

ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์
ของ
เปรมใจ บุญประสพ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2545
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
เปรมใจ บุญประสพ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2545

เปรมใจ บุญประสพ. (2545). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข, รองศาสตราจารย์ ดร. สมสร วังน้อย.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองตั้งแต่ T45 ลงมา จำนวน 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยให้กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง จำนวน 16 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยเป็นผลต่างของคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ t-test

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE EFFECT OF GROUP WORK ON DEVELOPING SELF-AWARENESS
DIMENSION OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF MUTHAYOMSUKSA II
STUDENTS OF BANBANGKAPI SCHOOL IN BANGKOK

AN ABSTRACT
BY
PREMJAI BOONPRASOP

Present in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University
May 2002

Premjai Boonprasop. (2002). *The Effect of Group Work on developing Self-Awareness Dimension of Emotional Intelligence of Mathayomsuksa II Students of Banbangkapi School in Bangkok*. Master thesis, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Adviser Committee. Assist. Prof. Dr. Tossaporn Prasertsuk, Assoc. Prof. Dr. Somson Wongyounoi.

The purpose of this research was to study the effect of group work on developing self-awareness dimension of emotional intelligence of mathayomsuksa II students of banbangkapi school in bangkok. The 30 samples were randomly selected from the population whose self-awareness dimension of emotion intelligence scores were lower than the T-Score of 45. Then they were randomly divided into experimental group and control group. Each group consisted of 15 students. The experimental group was exposed to group work program. While the control group was not exposed to group work program. The instruments were the self-awareness dimension of emotion intelligence test and the group work program. The data were analyzed by t-test

The results were as follow :

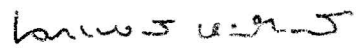
1. The self-awareness dimension of emotion intelligence of the students who were exposed to group work program increase significantly than before the experiment at .05 level.
2. The students who were exposed to group work program increase significantly than the others students who not exposed to group work at .05 level.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร

ของ
นางสาวเปรมใจ บุญประสพ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

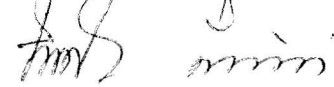
 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)
วันที่...10...เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2545

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

 ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข)

 กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย)

 กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

 กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ)

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ได้รับเงินสนับสนุนจาก
โครงการทุนอุดหนุนและส่งเสริมวิทยานิพนธ์ ระดับปริญญาโท-เอก
ของสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ จากทบวงมหาวิทยาลัย

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสามารถของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และอาจารย์ไพศาล อ้นประเสริฐ กรรมการสอบปากเปล่าที่ แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนวคิดและข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเมตตา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์ ดร.วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี และอาจารย์ทัศนากองกิติ ที่ให้คำแนะนำและเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่ได้ ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านบางกะปิ และคณาจารย์สายชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนบ้านบางกะปิทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการ วิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์อิทธิยา แจ่มมิน โรงเรียนสุเหร่าทรายกองดิน และอาจารย์วันทนี ชื่อดอง โรงเรียนคลองกุ่ม ที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการทดลองเครื่องมือในการวิจัย ครั้งนี้

ขอขอบคุณ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ โรงเรียนสุเหร่าทรายกองดิน และโรงเรียนคลองกุ่ม ที่เสียสละเวลามาร่วมกิจกรรมในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณเพื่อนๆรุ่น 32 วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว และเพื่อนๆพี่ๆ โรงเรียนบ้านบางกะปิ ทุกคนที่คอยช่วยเหลือ ให้กำลังใจและเป็นห่วงผู้วิจัยตลอดมา

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ บิดามารดา และสมาชิกในครอบครัว ที่คอยให้กำลังใจ ให้ความห่วงใยและให้ความช่วยเหลือในทุกๆด้านแก่ผู้วิจัยตลอดมา ผลแห่งความดีทั้งหมดที่เกิดขึ้นจาก การวิจัยในครั้งนี้ ขอมอบให้แก่ผู้มีพระคุณทุกท่านและบูรพคณาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ตั้งแต่ต้น จนถึงปัจจุบัน

เปรมใจ บุญประสพ

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
	ความสำคัญของการวิจัย.....	4
	ขอบเขตของการวิจัย.....	5
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	5
	ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
	กรอบแนวคิดการวิจัย.....	8
	สมมติฐานในการวิจัย.....	8
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง.....	9
	ความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์.....	9
	องค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์.....	10
	ความหมายและองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์	
	ด้านการตระหนักรู้ตนเอง.....	15
	การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง.....	15
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง.....	18
	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	18
	งานวิจัยในประเทศ.....	20
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	21
	ความหมายของกลุ่ม.....	21
	ปรัชญาพื้นฐานของกลุ่ม.....	22
	ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม.....	22
	จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม.....	24
	คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม.....	25
	ประเภทของกลุ่ม.....	27
	ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรม.....	28
	เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	29
	ประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	30
	ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่ม.....	31
	กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม.....	33
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	34
	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	34

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ) งานวิจัยในประเทศ.....	35
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	37
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	37
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	37
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	40
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	48
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	48
สมมติฐานในการวิจัย.....	48
ขอบเขตของการวิจัย.....	48
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	48
วิธีดำเนินการทดลอง.....	49
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
สรุปผลการวิจัย.....	49
การอภิปรายผล.....	50
ข้อเสนอแนะ.....	53
บรรณานุกรม.....	54
ภาคผนวก.....	61
ภาคผนวก ก.....	62
ภาคผนวก ข.....	139
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	143

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 คำสถิติพื้นฐานของคะแนนในกลุ่มควบคุม.....	44
2 คำสถิติพื้นฐานของคะแนนในกลุ่มทดลอง.....	45
3 เปรียบเทียบความเจ็ลยวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนกลุ่ม ทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	46
4 เปรียบเทียบผลต่างของความเจ็ลยวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียน ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	47
5 แสดงคะแนนความเจ็ลยวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยม ศีกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำแนกเป็นรายองค์ประกอบ และโดยรวม.....	140
6 แสดงคะแนนความเจ็ลยวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยม ศีกษาปีที่ 2 ในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำแนกเป็นรายองค์ประกอบ และโดยรวม.....	141
7 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบความเจ็ลยวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ ตนเอง.....	142

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) เป็นการรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุม จัดการและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้และตระหนักรู้ได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2542 : 15) ศิริวรรณ เกษมสานต์กิดการ (2539 : 8-9) กล่าวว่า บุคคลที่มีการตระหนักรู้ตนเองจะพยายามแก้ไขปัญหของตนเอง ปัญหาต่างๆ จะเกิดขึ้นน้อยลงเพราะจะพยายามป้องกันไว้ก่อนและเป็นการสร้างรากฐานในการมีชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างมีคุณภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ เทอดศักดิ์ เดชคง (2542 : 63) ที่ได้กล่าวว่า เมื่อบุคคลมีการตระหนักรู้ตนเองแล้วจะปรับปรุงตนเอง เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ ที่สำคัญจะสามารถกำหนดเป้าหมายแนวทางในการดำเนินชีวิตได้

ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงระยะเวลาที่เกี่ยวข้องระหว่างความเป็นเด็กต่อเนื่องกับความเป็นผู้ใหญ่ นับเป็นเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นช่วงที่อิริคสันเชื่อว่าเป็นวัยของการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน (Identity) ซึ่งจะเป็นการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง (จริยกุล ศรีสุวรรณ. 2542 : 1 ; อ้างอิงจาก Erikson. 1971 : 255) วัยรุ่นที่ประสบความสำเร็จในการตระหนักรู้ตนเองได้ก่อนที่จะผ่านพ้นช่วงวัยรุ่น จะทำให้เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี มีการตัดสินใจที่ถูกต้องมากขึ้น โดยรู้ว่าตนเองเหมาะสมกับอะไรในแต่ละสภาวะ รวมทั้งมีความสามารถที่จะทำตามมาตรฐานของตนเองและตามมาตรฐานของสังคมที่เขาอาศัยอยู่ และสามารถปรับตัวได้ดี (สุรพงษ์ ชูเดช. 2534 : 27 ; อ้างอิงจาก Erikson. 1968) ส่วนวัยรุ่นที่ไม่สามารถตระหนักรู้ในตนเองได้นั้นจะทำให้สับสนเกี่ยวกับตนเอง จะไม่สามารถแสดงบทบาทที่เหมาะสมกับตนเองได้ถูกต้อง ขาดความเป็นตัวของตัวเอง มีปัญหาทางบุคลิกภาพ และไม่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2536 : 325 ; อ้างอิงจาก Erikson. 1968)

นันทิยา เอกธิดมกิจ (2542 : 68) ได้นำเสนอไว้ว่า การช่วยให้เยาวชนเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง คือ การช่วยให้เยาวชนได้รู้จักและทำความเข้าใจกับตนเองอย่างที่เป็นอยู่ในขณะนี้อย่างแท้จริง ซึ่งจะนำไปสู่การยอมรับตนเอง เข้าใจความต้องการของตนเอง สามารถเลือกวิถีหรือแนวทางต่างๆ สำหรับการดำรงชีวิตของตนเองได้อย่างเต็มที่เท่าที่ตนต้องการและเยาวชนจะได้พัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างสูงสุดในขอบเขตของการเป็นไปได้อย่างไม่จำกัด ซึ่งสอดคล้องกับ การจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานที่มุ่งให้ผู้เรียนมีความสามารถในการพัฒนาตนเองตามเป้าหมายและวิธีการที่วางไว้ให้มีความพึงพอใจในความสุขของสถานะที่ตนเองดำรงอยู่ สำหรับในช่วงหกปีหลัง (ม.1-ม.6) จะให้ความสำคัญกับความรู้และทักษะ โดยมุ่งปลูกฝังตั้งแต่เด็กๆ ให้มีความเข้าใจตนเอง เข้าใจ เห็นอกเห็นใจผู้อื่นและสามารถแก้ไขข้อขัดแย้งทางอารมณ์ อันจะนำไปสู่การยกระดับจิตใจ มีความสุขอย่างที่เราควรจะเป็นและสามารถที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ (กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2542 : 25) อีกทั้ง อาร์มสตรอง (สุภาพร พิสิฐรัฐพัฒนา. 2542 : 2 อ้างอิงจาก Armstrong. 1987 : 97) ยังได้ชี้ให้เห็นความสำคัญของการรับรู้และยอมรับอารมณ์ตามความจริง และการแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสมว่าจะมีส่วนช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียนรู้อีกด้วย

ปัจจุบันวงการจิตวิทยาได้เริ่มต้นตัวและให้ความสนใจกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence หรือ Emotional Quotient ซึ่งปัจจุบันมักเรียกย่อๆ ว่า EQ) เพราะเชื่อว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์น่าจะเป็นตัวส่งเสริมความสำเร็จและเป็นความสามารถที่จะทำให้บุคคลทำงานหรือมีชีวิตร่วมกับผู้อื่นและกับตนเองได้อย่างดีมีความสุข (วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. 2543 : 63) และมีนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไว้หลายคน เช่น ซาโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey and Mayer. 1997 : 11) ได้ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถในการรับรู้ ประเมิน และแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม สามารถเข้าถึงและสร้างความรู้สึกที่ดี ที่เกื้อกูลความคิด ได้เข้าใจอารมณ์และวิเคราะห์อารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยใช้ความรู้จากอารมณ์ของตนเอง การรับรู้และควบคุมอารมณ์ได้ดีเพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามของสุขภาพจิตและเขาวินิจฉัย และไกลแมน (วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. 2542 : 40 ; อ้างอิงจาก Goleman. 1998. *Working with emotional intelligence*.) ได้ให้ความหมายว่า เป็นสมรรถนะ (Capacity) ที่จะตระหนักรู้ความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่น สมรรถนะที่จะจูงใจตนเอง และสมรรถนะที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และจัดการในเรื่องความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างดี อีกทั้งได้เสนอกรอบแนวคิดเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 องค์ประกอบ ดังนี้ 1. การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) 2. การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Self-Regulation) 3. การจูงใจตนเอง (Motivation) 4. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) และ 5. การมีทักษะทางสังคม (Social Skills)

จะเห็นได้ว่า การตระหนักรู้ตนเอง เป็นส่วนหนึ่งของ EQ ซึ่งตรงกับองค์ประกอบที่ 1 ตามแนวคิดของไกลแมน และ EQ ในแต่ละด้านสามารถเพิ่มขึ้นได้ถ้าได้รับการฝึกฝน ดังที่ ไกลแมน (วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. 2543 : 156 ; อ้างอิงจาก Goleman. 1998. *Working with emotional intelligence*.) ได้กล่าวว่า ระดับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไม่ได้ถูกกำหนดตายตัวมาจากพันธุกรรม และไม่ได้มีการพัฒนามากในช่วงวัยเด็กตอนต้นเหมือน IQ แต่ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ส่วนใหญ่เกิดจากการเรียนรู้และสามารถดำเนินต่อไปเรื่อยๆ และ ชัยวัฒน์ คุประตกุล (2542 : 164) ยังได้กล่าวว่า หัวใจของการฝึกความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์จะเน้นไปที่ 2 เรื่องใหญ่ คือ เรื่องการรู้ตน (Self-Awareness) และเรื่องของการรู้จักหรือเข้าใจผู้อื่น (Empathy) ซึ่งสอดคล้องกับ นันทนา วงษ์อินทร์ (2542 : 136) ที่ได้กล่าวว่า การตระหนักรู้ตนเอง เป็นพื้นฐานที่สำคัญของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ดังนั้นความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ จะเห็นได้ว่าหากมีการพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองแล้ว ก็ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้วย

จากเหตุผลที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการตระหนักรู้ตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้มีความสุขและประสบความสำเร็จ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองของวัยรุ่นตอนต้น เพราะในช่วงวัยรุ่นตอนต้นจะเป็นช่วงที่สำคัญในการค้นหาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง (จริยกุล ตรีสุวรรณ. 2542 : 2) และจากแนวคิดเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในส่วนของการตระหนักรู้ตนเองตามแนวคิดของไกลแมน (Goleman. 1998 : 26) ผู้วิจัยได้นำมาเป็นแนวทางในการวิจัย โดยไกลแมนได้แบ่งความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองเป็นองค์ประกอบย่อยไว้ 3 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1. รู้เท่าทันในอารมณ์ตนเอง สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ และผลที่จะตามมา
2. ประเมินตนเองได้ตามจริง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง
3. มั่นใจในตนเอง มั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตนเอง

จากการที่ผู้วิจัยได้สำรวจข้อมูลเบื้องต้นของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนบ้านบางกะปิ โดยการสัมภาษณ์อาจารย์แนะแนวเกี่ยวกับปัญหาที่พบในแต่ละระดับชั้นพบว่า ปัญหาของนักเรียน

แตกต่างกันไปในแต่ละระดับ กล่าวคือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบปัญหาการปรับตัวในด้านการเรียน เพราะวิธีการเรียนไม่เหมือนในระดับประถมศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบปัญหาเรื่องการเตรียมตัวเพื่อศึกษาต่อ ส่วนมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบปัญหาในเรื่องการปรับตัว สนใจตนเองมากขึ้น มีความสนใจเพศตรงข้าม ไม่ค่อยให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และทะเลาะวิวาท เมื่อผู้วิจัยได้สัมภาษณ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ถึงพฤติกรรมและอารมณ์ของนักเรียน พบว่า บางครั้งนักเรียนจะเกิดความรู้สึกหงุดหงิดโดยไม่ทราบสาเหตุ เวลาโมโหมักจะใช้ถ้อยคำที่รุนแรง ทะเลาะกับเพื่อนหรือชกต่อยกันด้วยเรื่องเพียงเล็กน้อยและไม่สนใจว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร ไม่รู้ว่าตนเองมีส่วนคืออะไรบ้าง และไม่ค่อยอยากทำกิจกรรมเพราะคิดว่าตนเองคงทำได้ไม่ดีและมีคนที่เก่งกว่าตนเองมาก ซึ่งผลจากการสัมภาษณ์นักเรียนสอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์อาจารย์แนะแนว

ผู้วิจัยจึงให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 153 คน ทำแบบทดสอบเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ของ สุกาพร พิสิฐรุฬพัฒนะ จำนวน 150 ข้อ แล้วผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่มีเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองต่ำและต่ำมาก ซึ่งผลปรากฏว่า มีนักเรียนจำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 51.32 มีเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองต่ำและต่ำมาก

จากข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่านักเรียนส่วนหนึ่งมีปัญหาด้านการตระหนักรู้ตนเอง ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาหาวิธีพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองต่ำและต่ำมาก แนวทางการพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองนั้นสามารถทำได้หลายวิธี ดังที่ เบอร์ตัน (Burton, 1976 : 94) ได้กล่าวว่า การพัฒนาการรู้ทันตนเอง (Self-awareness) สามารถทำได้โดยการเข้าร่วมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคล เพราะกลุ่มจะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ใส่ใจสำรวจตนเอง ได้รู้เท่าทันตนเอง (Self-Awareness) ได้รู้จักตนเองและสภาวะที่แท้จริงของตน ในขณะที่เดียวกันก็ได้รู้จักยอมรับและเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริง และ ซาเจนท์ (Sargent, 1961 : 93-108) ยังได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม จะช่วยให้ผู้รับบริการเกิดการตระหนักรู้ตนเอง เข้าใจความรู้สึกของตนเอง และยอมรับตนเองมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ผลการวิจัยของ แคปแลน (Caplan, 1957 : 124-128) ที่ได้ศึกษาเด็กนักเรียนชายในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งมีประวัติเกี่ยวกับการต่อต้านกฎของโรงเรียนและต่อต้านสังคม พบว่า หลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ทำให้เกิดความสอดคล้องระหว่างตนจริงกับตนในอุดมคติเพิ่มขึ้น นั่นคือ รู้จักตนเอง ยอมรับตนเองเพิ่มขึ้น และมีปัญหาทางสังคมน้อยลง นอกจากนี้ แมนน์ (Mann, 1994 : 182) ยังได้กล่าวว่า การใช้กิจกรรมกลุ่ม การเข้ากลุ่มฝึกอบรม และการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว สามารถพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ทศพร ประเสริฐสุข (2542 : 31-33) ที่กล่าวว่า การฝึกการตระหนักรู้ (Self-Awareness) อาจทำได้โดยการนั่งสมาธิ และการใช้กิจกรรมกลุ่ม จากคำกล่าวของ แมนน์ และทศพร ประเสริฐสุข ยังสอดคล้องกับ โรเจอร์ส (ทศพร มณีศรีขำ, 2539 : 129-130 ; อ้างอิงจาก Rogers, 1970 : 120-122) ที่ได้กล่าวถึง ผลการศึกษาของกิบ (Gibb) พบว่า กิจกรรมกลุ่มจะให้ผลส่งเสริมสร้างสรรค์ทางด้านจิตวิทยามาก กล่าวคือ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ทางความรู้สึก ได้ตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจและเป็นไปอย่างธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกของตนเอง มีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การเข้าใจตนเอง การตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หมายความว่า บุคคลจะยอมรับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเองและเข้าใจตนเอง

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า การตระหนักรู้ตนเองสามารถพัฒนาได้หลายวิธี แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะนำกิจกรรมกลุ่มมาพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ดังที่ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 14,137) ได้กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการที่ดีเป็นการเรียนรู้โดยการปฏิบัติจริง สามารถช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจที่จะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงตนเอง กิจกรรมกลุ่มเป็นการนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการให้กับสมาชิกแต่ละคน นอกจากนี้ กิจกรรมกลุ่มยังสามารถสนองความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจของบุคคล เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความต้องการการยอมรับจากหมู่คณะ และยังช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางอารมณ์ สังคม เมื่อบุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการทำกิจกรรมร่วมกัน จะมีสัมพันธภาพซึ่งกันและกัน จึงเป็นโอกาสให้ได้ทำความเข้าใจตนเองและสมาชิกในกลุ่มด้วย ส่วน ชารีไพร (จิรวิรัตน์ วัฒนสินะพงษ์, 2537 : 20 ; อ้างอิงจาก Charitier, 1974) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มมีส่วนช่วยในการพัฒนาต่าง ๆ จึงเป็นการช่วยให้บุคคลได้พัฒนาตนเอง นับตั้งแต่การเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเองอย่างเหมาะสม เข้าใจตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ พัทธนี วรกวิน (2522 : 149-150) ที่กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มจะช่วยทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ และรู้สึกว่าตนมีค่า ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และในการเข้าร่วมกลุ่มนั้นจะต้องมีสัมพันธภาพซึ่งกันและกัน มีการกระทำร่วมกันซึ่งเป็นโอกาสให้ได้ทำความเข้าใจตนเอง อีกทั้ง วีระวัฒน์ บันนิตมัย (2542 : 139) ยังได้กล่าวว่า การพัฒนา EQ ที่ได้ผลมักทำเป็นรายบุคคลร่วมกับกิจกรรมสัมพันธ์ในกลุ่มเล็กๆ เริ่มจากการสร้างแรงจูงใจที่ดี ชีชวนให้ปฏิบัติ การแสดงออก การให้คำแนะนำ เปิดโอกาสให้ฝึกในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งอาจจะเริ่มต้นจากการฝึกมนุษยสัมพันธ์ขั้นพื้นฐานด้วยเกมส์ กิจกรรมคู่ กลุ่มสัมพันธ์ การเล่นเกม การสวมบทบาท หรือสถานการณ์จำลอง

จากเหตุผลดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำกิจกรรมกลุ่มมาพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งจุดมุ่งหมายไว้ ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนก่อนและหลังที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
2. เพื่อเปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการศึกษาในครั้งนี้ จะเป็นแนวทางแก่ครูแนะแนวและผู้ชำนาญในการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อนำไปพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองตั้งแต่ T45 ลงมา (T-Score) ซึ่งอยู่ในระดับต่ำและต่ำมาก จำนวน 78 คน โดยได้รับการประเมินจากการทำแบบทดสอบเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของสุภาพร พิสิฐฐิพัฒน์

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองตั้งแต่ T45 ลงมา (T-Score) ซึ่งอยู่ในระดับต่ำและต่ำมาก โดยได้รับการประเมินจากการทำแบบทดสอบเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ของสุภาพร พิสิฐฐิพัฒน์ และสอบถามความสมัครใจของนักเรียนในการเข้าร่วมการทดลองหลังจากนั้นจึงสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากรมาจำนวน 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. กิจกรรมกลุ่ม

หมายถึง กระบวนการจัดประสบการณ์ให้นักเรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง โดยมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม มีการทำกิจกรรมร่วมกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเอง

2. กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

หมายถึง กระบวนการจัดประสบการณ์ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ในเรื่องของ การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง การประเมินตนเองตามความเป็นจริง และความมั่นใจในตนเอง โดยมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม มีการทำกิจกรรมร่วมกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนเกิดการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง โดยมีขั้นตอนของกิจกรรม ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง นักเรียนแต่ละคนมีส่วนร่วมและมีบทบาทในการทำกิจกรรมในฐานะสมาชิกของกลุ่ม โดยผู้วิจัยแนะนำและสร้างบรรยากาศ

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์ นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์จากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนรู้จักตนเองดีขึ้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ นักเรียนรวบรวมแนวคิดจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง แล้วนำหลักการนั้นมาใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผลนักเรียนร่วมกันประเมินการเรียนรู้ของตนเองโดยร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ให้ข้อเสนอแนะร่วมกัน แล้วนำไปใช้ในชีวิตจริงของตนเอง โดยในการวิจัยครั้งนี้จะใช้เทคนิคการอภิปรายกลุ่ม กรณีตัวอย่าง และเกม ซึ่งแต่ละเทคนิคมีขั้นตอนดังนี้

2.1 การอภิปรายกลุ่ม หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยการเปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกทั้งด้านความคิดและการปฏิบัติ โดยนักเรียนอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้และเกิดแนวคิดในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง และแสดงความคิดเห็นอภิปรายในหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนดให้

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์ นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์จากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม โดยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ นักเรียนรวบรวมแนวคิดจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน นำมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง แล้วนำหลักการนั้นมาใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล นักเรียนร่วมกันประเมินการเรียนรู้ของตนเองโดยร่วมกันอภิปรายให้ข้อเสนอแนะ แล้วนำไปใช้ในชีวิตจริงของตนเอง

การอภิปรายกลุ่ม ใช้ในครั้งที่ 2, 3, 5, 7, 13, 14 และ 15

2.2 กรณีตัวอย่าง หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้โดยการนำเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงมาดัดแปลงใช้เป็นกรณีตัวอย่างให้นักเรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปราย สร้างความเข้าใจและฝึกฝนทางแก้ไขปัญหา นั้น วิธีการนี้ช่วยให้นักเรียนได้รู้จักและพิจารณาข้อมูลในด้านการตระหนักรู้ตนเองที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม ให้นักเรียนศึกษากรณีตัวอย่าง โดยการอ่านเนื้อเรื่องหรือดูวิดีโอ แล้วแสดงความคิดเห็นอภิปรายในหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนด

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์ นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์จากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม โดยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ นักเรียนรวบรวมแนวคิดจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน นำมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง แล้วนำหลักการนั้นมาใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล นักเรียนร่วมกันประเมินการเรียนรู้ของตนเองโดยร่วมกันอภิปรายให้ข้อเสนอแนะ แล้วนำไปใช้ในชีวิตจริงของตนเอง

กรณีตัวอย่าง ใช้ในครั้งที่ 4, 6, 8, 9, 10 และ 11

2.3 เกม หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยการสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นให้นักเรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงตามที่กำหนดไว้ ซึ่งนักเรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะมีผลออกมาเป็นการแพ้ชนะ เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้และเกิดแนวคิดในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย พร้อมทั้งชี้แจงถึงขั้นตอนในการทำกิจกรรม จากนั้นให้นักเรียนลงมือปฏิบัติตามข้อตกลงที่กำหนดไว้ตามเวลาที่กำหนด

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์ นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์จากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมโดยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ นักเรียนรวบรวมแนวคิดจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน นำมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง แล้วนำหลักการนั้นมาใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล นักเรียนร่วมกันประเมินการเรียนรู้ของตนเองโดยร่วมกันอภิปรายให้ข้อเสนอแนะ แล้วนำไปใช้ในชีวิตจริงของตนเอง

เกม ใช้ครั้งที่ 12

3. ความเจียวนฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง และมีความมั่นใจในตนเอง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

3.1 การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง หมายถึง นักเรียนสามารถรับรู้ได้ว่าขณะนี้ตนเองมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร มีสาเหตุมาจากอะไร สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าจะแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมอย่างไร และผลที่จะเกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์นั้น

3.2 การประเมินตนเองตามความเป็นจริง หมายถึง นักเรียนสามารถบอกจุดเด่น จุดด้อยของตนเองได้ตามสภาพความเป็นจริง สามารถบอกระดับอารมณ์ของตนเองต่อไปนี้ อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว อารมณ์มีความสุข และอารมณ์เศร้าเสียใจ ได้ตามความเป็นจริงในแต่ละเหตุการณ์และสามารถบอกข้อดีหรือข้อด้อยของตนเองอันเป็นผลเนื่องมาจากอารมณ์

3.3 ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกมั่นใจว่าตนเองมีความสำคัญ มีความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบผลสำเร็จ และมีประโยชน์ต่อสังคม

กรอบแนวคิด (Conceptual Framework) ในการวิจัย



กรอบแนวคิดเกี่ยวกับการทดลอง โดยใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้น หลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

- 1.1.1 ความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
- 1.1.2 องค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
- 1.1.3 ความหมายและองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
- 1.1.4 การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

- 1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

- 2.1.1 ความหมายของกลุ่ม
- 2.1.2 ปรัชญาพื้นฐานของกลุ่ม
- 2.1.3 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม
- 2.1.4 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม
- 2.1.5 คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม
- 2.1.6 ประเภทของกลุ่ม
- 2.1.7 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม
- 2.1.8 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- 2.1.9 ประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- 2.1.10 ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่ม
- 2.1.11 กิจกรรมที่ใช้ในกลุ่ม

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

- 2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

- 1.1.1 ความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

เนื่องจากการศึกษาเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ในครั้งนี้ เป็นองค์ประกอบหนึ่งของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ผู้วิจัยจะขอกล่าวถึงความหมาย และองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ไว้พอสังเขป ดังนี้

คำว่า “ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์” ตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Emotional Intelligence” มีคำใช้ที่เรียกกันทั่วไปคือ EQ ซึ่งเป็นคำย่อจากคำเดิมในภาษาอังกฤษว่า “Emotional Quotient” มีผู้ให้คำจำกัดความที่แตกต่างกันไป เช่น เซาวันอารมณ์ ปัญญาอารมณ์ สติอารมณ์ อัจฉริยะทางอารมณ์ อารมณ์ปัญญา เป็นต้น สำหรับในงานวิจัยนี้ใช้คำว่า “ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์”

1 ซาโลเวย์ และเมเยอร์ (Gibb. 1995 : 26 ; citing Salovey and Mayer. n.d.) ได้ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะตอบสนองอารมณ์และความต้องการของผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง สามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง พร้อมจัดการไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม และในปี 1997 ซาโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey and Mayer. 1997 : 11) ได้ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถในการรับรู้ ประเมิน และแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม สามารถเข้าถึงและสร้างความรู้สึกที่ดี ที่เกื้อกูลความคิด ได้เข้าใจอารมณ์และวิเคราะห์อารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยใช้ความรู้จากอารมณ์ของตนเอง การรับรู้และควบคุมภาวะอารมณ์ได้ดีเพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามของสุขภาพจิตและเชาวน์ปัญญา

2 บาร์ออน (วิระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542 : 30 ; อ้างอิงจาก Baron. 1997) ให้ความหมายว่าเป็นชุดของขีดความสามารถ สมรรถนะ และทักษะทางจิตพิสัย (Affective Domain) ที่ส่งผลต่อความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการต่อสู้กับข้อเรียกร้องและแรงกดดันต่างๆ ที่มาจากภาวะแวดล้อมที่มีผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีและการประสบความสำเร็จในชีวิต

3 คูเปอร์ และ ซาวาฟ (ทศพร ประเสริฐสุข. 2542 : 21 ; อ้างอิงจาก Cooper and Sawaf. 1997) ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และรู้จักใช้พลังทางอารมณ์ของตนเอง เป็นรากฐานในการสร้างสัมพันธภาพและโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น

4 โกลแมน (วิลาสลักษณ์ ชวัลลี. 2542 : 40 ; อ้างอิงจาก Goleman. 1998) ให้ความหมายว่าเป็นสมรรถนะ (Capacity) ที่จะตระหนักรู้ความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่น สมรรถนะที่จะจงใจตนเอง และสมรรถนะที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเองและจัดการในเรื่องความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างดี

จากความหมายที่ได้กล่าวมา พอสรุปได้ว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง สามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

1.1.2 องค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

1 การ์ดเนอร์ (Gardner. 1993 : 13-25) ได้จำแนกความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เป็น 2 ด้าน คือ

1. ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Intelligence) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ และตอบสนองอารมณ์และความต้องการของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

2. ด้านการรู้จักตนเอง (Intrapersonal Intelligence) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง สามารถแยกแยะอารมณ์และความรู้สึก ตลอดจนจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

สโลเวย์ และ เมเยอร์ (จอม ชุ่มช่วย. 2540 : 60 ; อ้างอิงจาก Salovey and Mayer. 1990) ได้เสนอองค์ประกอบของเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์เป็นประเด็นหลักๆ 5 ประเด็น คือ

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

2. การจัดการอารมณ์ (Managing Emotions) ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม คนที่มีทักษะในการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ จะนำไปสู่การเข้าใจตนเองดีขึ้นในที่สุด

3. การจูงใจตนเอง (Motivating Oneself) ความสามารถในการควบคุมความต้องการของตนเองให้กำลังใจและกระตุ้นตนเองได้ คนที่มีทักษะนี้จะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานอย่างสูง

4. การรับรู้อารมณ์ผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others) ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้ความต้องการของผู้อื่น ทักษะนี้จะทำให้คนนั้นเข้าใจคนอื่นและเป็นที่ยอมรับของสังคมในที่สุด

5. การคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพ (Handling Relationships) ศิลปะของความสัมพันธขึ้นอยู่กับการความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของคนอื่น คนที่มีทักษะนี้ดี จะมีความเป็นผู้นำและสามารถจัดการกับข้อขัดแย้งของบุคคลต่างๆ ได้ดี

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

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

1.1 ความสามารถในการบอกอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้

1.2 ความสามารถในการระบุอารมณ์ของผู้อื่นได้ โดยดูจากการอ่านงานนอกแบบงานศิลป์ ภาษา เสียง พฤติกรรมและรูปภาพต่างๆ

1.3 ความสามารถในการแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม แสดงความต้องการได้สอดคล้องกับความรู้สึก

1.4 ความสามารถในการจำแนกความรู้สึกต่างๆ ออกได้ว่า ถูกหรือผิด จริงหรือไม่จริง

2. การใช้อารมณ์เกื้อหนุนความคิด (Emotional Facilitation of Thinking) ประกอบด้วย

2.1 การใช้อารมณ์ในการจัดลำดับความคิดโดยชี้ให้เห็นความสำคัญก่อนหลัง

2.2 การใช้อารมณ์เป็นประโยชน์ในการส่งเสริมและเกื้อหนุนต่อการตัดสินใจและจดจำความรู้สึกต่างๆ ได้

2.3 การใช้อารมณ์ที่เปลี่ยนไปทำให้เกิดมุมมองที่กว้างหลากหลายมากขึ้น จากการมองสิ่งต่างๆ ในแง่ดีเกินไป ไปสู่การมองในด้านอื่นๆ ด้วย

2.4 การเกิดภาวะอารมณ์หลากหลายทำให้สามารถมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาความรู้สึกเป็นสุขทำให้เกิดการคิดอย่างสร้างสรรค์และมีเหตุผล

3. การเข้าใจ วิเคราะห์และใช้ความรู้จากอารมณ์ที่เกิดขึ้น ประกอบด้วย

3.1 ความสามารถในการระบุอารมณ์ และสามารถเห็นความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์และการใช้ถ้อยคำที่เหมาะสม

3.2 ความสามารถในการตีความหมายของอารมณ์ที่เกิดขึ้น สืบเนื่องมาจากอารมณ์อีกอารมณ์หนึ่ง เช่น ความเสียใจเนื่องมาจากความสูญเสียสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

