่จะนำสิ่งเหล่านี้มาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้

ความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร

เริ่มแรกชีวิตของคนเรามักมีพัฒนาการคล้ายคลึงกันดังนี้ เมื่อเราเป็นเด็กเรามักต้องการความรักความเอาใจใส่จากพ่อแม่

ครูอาจารย์

และคนรอบข้าง

จากการที่เราพยายามทำตัวเป็นเด็กดี ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพ่อแม่ ครูอาจารย์

จากการที่เราพยายามสอบให้ได้คะแนนที่ดีที่สุดในห้อง

หรือจากการฝึกฝนตนเองในทางใดทางหนึ่งเพื่อจะได้เป็นที่ยอมรับและเป็นที่ยอมรับของบุคคลที่มีความหมายต่อเรา

เมื่อความต้องการเป็นที่ยอมรับ ยกย่องชื่นชมมากขึ้น จะเป็นส่วนผลักดันให้เรา มีความต้องการที่จะแข่งขันกับคนทุกคนที่อยู่รอบข้างมากขึ้นทุกที จนกลายเป็นแรงกดดันที่ทำให้เราเริ่มรู้สึกเหนื่อย และพบความจริงที่ว่า ไม่มีใครสามารถทำให้คนอื่นมายกย่องชื่นชมหรือให้ความรักแก่เราตลอดไปได้

เมื่อเราศึกษา ความรู้สึก ความคิด จิตใจ รวมทั้งการกระทำต่างๆ ของตัวเองมากขึ้น เราจะพบว่า เรามีหลายสิ่งหลายอย่างที่ไม่เหมือนใคร ร่างกาย รูปร่างหน้าตา ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้กระทำลงไป

ความรู้สึกไม่ว่าเราจะรู้สึกอย่างไร ตื่นเต้น สนุกสนาน

ผิดหวัง เสียใจ

รัก ก็เป็นความรู้สึกของเรา

การกระทำของเราไม่ว่าต่อผู้อื่น หรือตัวของเราเอง สิ่งที่เราเห็น สิ่งที่เรา รู้สึก ต่อเรา สิ่งที่เราพูด สิ่งที่เรากระทำ

สิ่งที่เราคิด สิ่งที่เรารู้จัก สิ่งที่เรารัก ชอบ สนใจ สิ่งที่เราถนัด

สิ่งที่เราเลือกหรือตัดสินใจในขณะปัจจุบัน เกิดจากตัวเราเองทั้งสิ้น เป็นสิ่งที่เราพร้อม จะรับผิดชอบ เพราะสิ่งนี้เป็นตัวแทนของเราอย่างแท้จริงเราไม่จำเป็นต้องเหมือนใคร เปรียบเทียบกับใคร แข่งขันกับใคร เราเริ่มเห็นคุณค่าความสามารถในตัวเราที่แตกต่างไปจากคนอื่น โดยไม่ต้องรอคอยให้ใครมายกย่อง ชื่นชมต่อไปอีก

ฉะนั้นเมื่อเราศึกษาตัวเองมากขึ้น เรียนรู้ตัวเองมากขึ้น รู้จักตนเองมากขึ้น เราจะคอย ความรักความยอมรับจากคนอื่นน้อยลง จะเริ่มรู้สึกเห็นคุณค่าเคารพและรักตนเองมากขึ้นด้วย เมื่อเรารักตนเอง เห็นความสามารถของตนเองมากขึ้นเท่าใด ความรู้สึกเคารพและเข้าใจใน ความเป็นตัวเองของผู้อื่นก็มีมากขึ้นเท่านั้น

เราเคารพความรู้สึก ความคิดเห็น การกระทำของผู้อื่นมากขึ้น นับตั้งแต่เราฟัง ในสิ่งที่เพื่อนพูด สามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์แปลกใหม่ต่อกันอย่างสร้างสรรค์กับพ่อแม่ ครูอาจารย์ เราได้แนวทางในการปฏิบัติตนในทางที่ดีงามมากขึ้น

สรุปแล้ว ผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่แท้ จะเห็นคุณค่า คุณประโยชน์ในตนเอง เข้าใจตนเอง รับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองเป็นเจ้าของ ยอมรับความแตกต่างของบุคคล เห็นคุณค่ายอมรับผู้อื่น สามารถพัฒนาตนเองทั้งในด้านส่วนตัว และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วย เป็นความจริงที่ว่า ความสุขที่แท้จริงในชีวิตนั้น เกิด จากความรู้สึกเห็นคุณค่ายอมรับยกย่องศรัทธาในตัวเองและผู้อื่น

เมื่อความสุขของมนุษย์เราเกิดจากความรู้สึกเหล่านี้ เราก็น่าจะแผ่ขยายความสุข เหล่านี้ไปให้คนรอบข้างด้วย

เริ่มต้นจากการให้กำลังใจคนที่อยู่รอบข้างเรา ใช้สายตามองความดีงาม ความมั่งคั่ง ที่มีอยู่ในคนใกล้ชิดของเราไม่ว่าจะเป็น เพื่อน พี่น้อง พ่อแม่ หรือแม้แต่คนทั่วไป บอกให้เขารู้ถึงคุณค่า ประโยชน์ที่มีอยู่ในตนเอง ให้โอกาสเขาได้ใช้ความคิด ความสามารถ สร้างความสำเร็จตามแนวทางของเรา

เปิดโอกาสให้เขาได้สร้างสรรค์ชีวิตของเขาจากสิ่งดีงามในตัวเขา ช่วยเขาในการไฝหาความสมบูรณ์ของชีวิต ด้วยการเคารพในความแตกต่างของมนุษย์ว่าไม่มีใครเหนือกว่าใคร ไม่มีใครต่ำต้อยกว่าใคร เพียงแต่ว่าคนเราแต่ละคนมีความเป็นเอกลักษณ์ที่ต่างกัน มีชีวิตจิตใจความรู้สึกนึกคิด และลีลาชีวิตที่แตกต่างกัน

เต็มใจที่จะเผื่อแผ่ความรัก ความเข้าใจ ความปรารถนาดีต่อกัน ยอมรับ ยกย่อง เคารพเห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน เพื่อว่า ภาพของคนที่มีความสุข รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ภาคภูมิใจในตนเอง จะได้เด่นชัดขึ้นในความรู้สึกของมวลมนุษย์ทั้งหลาย ดังบทกลอนที่ว่า

แม้มิได้เป็นภูผาพนาสูร	ใช้อาดูรค่าด้อยน้อยศักดิ์ศรี
แม้มิได้จำเริญเป็นนารี	ก็ขอเป็นผู้ที่มีราคา
อันมนุษย์เกิดมาย่อมแตกต่าง	ทั้งรูปร่าง เผ่าพันธุ์ การศึกษา
ทั้งพื้นฐานอันแวดล้อมตั้งเดิมมา	แต่ไม่อาจกำหนดว่า ค่าต่างกัน
ถึงคงอยู่เป็นใครในแหล่งหล้า	ไม่นำพาขอภูมิใจในตัวฉัน
รู้สร้างคุณ รู้สร้างสุข รู้แบ่งปัน	รู้สร้างสรรค์ เห็นคุณค่าศรัทธาตนเอง

.....

#### อภิปราย

- ความหมายของความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง
- ลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง
- วิธีการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง
- ถ้าทุกคนมี/ไม่มีความภูมิใจในตนเอง
- พื้นฐานของความภาคภูมิใจในตนเองเกิดขึ้นจากอะไรบ้าง
- ความภาคภูมิใจในตนเองก่อให้เกิดประโยชน์อย่างไร

## ครั้งที่ 10

**กิจกรรม** เกมจิ๊กซอว์กลอนสร้างสรรค์

**จุดมุ่งหมาย**

1. เป็นการส่งเสริมคุณค่าในตนเอง
2. สร้างกำลังใจในการดำรงชีวิตให้แก่ตนเอง
3. ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ให้แก่สมาชิก
4. เพื่อให้สมาชิกสามารถทำงานร่วมกันได้

**เวลา** 1 ชม.

**สื่อ**

- ชิ้นแผ่นกลอน
- วิทยูและเทปเพลง

**ขั้นตอนการดำเนินการ**

**ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม**

1.1 แบ่งสมาชิกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ด้วยเกมชื่อผลไม้ พวกเดียวกันอยู่ด้วยกัน ให้ตัวแทนกลุ่มออก มาจับฉลากว่าได้กลอนชุดใด

1.2 ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันต่อจิ๊กซอว์ให้สำเร็จ แล้วเขียนลงกระดาษให้สมบูรณ์ ให้เวลา 15 นาที

1.3 ช่วยกันใส่ทำนองเพลงให้กลอนนั้นๆ และพูดคุยอภิปรายถึงเนื้อหาของกลอน

**ขั้นวิเคราะห์**

2.1 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่ได้อ่านกลอนนั้น ๆ สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ในบทกลอนจะช่วยส่งเสริมกำลังใจให้เราได้อย่างไร มีวิธีการใดที่จะทำให้เราประสบความสำเร็จดังบทกลอนที่เราได้อ่านไปนั้น

2.2 ระหว่างที่ต่อบทกลอนนั้น สมาชิกมีความขัดแย้งกันหรือไม่ มีวิธีการอย่างไร

**ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้**

3.1 ให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้ ในตอนแรกจะรู้สึกสนุกสนานในการต่อบทกลอนและใส่ทำนองเพลง การถกเถียงกันในกลุ่ม แต่เมื่อต่อเสร็จแล้วสามารถเข้าใจเนื้อหาที่บทกลอนบอกไว้ได้

3.2 และผู้ดำเนินการเพิ่มเติมในเรื่องของการเห็นคุณค่าในตนเอง การมีกำลังใจในการดำรงชีวิต ที่มาของกำลังใจ (พ่อแม่ ตนเอง คนใกล้ชิด) เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงสิ่งดี ๆ ที่ได้รับ ในกิจกรรมนี้ สุดท้ายเปิดเพลง "กำลังใจ"และผู้ดำเนินการอวยพรให้สมาชิกมีกำลังใจต่อไป

**ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล**

4.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สมาชิกมีความซาบซึ้งในบทกลอน จดใส่สมุดของตนเพื่อนำไปเป็นกำลังใจต่อไป

**หมายเหตุ** กิจกรรมนี้เป็นไปตามองค์ประกอบที่ 1 ,3 และ 5 ของความฉลาดทางอารมณ์

บทกวี 1  
 จงถามตัวเองว่า

เราเป็นใคร

พ่อแม่เราเป็นใคร

เรามีความสามารถ.... ที่จะทำอะไรได้บ้าง

และทำอะไรไม่ได้บ้าง

ข้อดีของเราอยู่ตรงไหน

ข้อด้อยของเราอยู่ตรงไหน

จงทำความรู้จักกับตัวเราเอง

เราชอบอะไร เราไม่ชอบอะไร

เป้าหมายของเราคืออะไร

เราจะบรรลุเป้าหมายนั้นได้อย่างไร

ค่านิยมของเราคืออะไร

เราจะประสานเป้าหมายและค่านิยมได้อย่างไร

จงพยายามชอบตนเอง

เราต้องการจะเล่นบทบาทอย่างไร

เราควรประพฤติตัวอย่างไร

จึงจะภาคภูมิใจในตนเอง

เราควรจะประพฤติตัวอย่างไร

จึงจะเป็นเพื่อนกับตัวเองได้

.....

## บทกวี 2

## หยิบรอยยิ้มมาฝาก

เอาความรักมากมายมาให้  
 กลั่นความอ่อนโยนจากหัวใจ  
 จัดใส่กระเช้าความสัมพันธ์  
 ประดับด้วยน้ำใจจริง  
 แคมสรวรพสิ่งดีดีที่เลือกสรร  
 ผูกโบว์ความห่วงใยกัน  
 ส่งผ่านความแข็งขันมันสายใย  
 เคาะประตุมิตรไมตรี  
 กตกริ่งความหวังดีสีสดใส  
 ร้องเรียกด้วยความเข้าใจ  
 ก็พบได้ซึ่งความฝันอันอันตระการ

## บทกวี 3

เราได้เกิดมาหนึ่งหน เราผจญเพื่อความหวัง  
 ทุกข์ประดังเมื่อความหวังพังทลาย  
 ลืมอดีตที่ชื่นชม ทุกข์ระทมให้เลือนหาย  
 เหมือนนิยายผ่านฝันร้ายที่อัปเภา  
 แม้บางวันฝันชื่น หรือบางคืนฝันเศร้า  
 ยิ้มระรื่นชื่นโลมเล้าคลายเศร้าใจ  
 ยังไม่สิ้นแห่งความหวัง  
 ชีวิตก็ยังสดแจ่มใส  
 ทุกข์ทำไม สู้ต่อไปในโลกเอ๋ย

## บทกวี 4

นก นกเจ้านกน้อย  
 เจ้าเคลื่อนคล้อยไปจากถิ่น  
 บิน บิน บิน บิน เจ้าโบยบินไปแห่งไหน  
 ฝ่าพายุลม อีกความมืดมนทนนปวดร้างใจ  
 ทั้งโพล่ภัยตั้งขวากหนามกางกั้นไว้  
 ไกลจากบ้านมาด้วยศรัทธามั่นไม่หวั่นผองภัย  
 ขอฝากหัวใจและความหวังไว้ในแสงสุรีย์  
 เมื่อยามฝันเรื่องพราย  
 เมฆร้ายหายไป  
 ลิบ ลิบ โนนขอบฟ้าอีกไม่ช้าก็จะรุ่ง  
 มุ่งมุ่งด้วยหมายมุ่งสู่ฟ้าทองผ่องอำไพ  
 ฝ่าความมืดไปด้วยความหวังในสิ่งที่ชื่นชม  
 ความสุขสมที่ล่วงลับจะกลับคืน

.....

## ครั้งที่ 11

**กิจกรรม** เกมเรียนรู้ตนเอง

**จุดมุ่งหมาย** 1. เพื่อให้สมาชิกมีการรับรู้ตนเอง ประเมินตนเองได้  
 2. เพื่อให้สมาชิกได้รับแรงจูงใจในการได้รับผลสำเร็จจากการทำสัญญากับตนเอง  
 3. เพื่อให้สมาชิกสร้างความเชื่อมั่นในสิ่งที่ดีสำหรับตนเอง  
 4. เพื่อให้สมาชิกได้รับการยอมรับเพิ่มขึ้นจากครอบครัว

**เวลา** 1 ชม.

**สื่อ** แบบฟอร์มสัญญากับตนเอง

**ขั้นตอนการดำเนินการ**

**ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม**

1.1 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกนึกถึงเป้าหมายที่ตนเองต้องการให้เกิดขึ้นกับตนเอง และครอบครัว โดยเป้าหมายนั้นสมาชิกจะต้องพิจารณาว่าตนสามารถสร้างผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ได้

1.2 ให้สมาชิกลงนามสิ่งที่ตนเองจะทำ โดยกรอกแบบฟอร์มทำสัญญากับตนเองและให้มีเพื่อนเป็นพยานผู้รับรองสัญญาอย่างน้อย 3 คน

1.3 ให้สมาชิกช่วยกันกำหนดระยะเวลาในการปฏิบัติตามสัญญา โดยจะประเมินผลในกิจกรรมครั้งต่อ ๆ ไป

**ขั้นที่ 2 วิเคราะห์**

2.1 ผู้ดำเนินการซักถามและให้สมาชิกอธิบายสัญญาของตนเอง อภิปรายแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้องกับสัญญานับนี้

**ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้**

ผู้ดำเนินการสรุปถึงสัญญาฉบับต่างๆของสมาชิก ที่บ่งบอกถึงเป้าหมายในชีวิต ช่วยปรับปรุงแก้ไขเป้าหมายของสมาชิกให้ชัดเจนขึ้น สามารถปฏิบัติได้เน้นในด้านคิดดี ทำดี พูดดี เข้าใจผู้อื่น และส่งเสริมสัญญาที่ครอบครัวมีส่วนร่วม และเพิ่มเติมวิธีการประเมินและสังเกตอารมณ์และพฤติกรรมของผู้ที่มีส่วนร่วมจากการปฏิบัติสัญญาฉบับนี้

#### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

- 4.1 สังเกตจากพฤติกรรมกรรร่วมแสดงความคิดเห็นและอภิปรายของสมาชิก
- 4.2 ข้อความในสัญญาของสมาชิก
- 4.3 สัญญาทุกฉบับเป็นสัญญาที่สามารถปฏิบัติได้

หมายเหตุ กิจกรรมนี้เป็นไปตามองค์ประกอบที่ 1 และ 3 ของความฉลาดทางอารมณ์

## แบบฟอร์มสัญญากับตัวเอง

ข้าพเจ้า (ชื่อ) .....

ต้องการ (เป้าประสงค์).....

จึงจะสัญญากับตนเองว่าข้าพเจ้าจะ (กิจกรรมที่จะปฏิบัติ).....

สัญญาในฉบับนี้จะทำให้เสร็จเมื่อ (วัน เดือน ปี) .....

ด้วยการรับรู้ของ (เพื่อนที่เป็นพยาน) 1.....

2.....

3.....

ซึ่งสัญญาว่าจะติดตามตามข้าพเจ้าในวันที่.....เวลา.....

ทั้งนี้เพื่อเราจะได้เลี้ยงฉลองความสำเร็จครั้งนี้ร่วมกันในวันที่.....

นามผู้ทำสัญญา.....