3.3 ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกที่ซับซ้อนที่เกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน

3.4 ความสามารถในการเข้าใจความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น เปลี่ยนจากความโกรธมาเป็นความพอใจ หรือจากความโกรธมาเป็นความละอาย

4. การรับรู้และควบคุมอารมณ์ เพื่อส่งเสริมความงอกงามทางอารมณ์และสติปัญญา ประกอบด้วย

4.1 ความสามารถในการเปิดใจกว้างยอมรับต่อความรู้สึกที่ดีและไม่ดีที่เกิดขึ้นได้

4.2 ความสามารถในการปลดปล่อยตนเองจากสภาวะอารมณ์ โดยพิจารณาจากข้อมูลและประโยชน์ที่จะได้รับ

4.3 ความสามารถในการพิจารณาภาวะอารมณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเองและผู้อื่น รู้ว่าความรู้สึกหรืออารมณ์เหล่านั้น มีความชัดเจน มีเหตุผล เป็นปกติ และส่งผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร

4.4 ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และของผู้อื่นได้ สามารถลดควบคุมอารมณ์ที่ไม่ดี และแสดงออกซึ่งอารมณ์ที่ดีได้อย่างเหมาะสม ไม่บิดเบือนหรือแสดงออกเกินความจริง

✓ 3 โกลแมน (Goleman. 1998 : 93-102) ได้ปรับโมเดลของซาโลเวย์และเมเยอร์ โดยแบ่งความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Self-Awareness) คือ การที่บุคคลรู้ว่าตนกำลังรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น สามารถบอกความรู้สึกของตนเองได้อย่างถูกต้องและเปิดเผย รู้ว่าการเกิดอารมณ์ของตนเองมีสาเหตุมาจากสิ่งใด และจะมีผลต่อตนเอง ผู้อื่น และการปฏิบัติงานอย่างไร รู้สาเหตุของความวิตกกังวล ความคับข้องใจ มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง สามารถตัดสินใจคุณค่าของสิ่งต่างๆ ได้อย่างมั่นใจ

2. การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Self-Regulation) คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถคิดอย่างมีเหตุผล ยอมรับและก้าวทันต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ใช้คำพูดอย่างระมัดระวังและเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ ยอมรับความล้มเหลวและหาทางออกได้อย่างสมเหตุสมผล

3. การจูงใจตนเอง (Motivation) คือ การใช้พลังความรู้สึกภายในเพื่อเป็นสิ่งกระตุ้นเตือนให้คนทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยไม่คำนึงถึงสิ่งจูงใจภายนอก เช่น เงิน หรือสิ่งตอบแทนอื่นๆ มีความพอใจที่จะปรับปรุงให้ดีขึ้นกว่าเดิม สามารถสร้างทางเลือกใหม่ในการทำงานที่จะสามารถนำไปสู่เป้าหมายที่ดี มองโลกในแง่ดี ไม่ท้อถอยต่ออุปสรรคและความล้มเหลว

4. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) คือ การรับรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่น สามารถรับรู้ สนใจและเข้าใจในแง่คิด ทรรศนะของผู้ที่อยู่รอบข้าง ตัดสินใจทำสิ่งใดโดยคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น ไม่ใช่ความคิดของตนเป็นหลัก

5. การมีทักษะทางสังคม (Social Skills) คือ ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สามารถเป็นมิตรกับบุคคลได้ทุกประเภท มีความสามารถในการพูดโน้มน้าวชักจูงให้ผู้อื่นคล้อยตามกับสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม เสริมสร้างความร่วมมือในการทำงานและความสามัคคีในหมู่คณะ สามารถทำให้ผู้ที่อยู่รอบข้างมีความสุข

✓ 4 คูเปอร์ และ ซาวาฟ (วีระวัฒน์ บัณฑิตามัย. 2542 : 15-17 ; อ้างอิงจาก Cooper and Sawaf. 1997) ได้เสนอโครงสร้างความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไว้เพื่อสะดวกแก่การวัดที่เรียกว่า แบบทดสอบการประมาณความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Mapping Your Emotional Intelligence : EQ Map) ซึ่งประกอบด้วย

1. ความรอบรู้ในอารมณ์ (Emotional Literacy) ซึ่งจะเป็นตัวที่ทำให้เกิดการรับรู้ การควบคุมตัวเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบด้วย

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

2. ความเหมาะสมทางอารมณ์ (Emotional Fitness) ประกอบด้วย

- 2.1 สร้างความเชื่อถือได้ให้เกิดแก่นตน (Authenticity)
- 2.2 มีความเชื่อ ศรัทธา และมีความยืดหยุ่น
- 2.3 สร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลา ไม่พอใจที่จะอยู่กับที่
- 2.4 ความสามารถที่กลับสู่สภาพปกติ และเดินหน้า

3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (Emotional Depth) เป็นการสำรวจแนวทางที่จะปรับชีวิตและหน้าที่การงานให้เข้ากับศักยภาพและเป้าหมายของตัวเอง ประกอบด้วย

- 3.1 ความผูกพันในงาน รับผิดชอบและมีสติ
- 3.2 มีเป้าหมายและศักยภาพที่โดดเด่น
- 3.3 มีความซื่อตรง (Integrity) ทำงานอย่างซื่อสัตย์และยึดหลักจริยธรรม รักษามาตรฐาน

ส่วนบุคคล ทำตามที่ถูกต้อ รักษาคำพูด ยอมรับข้อผิดพลาดที่ตนกระทำอย่างเปิดเผย

4. ความกลมกลืนและความไปกันได้ทางอารมณ์ (Emotional Alchemy) โดยใช้สัญชาตญาณด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และสมรรถภาพที่จะเผชิญปัญหาและความกดดัน ประกอบด้วย

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

บาร์ออน (Bar-on, 1992) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน 15 คุณลักษณะที่สำคัญๆ ดังนี้

1. ความสามารถภายในตน ซึ่งเป็นความสามารถที่มีองค์ประกอบย่อยดังนี้
 - 1.1 ความสามารถในการเข้าใจภาวะอารมณ์ของตน
 - 1.2 มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตน
 - 1.3 การตระหนักรู้งาน คือ มีสติ
2. ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ ได้แก่
 - 2.1 ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - 2.2 มีน้ำใจ เอื้ออาทร ห่วงใยผู้อื่น (Concern)
 - 2.3 ตระหนักรู้เท่าทัน ในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น

3. ความสามารถในการปรับตัว ประกอบด้วย
 - 3.1 ความสามารถในการตรวจสอบความรู้สึกของตน
 - 3.2 เข้าใจสถานการณ์ต่างๆ และสามารถตีความได้ถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง
 - 3.3 มีความยืดหยุ่น ในความคิดและความรู้สึกของตนเป็นอย่างดี
 - 3.4 มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี
4. มียุทธวิธีในการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วย
 - 4.1 การจัดการกับความเครียด บริหารความเครียด
 - 4.2 ควบคุมอารมณ์ได้อย่างดี แสดงออกได้อย่างเหมาะสม
5. การรู้จักตนเอง และสภาวะทางอารมณ์ ได้แก่
 - 5.1 การมองโลกในแง่ดี
 - 5.2 การแสดงออกและมีความรู้สึกที่เป็นสุขที่สามารถสังเกตเห็นได้
 - 5.3 สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่น

6 ไวล์ซิงเกอร์ (Weisinger, 1998 : 19-22) ได้กำหนดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เฉพาะบุคคล เป็นส่วนที่เพิ่มความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ให้แก่ตนเอง (Intraperson Emotional Intilligence) ซึ่งได้แก่ การพัฒนาให้มีความตระหนักรู้จักตน การบริหารอารมณ์ของตน และสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตน ส่วนที่สอง ได้แก่ การใช้ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของตนเพื่อเสริมสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Interperson Emotional Intilligence) ซึ่งประกอบด้วย การพัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดี ความมีมนุษยสัมพันธ์และการช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยตัวเองได้ดี

7 ทศพร ประเสริฐสุข (2542 : 29-30) ได้สรุปองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดตามแนวคิดของ สโลเวย์ และ เมเยอร์ และของโกลแมน ได้ 5 องค์ประกอบใหญ่ ดังต่อไปนี้

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

2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ของตน (Managing Emotion) หรืออาจเรียกว่า การกำหนดตนเอง (Self-Regulation) เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วยความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self Control) เป็นคนที่น่าไว้วางใจได้ (Trustworthiness) มีคุณธรรม (Conscientiousness) มีความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) และมีความสามารถในการสร้างแนวคิดใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต (Innovation)

3. การจูงใจตนเอง (Motivation Oneself) เป็นความสามารถที่จะจูงใจตนเอง ที่เรียกว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affiliation Motive) มองโลกในแง่ดี สามารถนำอารมณ์และความรู้สึกของตนเองมาสร้างพลังในการกระทำสิ่งต่างๆ และเป็นพลังในการให้กำลังใจตนเองในการคิดและกระทำอย่างสร้างสรรค์

4. การรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others) หมายถึง ความสามารถที่เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีจิตใจให้บริการ (Service Orientation) สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

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

จากองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วนใหญ่ๆ คือ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวกับตนเอง เพื่อพัฒนาตนเอง และความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

1.1.3 ความหมายและองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

การ์ตเนอร์ (Gardner, 1993 : 13-15) กล่าวว่า การรู้จักตนเอง (Intrapersonal Intelligence) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง สามารถแยกแยะอารมณ์และความรู้สึก ตลอดจนจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

สโลเวย์ และ เมเยอร์ (จอม ชุ่มช่วย, 2540 : 60 ; อ้างอิงจาก Salovey and Mayer, 1990) กล่าวว่า การรู้อารมณ์ตนเอง (Knowing One's Emotions) คือ การรับรู้อารมณ์ของตนเองตามที่เป็นจริง โกรธรู้ว่าโกรธ เสียใจรู้ว่าเสียใจ ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ตนเองในสถานการณ์ต่างๆ จะนำไปสู่การเข้าใจตนเองดีขึ้นในที่สุด

โกลแมน (Goleman, 1998 : 26) ได้แบ่งองค์ประกอบของการตระหนักรู้ตนเองไว้ 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Emotional Awareness) หมายถึง การรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ และผลที่จะตามมา
2. การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate Self-Assessment) หมายถึง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง
3. ความมั่นใจในตนเอง (Self-Confident) หมายถึง ความรู้สึกมั่นใจในความสามารถและความมีคุณค่าของตนเอง

จากความหมายและองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองที่กล่าวมา พอสรุปได้ว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเองและมีความมั่นใจในตนเอง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดของโกลแมน

1.1.4 การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

ริเคิร์ท (Reichert, 1970 : 24-25) กล่าวถึง การฝึกการตระหนักรู้ความรู้สึก ไว้ว่า บุคคลจะต้องเห็นว่าการรับรู้ความรู้สึกเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับมนุษย์และเขาจะต้องสูญเสียสิ่งที่สำคัญในชีวิตของเขาไปถ้าเขาไม่รับรู้ความรู้สึกใดๆ ซึ่งการรับรู้ความรู้สึกมีตั้งแต่เรื่องพื้นฐาน ได้แก่ การฟัง ความรู้สึก การได้กลิ่น เช่น บุคคลควรที่จะออกกำลังกายด้วยการเดินภายในบ้านจากห้องหนึ่งไปอีกห้องหนึ่งและพยายามที่จะสังเกตทุกสิ่งที่เขาสามารถจะทำได้ เช่น สีของกำแพง ผ้าผืน รูปภาพบนผนัง โคมไฟ และ ของตกแต่งบ้านอื่นๆ การจัดวางเฟอร์นิเจอร์ แสงและเงา กลิ่น หรือการพยายามที่จะหยุดทุกสิ่งที่กำลังดำเนินอยู่แล้วรับเสียงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในตอนนั้น หรือเปิดตู้แล้วสูดกลิ่นอาหารและเครื่องเทศหลายชนิดที่อยู่ในนั้น รวมถึงความพยายามที่จะดูสีของตา รูปร่างของมือ ลักษณะของผมและความแตกต่างของใบหน้าแต่ละคน

โดยสรุปแล้ว การฝึกฝนการตระหนักรู้ความรู้สึกนั้นสามารถทำได้โดยการหยุดสถานที่และเวลาในชีวิตประจำวันของตนเองไว้ แล้วพยายามที่จะจับความรู้สึกของตนเองที่มีต่อสิ่งแวดล้อมเหล่านั้น อาจจะต้องรู้สึกถึงสิ่งต่างๆ เช่น พื้นไม้ เพอร์นิเจอร์ รั้วไม้ ทางเดิน และ ดอกไม้ หรือนับสัที่เห็นรอบตัว หรือพยายามที่จะทำเสียงที่ตนเองได้ยิน สามารถที่จะรับรู้ความรู้สึกได้ในทุกที่และนั่นก็เป็นการฝึกฝนการรับรู้ความรู้สึกที่ดี ซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้นในการที่จะสังเกตคนอื่นให้เห็นถึงความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆ ที่ผู้อื่นแสดงออกมา

นันทนา วงษ์อินทร์ (2542 : 136-137) ได้กล่าวถึง แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง ไว้ดังนี้

1. ให้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตนเอง พิจารณาว่าเราเป็นคนที่มึลักษณะอารมณ์เช่นไร มักจะคล้อยตามอารมณ์ตนเอง คล้อยตามอารมณ์ของผู้อื่น หรือคล้อยตามสิ่งแวดล้อมภายนอก

- ทบทวนลักษณะการแสดงอารมณ์ ว่าเราได้แสดงอาการใดออกไป
- รู้สึกอย่างไรกับผลย้อนกลับ (พอใจ, ไม่พอใจ)
- คิดอย่างไรกับผลย้อนกลับ (เหมาะสม, ไม่เหมาะสม)
- ถ้ารู้สึกที่ไม่พอใจ คิดว่าไม่เหมาะสม หาวิธีการที่ดีกว่าสำหรับใช้ในคราวต่อไป
- ถ้ารู้สึกพอใจ เหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่มีการเข้าข้างตัวเองหรือหลอก

ตัวเองแล้วใช้ให้เกิดประโยชน์

2. ฝึกการรู้ตัวบ่อยๆ มีสติอยู่กับการรู้ตัว

- ขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว
- รู้สึกสบายใจ, ไม่สบายใจ
- คิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้น
- ความคิดหรือความรู้สึกมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี (2542 : 160-162) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์ในส่วนของการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Self-Awareness) ไว้ดังนี้

1. บอกตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร ในการที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของตน บอกกับตัวเองได้ตลอดเวลาว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร โดยใช้คำพูดอยู่ในใจว่า “ฉันกำลังโกรธเขา” หรือเพียงแค่ “โกรธหน่อย” หรือขณะที่ฟังเพลงแล้วมีความสุขก็ให้พูดกับตนเองเช่นกันว่า “สุขหน่อย” ถ้าสามารถติดตามอารมณ์ของตนเองอยู่เสมอและในทุกอารมณ์ที่เปลี่ยนไปก็จะช่วยให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง คนที่ตระหนักถึงอารมณ์ของตนเองจะกลับคืนสู่อารมณ์ในสภาพปกติได้เร็วกว่าคนที่ไม่ตระหนัก

2. ซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง ไม่บิดเบือน บางขณะที่เราก่อเกิดความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา โดยที่ความรู้สึกนั้นเราหรือสังคมไม่ยอมรับ เราอาจบิดเบือนโดยการพยายามให้เหตุผลแก่ตนเองไปอีกแบบหนึ่งซึ่งเป็นการปิดบัง กลบเกลื่อนความรู้สึกที่แท้จริง จะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์และเป็นการสร้างปัญหาอื่นๆ ตามมา เช่น ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตัวอย่างเช่น ถ้าเราเกิดความรู้สึกไม่ชอบใครขึ้นมา ให้ถามตนเองว่าเขาทำอะไรหรือ เราจึงไม่ชอบเขา ความจริงเขาอาจไม่ได้ทำอะไรเราเลย แต่เราจินตนาเขา คือ ทนเห็นเขาที่เขาเก่งไม่ได้นั่นเอง

นอกจากนี้ในบางครั้งความรู้สึกที่แสดงออกในขณะนั้นเป็นความรู้สึกระดับต้นที่มีความรู้สึกที่ลึกกว่าซ่อนอยู่ เช่น การที่แม่โกรธลูกมากและตีลูก เพราะลูกถือจักรยานออกไปเล่นนอกบ้านจนเกือบถูก

รณนัตชน ความรู้สึกโกรธเป็นความรู้สึกในระดับตั้งแต่ความรู้สึกเล็กๆที่แท้จริงคือ ความรู้สึกกลัว กลัวว่าจะสูญเสียลูกไป

3.ตระหนักถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง ทั้งข้อดีและข้อบกพร่องบุคคลอาจรู้ได้ด้วยตนเองและด้วยการที่ผู้อื่นให้ข้อมูลย้อนกลับ การยอมรับข้อบกพร่องเป็นการเปิดโอกาสให้ได้ปรับปรุงตนเองหรือเกิดความระมัดระวังในการแสดงอารมณ์มากขึ้น การยอมรับข้อบกพร่องของตนเองเป็นความกล้าหาญอย่างหนึ่งที่ยอมรับความไม่ดีของตนเองได้

การตระหนักถึงข้อดีข้อเสียของตนเอง ให้มองในลักษณะข้อเท็จจริง เช่น เราเป็นคนโกรธง่าย แต่ไม่ใช่ประเพณีในทางลบและลงโทษตัวเอง เช่น ฉันเป็นคนโมโหง่าย ใครๆ ก็เกลียดฉัน ไม่มีใครอยากคบด้วย การประเมินตนเองในทางลบเช่นนี้อาจทำให้เกิดเป็นจริงตามที่เราคิดได้ เพราะเมื่อเราคิดเช่นนั้น วิธีการปฏิบัติตัวและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นก็จะสอดคล้องกับสิ่งที่เราคิด กล่าวคือ ทำให้เราไม่กล้าคบหากับใคร หรือคิดว่าใครๆ ก็ไม่ชอบเรา ซึ่งทำให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมที่ไม่ชอบสมาคมกับผู้อื่น หรือมองผู้อื่นในทางลบ เมื่อผู้อื่นเห็นว่าเราไม่ชอบคบกับใคร เขาก็คิดว่าเราไม่ต้องการให้ผู้อื่นมายุ่งเกี่ยวกับตัว ก็กลายเป็นจริงที่ว่าไม่มีใครกล้าคบด้วย ดังนั้น บุคคลควรมองว่าข้อบกพร่องเป็นสิ่งที่แก้ไขได้

ทศพร ประเสริฐสุข (2542 : 31-33) ได้ให้แนวทางในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ไว้ดังนี้

1. ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริงให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้ มองตนเองในแง่ดี รู้สึกรักกับชีวิต สามารถชื่นชมตัวเองได้ เป็นการฝึกให้รู้จักอารมณ์ตนเอง

1.1 ฝึกการตระหนักรู้ (Self-Awareness) สำรวจตนเองโดยวิธีการต่างๆ เช่น อาจใช้การนั่งสมาธิ

1.2 ให้ความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจตน เข้าใจคนอื่น อาจใช้กิจกรรมกลุ่มและเทคนิคอื่นๆ

2. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนเองว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี และเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

3. รู้จักและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเอง จำแนกแยกแยะได้ว่า อารมณ์ใดที่เป็นคุณแก่ตนเองและอารมณ์ใดจะเป็นโทษแก่ตนเอง โรงเรียนและสถานศึกษาควรมีอาจารย์ผู้ทำหน้าที่แนะแนวที่จะให้คำปรึกษา (Counseling)

ยุทธนา ไชยจุล (2543 : 193-194) ได้เสนอข้อแนะนำเพื่อใช้ในการเพิ่มความไวต่อการรับทราบถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ไว้ดังนี้

1. ทำตารางเพื่อจดบันทึกอารมณ์ของตนเองในแต่ละเหตุการณ์ โดยระบุถึงสถานการณ์ที่ท่านเข้าไปเกี่ยวข้องกับอารมณ์หรือความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น รวมทั้งความคิดที่กำลังติดอยู่ อารมณ์พื้นฐานที่ควรทราบซึ่งจะต้องระบุได้ เช่น อารมณ์โกรธ เศร้า กลัว แปลกใจ สงบ อิจฉา และความสบายใจหรือมีความสุข เป็นต้น

2. สังเกตความรู้สึกทางสรีระที่เกิดขึ้นด้วย ปฏิกริยาของร่างกายเป็นส่วนหนึ่งที่จะบอกให้เราทราบว่า เรากำลังมีปฏิกริยาทางอารมณ์กับเหตุการณ์นั้นๆ อย่างไร เช่น ท่านลองสังเกตและจำเหตุการณ์ที่ทำให้ต้นคอของท่านเกิดอาการเกร็ง ท้องเกิดอาการผิดปกติ หรือศีรษะเกิดปวดขึ้นมาเอง โดยส่วนใหญ่แล้วอาการดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าท่านกำลังมีปฏิกริยาด้านอารมณ์ ขอให้ท่านลองพิจารณาดูว่าแต่ละอาการที่เกิดขึ้นได้แสดงถึงอารมณ์หรือความรู้สึกประเภทใด

3. ลองเขียนบันทึกรายการของเหตุการณ์ที่สำคัญๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตัวเองในช่วงต่างๆ และให้จัดลำดับของเหตุการณ์ที่สำคัญๆ นั้น แล้วพิจารณาว่าในแต่ละเหตุการณ์นั้นท่านรู้สึกอย่างไร หรืออยู่ในอารมณ์แบบไหน

จากที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า การพัฒนาการตระหนักรู้ตนเอง สามารถทำได้โดยใช้เวลาทบทวนอารมณ์ของตนเอง ฝึกการรู้ตัวบ่อยๆ บอกกับตนเองว่ากำลังรู้สึกอย่างไร ยอมรับความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริง ยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง ทำตารางเพื่อจดบันทึกอารมณ์ของตนเองในแต่ละเหตุการณ์ สังเกตความรู้สึกทางสรีระที่เกิดขึ้น และเขียนบันทึกเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต แล้วพิจารณาว่าในแต่ละเหตุการณ์รู้สึกอย่างไร และการฝึกการตระหนักรู้ความรู้สึกของตนเองนั้นสามารถทำได้โดยการสังเกตสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวและสังเกตความรู้สึกของตนเอง

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านตระหนักรู้ตนเอง

เนื่องจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองนั้นยังไม่เคยมีการศึกษา ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอนำเสนองานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ และการตระหนักรู้ตนเองแทน

1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เมเยอร์และคณะ (Mayer et. al. 1990 : 772-781) ได้ศึกษาการอ่านอารมณ์จากการมองภาพสิ่งเร้าซึ่งเป็นการวัดองค์ประกอบหนึ่งของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ลักษณะของแบบทดสอบแบ่งเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกเป็นตัวแปรต้น เป็นภาพสิ่งเร้า 3 ประเภทๆ ละ 6 ชนิด คือ ภาพใบหน้าแสดงภาวะอารมณ์ต่างๆ 6 ภาพ ภาพสีต่างๆ 6 ภาพและภาพศิลปะ 6 ภาพ ซึ่งภาพเหล่านี้จะสะท้อนถึงภาวะอารมณ์ 6 ประเภท คือ ความสุข ความเศร้า โกรธ กลัว ประหลาดใจ และขยี้เขย่ง โดยให้ผู้ตอบรายงานว่าตนเองเกิดความรู้สึกใดบ้าง ในระดับ 5 ช่วงค่า จาก 1 ไม่มีความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์ใดๆ เลย ไปจนถึง 5 เกิดความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์เช่นนั้นอย่างแน่นอน แบบทดสอบฉบับนี้มีความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา .63 การให้คะแนนพิจารณาความสอดคล้องของกลุ่ม แบบทดสอบฉบับที่ 2 เป็นแบบทดสอบที่ใช้เป็นเกณฑ์ประกอบด้วยแบบทดสอบ 3 ชุด คือ แบบวัดความเข้าใจผู้อื่น แบบทดสอบการแสดงอารมณ์ และแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพของไอแซกส์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่อายุระหว่าง 17-63 ปี จำนวน 128 คน ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากการอ่านอารมณ์จากภาพกับคะแนนจากตัวเกณฑ์ พบว่า การอ่านอารมณ์จากภาพมีความสัมพันธ์กับความเข้าใจผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 และมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพการแสดงตัวและการแสดงความรู้สึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ซูทาร์โซ และ คณะ (Sutarso et. at. 1996. Abstract) ได้ศึกษาผลของเพศและเกรดเฉลี่ยที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้แบบสำรวจความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence Inventory) กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับอาชีวศึกษา จำนวน 138 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์หาค่าตัวแปร มีตัวแปรตามคือ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ 3 องค์ประกอบ คือ การช่วยเหลือผู้อื่น การรับรู้ตัวเอง และการจัดการกับอารมณ์ และตัวแปรอิสระ 2 ตัว คือ เพศและเกรดเฉลี่ย ผลการศึกษพบว่า เพศมีผลต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพศหญิงมีคะแนนด้านการช่วยเหลือผู้อื่นและการรับรู้ตนเองสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศต่อองค์ประกอบด้านการจัดการกับอารมณ์ ส่วนผลของเกรดเฉลี่ยที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 องค์ประกอบแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เอพเพิงเจอร์ (Eppinger. 1997 : 2915 B) ได้ศึกษาผลของการตระหนักรู้ตนเองที่มีต่อพัฒนาการการให้คำปรึกษาของผู้ให้คำปรึกษา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยจอร์เจียที่กำลังฝึกเป็นผู้ให้คำปรึกษา โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองจะได้รับข้อมูลย้อนกลับในการฝึกการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับข้อมูลย้อนกลับในการฝึกแต่ละครั้ง หลังจากทำการฝึกไปแล้ว 10 สัปดาห์ พบว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการพัฒนาการเป็นผู้ให้คำปรึกษาไม่แตกต่างกัน

ชัทท์ และ คณะ (Schulte et. al. 1998 : 167-177) ได้พัฒนามาตรวัดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ที่อิงรูปแบบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เริ่มแรกของสโลเวย์ และ เมเยอร์ (1990) โดยการวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์เป็นการรายงานตนเอง ชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดย 1 แทน “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” และ 5 แทน “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” มีจำนวนทั้งหมด 33 ข้อ ที่ใช้วัดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้ กลุ่มการประเมินค่าและแสดงออกของอารมณ์มีจำนวน 13 ข้อ กลุ่มการจัดระบบอารมณ์มีจำนวน 10 ข้อ และกลุ่มการใช้ประโยชน์ทางอารมณ์มีจำนวน 10 ข้อ มาตราการวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ของชัทท์ มีค่าความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแบบแอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .90 และมีค่าความเชื่อมั่นชนิดการสอบซ้ำ (สอบซ้ำภายใน 2 สัปดาห์) เท่ากับ .78 จากการตรวจสอบความเที่ยงตรงพบว่า มาตรวัดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ฉบับนี้มีความสัมพันธ์กับโครงสร้างที่เกี่ยวข้องทางทฤษฎี ได้แก่ การเอาใจใส่ ความรู้สึก ความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ การปรับปรุงสภาวะอารมณ์ การมองโลกในแง่ดีและการอดกลั้น มาตราวัดนี้สามารถพยากรณ์ผลการเรียนของนิสิตปีหนึ่งได้ นักจิตบำบัดได้คะแนนในมาตรานี้สูงกว่าผู้รับการบำบัด และนักโทษหญิงได้คะแนนมาตรานี้สูงกว่านักโทษชาย

ทาเปีย (Tapia. 1999. Abstract) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ซึ่งวัดด้วยแบบสำรวจความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence Inventory : EQI) กับคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์จากแบบทดสอบ ของโอติส เลนนอน (Otis – Lennon School Ability Test) และตัวแปรอื่นๆ ได้แก่ ความสามารถด้านภาษา และด้านจำนวน จากแบบทดสอบวัดความถนัดในการเรียน เกรดเฉลี่ย ภูมิหลัง เพศและระดับการศึกษาของบิดามารดา แบบสำรวจความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (EQI) มีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและมีความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .81 ผลการศึกษาพบว่า คะแนนจากการวัดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับคะแนนจากแบบทดสอบของโอติส เลนนอน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ มีความสัมพันธ์กับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ มีความสัมพันธ์กับเกรดเฉลี่ยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีความสัมพันธ์กับภูมิหลังและระดับการศึกษาของบิดามารดาอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เพศหญิงมีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

รอกคิล และกรีนเนอร์ (Rockhill and Greener. 1999 : Online) ได้วัดความสามารถในการรายงานตนเองเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในด้าน การใส่ใจในความรู้สึก ความชัดเจนของอารมณ์และการปรับปรุงสภาวะอารมณ์ โดยใช้แบบสอบถามมาตรวัดอารมณ์สำหรับเด็ก (Trait Meta Mood Scale for Children) จำนวน 28 ข้อ และแบบวัดความรู้สึกต่อการมองโลกในแง่ดี ซึ่งประกอบด้วยแบบทดสอบย่อย 4 ฉบับ คือ การแสดงความคิดเห็น ความวิตกกังวลในการเข้าสังคม การหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม และความพอใจในชีวิต กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับประถมศึกษาเกรด 3-7 จำนวน 691 คน การหาความเที่ยงตรงเชิงเหมือน จากการหาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากแบบทดสอบมาตรวัดอารมณ์กับการรายงานตนเองจากแบบทดสอบวัดการควบคุมอารมณ์ ความเที่ยงตรงเชิงจำแนกหาจากความสัมพันธ์

ระหว่างการตอบแบบทดสอบมาตรฐานวัดอารมณ์กับความสามารถในการเข้าสังคม ผลจากการทดสอบพบว่า คะแนนจากแบบทดสอบมาตรฐานวัดอารมณ์แต่ละฉบับมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปรับปรุงตนเอง ซึ่งวัดจากแบบทดสอบวัดความพอใจในชีวิต และการแสดงอารมณ์ของเด็กมีส่วนสัมพันธ์กับความสามารถในการเข้าสังคมและความสามารถในการปรับปรุงตนเอง

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

เดือนเพ็ญ ทองน่วม (2534 : 51) ได้ศึกษาการตระหนักในตนเองและการรับรู้สาเหตุของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2533 จากโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 800 คน พบว่า ในกลุ่มที่ตระหนักในตนเองสูง ผู้ที่ได้รับผลกระทบทางลบรับรู้สาเหตุเข้าสู่ตนเองมากกว่าผู้ที่ได้รับผลกระทบทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในกลุ่มที่ตระหนักในตนเองต่ำ ผู้ที่ได้รับผลกระทบทางลบรับรู้สาเหตุเข้าสู่ตนเองมากกว่าผู้ที่ได้รับผลกระทบทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มที่ตระหนักในตนเองสูงรับรู้สาเหตุเข้าสู่ตนเองมากกว่ากลุ่มที่ตระหนักในตนเองต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อรพินทร์ ชูชม, อัจฉรา สุขารมณ์ และ วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี (2542 : 1-4) ได้ทดลองใช้และตรวจสอบคุณภาพมาตรฐานวัดความเจตียวจลิตทางอารมณ์ของซัทท์และคณะ ซึ่งมีลักษณะการวัดแบบให้ผู้ตอบรายงานตนเอง ประกอบด้วยข้อความต่างๆ ที่บรรยายความสามารถทางความเจตียวจลิตทางอารมณ์ จำนวน 33 ข้อ โดยมาตรฐานวัดความเจตียวจลิตทางอารมณ์นี้มี 3 องค์ประกอบ คือ การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ และการใช้ประโยชน์อารมณ์ แต่ละข้อประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีจากสถาบันราชภัฏพระนคร จำนวน 51 ข้อ และนิสิตปริญญาโทจากมหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 11 คน ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2542 ผลการศึกษาพบว่า มาตรฐานวัดความเจตียวจลิตทางอารมณ์ของซัทท์และคณะ เมื่อนำมาทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรีและโทของไทย โดยทำการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นชนิดสอดคล้องภายใน มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .80 และตรวจสอบความเที่ยงตรงพบว่า ความเจตียวจลิตทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความคิดสร้างสรรค์ ($r = .37$) มีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล ($r = -.47$) และความเศร้าหดหู่ ($r = -.42$) ไม่มีความสัมพันธ์กับความต้องการทางสังคม ($r = .11$) และมีแนวโน้มที่จะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับอายุ ($r = .22$)

นิตดา อุดลยพิเชฐ (2542 : 47) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก พบว่า นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ปานกลางและต่ำ มีระดับเชาวน์อารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิษฎา ดวงจันทร์ (2544 : 46) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงทางบวกที่มีต่อความเจตียวจลิตทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการชี้แนะ นักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้หลักฟรีแมค และนักเรียนที่หลังจากไม่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการชี้แนะ และไม่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้หลักฟรีแมค มีความเจตียวจลิตทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

2.1.1 ความหมายของกลุ่ม

กัลลี (Gully. 1963 : 62) กล่าวว่า กลุ่มมีความหมายลึกซึ้งกว่าการที่บุคคลมาอยู่ร่วมกัน แต่กลุ่มจะต้องประกอบด้วยลักษณะสำคัญ 3 ประการคือ มีวัตถุประสงค์ร่วมกันและวัตถุประสงค์นั้นจะต้องสนองความต้องการของสมาชิกแต่ละคนด้วย มีผลของการทำงานจากความร่วมมือของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม มีการสื่อสารทางวาจาหรือมีความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกวิธีใดวิธีหนึ่ง

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

คาร์ทไรท์ (Cartwright. 1968 : 46-47) กล่าวถึงความหมายของ กลุ่ม ว่าหมายถึง บุคคลจำนวนหนึ่ง ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กันและกัน มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดซึ่งกันและกัน

เคมปี (Kemp. 1970 : 24-29) กล่าวว่า กลุ่มประกอบไปด้วยบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป มารวมกัน มีปฏิสัมพันธ์และพึ่งพาอาศัยกัน มีผลประโยชน์ร่วมกัน มีความพอใจ มีการยอมรับและเคารพ ในความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและมีความรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม

ชอร์ (Shaw. 1977 : 11) ได้ให้ความหมายของกลุ่ม สรุปได้ว่า บุคคลสองคนหรือมากกว่ามีปฏิสัมพันธ์กันในลักษณะที่แต่ละบุคคลมีอิทธิพลและได้รับอิทธิพลซึ่งกันและกัน