## ครั้งที่ 12

กิจกรรม เกมหน้าต่างใจฮารี

- จุดมุ่งหมาย
1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักถึงการเปิดเผยแก่กันในขณะที่เผชิญหน้ากัน
  2. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจส่วนที่ดีและข้อบกพร่องของตนเองและหาวิธีการขจัดข้อบกพร่องเหล่านั้น
  3. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น
  4. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงทักษะการแสดงออกทางสังคมที่ดี

เวลา 1 ชม.

- สื่อ
- แผ่นใสและเครื่องฉาย
  - แผ่นคำถาม

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม และนับเลข 1 ไปจนถึงครึ่งของจำนวนสมาชิก และให้คนต่อไปนับหนึ่งใหม่จนคนสุดท้าย สมาชิกที่นับเลขเดียวกันให้จับคู่กัน

1.2 ให้สมาชิกใช้เวลา 10 นาที สัมภาษณ์คู่ของตนเองสลับกันตามหัวข้อดังนี้

- ชอบรับประทานอะไร
- ชอบดอกไม้อะไร
- ชอบสัตว์เลี้ยงหรือไม่ ชอบสัตว์อะไร
- พ่อแม่อายุเท่าใด อาชีพอะไร ปฏิบัติต่อสมาชิกอย่างไร มีปัญหาเกี่ยวกับพ่อแม่ บ้างหรือไม่ ส่วนใหญ่เรื่องอะไร ลงท้ายเป็นอย่างไร
- ได้รับความใช้จ่ายเท่าใด พอใช้หรือไม่
- มีเพื่อนชายหรือไม่ เป็นอย่างไร

1.3 ให้สมาชิกลองทายดูว่าได้รับการบอกความจริงกี่ข้อ จากนั้นผู้ดำเนินการนำของสมาชิกบางคนมาอ่านให้สมาชิกอื่นๆฟัง และถามความรู้สึกของเจ้าของที่ถูกอ่าน

1.4 แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 6 คน 6 กลุ่ม หนึ่งเป็นวงกลม และให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนเขียนสิ่งที่ดีและไม่ดีของตนมาอย่างละ 5 ข้อ และเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟัง และให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันหาสาเหตุว่ามาจากอะไร และมีวิธีแก้ไขอย่างไร

### ขั้นที่ 2 วิเคราะห์

2.1 ผู้ดำเนินการซักถามเกี่ยวกับความรู้สึกในการเปิดเผยเกี่ยวกับตนเองว่ามีความหนักใจหรือไม่ในการที่ต้องเปิดเผยเรื่องส่วนตัว และสิ่งที่ตนเองรู้ว่าดีหรือไม่ดีนั้น เพื่อนสมาชิกรับรู้ด้วยหรือไม่ มีข้อคิดเห็นอย่างไร เมื่อเพื่อนสมาชิกเสนอวิธีแก้ไขตนเองรู้สึกอย่างไร

### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

3.1 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกช่วยกันสรุปว่าได้ข้อคิดเห็นหรือการเรียนรู้ในเรื่องการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง การเปิดเผยตนเอง การปกปิดตนเอง การรู้ถึงข้อดีข้อเสียของผู้อื่น

3.2 ผู้ดำเนินการกล่าวเพิ่มเติมถึงหน้าต่างโจฮารี เป็นการเปิดเผยความรู้สึกหนึ่งคิดภายในของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ซึ่งแบ่งเป็น 4 ส่วนดังรูป

เราไม่รู้                      เราไม่รู้

เรา

เปิดเผย (1)	บอด (2)
ซ่อนเร้น (3)	เร้นลับ (4)

เขาไม่รู้

ส่วนที่ 1 บริเวณเปิดเผย คือ บริเวณที่เรารู้และเขารู้ เช่น การยิ้ม การดีใจ ฯลฯ

ส่วนที่ 2 บริเวณจุดบอด คือ บริเวณที่เราไม่รู้แต่เขารู้ เช่น กลิ่นปาก กลิ่นตัว พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

ส่วนที่ 3 บริเวณซ่อนเร้น คือ บริเวณที่เรารู้แต่เขาไม่รู้ เช่น ปมด้อยบางอย่างที่เราปิดบังไว้ ฯลฯ

ส่วนที่ 4 บริเวณเร้นลับ คือ บริเวณที่ต่างก็ไม่มีใครรู้ เช่น การพลั้งปาก พฤติกรรมที่ไม่ดีและไม่ได้รับการแก้ไข ฯลฯ

ในการมีสัมพันธภาพ ระยะแรก ๆ บริเวณเปิดเผยน้อยแต่บริเวณซ่อนเร้นจะมาก และคนอื่นยังไม่กล้าบอกจุดบอด เมื่อเริ่มรู้จักกันขึ้น บริเวณของการเปิดเผยมากขึ้น แต่ยังคงมีบริเวณซ่อนเร้นอยู่มากและคนอื่นยังไม่กล้าบอกจุดบอด เมื่อเรารู้จักสนิทสนมกันมากขึ้น บริเวณ

เปิดเผยมากขึ้นทุกที และบริเวณซ่อนเร้นจะน้อยลง และคนอื่นเริ่มกล้าบอกจุดบอดทางอ้อม จนกระทั่งบุคคลสนิทกัน ใจกว้างใจซื่งกันและกัน บริเวณเปิดเผยจะเพิ่มมากขึ้น บริเวณซ่อนเร้นจะเหลือน้อยที่สุด และคนอื่นจะกล้าบอกบริเวณจุดบอด

#### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สังเกตจากการร่วมอภิปรายและซักถามความเข้าใจในเรื่องหน้าต่างโจฮารี

หมายเหตุ กิจกรรมนี้เป็นไปตามองค์ประกอบที่ 1, 2 และ 5 ของความฉลาดทางอารมณ์

### แบบสัมภาษณ์กิจกรรมหน้าต่างโจฮารี

ชอบรับประทานอะไร

.....

ชอบดอกไม้อะไร

.....

ชอบสัตว์เลี้ยงหรือไม่ ถ้าชอบชอบสัตว์อะไร

.....

พ่อแม่อายุเท่าใด

อาชีพอะไร

ปฏิบัติต่อท่านอย่างไร

.....

.....

มีปัญหากับพ่อแม่บ้างหรือไม่ ส่วนใหญ่เรื่องอะไร สุดท้ายลงเอยอย่างไร

.....

.....

.....

ได้รับค่าใช้จ่ายเท่าใด พอใช้หรือไม่

.....

มีเพื่อนชายหรือไม่ เป็นอย่างไร

.....

.....

ข้อดี	ข้อด้อย
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

## ครั้งที่ 13

**กิจกรรม** เกมของจดหมาย

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นความดีและสามารถบอกส่วนดีของตนเองได้
  2. เพื่อให้สมาชิกยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่น
  3. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

**เวลา** 1 ชม.

**สื่อ** - ของจดหมายเท่าจำนวนสมาชิกและกระดาษ

**ขั้นตอนการดำเนินการ**

**ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม**

1.1 แบ่งสมาชิกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 9 คน นั่งล้อมเป็นวงกลม แจกของจดหมายให้สมาชิกคนละ 1 ของ กระดาษคนละ 9 แผ่น ให้กับสมาชิก

1.2 ให้สมาชิกเขียนชื่อของตนเองบนของจดหมาย และเขียนข้อดีของตนเองเก็บไว้ 3 ข้อ

1.3 ให้ทุกคนส่งของจดหมายของตนเอง ไปให้เพื่อนทางขวามือของตนเอง เมื่อทุกคนได้รับของจดหมายเพื่อนทางซ้ายมือมา เมื่อได้รับของจดหมายที่มีชื่อเพื่อนคนใด ให้เขียนความรู้สึกที่ดี ที่มีต่อเจ้าของของจดหมายนั้น เมื่อได้รับของของตนเองคืนมา แล้วให้เปิดอ่าน ใช้เวลา 5 นาที

**ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์**

2.1 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกทุกคนบอกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อได้อ่านจดหมายที่เพื่อน ๆ เขียนให้

2.2 ให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึกของตน ในขณะที่เขียนความรู้สึกที่ดีที่มีต่อตนเอง

2.3 ให้สมาชิกบอกความรู้สึกของตนเองในขณะที่เขียนความรู้สึกที่ให้กับเพื่อน

2.4 ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นถึงความสำคัญของการใช้ภาษาทางบวก การชม การบอกถึงความรู้สึกที่ดีหรือการให้กำลังใจผู้อื่น

### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

3.1 ให้สมาชิกสำรวจตนเองว่าในชีวิตประจำวัน ตนเองได้ใช้ภาษาทางบวกที่แสดงถึงความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นบ้างหรือไม่

3.2 ให้อาสาสมัครมาเล่าเหตุการณ์ที่ตนเองประสบกับความสำเร็จจากการใช้ภาษาทางบวกกับครอบครัว และตนเองได้

3.3 ให้สมาชิกบอกความรู้สึกหลังจากที่ได้อ่านจดหมายของตนเอง

3.4 ผู้ดำเนินการเพิ่มเติมในด้านการใช้ภาษาทางบวกกับคนใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ ซึ่งบางครั้งความใกล้ชิดเกินไปทำให้เราลืมตระหนักถึงความต้องการของบุคคลนั้น ๆ ที่ต้องการสิ่งดี ๆ จากเรา

### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการอภิปรายแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของสมาชิก รู้จักใช้ภาษาทางบวกมากขึ้น

4.2 มีการทดลองใช้ภาษาทางบวกกันในระหว่างกลุ่มสมาชิก

หมายเหตุ กิจกรรมนี้เป็นไปตามองค์ประกอบที่ 1,4 และ 5 ของความฉลาดทางอารมณ์

## ครั้งที่ 14

กิจกรรม เกมเกียร์ติบัตร

- จุดมุ่งหมาย 1. เพื่อให้สมาชิกเข้าสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ให้กำลังใจตนเอง และรู้จักการยอมรับตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ถึงคุณค่าของตนเอง

เวลา 1 ชม.

สื่อ กระดาษสีและดินสอสี

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

- 1.1 แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 6 คนหนึ่งเป็นวงกลมและหันหน้าออกนอกวง
- 1.2 ให้สมาชิกนึกถึงชีวิตที่ผ่านมา ว่ามีสิ่งใดบ้างที่ทำให้ตนเองประทับใจ มีความสุข ประสบความสำเร็จและภาคภูมิใจ โดยให้นึกถึงสถานที่ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์นั้น (จำเป็นต้องมีพ่อแม่ร่วมอยู่ด้วย)
- 1.3 ให้สมาชิกนึกและเขียนลงบนกระดาษ 15 นาที เช่น เป็นเด็กมีน้ำใจ เป็นเด็กมีวินัย เป็นเด็กเรียนดี ฯลฯ ตกแต่งให้เป็นเกียร์ติบัตรที่สวยงาม
- 1.4 ให้สมาชิกผลัดกันเล่าเรื่องของตนเอง พร้อมทั้งแสดงเกียร์ติบัตรต่อกลุ่ม
- 1.5 เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามและแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 2 วิเคราะห์

- 2.1 ผู้ดำเนินการซักถามและให้สมาชิกอธิบายเกียร์ติบัตรของตนเอง อภิปรายแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

- 3.1 ให้สมาชิกร่วมกันสรุปว่าทำไมตนเองถึงรู้ว่าตนเองมีคุณค่าในด้านนั้น ๆ ใครเป็นผู้ที่ทำให้สมาชิกรู้ถึงความสามารถเหล่านี้ และจะสานต่อความสามารถเหล่านี้ต่อไปหรือไม่ เพราะเหตุใดสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้

3.2 ผู้ดำเนินการช่วยสรุป ระหว่างการคิดถึงสิ่งต่าง ๆ ทำให้สมาชิกได้มองตนเอง เห็นถึงความสามารถของตนเอง และบุคคล (เน้นพ่อแม่) ที่จะช่วยเป็นกำลังใจให้สมาชิกยืนหยัด จะทำในสิ่งที่ดีและมีคุณค่าแก่ตนเองต่อไป

#### **ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล**

- 4.1 สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรมของสมาชิก
- 4.2 สังเกตจากการร่วมแสดงความคิดเห็นและอภิปรายของสมาชิก
- 4.3 ผลงานในเกียรติบัตรของสมาชิก

**หมายเหตุ** กิจกรรมนี้เป็นไปตามองค์ประกอบที่ 1 และ 3 ของความฉลาดทางอารมณ์

## ครั้งที่ 15

**กิจกรรม** เกมกระจกเงามหัศจรรย์

**จุดมุ่งหมาย** 1. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักตนเอง พิจารณาตนเอง  
2. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักสังเกตผู้อื่นและเพื่อให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน

**เวลา** 45 นาที

**สื่อ** กระจกเงา

**ขั้นตอนดำเนินการ**

**ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม**

1.1 ดำเนินถามข้อตกลงของกลุ่ม

1.2 แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 18 คน

1.3 ผู้ดำเนินการส่องกระจกเงาให้สมาชิก แล้วให้เวลากับสมาชิกสังเกตตนเองในกระจกเงา 1 นาที แล้วส่งเวียนไปให้สมาชิกผู้ที่อยู่ทางขวามือจนครบ

1.4 ให้สมาชิกนั่งจับคู่กัน โดยคนหนึ่งเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง เช่น ชื่ออะไร ชื่อเล่น เรื่องราวเกี่ยวกับครอบครัว พ่อแม่ ลักษณะนิสัย ฯลฯ อีกคนหนึ่งนั่ง โดยผู้ฟังจะต้องทำหน้าที่เป็นกระจกที่สะท้อนทุกอย่างที่ตนสังเกตเห็น ไม่ว่าจะป็นสีหน้า บุคลิกท่าทาง น้ำเสียง การแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและทัศนคติของผู้พูด รวมทั้งจับใจความเรื่องราวให้ได้ด้วย เมื่อคู่ของตนเล่าเรื่องเสร็จแล้ว ผู้ที่ทำหน้าที่ฟังก็พูดถึงสิ่งที่ตนได้รับการสังเกตอย่างละเอียด ผู้ที่ทำหน้าที่ฟัง เปลี่ยนมาเล่าเรื่องของตนเองบ้าง สลับกัน

**ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์**

2.1 ให้สมาชิกแต่ละคนลองนึกเปรียบเทียบถึงสิ่งที่ตนได้รับการมองเห็นในกระจกเงา การเล่าเรื่องของตนเอง

2.2 ให้สมาชิกแต่ละคนลองนึกเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้จากการให้ข้อมูลย้อนกลับของคู่สมาชิก ความรู้สึกของตนเองที่ได้รับฟังข้อมูลย้อนกลับ

### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

3.1 ให้สมาชิกช่วยกันสรุปถึงสิ่งที่ตนเองได้รู้จักตนเอง และการได้รับข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง จากเพื่อนที่เป็นกระจกสะท้อน การยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนที่มีต่อเรา รวมทั้งการสังเกตเพื่อน รู้จักการมองและวิเคราะห์บุคลิกภาพ ลักษณะนิสัย ของคนที่ใกล้ชิดเรา รับรู้และยอมรับซึ่งกันและกัน

3.2 ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติมว่าการรับรู้จากเพื่อนๆ บางเรื่องนำไปสู่ความภาคภูมิใจ และแรงจูงใจใหม่ ๆ เช่น การเป็นคนมีน้ำใจโดยที่เจ้าตัวไม่รู้สึกรังเกียจ เป็นต้น บางเรื่องนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไข เช่น พุดไม่รักษาน้ำใจเพื่อน ถ้าสมาชิกทำได้และนำไปปรับปรุงแก้ไขก็จะช่วยให้สมาชิกเป็นบุคคลที่น่าค้นหาเพิ่มขึ้น

### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรมและร่วมอภิปรายของสมาชิก

4.2 สมาชิกบอกคนบอกได้ถึงการเรียนรู้ใหม่ ๆ ของตนเองจากเพื่อนสมาชิกอื่น

หมายเหตุ กิจกรรมนี้เป็นไปตามองค์ประกอบที่ 1 และ 4 ของความฉลาดทางอารมณ์

กิจกรรมระจกเงง

สีหน้า

.....  
.....

บุคลิก ท่าทาง

.....  
.....

หน้าเสียง

.....  
.....

การแสดงอารมณ์

.....  
.....

ความรู้สึก ความคิด

.....  
.....

จับใจความและเรื่องราว

.....  
.....

## ครั้งที่ 16

**กิจกรรม** เกมสร้างเสริมความสำเร็จ

**จุดมุ่งหมาย** 1. เพื่อให้สมาชิกได้รับแรงจูงใจในการกระทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จด้วยแรงกระตุ้น  
จากสมาชิก

2. เพื่อให้สมาชิกได้รับความเชื่อถือจากผู้อื่นนำไปสู่พลังในการทำสิ่งที่ดี

**เวลา** 1 ชม.

**สื่อ** แบบฟอร์มสัญญาฉบับเดิม

**ขั้นตอนการดำเนินการ**

**ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม**

1.1 ผู้ดำเนินการแบ่งสมาชิกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน

1.2 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกนำฟอร์มสัญญากับตนเองออกมา พร้อมทั้งแจ้งแก่สมาชิก  
ในกลุ่มทราบสิ่งใดที่ได้ปฏิบัติแล้วบ้าง สิ่งใดที่ยังไม่ได้ปฏิบัติ และเกิดอะไรขึ้นบ้างกับสิ่งที่  
ปฏิบัติแล้ว

1.3 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกส่งสัญญาของตนเองเวียนขวา ให้เพื่อน ๆ ช่วยกันเขียนคติ  
คำอวยพร เพื่อให้มีกำลังใจทำตามสัญญาที่ให้ไว้กับตนเองต่อไป

**ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์**

2.1 ผู้ดำเนินการซักถามถึงความรู้สึกของสมาชิก หลังจากที่ได้ปฏิบัติตามสัญญาของ  
ตนเอง

2.2 ผู้ดำเนินการพูดถึงการได้รับแรงจูงใจต่างๆจากผู้อื่นในการทำสัญญานับนี้

2.3 ร่วมกันอภิปรายถึงความผิดพลาดในส่วนที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ ว่าเกิดจากสาเหตุใด  
และจะแก้ไขอย่างไร

**ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้**

3.1 ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปว่ากิจกรรมนี้ให้ข้อคิดอย่างไรบ้าง และการนำ  
ไปใช้ในการทำสัญญากับตนเองในเรื่องอื่น ๆ ในอนาคตจะมีประโยชน์อย่างไร และสรุปถึง  
แรงจูงใจที่ได้จากแหล่งต่าง ๆ เช่น ครอบครัว พ่อแม่ เพื่อน ที่จะมีส่วนช่วยให้เราประสบผล  
สำเร็จในชีวิต

3.2 ผู้ดำเนินการกล่าวเพิ่มเติมในเรื่องความซื่อสัตย์ที่จะปฏิบัติตามสัญญาของตนเอง  
ใครไม่รู้แต่ตัวเรารู้ ทำให้เรามีความภูมิใจในตนเอง

#### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการอภิปรายแสดงความคิดเห็นและร่วมกันสรุป

4.2 แบบฟอร์มสัญญาบางส่วนได้ปฏิบัติแล้วโดยได้รับการยืนยันจากพยาน

หมายเหตุ กิจกรรมนี้เป็นไปตามองค์ประกอบที่ 3 ของความฉลาดทางอารมณ์

## ครั้งที่ 17

**กิจกรรม** เกมเรื่องที่น่าเบื่อ

**จุดมุ่งหมาย**

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้สมาชิกมีการยอมรับซึ่งกันและกัน
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถมีทักษะในการรับรู้อารมณ์ของบุคคลอื่น

**เวลา** 1 ชม.

**สื่อ** - บทความที่ตัดตอนมาจากนิยายสาร 2 เรื่อง

**ขั้นตอนการดำเนินการ**

**ขั้นที่ 1** ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 ผู้ดำเนินการขออาสาสมัคร 2 คน จากสมาชิกทั้งหมดแล้วให้อาสาสมัครทั้ง 2 คน ออกไปนอกห้องโดยมีผู้ดำเนินการอีกท่านหนึ่งเป็นผู้ทำการตกลงกับอาสาสมัครว่า “สมมติให้ท่านเป็นวิทยากรรับเชิญ ที่สมาชิกกลุ่มข้างในเป็นผู้เชิญให้ท่านมาพูดตามเรื่องที่คุณดำเนินการเตรียมให้ มีความยาว 5 นาที โดยให้เข้าไปพูดทีละคน”

1.2 ผู้ดำเนินการที่อยู่ในห้อง มาทำการตกลงกับสมาชิกที่อยู่ในห้อง “เราจะสมมติให้อาสาสมัครที่อยู่ข้างนอกเป็นวิทยากรรับเชิญที่กลุ่มเราเชิญมาพูดให้ฟังคนละ 5 นาที เมื่ออาสาสมัครคนแรกเข้ามา ขอให้สมาชิกทุกคน แสดงท่าทางยอมรับบุคคลนั้น โดยให้ความสนใจฟังอย่างตั้งใจ ชักถามอย่างกระตือรือร้น ให้กำลังใจ แสดงความเห็นด้วยกับความคิดของเขาหรือนิยมชมชอบในตัวเขา เป็นต้น เมื่ออาสาสมัครคนที่ 2 เข้ามา ให้แสดงบทบาทที่ไม่ยอมรับเขา เช่น ไม่สนใจฟัง มองออกไปนอกห้อง พูดคุยกัน กระซิบกระซาบ เอางานอื่นขึ้นมาทำ ทำท่าง่วงนอน เบื่อหน่าย เป็นต้น โดยบทบาทนี้ต้องทำอย่างแนบเนียนที่สุด ไม่เริ่มทำทันทีจนผู้พูดจับได้ และให้คอยสังเกตดูสีหน้า ท่าทาง การพูดของอาสาสมัครคนที่ 2 และเมื่ออาสาสมัครคนที่ 1 พูดเสร็จให้เขานั่งอยู่ด้วย แต่ไม่บอกเรื่องการแสดงนี้ให้ทราบ “

1.3 อธิบายจบ จึงเริ่มต้นกิจกรรม

## ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

2.1 ผู้ดำเนินการให้อาสาสมัครคนแรกมาเล่าความรู้สึกที่ออกมาพูด

2.2 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกกลุ่มเล่าว่าได้สังเกตเห็นอาสาสมัครคนที่ 1 แสดงสีหน้าท่าทางอย่างไรบ้าง

2.3 ให้อาสาสมัครคนที่ 2 มาเล่าความรู้สึกของตนขณะที่ออกมาพูด

2.4 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกกลุ่มเล่าว่าได้สังเกตเห็นอาสาสมัครคนที่ 2 แสดงสีหน้าท่าทางอย่างไรบ้าง จากนั้นผู้ดำเนินการเฉลยความจริงให้อาสาสมัครฟังว่าทั้งหมดเป็นเพียงการแสดงบทบาท

## ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

ผู้ดำเนินการให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้ ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติมในเรื่องของการยอมรับผู้อื่น เรื่องของการควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ การจัดการกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม การรู้จักสังเกตอารมณ์ผู้อื่น ดังนั้นในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี จึงควรยอมรับซึ่งกันและกัน รู้จักการควบคุมอารมณ์ สังเกตและรับรู้อารมณ์ผู้อื่น

## ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สังเกตจากการอภิปรายแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของสมาชิก

หมายเหตุ กิจกรรมนี้เป็นไปตามองค์ประกอบที่ 2, 4 และ 5 ของความฉลาดทางอารมณ์

## ครั้งที่ 18

**กิจกรรม** เกมชายลี้ลับ

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้สมาชิกสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม
  2. เพื่อให้สมาชิกสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้
  3. เพื่อให้สมาชิกสามารถรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
  4. เพื่อให้สมาชิกสามารถแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งระหว่างกลุ่ม

**เวลา** 1 ชม.

**สื่อ** แบบฟอร์มเรื่องชายลี้ลับ

### ขั้นตอนการดำเนินการ

#### ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้ดำเนินการแบ่งสมาชิกเป็น 3 กลุ่มๆละ 12 คน
- 1.2 ผู้ดำเนินการแจกเอกสารแต่ละส่วนของเรื่องชายลี้ลับให้แก่สมาชิกแต่ละคนภายในกลุ่ม โดยให้เงื่อนไขว่าห้ามจด ห้ามนำมาเรียงกัน
- 1.3 ให้สมาชิกในกลุ่มใช้เงื่อนไขที่มีอยู่หาตัวคนผิด สถานที่ที่เกิดเหตุ เวลาที่เกิดเหตุการณ์
- 1.4 เมื่อหมดเวลาผู้ดำเนินการให้สมาชิกในกลุ่มนำผลการตัดสินใจของกลุ่มออกมานำเสนอ
- 1.5 ผู้ดำเนินการเฉลยคำตอบที่ถูกต้อง

#### ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

- 2.1 ผู้ดำเนินการถามถึงผลสรุปของที่ประชุมกลุ่ม
- 2.2 ผู้ดำเนินการซักถามถึงวิธีการที่นำไปสู่ข้อสรุป
- 2.3 ผู้ดำเนินการซักถามถึงการยอมปรับความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม
- 2.4 ผู้ดำเนินการถามถึงความรู้สึกของผู้ที่ถูกขัดแย้งความคิด

#### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

ผู้ดำเนินการสรุปและร่วมอภิปรายกับสมาชิกในเรื่องข้อคิดและประสบการณ์ที่ได้เกี่ยวกับการตัดสินใจของกลุ่ม ทำที่ของความขัดแย้ง การควบคุมอารมณ์ของตนเอง การรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น

#### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สมาชิกรับรู้ท่าทีของการแสดงอารมณ์ตนเองมากขึ้น การโอนอ่อนในบางครั้ง  
การรับรู้อารมณ์ของเพื่อนสมาชิก

หมายเหตุ กิจกรรมนี้เป็นไปตามองค์ประกอบที่ 2 ,4 และ 5 ของความฉลาดทางอารมณ์

### ข้อความเรื่องชายลึกลับ

นักธุรกิจผู้หนึ่งเพิ่งจะเปิดไฟในร้านค้า . เมื่อชายคนหนึ่งปรากฏกายขึ้นและเรียกร้องเอาเงิน ผู้เป็นเจ้าของเปิดเครื่องคิดเงิน ธนบัตรต่างๆถูกล้วงออกไป ชายคนนี้ออกไปอย่างรวดเร็ว ตำรวจผู้หนึ่งจากกรมตำรวจได้รับการบอกเล่าในทันที

โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วตอบว่าข้อใด “ถูก” ข้อใด “ผิด” และข้อใด “ตัดสินไม่ได้” ซึ่งคำว่าตัดสินไม่ได้จะแทนด้วยเครื่องหมายคำถาม (?)