จำเนียร ช่างโชติ และคนอื่นๆ (2521 : 4-6) ได้กล่าวว่า กลุ่มจะต้องเกิดจากบุคคลอย่างน้อยที่สุด 2 คนขึ้นไปประกอบกัน กลุ่มจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กัน หมายความว่าทั้งกลุ่มและบุคคลแยกกันไม่ได้จะต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน มีปฏิภิกิริยาโต้ตอบกันทั้งด้านความคิด กิริยาท่าทาง การกระทำ หรือคำพูด มีความสนใจร่วมกัน เพื่อสมาชิกจะได้รับประโยชน์ร่วมกัน มีแบบแผนต่อกันเพื่อให้กลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกันจะต้องมีการกำหนดหน้าที่ แบ่งความรับผิดชอบและระเบียบกฎเกณฑ์ต่างๆ เป็นแนวทางให้สมาชิกปฏิบัติ

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2527 : 263) กล่าวว่า กลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มาอยู่ร่วมกันในสังคมโดยมีลักษณะสำคัญต่างๆ ร่วมกัน หรือมีลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนี้

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

5. มีการเกี่ยวข้องปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
6. มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน
7. มีการสื่อสารทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง

ศุภวดี บุญญวงศ์ (2527 : 5) ได้สรุปความหมายของกลุ่มเอาไว้ว่า กลุ่ม หมายถึง

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

ทางด้านจิตใจ

3. การปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกจะมีจุดมุ่งหมายร่วมกัน

4. กลุ่มสามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิก

คมเพชร จิตรศุภกุล (2530 : 1-2) ได้อธิบายธรรมชาติของกลุ่มว่า กลุ่ม หมายถึง การรวมตัวของบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป เพื่อทำงานร่วมกันและให้บรรลุจุดมุ่งหมายอันเดียวกัน (Common Goal) ส่วนฝูงชน (A crowd) เป็นเพียงการมารวมกันโดยมิได้ทำกิจกรรมอื่นใดเลย และกลุ่มชน (A mob) หมายถึง กลุ่มที่ไม่มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและแต่ละคนขาดความเป็นตัวของตัวเอง แต่สำหรับกลุ่มนั้นสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สร้างบุคลิกลักษณะ สร้างพลังของความสำเร็จในการเป็นสมาชิกของกลุ่มซึ่งจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ โดยมีจุดมุ่งหมายในเชิงนิมาน

พรรณพิศ วาณิชยการ (2535 : 24) ได้กล่าวว่า กลุ่ม หมายถึง บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ที่มีการกระทำร่วมกันเพื่อบรรลุสู่เป้าหมายร่วมกันและเป็นการอยู่ร่วมกันในลักษณะที่มุ่งสนองความต้องการบางประการของแต่ละบุคคล

จากความหมายของกลุ่มดังที่ได้มีผู้กล่าวมาแล้วข้างต้น พอจะสรุปได้ว่า กลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลมาอยู่ร่วมกัน ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปโดยมีปฏิสัมพันธ์กัน มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน ให้ความสนใจในสิ่งเดียวกัน ร่วมกันทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกัน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างเดียวกัน

2.1.2 ปรัชญาพื้นฐานของกลุ่ม

คมเพชร จิตรศุภกุล (2530 : 9-11) กล่าวถึง ปรัชญาพื้นฐานของกลุ่ม ดังนี้

1. บุคคลแต่ละคนมีความสามารถพิเศษในตนเอง แม้ว่าความสามารถจะแตกต่างกันออกไป แต่ก็ทำให้บุคคลสามารถช่วยเหลือกลุ่ม โดยการนำความสามารถเหล่านั้นมาใช้ในการทำงานกลุ่ม นำมาส่งเสริมการทำงานร่วมกันเป็นผลดีต่อประสิทธิภาพของการทำงานโดยส่วนรวม

2. ประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่ม จะส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มได้พัฒนาความสามารถพิเศษขึ้นมาแล้วนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและกลุ่มได้ จะเห็นได้ว่าสมาชิกในกลุ่มจะช่วยให้บุคคลแต่ละคนได้รับโอกาสในการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีความสามารถในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นๆ ได้

3. บุคคลแต่ละคนจะมีอิทธิพลต่อกัน และในขณะเดียวกันกลุ่มก็จะมีอิทธิพลต่อบุคคลแต่ละคนเช่นกัน จากกระบวนการในกลุ่มนี้เองจะทำให้สมาชิกเรียนรู้การรู้จักให้ (Give) และการรู้จักรับ (Take) ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ควรจะต้องปลูกฝัง

4. กลุ่มจะช่วยส่งเสริมบุคคลให้มีการพัฒนาทัศนคติทางสังคมในทางที่ดี เนื่องจากการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มนั้น บุคคลได้มีโอกาสเรียนรู้ทัศนคติทางสังคมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ปรัชญาพื้นฐานของกลุ่มได้เน้นถึงความแตกต่างของบุคคลแต่ความแตกต่างดังกล่าวสามารถนำมาช่วยเหลือกลุ่ม เป็นประโยชน์ต่อกลุ่มและตนเอง นอกจากนี้กลุ่มจะช่วยส่งเสริมให้มีทัศนคติทางสังคมในทางที่ดีด้วย

2.1.3 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

เคมปี (Kemp. 1956 : 504) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม เป็นกระบวนการที่ทำให้ทุกคนได้มีโอกาสรวมกันเป็นกลุ่มเพื่อแก้ปัญหา หรือเพื่อกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีวัตถุประสงค์ที่แน่นอน

คาร์ทไรท์ และแซนเดอร์ (Carwright and Zander. 1960 : 3) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นการนำเอาวิธีการต่างๆ เช่น บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง เกม การอภิปรายกลุ่ม การสังเกต และการให้ข้อวิจารณ์ซึ่งกันและกันเพื่อช่วยในการตัดสินใจร่วมกัน

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

1. กิจกรรมกลุ่มที่ผู้เป็นผู้นำเป็นผู้ให้ข้อมูลรายละเอียดต่างๆ แก่สมาชิกหรือผู้นำการอภิปราย เพื่อที่สมาชิกได้บรรลุถึงความมุ่งหมายต่างๆ ของกลุ่ม โดยปกติผู้นำกลุ่มแบบนี้จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา อาชีพ และสังคม และส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มนำข้อมูลเหล่านั้นมาอภิปรายเพื่อประโยชน์สำหรับตนเอง เช่น การปฐมนิเทศ การปัจฉินิเทศ หรือกิจกรรมต่างๆ ที่จัดในช่วงโมงเป็นต้น ในการทำกิจกรรมกลุ่มแบบนี้ครูจะเป็นผู้ดำเนินการวางแผนให้กับสมาชิก เป็นต้น

2. กิจกรรมกลุ่มต่างๆ ที่สมาชิกเป็นผู้ดำเนินการ คือ ได้วางแผนร่วมกันจัดขึ้นเอง เช่น กลุ่มอภิปรายในเรื่องต่างๆ ที่นักเรียนสนใจ หรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร เป็นต้น

ทองเรือน อมรัชกุล (2520 : 4-5) กล่าวว่า กลุ่มจะต้องประกอบไปด้วยบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปรวมกันอยู่โดยมีวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันซึ่งสมาชิกแต่ละคนจะมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน อันก่อให้เกิดประโยชน์แก่สมาชิกและสังคมต่อไป ส่วนวิธีการที่นำไปใช้ในกลุ่มจะมีองค์ประกอบและกระบวนการที่แตกต่างกันออกไป เช่น กลุ่มเผชิญหน้า (Encounter Group) กลุ่มฝึกอบรม (T-Group) และกลุ่มฝึกความรู้สึกไว (Sensitivity Group)

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล (2526 : 35) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กลุ่มใดๆ ที่ให้สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการกระทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกันเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง เนื่องจากมีโอกาสวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนได้วิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม โดยการช่วยเหลือและสนับสนุนจากผู้นำกลุ่มตลอดเวลาที่ร่วมกระทำการกิจกรรมนั้นและมีผลทำให้บุคคลเกิดความเจริญงอกงามในทุกๆ ด้าน

ศุภวดี บุญญวงศ์ (2527 : 2) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม (Group Wouk) หมายถึง การร่วมกันวางแผน การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกต่อสมาชิกกลุ่ม หรือสมาชิกต่อกลุ่ม หรือกลุ่มต่อสมาชิกซึ่งมีผู้นำกลุ่มที่ได้รับการฝึกฝนเป็นอย่างดีช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์ (Interaction) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาบุคลิกภาพที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานกลุ่ม ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานกลุ่ม และกลุ่มได้ประสบผลสำเร็จในการทำงานครั้งนั้นๆ ด้วย

คมเพชร จิตรศุภกุล (2530 : 14) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การนำประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่สมาชิกต้องการและการเปลี่ยนแปลงโดยส่วนรวม ผู้นำจะสามารถทำงานให้มีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อเขาได้เรียนรู้วิธีการที่จะช่วยอำนวยความสะดวกให้เกิดปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์ระหว่างสมาชิกแต่ละคน โดยวิธีการดังกล่าวแล้ว ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลทุกคนและกลุ่มที่จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

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

พรรณพิศ วาณิชการ (2535 : 24) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การกระทำกิจกรรมร่วมกันของบุคคลในกลุ่มซึ่งร่วมกันวางแผนงานตามเป้าประสงค์และจัดประสบการณ์ เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์ขึ้นทั้งในตัวบุคคลและในกลุ่ม

อานาจ กิ่งเทเวศน์. (2543 : 70) ได้สรุปความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า หมายถึง บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปอยู่รวมกันเป็นกลุ่มมีการกระทำร่วมกันในจุดหมายเดียวกันมีบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน

สร้างประสบการณ์ร่วมกันในการทำกิจกรรมทั้งกิจกรรมที่มีผู้นำดำเนินการให้ข้อมูลหรือแนวทางในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม หรือสมาชิกในกลุ่มร่วมกันดำเนินกิจกรรมนั้นเองเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่สมาชิกในกลุ่มตั้งเป้าหมายเอาไว้

จากความหมายของกิจกรรมกลุ่มดังกล่าวมาแล้ว พอสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่เกิดจากบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน มาร่วมกันในการวางแผนกระทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์กันเพื่อให้บรรลุในวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ร่วมกันโดยมีการวิเคราะห์พฤติกรรมของสมาชิกและผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเอง และได้ทำการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

2.1.4 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

เบนเนทท์ (Bennett. 1963 : 8-9) ได้สรุปจุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของกิจกรรมกลุ่ม ไว้ดังนี้

1. เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกของกลุ่มได้เรียนรู้ทางด้านการศึกษา อาชีพ สังคม และส่วนตัว จากการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น เช่น การปฐมนิเทศนักเรียนที่เข้าใหม่ การศึกษาชีวิตการทำงานและปัญหาของการปรับตัวต่ออาชีพ การได้มีโอกาสศึกษาปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นกลุ่มจะช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นที่ยอมรับของสังคมได้

2. ก่อให้เกิดผลทางการบำบัดรักษา จากการที่สมาชิกของกลุ่มได้มีโอกาสระบายความเครียดทางอารมณ์ทำให้สมาชิกเข้าใจและได้ข้อคิดในการแก้ปัญหาต่างๆ มากขึ้น รวมทั้งได้มีโอกาสศึกษาปัญหาที่คล้ายคลึงกันในบรรยากาศที่อ่อนอ่อนผ่อนตามและนำมาปรับปรุงบุคลิกภาพและวิถีทางชีวิตของตนเอง นอกจากนี้กลุ่มยังเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนวินิจฉัยปัญหาของตนเองและผู้อื่น

3. ช่วยให้ผู้บรรลุจุดมุ่งหมายของการแนะนำอย่างประหยัดและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

4. ช่วยให้การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะกลุ่มช่วยให้เข้าใจปัญหาและลักษณะต่างๆ ไปของปัญหา

เทรทชเลอร์ และ นอร์ธ (ทองเรียน อมรัชกุล. 2520 : 5-6 ; อ้างอิงจาก Traxler and North. 1957) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม ไว้ว่า

1. เพื่อให้การศึกษาอบรมแก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหาวิทยาลัย หรือในโรงเรียนโดยการจัดโครงการ เช่น ปฐมนิเทศนักเรียนใหม่ หรือนำไปจัดในรูปแบบของการแนะนำได้ตลอดทั้งปี

2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ที่ได้รับจากหลักสูตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียนเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน

3. เพื่อเป็นรากฐานที่จะนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะทำให้นักเรียนคุ้นเคยกับครูแนะแนวในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม

4. เพื่อการปรับตัว การบำบัดรักษาและความเจริญงอกงามของบุคคลในกลุ่ม นอกจากนี้กิจกรรมกลุ่มยังสามารถนำมาเป็นเครื่องมือช่วยในการแก้ไขเรื่องส่วนตัวได้ เช่น การปรับปรุงบุคลิกภาพ การพัฒนาทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ เป็นต้น

บัทตัน (Button. 1974 : 1-2) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม เป็นสิ่งที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยส่งเสริมให้มนุษย์ได้เติบโตและพัฒนาโดยเฉพาะทักษะด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังนั้นการจัดกิจกรรมกลุ่ม จึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 137-145) กล่าวถึง ความมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ ดังนี้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง โดยปกติคนทั่วไปอาจจะคิดว่าตนเองมีความเข้าใจในตนเองไม่จำเป็นต้องให้คนอื่นช่วยชี้แจงว่าตนเป็นคนอย่างไร ในทางจิตวิทยาแล้วมนุษย์ย่อมเข้าใจตนเอง แต่บางครั้งอาจจะไม่เข้าใจตนเองได้ดีเท่าที่ควร หรือบางครั้งก็เข้าใจตนเองผิดพลาดได้ ทั้งนี้เพราะว่าแต่ละคนก็มีการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม โดยใช้กลวิธีการป้องกันตัวที่แตกต่างกันไป ด้วยเหตุนี้กิจกรรมกลุ่มก็อาจช่วยมนุษย์ได้โดยเป็นกระจกเงาสะท้อนให้เห็นภาพของตนเองทุกๆ ด้าน

2. เพื่อสร้างความเข้าใจบุคคลอื่น มนุษย์มีความต้องการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งคือ ความเข้าใจในสมาชิกของกลุ่ม ความเข้าใจในบุคคลอื่นจะทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของสมาชิกจะเปิดโอกาสให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ลักษณะต่างๆ ของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี

3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก ซึ่งนอกจากจะอาศัยความรู้ความสามารถและประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนแล้ว สิ่งที่สำคัญและมีความหมายต่อความสำเร็จของกลุ่ม คือ ความร่วมมือซึ่งถ้าขาดความร่วมมือที่ดีจะทำให้การทำงานของกลุ่มไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มจึงมีจุดมุ่งหมายที่จะเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้แก่สมาชิกกลุ่มให้มีทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าว พอสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยส่งเสริมให้บุคคลได้มีโอกาสเรียนรู้ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้สร้างความเข้าใจในตนเอง เข้าใจผู้อื่น ตลอดจนเพื่อให้บุคคลได้มีการปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาตนเองในทางที่พึงประสงค์

2.1.5 คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม

พนม ลิ้มอารีย์ (2522 : 16-17) ได้กล่าวถึง คุณค่าการเข้าสังคมกิจกรรมกลุ่ม ไว้ว่า

1. กลุ่มเป็นสนามสำหรับทดลองฝีมือของบุคคล โดยบุคคลได้อาศัยกลุ่มเพื่อทดลองหรือแสดงความสามารถ

2. กลุ่มจะเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เจตคติ ความคิดเห็นและผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะได้ผลจากการเข้ากลุ่มในการปรับปรุงเจตคติ นิสัยใจของตนเอง โดยมีสมาชิกเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน

3. กลุ่มช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดความรู้สึกปลอดภัย ให้ความอบอุ่น ให้กำลังใจ ให้ความรัก เป็นเครื่องมือบำรุงขวัญของสมาชิกด้วย ทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นที่รักและได้รับการยกย่องจากกลุ่ม ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มมีความเข้าใจตนเอง เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เชื่อมั่นในตนเอง เกิดความรู้สึกว่าตนเป็นบุคคลหนึ่งที่มีคุณค่าและอยากทำประโยชน์ให้กับกลุ่มมากยิ่งขึ้น

4. กลุ่มช่วยส่งเสริมพลังทางร่างกาย เช่น การออกกำลังกายเป็นกลุ่ม หรือการฝึกหัดสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกมีความอดทน

ศุภวดี บุญญวงศ์ (2527 : 3-4) ได้กล่าวถึง คุณค่าของกิจกรรมไว้ ดังนี้

1. คุณค่าด้านการพัฒนา

1.1 กิจกรรมกลุ่มสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของนักเรียนได้ ซึ่งความต้องการเหล่านี้ ได้แก่ ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับ ยกย่อง เคารพในศักดิ์ศรีและคุณค่าของตนเอง ต้องการความอบอุ่น ความมั่นคงและปลอดภัย ถ้าหากกิจกรรมกลุ่มมีประสิทธิภาพก็จะส่งผลให้นักเรียนมีความรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จ เคารพในคุณค่าของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และให้ความร่วมมือในกิจกรรมกลุ่มอย่างเต็มที่

1.2 พัฒนาทางด้านสังคมและอารมณ์ของนักเรียน ช่วยให้เกิดความเห็นอกเห็นใจ ยอมรับผู้อื่น เรียนรู้กระบวนการให้และการรับ ซึ่งเป็นพื้นฐานความเข้าใจเบื้องต้นของการอยู่ร่วมกันในสังคม รู้จักวิธีควบคุมอารมณ์ของตน มีความอดทน มองโลกในแง่ดี มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้

1.3 พัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับค่านิยม ทศนคติ และปทัสสถานของสังคม จากการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มนักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับความคาดหวังของกลุ่มที่มีต่อตนเองทั้งพฤติกรรมและทศนคติ เพื่อเป็นแนวทางประกอบการตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีและเหมาะสมที่สุดเกี่ยวกับการตั้งกฎเกณฑ์ต่างๆของกลุ่ม ควรเปิดโอกาสให้นักเรียนร่วมพิจารณาแสดงความคิดเห็นได้ด้วย

1.4 พัฒนาค่านิยมเกี่ยวกับอาชีพ การที่นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้ทราบข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับอาชีพ มีการเตรียมวางแผนเกี่ยวกับอาชีพของตนเองในอนาคต ได้เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคลด้านความสามารถ ความสนใจ ฐานะทางเศรษฐกิจ ซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกอาชีพที่แตกต่างกันของบุคคล

1.5 พัฒนาความสามารถและทักษะต่างๆ ซึ่งนักเรียนได้ใช้และฝึกความสามารถตลอดจนทักษะต่างๆ อย่างเต็มที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น การพูดในที่สาธารณะ การอภิปรายกลุ่ม และการวางแผนงาน

2. คุณค่าด้านการวินิจัย ผู้นำกิจกรรมกลุ่มสามารถสังเกตพฤติกรรมต่างๆ ของนักเรียนขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทำให้เข้าใจนักเรียนได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ทราบถึงพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคในการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อจะได้หาวิธีปรับปรุงแก้ไขและให้ความช่วยเหลือต่อไป สำหรับนักเรียนเองได้มีโอกาสศึกษาตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทำให้ทราบเกี่ยวกับขอบเขตความสามารถของตนเอง เพื่อจะได้เข้าใจและยอมรับตนเองอย่างใกล้ชิดกับความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น

3. คุณค่าด้านการบำบัด การจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการบำบัดอย่างหนึ่ง เพื่อช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาเป็นกรณีพิเศษและต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด การได้มีโอกาสทำงานร่วมกับผู้อื่น เผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งช่วยให้เขาเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นเพิ่มขึ้นและปรับปรุงลักษณะนิสัยของตน

4. คุณค่าต่อสถานศึกษาและชุมชน เมื่อนักเรียนพัฒนาในด้านต่างๆ จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ย่อมส่งผลให้การทำงานกลุ่มในสถานศึกษามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ลดปัญหาต่างๆ ได้มาก นักเรียนก็จะ เป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสถานศึกษา และนั่นคือการเป็นสมาชิกที่ดีของชุมชนด้วยเช่นกัน

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

1. คุณค่าในด้านพัฒนาการ (Developmental Values) กิจกรรมกลุ่มสามารถสร้างพัฒนาการให้กับบุคคลในกลุ่มเป็นอย่างดี กิจกรรมแต่ละประเภทสนองความพึงพอใจของบุคคลแตกต่างกันไป คุณค่าด้านพัฒนาการที่เกิดขึ้น มีดังต่อไปนี้

1.1 การสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความต้องการความปลอดภัย ต้องการการยอมรับจากหมู่คณะ

1.2 มีการสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมเมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เขาจะได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตนในสังคมและในขณะเดียวกันเขาจะเรียนรู้เรื่องการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ด้วย

1.3 การพัฒนาด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถ และปกติวิสัยทางสังคมในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม บุคคลจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น มีการเคารพบุคคลอื่นจึงจะทำให้อยู่ร่วมกับกลุ่มได้ ถ้าหากไม่มีคุณสมบัติดังกล่าวแล้วจะทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้กับสมาชิกในกลุ่ม นอกจากนี้แล้วในขณะที่บุคคลมีความซาบซึ้งในกิจกรรมต่างๆ อาจจะพัฒนาความสนใจที่แน่นอนเมื่อมีการปฏิบัติงานในกลุ่ม บุคคลมักจะได้ทำงานบางอย่าง ซึ่งเท่ากับได้พัฒนาความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคลให้ดีขึ้น นอกจากนี้แล้วยังช่วยให้บุคคลที่มาจากครอบครัวต่างกันได้เรียนรู้เรื่องของสังคม สามารถแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสม นั่นหมายความว่า มีความเข้าใจในเรื่องปกติวิสัยของสังคม (Social Norm) ดีขึ้น

1.4 คุณค่าด้านอาชีพ กิจกรรมกลุ่มบางประเภทไม่ใช่จะทำให้ข้อสนเทศทางอาชีพเท่านั้น แต่จะให้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่ออาชีพต่างๆ เช่น ดนตรี ศิลปะ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น ความสำเร็จในการประกอบอาชีพของบุคคลจะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในอดีต กล่าวคือ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างประสบการณ์และอาชีพ ถ้าหากความสัมพันธ์นั้นเป็นไปได้อย่างดี ย่อมจะแสดงให้เห็นว่ามีโอกาสจะประกอบอาชีพได้ดี ดังนั้นจึงทำให้เห็นว่าประสบการณ์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน มีคุณค่าต่อการเลือกอาชีพของนักเรียน

1.5 ความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะ ในขณะที่นักเรียนได้มีโอกาสทำงานเป็นกลุ่มนั้น อาจจะได้รับความรู้และทักษะบางประการ เช่น การพูดในที่สาธารณะ การอภิปรายกลุ่ม กฎระเบียบในการทำงานเป็นหมู่คณะ การประสานงาน เป็นต้น กลุ่มความสนใจที่นักเรียนเป็นสมาชิก อาจจะเป็นด้านการละคร การเขียน การกีฬา การถ่ายรูป ก็ย่อมจะช่วยให้นักเรียนมีทักษะเฉพาะอย่างดีขึ้น สรุปแล้วอาจจะกล่าวได้ว่า นักเรียนที่เข้ากลุ่มย่อมจะได้รับโอกาสอันดีมีประโยชน์

2. คุณค่าด้านการวิจัย (Diagnostic Values) สำหรับผู้นำกลุ่ม เมื่อมีการทำกิจกรรมกลุ่มจะทำให้มีโอกาสที่จะสังเกตสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนทำให้ได้รับความเข้าใจอย่างดีในตัวสมาชิก

3. คุณค่าในด้านการบำบัด (Therapeutic Values) ในการรวมกลุ่มของบุคคลนั้นจะมีค่าต่อการบำบัดได้เป็นอย่างดี ในโรงพยาบาลและคลินิกจะนำวิธีการกลุ่มไปใช้ในการรักษาคนไข้ โดยทำการบำบัดทางจิตวิทยากับคนไข้เป็นกลุ่ม (Group Psychotherapy) สำหรับโรงเรียน ผู้เรียนมีปัญหาคล้ายคลึงกันอาจจะได้รับความช่วยเหลือโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) แต่สำหรับผู้เรียนที่มีปัญหาเพียงเล็กน้อย จะได้รับประโยชน์จากกิจกรรมกลุ่ม เช่น การแก้ปัญหาทางอารมณ์ การพัฒนานิสัยของตนเอง เป็นต้น

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

จากคุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม ดังที่ได้กล่าวมาแล้วสรุปได้ว่า สมาชิกกลุ่มจะมีการค้นพบตัวเอง เกิดความรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า และมองผู้อื่นว่ามีคุณค่า กิจกรรมกลุ่มทำให้สมาชิกของกลุ่มได้รับประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อม สมาชิกได้ร่วมทำกิจกรรมด้วยกัน สามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ นอกจากนี้กิจกรรมกลุ่มยังมีคุณค่าด้านการพัฒนาในด้านต่างๆ โดยเฉพาะด้านอาชีพ และความเจริญงอกงามทางความรู้ ด้านการวินิจฉัย ด้านการบำบัด และมีคุณค่าต่อโรงเรียนและชุมชนด้วย

2.1.6 ประเภทของกลุ่ม

นิภา วิจิตรศิริ (2525 : 18-20) ได้แบ่งประเภทของกลุ่มไว้ดังนี้

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

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

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

4. กลุ่มฝึกฝนทดลอง (Laboratory Training Group) กลุ่มชนิดนี้เป็นโครงการสำหรับสมาชิกที่อยู่ประจำจัดขึ้นเพื่อมุ่งจัดให้มีประสบการณ์เพิ่มพูนความเข้าใจและพัฒนาทักษะของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ เพิ่มความสามารถในการวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลและกลุ่ม

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

6. กลุ่มทนทาน (Marathon Group) กลุ่มชนิดนี้มักจะมีการพบกันหลายช่วงเวลาติดต่อกันไป โดยใช้เวลามากกว่า 12 ชั่วโมง ในแต่ละครั้ง จากการปฏิสัมพันธ์กันหลายๆ ครั้งนี้จะทำให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบ และศึกษาความคิดของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้วย

7. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติให้มีการยอมรับปัญหาต่างๆ ของตนเอง และพยายามแก้ไขปัญหานั้นเสียก่อนที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้มีปัญหาเรียนรู้ที่จะนำความคิดทั่วไปจากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

8. กลุ่มจิตบำบัดรักษา (Group Psychotherapy) เป็นรูปแบบหนึ่งของการแก้ปัญหาของคนที่ใช้โดยการพบปะพูดคุยกันในกลุ่มเล็กระหว่างสมาชิกและผู้ให้การบำบัดติดต่อกันไปเป็นระยะเวลาอันยาวนาน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการหยั่งเห็นและเข้าใจสาเหตุของการเกิดปัญหาทางสังคม อารมณ์และจิตใจ รวมทั้งมีความสามารถที่จะลดหรือแก้ปัญหาดังกล่าวข้างต้นได้

9. กิจกรรมกลุ่ม (Group Work) เป็นการนำเอาประสบการณ์มาวางแผนและแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคนและการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยรวม ประสบการณ์ของกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในส่วนบุคคลทุกคนและกลุ่มก็จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย นอกจากนี้การทำกิจกรรมกลุ่มยังจะต้องเกี่ยวข้องกับการรับรู้ความต้องการของบุคคลอื่น ทักษะในการแสดงออกถึงความเข้าใจ การสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายในการจัดแต่ละครั้งด้วย

2.1.7 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ออตตาเวย์ (Ottaway, 1966 : 7) กล่าวว่า กลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่มควรมีขนาดเล็ก เพราะจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงออกอย่างเป็นอิสระโดยทั่วถึงกัน ดังนั้น กลุ่มควรมีขนาดอย่างมากที่สุด 12 คน หรือถ้ามากกว่านั้นก็ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะมิฉะนั้นจะทำให้แบบแผนพฤติกรรมผิดไปจากเดิม ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมที่สุดควรมีจำนวนสมาชิก 9-10 คน จึงจะทำให้การทำงานบังเกิดผลดีที่สุด

ชอร์ (Shaw. 1971 : 4) กล่าวถึง ขนาดของกลุ่มว่า กลุ่มย่อยควรมีสมาชิก 10 คน เป็นอย่างมาก แต่ถ้ามีจำนวนสมาชิก 30 คนขึ้นไป จะจัดเป็นกลุ่มใหญ่ก็อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้ จำนวนสมาชิกไม่เป็นปัญหาสำคัญแต่องค์ประกอบอื่นๆ ซึ่งได้แก่ ความสัมพันธ์ของสมาชิกและความร่วมมือในการทำงานของสมาชิกจะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า

ทรมพ์ และมิลเลอร์ (Deighton. 1971 : 225 ; citing Trump and Miller. n.d.) มีความเห็นว่า สมาชิกของกลุ่มที่จัดกิจกรรมกลุ่มควรมีประมาณ 12-15 คน กลุ่มไม่ควรเล็กกว่านี้ เพราะจะทำให้สิ้นเปลือง แต่ถ้าขนาดใหญ่ไปกว่านี้ก็ไม่ใช่เหมาะเพราะสมาชิกจะขาดโอกาสในการมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง

บอร์แมน (สวกิจ ศรีปัดดา. 2528 : 61-62 ; อ้างอิงจาก Borman. 1972 : 6) ได้ศึกษาพบว่า กลุ่มจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นควรจะประกอบด้วยสมาชิก 5 คน

เยาวภา เดชะคุปต์ (2517 : 34) ให้ความเห็นเกี่ยวกับขนาดของกลุ่มว่าขนาดของกลุ่มที่จะช่วยให้การทำงานหรือการเรียนการสอนประสบผลดี ควรเป็นกลุ่มขนาดเล็กซึ่งมีประมาณ 5-15 คน

จำเนียร ช่างโซติ และคนอื่นๆ (2521 : 38) กล่าวว่า ส่วนใหญ่นักจิตวิทยานิยมศึกษากลุ่มขนาดเล็กที่มีสมาชิก 5-9 คน เพราะจะดูการเปลี่ยนแปลงและขบวนการของกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับสมาชิกได้ง่ายกว่าศึกษาจากกลุ่มใหญ่และยังได้กล่าวว่า กลุ่มเล็กยังจัดได้ว่ามีขนาดพอเหมาะที่จะดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะจะทำให้สมาชิกทุกคนในกลุ่ม ได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างเต็มที่แต่ถ้ามีจำนวนมากเกินไปสมาชิกทุกคนก็จะไม่มีโอกาสได้แสดงความต้องการได้เป็นรายบุคคลก็จะทำให้บรรยากาศน่าเบื่อหน่าย สมาชิกจะเกิดความไม่สนใจ และอาจจะออกจากกลุ่มไปในที่สุด

คมเพชร ฉัตรศุกุล (2530 : 26) ได้กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มอาจจะจะเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกันจะทำให้กระบวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย ในกลุ่มที่มีขนาดใหญ่มากเกินไปความจำเป็นสมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อนกัน บางคนคาดหวังว่าจะได้รับผิดชอบทั้งหมดในขณะที่คนอื่นรู้สึกคับข้องใจที่ไม่มีส่วนทำ ไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะที่ตนเองมีอยู่ ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน กลุ่มจะใหญ่เท่าใดนั้นย่อมขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์นั้นๆ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

จากขนาดของกลุ่มที่ได้กล่าวมาแล้วสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มควรมีสมาชิกของกลุ่มตั้งแต่ 9-10 คน และมากที่สุดไม่ควรเกิน 15 คน จึงจะเหมาะสมที่สุดเพราะถ้าหากสมาชิกกลุ่มมีมากเกินไปกว่านี้ จะมีผลเสียต่อความสัมพันธ์และความร่วมมือในการทำงานของสมาชิกในกลุ่ม

2.1.8 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

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

ทรอทเซอร์ (ซูชัย สมิตธิกร. 2528 : 18-19 ; อ้างอิงจาก Trozer. 1977) ได้ให้ความเห็นว่าการกำหนดระยะเวลา และความถี่ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนั้น หากจัดทำกับสถานศึกษาจำเป็นต้องพิจารณาถึงการจัดเวลาเรียนของสถานศึกษานั้นด้วย เช่น ในโรงเรียนส่วนมากจะจัดเวลาเป็นคาบๆ ละ 50 นาที เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดได้ว่าควรใช้เวลาในการเข้ากลุ่มนานเท่าใด สำหรับจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มไม่ควรต่ำกว่า 8 ครั้ง

จากการศึกษาเวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม ควร จัดสัปดาห์ละ 2-3 ครั้งๆ ละ 50 นาที แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความพร้อมเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมากน้อยเพียงใด และสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา ควรจัดเวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง เพราะถ้ามากเกินไปกว่านั้นเด็กอาจจะเกิดการ เบื่อหน่ายได้เพราะเด็กในวัยนี้จะมีความสนใจในกิจกรรมในระยะเวลาที่ไม่มากนัก

2.1.9 ประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

โรเจอร์ (Rogers. 1970 : 121-122) ได้กล่าวถึงผลการศึกษาวิจัยของกิบ (Gibb) ที่พบว่า วิธีการกลุ่มจะให้ผลส่งเสริมสร้างสรรค์ทางด้านจิตวิทยามาก กล่าวคือ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ ทางความรู้สึก มีการตระหนักถึงความรู้สึกตนเองและผู้อื่นมากขึ้นตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจ และเป็นไปอย่างธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่างๆ ของตนเอง มีการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง มีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การเข้าใจ ตนเอง (Self-Actualization) การรู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น หมายความว่าบุคคลจะยอมรับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเอง และมีความ มั่นคงมากยิ่งขึ้นในด้านทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น ได้แก่ การใช้อำนาจลดน้อยลง มีการยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ลดการสั่งสอนและควบคุมผู้อื่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น และมีความรู้สึกพึงพากันและกัน เชื่อในความสามารถของบุคคลอื่น มีการแก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่มและเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

ชาร์ไรท์ (จรัสวรรณ วัฒนจิระพงษ์. 2537 : 20 ; อ้างอิงจาก Charitier. 1974) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มมีส่วนช่วยในการพัฒนาต่างๆ จึงเป็นการช่วยให้บุคคลได้พัฒนาตนเอง นับตั้งแต่การเรียนรู้ ที่จะรู้จักตนเองอย่างเหมาะสม เข้าใจตนเอง และการที่บุคคลได้ทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันก็ย่อมจะช่วยพัฒนา ทักษะด้านการฟัง เป็นการฝึกให้เป็นผู้ฟังที่ดี รู้จักกล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็น รู้จักควบคุมการ แสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม กล้าที่จะเปิดเผยตนเองต่อบุคคลอื่น

บัทตัน (Button. 1974 : 1-2) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม เป็นสิ่งที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายช่วย ส่งเสริมมนุษย์ให้เติบโตและพัฒนาขึ้น โดยเฉพาะทักษะด้านสังคมและด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น การจัด กิจกรรมกลุ่มจึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในบรรยากาศ ที่ส่งเสริมซึ่งกันและกันโดยใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อสมาชิกกลุ่มจะพยายามช่วยกลุ่มและช่วยบุคคลทำงานไปสู่ จุดมุ่งหมาย ด้วยเหตุนี้การเรียนรู้โดยวิธีการกลุ่มจึงช่วยฝึกทักษะที่จำเป็นหลายๆ ด้าน และด้านหนึ่งที่สำคัญ ก็คือ ทักษะทางสังคม (Social Skills) เป็นทักษะที่ช่วยให้อยู่ร่วมกันและทำงานกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เช่น ทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การควบคุมตนเอง การยอมรับความสามารถ ของตนเองและผู้อื่น

พนม ลิ้มอารี (2522 : 56-57) กล่าวถึง ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1. สมาชิกได้ทดสอบและแสดงความสามารถ เช่น ในกรณีที่คนพูดเก่งแต่ไม่มีโอกาสจะพูด ที่ไหนก็อาศัยกลุ่มเป็นที่ทดสอบหรือแสดงความสามารถให้คนในกลุ่มเห็น
2. ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เจตคติ ความคิดเห็น และปรับปรุงเจตคติและนิสัยใจคอ รวมทั้งเป็นกำลังใจให้แก่กันและกัน
3. ช่วยเสริมสร้างควมมีวินัยและความอดทนให้แก่ตนเอง จากการที่ต้องปฏิบัติตาม กฎเกณฑ์ร่วมกัน
4. ช่วยให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย อบอุ่น มีกำลังใจ มีความรัก ช่วยบำรุงขวัญของสมาชิก ช่วยให้เข้าใจตนเองดีขึ้น รู้สึกมั่นคงปลอดภัย และเชื่อมั่นในตนเองสูง

วิไลวรรณ สันตะโกมล (2522 : 20) กล่าวว่า การเรียนรู้โดยกิจกรรมกลุ่มช่วยฝึกทักษะที่จำเป็นในหลายๆ ด้าน ดังต่อไปนี้

ทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นทักษะที่ช่วยให้อยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกันกับผู้อื่น ได้อย่างราบรื่น เช่น ทักษะการเป็นผู้ให้ ผู้รับ และรู้จักสิทธิของตนเองและผู้อื่น เป็นต้น

ทักษะในการศึกษาค้นคว้า (Study Skill) เป็นทักษะในการค้นคว้าหาความรู้ ทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูล การพูด การฟัง การอ่านและการรายงาน

ทักษะทางปัญญา (Intellectual Skill) ได้แก่ ทักษะในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การวิพากษ์วิจารณ์ การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีเหตุผล

ทักษะในการทำงานกลุ่ม (Group Work Skill) เป็นทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น ทักษะในการวางแผนงาน การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

พັນธิ วรภิน (2522 : 149-150) กล่าวถึง ผลการจัดกลุ่มหรือกิจกรรมกลุ่มไว้หลายด้าน คือ ผลในด้านทัศนคติต่อตนเอง การได้เข้าร่วมกลุ่มนั้นเป็นการแสดงถึงการยอมรับจากกลุ่มทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ ความอบอุ่นใจ และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และในการเข้าร่วมกลุ่มนั้นจะต้องมีสัมพันธภาพซึ่งกันและกัน มีการกระทำร่วมกันซึ่งเป็นโอกาสให้ได้ทำความเข้าใจตนเอง และสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม พยายามแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง ทำให้มีมีโนภาพแห่งตนดีขึ้น และยังมีผลต่อทัศนคติต่อผู้อื่น ยอมรับฟังเหตุผลความคิดเห็น เคารพในสิทธิหน้าที่ซึ่งกันและกัน ซึ่งจะมีผลต่อการให้ความร่วมมือในการทำงานกลุ่ม หากได้รับการยอมรับจากสมาชิกถือว่าสมาชิกในกลุ่มหวังดีต่อตน สมาชิกแต่ละคนมีทัศนคติที่ดีต่อกัน ก็จะเกิดความสามัคคีขึ้นและเมื่อลงมือทำงานก็จะได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี

จากประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม พอจะสรุปได้ว่า กลุ่มสามารถช่วยพัฒนาเสริมสร้างทักษะ เจตคติและพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น

2.1.10 ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่ม

ศุภาวดี บุญญวงศ์ (2527 : 133-134) กล่าวถึง ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ไว้ดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม ระยะนี้นักเรียนจะเข้ามามีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่มและเป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรม หรือค้นคว้าแสวงหาสิ่งที่ต้องการรู้นั้นด้วยตนเอง ผลจากการเรียนรู้จะเกิดกับผู้เรียนโดยตรง ผู้ที่มีส่วนร่วมมากก็จะได้รับผลการเรียนรู้นั้นๆ มากขึ้นด้วย ในการทำกิจกรรมจะเป็นการมีส่วนร่วมในด้านต่างๆ ดังนี้

1.1 ทางด้านร่างกาย คือ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ หรือกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือการค้นคว้าสืบสวนสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะต้องอาศัยการแสดงออกทางกาย วาจา ในการสื่อความหมายกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

1.2 ทางด้านจิตใจ คือ การที่นักเรียนเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัตินั้นอย่างแท้จริง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้จะนำไปสู่การรับรู้แนวคิดและการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาเป็นอย่างดี และช่วยให้นักเรียนสามารถจดจำเนื้อหาได้นานอีกด้วย

1.3 ทางด้านปัญญาหรือสมอง คือ การเรียนรู้ที่เกิดจากการเห็นจริง มีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ และสร้างแนวคิดจากสิ่งที่ได้รู้นั้น จะทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อผู้เรียนมากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาแนวความคิดและเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน การตัดสินใจ การวิเคราะห์และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง

2. ขั้นวิเคราะห์ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ทันทีหลังจากที่ลงมือกระทำการกิจกรรมจะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้กว้างขวาง สามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียน ผลการเรียนรู้ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเองดีขึ้น

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ตนค้นพบ แนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น แล้วสรุปเป็นหลักการของตนเองซึ่งผู้เรียนสามารถนำหลักการนั้นไปประยุกต์ใช้ในอนาคต หรือประยุกต์ให้เข้ากับตนเองได้ การประยุกต์นั้นจะทำได้ 2 ลักษณะ คือ

3.1 การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพ หรือพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ และเพื่อใช้ในการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยในการคิดค้น และประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ ขึ้น

4. ขั้นประเมินผล โดยให้นักเรียนเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และของกลุ่มจากการอภิปราย ให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม

วิธนา วโรตมะวิชัย (2530 : 252-253) กล่าวถึง ลำดับขั้นของการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม ไว้ดังนี้

1. ขั้นลงมือปฏิบัติ เป็นขั้นที่สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

2. ขั้นค้นพบ เมื่อนักเรียนได้มีส่วนร่วมโดยมีการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองแล้วเขาจะเกิดความรู้สึกและเกิดความเข้าใจตนเองอันจะนำไปสู่การค้นพบสิ่งที่เรียนรู้ด้วยตนเอง

3. ขั้นวิเคราะห์ เป็นขั้นที่สำคัญที่สุด เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้วิเคราะห์ถึงสิ่งที่ได้กระทำลงไป โดยครูจะตั้งคำถามว่า อะไร ทำไม และอย่างไร เพื่อให้ผู้เรียนสามารถรวบรวมสิ่งต่างๆ ทั้งทางด้านความรู้ และการมีส่วนร่วมทางอารมณ์ให้รวมเป็นจุดเดียว

4. ขั้นนำไปใช้ หรือประยุกต์ใช้กับตนเองและผู้อื่น เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้ก้าวหน้าไปอีกขั้นหนึ่ง คือ สามารถเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้กับตนเองและผู้อื่นได้

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 23) ได้กล่าวถึง ระยะเวลาของกลุ่มว่า เมื่อสมาชิกเริ่มเข้ากลุ่ม อาจจะพบว่าพฤติกรรมที่แสดงออกในกลุ่มนั้น มีความแตกต่างจากที่ได้เข้ากลุ่มเป็นเวลานานแล้ว ทั้งนี้เพราะว่า การที่จะทำให้กลุ่มเป็นกลุ่มที่สมบูรณ์นั้นจะต้องอาศัยเวลาในการพัฒนา กลุ่ม ดังนั้นมักจะพบว่ากลุ่มจะต้องผ่านระยะต่างๆ 4 ระยะ คือ

1. ระยะที่บุคคลแต่ละคนมีการแข่งขัน และมีศูนย์กลางอยู่ที่ตนเอง (Individually Centered, Competitive Phase) เมื่อบุคคลได้มีโอกาสเข้าอยู่ร่วมกันโดยธรรมชาติแล้วบุคคลจะต้องเห็นว่าตนเองมีความสำคัญ ยังไม่รู้จักกันแล้วการที่จะยอมรับง่าย ๆ นั้นเป็นสิ่งที่ลำบากทั้งๆ ที่อยากให้คนอื่นยอมรับตนเอง นอกจากนี้แล้วบุคคลแต่ละคน มักจะเริ่มมีการแข่งขันกับผู้ที่มีความต้องการเหมือนตนเอง บุคคลเหล่านี้ต้องการคนที่เก่งกว่าตนเองเท่านั้นมาเป็นผู้นำและรับผิดชอบต่อเขา

2. ระยะของความขัดแย้งและความคับข้องใจ (Frustration and Conflict Phase) เมื่อสมาชิกเกิดการแข่งขัน และยึดตนเองเป็นศูนย์กลางจะมีผู้นำเอากลุ่มประเภทฝึกความไวในการรับรู้ (Sensitivity Group หรือ T - Group) มาใช้ช่วยกลุ่มให้พัฒนาขึ้น โดยหวังว่าอาจจะทำให้บุคคลเข้าใจตนเองและผู้อื่น ถ้าหากผู้นำดังกล่าว ไม่สามารถจะนำกลุ่มได้สำเร็จ สมาชิกจะรู้สึกเป็นปฏิปักษ์กับผู้นำและมองไปในแง่ของบุคคลที่ไม่มีความสามารถ ต่ำหนี่ในด้านความล้มเหลวแทนที่จะช่วยกันพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีอันจะทำให้ได้รับความสำเร็จในจุดมุ่งหมายของกลุ่มในระยะนี้สมาชิกจะรู้สึกขัดแย้งกันและมีความคับข้องใจมาก

3. ระยะเวลาที่มีความสำคัญ (Group – Harmony Phase) ในระยะนี้ความคิดที่สอดคล้องกันจะพัฒนาขึ้นแต่ในขณะเดียวกันก็จะมี ความพอใจและความสบายใจมากด้วย สมาชิกได้รับการสนับสนุน คอยหลีกเลี่ยงการมีความขัดแย้งและไม่ค่อยมีผลงานจะป้องกันการกระตุ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งปฏิกิริยาต้าน นิเสธและนอกจากนี้จะมีการเก็บกตความต้องการของตนเองเพื่อให้กลุ่มได้รับความพึงพอใจ

4. ระยะที่มีผลงานและยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง (Group-Centered Productive Phase) สมาชิก ยังคงแสดงความคิดเห็นถึงความเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น แต่ไม่อยู่ในระดับที่จะเพิกเฉยต่อความขัดแย้ง ทั้งนี้ เพื่อให้ได้รับความสำเร็จในเรื่องความสามัคคี สมาชิกจะเผชิญกับความขัดแย้งและเรียนรู้ในการที่จะแก้ไข แต่ละคนจะยอมรับความผิดชอบ ร่วมมือ อดทนต่อบุคคลอื่นไม่ว่าจะเป็นเรื่องค่านิยม หรือพฤติกรรมก็ตาม ในที่สุดสมาชิกจะกลายเป็นผู้ที่ยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง

ประนอม เดชชัย (2531 : 103) กล่าวถึง การดำเนินงานของกลุ่มไม่ว่าจะเป็นกลุ่มในลักษณะใด จะมีกระบวนการดำเนินงาน เป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นรวมกลุ่ม (Forming Stage) เป็นขั้นแรกที่สมาชิกของกลุ่มมารวมกันถ้าไม่รู้จักดีพอทุกคน จะสงวนท่าที ไม่ค่อยแสดงออก ในระยะนี้จึงเป็นหน้าที่ของผู้สอนที่จะต้องประสานงานให้สมาชิกในกลุ่มรู้จัก และคุ้นเคยกันก่อน เช่น อาจจะมีการแนะนำตัว เป็นต้น

2. ขั้นกำหนดจุดมุ่งหมายของกลุ่ม (Normal Stage) เมื่อสมาชิกภายในกลุ่มรู้จักกันแล้ว กลุ่ม จะเริ่มคิดถึงเป้าหมายของกลุ่ม และภารกิจของกลุ่มที่จะต้องรับผิดชอบ ในขั้นนี้ผู้สอนจะมีบทบาทร่วมกับ ผู้เรียนในการกำหนดเป้าหมาย และการเรียนรู้กิจกรรมที่สมาชิกของกลุ่มจะทำงานร่วมกัน

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

4. ขั้นกระชับความสัมพันธ์ (Reforming Stage) เป็นขั้นที่กลุ่มรู้จัก คุ้นเคย และเข้าใจใน บทบาทของตนเองเป็นอย่างดีจึงทำให้การดำเนินงานของกลุ่มเป็นไปอย่างดี

5. ขั้นสลายตัว (Disbanding Stage) เป็นขั้นสุดท้าย เมื่อสมาชิกของกลุ่มได้ร่วมมือกัน ดำเนินการตามภารกิจที่ได้รับมอบหมายจนบรรลุเป้าหมายแล้วภารกิจของกลุ่มเริ่มลดลงไปด้วยทำให้กลุ่มเริ่ม สลายตัว ในขั้นนี้ผู้สอนจะมีบทบาทในการทบทวนการดำเนินงานของกลุ่มที่ผ่านมาเพื่อทำการสรุปผล และ เสนอแนะแนวทางในการนำผลไปใช้หรือนำไปศึกษาค้นคว้าต่อไป

จากลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่มดังกล่าว พอสรุปได้ว่า ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่มนั้นจะประกอบ ไปด้วย ขั้นการมีส่วนร่วมเพื่อสร้างความคุ้นเคย ขั้นวิเคราะห์ประสบการณ์หลังจากที่ได้ปฏิบัติกิจกรรม ขั้น สรุปและประยุกต์หลักการเพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับตนเอง และขั้นประเมินผลโดยให้สมาชิกช่วยกันประเมิน ผลการเรียนรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกัน

2.1.11 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ทิสนา แชนมณี (2536 : 27-28) ได้กล่าวถึง การจัดกิจกรรมกลุ่มให้สอดคล้องกับทฤษฎีว่ามี อยู่หลายวิธี ดังต่อไปนี้

1. เกมส์ (Games) เป็นวิธีการวิธีหนึ่งซึ่งนำมาใช้ในการสอนได้ดี โดยครูผู้สอนสร้าง สถานการณ์สมมติขึ้น ให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองและภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างตามที่กำหนดไว้ซึ่ง ผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะมีผลออกมาการแพ้ชนะวิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์

ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกสนุกสนานในการเรียนด้วย

2. บทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นวิธีการอีกวิธีหนึ่งที่เริ่มได้รับความนิยมในการนำมาใช้ในการสอน วิธีการนี้ยังมีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์สมมติขึ้นมานั้นแล้วให้ผู้เรียนเข้าสวมบทบาทนั้น และแสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้งและยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้น่าสนใจ และน่าติดตามอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีการหนึ่งซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงนำมาดัดแปลง และใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนทางแก้ไขปัญหาที่ซับซ้อนนั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิด และพิจารณาข้อมูลที่ตนได้รับมาอย่างถี่ถ้วนและการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียน ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งนำเอากรณีต่างๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้การเรียนรู้ มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริงซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริง ผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดงออก เพราะอาจเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5. ละคร (Acting or Dramatization) คือ วิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทที่เรียนหรือกำหนดไว้ โดยผู้เรียนจะต้องพยายามแสดงให้สมตามที่กำหนดไว้โดยไม่เอาบุคลิกภาพ และความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องอันจะทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้นๆ วิธีการนี้จะ เป็นวิธีการที่ช่วยทำให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจในความรู้สึก เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกัน นอกจากนั้นการที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกันจะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนร่วมกันและได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small Group) วิธีการใช้กลุ่มย่อยในการสอนนี้เป็นวิธีการที่ใช้กันมานานแล้ว อาจเป็นเพราะเล็งเห็นว่าเป็นประโยชน์ในการเรียนของผู้เรียนกลุ่มย่อยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนในการแสดงออกและช่วยให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้นจากกิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่มดังกล่าว

จากเอกสารที่ทำการค้นคว้ามาเกี่ยวกับเทคนิค มีหลายวิธีในการนำมาใช้ในกลุ่ม เช่น เกม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง ละคร และกลุ่มย่อย ซึ่งเป็นเทคนิคที่จะช่วยให้นักเรียนได้แสดงออก ได้ฝึกทักษะต่างๆ ร่วมกันในกลุ่ม จากกระบวนการที่ได้เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมซึ่งจะช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้และได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และได้มีโอกาสที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มได้อย่างเหมาะสมอีกด้วย

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

ควินน และ ฟูลด์ส (กัทยรัตน์ ธรเสนา. 2535 : 46-49 ; อ้างอิงจาก Quiana and Foulds. 1970. 145-149) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกกิจกรรมกลุ่ม ต่อการรับรู้ความเข้าใจตนเองของผู้เข้ารับการฝึก โดยการฝึกแบบกลุ่มทันทัน ซึ่งให้ทุกคนแสดงกิจกรรมเกี่ยวกับการแสดงบทบาท การสื่อสาร

ด้วยคำพูด และการอภิปรายตนเอง ใช้เวลาในการฝึก 30 ชั่วโมงติดต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ได้รับการฝึก มีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองในทางที่ดีขึ้น ในด้านคุณค่าตนเองตามความเป็นจริง ด้านความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพ การควบคุมความรู้สึกของตนเอง

เทรปปา และ ไฟร์ค (Treppa and Frike. 1972 : 466-467) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของกลุ่มมาราธอนที่มีต่อความเข้าใจในตนเอง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความเข้าใจตนเองดีขึ้น มีความสามารถในการควบคุมตนเองมากขึ้น เห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ยอมรับตนเอง เข้าใจในความเป็นมนุษย์ มีความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ และมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในอุดมคติ

เดอร์ชมิทท์ (Durschmidt. 1978 : 3953-A) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง จำนวน 38 คน โดยการให้เข้าร่วมกลุ่มการสัมมนาที่เปิดโอกาสให้แต่ละคนได้แสดงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุม จำนวน 63 คน ยังคงให้เรียนตามปกติ ผลปรากฏว่า เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแล้ว กลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเข้าใจในตนเองของทั้งสองกลุ่มนั้นไม่แตกต่างกัน

เบิร์คเฮาเซอร์ (Birkhauser. 1985 : 103) ศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มสัมพันธที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักเรียนในชั้นเรียนระดับประถมศึกษา โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มนักเรียนเกรด 3, 4, 5, จำนวน 77 คน ซึ่งมีส่วนร่วมอยู่ในชั้นเรียนตามปกติและนักเรียน 75 คน ซึ่งอยู่ในชั้นเรียนไม่เกิน 6 สัปดาห์ พบว่าทั้ง 2 กลุ่ม มีอัตมโนทัศน์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

บุญศรี จิงธนาเจริญเลิศ (2523 : 46) ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับการสอนโดยการใช้กิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวกับเพื่อนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มณฑนา อังตระกูล (2524 : 45-49) ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนามโนภาพแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดขอนแก่น โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยใช้โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมเรียนรู้โดยการสอนตามปกติ ผลการศึกษาค้นพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตน แตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม หลังจากทดลองได้ประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนได้ประเมินว่า กิจกรรมกลุ่มได้ช่วยให้เขาได้พัฒนาดตนเอง เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น เกิดความสามัคคีในกลุ่มดีขึ้น มีความรับผิดชอบ และมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสมดีขึ้น

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

ลาวัญญ์ มหาทุมะรัตน์ (2529 : 52) ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนามนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีศักดิ์สุวรณวิทยา อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปีการศึกษา 2528 ผลจากการศึกษา พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมกลุ่ม มีมนุษยสัมพันธ์สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อจนา ศรีสุรพล (2534 : 64-65) ได้ศึกษาผลของกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ผลการวิจัยพบว่า ในระหว่างการฝึกกลุ่มสัมพันธ์นักศึกษาได้มีโอกาสมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่มอย่างเต็มที่ นักศึกษามีประสบการณ์ในการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ได้ปฏิบัติงานร่วมกันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้นักศึกษาได้รับความรู้สามารถพัฒนาบุคลิกภาพให้เกิดความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น สามารถแก้ไขข้อบกพร่องซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการสร้างสัมพันธภาพในการทำงาน การเรียน และการอยู่ร่วมกันทำให้บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

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

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

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัด กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองตั้งแต่ T45 ลงมา (T-Score) ซึ่งอยู่ในระดับต่ำและต่ำมาก จำนวน 78 คน โดยได้รับการประเมินจากการทำแบบทดสอบเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองของ สุภาพร พิสิฐรัฐพัฒนา

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัด กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองตั้งแต่ T45 ลงมา (T-Score) ซึ่งอยู่ในระดับต่ำและต่ำมาก โดยได้รับการประเมินจากการทำแบบทดสอบเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองของ สุภาพร พิสิฐรัฐพัฒนา และสอบถามความสมัครใจของนักเรียนในการเข้าร่วมการทดลองหลังจากนั้นจึงสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากรมา 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัด กรุงเทพมหานคร จำนวน 153 คน ทำแบบทดสอบเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ของสุภาพร พิสิฐรัฐพัฒนา แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แล้วพิจารณาเลือกนักเรียนที่ได้รับการประเมินว่ามีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองตั้งแต่ T45 ลงมา (T-Score) ซึ่งอยู่ในระดับต่ำและต่ำมาก ได้นักเรียนจำนวน 78 คน

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

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือดังนี้

1. แบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
2. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบทดสอบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง มีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบทดสอบ

1.2 สร้างแบบทดสอบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 48 ข้อ ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ โดยดัดแปลงมาจาก กรมสุขภาพจิต (2543 : 38-41) ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2543 : 17-18) และ สุภาพร พิสิฐพัฒนะ (2543 : 98-103)

1.3 นำแบบทดสอบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์ ดร.วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี และอาจารย์ทัศนาทองภักดี พิจารณาข้อคำถามในแบบทดสอบ ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.4 หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยนำแบบทดสอบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนโรงเรียนสุเหร่าทรายกองดิน และโรงเรียนคลองกุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ เลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .16 ถึง .46 ได้ข้อคำถามจำนวน 33 ข้อ

1.5 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง โดยคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกตามเกณฑ์ที่ระบุไว้ในข้อ 1.4 มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ .8022

1.6 นำแบบทดสอบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองที่หาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ตัวอย่างแบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

คำชี้แจง จากข้อความข้างล่างต่อไปนี้ ขอให้นักเรียนพิจารณาข้อความที่กำหนดให้แต่ละข้อว่า ตนเองเป็นเช่นนั้นหรือไม่ เมื่อนักเรียนพิจารณาได้แล้วให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือของข้อความนั้น ในแบบทดสอบ ขอให้นักเรียนตอบคำถามแต่ละข้อให้ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนที่สุด คำตอบของนักเรียน ไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิดและจะเก็บไว้เป็นความลับ

- ใช่

หมายถึง

ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียน
- ไม่แน่ใจ

หมายถึง

ไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียน
- ไม่ใช่

หมายถึง

ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน

ข้อที่	ข้อความ	ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ใช่
0	<u>การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง</u> ข้าพเจ้าสามารถบอกสาเหตุของความโกรธหรือความไม่สบายใจได้			
00	<u>การประเมินตนเองตามความเป็นจริง</u> ข้าพเจ้ารู้ว่าควรปรับปรุงตนเองในเรื่องใดบ้าง			
000	<u>ความรู้สึกมั่นใจในตนเอง</u> ข้าพเจ้ามีความสามารถพอที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง			

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางบวกให้คะแนน ดังนี้

- ใช่

ให้

2

คะแนน
- ไม่แน่ใจ

ให้

1

คะแนน
- ไม่ใช่

ให้

0

คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบให้คะแนน ดังนี้

- ใช่

ให้

0

คะแนน
- ไม่แน่ใจ

ให้

1

คะแนน
- ไม่ใช่

ให้

2

คะแนน

การแปลความหมาย ดัดแปลงเกณฑ์การแปลความหมายมาจาก บุญชม ศรีสะอาด (2535 : 100)

การแปลความหมายแต่ละองค์ประกอบ

- 0-6.99

คะแนน

หมายถึง

ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

ในองค์ประกอบนั้นต่ำ
- 7.00-16.99

คะแนน

หมายถึง

ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

ในองค์ประกอบนั้นปานกลาง

17.00-22.00 คะแนน หมายถึง ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
ในองค์ประกอบนั้นสูง

การแปลความหมายโดยรวม

0-17.99 คะแนน หมายถึง ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
โดยรวมต่ำ

18.00-50.99 คะแนน หมายถึง ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
โดยรวมปานกลาง

51.00-66.00 คะแนน หมายถึง ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
โดยรวมสูง

2. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ มีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มและความเจตียวฉลาดทางอารมณ์
ด้านการตระหนักรู้ตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมกลุ่มให้สอดคล้องกับความมุ่งหมาย
ของการวิจัย

2.2 สร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะและวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่ใช้
ในแต่ละครั้ง

2.3 นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์ ดร.วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี และอาจารย์ทัศนากา ทองภักดี ตรวจสอบความ
สอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ นิยามศัพท์เฉพาะ กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการ และการประเมินผล จากนั้น
ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.4 นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุเหร่าทรายกองดิน และโรงเรียนคลองกุ่ม ซึ่งมีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างและไม่ใช้
กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เพื่อหาข้อบกพร่องในด้านความเหมาะสมของกิจกรรม ขั้นตอนดำเนินการทดลอง และ
ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นและเหมาะสมที่จะนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 16 ครั้ง
ครั้งละ 50 นาที ในวันอังคาร และวันศุกร์ เวลา 15.30 น. ถึง 16.20 น.

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบแผนการทดลอง

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

ตาราง แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest-Posttest Design

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
R(E)	T1E	X	T2E
R(C)	T1C	~X	T2C

ความหมายของสัญลักษณ์

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

2. วิธีดำเนินการทดลอง

2.1 ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน ทำแบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2.2 การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง ดังนี้

2.2.1 กลุ่มทดลอง เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง จำนวน 16 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในวันอังคารและวันศุกร์ เวลา 15.30 น. ถึง 16.20 น. โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 4 ธันวาคม 2544 ถึง วันที่ 25 มกราคม 2545

2.2.2 กลุ่มควบคุม ไม่ต้องเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

2.3 หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน ทำแบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองฉบับเดิมอีกครั้ง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังทดลอง (Posttest)

2.4 นำผลที่ได้จากข้อ 2.1 และ ข้อ 2.3 ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูล

1.1 เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนก่อนและหลังที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

1.2 เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่

2.1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 137)

2.1.2 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 :

143)

2.2 สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.2.1 ค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ โดยใช้วิธีหาค่าอัตราส่วนวิกฤติ t เป็นรายข้อตามวิธีการของ t -test (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 131-132)

2.2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 125-126)

2.3 สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

2.3.1 เปรียบเทียบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง โดยใช้ t -test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (dependent samples) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 165)

2.3.2 เปรียบเทียบผลต่างของความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองระหว่างนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง โดยใช้ t -test แบบเป็นอิสระต่อกัน (independent samples) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 162)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลของการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

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

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลไปตามลำดับ ดังนี้

1. เปรียบเทียบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
2. เปรียบเทียบผลต่างของความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนในกลุ่มควบคุม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนในกลุ่มควบคุม

ความเจตียวณลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง	กลุ่มควบคุม	N	$\bar{X}$	S.D.	การแปลความหมาย
1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง	ครั้งแรก	15	15.33	2.66	ปานกลาง
	ครั้งหลัง	15	13.20	3.05	ปานกลาง
2. การประเมินตนเองตามความเป็นจริง	ครั้งแรก	15	15.40	2.92	ปานกลาง
	ครั้งหลัง	15	14.87	2.85	ปานกลาง
3. ความมั่นใจในตนเอง	ครั้งแรก	15	15.07	3.77	ปานกลาง
	ครั้งหลัง	15	13.67	4.40	ปานกลาง
ความเจตียวณลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง โดยรวม	ครั้งแรก	15	45.80	7.28	ปานกลาง
	ครั้งหลัง	15	41.73	8.52	ปานกลาง

จากตาราง 1 พบว่า ความเจตียวณลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวณลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ทั้งก่อนและหลังการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาองค์ประกอบย่อยพบว่า การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง การประเมินตนเองตามความเป็นจริง และความมั่นใจในตนเอง ก่อนและหลังการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง

2. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนในกลุ่มทดลอง ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2

ตาราง 2 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนในกลุ่มทดลอง

ความเฉลี่ยผลทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง	กลุ่มทดลอง	N	$\bar{X}$	S.D.	การแปลความหมาย
1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง	ก่อนทดลอง	15	14.60	2.32	ปานกลาง
	หลังทดลอง	15	16.93	3.13	ปานกลาง
2. การประเมินตนเองตามความเป็นจริง	ก่อนทดลอง	15	15.73	3.10	ปานกลาง
	หลังทดลอง	15	17.87	2.87	สูง
3. ความมั่นใจในตนเอง	ก่อนทดลอง	15	14.40	4.03	ปานกลาง
	หลังทดลอง	15	18.73	2.91	สูง
ความเฉลี่ยผลทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง โดยรวม	ก่อนทดลอง	15	44.73	5.52	ปานกลาง
	หลังทดลอง	15	53.53	7.20	สูง

จากตาราง 2 พบว่า ความเฉลี่ยผลทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลี่ยผลทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ก่อนทดลองอยู่ในระดับปานกลาง แต่ภายหลังการทดลองอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาองค์ประกอบย่อยพบว่า การตระหนักรู้อารมณ์ตนเองอยู่ในระดับปานกลางทั้งก่อนและหลังการทดลอง ส่วนการประเมินตนเองตามความเป็นจริงและความมั่นใจในตนเองก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง แต่ภายหลังการทดลองอยู่ในระดับสูง

3. เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง	กลุ่มทดลอง	N	$\bar{D}$	$S_{\bar{D}}$	t
1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง	ก่อนทดลอง	15	2.33	3.89	2.33*
	หลังทดลอง	15			
2. การประเมินตนเองตามความเป็นจริง	ก่อนทดลอง	15	2.13	2.83	2.93*
	หลังทดลอง	15			
3. ความมั่นใจในตนเอง	ก่อนทดลอง	15	4.33	4.19	4.01*
	หลังทดลอง	15			
ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองโดยรวม	ก่อนทดลอง	15	8.80	7.80	4.37*
	หลังทดลอง	15			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 พบว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองเพิ่มมากขึ้น หลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

4. เปรียบเทียบผลต่างของความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียน
ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบผลต่างของความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนที่ได้
เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้าน การตระหนักรู้ตนเอง	กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S.D.	t
1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง	กลุ่มทดลอง	15	16.93	3.13	3.01*
	กลุ่มควบคุม	15	13.20	3.05	
2. การประเมินตนเองตามความเป็นจริง	กลุ่มทดลอง	15	17.87	2.83	2.90*
	กลุ่มควบคุม	15	14.87	2.85	
3. ความมั่นใจในตนเอง	กลุ่มทดลอง	15	18.73	2.91	3.72*
	กลุ่มควบคุม	15	13.67	4.40	
ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้าน การตระหนักรู้ตนเอง โดยรวม	ก่อนทดลอง	15	53.53	7.15	4.11*
	กลุ่มควบคุม	15	41.73	8.52	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 พบว่า ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองที่เปลี่ยนแปลงไปหลัง
การทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักเรียน
ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง มีความเจตียว
ฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียว
ฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนก่อนและหลังที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
2. เพื่อเปรียบเทียบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนมีความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้น หลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง มีความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 ที่มีความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ตั้งแต่ T45 ลงมา (T-Score) ซึ่งอยู่ในระดับต่ำและต่ำมาก จำนวน 78 คน โดยได้รับการประเมินจากการทำแบบทดสอบเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองของ สุภาพร พิสิฐรัฐพัฒนา
2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 ที่มีความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองตั้งแต่ T45 ลงมา (T-Score) ซึ่งอยู่ในระดับต่ำและต่ำมาก โดยได้รับการประเมินจากการทำแบบทดสอบเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ของสุภาพร พิสิฐรัฐพัฒนา และสอบถามความสมัครใจของนักเรียนในการเข้าร่วมการทดลอง หลังจากนั้นจึงสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากรมาจำนวน 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบทดสอบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

2. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

วิธีดำเนินการทดลอง

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

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน ทำแบบทดสอบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง ดังนี้

2.1 กลุ่มทดลอง เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง จำนวน 16 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในวันอังคารและวันศุกร์ เวลา 15.30 น. ถึง 16.20 น. โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 4 ธันวาคม 2544 ถึงวันที่ 25 มกราคม 2545

2.2 กลุ่มควบคุม ไม่ต้องเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน ทำแบบทดสอบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองฉบับเดิมอีกครั้ง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

4. นำผลที่ได้จากข้อ 1. และ 3. ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนก่อนและหลังที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

2. เปรียบเทียบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง สรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้น หลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง มีความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยปรากฏดังนี้

1. นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 และจากผลการแปลความหมายของแต่ละองค์ประกอบปรากฏว่า

องค์ประกอบที่ 1 ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง องค์ประกอบย่อยการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง ก่อนทดลองอยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลองก็อยู่ในระดับปานกลาง แต่เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ของคะแนนแล้วพบว่า หลังการทดลองค่าเฉลี่ยสูงขึ้น คือ จาก 14.60 เพิ่มขึ้นเป็น 16.93 นั้นแสดงว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง องค์ประกอบย่อยการตระหนักรู้อารมณ์ตนเองของนักเรียนสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีที่สามารถพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง องค์ประกอบย่อยการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ ดังที่ โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 31) กล่าวว่า ประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้จากกลุ่มจะทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้และพัฒนาในด้านต่างๆ เช่น อารมณ์ สังคม สติปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับ โรเจอร์ส (มัทธนา อังตระกูล. 2524 : 45 ; อ้างอิงจาก Roger. 1970 : 121-122) ที่ได้กล่าวว่า การมีประสบการณ์ทางกลุ่มจะมีผลในทางพัฒนาพฤติกรรมบางอย่างได้ และได้อ้างถึง ผลการศึกษาของกิปปี้ (Gibb) พบว่า กิจกรรมกลุ่มจะให้ผลส่งเสริมสร้างสรรค์ทางด้านจิตวิทยา กล่าวคือ มีการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้ทางความรู้สึก มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนมีการเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจและเป็นไปตามธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่างๆ ของตนเองและมีพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกของตน

องค์ประกอบที่ 2 ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง องค์ประกอบย่อยการประเมินตนเองตามความเป็นจริง ก่อนทดลองอยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองอยู่ในระดับสูง นั้นแสดงว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเององค์ประกอบย่อย การประเมินตนเองตามความเป็นจริงของนักเรียนสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง องค์ประกอบย่อย การประเมินตนเองตามความจริงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ ดังที่ ชารีไทร์ (จรีวรรณ วัฒนจินะพงษ์. 2537 : 20 ; อ้างอิงจาก Charitier. 1974) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มมีส่วนช่วยในการพัฒนาด้านต่างๆ จึงเป็นการช่วยให้บุคคลพัฒนาตนเอง นับตั้งแต่การเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเองอย่างเหมาะสม เข้าใจตนเอง และการที่บุคคลได้ทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันก็ย่อมจะช่วยพัฒนาทักษะด้านการฟัง เป็นการฝึกให้เป็นผู้ฟังที่ดี รู้จักกล้าแสดงออก กล้าแสดงความเห็น รู้จักควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม กล้าที่จะเปิดเผยตนเองต่อผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับ วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 : 137) ที่กล่าวว่า การพัฒนาเขาว์อารมณ์ที่ดีต้องฝึกในเชิงสถานการณ์ให้ทดลองเรียนรู้ปฏิบัติและทราบผลการแสดงออก (Feedback) และมีการพัฒนาอย่างจริงจัง เช่น ให้พบกับสถานการณ์จริง การบันทึกพฤติกรรมในวิดีโอเพื่อให้ฟังคำติชม ซึ่งจุดเด่น จุดด้อย ที่ควรปรับปรุงแก้ไข การสังเกตใน

สถานการณ์การปฏิบัติงานจริง นอกจากนี้ แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร (2543 : 84) ได้กล่าวว่า การยอมรับทั้งข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง จะช่วยให้ปรับปรุงตัวเราให้ดีขึ้น เมื่อรู้ว่าการรู้สึกอย่างไรก็ให้วิเคราะห์ดูว่าต้นเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ คืออะไร เพื่อจะได้หาทางแก้ไขและปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเขาวินิจฉัยอารมณ์เป็นสิ่งที่ฝึกฝนเรียนรู้และพัฒนาให้ดียิ่งๆ ขึ้นได้

องค์ประกอบที่ 3 ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง องค์ประกอบย่อยความมั่นใจในตนเอง ก่อนทดลองอยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองอยู่ในระดับสูง นั้นแสดงว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง องค์ประกอบย่อย ความมั่นใจในตนเองของนักเรียนสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง องค์ประกอบย่อย ความมั่นใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ ดังที่ พนม ลิมอารีย์ (2522 : 56-57) กล่าวว่า การเข้าร่วมกลุ่มจะทำให้สมาชิกได้ทดสอบความสามารถของตนได้แลกเปลี่ยนเจตคติ เป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน ช่วยเสริมสร้างความมีวินัยในตนเอง เกิดความรู้สึกปลอดภัย อบอุ่นใจ ให้กำลังใจ ให้ความรัก การทำให้สมาชิกมีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกมีความเข้าใจตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย และเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ ผลการวิจัยของ ชิตชนกร รุ่งแสง (2541 : 42) ที่ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความเชื่อมั่นในตนเองเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยมากขึ้น หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับ ผลการวิจัยของ ราตรี ทาผัด (2532 : 61) ที่ได้ศึกษาผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อีกทั้งยังสอดคล้องกับ สุวรรณดี จิตวิริยะเจริญยิ่ง (2540 : 81) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่ม และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิกษัตริ์ จังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ ซึ่งในการทดลองครั้งนี้ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมกลุ่มเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง โดยให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคต่างๆ ได้แก่ เกม การอภิปรายกลุ่ม และกรณีตัวอย่าง เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ตนเอง นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันทำให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ต่างๆ เกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง นักเรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง วิธีการเหล่านี้จะช่วยให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ตนเอง และได้เรียนรู้แนวทางที่จะพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองให้สูงขึ้น

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ มัณฑนา อังตระกูล (2524 : 45 – 49) ที่ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนานิภาพแห่งตนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดขอนแก่น โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มกับกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมเรียนรู้โดยการสอนตามปกติ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม มีการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนต่างกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม และหลังจากทดลอง นักเรียนได้ประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มว่า กิจกรรมได้ช่วยให้เขาได้พัฒนาตนเอง เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น เกิดความสามัคคีในกลุ่มดีขึ้น มีความรับผิดชอบ มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสมดีขึ้น และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ฤทัยรัตน์ ธรเสนา (2535 : 100) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาอัตมโนทัศน์หลายมิติของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลอุตรธานี จังหวัดอุตรธานี โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่าการที่นักศึกษาพยาบาลได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นและความสามารถของตน ประสานความคิดของตนเอง และกลุ่มทำให้นักศึกษาพยาบาลกล้าคิด กล้าทำมากยิ่งขึ้น เกิดความเข้าใจในตนเอง และผู้อื่น มีความมั่นใจในตนเอง รวมทั้งตระหนักถึงคุณค่า เกิดทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ ผลการวิจัยของ นิรดา อุดลยพิเชษฐ (2542 : 47) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพอากาศจำนวน 39 คน ผลการทดลองพบว่า นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ปานกลางและต่ำมีระดับเชาวน์อารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการสังเกตของผู้วิจัย ซึ่งเป็นผู้ดำเนินการทดลองในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มของนักเรียน พบว่านักเรียนมีความสนใจ เอาใจใส่ และมีความกระตือรือร้น ในการร่วมกิจกรรม ทั้งนี้เพราะว่าในการดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมที่มีลักษณะเป็นเกม ซึ่งนักเรียนได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติ จัดกิจกรรมกรณีตัวอย่าง โดยให้นักเรียนดูกรณีตัวอย่างจากวิดีโอซึ่งได้รับความสนใจจากนักเรียนมาก และมีการอภิปรายกลุ่ม ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ให้ข้อเสนอแนะ และจากการสังเกตจะเห็นว่านักเรียนจะสนุกสนาน และภูมิใจในการทำกิจกรรมของตนเอง ประกอบกับผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ และได้สรุปให้นักเรียนได้ซักถาม อีกทั้งยังร่วมกันสรุปในการทำกิจกรรมแต่ละครั้ง ที่จะนำไปประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม เพื่อให้นักเรียนเกิดการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ ซึ่งในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมกลุ่มเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง โดยให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ได้เกิดการเรียนรู้ โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ เกม การอภิปรายกลุ่ม และกรณีตัวอย่าง ซึ่งในแต่ละเทคนิคผู้วิจัยจะดำเนินการเป็นขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 ขั้นการมีส่วนร่วม โดยให้นักเรียนกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกันในฐานะสมาชิกกลุ่ม ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์ ผู้วิจัยให้นักเรียนแลกเปลี่ยน

ประสบการณ์ และความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ชั้นที่ 3 ขึ้นสรุปและประยุกต์หลักการ ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม โดยแต่ละขั้นตอน ผู้วิจัยให้นักเรียนลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ส่วนนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ผู้วิจัยไม่ได้จัดกิจกรรมใดๆ ให้แก่นักเรียนเลย นักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองจึงไม่เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ดังนั้น ภายหลังการทดลองจึงพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับ นิสร่า คำมณี (2544 : 48) ที่ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยปทุม จังหวัดนครปฐม โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งนักเรียนในกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มส่วนนักเรียนในกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ผลการทดลอง พบว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจงใจตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถนำมาใช้พัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองได้ ภายหลังการทดลองผู้วิจัยได้ให้นักเรียนประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง นักเรียนได้ให้ความเห็นสอดคล้องกันว่า การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ได้รับความรู้ มีประโยชน์ ช่วยให้เข้าใจตนเองมากขึ้น สามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองได้เร็วขึ้นกว่าเดิม มีสติมากขึ้น ควบคุมอารมณ์ตนเองได้มากขึ้น นอกจากนี้ยังได้รับความสนุกสนาน และต้องการให้ผู้วิจัยจัดกิจกรรมในลักษณะนี้อีก

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

การวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองให้สูงขึ้นได้ ฉะนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนหรืออาจารย์สามารถนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนได้ แต่ผู้ที่จะนำไปใช้ควรศึกษาเรื่องของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient : EQ) เรื่องของกิจกรรมกลุ่มให้เข้าใจก่อน และจากผลการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัย พบว่า ในช่วงแรกๆ ของการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนยังไม่ค่อยกล้าแสดงความคิดเห็น ฉะนั้นผู้ที่จะนำไปใช้ควรพยายามหาวิธีการเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นด้วย

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

2.1 ควรศึกษาโดยทดลองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา

2.2 ควรมีการติดตามผลเป็นระยะ เช่น ทุก 3 เดือน หรือทุก 6 เดือน เพื่อศึกษาความคงทนของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสงวนษ์. (2527). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามงกุฎราชวิทยาลัย.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2542, มกราคม). "ทิศทางของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน," *วิชาการ*. 2(2) : 25.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2530). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- จอม ชุ่มช่วย. (2540, กรกฎาคม). "ความฉลาดทางอารมณ์ : Emotiond Intelligence," *การศึกษาปฐมวัย*. 1(3) : 56-61.
- จริยกุล ตรัสวรรณ. (2542). *การศึกษาเอกลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิรวรรณ วัฒนจินะพงษ์. (2537). *การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและสถานการณ์จำลองที่มีต่อทักษะทางสังคม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านไร่พัฒนา อำเภอสทิงพระ จังหวัดชัยภูมิ. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- จำเนียร ช่างโชติ และคนอื่นๆ. (2521). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ชัยวัฒน์ คุประตกุล. (2542, มิถุนายน). "มหัศจรรย์แห่งชีวิต," *สารคดี*. 15(172) : 164.
- ชูชัย สมितिไกร. (2528). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม*. เชียงใหม่ : คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เดือนเพ็ญ ทองน่วม. (2534). *การตระหนักในตนเองและการรับรู้สาเหตุ*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาสังคม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542). "ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา," ใน *รวมบทความทางวิชาการ EQ*. บรรณาธิการโดย อัจฉรา สุขารมณ์, วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี และ อรพินธ์ ชูชม. หน้า 101-104. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เดสก์ท็อป.
- _____. (2542, สิงหาคม). "ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา," *พหุติกรรมศาสตร์*. 5(1) : 19-35.
- ทศพร มณีศรีขำ. (2539). *กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาสำหรับครู*. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ทองเรือน อมรัชกุล. (2520). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. พิษณุโลก : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- ทิตนา ขัมมณี. (2536). *ช่วยครูฝึกประชาธิปไตยให้แก่เด็ก*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542, มกราคม). "ความฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษายุคใหม่," *วิชาการ*. 2(1) : 63.

- นันทนา วงษ์อินทร์. (2543). "การพัฒนาอารมณ์," ใน *รวมบทความทางวิชาการ EQ*. บรรณาธิการโดย อังรา สุขารมณ, วิลาสลักษณ ชวัลลสิ และอรพินทร์ ชุชม . หน้า 136. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ เดสก์ท็อป.
- นันทิยา เอกอริคม. (2542). *การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกวนนิยมเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชนหญิงในสถานฝึกอบรมเด็กและเยาวชนหญิง บ้านปรางค์ กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- นิภา วิจิตรศิริ. (2525). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหนองแคสรีกพิทยา จังหวัดสระบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.*
- นิตดา อุดลยพิเชษฐ. (2542). *ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.*
- นิสรา คำมณี. (2544). *ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- บุหงา วชิระศักดิ์มงคล. (2526). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : แผนกเอกสารการพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.*
- บุญชม ศรีสะอาด. (2435). *การวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สุวิริยาสาน.*
- บุญศรี จิงธนาเจริญเลิศ. (2530). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.*
- ประนอม เดชชัย. (2531). *แนวการเรียนการสอนและแนวทางปฏิบัติสังคมศึกษา. เชียงใหม่ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2543). "คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ," ใน *รวมบทความทางวิชาการ EQ*. บรรณาธิการโดย อังรา สุขารมณ, วิลาสลักษณ ชวัลลสิ และอรพินทร์ ชุชม . หน้า 15. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เดสก์ท็อป.
- พนม ลิมอารีย์. (2522). *กลุ่มสัมพันธ์. กาลสินธุ์ : โรงพิมพ์จินตทัศน์.*
- พรรณพิศ วาณิชการ. (2535). *"การทำงานแบบกลุ่ม," สารานุกรมศึกษาศาสตร์ ฉบับเฉลิมพระเกียรติ. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.*
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.*
- พัชนี วรกวิน. (2522). *จิตวิทยาสังคม. นนทบุรี : โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์ปากเกร็ด.*
- มณฑนา อึ้งตระกูล. (2524). *การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทัศนคติในภาพแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 โรงเรียนหนองเรือวิทยา จังหวัดขอนแก่น. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.*

- เมตตา จินดารักษ์. (2525). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).* กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ยุทธนา ไชยจุลกุล. (2542). "การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์," ใน *รวมบทความทางวิชาการ EQ. บรรณาธิการโดย อัจฉรา สุขารมณ์, วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี และอรพินท์ ชูชม.* หน้า 193-194. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เดสก์ท็อป.
- เยาวภา เดชะคุปต์. (2517). *ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์. ก.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.*
- ราตรี ทาผัด. (2532). *ผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก. ถ่ายเอกสาร.*
- ลาวัณย์ มหาทุมะรัตน์. (2539). *ผลของการให้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนานุสัยสัมพันธ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.*
- วินิจ เกตุขำ และ คมเพชร ฉัตรสุกกุล. (2522). *กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์.*
- วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2542, สิงหาคม). "การพัฒนาศติปัญญาทางอารมณ์," *พหุติกรรมศาสตร์*. 5(1) : 37-52.
- _____. (2543). "การพัฒนาศติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน," ใน *รวมบทความทางวิชาการ EQ. บรรณาธิการโดย อัจฉรา สุขารมณ์, วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี และอรพินท์ ชูชม.* หน้า 63,156. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เดสก์ท็อป.
- วิไลวรรณ เกตุขำ และ คมเพชร ฉัตรสุกกุล. (2522). *คู่มือการฝึกกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์.*
- วีณา วโรตมะวิชัย. (2530). *กลวิธีการเรียนการสอนในโรงเรียนประถมศึกษา. เชียงใหม่ : ภาควิชาประถมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). *เชาวน์อารมณ์ (EQ). พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เอ็กเปอเน็ท.*
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2536). *จิตวิทยาพัฒนาการพหุติกรรมศาสตร์ตลอดช่วงชีวิต. กรุงเทพฯ : คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.*
- ศิริวรรณ เกษมสานต์กิตาการ. (2539). *ศิลปะการอยู่ร่วมกับผู้อื่น. กรุงเทพฯ : สมาคมศิษย์เก่าวิศวกรรมชลประทานในพระบรมราชูปถัมภ์.*
- ศุภวดี บุญญวงศ์. (2527). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. สงขลา : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตสงขลา.*
- สุภาพร พิสิฐฐิพัฒนะ. (2543). *การสร้างแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*

- สุรพงษ์ ชูเดช. (2534). ความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ในมหาวิทยาลัยกับจิตลักษณะที่สำคัญของนิสิต. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุวกิจ ศรีปัดดา. (2528). การแบ่งความรับผิดชอบและการจัดสรรสิ่งจูงใจในการทำงานกลุ่ม. ปรินญานิพนธ์ กศ.ด. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุวรรณดี จิตวิริยะยังยง. (2540). การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิกษัตริ์ จังหวัดสมุทรปราการ. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- แสงอุษา โลจนานนท์ และ กฤษณ์ รุยาพร. (2543). การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทยๆ . พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มิตรนรา.
- อภิษฎา ดวงจันทร์. (2544). การเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงทางบวกที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์. กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- อัจฉา ศรีสุพล. (2535). ผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต กรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อำนาง กังเทเวศน์. (2543). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยพัฒนวิชาการอินทราชัย. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นฤทัยรัตน์ ธรเสนา. (2535). การพัฒนาอัตมโนทัศน์หลายมิติของนักศึกษาพยาบาลที่มีต่อทัศนคติต่อวิชาชีพแตกต่างกัน โดยใช้กลุ่มสัมพันธ์. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Gully, H.E. (1963). *Discussion Conference and Group Process*. New York : McGraw Hill.
- Bennett, Margart E. (1963). *Guidance and Counseling in Group*. New York : McGraw Hill.
- Bukhauser, John Charles. (1985). "The Effects of Group Dynamics of Self-Conception the Elementary School Classroom," *Dissertation Abstracts International*. 46(1) : 103-A.
- Burton, Giges. (1976). *Personal Growth, Encounter and Self-Awareness Group*. Ner York : Holt Rineart and Winston
- Button, Leslie. (1974). *Development Group Work with Adolescents*. London : University of London Press.
- Caplan, S.W.. (1957, February). "The Eeffects of Group Counseling on Junior High School Boys" Concept of Themseleves in School," *Journal of Counseling Psychology* 4. P.124-128.

- Cartwright, Dorwin and Alvin Zander. (1968). *Group Dynamics : Research and Theory*. 3rd ed. New York : Harper and Row Publishers. Gully, Halbert E. *Discussion Conference and Group Process*. New York : Holt, Rinehart and Winston.
- Deighton, Lee C. (1971) "Small Group Instruction," *The Encyclopedia of Education*. New York : the Macmillan Company and Free Press.
- Durschmidt, B.J. (1978). "Self-Actualization and the Human Potential Group Process in a Community College," *Dissertation Abstracts International*. 24(3) : 67.
- Goleman, Daniel. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York : Bantam.
- Gardner, Howard. (1993). *Multiple Intelligence : The Theory in Practice*. New York : Basic Books.
- Gibbs, Nancy. (1995, October, 9). "The EQ Factor," *In time*. p.24-31.
- Kemp, C. Gratton. (1965). *Perspectives on the Group Process : A Foundation for Counseling with Groups*. 2nd ed. Boston : Goughton Mifflin, Co.
- Mann, J.H.. (1994) "Human Relations Training," In *Encyclopedia of Psychology*. V.15. p 182. New York : John Wiley and Sons.
- Mayer, J.D and Salovey, P. (1997). "What's your emotional intelligence quotient?" In P. Salovey, and D. Sluyter (Eds.). *Emotional Development and Emotional Intelligence*. New York : Basic Books.
- Mayer, John D., Dipaolo, Maria and Salovey, Peter. (1990). "Perceiving Affective Content in Ambiguous Visual Stimuli : Component of Emotional Intelligence," *Journal of Personality Assessment*. 54 : 772-781.
- Ohlsen, Mert. M. (1970). *Group Counseling*. New York : Holt Rinehart and Winston.
- Ottaway, A.K.C. (1966). *Learning Through Group Experiences*. London : Routledge and Kegan Paul.
- Patterson, C.H. (1973). *Humanistic Education*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prenticehall.
- Reichert, Richard. (1970). *Self-awareness through group dynamic*. New Jersey : Cebco Standard.
- Rogers, Carl R. (1970). *Encounter Groups*. New York : Harper and Row.
- Sargent, H.D.. (1974). *Counseling Psychology*. New York : Harper and Row.
- Schulte, N.S., et al. (1998). "Development and Validation of Measure of Emotional Intelligence," *Personality and Individual Difference*. 25(2) : 167-177.
- Seeman, W., Nidich, S. and Banta, T. (1977). "Influence of Transcendental Meditation on a Measure of self-actualization," *Scientific Research on The Transcendental Meditation Program Collected Papers*. 1 : 417-419.
- Shaw, Marvin E. (1981). *Group Dynamic : The Psychology of Small Group Behavior*. New York : McGraw-Hill.
- Tapia, Martha Luisa. (1999, March). "A study of Relationship of the Emotional Intelligence Inventory (Intelligence Test)," DAI-A 59/09.

- Treppa, Jerry A. and Lawrence ,Frike. (1972,September). "Effects of Marathon Group Experience,"
Journal of Counseling Psychology. p. 466-468 .
- Weisinger, Hein. (1998). *Emotional Intelligence at work : The untapped edge for success*. San
Fancisco : Jossey-Bass.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

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



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. ๕๖๒๖, ๕๖๔๖

ที่ ทม ๑๐๑๒/๑๕๒๔

วันที่ ๑๗ เมษายน ๒๕๔๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวเปรมใจ บุญประสพ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนบ้านบางกะปิ กรุงเทพมหานคร” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข และ รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามและโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวเปรมใจ บุญประสพ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. ๕๗๒๖, ๕๖๔๖
 ที่ ทม ๑๐๑๒/๑๔๕๔ วันที่ ๑๗ เมษายน ๒๕๔๔
 เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ
 เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวเปรมใจ บุญประสพ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนบ้านบางกะปิ กรุงเทพมหานคร” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข และ รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ทัศนาก ทองภักดี และอาจารย์ ดร.วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามและโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวเปรมใจ บุญประสพ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิสาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ทม 1012/ 3402



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๘ กันยายน 2544

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสุเหร่าทราชกงดิน

สิ่งที่ส่งมาด้วย โปรแกรมและแบบสอบถามฯ

เนื่องด้วย นางสาวเปรมใจ บุญประสพ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข และ รองศาสตราจารย์ ดร.สมสร วงษ์อยู่น้อย เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในกรณี นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขออนุญาตใช้สถานที่ห้องแนะแนว และขอให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 2 จำนวน 100 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามวัดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง และทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 15 คน ในระหว่างเดือนกันยายน 2544

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวเปรมใจ บุญประสพ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 664-1000 ต่อ 5726, 5644

โทรสาร. 258-4119

ที่ ทม 1012/ 4525



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

30 พฤศจิกายน 2544

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านบางกะปิ

สิ่งที่ส่งมาด้วย โปรแกรมและแบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวเปรมใจ บุญประสพ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข และ รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขออนุญาตใช้ห้องแนะแนว ในการจัดกิจกรรมกลุ่มกับ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 2 จำนวน 15 คน และตอบแบบสอบถามวัดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ในระหว่างเดือนพฤศจิกายน – ธันวาคม 2544

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวเปรมใจ บุญประสพ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลมรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 664-1000 ต่อ 5726, 5644

โทรสาร. 258-4119

ตารางแสดงระยะเวลาการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

สัปดาห์ที่	วัน	กลุ่มทดลอง
1	จันทร์	ครั้งที่ 1
	อังคาร	
	พุธ	ครั้งที่ 2
	พฤหัสบดี	
	ศุกร์	ครั้งที่ 3
	จันทร์	
2	อังคาร	ครั้งที่ 4
	พุธ	
	พฤหัสบดี	ครั้งที่ 5
	ศุกร์	
	จันทร์	ครั้งที่ 6
	อังคาร	
3	พุธ	ครั้งที่ 7
	พฤหัสบดี	
	ศุกร์	ครั้งที่ 8
	จันทร์	
4	อังคาร	ครั้งที่ 9
	พุธ	
	พฤหัสบดี	ครั้งที่ 10
	ศุกร์	
	จันทร์	ครั้งที่ 11
	อังคาร	
5	พุธ	ครั้งที่ 12
	พฤหัสบดี	
	ศุกร์	ครั้งที่ 13
	จันทร์	
6	อังคาร	ครั้งที่ 14
	พุธ	
	พฤหัสบดี	
	ศุกร์	
7	จันทร์	
	อังคาร	
	พุธ	
	พฤหัสบดี	
	ศุกร์	
	จันทร์	

สัปดาห์ที่	วัน	กลุ่มทดลอง
8	จันทร์	ครั้งที่ 15
	อังคาร	
	พุธ	
	พฤหัสบดี	ครั้งที่ 16
	ศุกร์	

หมายเหตุ	ครั้งที่ 1	ปฐมนิเทศ
	ครั้งที่ 2-6	กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง องค์ประกอบย่อย การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง
	ครั้งที่ 7-11	กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง องค์ประกอบย่อย การประเมินตนเองตามความเป็นจริง
	ครั้งที่ 12-15	กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง องค์ประกอบย่อย ความมั่นใจในตนเอง
	ครั้งที่ 16	ปัจฉิมนิเทศ

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. แนะนำตนเอง 2. ล่าลายเซ็น	1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน 2. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมาย ประโยชน์ และแนวทางการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 3. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบบทบาทและหน้าที่ของตนเอง 4. เพื่อให้ให้นักเรียนมีความเข้าใจเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแนะนำตนเอง 3. เมื่อนักเรียนแนะนำตนเองครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม “ล่าลายเซ็น” เพื่อให้เกิดความสนิทสนมคุ้นเคย โดยผู้วิจัยแจกใบล่าลายเซ็นให้นักเรียนทุกคน แล้วให้เวลา 10 นาที ให้นักเรียนไปสอบถามข้อมูลจากเพื่อน แล้วเติมลงในช่องว่างแต่ละข้อ 4. ผู้วิจัยชี้แจงระเบียบ วิธีการ ความมุ่งหมายของกิจกรรม อธิบายความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยแล้วผู้วิจัยนัดหมายครั้งต่อไป <u>การประเมินผล</u> 1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน 2. สังเกตจากการซักถามของนักเรียน
2	การรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง	การอภิปรายกลุ่ม	เพื่อให้นักเรียนรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองในขณะนั้น	1. <u>ขั้นมีส่วนร่วม</u> 1.1 ให้นักเรียนทบทวนความรู้สึกของตนเอง โดยผู้วิจัยให้นักเรียนหลับตาแล้วให้นักเรียนนึกทบทวนดูว่านักเรียนเคยมีอารมณ์โกรธ กลัว เศร้า มีความสุข หรืออารมณ์อื่นๆ หรือไม่ ถ้าเคย ความรู้สึกในขณะนั้นเป็นอย่างไร 1.2 ให้นักเรียนดูวิดีโอที่ผู้วิจัยเตรียมมาที่ละเหตุการณ์ 1.3 ให้นักเรียนแต่ละคนบอกถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นจากการดูวิดีโอ 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				2.1 ก่อนที่นักเรียนจะดูวิดีโอ นักเรียนมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร 2.2 อารมณ์และความรู้สึกก่อนดูและหลังดูวิดีโอ แตกต่างกันหรือไม่ ถ้าแตกต่างกันเพราะอะไรจึงเป็นเช่นนั้น 2.3 นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรในการทำกิจกรรมนี้ 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้โดยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม 3.2 การรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง มีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร 3.3 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร 3.4 <u>ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้</u> การรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง เป็นการสำรวจอารมณ์และความรู้สึก และติดตามอารมณ์ของตนเองได้ตลอดเวลา สามารถรับรู้ได้ว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร ด้วยการหมั่นสื่อสารกับตัวเอง ณ ช่วงเวลานั้น เช่น กำลังดีใจก็รับรู้ได้ถึงอารมณ์ดีใจ และบอกกับตัวเองได้ว่าฉันกำลังรู้สึกดีใจ และในกรณีที่มีอารมณ์ทางลบเกิดขึ้นก็สามารถติดตามและรับรู้ได้ถึงความรู้สึกในทางลบนั้น เช่น กำลังโกรธก็รับรู้ได้ถึงอารมณ์โกรธ และบอกกับตนเองได้ว่ากำลังโกรธ

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	สาเหตุของการเกิดอารมณ์	การอภิปรายกลุ่ม	เพื่อให้นักเรียนทราบและเข้าใจถึงสาเหตุของการเกิดอารมณ์	4. <u>ขั้นประเมินผล</u> 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นในการสรุป 1. <u>ขั้นมีส่วนร่วม</u> 1.1 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม โดยผู้วิจัยให้นักเรียนจับฉลากคนละ 1 ชิ้นแล้วเข้ากลุ่มตามอารมณ์ที่ปรากฏอยู่ในฉลาก ดังนี้ อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว อารมณ์มีความสุข และอารมณ์เศร้าเสียใจ 1.2 ให้นักเรียนในกลุ่มแต่ละคนนึกเหตุการณ์ 1 เหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดอารมณ์นั้นๆ แล้วเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟัง และช่วยกันวิเคราะห์ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น 1.3 ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปว่า การที่บุคคลเกิดอารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว อารมณ์มีความสุข และอารมณ์เศร้าเสียใจได้นั้น มีสาเหตุมาจากอะไรบ้าง แล้วนำเสนอให้เพื่อนกลุ่มอื่นฟัง 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถาม ดังนี้ - การที่นักเรียนรู้ว่าอะไรเป็นสาเหตุของการเกิดอารมณ์ต่างๆ มีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้ จากกิจกรรม และการนำไป ประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจาก กิจกรรม 3.2 การเกิดอารมณ์ดังกล่าว มี สาเหตุจากอะไรบ้าง 3.3 นักเรียนจะนำความรู้และ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปใช้ ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร 3.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้ อารมณ์หรือความรู้สึกพื้น ฐานของมนุษย์ มี 4 แบบ คือ สุข เศร้า กลัว โกรธ อารมณ์ทั้ง 4 แบบมีสาเหตุของการเกิดอารมณ์ แตกต่างกัน ดังนี้ <u>อารมณ์สุข</u> อาจเกิดจาก การที่บุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับ สภาพการณ์ต่าง ๆ ได้อย่าง เหมาะสม มีความสำเร็จในการ ประกอบกิจกรรมตามที่ตั้งจุดมุ่ง- หมายเอาไว้ และได้รับรู้เรื่องราวที่ ซับซ้อน <u>อารมณ์เศร้า</u> อาจเกิดจาก การสูญเสียบางสิ่งบางอย่าง ซึ่งมี ค่าหรือมีความสำคัญต่อชีวิต ประสบกับความล้มเหลวหรือไม่ ประสบความสำเร็จในกิจกรรมบาง สิ่งบางอย่าง <u>อารมณ์กลัว</u> อาจเกิดจาก กลัวสิ่งที่เป็นปรากฏการณ์ตาม ธรรมชาติ สัตว์ และสิ่งของ เช่น กลัวงู กลัวความสูง กลัวพายุ กลัว ความสัมพันธ์ทางสังคม เช่น กลัว

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	การคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมอย่างไร	กรณีตัวอย่าง	เพื่อให้นักเรียนคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมอย่างไร เมื่ออยู่ในเหตุการณ์นั้นๆ และเมื่อแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมดังกล่าวไปแล้ว ผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร	ว่า การแสดงออกบางอย่างอาจจะนำไปสู่การไม่ได้รับความนิยมนิยมชอบจากสังคม และกลัวในสิ่งที่ไม่รู้ เช่น กลัวคนแปลกหน้า กลัวสถานที่ที่ลึกลับ <u>อารมณ์โกรธ</u> อาจเกิดจากการถูกดูถูกว่ากล่าว ถูกล้อเลียน ถูกขัดใจ ความอิจฉาริษยา ความไม่ชอบ ความเกลียดชัง 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม 1. <u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1 ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง “กิตติพงษ์เป็นเหตุ” ให้ให้นักเรียนทุกคนอ่าน แล้วให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ 1.1.1 ถ้านักเรียนเป็นอัศวิน นักเรียนจะมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร และจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร 1.1.2 ถ้านักเรียนเป็นกิตติพงษ์ นักเรียนจะมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร และจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร 1.2 ให้นักเรียนแต่ละคน นำเสนอคำตอบของตนเองให้เพื่อนๆ ฟัง 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถาม ดังนี้

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				2.1 เพราะอะไร นักเรียนจึงคิดว่า ถ้านักเรียนเป็นอัครเดชและกิตติพงษ์ แล้วนักเรียนจะมีอารมณ์ความรู้สึกและแสดงพฤติกรรมเช่นนั้น และถ้านักเรียนแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมดังกล่าวไปแล้ว นักเรียนคาดว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร 2.2 นักเรียนรู้สึกอย่างไรในตอนที่เพื่อนแสดงความคิดเห็น 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม 3.2 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร 3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้ การเกิดอารมณ์มีทั้งผลดีและผลเสียทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ฉะนั้นก่อนที่จะแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมใดๆออกมา ควรคาดการณ์ถึงผลที่จะตามมาก่อน และควรรู้จักที่จะยับยั้งหรือควบคุมอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมให้ได้ 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5	ผลที่จะเกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์	การอภิปรายกลุ่ม	เพื่อให้นักเรียนคาดการณ์ล่วงหน้าว่าเมื่อแสดงอารมณ์ออกไปแล้ว ผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร	1. <u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่ม โดยให้นักเรียนหยิบชิ้นส่วนคนละ 1 ชิ้น แล้วนำไปต่อกันให้เป็นรูปสามเหลี่ยม สีเหลี่ยม และวงรี แล้วให้นั่งเป็นกลุ่ม หลังจากนั้นส่งตัวแทนไปรับใบงานจากผู้วิจัย และปฏิบัติตามคำสั่งในใบงานนั้น 1.2 เมื่อทำเสร็จแล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอให้เพื่อนฟัง 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกันโดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้ 2.1 จากการที่แต่ละกลุ่มนำเสนอมา นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด 2.2 นักเรียนมีแนวทางที่จะแสดงพฤติกรรมอีกหรือไม่ อย่างไร 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้โดยคำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม 3.2 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร 3.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้ การเกิดอารมณ์มีทั้งผลดีและผลเสีย ผลดีของการเกิดอารมณ์ก็คือในบางครั้งอารมณ์ทำให้เพิ่มพลัง สามารถทำงานได้ดีกว่าปกติ ทำให้อารมณ์ร่าเริง สนุกสนาน ส่วนเสียที่สำคัญได้แก่

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
6	การตระหนักรู้ อารมณ์ตนเอง	กรณีตัวอย่าง	1. เพื่อให้นักเรียน รับรู้อารมณ์และความ รู้สึกของตนเองในขณะ นั้น 2. เพื่อให้นักเรียน เข้าใจถึงสาเหตุของ การเกิดอารมณ์ 3. เพื่อให้นักเรียน คาดการณ์ล่วงหน้าว่า จะแสดงอารมณ์หรือ พฤติกรรมอย่างไร เมื่อ เกิดความรู้สึกนั้น 4. เพื่อให้นักเรียน คาดการณ์ล่วงหน้าว่า เมื่อแสดงอารมณ์หรือ พฤติกรรมดังกล่าวแล้ว ผลที่ตามมาจะเป็น อย่างไร	<u>ผลเสียทางร่างกาย</u> เช่น อาหารไม่ย่อย ท้องอืดเพื่อ หายใจ จนหอบ <u>ผลเสียต่อการทำงาน</u> ทำ ให้ทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร หรือ อาจทำงานไม่ได้ <u>ผลเสียทางสังคม</u> คนที่มี อารมณ์รุนแรงอยู่เสมอ เปลี่ยน แปลงได้ง่าย มักจะเข้ากับใครไม่ ค่อยได้ ไม่มีใครอยากคบหา สมาคมด้วย อารมณ์รุนแรงมาก อาจนำไปสู่การมีปัญหาด้านจิตหรือ ประสาทได้ 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> 4.1 สังเกตจากความร่วมมือใน การทำกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความ คิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 1. <u>ขั้นมีส่วนร่วม</u> 1.1 ให้นักเรียนทบทวนความรู้สึก ของตนเองโดยผู้วิจัยให้นักเรียน หลับตา แล้วให้นักเรียนนึกทบทวน ดูว่านักเรียนเคยมีอารมณ์โกรธ กลัว เศร้า สุข หรืออารมณ์อื่นๆ อีกหรือไม่ ถ้าเคยในขณะที่มี อารมณ์ดังกล่าว นักเรียนมีความ รู้สึกอย่างไร 1.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารกรณีตัว อย่าง เรื่อง “โซคร้ายของปัญญา” ให้นักเรียนทุกคนอ่าน เมื่ออ่านจบ ให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายใน หัวข้อต่อไปนี้

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				1.2.1ขณะที่นักเรียนอ่านกรณีตัวอย่าง เรื่อง “โซคร้ายของปัญญา” อยู่ นั้น นักเรียนมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร และเพราะอะไรจึงมีอารมณ์และความรู้สึกเช่นนั้น 1.2.2 ถ้านักเรียนเป็นปัญญา นักเรียนจะมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร เมื่อเกิดอารมณ์และความรู้สึกดังกล่าวแล้ว นักเรียนคิดว่าจะแสดงอารมณ์ และพฤติกรรมอย่างไรออกมา และคิดว่าผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์และพฤติกรรมดังกล่าวจะเป็นอย่างไร 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยใช้คำถามต่อไปนี้ 2.1 ในสถานการณ์เดียวกัน เพราะเหตุใดบุคคลจึงมีอารมณ์และความรู้สึกต่างกัน 2.2 การที่เราสามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าจะแสดงอารมณ์และพฤติกรรมอย่างไร และผลที่จะเกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์นั้นเป็นอย่างไร มีประโยชน์อย่างไร 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้โดยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม 3.2 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	จุดเด่น จุดด้อย ของตนเอง	การอภิปรายกลุ่ม	1. นักเรียนสามารถ บอกข้อดีและข้อ บกพร่องของตนเองได้ 2. นักเรียนสามารถ ยอมรับข้อดีและข้อ บกพร่องของตนเองได้	3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้ การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง คือ การมีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา รู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ รู้ว่ากำลังรู้สึกอย่างไร รู้สาเหตุของอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลง การแสดงอารมณ์ และผลเนื่องมาจากอารมณ์นั้นๆ ซึ่งการตระหนักรู้อารมณ์ตนเองนี้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของ EQ ที่จะนำไปสู่การสร้างความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเอง 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการทำกิจกรรม 1. <u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1 ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม แล้วแจกซองจดหมายพร้อมทั้งกระดาษและปากกาให้นักเรียนทุกคนในกลุ่ม ให้เขียนชื่อที่หน้าของทุกคน 1.2 กล่าวนำให้นักเรียนเขียนส่วนที่ดีของตนเองที่คิดว่าเป็นความดีของตน 2 ข้อ และเขียนข้อบกพร่องของตนเอง 2 ข้อ ลงในกระดาษเปล่าแล้วเก็บไว้ 1.3 ให้นักเรียนแต่ละคนเวียนซองจดหมายพร้อมกระดาษผ่านไปทางขวา เมื่อสมาชิกได้รับซองใครให้เขียนข้อดีและข้อบกพร่องของคนนั้นมาอย่างละ 2 ข้อ เมื่อเสร็จแล้วก็เวียนต่อไปจนกระทั่งครบ

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				และส่งคืนเจ้าของของ 1.4 ให้แต่ละคนอ่านข้อดีและข้อบกพร่องที่เพื่อนๆ ในกลุ่มเขียนและอภิปรายร่วมกันว่าข้อดีและข้อบกพร่องที่เขียนนั้นตรงกับความเป็นจริงหรือไม่ เพื่อให้นักเรียนเกิดการยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถาม ดังนี้ 2.1 ขณะที่เขียนข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง นักเรียนมีความคิด ความรู้สึกอย่างไร 2.2 ขณะที่เขียนข้อดีและข้อบกพร่องของเพื่อน นักเรียนมีความคิดและความรู้สึกอย่างไร 2.3 เมื่อเปิดอ่านที่คนอื่นเขียนข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร 2.4 นักเรียนคิดว่าจะแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองได้หรือไม่ ถ้าแก้ไขได้นักเรียนจะทำอย่างไร 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม 3.2 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	การบอกระดับ อารมณ์โกรธ ของตนเองได้ ตามความเป็น จริง	กรณีตัวอย่าง	1. นักเรียนสามารถ บอกระดับอารมณ์โกรธ ของตนเองได้ตาม ความเป็นจริงในแต่ละ เหตุการณ์ 2. นักเรียนสามารถ บอกข้อดีหรือข้อด้อย ของตนเอง อันเป็นผล เนื่องมาจากความโกรธ ได้	3.1ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้ คนเราทุกคนมีทั้งข้อดีและ ข้อบกพร่อง การยอมรับในทั้งข้อดี และข้อบกพร่องของตัวเองเป็น ความกล้าหาญ ในขณะที่การ ปกปิดความรู้สึกที่แท้จริงของ ตนเองจะไม่ช่วยอะไรให้ดีขึ้นและ เป็นศัตรูตัวร้ายต่อกระบวนการ พัฒนา และปรับปรุงตัวเราให้ดีขึ้น ข้อบกพร่องเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ การ ตระหนักถึงข้อบกพร่องและมีความ พยายามที่จะแก้ไขจึงสมควรยิ่งแก่ การยกย่อง 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> 4.1 สังเกตจากความร่วมมือใน การร่วมกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความ คิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 1. <u>ขั้นมีส่วนร่วม</u> 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนดูวีดิทัศน์ กรณีตัวอย่าง เรื่อง จอมวายร้าย 1.2 เมื่อดูจบให้นักเรียนร่วมกัน อภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้ 1.2.1 ถ้านักเรียนเป็นครู นักเรียนจะมีอารมณ์โกรธมากน้อย เพียงใด 1.2.2 ให้นักเรียนพิจารณา ตนเองแล้วบอกข้อดีหรือข้อด้อย ของตนเองที่เป็นผลเนื่องมาจาก การเกิดอารมณ์โกรธ 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้ 2.1 ในสถานการณ์เดียวกัน

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				บุคคลมีอารมณ์โกรธในระดับเดียวกันหรือไม่ เพราะเหตุใด 2.1 แต่ละระดับของอารมณ์ให้ผลอย่างไรต่อพฤติกรรม 2.2 การที่เรารู้ว่าเรากำลังมีอารมณ์โกรธมากน้อยเพียงใดในสถานการณ์นั้น มีประโยชน์กับเราอย่างไร 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม 3.2 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร 3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้ ความรุนแรงของความโกรธ จะเกิดจากการที่ถูกคัดค้านไม่ให้กระทำในสิ่งที่ตนเองต้องการ จะกระทำ ถูกดุด่าว่ากล่าว ถูกล้อเลียน ความไม่ชอบ ความเกลียดชัง ความอิจฉาริษยา ความรุนแรงของความโกรธจะมีมากน้อยเพียงใดนั้น มักจะขึ้นอยู่กับความคับข้องใจว่ามีมากน้อยเพียงใด การแสดงออกเมื่อเกิดความโกรธ อาจจะมีอาการ หน้าแดง ตาแดง หูแดง มือสั่น เหงื่อซึม หายใจถี่ๆ แสดงออกแบบขาดความยั้งคิด หน้าเจ้าหน้างอ ร้องไห้ กระตืบเท้า ทุบตีตัวเอง ทำร้ายผู้อื่น ขว้างปาข้าวของ เดินหนี กระแทกเท้า

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9	การบอกระดับ อารมณ์กลัว ของตนเองได้ ตามความเป็น จริง	กรณีตัวอย่าง	1. นักเรียนสามารถ บอกระดับอารมณ์กลัว ของตนเองได้ตาม ความเป็นจริงในแต่ละ เหตุการณ์ 2. นักเรียนสามารถ บอกข้อดีหรือข้อด้อย ของตนเองอันเป็นผล เนื่องมาจากอารมณ์ กลัวได้	กระแทกของ ดิ่งผม ทำร้ายตัวเอง เข้าห้องปิดประตูขังตัวเอง ขาดการ ระงับและควบคุมอารมณ์ 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> 4.1 สังเกตจากความร่วมมือใน การร่วมกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความ คิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 1. <u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1 ให้นักเรียนดูวีดิทัศน์กรณี ตัวอย่างเรื่อง โจรอันตราย 1.2 เมื่อดูจบให้นักเรียนร่วมกัน อภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้ 1.2.1 ถ้านักเรียนอยู่ใน เหตุการณ์นี้ นักเรียนจะมีความ กลัวมากน้อยเพียงใด 1.2.2 ให้นักเรียนพิจารณา ตนเองแล้วบอกข้อดีหรือข้อด้อย ของตนเองที่เป็นผลเนื่องมาจากการ เกิดอารมณ์กลัว 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ร่วมกันโดยผู้วิจัยใช้คำถาม ดังนี้ 2.1 ในสถานการณ์เดียวกัน บุคคลมีอารมณ์กลัวระดับเดียวกัน หรือไม่ เพราะเหตุใด 2.2 แต่ละระดับของอารมณ์กลัว มีผลต่อพฤติกรรมอย่างไร 2.3 การที่เรารู้ว่าเรากำลังมี อารมณ์กลัวมากน้อยเพียงใดใน สถานการณ์นั้น มีประโยชน์ต่อเรา อย่างไร

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม 3.2 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร 3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้ อารมณ์กลัว เป็นอารมณ์ที่เริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่เด็ก วัยรุ่นจะเกิดความกลัวการปรับตัวเข้ากับสังคม กลัวการไม่ยอมรับจากหมู่คณะ กลัวการอยู่อย่างโดดเดี่ยว กลัวการสอบตก กลัวรูปร่างลักษณะจะไม่สมประกอบ กลัวว่าจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง เมื่อเกิดความกลัวจะมีอาการหน้าซีด ตัวเกร็ง มือเท้าชา ใจสั่น ความกลัวทำให้จิตผิดปกติ หวาดผวา และพยายามจะแสดงพฤติกรรมใดๆ เพื่อให้พ้นความกลัว 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> 4.1 สังเกตความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
10	การบอกระดับ อารมณ์สุขของ ตนเองได้ตาม ความเป็นจริง	กรณีตัวอย่าง	1. นักเรียนสามารถ บอกระดับอารมณ์สุข ของตนเองได้ตาม ความเป็นจริง ในแต่ละ สถานการณ์ 2. นักเรียนสามารถ บอกข้อดีหรือข้อด้อย ของตนเอง อันเป็นผล เนื่องมาจากอารมณ์สุข ได้	1. <u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนดูวิดีโอที่ กรณีตัวอย่างเรื่อง วันที่รอคอย 1.2 เมื่อดูจบให้นักเรียนร่วมกัน อภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้ 1.2.1 ถ้านักเรียนเป็นนัก ใน วันรับปริญญา นักเรียนจะมีความสุขเพียงใด 1.2.2 ให้นักเรียนพิจารณา ตนเองแล้วบอกข้อดีหรือข้อด้อย ของตนเองที่เป็นผลเนื่องมาจาก อารมณ์มีความสุข 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้ 2.1 ในสถานการณ์เดียวกัน บุคคลมีอารมณ์สุขในระดับเดียวกัน หรือไม่ เพราะเหตุใด 2.3 แต่ละระดับของอารมณ์สุขมี ผลอย่างไรต่อพฤติกรรม 2.4 การที่เรารู้ว่าเรากำลังมี อารมณ์สุขมากน้อยเพียงใด ใน สถานการณ์นั้นมีประโยชน์กับเรา อย่างไร 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้ จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้าง จากกิจกรรม 3.2 นักเรียนจะนำความรู้และ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ อย่างไร

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้ ความสุขของแต่ละคนขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างบุคคล ความสุขจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลผู้นั้นมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ ความสุขของวัยรุ่นอาจจะมีมากน้อยแตกต่างกันไป สิ่งที่ทำให้วัยรุ่นมีความสุขมักมีสาเหตุมาจากการเกิดความรู้สึกว่าตนมีสถานภาพเหนือคนอื่น ความแน่ใจว่าตนเองมีข้อดี การได้ระบายพลังในตัวเองออกไปบ้าง รวมทั้งการรับรู้เรื่องตลกขบขัน ผู้มีความสุขจะเต็มไปด้วยความสบายใจ ร่าเริง เบิกบาน มีความปิติยินดีและสนุก 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม
11	การบอกระดับอารมณ์เศร้าเสียใจของตนเองได้ตามความเป็นจริง	กรณีตัวอย่าง	1. นักเรียนสามารถบอกระดับอารมณ์เศร้าเสียใจของตนเองได้ตามความเป็นจริง ในแต่ละเหตุการณ์ 2. นักเรียนสามารถบอกข้อดีหรือข้อด้อยอันเป็นผลเนื่องมาจากอารมณ์เศร้าเสียใจได้	1. <u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนดูวิดีโอกรณีตัวอย่างเรื่อง ครูของเรา 1.2 เมื่อดูจบให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้ 1.2.1 ถ้านักเรียนเป็นนักเรียนเหล่านั้น นักเรียนจะเศร้าเสียใจมากน้อยเพียงใด 1.2.2 ให้นักเรียนพิจารณาตนเองแล้วบอกข้อดีหรือข้อด้อยของตนเองที่เป็นผลเนื่องมาจากการเกิดอารมณ์เศร้าเสียใจ

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้ 2.1 ในสถานการณ์เดียวกัน บุคคลมีอารมณ์เศร้าเสียใจในระดับเดียวกันหรือไม่ เพราะเหตุใด 2.2 แต่ละระดับของอารมณ์เศร้าเสียใจมีผลอย่างไรต่อพฤติกรรม 2.5 การที่เรารู้ว่ากำลังมีอารมณ์เศร้าเสียใจมากน้อยเพียงใด ในสถานการณ์นั้นมีประโยชน์กับเราอย่างไร 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม 3.2 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร 3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้ ความเศร้าเสียใจ ในวัยรุ่นจะมีความรุนแรงแตกต่างกันไป เป็นอารมณ์ที่มักเกิดขึ้นอยู่บ่อยๆ โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้น พฤติกรรมของวัยรุ่นเมื่อเกิดความทุกข์โศก มักจะอยู่ในรูปของความเขื่องซึม เหมองเหงา เฉยเมย เบื่อหน่าย ไม่แยแสต่อสิ่งต่างๆ รอบตัว จะกลายเป็นคนเก็บตัวอยู่คนเดียวเงียบๆ ไม่มีแก๊จติดแก๊จในการทำสิ่งต่างๆ ไม่ต้องการสิ่งใด ไม่หิว ไม่กระหาย ไม่สามารถจะชมดาให้หลักสนิทลง

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
12	ความมั่นใจว่าตนเองมีความสำคัญ	เกม	เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกมั่นใจว่าตนเองมีความสำคัญต่อสังคม	ได้และไม่มีสมาธิในการเรียน <u>4. ขั้นประเมินผล</u> 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม <u>1. ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน และผู้สังเกตการณ์ 1 คน โดยการจับฉลาก ผู้วิจัยชี้แจงกติกาแล้วแจกบัตรประโยคให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น (ยกเว้นผู้สังเกตการณ์) กระดาษโปสเตอร์กลุ่มละ 1 แผ่น และสีเมจิกกลุ่มละ 1 กล่อง 1.2 ให้นักเรียนแต่ละคนเล่านิทานคนละ 1 ประโยคโดยเริ่มที่ใครคนใดคนหนึ่งตามที่กลุ่มตกลงกัน แล้วเวียนไปทางขวามือของผู้เล่าแต่ละคน ต่อเรื่องที่เล่าให้เป็นเรื่องเดียวกัน ใครเล่าประโยคใดก็ให้เขียนประโยคนั้นลงในบัตรประโยคด้วยสีเมจิก ทำเช่นนี้ให้ครบทุกคน ให้เสร็จภายใน 15 นาที 1.3 ให้ผู้สังเกตการณ์สังเกตวิธีการทำงานและความร่วมมือในการทำงานของสมาชิกแต่ละกลุ่มทั้งสองกลุ่ม 1.4 เมื่อหมดเวลาผู้วิจัยตรวจผลงาน ผลงานของกลุ่มใดสมบูรณ์ที่สุดจะเป็นผู้ชนะ เมื่อตรวจผลงานแล้วกลุ่มใดผลงานยังไม่สมบูรณ์ผู้วิจัยให้เวลาเพิ่มเติมเพื่อทำผลงานให้สมบูรณ์ หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มนำบัตรที่ตนเขียนไว้มาต่อกันบนป้ายนิเทศให้เป็นเรื่องเดียวกัน แล้วช่วยกันวาดภาพ

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				ประกอบเรื่องลงในกระดานโปสเตอร์ และตกลงวิธีการที่จะเสนอผลงานให้กลุ่มอื่นฟัง 1.5 ก่อนที่แต่ละกลุ่มจะเสนอผลงาน ผู้วิจัยขอบัตรประโยชน์จากกลุ่มโดยส่งมากลุ่มละ 1 บัตร มาเก็บไว้ แล้วให้เสนอผลงานเท่าที่มีอยู่ 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> 2.1 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้ (จากการตรวจผลงาน กลุ่มใดเสร็จทันเวลาที่กำหนดให้ตอบคำถาม ข้อ 2.1-2.4 ถ้ากลุ่มใดเสร็จไม่ทันภายในเวลาที่กำหนดให้ตอบคำถามข้อ 2.5-2.8) 2.1.1 ทำไมนิทานของนักเรียนจึงฟังแล้วไม่สมบูรณ์ 2.1.2 นักเรียนที่เป็นเจ้าของบัตรประโยชน์ที่ผู้วิจัยขอไว้รู้สึกอย่างไร 2.1.3 ถ้าผู้วิจัยไม่ขอบัตรประโยชน์ไว้ นักเรียนอยากนำมาต่อกับเพื่อนหรือไม่ 2.1.4 นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนี้หรือไม่ และได้ร่วมมากเพียงใด 2.1.5 เพราะเหตุใดกลุ่มของนักเรียนจึงเล่านิทานไม่เสร็จภายในเวลาที่กำหนด 2.1.6 นักเรียนที่ยังไม่ได้เล่านิทานรู้สึกอย่างไร 2.1.7 ถ้ายังไม่หมดเวลา นักเรียนอยากเล่านิทานหรือไม่ 2.1.8 นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนี้หรือไม่ และ

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				ได้ร่วมมากน้อยเพียงใด 2.2 ผู้สังเกตการณ์รายงานถึงวิธีการทำงานและความร่วมมือในการทำงานของสมาชิกแต่ละกลุ่ม 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนเข้าใจว่าตนเองมีความสำคัญต่อกลุ่มอย่างไร 3.2 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม 3.3 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร 3.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้ บุคคลเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีความหมายต่อสังคม ถ้าบุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเองเชื่อว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความสำคัญ ยอมรับและพอใจในความเป็นตัวของตัวเองแล้วย่อมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นได้ และความเชื่อมั่นในตนเองเป็นลักษณะบุคลิกภาพที่มีความสำคัญต่อความสำเร็จในการเรียน มองโลกในแง่ดี และปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
13	ความสามารถ ในการทำสิ่ง ต่างๆ ให้ ประสบความสำเร็จ	การอภิปรายกลุ่ม	เพื่อให้นักเรียนมองเห็นว่าตนเองสามารถทำงานได้ประสบความสำเร็จ ถ้าเลือกทำในสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง	4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม 1. <u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1 ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ให้นักเรียนคนละ 1 ชุด แล้วให้นักเรียนเลือกประดิษฐ์สิ่งต่อไปนี้จะทำงาน นาฬิกา บ้าน รถยนต์ และโคมไฟ เพียง 1 อย่าง 1.2 เมื่อเสร็จแล้วให้นักเรียนจับกลุ่มตามความสมัครใจกลุ่มละ 5 คน แล้วเสนอผลงานให้เพื่อนในกลุ่มฟังว่าสิ่งที่ตนประดิษฐ์คืออะไร และใช้อะไรเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจเลือกประดิษฐ์สิ่งนั้น หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มสรุปว่ามีปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้นักเรียนตัดสินใจเลือกประดิษฐ์ของสิ่งนั้นๆ แล้วนำเสนอให้เพื่อนกลุ่มอื่นฟัง 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นโดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้ 2.1 นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่อย่างไรกับสิ่งที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ 2.3 นักเรียนรู้สึกอย่างไรในขณะตัดสินใจเลือกประดิษฐ์สิ่งของ 2.4 ถ้าไม่กำหนดสิ่งที่ต้องประดิษฐ์ให้นักเรียนจะนำอุปกรณ์ที่มีไปประดิษฐ์สิ่งอื่นหรือไม่ เพราะเหตุใด 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้โดยใช้คำถามดังนี้ 3.1 การที่จะทำงานให้ประสบความสำเร็จ ควรคำนึงถึงอะไรบ้าง

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
14	ความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบผลสำเร็จ	การอภิปรายกลุ่ม	เพื่อให้นักเรียนมองเห็นว่านักเรียนสามารถทำงานให้ประสบความสำเร็จได้ ถ้านักเรียนรู้จักวิธีการที่จะทำให้งานประสบผลสำเร็จ	3.2 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม 3.3 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร 3.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้ บุคคลสามารถที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงได้ตามที่ตั้งใจไว้ ถ้ามั่นใจว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำสิ่งนั้น แม้จะมีเหตุการณ์หรือสิ่งอื่นใดมาเป็นอุปสรรคก็ยังไม่บังเกิดความท้อถอยแต่อย่างใดจะยังคงตั้งใจกระทำสิ่งนั้นๆ ต่อไป โดยมั่นใจว่าตนเองจะสามารถกระทำสิ่งที่ตนกระทำอยู่นั้นให้สำเร็จลุล่วงไปได้ 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม 1. <u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1 ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ให้นักเรียนแต่ละคน โดยผู้วิจัยสุมหยิบสิ่งของให้นักเรียนคนละ 5 ชิ้น แล้วให้นักเรียนประดิษฐ์อะไรก็ได้ขึ้นมา 1 ชิ้น โดยมีข้อปฏิบัติดังนี้ 1.1.1 นักเรียนสามารถยืมอุปกรณ์ของเพื่อนได้ 1.1.2 นักเรียนสามารถขออุปกรณ์ของเพื่อนได้ 1.1.3 นักเรียนสามารถ

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				เปลี่ยนอุปกรณ์กับเพื่อนได้ 1.2 เมื่อเสร็จแล้วให้นักเรียนจับกลุ่มตามความสมัครใจกลุ่มละ 5 คน แล้วเสนอผลงานให้เพื่อนฟังว่าตนเองประดิษฐ์อะไร ถ้านักเรียนใช้อุปกรณ์ของนักเรียนเท่านั้น งานจะสำเร็จหรือไม่ และนักเรียนมีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้งานประสบความสำเร็จ แล้วให้กลุ่มสรุปและส่งตัวแทนนำเสนอให้เพื่อนกลุ่มอื่นฟัง 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้ 2.1 นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ อย่่างไรกับสิ่งที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ 2.2 นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่ออุปกรณ์ของนักเรียนที่มีอยู่ ไม่สามารถทำงานให้สำเร็จได้ 2.3 เมื่อนักเรียนสามารถนำอุปกรณ์มาทำงานให้สำเร็จได้ นักเรียนรู้สึกอย่างไร 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้ 3.1 การทำงานให้ประสบความสำเร็จต้องทำด้วยตนเอง โดยไม่ต้องขอความช่วยเหลือจากใครเลย ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด 3.2 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้าง จากกิจกรรม 3.3 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
15	ความรู้สึกมั่นใจว่าตนเองมีประโยชน์ต่อสังคม	การอภิปรายกลุ่ม	เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกมั่นใจว่าตนเองมีประโยชน์ต่อสังคม	อย่างไร 3.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้ บุคคลสามารถที่จะกระทำการต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงได้ตามที่ตั้งใจไว้ ถ้ามั่นใจว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำการนั้น ถึงแม้จะพบปัญหาหรืออุปสรรคใดๆ ก็ จะพยายามหาวิธีการแก้ปัญหาให้ผ่านพ้นไปได้ โดยมั่นใจว่าตนเองสามารถทำสิ่งที่กระทำอยู่ให้สำเร็จ 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม 1. <u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1 ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม และให้แต่ละคนนึกถึงประสบการณ์การกระทำของตนเองที่คิดว่าเป็นการกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม แล้วนำเสนอให้เพื่อนฟัง 1.2 ให้สมาชิกในกลุ่มแสดงความคิดเห็นว่าที่เพื่อนเล่ามานั้น เป็นการกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมจริงหรือไม่ ถ้าจริงให้แสดงการชื่นชมที่เพื่อนได้ทำความดี ถ้าไม่จริงให้ช่วยกันให้ข้อเสนอแนะที่เป็น การกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมแก่เพื่อนที่นำเสนอด้วย 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				ร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้ 2.1 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่ารู้สึกอย่างไรเมื่อตนเองได้ทำประโยชน์ให้แก่สังคม 2.2 ให้นักเรียนช่วยกันคิดว่านักเรียนจะสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้อย่างไรอีกบ้าง นอกจากที่ได้อภิปรายไปแล้ว 2.3 การทำประโยชน์ให้แก่สังคมเกิดผลดีต่อตนเองและสังคมอย่างไร 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนเข้าใจว่าทำตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคมอย่างไร 3.2 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม 3.4 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร 3.5 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้ บุคคลสามารถกระทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้ โดยการเข้าไปมีส่วนร่วมในสังคมตามสิทธิและหน้าที่ของตนเอง ปฏิบัติตนให้เป็นพลเมืองดี และช่วยเหลือสังคมบ้างตามโอกาสที่สามารถทำได้ 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของสมาชิก 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.4 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

ครั้งที่	เรื่อง	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
16	ปัจฉิมนิเทศ	อำลา	เพื่อให้นักเรียนได้ พูดคุย อภิปรายและ สรุปเกี่ยวกับการเรียนรู้ ที่ได้จากการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อ การตระหนักรู้ตนเอง	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลของ กิจกรรมกลุ่ม และผลของกิจกรรม ที่มีต่อความเจตียวฉลาดทาง อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง โดยใช้คำถามดังนี้ 2.1 นักเรียนได้ประโยชน์อะไร บ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 2.2 จากการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มมีผลต่อความเจตียวฉลาดทาง อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนอย่างไร 2.3 นักเรียนเข้าใจความเจตียว ฉลาดทางอารมณ์ด้านการ ตระหนักรู้ตนเองอย่างไร 2.4 นักเรียนรู้สึกอย่างไรจากการ เข้าร่วมกิจกรรม 3. ผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติมเกี่ยว กับการเข้าร่วมกิจกรรมและกล่าว ปิดโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่ม 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบ ประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่ม 5. กิจกรรมอำลา ร่วมร้องเพลง คำมั่นสัญญา

โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตยวณลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมาย ประโยชน์ และแนวทางการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. เพื่อให้นักเรียนทราบบทบาทและหน้าที่ของตนเอง
4. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนิทสนมคุ้นเคยกัน
5. เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจเกี่ยวกับความเจตยวณลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

แนวคิด

ความเจตยวณลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง ประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง และมีความมั่นใจในตนเอง ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง หมายถึง การที่บุคคลสามารถรับรู้ได้ว่า ขณะนี้ตนเองมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร มีสาเหตุมาจากอะไร สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าจะแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมอย่างไร และผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์นั้น

2. การประเมินตนเองตามความเป็นจริง หมายถึง การที่บุคคลสามารถบอกจุดเด่นจุดด้อยของตนเองได้ตามสภาพความเป็นจริง สามารถบอกระดับอารมณ์ของตนเองต่อไปนี้ อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว อารมณ์สุข และอารมณ์เศร้าเสียใจ ได้ตามความเป็นจริงในแต่ละเหตุการณ์ และบอกถึงข้อดีหรือข้อด้อยของตนเองอันเป็นผลเนื่องมาจากอารมณ์

3. ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง บุคคลมีความรู้สึกมั่นใจว่าตนเองมีความสำคัญ มีความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบผลสำเร็จ และมีประโยชน์ต่อสังคม

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ ใบสาลายเซ็น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแนะนำตนเอง
3. เมื่อนักเรียนแนะนำตนเองครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม “สาลายเซ็น” เพื่อให้เกิดความสนิทสนมคุ้นเคย โดยผู้วิจัยแจกใบสาลายเซ็นให้แก่ นักเรียนทุกคน แล้วให้เวลา 10 นาที ให้นักเรียนไปสอบถามข้อมูลจากเพื่อนแล้วเติมลงในช่องว่างในแต่ละข้อ
4. ผู้วิจัยชี้แจงระเบียบวิธีการ ความมุ่งหมายของกิจกรรม อธิบายความหมายของความเจตยวณลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยแล้วผู้วิจัยนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการซักถามของนักเรียน

ใบล่ำลายเซ็น

คำชี้แจง ให้นักเรียนสอบถามข้อมูลจากเพื่อนตามหัวข้อต่อไปนี้ แล้วเขียนชื่อเพื่อนลงไปในช่องว่าง
เพียงข้อละ 1 ชื่อ

- 1. คนที่ชอบสีฟ้า.....
- 2. คนที่เดินมาโรงเรียน.....
- 3. คนที่ชอบรับประทานกล้วยเตี๋ยวราดหน้า.....
- 4. คนที่ชอบฟังเพลงของเรืองศักดิ์ ลอยชูศักดิ์.....
- 5. คนที่ชอบดูหนังผี.....
- 6. คนที่เกลียดแมลงสาบ.....
- 7. คนที่เกิดวันเสาร์.....
- 8. คนที่เป็นลูกคนเดียว.....
- 9. คนที่ได้เกรด 4 วิชาภาษาไทย.....
- 10. คนที่เกิดเดือนกันยายน.....
- 11. คนที่มาโรงเรียนก่อนเวลา 7.30 น. ทุกวัน.....
- 12. คนที่ไม่ชอบรับประทานผัก.....
- 13. คนที่ชอบเล่นกีฬา.....
- 14. คนที่ชอบเล่นดนตรี.....
- 15. คนที่ชอบร้องเพลง.....

ครั้งที่ 2

เรื่อง การรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง

กิจกรรม การอภิปรายกลุ่ม

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองในขณะนั้น

แนวคิด

การรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง เป็นการสำรวจอารมณ์และความรู้สึกของตนเองในขณะนั้นว่าอยู่ในภาวะเช่นใด การรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองจะมีผลต่อการแสดงอารมณ์และพฤติกรรม ถ้านักเรียนสามารถรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้อย่างถูกต้องอยู่ตลอดเวลา ก็น่าจะแสดงอารมณ์และพฤติกรรมได้เหมาะสมกว่าบุคคลที่ไม่สามารถรับรู้ได้ว่าขณะนั้นตนเองมีอารมณ์และความรู้สึกเช่นไร

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ ภาพเหตุการณ์ในวิดีโอทัศน์ 6 เหตุการณ์

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ การอภิปรายกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ให้นักเรียนทบทวนความรู้สึกของตนเอง โดยผู้วิจัยให้นักเรียนหลับตาแล้วให้นักเรียนนึกทบทวนดูว่านักเรียนเคยมีอารมณ์โกรธ กลัว เศร้า มีความสุข หรืออารมณ์อื่นๆ หรือไม่ ถ้าเคย ความรู้สึกในขณะนั้นเป็นอย่างไร

1.2 ให้นักเรียนดูวิดีโอทัศน์ที่ผู้วิจัยเตรียมมาที่ละเหตุการณ์

1.3 ให้นักเรียนแต่ละคน บอกถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นจากการดูวิดีโอทัศน์

2. ขั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถาม ดังนี้

2.1 ก่อนที่นักเรียนจะดูวิดีโอทัศน์ นักเรียนมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร

2.2 อารมณ์และความรู้สึกก่อนและหลังดูวิดีโอทัศน์แตกต่างกันหรือไม่ ถ้าแตกต่างกัน เพราะอะไรจึงเป็นเช่นนั้น

2.3 นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรในการทำกิจกรรมนี้

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้

3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม

3.2 การรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง มีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร

3.3 นักเรียนจะนำความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ได้อย่างไร

3.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

การรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง เป็นการสำรวจอารมณ์และความรู้สึก และติดตามอารมณ์ของตนเองได้ตลอดเวลา สามารถรับรู้ได้ว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร ด้วยการหมั่นสื่อสารกับตัวเอง ณ ช่วงเวลานั้น เช่น กำลังดีใจก็รับรู้ได้ถึงอารมณ์ดีใจ และบอกกับตัวเองได้ว่าฉันกำลังรู้สึกดีใจ และในกรณีที่มีอารมณ์ทางลบเกิดขึ้นก็สามารถติดตามและรับรู้ได้ถึงความรู้สึกในทางลบนั้น เช่น กำลังโกรธก็รับรู้ได้ถึงอารมณ์โกรธ และบอกกับตนเองได้ว่ากำลังโกรธ

4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม
- 4.3 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นในการสรุป

ครั้งที่ 3

เรื่อง สาเหตุของการเกิดอารมณ์

กิจกรรม การอภิปรายกลุ่ม

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนทราบและเข้าใจถึงสาเหตุของการเกิดอารมณ์

แนวคิด

การที่นักเรียนรู้ว่าอะไรเป็นสาเหตุของการเกิดอารมณ์ต่างๆ นั้น จะช่วยให้นักเรียนหาแนวทางหลีกเลี่ยงการเกิดอารมณ์ หรือหาแนวทางจัดการกับอารมณ์นั้นๆ ที่เกิดขึ้นได้

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ ฉลากอารมณ์ 4 อารมณ์ คือ อารมณ์โกรธ, อารมณ์กลัว, อารมณ์มีความสุข และ อารมณ์เศร้าเสียใจ

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ การอภิปรายกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม โดยผู้วิจัยให้นักเรียนจับฉลากคนละ 1 ชิ้นแล้วเข้ากลุ่มตามอารมณ์ที่ปรากฏอยู่ในฉลาก ดังนี้ อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว อารมณ์มีความสุข และอารมณ์เศร้าเสียใจ

1.2 ให้นักเรียนในกลุ่มแต่ละคนนึกเหตุการณ์ 1 เหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดอารมณ์นั้นๆ แล้วเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟัง และช่วยกันวิเคราะห์ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น

1.3 ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปว่าการที่บุคคลเกิดอารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว อารมณ์มีความสุข และ อารมณ์เศร้าเสียใจได้นั้น มีสาเหตุมาจากอะไรบ้าง แล้วนำเสนอให้เพื่อนกลุ่มอื่นฟัง

2. ขั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถาม ดังนี้

- การที่นักเรียนรู้ว่าอะไรเป็นสาเหตุของการเกิดอารมณ์ต่างๆ มีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้

3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม

3.2 การเกิดอารมณ์ดังกล่าว มีสาเหตุจากอะไรบ้าง

3.3 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

อารมณ์หรือความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์ มี 4 แบบ คือ สุข เศร้า กลัว โกรธ อารมณ์ทั้ง 4 แบบมีสาเหตุของการเกิดอารมณ์แตกต่างกัน ดังนี้

อารมณ์สุข อาจเกิดจากการที่บุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม มีความสำเร็จในการประกอบกิจกรรมตามที่ตั้งจุดมุ่งหมายเอาไว้ และได้รับรู้เรื่องราวที่ขบขัน

อารมณ์เศร้า อาจเกิดจากการสูญเสียบางสิ่งบางอย่าง ซึ่งมีค่าหรือมีความสำคัญต่อชีวิต ประสบกับความล้มเหลวหรือไม่ประสบความสำเร็จในกิจกรรมบางสิ่งบางอย่าง

อารมณ์กลัว อาจเกิดจากกลัวสิ่งที่เป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ สัตว์ และสิ่งของ เช่น กลัวงู กลัวความสูง กลัวพายุ กลัวความสัมพันธ์ทางสังคม เช่นกลัวว่า การแสดงออกบางอย่างอาจจะนำไปสู่การไม่ได้รับความนิยมนิยมชมชอบจากสังคม และกลัวในสิ่งที่ไม่รู้ เช่น กลัวคนแปลกหน้า กลัวสถานที่ที่ลึกลับ

อารมณ์โกรธ อาจเกิดจากการถูกดูต่ำว่ากล่าว ถูกล้อเลียน ถูกขัดใจ ความอิจฉาริษยา ความไม่ชอบ ความเกลียดชัง

4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม
- 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 4

<u>เรื่อง</u>	การคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะแสดงอารมณ์ หรือพฤติกรรมอย่างไร
<u>กิจกรรม</u>	กรณีตัวอย่าง
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อให้นักเรียนคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมอย่างไร เมื่ออยู่ในเหตุการณ์นั้นๆ และเมื่อแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมดังกล่าวไปแล้ว ผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร

แนวคิด

การที่นักเรียนรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองว่าอยู่ในภาวะอารมณ์เช่นใด และรู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้นๆ แล้ว นักเรียนควรจะคาดการณ์ได้ว่าตนเองจะแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมเช่นใดออกมา และจากการคาดการณ์ล่วงหน้านี้เอง ถ้านักเรียนคาดว่าตนเองจะแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา นักเรียนน่าจะมีการปรับเปลี่ยนอารมณ์หรือพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม เมื่อถึงเวลาที่ต้องแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมออกมาจริงๆ ซึ่งจะไม่ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา

<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>อุปกรณ์</u>	เอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “กิตติพงษ์เป็นเหตุ”

- วิธีดำเนินการ
- ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ กรณีตัวอย่าง ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้
1. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 1.1 ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง “กิตติพงษ์เป็นเหตุ” ให้นักเรียนทุกคนอ่าน แล้วให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้
 - 1.1.1 ถ้านักเรียนเป็นอัศวเดช นักเรียนจะมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร และจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร
 - 1.1.2 ถ้านักเรียนเป็นกิตติพงษ์ นักเรียนจะมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร และจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร
 - 1.2 ให้นักเรียนแต่ละคน นำเสนอคำตอบของตนเองให้เพื่อนๆ ฟัง
 2. ขั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถาม ดังนี้

 - 2.1 เพราะอะไร นักเรียนจึงคิดว่า ถ้านักเรียนเป็นอัศวเดชและกิตติพงษ์ แล้วนักเรียนจะมีอารมณ์ ความรู้สึกและแสดงพฤติกรรมเช่นนั้น และถ้านักเรียนแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมดังกล่าวไปแล้ว นักเรียนคาดว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร
 - 2.2 นักเรียนรู้สึกอย่างไรในขณะที่เพื่อนแสดงความคิดเห็น

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้

3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม

3.2 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

การเกิดอารมณ์มีทั้งผลดีและผลเสียทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ฉะนั้นก่อนที่จะแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมใดๆออกมา ควรคาดการณ์ถึงผลที่จะตามมาก่อน และควรรู้จักที่จะยับยั้งหรือควบคุมอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมให้ได้

4. ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

กรณีตัวอย่างเรื่อง กิตติพงษ์เป็นเหตุ

ในวิชาสังคมศึกษา ครูสั่งให้นักเรียนทุกคนทำรายงานเรื่องประวัติศาสตร์ชาติไทย โดยให้เวลาทำ 2 สัปดาห์ อัครเดชจึงมาโรงเรียนแต่เช้าทุกวันเพื่อเข้าห้องสมุดค้นคว้าหาข้อมูล และในตอนกลางวัน อัครเดชก็จะรับประทานอาหารแล้วเข้าห้องสมุดไปค้นคว้าหาข้อมูล อัครเดชทำอย่างนี้เป็นประจำตลอด 1 สัปดาห์ จนอัครเดชคิดว่าได้ข้อมูลเพียงพอแล้ว จึงได้นำข้อมูลมาเรียบเรียงและพิมพ์รายงานด้วยตนเอง ในช่วงเวลาว่าง ซึ่งอัครเดชได้ไปใช้บริการจากศูนย์คอมพิวเตอร์ที่โรงเรียน เนื่องจากที่บ้านของอัครเดชไม่มีคอมพิวเตอร์ แล้วอัครเดชก็สามารถทำรายงานเสร็จเรียบร้อยก่อนที่จะถึงกำหนดส่งอาจารย์ ในขณะที่เหลือเวลาอีก 2 วัน จะต้องส่งรายงานอาจารย์ กิตติพงษ์ซึ่งอยู่ห้องเดียวกับอัครเดชและยังไม่ได้เริ่มทำรายงานเลย รู้ว่าอัครเดชทำรายงานเสร็จแล้ว จึงมาขอยืมรายงานอัครเดชไปดูเป็นตัวอย่าง ตอนแรกอัครเดชไม่ให้ กิตติพงษ์ยืม แต่กิตติพงษ์อ้อนวอนอัครเดช และสัญญาว่าจะไม่ลอกรายงานของอัครเดช เพียงแต่ขอยืมดูเป็นตัวอย่างเท่านั้น และจะนำมาคืนให้ในวันที่ต้องส่งอาจารย์ พอถึงกำหนดส่งกิตติพงษ์ได้มาบอกอัครเดชว่า ไม่รู้ว่ารายงานของอัครเดชหายไปไหน หาเท่าไรก็ไม่พบ

ครั้งที่ 5

<u>เรื่อง</u>	ผลที่จะเกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์
<u>กิจกรรม</u>	การอภิปรายกลุ่ม
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อให้นักเรียนคาดการณ์ล่วงหน้าว่าเมื่อแสดงอารมณ์ออกไปแล้ว ผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร

แนวคิด

เมื่อนักเรียนคาดการณ์ล่วงหน้าไปแล้วว่า เมื่อมีอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้น จะแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมอย่างไร ถ้านักเรียนสามารถคาดการณ์ต่อไปได้อีกว่าผลที่เกิดจากการแสดงอารมณ์ หรือพฤติกรรมดังกล่าวจะเป็นเช่นไร จะเกิดผลดีผลเสียกับตนเองและผู้อื่นอย่างไร ถ้าเป็นผลดีก็คงจะไม่มีปัญหาอะไร แต่ถ้าเป็นผลเสีย นักเรียนจะได้หาแนวทางหลีกเลี่ยงและแก้ไข ไม่ให้แสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมดังกล่าวออกมา

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ ใบงาน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ การอภิปรายกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่ม โดยให้นักเรียนหยิบชิ้นส่วนคนละ 1 ชิ้น แล้วนำไปต่อกันให้เป็นรูปสามเหลี่ยม สี่เหลี่ยม วงกลม และวงรี แล้วให้หนึ่งเป็นกลุ่ม หลังจากนั้นส่งตัวแทนไปรับใบงานจากผู้วิจัย และปฏิบัติตามคำสั่งในใบงานนั้น

1.2 เมื่อทำเสร็จแล้ว ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอให้เพื่อนฟัง

2. ขั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกันโดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

2.1 จากการที่แต่ละกลุ่ม นำเสนอมา นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด

2.2 นักเรียนมีแนวทางอื่นที่จะแสดงพฤติกรรมอีกหรือไม่ อย่างไร

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้โดยใช้คำถามดังนี้

3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม

3.2 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ อย่างไร

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

การเกิดอารมณ์มีทั้งผลดีและผลเสีย ผลดีของการเกิดอารมณ์ก็คือในบางครั้งอารมณ์ทำให้เพิ่มพลัง สามารถทำงานได้ดีกว่าปกติ ทำให้อารมณ์ร่าเริง สนุกสนาน ส่วนเสียที่สำคัญได้แก่

ผลเสียทางร่างกาย เช่น อาหารไม่ย่อย ท้องอืดเฟ้อ หายใจจุกจิก

ผลเสียต่อการทำงาน ทำให้ทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร หรืออาจทำงานไม่ได้

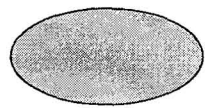
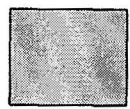
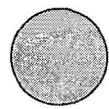
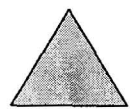
ผลเสียทางสังคม คนที่มีอารมณ์รุนแรงอยู่เสมอ เปลี่ยนแปลงได้ง่าย มักจะเข้ากับใครไม่ค่อยได้ ไม่มีใครอยากคบหาสมาคมด้วย อารมณ์รุนแรงมาก อาจนำไปสู่การมีปัญหาทางจิตหรือประสาทได้

4. ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน

4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

นักเรียนจะต่อชิ้นส่วนได้ดังรูปต่อไปนี้



ใบงานกลุ่ม 1 (อารมณ์สุข)

1. ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้

วรารณ เรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แล้ว และกำลังเตรียมตัวสอบเข้าเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา วรารณดูหนังสือสอบอย่างหนัก ไม่เคยไปเที่ยวกับเพื่อนเลย เมื่อถึงวันสอบ วรารณตั้งใจทำข้อสอบเต็มที่ แต่ก็มีบางข้อที่ทำไม่ได้ วรารณจึงไม่ค่อยมั่นใจว่าตนเองจะสอบได้ เพราะนักเรียนที่มาสอบแข่งขันส่วนมากจะเป็นนักเรียนที่เรียนเก่งกันทั้งนั้น พอถึงวันประกาศผลสอบ วรารณรีบไปดูผลสอบแต่เช้า ปรากฏว่าวรารณสอบได้ จึงรีบขึ้นรถกลับบ้าน เพื่อไปบอกข่าวดีแก่พ่อแม่ ในขณะที่นั่งรถกลับบ้าน วรารณนั่งยิ้มมาตลอดและอยากให้ถึงบ้านเร็วๆ พอถึงบ้านวรารณรีบวิ่งไปกอดพ่อแม่ แล้วบอกว่าตนเองสอบได้แล้ว พ่อแม่ก็ดีใจกับวรารณด้วยเช่นกัน วันนั้นทั้งวันวรารณจะยิ้มแย้มแจ่มใส อารมณ์ดีตลอดเวลา แม่เรียกให้ทานข้าว ทานขนม วรารณก็ทานไม่ลง รู้สึกว่ามันอิ่มไปหมด วรารณรู้สึกว่วันนี้เป็นวันที่มีความสุขที่สุดในโลกเลย

2. เมื่อนักเรียนอ่านข้อความข้างต้นจบแล้ว ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

2.1 จากการที่วรารณแสดงพฤติกรรมดังกล่าว นักเรียนคิดว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร

2.2 ถ้านักเรียนเป็นวรารณ นักเรียนจะแสดงพฤติกรรมเช่นเดียวกับวรารณหรือไม่ ถ้าไม่

นักเรียนจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร และคิดว่าเมื่อแสดงพฤติกรรมดังกล่าวไปแล้ว ผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร

ใบงานกลุ่ม 2 (อารมณ์กลัว)

1. ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้

มีนาเป็นนักเรียนที่มีความประพฤติเรียบร้อยและเรียนเก่ง เวลาที่เพื่อนๆ เรียนไม่รู้เรื่อง มักให้มีนาอธิบายให้ฟังเสมอ และช่วงใกล้สอบมีนาก็จะช่วยติวให้เพื่อนๆ ด้วย วันนี้เป็นวันสอบปลายภาค ตอนเข้าก่อนเข้าห้องสอบ มีนาถูกนิภาพร สมศรี และรัศมี ชูบังคับให้บอกข้อสอบในห้องสอบ เพราะพวกเขาไม่ได้อ่านหนังสือมา และไม่เคยตั้งใจเรียนเลย จึงกลัวสอบตก ถ้ามีนาไม่ยอมบอกข้อสอบ นิภาพร สมศรี และรัศมี จะไม่คบมีนาเป็นเพื่อนและจะคอยกลั่นแกล้งมีนาตลอดเวลา

ในขณะที่มีนากำลังทำข้อสอบภาษาอังกฤษ สมศรีเรียกมีนา มีนาได้ยินแต่ไม่ยอมหันไปบอกสมศรี สมศรีจึงเขียนโน้ตตามข้อสอบมีนาแล้วขว้างกระดาษมาที่โต๊ะของมีนา มีนาตกใจเปิดกระดาษอ่าน พอรู้ว่าสมศรีให้บอกข้อสอบก็ไม่กล้าเขียนบอกกลัวครูจับได้ มีนาเหงื่อแตกพลั๊ก และรีบนำกระดาษโน้ตใส่กระเป๋ากระโปรงไว้ สักพักหนึ่ง นิภาพร กับรัศมี ก็เรียกมีนาอีก มีนารู้ว่าเพื่อนจะถามข้อสอบตนเอง จึงไม่กล้าหันไปมอง เพราะกลัวครูจับได้ วันนั้นมีนาไม่มีสมาธิทำข้อสอบเลย เพราะกลัวครูเห็นว่าเพื่อนๆ คอยเรียกตนเองและก็กลัวว่าจะถูกเพื่อนๆ คอยกลั่นแกล้งที่ไม่ยอมบอกข้อสอบให้

2. เมื่อนักเรียนอ่านข้อความข้างต้นจบแล้ว ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

2.1 จากการที่มีนาแสดงพฤติกรรมดังกล่าว นักเรียนคิดว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร

2.2 จากการที่นิภาพร สมศรี และรัศมี แสดงพฤติกรรมดังกล่าว นักเรียนคิดว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร

2.3 ถ้านักเรียนเป็นมีนา นักเรียนจะแสดงพฤติกรรม เช่นเดียวกับมีนาหรือไม่ ถ้าไม่ นักเรียนจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร และคิดว่าเมื่อแสดงพฤติกรรมดังกล่าวไปแล้ว ผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร

2.4 ถ้านักเรียนเป็นนิภาพร สมศรี และรัศมี นักเรียนจะกระทำเช่นเดียวกับพวกเขาหรือไม่ ถ้าไม่ นักเรียนจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร และคิดว่าเมื่อแสดงพฤติกรรมดังกล่าวไปแล้ว ผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร

ใบงานกลุ่ม 3 (อารมณ์โกรธ)

1. ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้

ในชั่วโมงบาสเก็ตบอล ครูให้นักเรียนเล่นบาสเก็ตบอลเป็นทีม ซึ่งในขณะที่ผู้เล่นกำลังวิ่งไล่ตามลูกบาสเก็ตบอลกันอยู่นั้น มานะได้วิ่งไปชนพงษ์ศักดิ์ล้มลง พงษ์ศักดิ์หัวเข้าแตก และรู้สึกเจ็บมาก มานะรีบเข้ามาขอโทษพงษ์ศักดิ์ และบอกว่าไม่ได้เจตนา พร้อมทั้งจะช่วยพุงพาพงษ์ศักดิ์ไปห้องพยาบาล แต่พงษ์ศักดิ์ไม่ยอมให้มานะพาไปห้องพยาบาล และต่อว่ามานะอย่างรุนแรง หว่ามานะตั้งใจตนเอง มานะจึงโมโหที่พงษ์ศักดิ์ไม่ยอมเข้าใจตนเอง จึงพูดจาโต้ตอบพงษ์ศักดิ์บ้าง ทำให้ทั้งสองทะเลาะกันอย่างรุนแรง และโดยที่มานะไม่ทันระวังตัว พงษ์ศักดิ์ได้กระโดดเข้าชกตอยมานะ เมื่อมานะถูกพงษ์ศักดิ์ตอยจึงตอยพงษ์ศักดิ์บ้าง และต่างคนต่างชกต่อยกันอย่างไม่มีการยอมใคร

2. เมื่อนักเรียนอ่านข้อความข้างต้นจบแล้วให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

2.1 จากการที่พงษ์ศักดิ์และมานะแสดงพฤติกรรมดังกล่าว นักเรียนคิดว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร

2.2 ถ้านักเรียนเป็นพงษ์ศักดิ์และมานะจะแสดงพฤติกรรมเช่นเดียวกับพงษ์ศักดิ์และมานะหรือไม่ ถ้าไม่นักเรียนจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร และคิดว่าเมื่อแสดงพฤติกรรมดังกล่าวไปแล้ว ผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร

ใบงานกลุ่มที่ 4 (อารมณ์เศร้าเสียใจ)

1. ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้

วันนี้ทางโรงเรียนได้ประกาศผลสอบสำหรับผู้ที่ยกสอบตกได้เกรด 0 ในรายวิชาต่างๆ นักเรียนทุกคนต่างยืนดูรายชื่อของตนเองที่บอร์ดว่าตนเองสอบตกในรายวิชาใดบ้าง สมหวังได้มาดูรายชื่อเช่นกัน และพบว่าเขาสอบตกทั้งหมด 7 วิชา สมหวังเสียใจมากที่สอบตกตั้ง 7 วิชา จึงไม่ยอมพูดจากับเพื่อน และแยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อน ในช่วงเวลาเรียนสมหวังก็นั่งเหม่อลอย สมหวังไม่สนใจที่จะอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบซ่อม และเริ่มหนีเรียน

2. เมื่อนักเรียนอ่านข้อความดังกล่าวข้างต้นแล้ว ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

2.1 จากการที่สมหวังเสียใจที่สอบตก แล้วแสดงพฤติกรรมดังกล่าว นักเรียนคิดว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร

2.2 ถ้านักเรียนเป็นสมหวัง นักเรียนจะแสดงพฤติกรรมเช่นเดียวกับสมหวังหรือไม่ ถ้าไม่ นักเรียนจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร และคิดว่าเมื่อแสดงพฤติกรรมดังกล่าวไปแล้ว ผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร

ครั้งที่ 6

เรื่อง การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง

กิจกรรม กรณีตัวอย่าง

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้นักเรียนรับรู้อารมณ์ และความรู้สึกของตนเองในขณะนั้น
 2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงสาเหตุของการเกิดอารมณ์
 3. เพื่อให้นักเรียนคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะแสดงอารมณ์หรือ พฤติกรรมอย่างไร เมื่อเกิดความรู้สึกนั้น
 4. เพื่อให้นักเรียนคาดการณ์ล่วงหน้าว่าเมื่อแสดงอารมณ์ หรือพฤติกรรมดังกล่าวแล้ว ผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร

แนวคิด

การรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง รู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์ คาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าจะแสดงอารมณ์และพฤติกรรมอย่างไร และผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร ถ้าเปรียบเทียบกับทางพุทธศาสนาก็คือการมีสตินั่นเอง ส่วนในทางจิตวิทยา หมายถึง การตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งถ้านักเรียนสามารถตระหนักรู้ตนเองได้ จะช่วยให้นักเรียนมีบุคลิกภาพดี มีการตัดสินใจที่ถูกต้องมากขึ้น เข้าใจตนเองมากขึ้น และการตระหนักรู้ตนเองยังเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้วย

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ เอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง “โซคร้ายของปัญญา”

วิธีดำเนินการ

- ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ กรณีตัวอย่าง ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้
1. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 1.1 ให้นักเรียนทบทวนความรู้สึกของตนเอง โดยผู้วิจัยให้นักเรียนหลับตา แล้วให้นักเรียนนึกทบทวนดูว่านักเรียนเคยมีอารมณ์โกรธ กลัว เศร้า สุข หรืออารมณ์อื่นๆ อีกหรือไม่ ถ้าเคยในขณะที่มีอารมณ์ดังกล่าว นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร
 - 1.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง “โซคร้ายของปัญญา” ให้นักเรียนทุกคนอ่าน เมื่ออ่านจบให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้
 - 1.2.1 ขณะที่นักเรียนอ่านกรณีตัวอย่าง เรื่อง “โซคร้ายของปัญญา” อยู่ นั้น นักเรียนมีอารมณ์ และความรู้สึกอย่างไร และเพราะอะไรจึงมีอารมณ์และความรู้สึกเช่นนั้น
 - 1.2.2 ถ้านักเรียนเป็นปัญญา นักเรียนจะมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร เมื่อเกิดอารมณ์ และความรู้สึกดังกล่าวแล้ว นักเรียนคิดว่าจะแสดงอารมณ์และพฤติกรรมอย่างไร ออกมา และคิดว่าผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์และพฤติกรรมดังกล่าวจะเป็นอย่างไร

2. ขั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยใช้คำถามต่อไปนี้

2.1 ในสถานการณ์เดียวกัน เพราะเหตุใดบุคคลจึงมีอารมณ์และความรู้สึกต่างกัน

2.2 การที่เราสามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าจะแสดงอารมณ์และพฤติกรรมอย่างไร และผลที่จะเกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์นั้นเป็นอย่างไร มีประโยชน์อย่างไร

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้

3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม

3.2 นักเรียนจะนำความรู้ และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง คือการมีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา รู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ รู้ว่ากำลังรู้สึกอย่างไร รู้สาเหตุของอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลง การแสดงอารมณ์ และผลเนื่องมาจากอารมณ์นั้นๆ ซึ่งการตระหนักรู้อารมณ์ตนเองนี้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของ EQ ที่จะนำไปสู่การสร้างความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเอง

4. ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน

4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการทำกิจกรรม

เอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “โชคร้ายของปัญญา”

ในขณะที่ปัญญา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง กำลังทำธุระส่วนตัวในห้องน้ำอยู่นั้น ก็ได้ยินเสียงคนเดินมาเข้าห้องน้ำหลายคน ตอนแรกปัญญาไม่ได้สนใจอะไร แต่พอจับใจความคนที่เพิ่งเข้ามาพูดคุยกันได้ก็รู้สึกตกใจและกลัวขึ้นมาทันที เพราะสิ่งที่ได้ฟังนั้นก็คือกลุ่มคนดังกล่าว ได้ปรึกษากันว่าลูกพี่ของพวกเขาต้องการให้หานักเรียนในโรงเรียนนี้เป็นคนขายยาบ้าเพิ่มขึ้นอีก แต่พวกเขาไม่รู้จะหาใคร และไม่อยากจะให้เพื่อนร่วมโรงเรียนมาทำอย่างนี้ เพราะเขารู้ว่ามันไม่ดี แต่พวกเขาก็ไม่สามารถปฏิเสธลูกพี่ได้เพราะพวกเขาติดยาบ้ากันแล้ว ต้องคอยทำตามลูกพี่ตลอด ทุกวันนี้พวกเขาต้องขายยาบ้าให้ลูกพี่ด้วย ถ้าไม่ทำตามคำสั่งของลูกพี่ พวกเขาก็จะไม่ได้รับยาบ้าจากลูกพี่และจะโดนซ้อมด้วย จะเลิกก็ไม่ได้เพราะติดยาบ้าแล้ว และพ่อแม่ก็ไม่รู้ว่าพวกเขาติดยาบ้า ขณะที่คนกลุ่มดังกล่าวกำลังคุยกันอยู่นั้น ปัญญาได้ทำขี้นในห้องน้ำตกพื้น จึงทำให้คนกลุ่มดังกล่าวรู้ว่ามีความลับของพวกเขา จึงบังคับให้ปัญญาออกมาจากห้องน้ำและบังคับให้ปัญญาเป็นคนขายยาบ้าในโรงเรียนอีกด้วย เพราะปัญญารู้ความลับของพวกเขาแล้ว และถ้าปัญญาไม่ทำตาม ปัญญาจะถูกทำร้าย

ครั้งที่ 7

เรื่อง จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง
กิจกรรม การอภิปรายกลุ่ม

- วัตถุประสงค์**
- 1. นักเรียนสามารถบอกข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองได้
 - 2. นักเรียนสามารถยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองได้

แนวคิด

คนเรามีทั้งข้อดีและข้อบกพร่องอยู่ในตนเอง เมื่อเราทราบข้อบกพร่องของตนเองแล้ว ควรนำมาแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น

เวลา 50 นาที

- อุปกรณ์**
- 1. ชองจดหมาย 15 ชอง
 - 2. กระดาษเปล่า 30 แผ่น
 - 3. ปากกา 15 ด้าม

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ การอภิปรายกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. **ขั้นการมีส่วนร่วม**

1.1 ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม แล้วแจกซองจดหมายพร้อมทั้งกระดาษและปากกาให้นักเรียนทุกคนในกลุ่ม ให้เขียนชื่อที่หน้าของทุกคน

1.2 กล่าวนำให้นักเรียนเขียนส่วนที่ดีของตนเองที่คิดว่าเป็นความดีของตน 2 ข้อ และเขียนข้อบกพร่องของตนเอง 2 ข้อ ลงในกระดาษเปล่าแล้วเก็บไว้

1.3 ให้นักเรียนแต่ละคนเวียนซองจดหมายพร้อมกระดาษผ่านไปทางขวา เมื่อสมาชิกได้รับซองใครให้เขียนข้อดีและข้อบกพร่องของคนนั้นมาอย่างละ 2 ข้อ เมื่อเสร็จแล้วก็เวียนต่อไปจนกระทั่งครบ และส่งคืนเจ้าของซอง

1.4 ให้แต่ละคนอ่านข้อดีและข้อบกพร่องที่เพื่อนๆ ในกลุ่มเขียนและอภิปรายร่วมกันว่าข้อดีและข้อบกพร่องที่เขียนนั้นตรงกับความเป็นจริงหรือไม่ เพื่อให้นักเรียนเกิดการยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง

2. **ขั้นวิเคราะห์**

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถาม ดังนี้

- 2.1 ขณะที่เขียนข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง นักเรียนมีความคิด ความรู้สึกอย่างไร
- 2.2 ขณะที่เขียนข้อดีและข้อบกพร่องของเพื่อน นักเรียนมีความคิด ความรู้สึกอย่างไร
- 2.3 เมื่อเปิดอ่านที่คนอื่นเขียนข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร
- 2.4 นักเรียนคิดว่าจะแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองได้หรือไม่ ถ้าแก้ไขได้นักเรียนจะได้อย่างไร

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถาม ดังนี้

3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม

3.2 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ได้อย่างไร

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

คนเราทุกคนมีทั้งข้อดีและข้อบกพร่อง การยอมรับในทั้งข้อดีและข้อบกพร่องของตัวเองเป็นความกล้าหาญ ในขณะที่การปกปิดความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองจะไม่ช่วยอะไรให้ดีขึ้นและเป็นศัตรูตัวร้ายต่อกระบวนการพัฒนา และปรับปรุงตัวเราให้ดีขึ้น ข้อบกพร่องเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ การตระหนักถึงข้อบกพร่องและมีความพยายามที่จะแก้ไขจึงสมควรยิ่งแก่การยกย่อง

4. ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

ครั้งที่ 8

เรื่อง การบอกระดับอารมณ์โกรธของตนเองได้ตามความเป็นจริง

กิจกรรม กรณีตัวอย่าง

- วัตถุประสงค์
1. นักเรียนสามารถบอกระดับอารมณ์โกรธของตนเองได้ตามความเป็นจริง ในแต่ละเหตุการณ์
 2. นักเรียนสามารถบอกข้อดีหรือข้อด้อยของตนเองอันเป็นผลเนื่องมาจากความโกรธได้

แนวคิด

อารมณ์โกรธของนักเรียนในแต่ละเหตุการณ์จะไม่เท่ากัน บางเหตุการณ์นักเรียนโกรธมาก บางเหตุการณ์นักเรียนโกรธน้อย ถ้านักเรียนสามารถบอกได้ว่าขณะนั้นนักเรียนมีอารมณ์โกรธมากน้อยเพียงใด จะมีผลต่อการแสดงอารมณ์และพฤติกรรมของนักเรียนด้วย และถ้านักเรียนสามารถบอกได้ว่าเมื่อนักเรียนมีอารมณ์โกรธแล้ว นักเรียนจะมีข้อดีหรือข้อด้อยอะไรบ้าง ก็จะนำมาซึ่งการปรับเปลี่ยนการแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมเพื่อให้ข้อด้อยเหล่านั้นหมดไปหรือลดลง

เวลา 50 นาที

- อุปกรณ์
1. วิดีทัศน์กรณีตัวอย่าง เรื่อง จอมวายร้าย
 2. กระดาษเปล่า
 3. ปากกา

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ กรณีตัวอย่าง ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียน ดูวีดิทัศน์กรณีตัวอย่าง เรื่อง จอมวายร้าย
- 1.2 เมื่อดูจบให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้
 - 1.2.1 ถ้านักเรียนเป็นครูนักเรียนจะมีอารมณ์โกรธ มากน้อยเพียงใด
 - 1.2.2 ให้นักเรียนพิจารณาตนเองแล้วบอกข้อดีหรือข้อด้อยของตนเองที่เป็นผลเนื่องมาจากการเกิดอารมณ์โกรธ

2. ขั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

- 2.1 ให้สถานการณ์เดียวกัน บุคคลมีอารมณ์โกรธในระดับเดียวกันหรือไม่ เพราะเหตุใด
- 2.2 แต่ละระดับของอารมณ์ ให้ผลอย่างไรต่อพฤติกรรม
- 2.3 การที่เรารู้ว่าเรากำลังมีอารมณ์โกรธมากน้อยเพียงใดในสถานการณ์นั้น มีประโยชน์กับเรา

อย่างไร

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้

3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม

3.2 นักเรียนจะนำความรู้ และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

ความรุนแรงของความโกรธ จะเกิดจากการที่ถูกคัดค้านไม่ให้กระทำในสิ่งที่ตนเองต้องการ จะกระทำ ถูกดูต่ำว่ากล่าว ถูกล้อเลียน ความไม่ชอบ ความเกลียดชัง ความอิจฉาริษยา ความรุนแรงของความโกรธจะมีมากน้อยเพียงใดนั้น มักจะขึ้นอยู่กับความคับข้องใจว่ามีมากน้อยเพียงใด

การแสดงออกเมื่อเกิดความโกรธ อาจจะมีอาการ หน้าแดง ตาแดง หูแดง มือสั่น เหงื่อซึม หายใจถี่ๆ แสดงออกแบบขาดความยั้งคิด หน้าเจ้าหน้าอ ร้องไห้ กระตืบเท้า ทบตีตัวเอง ทำร้ายผู้อื่น ขว้างปาข้าวของ เดินหนี กระแทกเท้า กระแทกของ ดึงผม ทำร้ายตัวเอง เข้าห้องปิดประตูขังตัวเอง ขาดการระงับและควบคุมอารมณ์

4. ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

ครั้งที่ 9

เรื่อง การบอกระดับอารมณ์กลัวของตนเองได้ตามความเป็นจริง

กิจกรรม กรณีตัวอย่าง

- วัตถุประสงค์
1. นักเรียนสามารถบอกระดับอารมณ์กลัวของตนเองได้ตามความเป็นจริง ในแต่ละเหตุการณ์
 2. นักเรียนสามารถบอกข้อดีหรือข้อด้อยของตนเองอันเป็นผลเนื่องมาจากอารมณ์กลัวได้

แนวคิด

อารมณ์กลัวของนักเรียนในแต่ละเหตุการณ์จะไม่เท่ากัน บางเหตุการณ์นักเรียนกลัวมาก บางเหตุการณ์นักเรียนกลัวน้อย ถ้านักเรียนสามารถบอกได้ว่า ขณะนั้นนักเรียนมีอารมณ์กลัวมากน้อยเพียงใด จะมีส่วนต่อการแสดงพฤติกรรมของนักเรียนด้วย และถ้านักเรียนสามารถบอกได้ว่า เมื่อนักเรียนมีอารมณ์กลัวแล้ว นักเรียนจะมีข้อดีหรือข้อด้อยอะไรบ้าง ก็จะนำมาซึ่งการปรับเปลี่ยนการแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมเพื่อให้ ข้อด้อยเหล่านั้นหมดไปหรือลดลง

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ วิดีทัศน์กรณีตัวอย่างเรื่อง โจรอันตราย

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ กรณีตัวอย่าง ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ให้นักเรียนดูวีดิทัศน์กรณีตัวอย่างเรื่อง โจรอันตราย
- 1.2 เมื่อดูจบให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้
 - 1.2.1 ถ้านักเรียนอยู่ในเหตุการณ์นี้ นักเรียนจะมีความกลัวมากน้อยเพียงใด
 - 1.2.2 ให้นักเรียนพิจารณาตนเองแล้วบอกข้อดีหรือข้อด้อยของตนเองที่เป็นผลเนื่องมา

จากการเกิดอารมณ์กลัว

2. ขั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

- 2.1 ในสถานการณ์เดียวกัน บุคคลมีอารมณ์กลัวระดับเดียวกันหรือไม่ เพราะเหตุใด
- 2.2 แต่ละระดับของอารมณ์กลัว มีผลต่อพฤติกรรมอย่างไร
- 2.3 การที่เรารู้ว่าเรากำลังมีอารมณ์กลัวมากน้อยเพียงใด ในสถานการณ์นั้น มีประโยชน์ต่อเรา

อย่างไร

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้

3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม

3.2 นักเรียนจะนำความรู้ และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

อารมณ์กลัว เป็นอารมณ์ที่เริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่เด็ก วัยรุ่นจะเกิดความกลัวการปรับตัวเข้ากับสังคม กลัวการไม่ยอมรับจากหมู่คณะ กลัวการอยู่อย่างโดดเดี่ยว กลัวการสอบตก กลัวรูปร่างลักษณะจะไม่สมประกอบ กลัวว่าจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง เมื่อเกิดความกลัวจะมีอาการหน้าซีด ตัวเกร็ง มือเท้าชา ใจสั่น ความกลัวทำให้จิตผิดปกติ หวาดผวา และพยายามจะแสดงพฤติกรรมใดๆเพื่อให้พ้นความกลัว

4. ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 10

- เรื่อง** การบอกระดับอารมณ์สุขของตนเองได้ตามความเป็นจริง
- กิจกรรม** กรณีตัวอย่าง
- วัตถุประสงค์**
1. นักเรียนสามารถบอกระดับอารมณ์สุขของตนเองได้ตามความเป็นจริง ในแต่ละสถานการณ์
 2. นักเรียนสามารถบอกข้อดีหรือข้อด้อยของตนเองอันเป็นผลเนื่องมาจากอารมณ์สุขได้

แนวคิด

อารมณ์สุขของนักเรียนในแต่ละเหตุการณ์จะไม่เท่ากัน บางเหตุการณ์นักเรียนสุขมาก บางเหตุการณ์นักเรียนสุขน้อย ถ้านักเรียนสามารถบอกได้ว่าขณะนั้นนักเรียนมีอารมณ์สุขมากน้อยเพียงใด จะมีผลต่อการแสดงอารมณ์และพฤติกรรมของนักเรียนด้วย และถ้านักเรียนสามารถบอกได้ว่า เมื่อนักเรียนมีอารมณ์สุขแล้ว นักเรียนจะมีข้อดีหรือข้อด้อยอะไรบ้าง ก็จะทำมาซึ่งการปรับเปลี่ยน การแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมเพื่อให้ข้อด้อยเหล่านั้นหมดไปหรือลดลง

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ วิดีทัศน์กรณีตัวอย่างเรื่อง วันทีรอคอย

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ กรณีตัวอย่าง ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1. **ขั้นการมีส่วนร่วม**

1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนดูวิดีโอทัศน์กรณีตัวอย่างเรื่อง วันทีรอคอย

1.2 เมื่อดูจบให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

1.2.1 ถ้านักเรียนเป็นนัท ในวันรับปริญญานักเรียนจะมีความสุขเพียงใด

1.2.2 ให้นักเรียนพิจารณาตนเองแล้วบอกข้อดีหรือข้อด้อยของตนเองที่เป็นผล

เนื่องมาจากอารมณ์มีความสุข

2. **ขั้นวิเคราะห์**

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

2.1 ในสถานการณ์เดียวกัน บุคคลมีอารมณ์สุขในระดับเดียวกันหรือไม่ เพราะเหตุใด

2.2 แต่ละระดับของอารมณ์สุข มีผลอย่างไรต่อพฤติกรรม

2.3 การที่เรารู้ว่าเรากำลังมีอารมณ์สุขมากน้อยเพียงใด ในสถานการณ์นั้นมีประโยชน์กับเรา

อย่างไร

3. **ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ**

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้

3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม

3.2 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

ความสุขของแต่ละคนขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างบุคคล ความสุขจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลผู้นั้นมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ ความสุขของวัยรุ่นอาจจะมีมากน้อยแตกต่างกันไป สิ่งที่ทำให้วัยรุ่นมีความสุขมักมีสาเหตุมาจากการเกิดความรู้สึกว่าตนมีสถานภาพเหนือคนอื่น ความแน่ใจว่าตนเองมีข้อดี การได้ระบายพลังในตัวเองออกไปบ้าง รวมทั้งการรับรู้เรื่องตลกขบขัน ผู้มีความสุขจะเต็มไปด้วยความสบายใจ ร่าเริงเบิกบาน มีความปิติยินดีและสนุก

4. ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

ครั้งที่ 11

<u>เรื่อง</u>	การบอกระดับอารมณ์เศร้าเสียใจ ของตนเองได้ตามความเป็นจริง
<u>กิจกรรม</u>	กรณีตัวอย่าง
<u>วัตถุประสงค์</u>	1. นักเรียนสามารถบอกระดับอารมณ์เศร้าเสียใจของตนเองได้ตามความเป็นจริง ในแต่ละเหตุการณ์ 2. นักเรียนสามารถบอกข้อดีหรือข้อด้อยของตนเอง อันเป็นผลเนื่องมาจากอารมณ์เศร้าเสียใจได้

แนวคิด

อารมณ์เศร้าเสียใจของนักเรียนในแต่ละเหตุการณ์จะไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น สาเหตุหรือผลจากเหตุการณ์นั้นๆ ถ้านักเรียนสามารถประเมินระดับความเศร้าเสียใจของตนเองในแต่ละเหตุการณ์ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง จะส่งผลต่อการแสดงอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองด้วย และถ้าสามารถบอกได้ว่าเมื่อเกิดอารมณ์เช่นนั้นแล้ว จะทำให้ตนเองมีข้อดีหรือข้อด้อยอย่างไร ก็จะสามารถนำซึ่งการปรับการเปลี่ยนแปลงแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมเพื่อให้ข้อด้อยเหล่านั้นหมดไปหรือลดลง

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ วิดีทัศน์กรณีตัวอย่างเรื่อง ครูของเรา

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรม โดยใช้กรณีตัวอย่าง ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนดูกรณีตัวอย่างเรื่อง ครูของเรา

- 1.2 เมื่อดูจบให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

- 1.2.1 ถ้านักเรียนเป็นนักเรียนเหล่านั้นนักเรียนจะเศร้าเสียใจมากน้อยเพียงใด

- 1.2.2 ให้นักเรียนพิจารณาตนเองแล้วบอกข้อดีหรือข้อด้อยของตนเองที่เป็นผลเนื่องมา

จากการเกิดอารมณ์เศร้าเสียใจ

2. ขั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

- 2.1 ในสถานการณ์เดียวกันบุคคลมีอารมณ์อารมณ์เศร้าเสียใจในระดับเดียวกันหรือไม่

เพราะเหตุใด

- 2.2 แต่ละระดับของอารมณ์เศร้าเสียใจมีผลอย่างไรต่อพฤติกรรม

2.3 การที่เราว่ากำลังมีอารมณ์เศร้าเสียใจมากน้อยเพียงใด ในสถานการณ์นั้นมีประโยชน์กับเราอย่างไร

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้

3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม

3.2 นักเรียนจะนำความรู้ และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

ความเศร้าเสียใจ ในวัยรุ่นจะมีความรุนแรงแตกต่างกันไป เป็นอารมณ์ที่มักเกิดขึ้นอยู่บ่อยๆ โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้น พฤติกรรมของวัยรุ่นเมื่อเกิดความทุกข์โศก มักจะอยู่ในรูปของความซึมเศร้า หงอย เหมย เบื่อหน่าย ไม่แยแสต่อสิ่งต่างๆ รอบตัว จะกลายเป็นคนเก็บตัวอยู่คนเดียวเงียบๆ ไม่มี干劲ใจในการทำสิ่งต่างๆ ไม่ต้องการสิ่งใด ไม่หิว ไม่กระหาย ไม่สามารถจะข่มตาให้หลับสนิทลงได้และไม่มีสมาธิในการเรียน

4. ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 12

เรื่อง ความมั่นใจว่าตนเองมีความสำคัญ

กิจกรรม เกม

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกมั่นใจว่าตนเองมีความสำคัญต่อสังคม

แนวคิด
นักเรียนทุกคน มีความสำคัญต่อสังคมทั้งนั้น แต่จะสำคัญมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความสามารถของตนเองที่จะเป็นประโยชน์ต่อสังคม การที่ตนเองรับรู้ได้ว่ามีความสำคัญต่อสังคมอย่างไร จะทำให้เกิดความพยายามที่จะแสดงศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและเมื่อเราตระหนักถึงความสำคัญของตนเองที่มีต่อสังคมจะช่วยให้เกิดความมั่นใจในตนเองมากยิ่งขึ้นอีกด้วย

เวลา 50 นาที

<u>อุปกรณ์</u>	1. บัตรประโยค	14	แผ่น
	2. กระดาษโปสเตอร์	2	แผ่น
	3. สีเมจิก	2	กล่อง

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ เกม ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน และผู้สังเกตการณ์ 1 คน โดยการจับฉลาก ผู้วิจัยชี้แจงกติกาแล้วแจกบัตรประโยคให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น (ยกเว้นผู้สังเกตการณ์) กระดาษโปสเตอร์กลุ่มละ 1 แผ่น และสีเมจิกกลุ่มละ 1 กล่อง

1.2 ให้นักเรียนแต่ละคนเล่านิทานคนละ 1 ประโยค โดยเริ่มที่ใครคนใดคนหนึ่งตามที่กลุ่มตกลงกัน แล้วเวียนไปทางขวามือของผู้เล่าแต่ละคน ต่อเรื่องที่เล่าให้เป็นเรื่องเดียวกัน ใครเล่าประโยคใดก็ให้เขียนประโยคนั้นลงในบัตรประโยคด้วยสีเมจิก ทำเช่นนี้ให้ครบทุกคน ให้เสร็จภายในเวลา 15 นาที

1.3 ให้ผู้สังเกตการณ์สังเกตวิธีการทำงานและความร่วมมือในการทำงานของสมาชิกแต่ละกลุ่มทั้งสองกลุ่ม

1.4 เมื่อหมดเวลาผู้วิจัยตรวจผลงาน ผลงานของกลุ่มใดสมบูรณ์ที่สุดจะเป็นผู้ชนะ เมื่อตรวจผลงานแล้วกลุ่มใดผลงานยังไม่สมบูรณ์ ผู้วิจัยให้เวลาเพิ่มเติมเพื่อทำผลงานให้สมบูรณ์ หลังจากนั้น ให้แต่ละกลุ่มนำบัตรที่ตนเขียนไว้มาต่อกันบนป้ายนิเทศให้เป็นเรื่องเดียวกัน แล้วช่วยกันวาดภาพประกอบเรื่องลงในกระดาษโปสเตอร์ และตกลงวิธีการที่จะเสนอผลงานให้กลุ่มอื่นฟัง

1.5 ก่อนที่แต่ละกลุ่มจะเสนอผลงาน ผู้วิจัยขอบัตรประโยคจากกลุ่มโดยสุ่มมา กลุ่มละ 1 บัตรมาเก็บไว้ แล้วให้เสนอผลงานเท่าที่มีอยู่

2. ขั้นวิเคราะห์

2.1 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

(จากการตรวจผลงาน กลุ่มใดเสร็จทันเวลาที่กำหนด ให้ตอบคำถามข้อ 2.1-2.4 ถ้ากลุ่มใดเสร็จไม่ทันภายในเวลาที่กำหนดให้ตอบคำถามข้อ 2.5-2.8)

2.1.1 ทำไมนิทานของนักเรียนจึงฟังแล้วไม่สมบูรณ์

2.1.2 นักเรียนที่เป็นเจ้าของบัตรประโยคที่ผู้วิจัยขอไว้ รู้สึกอย่างไร

2.1.3 ถ้าผู้วิจัยไม่ขอบัตรประโยคไว้ นักเรียนอยากนำมาต่อกับเพื่อนหรือไม่

2.1.4 นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนี้หรือไม่ และได้ร่วมมากเพียงใด

2.1.5 เพราะเหตุใด กลุ่มของนักเรียนจึงเล่านิทานไม่เสร็จภายในเวลาที่กำหนด

2.1.6 นักเรียนที่ยังไม่ได้เล่านิทาน รู้สึกอย่างไร

2.1.7 ถ้ายังไม่หมดเวลา นักเรียนอยากเล่านิทานหรือไม่

2.1.8 นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนี้หรือไม่ และได้ร่วมมากน้อยเพียงใด

2.2 ผู้สังเกตการณ์รายงานถึงวิธีการทำงานและความร่วมมือในการทำงานของสมาชิกแต่ละกลุ่ม

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้

3.1 นักเรียนเข้าใจว่าตนเองมีความสำคัญต่อกลุ่มอย่างไร

3.2 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม

3.3 นักเรียนจะนำความรู้ และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ได้อย่างไร

3.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

บุคคลเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีความหมายต่อสังคม ถ้าบุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเองเชื่อว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความสำคัญ ยอมรับและพอใจในความเป็นตัวของตัวเองแล้วย่อมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นได้ และความเชื่อมั่นในตนเองเป็นลักษณะบุคลิกภาพที่มีความสำคัญต่อความสำเร็จในการเรียน มองโลกในแง่ดี และปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้

4. ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 13

<u>เรื่อง</u>	ความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ
<u>กิจกรรม</u>	การอภิปรายกลุ่ม
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อให้นักเรียนมองเห็นว่าตนเองสามารถทำงานได้ประสบความสำเร็จได้ ถ้าเลือกทำในสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง

แนวคิด

นักเรียนทุกคนมีความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ ถ้ารู้จักเลือกงานให้เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง

เวลา 50 นาที

<u>อุปกรณ์</u>	จำนวน 15 ชุด แต่ละชุดประกอบด้วย		
	1. กล้องกระดาษ	2	กล้อง
	2. กระดาษสี	3	สี
	3. สีเมจิก	1	สี
	4. ไม้เสียบลูกชิ้น	15	อัน
	5. กรรไกร	1	เล่ม
	6. กาวลาเท็กซ์	1	ขวด

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ การอภิปรายกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ให้นักเรียนคนละ 1 ชุด แล้วให้นักเรียนเลือกประดิษฐ์สิ่งต่อไปนี้ นาฬิกา บ้าน รถยนต์ และคอมพิวเตอร์ เพียง 1 อย่าง

1.2 เมื่อเสร็จแล้วให้นักเรียนจับกลุ่มตามความสมัครใจกลุ่มละ 5 คน แล้วเสนอผลงานให้เพื่อนในกลุ่มฟังว่า สิ่งของตนเองประดิษฐ์คืออะไร และใช้อะไรเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจเลือกประดิษฐ์สิ่งนั้นๆ หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มสรุปว่ามีปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้นักเรียนตัดสินใจเลือกประดิษฐ์ของสิ่งนั้นๆ แล้วนำเสนอให้เพื่อนกลุ่มอื่นฟัง

2. ขั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

2.1 นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่อย่างไร กับสิ่งที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ

2.2 นักเรียนรู้สึกอย่างไรในขณะที่ตัดสินใจเลือกประดิษฐ์สิ่งของ

2.3 ถ้าไม่กำหนดสิ่งที่ต้องประดิษฐ์ให้นักเรียนจะนำอุปกรณ์ที่มีไปประดิษฐ์สิ่งอื่นหรือไม่

เพราะเหตุใด

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้

3.1 การที่จะทำงานให้ประสบความสำเร็จ ควรคำนึงถึงอะไรบ้าง

3.2 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม

3.3 นักเรียนจะนำความรู้ และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ได้อย่างไร

3.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

บุคคลสามารถที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงได้ตามที่ตั้งใจไว้ ถ้ามั่นใจว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำสิ่งนั้น แม้จะมีเหตุการณ์หรือสิ่งอื่นใดมาเป็นอุปสรรคก็ยังไม่บังเกิดความท้อถอยแต่อย่างใดจะยังคงตั้งใจกระทำสิ่งนั้นๆ ต่อไป โดยมั่นใจว่าตนเองจะสามารถกระทำสิ่งที่ตนกระทำอยู่นั้นให้สำเร็จลุล่วงไปได้

4. ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 14

เรื่อง ความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบผลสำเร็จ

กิจกรรม การอภิปรายกลุ่ม

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมองเห็นว่านักเรียนสามารถทำงานให้ประสบความสำเร็จได้ ถ้านักเรียนรู้จักวิธีการที่จะทำให้งานประสบความสำเร็จ

แนวคิด
นักเรียนทุกคนมีความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ ถ้านักเรียนรู้จักเลือกงานให้เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง แต่งานบางอย่างนักเรียนไม่สามารถทำให้ประสบผลสำเร็จได้เพียงลำพัง นักเรียนจะต้องรู้จักหาวิธีการอื่นๆ มาช่วยเพื่อให้ นักเรียน สามารถที่จะทำงานให้ประสบความสำเร็จได้

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์	1. กระดาษแข็งสีต่างๆ	10	สี	11. ดินน้ำมัน	10	ก้อน
	2. กาว	3	ขวด	12. ลูกปัดสีต่างๆ	200	ลูก
	3. กรรไกร	5	เล่ม	13. ไม้ลูกชิ้น	50	อัน
	4. คัตเตอร์	5	เล่ม	14. หลอด	50	อัน
	5. กล่องกระดาษขนาดต่างๆ	10	ใบ	15. จานกระดาษ	20	ใบ
	6. เชือก	10	เส้น	16. ริบบิ้น	10	เส้น
	7. ไม้ไอศกรีม	100	อัน	17. เศษผ้า	20	ชิ้น
	8. สีเมจิกสีต่างๆ	24	แท่ง	18. โคมญี่ปุ่น	10	เส้น
	9. ถุงพลาสติก	10	ใบ	19. กระดาษกาว	5	อัน
	10. หนัวยาง	30	เส้น	20. หนังสือพิมพ์	5	ฉบับ

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้การอภิปรายกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1. **ขั้นการมีส่วนร่วม**

1.1 ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ให้นักเรียนแต่ละคน โดยผู้วิจัยสุ่มหยิบสิ่งของให้นักเรียนคนละ 5 ชิ้น แล้วให้นักเรียนประดิษฐ์อะไรก็ได้ขึ้นมา 1 ชิ้น โดยมีข้อปฏิบัติดังนี้

- 1.1.1 นักเรียนสามารถยืมอุปกรณ์ของเพื่อนได้
- 1.1.2 นักเรียนสามารถขออุปกรณ์ของเพื่อนได้
- 1.1.3 นักเรียนสามารถแลกเปลี่ยนอุปกรณ์กับเพื่อนได้

1.2 เมื่อเสร็จแล้วให้นักเรียนจับกลุ่มตามความสมัครใจกลุ่มละ 5 คน แล้วเสนอผลงานให้เพื่อนฟังว่า

ตนเองประดิษฐ์อะไร ถ้านักเรียนใช้อุปกรณ์ของนักเรียนเท่านั้น งานจะสำเร็จหรือไม่ และนักเรียนมีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้งานประสบความสำเร็จ แล้วให้กลุ่มสรุปและส่งตัวแทนนำเสนอให้เพื่อนกลุ่มอื่นฟัง

2. ขั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

2.1 นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ อย่างไร กับสิ่งที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ

2.2 นักเรียนรู้สึกอย่างไร เมื่ออุปกรณ์ของนักเรียนที่มีอยู่ ไม่สามารถทำงานให้สำเร็จได้

2.3 เมื่อนักเรียนสามารถนำอุปกรณ์มาทำงานให้สำเร็จได้ นักเรียนรู้สึกอย่างไร

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้

3.1 การทำงานให้ประสบความสำเร็จ ต้องทำด้วยตนเอง โดยไม่ต้องขอความช่วยเหลือจากใครเลย ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด

3.2 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม

3.3 นักเรียนจะนำความรู้ และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

บุคคลสามารถที่จะกระทำการสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงได้ตามที่ตั้งใจไว้ ถ้ามั่นใจว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำการสิ่งนั้น ถึงแม้จะพบปัญหาหรืออุปสรรคใดๆ ก็พยายามหาวิธีการแก้ปัญหาให้ผ่านพ้นไปให้ได้ โดยมั่นใจว่าตนเองจะสามารถทำสิ่งที่กระทำอยู่ให้สำเร็จ

4. ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 15

เรื่อง ความรู้สึกมั่นใจว่าตนเองมีประโยชน์ต่อสังคม

กิจกรรม การอภิปรายกลุ่ม

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกมั่นใจว่าตนเองมีประโยชน์ต่อสังคม

แนวคิด

การที่นักเรียนรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีประโยชน์ต่อสังคม จะทำให้รู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีค่า ซึ่งจะช่วยให้เกิดความรู้สึกสร้างสรรค์ในการคิดและการกระทำ และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะนำไปสู่ความต้องการพึ่งตนเองในการทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มที่

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้การอภิปรายกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม และให้แต่ละคนนึกถึงประสบการณ์การกระทำของตนเองที่คิดว่าเป็นการกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม แล้วนำเสนอให้เพื่อนฟัง

1.2 ให้สมาชิกในกลุ่มแสดงความคิดเห็นว่าที่เพื่อนเล่ามานั้นเป็นการกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมจริงหรือไม่ ถ้าจริงให้แสดงการชื่นชมที่เพื่อนได้ทำความดี ถ้าไม่จริงให้ช่วยกันให้ข้อเสนอแนะที่เป็นการกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมแก่เพื่อนที่นำเสนอด้วย

2. ขั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

2.1 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่ารู้สึกอย่างไร เมื่อตนเองได้ทำประโยชน์ให้แก่สังคม

2.2 ให้นักเรียนช่วยกันคิดว่านักเรียนจะสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้อย่างไรอีกบ้าง

นอกจากที่ได้อภิปรายไปแล้ว

2.3 การทำประโยชน์ให้แก่สังคมเกิดผลดีต่อตนเองและต่อสังคมอย่างไร

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้

3.1 นักเรียนเข้าใจว่าทำตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคมอย่างไร

3.2 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม

3.3 นักเรียนจะนำความรู้ และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ได้อย่างไร

3.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

บุคคลสามารถกระทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้ โดยการเข้าไปมีส่วนร่วมในสังคมตามสิทธิและหน้าที่ของตนเอง ปฏิบัติตนให้เป็นพลเมืองดี และช่วยเหลือสังคมบ้างตามโอกาสที่สามารถทำได้

4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของสมาชิก
- 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม
- 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 16

เรื่อง บัณฑิตนิเทศ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนได้พูดคุยอภิปราย และสรุปเกี่ยวกับการเรียนรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการตระหนักรู้ตนเอง

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลของกิจกรรมกลุ่ม และผลของกิจกรรมที่มีต่อความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง โดยใช้คำถาม ดังนี้
 - 2.1 นักเรียนได้ประโยชน์อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
 - 2.2 จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีผลต่อความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนอย่างไร
 - 2.3 นักเรียนเข้าใจ ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองอย่างไร
 - 2.4 นักเรียนรู้สึกอย่างไรจากการเข้าร่วมกิจกรรม
3. ผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมและกล่าวปิดโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
5. กิจกรรมอำลา ร่วมร้องเพลงคำมั่นสัญญา

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม และการสรุป
2. แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

แบบประเมินผลการฝึกการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คำชี้แจง ขอความร่วมมือจากนักเรียนทุกคน ได้โปรดแสดงความคิดเห็น ทัศนคติ และความรู้สึก
ของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

- 1. นักเรียนมีความรู้สึกละเอียดไร ต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งนี้
.....
.....
.....
- 2. ประโยชน์ที่นักเรียนคิดว่าได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้
.....
.....
.....
- 3. หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรเกิดขึ้นกับตัวนักเรียนบ้าง
.....
.....
.....
- 4. ข้อเสนอแนะที่จะเป็นประโยชน์ต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งต่อไป
.....
.....
.....
- 5. ข้อเสนอแนะอื่นๆ
.....
.....
.....

เพลงคำสัญญา

ก่อนจากกันขอสัญญา	ฝากประทับใจตราจนกว่าจะพบกันใหม่
โบกมือลา สัญญาด้วยหัวใจ	เพราะความรักติดตรึงห่วงใย ด้วยใจผูกพันมั่นคง
ด้วยความดีนั้นฝังตรึง	จากไปแล้วคำนึงตรึงประทับใจ
อย่าได้ลืมเลือนสัญญากันไว้อย่างไร	ขอให้เรามั่นคงจิตใจ ก้าวไปสรรค์สร้างความคิด
โอ้เพื่อนเอยเคยร่วมสนุกกันมา	แต่เวลาต้องพาให้เราจากกัน
ไม่นานหรือหกหน้า เราคงได้มาพบกัน	หากแผ่นดินไม่ฝังกาย
จะสุข จะทุกข์เพียงใดน้อมกายยัมสู่พื้นผา	ร้อยรัดดวงใจ มั่นในคำสัญญา
สร้างสรรค์เพื่อมวลประชา	นี่คือ คำสัญญาของเรา

แบบสอบถามความเจตยวลาทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

คำชี้แจง จากข้อความข้างล่างต่อไปนี้ ขอให้นักเรียนพิจารณาข้อความที่กำหนดให้แต่ละข้อว่าตนเองเป็นเช่นนั้นหรือไม่ เมื่อนักเรียนพิจารณาได้แล้วให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือของข้อความนั้นในแบบสอบถาม ขอให้นักเรียนตอบคำถามแต่ละข้อให้ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนที่สุด คำตอบของนักเรียนไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด และจะเก็บไว้เป็นความลับ

- ใช่ หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียน
- ไม่แน่ใจ หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียน
- ไม่ใช่ หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน

ข้อที่	ข้อความ	ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ใช่
1.	ข้าพเจ้าสามารถบอกได้ว่าขณะนี้กำลังรู้สึกอย่างไร			
2.	ข้าพเจ้ารู้ว่าเมื่อแสดงอารมณ์โกรธออกไปแล้วผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร			
3.	เมื่อเกิดความเบื่อหน่ายข้าพเจ้ารู้ว่าสาเหตุมาจากอะไร			
4.	ข้าพเจ้าสามารถบอกได้ว่าอะไรที่ทำให้ข้าพเจ้าโกรธ			
5.	ข้าพเจ้าสามารถบอกสาเหตุของความผิดหวังหรือเสียใจได้			
6.	เมื่อข้าพเจ้ามีอาการไม่ปกติข้าพเจ้าไม่รู้ว่าเกิดจากสาเหตุใด			
7.	ข้าพเจ้ารู้ว่าเมื่อโกรธ ข้าพเจ้าจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร			
8.	ข้าพเจ้าไม่รู้ว่าเมื่อมีความสุข ข้าพเจ้าจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร			
9.	ข้าพเจ้าไม่รู้ว่าเมื่อผิดหวัง ข้าพเจ้าจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร			
10.	เมื่อแสดงอารมณ์กลัวออกไปแล้ว ข้าพเจ้าไม่รู้ว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร			
11.	ข้าพเจ้าไม่สามารถบอกได้ว่าขณะนี้กำลังรู้สึกอย่างไร			
12.	ข้าพเจ้ารู้ว่าตนเองมีข้อดีอะไรบ้าง			
13.	ข้าพเจ้ารู้ว่าตนเองมีข้อบกพร่องอะไรบ้าง			
14.	ข้าพเจ้าไม่รู้ว่าตนเองมีความสามารถด้านใด			
15.	ข้าพเจ้ารู้ว่าตนเองเรียนเก่งในวิชาใด			
16.	ข้าพเจ้ารู้ว่าตนเองเรียนอ่อนในวิชาใด			
17.	ข้าพเจ้าไม่รู้ว่าตนเองเป็นคนอย่างไร			
18.	ถ้าข้าพเจ้าได้รับมอบหมายให้ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แล้วข้าพเจ้าสามารถทำได้สำเร็จและได้รับคำชมจากผู้อื่น ข้าพเจ้าสามารถบอกได้ว่าในเหตุการณ์นี้ข้าพเจ้าจะมีความรู้สึกมีความสุขเพียงใด			
19.	ถ้าเพื่อนสนิทของข้าพเจ้าเสียชีวิตข้าพเจ้ารู้ว่าจะเศร้าเสียใจเพียงใด			
20.	เมื่อข้าพเจ้าแสดงอารมณ์โกรธออกไป ข้าพเจ้าสามารถบอกได้ว่าจะมีผลดีหรือผลเสียต่อข้าพเจ้าอย่างไร			

ข้อที่	ข้อความ	ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ใช่
21.	เมื่อข้าพเจ้าแสดงอารมณ์มีความสุขออกไป ข้าพเจ้าสามารถบอกได้ว่าจะมีผลดีหรือผลเสียต่อข้าพเจ้าอย่างไร			
22.	เมื่อข้าพเจ้าแสดงอารมณ์เศร้าออกไป ข้าพเจ้าสามารถบอกได้ว่าจะมีผลดีหรือผลเสียต่อข้าพเจ้าอย่างไร			
23.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองมีส่วนสำคัญที่ทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จ			
24.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จได้อย่างดี			
25.	ข้าพเจ้ามีความสามารถในการทำงาน			
26.	ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองมีความสามารถไม่ด้อยไปกว่าคนอื่น			
27.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองไม่มีความสามารถพอที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง			
28.	เมื่อข้าพเจ้าเริ่มทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วมักจะหยุดทำ เพราะคิดว่าทำต่อไปไม่สำเร็จ			
29.	ข้าพเจ้ามักเลิกล้มความตั้งใจที่จะทำ เพราะคิดว่าไม่มีความสามารถที่จะทำได้			
30.	ข้าพเจ้ามีความสามารถที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม			
31.	ข้าพเจ้าสามารถที่จะช่วยเหลือกลุ่มได้			
32.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าขณะนี้ข้าพเจ้าเป็นคนไร้ประโยชน์			
33.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองไม่สามารถช่วยเหลืออะไรใครได้เลย			

ภาคผนวก ข.

1. ตาราง 5 แสดงคะแนนความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำแนกเป็นรายองค์ประกอบและโดยรวม
2. ตาราง 6 แสดงคะแนนความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำแนกเป็นรายองค์ประกอบและโดยรวม
3. ตาราง 7 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

ตาราง 5 แสดงคะแนนความเจ็ลยวฉลาตทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำแนกเป็นรายองค์ประกอบและโดยรวม

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง				คะแนนหลังการทดลอง			
	การตระหนักรู้ อารมณ์ตนเอง	การประเมิน ตนเองตาม ความเป็นจริง	ความมั่นใจใน ตนเอง	รวมทั้ง3ด้าน	การตระหนักรู้ อารมณ์ตนเอง	การประเมิน ตนเองตาม ความเป็นจริง	ความมั่นใจใน ตนเอง	รวมทั้ง3ด้าน
1	13	14	15	42	15	15	22	52
2	15	14	8	37	22	22	22	66
3	15	18	12	45	17	19	21	57
4	16	16	20	52	22	22	21	65
5	16	18	14	48	21	20	21	62
6	11	19	14	44	15	20	17	52
7	15	18	20	53	19	20	21	60
8	15	20	17	52	14	18	14	46
9	15	13	16	44	17	17	18	52
10	14	18	6	38	14	18	14	46
11	16	17	16	49	17	14	21	52
12	12	8	15	35	18	12	18	48
13	17	13	11	41	11	18	16	44
14	10	16	19	45	17	17	20	55
15	19	14	13	46	15	16	15	46

ตาราง 6 แสดงคะแนนความเจือยพลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 2 ในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำแนกเป็นรายองค์ประกอบและโดยรวม

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง				คะแนนหลังการทดลอง			
	การตระหนักรู้ อารมณ์ ตนเอง	การประเมิน ตนเองตาม ความเป็นจริง	ความมั่นใจใน ตนเอง	รวมทั้ง3ด้าน	การตระหนักรู้ อารมณ์ ตนเอง	การประเมิน ตนเองตาม ความเป็นจริง	ความมั่นใจใน ตนเอง	รวมทั้ง3ด้าน
1	17	15	19	51	16	15	18	49
2	17	17	11	45	12	15	12	39
3	12	17	15	44	11	17	13	41
4	12	12	13	37	14	14	16	44
5	17	22	20	59	9	19	19	47
6	14	17	12	43	16	16	12	44
7	17	16	16	49	13	17	12	42
8	18	13	17	48	11	16	10	37
9	16	15	17	48	14	15	19	48
10	16	16	12	44	17	17	17	51
11	10	13	11	34	12	10	7	29
12	19	18	22	59	20	18	21	59
13	13	17	18	48	9	13	7	29
14	18	10	14	42	13	12	11	36
15	14	13	9	36	11	9	11	31

ตาราง 7 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

ข้อที่ 1	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	.24	18	.41
2	.36	19	.16
3	.17	20	.24
4	.26	21	.27
5	.36	22	.33
6	.30	23	.25
7	.19	24	.23
8	.27	25	.23
9	.23	26	.42
10	.24	27	.24
11	.21	28	.41
12	.36	29	.38
13	.18	30	.39
14	.20	31	.46
15	.28	32	.38
16	.29	33	.38
17	.32		

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองทั้งฉบับเท่ากับ .8022

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาว เปรมใจ บุญประสพ
วันเดือนปีเกิด	11 กันยายน 2514
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	499 ซอยซานเมืองแยก 5 ถนนประชาสงเคราะห์ เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร 10320
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	อาจารย์ 1 ระดับ 4
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนบ้านบางกะปิ เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2533	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี จังหวัดพิษณุโลก
พ.ศ. 2539	ค.บ.(จิตวิทยาและการแนะแนว) จากสถาบันราชภัฏจันทรเกษม
พ.ศ. 2545	กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