คำถาม	ถูก	ผิด	?
1. ชายคนหนึ่งปรากฏกายขึ้นหลังจากที่ผู้ที่เป็นเจ้าของได้ปิดไฟร้านค้าแล้ว			
2. นักปล้นเป็นชายคนหนึ่ง			
3. ผู้ชายคนนี้ได้เรียกร้องเอาเงิน			
4. ชายคนที่เปิดเครื่องคิดเงินเป็นเจ้าของ			
5. เจ้าของร้านล้วงธนบัตรต่างๆจากเครื่องคิดเงินแล้วหนีไป			
6. มีคนๆหนึ่งเปิดเครื่องคิดเงิน			
7. หลังจากที่ผู้ชายคนที่เรียกร้องเอาเงินได้ล้วงธนบัตรต่างๆ ออกมาจากเครื่องคิดเงินแล้วหนีไป			
8. ในเครื่องคิดเงินมีเงินอยู่ แต่ในเรื่องไม่ได้บอกว่าเป็นจำนวนเท่าไร			
9. นักปล้นเรียกร้องเอาเงินจากเจ้าของ			
10. เรื่องนี้เกี่ยวกับเหตุการณ์ชุดหนึ่งที่กล่าวถึงคน 3 คน คือ เจ้าของร้าน ชายคนที่เรียกร้องเอาเงิน และตำรวจคนหนึ่ง			
11. เหตุการณ์ต่อไปนี้ถูกต้อง : มีคนเรียกร้องเอาเงิน เครื่องคิดเงินถูกเปิด ธนบัตรต่างๆ ถูกล้วงออกมา และชายคนหนึ่งรีบผลุนผลันออกไปจากร้าน			
รวม			

## ครั้งที่ 19

**กิจกรรม** เกมหลงทะเลทราย

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้สมาชิกสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม
  2. เพื่อให้สมาชิกสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยการใช้เหตุผล
  3. เพื่อให้สมาชิกสามารถรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
  4. เพื่อให้สมาชิกสามารถแก้ไขปัญหาความขัดแย้งระหว่างกลุ่ม

**เวลา** 50 นาที

**สื่อ** แบบฟอร์มหลงทะเลทราย

**ขั้นตอนการดำเนินการ**

**ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม**

- 1.1 ผู้ดำเนินการแบ่งสมาชิกเป็น 3 กลุ่มๆละ 12 คน
- 1.2 ผู้ดำเนินการแจกกระดาษที่มีรายชื่อสิ่งของที่ต้องเตรียมไปในทะเลทราย ดังนี้
 

- เกล็ดอัดเม็ด 1 ขวดเล็ก	- ขนมปังกรอบ
- ผ้าห่ม ( หลายผืน )	- น้ำดื่ม 1 ถัง ( 20 ลิตร )
- เครื่องนอนป่า 4 ชุด	- เป้ ( เป้ต่างๆ ) 3 ใบ
- เหล้า 1 ขวด	- กระจกสำหรับส่องโกนหนวด
- ผ้าพลาสติกขนาด 1 ตารางเมตร	- บุหรี่ 1 ห่อ
- ผลไม้กระป๋อง 1 หีบ	- ปืนยาวและกระสุน 6 ้ดลั้บ
- วิทยุทรานซิสเตอร์	- น้ำมัน 1 ถัง ( 8 ลิตร )
- ผ้าใบผืนใหญ่ 1 ผืน	

**ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์**

- 2.1 ผู้ดำเนินการถามถึงผลสรุปของที่ประชุมกลุ่ม
- 2.2 ผู้ดำเนินการซักถามถึงวิธีการที่นำไปสู่ข้อสรุปและการแสดงความคิดเห็นของกลุ่ม
- 2.3 ผู้ดำเนินการซักถามถึงการยอมรับปรับความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม
- 2.4 ผู้ดำเนินการถามถึงความรู้สึกของผู้ที่ถูกขัดแย้งความคิด
- 2.5 ผู้ดำเนินการถามถึงบรรยากาศของการทำงานในกลุ่ม

### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

ผู้ดำเนินการสรุปและร่วมอภิปรายกับสมาชิกในเรื่องของการตัดสินใจใด ๆ ควรตั้งอยู่บนความมีเหตุผล ควรพิจารณาถึงแนวทางเลือกหลาย ๆ แนว โดยการระดมความคิดจากผู้อื่น แล้วนำมาเปรียบเทียบเพื่อตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีที่สุด ไม่ควรใช้อารมณ์ตนเองเป็นใหญ่ การถกเถียงเพื่อการนำไปสู่สิ่งที่สร้างสรรค์นับว่าเป็นสิ่งดี ควรควบคุมอารมณ์ตนเอง คำพูด ท่าทาง ให้เหมาะสม และควรจะยอมรับความคิดเห็นและเหตุผลของกลุ่ม ในชีวิตประจำวันการตัดสินใจเลือกก็ควรไตร่ตรองให้ดี บางเรื่องอาจต้องใช้ที่ปรึกษาที่มีประสบการณ์มากกว่าเช่น พ่อแม่ เพื่อช่วยพิจารณาตัดสินใจ

### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

- 4.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก
- 4.2 สังเกตจากการอภิปรายแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของสมาชิก
- 4.3 สมาชิกรับรู้ท่าทีของการแสดงอารมณ์ตนเองมากขึ้น การโอนอ่อนในบางครั้ง การรับรู้อารมณ์ของเพื่อนสมาชิก

หมายเหตุ กิจกรรมนี้เป็นไปตามองค์ประกอบที่ 2,4 และ 5 ของความฉลาดทางอารมณ์

## กิจกรรมลงทะเบียนราย

รายการสิ่งของ	1	2	3	4	5
เกลืออัดเม็ด 1 ขวดเล็ก					
ขนมปังกรอบ 1 กล่อง					
ผ้าห่ม (หลายผืน)					
น้ำดื่ม 1 ถัง (20 ลิตร)					
เครื่องนอนป่า 4 ชุด					
เป้เปลาๆ 3 ใบ					
เหล้า 1 ขวด					
กระจกสำหรับส่องโกนหนวด					
ผ้าพลาสติกขนาด 1 ตารางเมตร					
บุหรี 1 ห่อ					
ผลไม้กระป๋อง 1 หีบ					
ปืนยาวและกระสุน 6 ตลับ					
วิทยุทรานซิสเตอร์ขนาดเล็ก					
น้ำมัน 1 ถัง (8 ลิตร)					
ผ้าใบผืนใหญ่ 1 ผืน					
รวม					

## ครั้งที่ 20

**กิจกรรม** เกมกระเช้าศิลป์

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักในการยอมรับและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น
  2. เพื่อให้สมาชิกสามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น
  3. เพื่อให้สมาชิกสามารถมีความเข้าใจ และเห็นใจผู้อื่น
  4. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของบุคคล

**เวลา** 50 นาที

**สื่อ** ใบไม้ กิ่งไม้ ดอกไม้

**ขั้นตอนการดำเนินการ**

**ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม**

- 1.1 ผู้ดำเนินการแบ่งสมาชิกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 9 คน
- 1.2 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกแต่ละคนรีบวิ่งไปเก็บใบหญ้า ใบไม้ กิ่งไม้ ดอกไม้ คนละ 1 ชิ้นเล็ก ๆ เท่าที่จะเล็กได้ เก็บเอาอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น
- 1.3 ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันจัดช่อดอกไม้ให้สวยงาม โดยจัดให้เป็นที่พอใจของคนส่วนใหญ่ในกลุ่ม เมื่อกลุ่มใดจัดเสร็จแล้วให้ปรบมือพร้อมกัน
- 1.4 ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มถือช่อดอกไม้ออกมาโชว์ และอธิบายสั้น ๆ ถึงความหมายของการจัดดอกไม้ (ในแต่ละดอกหมายถึงอะไรในชีวิตของเรา)
- 1.5 เมื่อตัวแทนแต่ละกลุ่มอธิบายเสร็จแล้ว ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนของกลุ่ม ๆ ละ 1 คน นำช่อดอกไม้ของทุกกลุ่มมารวมกันและแกะออก ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มช่วยกันจัดมัดรวมเป็นช่อเดียว โดยให้สมาชิกทุกคนนั่งเป็นวงกลมใหญ่ และในขณะที่ตัวแทนกลุ่มต่าง ๆ กำลังจัดช่อดอกไม้นั้นให้สมาชิกทุกคนร้องเพลงไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งตัวแทนจัดเสร็จเรียบร้อยแล้ว

**ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์**

- 2.1 ผู้ดำเนินการถามถึงความรู้สึกว่าเป็นอย่างไร เมื่อเพื่อน ๆ เอาดอกไม้ของเราไปไว้ตำแหน่งที่ไม่พอใจ นั่นคืออยากให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญของเรา แต่เพื่อน ๆ ก็ไม่ได้จัดอย่างที่เรากำลังการ และเมื่อกลุ่มลงมติแล้วแต่เราไม่ค่อยเห็นด้วย แต่จำเป็นต้องยอมรับความรู้สึกอย่างไร และมีกลุ่มใดที่ทั้งใบไม้ ดอกไม้ ของสมาชิกบางคนไป เพราะอะไรจึงทั้ง คนที่ถูกทิ้งรู้สึกอย่างไร

### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปว่ากิจกรรมนี้ให้ข้อคิดอะไรบ้าง และผู้ดำเนินการสรุปข้อคิดเพิ่มเติมในเรื่องการเลือกใบไม้ ดอกไม้ กิ่งไม้ ว่าเป็นคนแบบใด แต่ทุกส่วนก็มีความดีความงามอย่างไร และต้องมีส่วนร่วมหรือพึ่งพากันอย่างไร ไม่ควรแก่งแย่งเพื่อความดีความเด่นของตนคนเดียว การรวมกันเป็นหนึ่งเดียว จะต้องคำนึงถึงความเสียสละความคิดเห็นของตนและรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นด้วย การรวมกันทำให้เกิดสิ่งที่ดีกว่าและมีคุณค่า

### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สังเกตจากการอภิปรายแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของสมาชิก

หมายเหตุ กิจกรรมนี้เป็นไปตามองค์ประกอบที่ 4 ของความฉลาดทางอารมณ์

## ครั้งที่ 21

กิจกรรม เกมต้นไม้หลายมิติ

- จุดมุ่งหมาย
1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักตนเอง
  2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น
  3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความแตกต่างและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

เวลา 1 ชม

สื่อ ต้นไม้พร้อมกระดาษ

### ขั้นตอนการดำเนินการ

#### ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้ดำเนินการแบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่มๆละ 18 คน และให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม
- 1.2 นำกระดาษต้นไม้ตั้งไว้บนโต๊ะกลางวง
- 1.3 แจกกระดาษพร้อมปากกาหรือดินสอให้แก่สมาชิกคนละ 1 ชุด และให้แต่ละคนวาดกระดาษต้นไม้ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงตามที่ตนเห็น
- 1.4 เมื่อสมาชิกทุกคนวาดเสร็จแล้วให้เขียนชื่อชัด ๆ ไว้บนกระดาษที่วาดแล้วให้หนึ่งพิจารณาคุณภาพที่ตนเองวาดสักครู่
- 1.5 ให้สมาชิกแต่ละคนส่งภาพของตนเองไปให้เพื่อสมาชิกที่นั่งอยู่ขวามือแล้วส่งต่อกันไปอย่างช้า ๆ เพื่อให้เปรียบเทียบภาพที่สมาชิกแต่ละคนวาดกับของจริง หลังจากผ่านครบทุกคนแล้ว สมาชิกแต่ละคนก็จะได้ภาพของตนเองกลับคืนมา

#### ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

- 2.1 ผู้ดำเนินการซักถามความคิดเห็นของสมาชิกต่อภาพของตน และของคนอื่น มีส่วนใดบ้างที่คล้ายกันส่วนใดบ้างที่ต่างกัน และสมาชิกท่านใดที่คิดว่าภาพวาดของตนแย่กว่าผู้อื่น แต่กลับพบว่ามีคนแย่กว่า หรือสมาชิกที่คิดว่าภาพของตนดีแล้ว แต่กลับพบว่ามิใช่ของคนอื่นดีกว่าภาพของตน และทำไมบางคนวาดกระดาษแบบมีโต๊ะรองรับ ทำไมบางคนวาดแบบไม่มีโต๊ะรองรับ การที่เราเห็นกระดาษต้นไม้และต้นไม้เพียงด้านเดียว
- 2.2 เราสามารถจะสรุปลักษณะทั้งหมดของต้นไม้และกระดาษได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

3.1 ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปว่าได้ข้อคิดเห็นอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้ ในเรื่องของการปลูกฝังให้มองคนอื่นในแง่ดี เมื่อใดที่เราคิดว่าถูกต้องแต่คนอื่นเองไม่เหมือนเราก็จะทักท้วงว่าเขาผิด นอกจากนี้ต้องรู้จักนำใจเขามาใส่ใจเรา และยอมรับความแตกต่างกันของบุคคลซึ่งมีค่า ทำให้ได้งานที่หลากหลาย เช่น “น้ำผึ้งเรือเสือผึ้งป่า” ต่อให้เกิดงานที่ดี

3.2 ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติมในแง่การมองบางส่วนด้วยตนเอง อาจไม่ถูกต้องเสมอไปเพราะเรามองในแง่มุมมองและประสบการณ์ของเรา แต่พ่อแม่ผู้ซึ่งมีประสบการณ์มากกว่าอาจมองเห็นได้ดีกว่าเราและมองด้วยความหวังดี ควรจะรับฟังความคิดเห็นท่านบ้าง

### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรม และอภิปรายร่วมกันในกลุ่มสมาชิก

4.2 การรับรู้ความแตกต่างของบุคคลเพิ่มขึ้น สังเกตจากพฤติกรรมของสมาชิกที่ลองเปลี่ยนที่ไปมองกระถางต้นไม้ในมุมมองของเพื่อน

หมายเหตุ กิจกรรมนี้เป็นไปตามองค์ประกอบที่ 1 และ 4 ของความฉลาดทางอารมณ์

## ครั้งที่ 22

**กิจกรรม** เกมการควบคุมอารมณ์

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้สมาชิกสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม
  2. เพื่อให้สมาชิกสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้
  3. เพื่อให้สมาชิกสามารถแก้ไขความขัดแย้งของกลุ่มได้
  4. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการรับรู้อารมณ์ของบุคคลอื่น

**เวลา** 1 ชม.

**สื่อ** -

**ขั้นตอนการดำเนินการ**

**ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม**

1.1 ผู้ดำเนินการแบ่งสมาชิกเป็น 3 กลุ่มๆละ 12 คน

1.2 ผู้ดำเนินการสร้างสถานการณ์จำลองเป็นลักษณะของการประชุมและแสดงความคิดเห็น (ในเรื่องการจัดเตรียมกีฬา) โดยกำหนดบทบาทของทุกคนในการประชุมนั้นด้วย และเลือกสมาชิก 2 คนในแต่ละกลุ่มเป็นผู้สังเกตการณ์การประชุมกลุ่มในเรื่อง บทบาท หน้าที่ ลักษณะของการประชุม รูปแบบการประชุม เป็นเวลา 15 –20 นาที

1.3 ผู้ดำเนินการให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลการประชุมของกลุ่ม และต่อด้วยรายงานของผู้สังเกตการณ์

**ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์**

2.1 ผู้ดำเนินการถามถึงผลสรุปของที่ประชุมกลุ่ม

2.2 ผู้ดำเนินการซักถามผู้สังเกตการณ์ในเรื่องต่างๆที่ให้สังเกต

2.3 ผู้ดำเนินการถามถึงความรู้สึกของผู้ที่ถูกขัดแย้งความคิด

**ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้**

ผู้ดำเนินการสรุปและร่วมอภิปรายกับสมาชิกในเรื่องทำที่ของความขัดแย้ง การควบคุมอารมณ์ของตนเอง การรับฟังความคิดผู้อื่น

#### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สืบเนื่องจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สืบเนื่องจากการอภิปรายแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของสมาชิก

หมายเหตุ กิจกรรมนี้เป็นไปตามองค์ประกอบที่ 2, 4 และ 5 ของความฉลาดทางอารมณ์

## ครั้งที่ 23

**กิจกรรม** พรายกระซิบ

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อฝึกทักษะการเป็นผู้ฟังที่ดี
  2. เพื่อฝึกทักษะทางสังคมที่ดีในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น

**เวลา** 50 นาที

- สื่อ**
- ข้อความประมาณ 3 บรรทัด 4 ข้อความ
  - แผ่นใสและเครื่องฉาย

**ขั้นตอนการดำเนินการ**

**ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม**

- 1.1 ผู้ดำเนินการแบ่งสมาชิกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 9 คน
- 1.2 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกแต่ละกลุ่มกำหนดว่าสมาชิกคนใดเป็นสมาชิกคนแรกของกลุ่ม และสมาชิกคนถัดไปเป็นคนที่ 2 ,.... , 9
- 1.3 ผู้ดำเนินการแจกกระดาษข้อความให้แก่สมาชิกคนที่ 1 แต่ละคนอ่านให้เข้าใจโดยใช้เวลา 2 นาที และแน่ใจว่าจำได้หมดอย่างถูกต้อง และให้สมาชิกคนที่ 2 รับฟังจากคนที่ 1 และซักถามได้ และให้สมาชิกคนที่ออกไปจากบริเวณนั้น เรียกสมาชิกคนที่ 3 เข้ามาฟังข้อความจากสมาชิกคนที่ 2 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆจนครบ
- 1.4 ให้สมาชิกคนสุดท้ายออกมาเขียนข้อความหน้าลงในแผ่นใสที่แจกให้

**ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์**

- 2.1 ผู้ดำเนินการเปิดแผ่นใสที่ละกลุ่ม แล้วให้สมาชิกดูข้อความที่ผิดพลาดที่เกิดขึ้น
- 2.2 ผู้ดำเนินการพูดถึงความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากการสื่อสาร
- 2.3 ร่วมกันอภิปรายความผิดพลาดที่เกิดจากส่วนต่างๆคือ ผู้ส่งข้อความ ข้อความ

ผู้รับฟัง

### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปว่ากิจกรรมนี้ให้ข้อคิดในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง มีแนวทางใดที่จะช่วยลดความผิดพลาดที่เกิดขึ้น ผู้ดำเนินการได้สรุปเพิ่มในเรื่องการสื่อสารทางเดียวและ 2 ทางว่ามีประโยชน์อะไรสำหรับสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล และปัญหาหรืออุปสรรคระหว่างการสื่อสาร

### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

- 4.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก
- 4.2 สังเกตจากการอภิปรายแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถามของสมาชิก

หมายเหตุ กิจกรรมนี้เป็นไปตามองค์ประกอบที่ 5 ของความฉลาดทางอารมณ์

## ครั้งที่ 24

### ปัจจัยนิเทศ

กิจกรรม เกมสิ่งดีดี

จุดมุ่งหมาย 1. เพื่อปลูกฝังให้สมาชิกมองโลกในแง่ดี  
2. เพื่อสร้างความประทับใจแก่ให้สมาชิก  
3. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกดี ๆ ต่อกัน มีกำลังใจ และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

เวลา 40 นาที

สื่อ - กระดาษเล็ก ๆ ใ้เขียนข้อความ

### ขั้นตอนการดำเนินการ

#### ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม

1.1 ผู้ดำเนินการแบ่งสมาชิกเป็นวง ๆ ละ 18 คน 2 วง และแจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น

1.2 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกเขียนชื่อของตนเองลงบนมุมขวาของกระดาษ ผู้ดำเนินการเริ่มเปิดเพลง

1.3 ให้สมาชิกส่งกระดาษเวียนขวาไปให้เพื่อนเขียนความรู้สึกดี ๆ ให้แก่เจ้าของกระดาษและเซ็นชื่อกำกับด้วย ส่งต่อไปเรื่อย ๆ จนครบวง

#### ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์

ผู้ดำเนินการได้เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเพื่อนสมาชิก

#### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปถึง การที่เรามีความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นจะช่วยให้เราสบายใจ และรู้จักมองโลกในแง่ดี เมื่อใดที่เรามีความรู้สึกไม่ดีต่อผู้อื่น เราจะรู้สึกว่าเหว่ หดหู่ใจและทำให้กลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย เพราะฉะนั้นจงเก็บความรู้สึกดี ๆ ที่มีต่อกันไว้ เมื่อยามทุกข์ร้อนใจจงนำมาอ่าน จะช่วยให้เกิดความสบายใจ และมีกำลังใจในการต่อสู้ชีวิตต่อไป

#### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

4.2 สังเกตจากการที่สมาชิกพูดถึงความรู้สึกของตนเอง

**กิจกรรม** เกมหัวใจแห่งความรู้สึก

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อต้องการทราบความรู้สึกและความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อกระบวนการกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้
  2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเองออกมาอย่างอิสระ
  3. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกดี ๆ ต่อกัน มีกำลังใจ และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
  4. เพื่อให้สมาชิกได้มีความคิดสร้างสรรค์ที่ดี

**เวลา** 1 ชม.

- สื่อ**
- กระดาษรูปหัวใจแผ่นใหญ่
  - กระดาษเล็ก ๆ ใ้เขียนข้อความ

**ขั้นตอนการดำเนินการ**

**ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม**

- 1.1 ผู้ดำเนินการแจกกระดาษที่เตรียมไว้ให้สมาชิกคนละแผ่น และให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม
- 1.2 ผู้ดำเนินการให้สมาชิกแต่ละคนเขียนความรู้สึก ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรมกลุ่ม ต่อเพื่อน เป้าหมายชีวิตของตนเองลงบนกระดาษที่แจกให้
- 1.3 ขณะที่สมาชิกเขียนความรู้สึก ผู้ดำเนินการเปิดเพลงคลอเบา ๆ
- 1.4 สมาชิกผู้ใดที่เขียนเสร็จให้นำไปติดบนรูปหัวใจขนาดใหญ่ที่เตรียมไว้

**ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์**

ผู้ดำเนินการอ่านความรู้สึกของสมาชิกบนต้นไม้ให้แก่ทุกคนทราบ และพูดคุยกับสมาชิกในเรื่องของการขอบคุณสมาชิก และการที่สมาชิกจะได้นำประโยชน์จากกิจกรรมครั้งนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน และการปรับทัศนคติต่างๆต่อพ่อแม่ และบุคคลรอบข้าง

**ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้**

ผู้ดำเนินการได้ช่วยกันบายศรีสู่ขวัญสมาชิกด้วยด้ายสายสิญจน์ และพูดถึงสิ่งดี ๆ อวยพรให้สมาชิกมีกำลังใจที่จะทำในสิ่งที่ดีต่อไปกับตนเอง ครอบครัว และสังคม

#### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

- 4.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก
- 4.2 สังเกตจากการที่สมาชิกพูดถึงความรู้สึกของตนเอง
- 4.3 ข้อความที่ติดอยู่บนรูปหัวใจที่แสดงถึงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

หมายเหตุ กิจกรรมนี้เป็นไปตามองค์ประกอบที่ 1,3 และ 5 ของความฉลาดทางอารมณ์

## แผนการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่	เรื่อง	เนื้อหา	วิธีการสอน
1-4	โรคเอดส์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สาเหตุของโรคและการติดต่อ</li> <li>- พยาธิสภาพของโรค</li> <li>- อาการของโรค</li> <li>- การป้องกันโรค</li> <li>- วิธีรักษา</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยายประกอบแผ่นใส</li> <li>- ฉายสไลด์</li> </ul>
5-8	เพศศึกษา	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พัฒนาการของวัยรุ่นทางร่างกาย จิตใจ และสังคม</li> <li>- เพศสัมพันธ์และการคุมกำเนิด</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยายประกอบแผ่นใส</li> <li>- ฉายสไลด์</li> </ul>
9-12	โภชนาการ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อาหารหลัก 5 หมู่</li> <li>- สารพิษในอาหาร</li> <li>- อาหารเพื่อสุขภาพ</li> <li>- อาหารลดน้ำหนัก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยายประกอบแผ่นใส</li> <li>- วิดีโอ</li> </ul>
13-18	สุขภาพอนามัย	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การปฐมพยาบาล</li> <li>- การรักษาความสะอาดร่างกายในวัยรุ่น</li> <li>- สิว</li> <li>- โรคไวรัสตับอักเสบ</li> <li>- การป้องกันโรคติดต่อ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยายประกอบแผ่นใส</li> <li>- วิดีโอ</li> <li>- สาริต</li> </ul>
19-21	อุบัติเหตุ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ภัยชนิดต่าง ๆ เช่น อัคคีภัย อุทกภัย การตกน้ำ ฯลฯ</li> <li>- วิธีการช่วยเหลือและป้องกัน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยายประกอบแผ่นใส</li> <li>- วิดีโอ</li> <li>- สาริตและให้นักเรียนลองปฏิบัติ</li> </ul>
22-24	ยาเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ชนิดของยาเสพติด</li> <li>- การออกฤทธิ์ต่อร่างกาย</li> <li>- โทษของยาเสพติด</li> <li>- วิธีป้องกัน</li> <li>- เหตุการณ์ปัจจุบันเกี่ยวกับยาเสพติดในประเทศไทย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยายประกอบแผ่นใส</li> <li>- วิดีโอ</li> </ul>

ประวัติย่อของผู้วิจัย

## ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล นางสาวโสภาพรรณ สุขเฟื่องฟู  
 วันเดือนปีเกิด วันที่ 4 เดือนตุลาคม พ.ศ.2512  
 สถานที่เกิด กรุงเทพมหานคร  
 ที่อยู่ปัจจุบัน 132/241 ถ.พระราม 6 สามเสนใน พญาไท กรุงเทพฯ  
 ประวัติการศึกษา  
 2530 มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสตรีวิทยา กรุงเทพฯ  
 2534 พยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล  
 2545 การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ)  
 จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร