

การศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร

สารนิพนธ์
ของ
นายธนพงษ์ คีตอ่าน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2547

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

370.15

จ149ก

ธ. 3

การศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

นายธนพงษ์ คีตอ่าน

๒

- 8 ก.ย. 2547

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2547

h 250399

ธนพงษ์ คิดอ่าน. (2547). การศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์: ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2546 จำนวน 83 คน กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นนักเรียนที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ จำนวน 20 คน ที่ได้มาจากการคัดเลือกจากประชากรเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ และโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ t - test for dependent samples

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร จำนวน 83 คน อยู่ในระดับปานกลาง และค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์รายด้านซึ่งได้แก่ ด้านความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง ด้านความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ด้านความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ด้านความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และด้านความสามารถในการเคารพกฎระเบียบ การมีวินัย มีคุณธรรมและจริยธรรมของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง และความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสามารถในการแสดงอารมณ์ของตนเองของนักเรียนอยู่ในระดับน้อย

2. ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

A STUDY AND DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF PRATHOM SUKSA IV
STUDENTS OF WATSANGKHARACHA SCHOOL IN LADKABANG DISTRICT, BANGKOK

AN ABSTRACT

BY

MR. THANAPONG KIDOAN

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

May 2004

Thanapong Kidoan. (2004). *A Study and Development of Emotional Intelligence of Prathom Suksa IV Students of Watsangkharacha School in Ladkrabang District, Bangkok*. Master Project, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Master Project Advisor : Prof. Dr. Pongpan Kirdpitak.

The purposes of this research were to study and develop emotional intelligence of Prathom Suksa IV students of Watsangkharacha School in Ladkrabang district, Bangkok. The population of emotional intelligence study were 83 Prathom Suksa IV students of Watsangkharacha School in Ladkrabang district, Bangkok in the academic year 2003. The subjects participated in the emotional intelligence group dynamic program were 20 students selected from the population and their scores on emotional intelligence were low. The research instruments were the emotional intelligence inventory and the emotional intelligence group dynamic program. The data were analyzed by t – test for dependent samples.

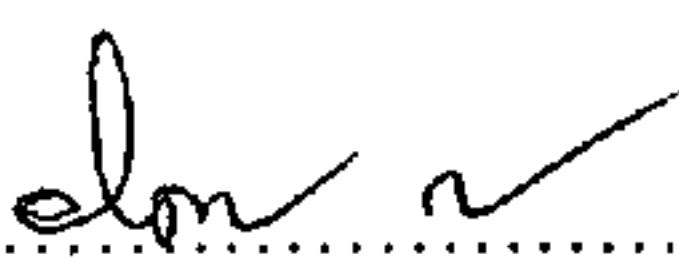
The results of the study were as follows :

1. The 83 Prathom Suksa IV students' emotional intelligence were average. The mean scores of the students on the emotional intelligence scales measuring the ability to recognize one's own emotions, the ability to recognize and understand one's own emotions and others' emotions, the ability to manage or control one's own emotions, the ability to handle relationships, and the ability to regard rules, moralistic and the values of the adult world were average, while their mean scores on the scale measuring the ability to express one's own emotions were low.

2. The emotional intelligence of the students participated in the emotional intelligence group dynamic program significantly increased at .01 level.

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบ
ได้พิจารณาสารนิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

.....

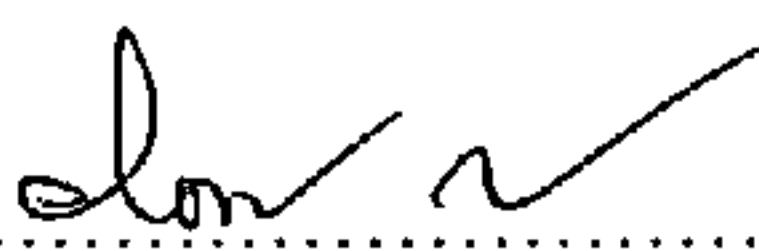
(ศาสตราจารย์ ดร. pongporn เกิดพิทักษ์)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร

.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร ประเสริฐสุข)

คณะกรรมการสอบ

.....

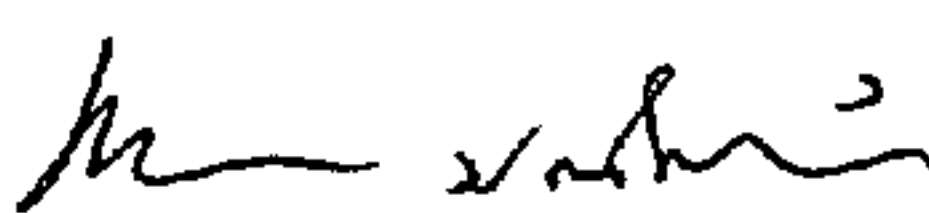
(ศาสตราจารย์ ดร. pongporn เกิดพิทักษ์)

ประธาน

.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์)

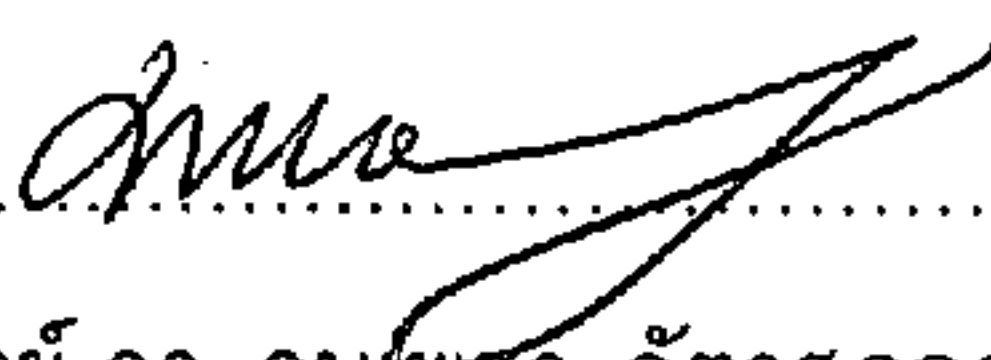
กรรมการสอบสารนิพนธ์

.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ)

กรรมการสอบสารนิพนธ์

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....

(รองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร จันตรสกุล)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

วันที่ 25 เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2547

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสามารถของ ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ กรรมการสอบ ที่กรุณาให้คำแนะนำ ให้แนวคิดและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเมตตา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ ที่กรุณาให้คำแนะนำและเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัยด้วยความเมตตาและเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการเฉลิมศักดิ์ รวยอารี ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดสังฆราชา และคณะครูอาจารย์สายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชาทุกคน ที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการสุชาติ ขำหรั่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดลานบุญ อาจารย์บุญสม ต่วนชะเอม และอาจารย์วาสนา รังสรรค์ ที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการทดลองเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชาและโรงเรียนวัดลานบุญ ที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ รุ่นปี 44 สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว และเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ โรงเรียนวัดสังฆราชาทุกคนที่คอยช่วยเหลือ เป็นกำลังใจและเป็นห่วงเป็นใยผู้วิจัยตลอดมา

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ บิดามารดา พี่น้องในครอบครัวทุกคนและที่จะลืมไม่ได้คือภรรยาและบุตร เด็กชายวรปรัชญ์ คิดอ่าน อันเป็นที่รักยิ่งที่คอยให้กำลังใจ ให้ความห่วงใย และให้ความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้านแก่ผู้วิจัยตลอดมา ผลแห่งความดีทั้งหลายที่เกิดขึ้นจากการวิจัยครั้งนี้ ขอมอบให้แก่ผู้มีพระคุณและบูรพคณาจารย์ทุกท่าน

ธนพงษ์ คิดอ่าน

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	5
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	5
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	5
ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	5
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	6
ตัวแปรที่ศึกษาค้นคว้า.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	8
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์.....	10
ความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์.....	10
ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์.....	11
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์.....	14
องค์ประกอบและคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์.....	15
การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์.....	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์.....	24
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	24
งานวิจัยในประเทศ.....	26
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์.....	28
ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์.....	28
จุดมุ่งหมายของกลุ่มสัมพันธ์.....	30
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์.....	31
ขนาดของกลุ่มสัมพันธ์.....	32

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ.....	33
หลักการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ.....	33
ลำดับขั้นการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ.....	34
กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ.....	36
ประโยชน์ของการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ.....	37
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ.....	39
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	39
งานวิจัยในประเทศ.....	39
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	41
ประชากร กลุ่มตัวอย่าง.....	41
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	41
วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ.....	41
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	51
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
การเสนอผลการศึกษาค้นคว้า.....	53
ผลการศึกษาค้นคว้า.....	54
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	57
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐานและวิธีการศึกษาค้นคว้า.....	57
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	57
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	57

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 (ต่อ) วิธีดำเนินการทดลอง.....	58
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	58
การอภิปรายผล.....	59
ข้อเสนอแนะ.....	62
บรรณานุกรม.....	63
ภาคผนวก.....	69
ภาคผนวก ก.....	70
ภาคผนวก ข.....	81
ภาคผนวก ค.....	162
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	177

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แบบแผนการทดลอง.....	51
2	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความฉลาดทางอารมณ์รายด้านของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร (N = 83).....	54
3	เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (n = 20).....	55
4	คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 (N = 83).....	163
5	คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่ได้จากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (n = 20).....	167
6	คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่ได้จากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ หลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์.....	168
7	เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์.....	169
8	เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสามารถในการแสดงอารมณ์ของ ตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์.....	170
9	เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ ของตนเองและผู้อื่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาด ทางอารมณ์.....	171
10	เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของ ตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์.....	172
11	เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์กับ บุคคลอื่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาด ทางอารมณ์.....	173
12	เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสามารถในการเคารพกฎระเบียบ การมีวินัย มีคุณธรรมและจริยธรรม ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อ พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์.....	174
13	เปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์.....	175

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การจัดการศึกษาโดยทั่ว ๆ ไปต้องการพัฒนาบุคคลทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ในสภาพความเป็นจริงแล้วมักจะเน้นด้านสติปัญญา เพราะมีความเชื่อว่าคนเก่งจะประสบความสำเร็จทั้งด้านการศึกษา ด้านการประกอบอาชีพและการดำเนินชีวิตหลายปีที่ผ่านมาความเชื่อว่าสติปัญญาหรือที่เรียกว่าไอคิว (I.Q.) ของบุคคลเป็นปัจจัยสำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต ประกอบกับสังคมปัจจุบันยึดถือและให้ความสำคัญกับสติปัญญาเป็นอย่างมากไม่ว่าจะเป็นในโรงเรียน ที่ให้ความสำคัญกับสติปัญญา โดยคัดเลือกเด็กที่มีระดับสติปัญญาสูงไปเรียนในหลักสูตรพิเศษ หรือ จัดแบ่งแยกเด็กตามระดับความสามารถของสติปัญญา ตลอดจนให้ความสำคัญกับคะแนนเฉลี่ยของ นักเรียนมากเกินไปหรือแม้กระทั่งตามองค์กรต่าง ๆ จะพิจารณาสติปัญญาเป็นสำคัญในการรับเข้าทำงาน (Bond and Thibodeaux.1999 : Online)

ในวงการศึกษาระดับอุดมศึกษาได้ให้ความสนใจอย่างมากเกี่ยวกับความฉลาดด้านอารมณ์ เพราะมีความเชื่อว่าเชาว์ปัญญา (Intelligence) นั้นจะส่งเสริมให้บุคคลมีความสำเร็จทางการศึกษา ส่วนความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) เป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้บุคคลมีความสำเร็จทางด้านการเรียน การประกอบอาชีพ และการดำเนินชีวิตแต่ยังไม่สามารถจะระบุได้อย่างชัดเจนว่าอะไรเป็นตัวบ่งชี้ความสำเร็จในชีวิต แต่ก็เป็นที่ยอมรับกันว่าความฉลาดทางอารมณ์นั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะหากขาดปัจจัยดังกล่าวนี้ จะมีผลทำให้บุคคลประสบปัญหาในชีวิตนำไปสู่ความไม่สามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ (คมเพชร ฉัตรศุภกุล.2544 : 5) ซึ่งสอดคล้องกับ เทอดศักดิ์ เดชคง (2542 : 8 -19) ที่กล่าวว่า การที่คนเราจะประสบความสำเร็จได้นั้นการรับรู้อารมณ์ของตนเองและการแสดงออกทางด้านอารมณ์อย่างเหมาะสมมีความสำคัญอย่างยิ่ง คือ บุคคลจะต้องมีความฉลาดทางอารมณ์จึงจะทำให้สามารถแก้ปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลต่อการตระหนักรู้ในความคิด ความรู้สึก และสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นได้ มีความสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง ทำให้สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนได้อย่างสมเหตุผล สอดคล้องกับการทำงานและการดำเนินชีวิตโดยมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Goleman. 1995 : 24 - 31) การตระหนักรู้ตนเอง (Self - Awareness) เป็นการรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง

สามารถควบคุมจัดการและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้และตระหนักรู้ได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2542 :15)

ซาโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey and Mayer.1997 : 11) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็น ความฉลาดในการรับรู้ ประเมินและแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม สามารถเข้าถึงและสร้างความรู้สึกที่ดีที่เกื้อกูลความคิด ได้เข้าใจอารมณ์และวิเคราะห์อารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยใช้ความรู้จากอารมณ์ของตนเอง การรับรู้และควบคุมอารมณ์ได้ดีนั้นจะส่งผลให้เกิดความเจริญงอกงามของสุขภาพจิต และเขาวินิจฉัยทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น หรือกล่าวได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นสมรรถนะที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนจัดการในเรื่องสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์มี 5 องค์ประกอบดังนี้

1. การตระหนักรู้ตนเอง (Self - Awareness)
2. การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Self - Regulation)
3. การจูงใจตนเอง (Motivation)
4. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy)
5. การมีทักษะทางสังคม (Social Skill)

แนกกี และแนกกี (Nagy and Nagy.1999 : Online) ได้ศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กและพบว่า เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีความสุข ประสบความสำเร็จในชีวิต มีความรับผิดชอบต่อสังคมและมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ส่วน ซาปิโด (Shapiro.1998 : Online) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งต่อความสำเร็จในชีวิตไม่ว่าจะเป็นการเรียน การทำกิจกรรมต่าง ๆ ทักษะและนิสัยของเด็กสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ล้วนแต่มีความสำคัญต่อชีวิตและต่อบุคคลโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเด็กวัยประถมศึกษาคือช่วงอายุ 6 - 12 ปี

จะเห็นได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญต่อการศึกษาและการดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง เพราะความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยให้มนุษย์มีความสุขและประสบความสำเร็จทั้งในด้านการศึกษาและการดำเนินชีวิต การศึกษานอกจากจะผลิตบุคคลที่มีคุณภาพตามความต้องการของสังคมแล้วยังต้องสร้างให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตด้วย การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จในชีวิตได้นั้นจะต้องเป็นคนเก่ง คือ มีทั้งสติปัญญา (I.Q.) และความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.) ร่วมกัน บุคคลที่มีสติปัญญาดีบางคนเกิดความล้มเหลวในการเรียน การทำงาน เนื่องจากปัญหาทางด้านการควบคุมอารมณ์และด้านมนุษยสัมพันธ์ (วีระวัฒน์ บัณฑิตามัย. 2542 : 3)

การจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานที่มุ่งให้ผู้เรียนมีความสามารถในการพัฒนาตนเองตามเป้าหมายและวิธีการที่วางไว้ให้มีความพึงพอใจในความสุขของสถานะที่ตนเองดำรงอยู่

โดยมุ่งปลูกฝังตั้งแต่เด็ก ๆ เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจตนเอง เข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตลอดจนสามารถแก้ไขความขัดแย้งทางอารมณ์อันจะนำไปสู่การยกระดับจิตใจมีความสุขอย่างที่เราควรจะเป็นและสามารถที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ (กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2542 : 25) และโดยเฉพาะเด็กที่กำลังเรียนระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 การที่จะพัฒนาหรือส่งเสริมทางด้านอารมณ์และสังคมของเด็กจะช่วยให้เด็กได้เรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้จักแก้ปัญหาาร่วมกัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เด็กเกิดค่านิยมที่ดีได้แก่ การมีความยุติธรรม การมีความรับผิดชอบ การรู้จักเคารพบุคคลอื่น การรู้จักช่วยเหลือบุคคลอื่น ตลอดจนสามารถยอมรับในความแตกต่างของบุคคลอื่นและปฏิบัติตามกฎระเบียบได้ (Developmental Studies Center. 2000 : Online)

นักเรียนประถมศึกษาเป็นเยาวชนกลุ่มใหญ่ที่สุดที่นับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งเป็นอนาคตที่สำคัญของประเทศชาติที่สมควรได้รับการส่งเสริมและพัฒนาให้มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีด้วยเหตุผลสำคัญ คือ ประสิทธิภาพของนักเรียนจะเป็นหลักประกันเบื้องต้นอย่างหนึ่งในอันที่จะบ่งบอกถึงคุณภาพของประชากรในอนาคต ซึ่งความสำเร็จของนักเรียนไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถของสติปัญญาเพียงอย่างเดียว แต่จะต้องมีคุณลักษณะด้านอื่น ๆ ประกอบด้วย เช่น ความมั่นคงทางอารมณ์ ความสามารถในการปรับตัว ความรับผิดชอบในการเรียน ความซื่อสัตย์ ความอดทน เป็นต้น ลักษณะต่าง ๆ เหล่านี้จะปรากฏในบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง (ลออ หุตากุล . 2522 : 86)

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชา โดยการสังเกตและสัมภาษณ์ครูประจำชั้น พบว่า ปัญหาของนักเรียนส่วนใหญ่คือ การไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เมื่อถูกเพื่อนแกล้ง จนมีเรื่องทะเลาะวิวาทกันอยู่เป็นประจำ ไม่รู้จักใช้เหตุผลพูดคุยเพื่อตัดสินแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่รู้จักสร้างและรักษาไว้ซึ่งสัมพันธภาพกับเพื่อน กับครูอาจารย์ ตลอดจนเป็นคนไม่โหยงาย ชอบพูดคำหยาบ โดยไม่รับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกของคนอื่น แต่เมื่อมีการจัดกิจกรรมหรือการแสดงต่าง ๆ นักเรียนเหล่านี้จะแย่งกันตอบ แข่งขันชิงดีชิงเด่นกัน โดยไม่รู้จักการแสดงออกอย่างเหมาะสม ไม่รู้จักมารยาทในการฟัง จะมุ่งผลการแข่งขันแพ้ชนะหรือต้องการคะแนนเพียงอย่างเดียว ถึงแม้จะมีครูอาจารย์ควบคุม อบรมสั่งสอนอยู่ก็ตาม และในขณะเดียวกันจะมีนักเรียนบางส่วนไม่สนใจร่วมกิจกรรม ไม่สนใจเรียน เวลาเพื่อนทำกิจกรรมหรือครูให้ตอบคำถาม ให้แสดงความคิดเห็น จะนั่งเงียบ ก้มหน้า เขินอาย ไม่กล้าแสดงออก แต่ในบางเวลาที่เพื่อนกำลังเรียนหรือเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนเหล่านี้จะส่งเสียงรบกวน หยอกล้อกัน พูดคุยกันเสียงดัง สร้างความวุ่นวายอยู่เป็นประจำซึ่งพฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกเหล่านี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับฉลาดทางอารมณ์สมควรที่จะได้รับการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น

ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้นมีหลายวิธี เช่น กิจกรรมกลุ่ม กลุ่มสัมพันธ์ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว แต่งานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความประสงค์จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้กลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งคมเพชร จัตรศุภกุล (2530 : 14,173) กล่าวว่ากลุ่มสัมพันธ์เป็นวิธีการที่ดี เป็นการเรียนรู้โดยการปฏิบัติจริงสามารถช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความพึงพอใจที่จะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงตนเอง กลุ่มสัมพันธ์เป็นการนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการกับสมาชิกแต่ละคน นอกจากนี้กลุ่มสัมพันธ์ยังสามารถสนองความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจของบุคคล เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความต้องการการยอมรับจากหมู่คณะ และยังช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางอารมณ์ทางสังคม เมื่อบุคคลได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ มีการทำกิจกรรมร่วมกัน จะมีสัมพันธ์ภาพซึ่งกันและกัน จึงเป็นโอกาสให้ได้ทำความรู้จักตนเองและสมาชิกในกลุ่มด้วย

ทศพร มณีศรีขำ (2539 : 90) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์จะช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่สามารถจะพัฒนาตนเองโดยร่วมกันคิดร่วมกันทำกิจกรรมและนำเอาเหตุการณ์ ปฏิสัมพันธ์ ความรู้สึก ความคิดเห็น และข้อสังเกตต่าง ๆ ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มนั้น มาช่วยกันวิเคราะห์แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และวีระวัฒน์ บัณฑิตามัย (2542 : 139) กล่าวว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.) ที่ได้ผลมักทำเป็นรายบุคคลร่วมกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในกลุ่มเล็ก ๆ เริ่มจากสร้างแรงจูงใจที่ดี ชี้ชวนให้ปฏิบัติ การแสดงออก การให้ดูต้นแบบ เปิดโอกาสให้ฝึกในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งอาจจะเริ่มต้นด้วยการฝึกมนุษยสัมพันธ์ขั้นพื้นฐานด้วยเกมส์ กิจกรรมคู่กลุ่มสัมพันธ์ การเล่นเกม การสวมบทบาทหรือสถานการณ์จำลอง ซึ่งสอดคล้องกับ โรเจอร์ (ทศพร มณีศรีขำ. 2539 : 129 - 130 ; อ้างอิงจาก Rogers. 1970 : 120 - 122) ที่กล่าวถึงผลการศึกษาของกิบ (Gibb) ว่ากลุ่มสัมพันธ์จะให้ผลส่งเสริมสร้างสรรค์ทางจิตวิทยามาก กล่าวคือจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ทางความรู้สึก ได้ตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น ตลอดจนได้เปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจและเป็นไปอย่างธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หมายความว่าบุคคลจะยอมรับตนเอง พัฒนาตนเองในเรื่องคุณค่าของตนเองและเข้าใจตนเอง และจากงานวิจัยของเยาหวา เดชะคุปต์ (2517 : 218) เรื่องทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา โดยสร้างบทเรียนไปทดลองสอนนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4,5 และ 6 พบว่า การเรียนการสอนตามทฤษฎีนี้เป็นการช่วยให้ผู้เรียนได้รับความรู้ ได้รับการฝึกทักษะด้านต่าง ๆ ได้แก่ ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ ทักษะทางสังคมในการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ทักษะในการหาความรู้ และเป็นการปลูกฝังทัศนคติ ค่านิยม ตลอดจนส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้เรียนและผู้สอนด้วย

นอกจากนี้ คุณค่าของกลุ่มสัมพันธ์สามารถสร้างพัฒนาการให้บุคคลในกลุ่มได้เป็นอย่างดี พัฒนาความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคลให้ดีขึ้นนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มมีโอกาสพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ (คมเพชร ฉัตรสุภากุล.2530: 15 - 19)

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวมแต่ละด้านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร หลังจากนั้นจึงพัฒนาด้านที่มีคะแนนต่ำโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์ เพื่อช่วยให้นักเรียนได้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ในอันที่จะส่งผลให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน โดยมีความมุ่งหมายดังนี้

1. เพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ จะทำให้ทราบถึงความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน และแนวทางในการนำเอากลุ่มสัมพันธ์ไปพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และจะเป็นประโยชน์แก่บุคลากรที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ของโรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร จำนวน 83 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ของโรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ จำนวน 20 คน

ตัวแปรที่ศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้แบ่งตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาไว้ ดังนี้

1. ในการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ตัวแปรที่ศึกษาคือ ความฉลาดทางอารมณ์
2. ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ตัวแปรที่ศึกษามีดังนี้
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์
 - 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก หมายถึง ความสามารถของเด็กในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการแสดงทางอารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และความสามารถในการเคารพกฎระเบียบ การมีวินัย มีคุณธรรมและจริยธรรม

1.1 ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง

1.2 ความสามารถในการแสดงอารมณ์ของตนเอง หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกถึงความรู้สึก ความเชื่อ และแนวโน้มในการแสดงพฤติกรรม

1.3 ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ความคิด ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น

1.4 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง หมายถึง ความสามารถในการควบคุมความรู้สึก และอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ

1.5 ความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น หมายถึง ความสามารถในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

1.6 ความสามารถในการเคารพกฎระเบียบ การมีวินัย คุณธรรมและจริยธรรม หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติตามระเบียบ กฎเกณฑ์ของสังคมด้วยความรู้สึกเต็มใจ ตลอดทั้งมีวินัย มีคุณธรรมและจริยธรรม

2. กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง กระบวนการจัดประสบการณ์ให้นักเรียนได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่ม มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันจนทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ ได้วิเคราะห์พฤติกรรมของตนเอง ยอมรับตนเอง และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของกลุ่มสัมพันธ์ โดยมีขั้นตอนในการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ ดังนี้

2.1 ขั้นการมีส่วนร่วม เป็นขั้นที่นักเรียนลงมือปฏิบัติจริง นักเรียนแต่ละคนมีส่วนร่วมและมีบทบาททำกิจกรรมในฐานะสมาชิกกลุ่ม โดยผู้วิจัยจะใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ กรณีตัวอย่าง เกมบทบาทสมมติ การอภิปรายกลุ่ม และสถานการณ์จำลอง

2.2 ขั้นวิเคราะห์ เป็นขั้นที่นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้หลังจากลงมือปฏิบัติกิจกรรม สามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม เพื่อช่วยให้นักเรียนพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง มีความสามารถในการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง มีความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และมีความสามารถในการเคารพกฎระเบียบ การมีวินัย คุณธรรมและจริยธรรม

2.3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นขั้นที่นักเรียนรวบรวมแนวความคิดที่ค้นพบ และแนวความคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันภายในกลุ่ม แล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมต่อไป

2.4 ขั้นประเมินผล เป็นขั้นที่นักเรียนประเมินการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่ม โดยการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และให้ข้อเสนอแนะร่วมกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม

3. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หมายถึง นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตตลาดกระบ้ง กรุงเทพมหานคร

4. โรงเรียนวัดสังฆราชา หมายถึง โรงเรียนที่จัดการศึกษาขั้นพื้นฐานตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2544 จัดการศึกษาตั้งแต่ช่วงชั้นที่ 1 ถึง ช่วงชั้นที่ 3 คือ ตั้งแต่ระดับประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรุงเทพมหานคร กระทรวงมหาดไทย

กรอบแนวความคิดในการศึกษาค้นคว้า

1. การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกลแมน (Goleman.1995) ซาโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey and Mayer.1997) และบาร์ออน (Bar-On.1998) เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

2. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน



สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

- 1.1.1 ความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์
- 1.1.2 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
- 1.1.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์
- 1.1.4 องค์ประกอบและคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์
- 1.1.5 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

- 1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์

- 2.1.1 ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์
- 2.1.2 จุดมุ่งหมายของกลุ่มสัมพันธ์
- 2.1.3 ทฤษฎีเกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์
- 2.1.4 ขนาดของกลุ่มสัมพันธ์
- 2.1.5 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์
- 2.1.6 หลักการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ์
- 2.1.7 ลำดับขั้นการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ์
- 2.1.8 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
- 2.1.9 ประโยชน์ของการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์

- 2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

1.1.1 ความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์

ส่วนใหญ่ นักการศึกษาหรือนักจิตวิทยาจะคุ้นเคยกับคำว่าสติปัญญา หรือ เกณฑ์ภาคเชาวน์ (Intelligence Quotient หรือ I.Q.) ซึ่งเป็นความสามารถทางสมอง (Mental Ability) ของมนุษย์ที่เป็นตัวบ่งชี้ในการทำนายความสำเร็จด้านการเรียนหรือการทำงานมากกว่าความฉลาดทางอารมณ์ หรือ เกณฑ์ภาคอารมณ์ (Emotional Quotient หรือ E.Q.) ในช่วงแรก ๆ การศึกษาจะมุ่งศึกษาเกี่ยวกับความสามารถทางสมองดังที่กล่าวมาแล้ว แต่มีนักจิตวิทยาท่านหนึ่ง คือ อี แอล ธอร์นได (E.L Thorndike. 1920 - 1930) กล่าวถึงองค์ประกอบหนึ่งของความสามารถ คือ ชาวนปัญญาทางสังคม (Social Intelligence) แต่ในช่วงเวลานั้นมีผู้ให้ความสนใจในเรื่องดังกล่าวน้อยมาก

ในปี 1983 การ์ดเนอร์ (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2544 : 12 - 13 ; อ้างอิงจาก Gardner.1983) ได้เสนอแนวความคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.) ในหนังสือชื่อ "Frames of Mind" โดยให้แนวคิดที่ว่า ความสำเร็จของมนุษย์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความฉลาดของสติปัญญาเพียงอย่างเดียวแต่ขึ้นอยู่กับความสามารถทางอารมณ์ด้วยเช่นกัน โดยการ์ดเนอร์ ได้กล่าวเกี่ยวกับเชาวน์ปัญญา ไว้ว่า เชาวน์ปัญญาประกอบด้วยองค์ประกอบด้านต่าง ๆ หลายด้าน (Multiple Dimensions) จึงเรียกเชาวน์ปัญญาว่าเป็นพหุเชาวน์ (Multiple Intelligence) ซึ่งประกอบไปด้วยเชาวน์ปัญญาด้านการคิด หรือการใช้ตรรกศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการคิดและเชาวน์ปัญญาด้านส่วนตัว (Personal Intelligence) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบทั่วไป (General Components) สององค์ประกอบคือ ศักยภาพภายในจิตใจ (Intrapsychic Capacities) และทักษะระหว่างบุคคล (Interpersonal Skill) แนวคิดของการ์ดเนอร์นี้ จึงทำให้มีการศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.) มากขึ้น

ในปี ค.ศ. 1990 เมเยอร์และซาโลเวย์ (Pual. 1998 : Online. อ้างอิงจาก Mayer and Salovey. 1990) ได้ศึกษาและเผยแพร่เกี่ยวกับเรื่องราวความฉลาดทางอารมณ์ โดยการสร้างเครื่องมือแบบวัดความแตกต่างระหว่างความสามารถของบุคคลในเรื่องของอารมณ์ในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านการรับรู้และการเข้าใจความรู้สึกตนเองและผู้อื่น และด้านการแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์

ในระหว่าง ค.ศ. 1994 - ค.ศ. 1995 บุคคลที่ได้รับความนิยมและเป็นผู้ประสบความสำเร็จมากของการศึกษาในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.) คือ โกลแมน (Goleman.1995) โกลแมนได้เริ่มเขียนหนังสือเกี่ยวกับเรื่องอารมณ์เรื่องแรกคือ "Emotional Literacy" ต่อมาเขาได้เสนอแนวคิดใหม่ ๆ เกี่ยวกับเรื่องของสมอง อารมณ์และพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์จนได้รับความนิยมและได้เขียนหนังสือที่ขายดีที่สุดในประเทศสหรัฐอเมริกา ที่มีชื่อว่า "Emotional Intelligence"

1.1.2 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

คำว่า E.Q. มาจากคำภาษาอังกฤษว่า Emotional Quotient ซึ่งหากจะแปลให้สอดคล้องกับ I.Q. ที่แปลว่าเกณฑ์ภาคเชาว์ (Intelligence Quotient) ก็อาจแปลว่าเกณฑ์ภาคอารมณ์ ซึ่งหมายถึง ดัชนีที่บ่งชี้ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ของบุคคล

คมเพชร จิตรศุภกุล (2544:11) กล่าวว่า คำว่า E.Q. ในภาษาไทยยังไม่มีคำจำกัดความที่แน่นอนต่างคนต่างแปล จึงมีคำแปลมากมาย เช่น สติอารมณ์ เชาว์อารมณ์ อัจฉริยะทางอารมณ์ ฯลฯ นอกเหนือจากคำว่า Emotional Quotient และ Emotional Intelligence แล้วในภาษาอังกฤษยังมีคำที่เรียกใกล้เคียงกับ E.Q. อยู่อีกมากเช่น

Social Intelligence ของธอร์นไดค์ (Thorndike.1920 - 1930) หมายถึง ความฉลาดทางสังคม
Interpersonal Intelligence ของการ์ดเนอร์ (Gardner.1983) หมายถึง ความเฉลียวฉลาดในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น หรือ ที่เรียกว่าเก่งคน

Emotional Literacy ของคูเปอร์ และสวอฟ (Cooper and Swaf.1996) หมายถึง ความฉลาดรู้ในอารมณ์ของตนเอง

Practical Intelligence ของสเติร์นเบิร์ก (Sternberg.1998) หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม

Emotional Competence ของเซียร์ (Sear.1997) หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ ซึ่งโกลแมน (Goleman.1998) เรียก Emotional Intelligence Competencies ซึ่งเป็นความสามารถในการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความเชื่อมั่นในตนเอง การปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ การโน้มน้าวผู้อื่น ความต้องการสัมฤทธิ์ผล และการสร้างทีมงาน

จากที่กล่าวมาข้างต้นเป็นตัวอย่างของคำที่ใช้เรียกที่ใกล้เคียงกับ E.Q. สำหรับความหมายของ E.Q. มีผู้กำหนดความหมายไว้ดังนี้

เมเยอร์ และ ซาโลเวย์ (Mayer and Salovey.1997 : 11) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นกลุ่มความสามารถที่สามารถบ่งบอกว่า การรับรู้อารมณ์ของบุคคลนั้นเป็นอย่างไร และเขามีความเข้าใจอารมณ์นั้นได้ถูกต้องแน่นอนเพียงใด หรือหากจะกล่าวให้ชัดเจนยิ่งขึ้นก็สามารถกล่าวได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์นั้น เปรียบเสมือนความสามารถของบุคคลในการรับรู้และแสดงอารมณ์ออกมาสามารถที่จะแยกแยะ ประสมประสานความคิดกับอารมณ์ มีความเข้าใจและสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างมีปัญญาและไหวพริบ ตลอดจนสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ทุกสถานการณ์

ไวซิงเกอร์ (Weisinger.1998) ได้กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความตั้งใจในการสร้างอารมณ์ของตนเอง ที่จะใช้เป็นประโยชน์ในการช่วยเป็นแนวทางของความคิด และพฤติกรรมที่สามารถส่งเสริมให้บรรลุผลสำเร็จได้

โกลแมน (Lewkowicz.1999 : 2 ; อ้างอิงจาก Goleman.1995) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีความเห็นอกเห็นใจ และความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ดี

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542 : 62-65) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า " เป็นความสามารถในด้านต่าง ๆ ที่เน้นความรู้สึก การมีปฏิสัมพันธ์และการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม " ได้แบ่งองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ โดยอาศัยหลักการทางพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า ทักษะทางอารมณ์ออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1. การรับรู้ผู้อื่น (Empathy) ซึ่งอาศัยพระหมวดพรหมวิหาร 4 เป็นตัวแทนของความเห็นอกเห็นใจ ประกอบด้วยมีเมตตาปรารถนาอยากให้ผู้อื่นเป็นสุข มีกรุณาอยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์เมื่อประสบปัญหา มีมุทิตาอยากทดแทนผู้มีพระคุณ รวมไปถึงอุเบกขาเมื่อมีเหตุสมควรวางเฉย

2. การรับรู้ตนเอง (Awareness) อาศัยพระหมวชิโรสถิปัญฐาน 4 จะช่วยให้จิตใจสงบปราศจากความว้าวุ่น ทำให้เข้าใจความหมายของชีวิตและการเปลี่ยนแปลงอันเป็นธรรมชาติ เพื่อจะได้เป็นคนที่มีคุณค่าและมีเป้าหมาย

3. การแก้ไขความขัดแย้ง (Conflict Solving / Stress Management) แบ่งเป็นความขัดแย้งทางอารมณ์ในตนเอง และความขัดแย้งระหว่างบุคคล การแก้ไขทำได้โดยการใช้ปัญญาตามพระธรรมเรื่องอริยสัจ 4 เพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต. 2543 : 4-7) ได้เสนอโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ หรือที่ท่านเรียกว่า " เจตโกศล หรือ ปรีชาเชิงอารมณ์ " โดยกล่าวว่า การพัฒนามนุษย์นั้นองค์ประกอบของชีวิตทุกด้านจะต้องพัฒนาไปด้วยกันอย่างอิงอาศัยและเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน คนที่พัฒนาสมบูรณ์จะต้องพัฒนาทั้ง 4 ด้านได้แก่

1. ภาวิตกาย หมายถึง พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น การบริโภคปัจจัย 4 การใช้เทคโนโลยี และการอยู่กับธรรมชาติแวดล้อมได้ดี

2. ภาวิตศีล หมายถึง พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม อยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ด้วยความสัมพันธ์ที่ดีงามเกื้อกูล

3. ภาวิตจิต หมายถึง พัฒนาจิตใจทางด้านคุณธรรมความดีงามสมรรถภาพและประสิทธิภาพของจิตใจ และภาวะจิตใจที่มีความสุขสดชื่นเบิกบาน

4. ภาวิตปัญญา หมายถึง รู้เข้าใจ หยั่งเห็นความจริงของโลกและชีวิตแสดงท่าทีต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อมได้อย่างดี มีดุลยภาพและเป็นอิสระ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543 :16 - 19) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ได้ดังนี้

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ได้แก่ รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ พร้อมทั้งแสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 เห็นใจผู้อื่น ได้แก่ ใส่ใจเข้าใจและยอมรับผู้อื่น พร้อมทั้งแสดงความเห็นอกเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 รับผิดชอบ ได้แก่ รู้จักให้ รู้จักรับ รับผิดชอบ ให้อภัยและเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ประกอบด้วยความสามารถดังต่อไปนี้

1.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง ได้แก่ รู้ศักยภาพของตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ อีกทั้งมีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

1.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา ได้แก่ รับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา และมีความยืดหยุ่น

1.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ได้แก่ สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และแสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย

3.1 ภูมิใจในตนเอง ได้แก่ เห็นคุณค่าตนเอง และเชื่อมั่นในตนเอง

3.2 พึงพอใจในชีวิต ได้แก่ มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน และพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่

3.3 มีความสงบทางใจ ได้แก่ มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย และมีความสงบทางจิตใจ

วีระวัฒน์ บัณฑิตามัย (2542 : 3 - 5) ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของ ซาโลเวย์ และเมเยอร์ กับโกลแมน ได้สรุปองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 7 ด้าน คือ

1. การรู้จักอารมณ์ของตนเอง
2. การตระหนักรู้ถึงภาวะอารมณ์ของผู้อื่น
3. ความเอื้ออาทร
4. วุฒิภาวะทางอารมณ์

5. การควบคุมอารมณ์ของตนเอง

6. การมีแรงจูงใจที่ดี

7. การมีทักษะทางสังคม

กล่าวโดยสรุปความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของเด็กในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการแสดงอารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และความสามารถในการเคารพกฎระเบียบ การมีวินัย มีคุณธรรมและจริยธรรม

1.1.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2536 : 103 - 105) ได้กล่าวถึงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้

1. ทฤษฎีของเจมส์กับแลงจ์ (The James - Lange Theory) ถือว่าเป็นทฤษฎี Classical Approach to Emotion โดยนักจิตวิทยาสองคน คือ คาร์ล แลงค์ (Carl Lange) ชาวเดนมาร์ก และ วิลเลียม เจมส์ (William James) ชาวอเมริกัน กล่าวว่า ลำดับการเกิดอารมณ์ของมนุษย์นั้นย้อนกลับไปที่สามัญสำนึกที่มนุษย์เป็นอยู่ คือ ตามสามัญสำนึกของมนุษย์นั้น การรู้สึกหรือการรับรู้ทางอารมณ์ จะเกิดขึ้นก่อน แล้วอารมณ์นั้นก็จะกระตุ้นร่างกายให้มีปฏิกิริยาตอบสนอง แต่ในทฤษฎีของเจมส์กับแลงค์ เสนอว่าปฏิกิริยาตอบสนองทางร่างกาย เป็นตัวทำให้เกิดการรับรู้ทางอารมณ์ ดังนั้น ถ้าเราเผชิญกับฝูงชนที่โกรธด้วยปืน เราก็จะตัวสั่นและวิ่งหนี ปฏิกิริยาทางร่างกาย คือ ตัวสั่นและวิ่งหนี ซึ่งจะเป็นตัวกระตุ้นความรู้สึกกลัว ไม่ใช่สิ่งอื่น ๆ รอบตัว ความตระหนักถึงความรู้สึกกลัวทำให้เรารับรู้ปฏิกิริยาทางร่างกาย ทฤษฎีนี้จึงเน้นการรับรู้ความรู้สึกของบุคคล

2. ทฤษฎีของแคนนอน กับ บาร์ด (The Cannon - Bard Theory) ทฤษฎีแคนนอน กับ บาร์ด มีแนวความคิดว่า ทาลามัสและไฮโปทาลามัส (Thalamus and Hypothalamus Region) ในสมองเป็นศูนย์กลางในการเกิดอารมณ์ และการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองการเกิดอารมณ์ก็เนื่องมาจากการทำงานประสานสัมพันธ์กันระหว่างทาลามัสและไฮโปทาลามัส ซึ่งทั้งแคนนอนและบาร์ด มีความเห็นว่ ขณะที่กระแสประสาททำให้เกิดอารมณ์เดินทางผ่านบริเวณทาลามัสไปสู่ซีรีบรัม ในสมองมีการแตกแยกเส้นทางโดยที่ส่วนหนึ่งเดินทางผ่านต่อไปยังระบบประสาทอัตโนมัติและระบบกล้ามเนื้อ จึงทำให้เกิดปฏิกิริยาทางร่างกายตอบสนองต่ออารมณ์ และต่อมามีการค้นพบว่าระบบลิมบิก (Limbic System) ก็มีส่วนสำคัญโดยตรงต่อระบบการเกิดอารมณ์มากกว่าทาลามัส

3. ทฤษฎีของแซคเตอร์ กับ ซิงเกอร์ (The Schachter - Singer Theory) กล่าวว่า ร่างกายของมนุษย์มีหน้าที่แปลข่าวสารที่ได้รับ ไม่ว่าจะมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือจากตัวเอง เมื่อเราเกิดการตอบสนองทางร่างกาย เช่น เราารู้สึกว่าหัวใจเต้นแรงขึ้น เราก็จะแปลข่าวสารว่าหัวใจฉันกำลังเต้นแรง ฉันไม่สบายหรืออย่างไร หรืออาจแปลว่า ฉันคงตื่นเต้นมากไปหรือฉันกลัว และเมื่อมนุษย์รู้ว่าร่างกายถูกกระตุ้น โดยการเชื่อมโยงไปกับคอร์เทกซ์ที่ความรู้สึกนั้นเกิด เช่น ถ้าผลของการเร้ามาจากเงินก้อนใหญ่ เราก็จะมีความรู้สึกที่เกิดความสุข หรือถ้าผลของการเร้ามาจากความรู้สึกว่าถูกข่มขู่เราก็จะเกิดความรู้สึกกลัว

1.1.4 องค์ประกอบและคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

1.1.4.1 องค์ประกอบที่สำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

โกลแมน (Goleman.1998 : 318) ได้จำแนกความฉลาดทางอารมณ์เป็น 5 องค์ประกอบใหญ่ดังต่อไปนี้

1. การตระหนักรู้ในอารมณ์ (Self - Awareness) เป็นความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้น และสามารถประเมินอารมณ์ ของตนเองได้อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมา และมีความเชื่อมั่น รู้จักจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง

2. การจัดการควบคุมอารมณ์ของตนเอง (Self - Regulation) เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วยความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self - Control) มีคุณธรรม (Conscientiousness) รู้จักอดทนรอคอยเพื่อเป้าหมายและความสำเร็จ ตลอดจนสามารถปรับอารมณ์ได้เมื่อรู้สึกผิดหวัง

3. มีแรงจูงใจ (Motivation) เป็นความสามารถที่จะจูงใจตนเอง มีแรงจูงใจไม่สัมฤทธิ์ มองโลกในแง่ดี สามารถนำอารมณ์ความรู้สึกของตนเองมาเป็นพลังในการให้กำลังใจตนเอง และมีความอดสาหะในการเผชิญต่อความล้มเหลวและความคับข้องใจต่าง ๆ ได้

4. ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เป็นความสามารถที่จะเข้าใจความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา ตลอดจนสร้างมิตรภาพและความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นได้

5. ทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นทักษะที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น (Handling Relationships) เป็นทักษะทางสังคมที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น มีทักษะในการโน้มน้าวใจและเป็นผู้นำ มีทักษะในการเจรจา และจัดการกับความขัดแย้งเพื่อการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ

สำหรับองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์นั้น บาร์ - ออน (Bar - On.1998 : 34 - 37) ได้แบ่งเป็น 5 ด้าน คือ

1. ทักษะภายในตนเอง (Intrapersonal Skill) ได้แก่
 - 1.1 การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Emotional Self - Awareness)
 - 1.2 การเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง (Self - Regard)
 - 1.3 การกล้าแสดงออก (Assertiveness)
 - 1.4 การรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self - Actualization)
 - 1.5 ความเป็นอิสระ (Independent)
2. ทักษะระหว่างบุคคล (Interpersonal Self)
 - 2.1 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationships)
 - 2.2 ความรับผิดชอบทางสังคม (Social Responsibility)
 - 2.3 ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy)
3. สเกลการปรับตัว (Adaptability Scales) ได้แก่
 - 3.1 การแก้ปัญหา (Problem - Solving)
 - 3.2 การตรวจสอบความเป็นจริง (Reality Testing)
 - 3.3 ความยืดหยุ่น (Flexibility)
4. สเกลการบริหารความเครียด (Stress - Management Scales) ได้แก่
 - 4.1 การอดทน อดกลั้น ยืนหยัดต่อความเครียด (Stress Tolerance) ที่เกิดขึ้นและหาแนวทางที่จะจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น
 - 4.2 การจัดการกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจตนเอง (Impulse)
 - 4.3 การควบคุม (Control) อารมณ์ของตนเอง
5. ภาวะอารมณ์ทั่วไป (General Mood) ที่แฝงอยู่ในตนเองและคงอยู่นานกว่าอารมณ์ทั่วไป ได้แก่
 - 5.1 ความสุข (Happiness)
 - 5.2 การมองโลกในแง่ดี (Optimism)

นอกจากนี้ ไวซิงเกอร์ (Weisinger.1998 : 178) ได้เสนอว่าองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย

1. ความสามารถในการรับรู้ ประเมิน และการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง
2. ความสามารถที่จะเข้าถึงหรือสร้างความรู้สึกต่อความต้องการในการเข้าใจความรู้สึกของตนเองและบุคคลอื่น

3. ความสามารถที่จะเข้าใจและตระหนักรู้อารมณ์ของบุคคลอื่นได้
4. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ที่ช่วยส่งเสริมต่อการพัฒนาของอารมณ์และสติปัญญาได้

ส่วนโครงสร้างที่สำคัญของความฉลาดทางอารมณ์นั้น พอล (Mayer and Cobb.2000 ; อ้างอิงจาก Pual.1998 : Online) กล่าวว่า ประกอบด้วย

1. การระบุ่งชี้ การรับรู้ และการแสดงออกของอารมณ์ (Emotional Identification , Perception and Expression)
2. การใช้อารมณ์สนับสนุนความคิด (Emotional Facilitation of Thought)
3. การเข้าใจอารมณ์ (Emotional Understanding)
4. การจัดการอารมณ์ (Emotional Management)

1.1.4.2 ลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง

สโตนและดิลลีฮันท์ (Goleman.1995 : 303 - 304 ; อ้างอิงจาก Stone and Dillehunt.1978) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นบุคคลที่มีลักษณะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ความฉลาดในการตระหนักรู้ในตนเอง (Self - Awareness) ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง
2. มีความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง (Personal Decision - Making)
3. มีความสามารถในการบริหารความรู้สึกของตนเอง (Managing Feeling)
4. การจัดการกับความเครียด (Handling Stress)
5. มีความเห็นอกเห็นใจ (Empathy)
6. มีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ (Communication)
7. การเปิดเผยตนเอง (Self - Disclosure)
8. มีความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง (Insight) ในอารมณ์ของตนเอง
9. มีการยอมรับนับถือตนเอง (Self - Acceptance)
10. มีความรับผิดชอบ (Responsibility) ต่อตนเอง
11. การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertiveness)
12. สามารถแก้ปัญหาข้อขัดแย้งต่าง ๆ (Conflict Resolution)

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2543 :15 - 16) ได้เสนอคุณลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

1. มีพลังใจและแรงบันดาลใจที่จะกระทำให้สิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต (Self - Motivation)
2. มีความอดทนอดกลั้นต่อสภาพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถเผชิญต่อสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดอย่างเหมาะสม (Stress Tolerance)
3. มีความยืดหยุ่น (Flexibility) ไม่ยึดมั่นถือมั่นจนทำให้ปรับตัวไม่ได้
4. มีความคิดริเริ่มและสร้างสรรค์ (Initiative and Creativity)
5. มองโลกในแง่ดี (Optimism)

1.1.4.3 ลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ

สตีฟ ไฮน์ (สุชา จันทน์เอม. 2536 : 80 - 82 ; อ้างอิงจาก Steve Hein.1999) ได้เสนอลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำไว้ดังนี้

1. ไม่มีความรับผิดชอบสำหรับความรู้สึกของตน แต่ตำหนิผู้อื่น
2. ไม่สามารถพูดประโยคว่า " ฉันรู้สึก "
3. ไม่สามารถบอกได้ว่าทำไมรู้สึกเช่นนั้น หรือไม่สามารถทำโดยการปราศจากการตำหนิบุคคลอื่น
4. การโจมตี การตำหนิ คำสั่ง การวิพากษ์วิจารณ์ การขัดขวาง ความไม่ถูกต้อง การว่ากล่าวแนะนำและการตัดสินผู้อื่น
5. พยายามจะวิเคราะห์ผู้อื่น เช่น การแสดงออกทางอารมณ์
6. เริ่มต้นด้วยประโยคนี้บ่อย ๆ " ฉันคิดว่าคุณ... "
7. พูดสะท้อนความรู้สึกนึกคิดตนเองสูงกว่าความเป็นจริง " ฉันรู้สึกกว่าข่าวสาร... "
8. วางความรู้สึกผิดไว้ที่ผู้อื่น
9. ความรู้สึกที่โหดร้ายหรือเก็บกด
10. ปลดปล่อยอะไรเกิดขึ้นและผละเหิน หรือทำให้เรื่องรุนแรงใหญ่โตด้วยสาเหตุเพียงเล็กน้อย
11. ขาดความพร้อมและความรู้สึกรับผิดชอบชั่วดี
12. เกิดความแค้น อิจฉา ไม่มีการยกโทษให้
13. เสแสร้งเมื่อยืนอยู่ข้างอีกฝ่าย
14. แสดงความรู้สึกเกินกว่าที่พูด
15. ไม่มีความรู้สึกอ่อนไหวต่ออารมณ์ของผู้อื่น
16. เล่นละคร ทำอ้อมค้อม หรือหลีกเลียง
17. ไม่มีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ ไม่มีความเมตตา

18. ไม่สะดวกสบายที่จะอยู่รอบข้าง หรือใกล้ชิดผู้ใด
19. แข็งกร้าว ไม่ยืดหยุ่น ยึดถือกฎเกณฑ์และโครงสร้างเพื่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย
20. ไม่มีคุณค่าทางอารมณ์
21. ไม่พิจารณาอารมณ์ของตนเองก่อนที่จะแสดงออก
22. ไม่พิจารณาความรู้สึกของผู้อื่นที่จะได้รับก่อนจะแสดงออก
23. รู้สึกไม่ปลอดภัย และปกป้องตนเอง ไม่ยอมรับความผิดพลาด หรือแสดงความสำนึกผิด
24. หลีกเลี่ยงความรับผิดชอบโดยให้เห็นว่า " ผมจำเป็นต้องกระทำไม่มีทางเลือก "
25. มีความเชื่อและมองโลกในแง่ไม่ยุติธรรมบ่อย ๆ
26. มีความรู้สึกที่ไม่เพียงพอ รู้สึกผิดหวัง ขมขื่นใจหรือได้รับเคราะห์ร้ายอยู่เป็นประจำ
27. เข้าข้างตนเองหรือหลีกเลี่ยงเมื่อมีปัญหา
28. หลีกเลี่ยงที่จะพบปะผู้คนและหากิจกรรมอื่นทำแทน เช่น การเลี้ยงปลา
29. ยึดมั่นในความเชื่อของตนเอง โดยไม่กล้ารับความจริงใหม่ ๆ
30. กลัวความไม่มั่นคงของตนเอง
31. กล่าวอ้างเหตุการณ์ และความคิดในเรื่องต่าง ๆ แต่ไม่ยอมรับความรู้สึกที่เป็นจริง
32. ใช้เซวน์ปัญญาและความคิดของตนเองตัดสินและวิพากษ์ผู้อื่นโดยไม่ตระหนักและเข้าใจ
33. เมื่อตนเองรู้สึกเหนือกว่าการตัดสินใจ การวิพากษ์วิจารณ์ และปราศจากการรับรู้ของผลกระทบต่อความรู้สึกของผู้อื่น
34. เป็นผู้แหย่ พุดซัดคอ ทำให้ล้มเหลวในอารมณ์และการสื่อสาร
35. สนใจแต่เรื่องของครอบครัวมากกว่าความรู้สึก

จากองค์ประกอบและคุณลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าวข้างต้น ล้วนแต่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง

1.1.5 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

โกลแมน (เทอดศักดิ์ เดชคง. 2542 : 45 - 46 ; อ้างอิงจาก Goleman.1998) กล่าวว่า การพัฒนาบุคคลให้มีความสามารถทางอารมณ์เป็นการพัฒนาที่ซับซ้อนและเกี่ยวข้องกับนิสัย การคิด การรู้สึกและประสบการณ์เดิม ซึ่งต่างจากการพัฒนาเทคนิควิชาชีฟใด ๆ ที่เรียนรู้โดยใช้สมอง ส่วนนีโอคลอเท็กซ์ ทำความเข้าใจในข้อมูลที่ได้รับเชื่อมโยงความคิด ดังนั้นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต้องใช้เวลาจากการฝึกฝนโดยประสบการณ์ และมีแรงจูงใจที่ดีต่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง จึงถือว่าเป็นหน้าที่สำคัญของลิมบิก เบรน (Limbic brain) โดยเฉพาะอมิกดาลา (Amygdala) ที่จะควบคุมการแสดงออกที่เหมาะสม

การพัฒนาสู่ความเป็นเลิศในความฉลาดทางอารมณ์สามารถทำได้หลายทาง โกลแมน เชื่อว่า ความฉลาดทางอารมณ์แต่ละสมรรถนะนั้นมีคุณลักษณะ 5 ประการคือ

1. เป็นเอกเทศแต่ละด้าน
2. เกื้อกูลกัน และมีอิทธิพลต่อกัน
3. เป็นลำดับขั้น หากไม่รู้จักตน จะควบคุมตนและเข้าใจผู้อื่นได้ยาก
4. สำคัญแต่ไม่เพียงพอ การมีความฉลาดทางอารมณ์แล้ว บรรยากาศและวัฒนธรรมขององค์กรต้องเกื้อหนุนกัน

5. เป็นแบบฉบับได้ทุกมิติทุกองค์ประกอบประยุกต์ใช้ได้กับงานแต่ละประเภทแตกต่างกันไป

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542:15) ได้กล่าวถึงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อให้เกิดเจตคติที่ดีและนำไปสู่การปฏิบัตินั้น จำเป็นจะต้องมีกระบวนการเรียนรู้ที่ประกอบด้วย

1. เรียนรู้จากการอ่านและการฟัง คือ อ่านจากตำราเรียน หนังสือพิมพ์ ส่วนการฟังก็ฟังจาก กัลยาณมิตร อันมีพ่อแม่และครูเป็นหลัก รวมทั้งการฟังผู้อื่น ๆ ตามสมควร
2. เรียนรู้จากแบบอย่าง คือ มีแบบอย่างที่ดีจากพ่อแม่ จากครู แบบอย่างที่ดีของเพื่อนก็ควรได้รับการยกย่องหรือชื่นชมตามสมควร เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจสภาพปฏิบัติ
3. เรียนรู้จากการทดลองปฏิบัติ หมายถึง ให้ผู้เรียนได้ทดลองปฏิบัติด้วยวิธีการต่าง ๆ ว่าเกิดผลอย่างไรบ้าง ทำให้รู้จักปรับปรุงสิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ
4. การหยั่งรู้คาดการณ์ ซึ่งต้องฟังข้อมูลและความรู้พอสมควร

พระธรรมปิฎก (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต. 2542 : 6 - 7) ได้เทศนาว่า วิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย การพัฒนาขั้นต้นและปฏิบัติการในการพัฒนาด้านปัญญาต่อจิต ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. การพัฒนาขั้นต้น เมื่อพูดถึงคนส่วนใหญ่และฝึกทางสังคม จะให้ปัญญาแทรกประสานไปกับการพัฒนาด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะเคยชินในรูปของวินัย ประเพณีวัฒนธรรม สภาพแวดล้อมทางสังคมทำให้มีการโน้ม้นำชักนำอย่างค่อยเป็นค่อยไป ทำให้บุคคลปรับตัวจนอยู่ตัวเกิดเป็นพฤติกรรมเคยชินซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ พร้อมกันนั้นจะมีการพัฒนาด้านจิตใจไปด้วย ให้มีดุลยภาพทางจิตใจ มีความเมตตา มีความเสียสละ เป็นต้น ซึ่งจะคลุมอารมณ์ด้านกิเลสทำให้เกิดตัวเลิอกฝ่ายดี ในการมีปฏิภรียาต่อสิ่งแวดล้อมทำให้อารมณ์กิเลสมีกำลัง และโอกาสแสดงออกน้อยลงไป โดยมีความพร้อมที่จะตอบสนองด้วยอารมณ์เชิงสร้างสรรค์มากกว่า และมากขึ้นเรื่อย ๆ การพัฒนาจะสมบูรณ์เมื่อมีการพัฒนาทางปัญญาเข้ามาขยายขอบเขต ปรับแก้และปลดปล่อย

2. ปฏิบัติการในการพัฒนาด้านปัญญาต่อจิตจะดำเนินไปโดยมีโยนิโสมนสิการเป็นตัวทำงานภายใต้การทำงานของสติด้านพฤติกรรมของกาย วาจา นับได้ว่า ระบบความสัมพันธ์แห่ง

พฤติกรรม จิตใจ และปัญญาเข้ามาประสานกันหรือบูรณาการเป็นองค์รวมซึ่งเมื่อดำเนินไปอย่างถูกต้อง ก็จะอยู่ในภาวะสมดุลเกิดผลดีทั้งแก่ตนเองและคนอื่น ตลอดถึงสังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งหมด

นันทนา วงษ์อินทร์ (2543 :136 - 146) ได้เสนอแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตามแนวคิดของซาโลเวย์ (Salovey) ไว้ดังนี้

1. แนวทางการพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองทำได้ ดังนี้

1.1 ให้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตนโดยพิจารณาว่าเราเป็นคนที่มามีอารมณ์ เช่นไร

1.2 ฝึกการมีสติอยู่บ่อย ๆ มีสติอยู่กับการรู้ตัว

2. แนวทางการฝึกการจัดการกับตัวเอง ทำได้ดังนี้

2.1 ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไป เพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น ผลที่เกิดตามมา เป็นเช่นไร

2.2 เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ตั้งใจไว้เกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ในคราวต่อไป ฝึกการสั่งตนเองว่าจะทำอะไร ไม่ทำอะไร

2.3 ฝึกการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราเกี่ยวข้องในด้านดี มองและฟังสิ่งที่ดี สร้างอารมณ์ให้แจ่มใส เกิดความสบายใจ

2.4 ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี ทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

2.5 ฝึกการมองหาประโยชน์สร้างโอกาสจากอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการเปลี่ยน มุมมอง มองในแง่ดี โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายให้เราแสดงความสามารถ ทุกอย่างที่เกิดขึ้นแล้วเรามีทางเลือกมากกว่า 1 ทาง จงเลือกแนวทางที่เป็นประโยชน์ที่สุดและมีโทษน้อยที่สุด

2.6 ฝึกการผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เพราะถ้ามีความเครียดมาก จะไม่มีพลังพอที่จะให้หลุดพ้นจากการครอบงำของอารมณ์

3. แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ทำได้ดังนี้

3.1 ทบทวนว่าสิ่งที่สำคัญในชีวิตเราว่ามีอะไรบ้าง ที่เราต้องการ อยากได้ อยากเป็น แล้ว จัดอันดับความสำคัญ และพิจารณาว่าการที่จะบรรลุสิ่งที่ต้องการนั้นสิ่งใดมีทางเป็นไปได้ เป็นไปไม่ได้ และมีประโยชน์หรือเกิดโทษอย่างไร

3.2 นำความต้องการที่เป็นไปได้และเป็นประโยชน์มาตั้งเป็นเป้าหมายที่ชัดเจนให้แก่ ตนเองแล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น

3.3 ในการปฏิบัติเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น ต้องระวังอย่าให้เหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ไขว่เขวไปจนออกนอกทางที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น

3.4 ถ้าท่านเป็นบุคคลที่สมบูรณ์แบบ ต้องลดความสมบูรณ์แบบลงและฝึกการสร้างความ ยึดหยุ่นในอารมณ์

3.5 ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรค มองหาสิ่งที่ดีจากสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นเพื่อสร้าง ความรู้สึกที่ดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีอื่น ๆ ต่อไป

3.6 ฝึกการสร้างทัศนคติที่ดี ทำความเข้าใจเรื่องการเมืองโลกในแง่ดี

3.7 หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง มองสิ่งดีในตนเองนึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ และพยายามใช้สิ่งที่ดีในตนเองสร้างคุณค่าแก่ตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ ทำให้เพิ่มความหมาย ในชีวิตมากขึ้นและยังเพิ่มแรงจูงใจที่จะรู้สึก คิดและปฏิบัติสิ่งดีต่าง ๆ

3.8 ให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำ และลงมือทำ

4. แนวทางการฝึกการหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น

4.1 ให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด ถ้อยคำ น้ำเสียงและการแสดงออกอย่างอื่น

4.2 อ่านอารมณ์ความรู้สึกของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็นอาจตรวจสอบจากการถามความรู้สึก ซึ่งต้องทำในสภาพที่เหมาะสม ถ้าฝึกการสังเกตบ่อย ๆ จะมีความชำนาญในการรับรู้ อารมณ์และอ่านความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น

4.3 ทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่ ที่เรียกว่า เอาใจเขามาใส่ใจเรา

4.4 แสดงการตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจ เห็นใจ ทำให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกที่ดีต่อกัน

5. แนวทางการพัฒนาการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทำได้ดังนี้

5.1 ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อคนอื่น เห็นใจ เข้าใจผู้อื่นจะทำให้การเริ่มต้นของการมี สัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้น

5.2 การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจที่ตรงกันชัดเจน ฝึกการเป็นผู้พูดและ ผู้ ฟังที่ดี และคำนึงถึงความรู้สึกของผู้ฟังข่าวสาร

5.3 ฝึกการแสดงความมีน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อ การรู้จักให้ รู้จักรับ การแลกเปลี่ยนให้เกิดคุณค่า ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

5.4 ฝึกการให้เกียรติแก่ผู้อื่นอย่างจริงใจ และให้การยอมรับ

5.5 แสดงการชื่นชม ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 :188 - 193) กล่าวว่าการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. ศึกษาข้อมูล แนวคิด แนวปฏิบัติต่าง ๆ ของความฉลาดทางอารมณ์อย่างลึกซึ้ง
2. การออกแบบพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ต้องคำนึงถึงระดับวุฒิภาวะ อายุ และพัฒนาการทางสังคมของผู้เรียน บุคคลแต่ละคนจะมีแนวทางในการเรียนรู้แตกต่างกัน
3. กำหนดเป้าหมายที่เฉพาะและชัดเจนของการพัฒนาว่าจะมุ่งแก้ไข หรือเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์แก่ผู้เรียน ไม่ควรกำหนดเป้าหมายของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มากเกินไปจนบรรลุได้
4. เนื้อหาของหลักสูตรควรครอบคลุมองค์ประกอบต่าง ๆ ซึ่งถือว่าเป็นตัวแทนที่ดีของความฉลาดทางอารมณ์ เช่น โปรแกรมการพัฒนาทักษะทางสังคมและอารมณ์ให้ครอบคลุมทั้งด้านทักษะทางอารมณ์ ทักษะด้านความรู้ความเข้าใจ และทักษะด้านพฤติกรรม
5. คัดเลือกวิทยากร (Trainers) ผู้อำนวยการ (Facilitator) ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยความระมัดระวัง
6. การออกแบบและการดำเนินการ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สามารถทำได้หลายวิธี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแนวทางที่ชี้นำออกแบบ บางแห่งอาจจะเน้นเฉพาะเรื่องที่น่าสนใจ เช่น ทักษะเอื้ออาทร หรือ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่กำหนดจากสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น จำเป็นต้องแก้ไข เช่น การเลิกเรียนกลางคัน การแก้ไขความขัดแย้ง หรืออาจมีการนำ 2 แนวทางเข้าด้วยกัน
7. กรรรมที่ใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ควรเน้นการเสริมสร้างให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ ได้แสดงออกจากการสวมบทบาทการเล่นละคร การสร้างสถานการณ์จำลอง และอาจมีข้อมูลย้อนกลับเป็นการส่วนตัวและเป็นทางการ
8. ระบุว่าใครมีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholder) ครูอาจารย์ไม่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนได้ถ้าขาดความร่วมมือจากผู้บริหาร ครู อาจารย์ ผู้ปกครอง นักเรียน และบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
9. กำหนดวิธีการประเมินความสำเร็จของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่เหมาะสม โดยพิจารณาจากปัจจัยต่าง ๆ ว่าปัจจัยใดที่ทำให้เรามั่นใจว่าจะทำให้เป้าหมายโปรแกรมบรรลุผลอาจมีการประเมินเป็นครั้งย่อย ๆ ในขบวนการพัฒนาและติดตามหลังการพัฒนา

สรุปได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์สามารถฝึกฝนได้ พัฒนาได้ ในขณะที่ทุกวันนี้ส่วนมากจะพัฒนาแต่สติปัญญา (I.Q.) อยู่ตลอดเวลาทั้งการศึกษาด้วยตัวเองและในสถาบันการศึกษา แต่การจะเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุขนั้นจำเป็นต้องพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไปพร้อม ๆ กับการพัฒนา

ทางสติปัญญา ซึ่งทั้ง 2 อย่างนี้จะเกื้อกูลและส่งเสริมกัน การออกแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ต้องคำนึงถึงระดับวุฒิภาวะ อายุ และพัฒนาการทางสังคมของผู้เรียน เพราะบุคคลแต่ละคนจะมีแนวทางในการเรียนรู้แตกต่างกัน และการเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์ให้แก่ผู้เรียนในเป้าหมายที่ชัดเจนในแต่ละองค์ประกอบ ซึ่งจะได้ผลดีกว่าพัฒนาหลาย ๆ ด้านพร้อมกัน การพัฒนาควรให้มีการโน้มน้าวชักนำอย่างค่อยเป็นค่อยไป ทำให้บุคคลปรับตัวจนอยู่ตัวเกิดเป็นพฤติกรรมเคยชินโยงไปถึงความเคยชินทางจิตใจด้วย ซึ่งเป็นส่วนพื้นฐานในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ พร้อมกันนั้นจะมีการพัฒนาด้านจิตใจไปด้วย เพื่อให้มีดุลยภาพทางจิตใจ กิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ควรเน้นการเสริมสร้างให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ ได้แสดงออกจากการสวมบทบาท การเล่นเกม การสร้างสถานการณ์จำลอง และการให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อการปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

ซูตาร์โซและคณะ (Sutarso, et al.1996 : Abstracts ; ERIC) ได้ศึกษาเรื่องผลกระทบของเพศและเกรดเฉลี่ยที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ที่สร้างขึ้นเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 138 คน นำมาวิเคราะห์โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ตัวแปรพหุคูณ โดยมีความฉลาดทางอารมณ์เป็นตัวแปรตาม (การรู้จักตนเอง มีความเมตตา กรุณา และการปรับตัว) และให้เพศกับเกรดเฉลี่ยเป็นตัวแปรอิสระ ผลการวิเคราะห์ที่ได้ปรากฏว่า เพศหญิงมีคะแนนสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญในด้านการรู้จักตนเองและควมมีเมตตา ส่วนในด้านการปรับตัวนั้นทั้งสองเพศมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ส่วนเกรดเฉลี่ยไม่มีผลต่อคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ

ในปี ค.ศ.2001 ไวอิตะชิกิ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2543 : อ้างอิงจาก Woitaszewski. 2001 : Online) ได้ศึกษาในเรื่องการสนับสนุนความความฉลาดทางอารมณ์ต่อความสำเร็จด้านสังคมและการเรียนของนักเรียนอัจฉริยะ วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า เพื่อศึกษาว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอัจฉริยะมีส่วนสนับสนุนอย่างมีนัยสำคัญต่อความสำเร็จด้านสังคมและการเรียนหรือไม่ อีกทั้งเพื่อทดสอบทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence Theory) ของโกลแมน (Goleman.1995) ที่ได้กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นปัจจัยผลักดันให้มนุษย์ประสบความสำเร็จ และความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนสำคัญมากกว่าสติปัญญา (I.Q.) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักเรียนอัจฉริยะ (Gifted) ที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 39 คน อายุเฉลี่ย 16.6 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์หลายองค์ประกอบของวัยรุ่นของเมเยอร์ ซาโลเวย์ และคารูโซ (Mayer, Salovey and Caruso.1996) และแบบวัดทักษะด้านความคิด (Test of Cognitive Skill) ของแมคมิลแฮม (Macmilham) และ

แบบประเมินพฤติกรรมของเด็ก (The Behavior Assessment System for Children - Self - Report - Adolescent Version) ของเรโนลด์และแคมพอส (Reynolds and Kamphaus.1992) ซึ่งเป็นแบบวัดความสำเร็จด้านสังคมในด้านต่าง ๆ ได้แก่ สัมพันธภาพ และความเครียดทางสังคม และวัดความสำเร็จด้านการศึกษาโดยใช้เกรดเฉลี่ยเป็นตัวกำหนด ผลการศึกษาพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ไม่มีส่วนส่งเสริมหรือสนับสนุนความสำเร็จด้านสังคมและด้านการเรียนของนักเรียนอัจฉริยะ แสดงให้เห็นว่าแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมนอาจจะกล่าวเกินความเป็นจริง

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยในอนาคตอาจมีการกล่าวถึงความจำเป็นในการปรับปรุงแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์โดยให้มีการกำหนดเฉพาะเจาะจงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ อีกทั้งควรจะได้ศึกษากลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย หมายรวมถึง นักเรียนอัจฉริยะด้วยซึ่งอาจจะทำให้สามารถเข้าใจได้ชัดเจนมากขึ้นในเรื่องความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

บาเตสตินี (Batastini. 2001 : Online) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ ความคิดสร้างสรรค์และความเป็นผู้นำกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 18 โรงเรียน ที่ได้รับรางวัลจากการเข้าร่วม Champions of Caring Program ซึ่งผลที่ได้จากการวิจัยจะเป็นข้อมูลทางการศึกษาของนักเรียนผู้นำและสนับสนุนการพัฒนารูปแบบของนักเรียนผู้นำให้สามารถช่วยเหลือนักเรียนในการส่งเสริมหรือเพิ่มพูนทักษะการเป็นผู้นำ (Leadership Skill) ผลจากการศึกษาพบว่า ความเป็นผู้นำของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ และความคิดสร้างสรรค์มีความสัมพันธ์กับความเป็นผู้นำอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความคิดสร้างสรรค์อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีความสำคัญต่อการพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาความเป็นผู้นำของนักเรียนต่อไป

กอร์ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2543 : 15 - 16 ; อ้างอิงจาก Gore. 2000 : Abstract) ได้ศึกษาเรื่องความเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางสังคมของนักเรียน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 รัฐอิลลินอยด์ ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งจากการใช้การประเมินความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางสังคมของนักเรียน โดยการสังเกต การ Check List การบันทึกพฤติกรรม (Behavior Records) การใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) และการเขียนสะท้อนความรู้สึก (Reflective Journal Writing) ซึ่งผลจากการประเมินพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีปัญหาในด้านความฉลาดทางอารมณ์และขาดทักษะในการสร้างปฏิสัมพันธ์ในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการควบคุมข้อขัดแย้ง และได้ให้นักเรียนกลุ่มดังกล่าวเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางสังคมในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การทำงานร่วมกับผู้อื่น (Cooperation)

การสื่อสาร (Communication) การแสดงความรู้สึก (Expression of Feeling) การเห็นคุณค่าในด้านต่าง ๆ (Appreciation of Diversity) และการแก้ปัญหาข้อขัดแย้ง (Conflict Resolution) ทั้งนี้ นักเรียนที่เข้าร่วมการพัฒนาจะได้รับการพัฒนาเป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์ ผลจากการทดลองพบว่านักเรียนมีทักษะทางสังคมและระดับความฉลาดทางอารมณ์ดีขึ้น อีกทั้งการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนนักเรียนในห้องดีขึ้นและมีระเบียบวินัยในตนเองเพิ่มขึ้น

เพลลิตเทอรี (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2543 : 16 ; อ้างอิงจาก Pelliteri.1999 : Abstract) ได้กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถด้านจิตใจซึ่งมีความแตกต่างจากสติปัญญา (I.Q.) และมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวด้านจิตใจ องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้อารมณ์ (Emotional Perception) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation) ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ (Knowledge About Emotional) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ ความเข้าใจในเหตุผลและกลวิธานป้องกันตนเอง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีและนิสิตระดับปริญญาโทในมหาวิทยาลัยจำนวน 107 คน โดยใช้แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของ คารุโซและซาโลเวย์ (Caruso and Salovey) แบบวัดกลวิธานป้องกันตนเองของบอนด์ (Bond 's .1983) และแบบวัดความเข้าใจในเหตุผล โดยใช้แบบวัด 16 PF Form B. ของแคทเทล (Cattell. 1993) ผลการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละองค์ประกอบนั้นและความเข้าใจในเหตุผลมีค่าเท่ากับ .34 ส่วนกลวิธานป้องกันตนเองมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ คือ มีความสัมพันธ์กัน .16

อีลีแอส และเครบบี้ (Goleman.1995 : 209 ; อ้างอิงจาก Elias and Crabbby.1992) ได้สร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาในการแก้ปัญหาทางด้านสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในมลรัฐนิวเจอร์ซีย์ โดยศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะในการแก้ปัญหาทางสังคม มีทักษะในการแก้ปัญหาทางสังคมเพิ่มขึ้น โดยมีความเข้าใจพฤติกรรมของตนเองมากขึ้น เห็นคุณค่าของตนเองสูงขึ้น รู้จักควบคุมตนเอง (Self - Control) สามารถตระหนักรู้ทางสังคม (Social - Awareness) และมีความสามารถในการตัดสินใจดีขึ้น

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย และอุสา สุทธิสาคร (2542 : 112 - 119) ได้สร้างแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ตามกรอบแนวคิดของเมเยอร์ และซาโลเวย์ (1997) และโกลแมน (1998) เรียกว่า "E.Q. 99" มีจำนวนทั้งสิ้น 99 ข้อ และนำไปทดลองใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าชั้นปีที่ 1 - 4 จำนวน 217 คน พบว่าแบบวัดที่สร้างขึ้นมีความเชื่อในระดับสูงคือ .93 และเมื่อพิจารณาคะแนนที่ได้จากแบบวัดกับข้อมูลด้านชีวประวัติก็พบว่า

1. เพศหญิงมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ
2. สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัวมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ
3. การปรึกษาหารือกับพี่น้องและครูอาจารย์ เมื่อเวลามีปัญหา มีความสัมพันธ์กับทักษะความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ
4. ผลการเรียนรู้มีความสัมพันธ์กับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ
5. อายุมีความสัมพันธ์กับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ

เทอดศักดิ์ เดชคง (2543 : 59 -62) ได้พัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา แบบวัดที่สร้างขึ้นแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ส่วนแรกและส่วนที่ 2 เป็นการประเมินตนเอง แต่ส่วนที่ 3 เป็นการประเมินโดยครูประจำชั้น ในส่วนแรกเป็นการตรวจสอบความสามารถทางอารมณ์ได้แก่ความเข้าใจเห็นใจผู้อื่น ความมีสติรู้ตนและความสามารถแก้ไขข้อขัดข้อง ส่วนที่ 2 และ 3 เป็นการให้คะแนนเรื่องความสุขและความเป็นคนดี นำไปใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร จำนวน 200 คน โดยแยกเป็นนักเรียนที่อยู่ในห้องระดับเก่งและนักเรียนที่เรียนในห้องธรรมดา ผลปรากฏว่า

1. นักเรียนในห้องระดับเก่งมีความสามารถทางอารมณ์ต่อนักเรียนในห้องธรรมดา
2. นักเรียนในห้องระดับเก่งมีความสุขต่อนักเรียนในห้องธรรมดา
3. นักเรียนในห้องระดับเก่งมีแนวโน้มที่จะมองตนเองว่ามีความสามารถทางอารมณ์น้อยกว่านักเรียนในห้องธรรมดา
4. ครูมีแนวโน้มที่จะให้คะแนนความสุขและการเป็นคนดีแก่นักเรียนในห้องระดับเก่งสูงกว่านักเรียนห้องธรรมดา

คมเพชร จัตรศุภกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2543) ได้สร้างมาตรประเมินความฉลาดทางอารมณ์และวิธีหาเกณฑ์ปกติความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย แบบวัดหรือมาตรประเมินของผู้วิจัยประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบส่วนบุคคล องค์ประกอบระหว่างบุคคล องค์ประกอบด้านการปรับตัว องค์ประกอบด้านการจัดการบริหารความเครียด และองค์ประกอบด้านภาวะอารมณ์ทั่วไป มาตรประเมินมีลักษณะเป็นมาตรวัดประมาณค่า 5 ตัวเลือก มีจำนวนทั้งสิ้น 125 ข้อ นำไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 จำนวน 6,301 คน พบว่ามาตรประเมินที่สร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่นของแต่ละองค์ประกอบระหว่าง .70 - .85

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) ได้พัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่เรียกว่า "แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์" ซึ่งสร้างขึ้นตามโครงสร้างที่กรมสุขภาพจิตกำหนด โดยประเมินความสามารถหลัก 3 ด้าน คือ เก่ง ดี และมีความสุข ซึ่งแยกเป็นด้านย่อยได้ 9 ด้าน คือ การควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ การมีแรงจูงใจ การตัดสินใจแก้ปัญหาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ความภาคภูมิใจในตนเอง ความพอใจในชีวิต และความสงบสุขทางใจ แบบประเมินมีลักษณะมาตรฐานค่า 4 ตัวเลือก มีจำนวนทั้งสิ้น 52 ข้อ ซึ่งพัฒนาจนมีเกณฑ์คะแนนปกติ ซึ่งผู้ที่ประเมินสามารถตรวจสอบให้คะแนนตนเองและแปลผลคะแนนได้ด้วยตนเอง

สุสยาม อนันตสายนนท์ (2544 : 35 - 39) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะส่วนบุคคลกับความฉลาดทางอารมณ์ระดับบุคคลโดยรวม ความฉลาดทางอารมณ์ระดับกลุ่มและประสิทธิผลของทีมงาน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ระดับบุคคลและความฉลาดทางอารมณ์ระดับกลุ่ม รวมไปถึงศึกษาความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์ระดับบุคคลและกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเป็นพนักงานในห้างหุ้นส่วนจำกัด เกทเตอร์ฟาร์มา ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 200 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามลักษณะส่วนบุคคล แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคล แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ระดับกลุ่ม และแบบวัดประสิทธิภาพของทีมงาน ผลการศึกษพบว่า

1. พนักงานที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความฉลาดทางอารมณ์ระดับบุคคลแตกต่างกัน โดยพนักงานที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าพนักงานที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า ส่วนพนักงานที่มีลักษณะส่วนบุคคลแตกต่างกันมีความฉลาดทางอารมณ์ระดับกลุ่มไม่แตกต่างกัน และพนักงานที่มีอายุแตกต่างกันจะมีประสิทธิผลของงานแตกต่างกัน โดยพนักงานที่มีอายุ 25 - 39 ปี จะมีประสิทธิผลของทีมงานสูงกว่าพนักงานที่มีอายุในช่วงอื่น ๆ

2. ความฉลาดทางอารมณ์ระดับบุคคลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ระดับกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. พนักงานที่มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับบุคคลและระดับกลุ่มสูงจะมีประสิทธิผลของทีมงานสูงกว่ากลุ่มที่มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับบุคคลและระดับกลุ่มปานกลางและต่ำ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์

2.1.1 ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์

ทิตนา แหมมณี และเยาวพา เดชะคุปต์ (2522 : 1) กล่าวว่ากลุ่มสัมพันธ์เป็นวิทยาการแขนงหนึ่งซึ่งพยายามศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มคน เพื่อให้ได้ความรู้ที่จะนำไปใช้ในการปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของคนอันจะเป็นประโยชน์ในด้านการสร้างความสัมพันธ์และปรับปรุงการทำงาน

ของกลุ่มคนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เนื้อหาของกลุ่มสัมพันธ์มีให้ศึกษามากมาย เช่น เรื่องธรรมชาติของคน พฤติกรรมของมนุษย์ ธรรมชาติของกลุ่ม ลักษณะการรวมตัวของกลุ่มและองค์ประกอบที่สำคัญของกลุ่ม เป็นต้น และสิ่งที่จัดว่าเป็นลักษณะของกลุ่มสัมพันธ์ คือ การเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) โดยผู้ศึกษาจะต้องเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์เรียนรู้ที่จัดขึ้นซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้จะทำให้ผู้ศึกษาได้ศึกษาเรื่องนี้อย่างมีชีวิตชีวา สนุกสนาน และท้าทายความคิดความสามารถของตน รวมทั้งจะได้รับการเรียนรู้อย่างกว้างขวางจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มอีกด้วย

ทศพร มณีศรีขำ (2539 : 30) กล่าวว่า ความหมายของกระบวนการกลุ่มหรือกลุ่มสัมพันธ์ที่สื่อให้เข้าใจได้ร่วมกัน คือ วิชาที่ว่าด้วยการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของคนและกลุ่มคน ซึ่งหมายถึง การเรียนรู้ว่าคนหรือกลุ่มคนมีอิทธิพลต่อกันอย่างไร และทำอย่างไรจึงจะอยู่ร่วมกันอย่างเป็นปกติสุข และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทำงานร่วมกันได้ดี และได้ผลงานดี

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 14) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์หมายถึง การนำเอาประสบการณ์มาแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สมาชิกต้องการและการเปลี่ยนแปลงโดยส่วนรวม ผู้นำจะสามารถทำงานได้มีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อเขาได้เรียนรู้ที่จะอำนวยความสะดวกให้เกิดปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์ระหว่างสมาชิกแต่ละคน โดยวิธีดังกล่าวแล้วประสบการณ์ภายในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลทุกคน และกลุ่มจะดำเนินไปด้วยความสำเร็จตามความมุ่งหมายที่ตั้งไว้

ทองเรียน อมรัชกุล (2520 : 4 - 5) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์จะต้องประกอบด้วยบุคคลตั้งแต่ 2 คน ขึ้นไปรวมกันโดยมีวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ซึ่งสมาชิกแต่ละคนจะมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน อันจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่สมาชิกและสังคมต่อไป ส่วนวิธีการที่จะนำไปใช้ในกลุ่มจะมีองค์ประกอบและกระบวนการที่แตกต่างกันออกไป เช่น กลุ่มเผชิญหน้า กลุ่มฝึกอบรม และกลุ่มรับความรู้สึกไว

แฮโรลด์ (อัฉนา ศรีสุรพล. 2535 : 26 ; อ้างอิงจาก Herold.1950 : 492 - 504) ได้ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ว่า เป็นกระบวนการให้บุคคลได้รวมตัวกันเป็นกลุ่มเพื่อแก้ปัญหา หรือ ทำการอย่างใดอย่างหนึ่งโดยมีความมุ่งหมายแน่นอน

โอลเซน (Ohlsen.1970 : 6 - 7) ได้ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ 2 ประการดังนี้

1. กลุ่มสัมพันธ์ที่ผู้นำเป็นผู้ให้ข้อมูลรายละเอียดต่าง ๆ แก่สมาชิกหรือผู้นำอภิปราย เพื่อที่สมาชิกจะได้บรรลุถึงความมุ่งหมายต่าง ๆ ของกลุ่ม โดยปกติผู้นำจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา อาชีพ และสังคม และส่งเสริมให้สมาชิกได้นำข้อมูลเหล่านั้นมาอภิปรายเพื่อประโยชน์ของตนเอง เช่น การปฐมนิเทศ การปัจฉินิเทศ หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดในชั่วโมง เป็นต้น

2. กลุ่มสัมพันธ์ที่สมาชิกเป็นผู้ดำเนินการ คือ สมาชิกได้วางแผนร่วมกันจัดขึ้นเอง เช่น การอภิปรายกลุ่มในเรื่องต่าง ๆ ที่นักเรียนสนใจ หรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร

จากความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ข้างต้นสรุปได้ว่า กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึงกระบวนการเรียนรู้ที่สมาชิกเข้าไปมีส่วนร่วม โดยมีการวางแผนเพื่อพัฒนาและกำหนดเป้าหมายร่วมกัน สมาชิกมีการทำกิจกรรมร่วมกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม นำเอาข้อคิดที่ได้จากกลุ่มไปพัฒนาตนเองจนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองตามเป้าหมายที่วางไว้

2.1.2 จุดมุ่งหมายของกลุ่มสัมพันธ์

เทรกลเลอร์และนอร์ท (ทองเรือน อมรัชกุล.2536 : 8 ; อ้างอิงจาก Traxler and Nort:1957) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกลุ่มสัมพันธ์ไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ความรู้และให้การอบรม เพื่อให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย เช่น การจัดโครงการปฐมนิเทศให้กับนักเรียนใหม่ เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับอาคารสถานที่และอาณาบริเวณ รายวิชาที่ต้องเรียน ระเบียบประเพณีของสถาบัน บริการต่าง ๆ ของโรงเรียน เป็นต้น นอกจากนี้การแนะแนวกกลุ่มในด้านต่าง ๆ เป็นต้นว่า การศึกษา อาชีพ มารยาท ศีลธรรมจรรยาและเรื่องราวเกี่ยวกับส่วนตัวและสังคมอื่น ๆ ก็นับว่าเป็นกิจกรรมที่มีจุดมุ่งหมายให้บุคคลปรับตัวเข้ากับการศึกษา อาชีพ และสังคมทั้งสิ้น

2. เพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ที่ได้รับจากในหลักสูตร เช่น การจัดกิจกรรมแนะแนวในกลุ่มโรงเรียนเพื่อประสิทธิภาพในการเรียน การใช้ห้องสมุด อาชีพ สังคม หรือเรื่องส่วนตัวต่าง ๆ ที่อยู่ในความสนใจของนักเรียน ตลอดจนการจัดกิจกรรมในรูปของชมรม สภานักเรียน เป็นต้น

3. เพื่อเป็นรากฐานในการนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเมื่อบุคคลได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากกลุ่มอาจมีปัญหาเฉพาะตัวบางอย่างที่ไม่สามารถแก้ไขได้ในกลุ่ม หรือค้นพบปัญหาเฉพาะตัวที่ตนเองต้องการความช่วยเหลือโดยเฉพาะ ก็จะเป็นโอกาสที่จะช่วยบุคคลผู้นั้นได้ขอพบผู้ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลต่อไป

4. เพื่อการปรับตัว การบำบัดรักษาความเจริญงอกงามทั้งของบุคคลและของกลุ่ม กระบวนการของกลุ่มสัมพันธ์จะช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาส่วนตัว พบหนทางที่จะช่วยให้การปรับตัวและสร้างความเจริญงอกงามแก่ตนเองได้ เช่น กิจกรรมกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนักเรียน เป็นต้น

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 137 - 145) กล่าวถึงความมุ่งหมายของกลุ่มสัมพันธ์ไว้ดังนี้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง โดยปกติคนทั่วไปอาจจะคิดว่าตนเองมีความเข้าใจในตนเองไม่จำเป็นจะต้องให้คนอื่นช่วยชี้แจงว่าตนเป็นคนอย่างไร ในทางจิตวิทยาแล้วมนุษย์ย่อมเข้าใจตนเอง แต่บางครั้งอาจไม่เข้าใจดีเท่าที่ควร หรือบางครั้งก็เข้าใจตนเองผิดพลาด ทั้งนี้เพราะว่าแต่ละคนปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม โดยใช้กลวิธีป้องกันตัวที่แตกต่างกันออกไป โดยเหตุนี้กลุ่มสัมพันธ์ก็อาจช่วยมนุษย์ได้โดยเป็นกระจกเงาสະທ້ອນให้เห็นภาพของตนเองในทุกด้าน

2. เพื่อสร้างความเข้าใจบุคคลอื่น มนุษย์มีความต้องการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งคือ ความเข้าใจในสมาชิกกลุ่ม ความเข้าใจในบุคคลอื่นจะทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา ดังนั้นในการเข้าร่วมกลุ่มกันของสมาชิกจะเปิดโอกาสให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ลักษณะต่าง ๆ ของแต่ละบุคคลได้เป็นอย่างดี

3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันของสมาชิก นอกจากจะต้องอาศัยความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนแล้ว สิ่งที่สำคัญและมีผลต่อความสำเร็จของกลุ่มคือ ความร่วมมือ ถ้าหากขาดความร่วมมือที่ดีแล้วจะทำให้การทำงานร่วมกันของกลุ่มไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ดังนั้นในการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์จึงมีจุดมุ่งหมายที่จะเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้แก่สมาชิกกลุ่มให้มีทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น

จากจุดมุ่งหมายของกลุ่มสัมพันธ์พอสรุปได้ว่า กลุ่มสัมพันธ์มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมและพัฒนาให้บุคคลได้มีโอกาสเรียนรู้ซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ได้มีโอกาสเข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น ตลอดจนเพื่อให้บุคคลได้มีการปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาตนเองในทางที่ดีต่อไป

2.1.3 ทฤษฎีเกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์

ทิตนา แชมมณี (2522 : 152 - 159) ได้กล่าวถึงทฤษฎีเกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์ ไว้ดังนี้

1. ทฤษฎีสนาม (Field Thoery) ของเคิร์ท เลวิน (Kurt Lewin) มีแนวคิดที่สำคัญพอที่จะสรุปได้ดังนี้

1.1 พฤติกรรมเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม

1.2 โครงสร้างของกลุ่มจะเกิดจากการรวมกลุ่มของบุคคลที่มีลักษณะต่างกัน

1.3 การรวมกลุ่มแต่ละครั้งจะต้องมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม โดยอยู่ในรูปของการกระทำ ความรู้สึก และความคิด

1.4 องค์ประกอบต่าง ๆ ในข้อ 1.3 จะก่อให้เกิดโครงสร้างของกลุ่มแต่ละครั้ง ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันออกไปตามลักษณะของสมาชิกในกลุ่ม

1.5 สมาชิกในกลุ่มจะมีการปรับตัวเข้าหากันและพยายามช่วยกันทำงาน ซึ่งการที่บุคคลปรับปรุงบุคลิกภาพของตนที่มีความแตกต่างกันนี้ จะก่อให้เกิดความเป็นอันหนึ่ง อันเดียวกัน และทำให้เกิดพลังหรือแรงผลักดันของกลุ่มที่ทำให้การทำงานเป็นไปด้วยดี

2. ทฤษฎีระบบ (System Thoery) มีแนวคิดที่สำคัญคือ

2.1 กลุ่มจะประกอบด้วยโครงสร้างหรือระบบ ซึ่งจะมีการแสดงบทบาทและกำหนดหน้าที่ของสมาชิกที่ถือว่าเป็นการลงทุน (Input) เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ (Output) อย่างใดอย่างหนึ่ง

2.2 การแสดงบทบาทตำแหน่งหน้าที่ของสมาชิกจะกระทำโดยการสื่อสารระหว่างกัน (Communication) และจากการเปิดเผยตัวเองภายในกลุ่ม (Open System)

3. ทฤษฎีจิตวิทยาทั่วไป (General Psychology)

ทฤษฎีนี้มีแนวความคิดว่าการใช้หลักจิตวิทยาต่าง ๆ เกี่ยวกับการรับรู้ การเรียนรู้ ความคิด ความเข้าใจ การให้แรงจูงใจและอื่น ๆ จะช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมของบุคคลในแง่การรวบรวมข้อมูล

4. ทฤษฎีสังคมมิติ (Sociometric Orientation) ของโมเรโน มีแนวความคิดที่สำคัญดังนี้

4.1 การกระทำและจริยธรรมหรือขอบเขตการกระทำของกลุ่ม จะเกิดความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจะศึกษาได้โดยให้สมาชิกเลือกสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างกัน

4.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาความสัมพันธ์คือ การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) หรือ การใช้เครื่องมือวัดทางสังคม (Sociometric Test)

2.1.4 ขนาดของกลุ่มสัมพันธ์

คมเพชร จัตรศุภกุล (2530 : 26) ได้กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มอาจจะเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกันจะทำให้กระบวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย ในกลุ่มที่มีขนาดใหญ่มากเกินความจำเป็นสมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อนกันบางคนคาดหวังว่าจะได้รับผิชอบทั้งหมด ในขณะที่คนอื่นรู้สึกคับข้องใจที่ไม่มีงานทำ ไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะที่ตนเองมีอยู่ ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน กลุ่มจะมีขนาดใหญ่เท่าใดนั้นขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์นั้น ๆ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่มและระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

ออตตาเวย์ (Ottaway.1966 : 7) กล่าวว่ากลุ่มที่ใช้ในกลุ่มสัมพันธ์ควรมีขนาดเล็ก เพราะจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงออกอย่างเป็นอิสระทั่วถึง ดังนั้นขนาดของกลุ่มควรมีสมาชิกอย่างมากที่สุด 12 คน หรือถ้ามากกว่านั้นก็ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะมิฉะนั้นจะทำให้แบบแผนพฤติกรรมผิดไปจากเดิม ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมที่สุดควรมีสมาชิก 9 - 10 คน จึงจะทำให้การทำงานบังเกิดผลมากที่สุด

ชอร์ (อังศุธร ถิ่นหลวง. 2542 : 30 ; อ้างอิงจาก Shaw.1981 : 3) กล่าวว่า กลุ่มย่อยควรมีสมาชิก 10 คน แต่ถ้ามีจำนวน 30 คนขึ้นไปจะจัดเป็นกลุ่มใหญ่ก็อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้ และมีความเห็นว่าจำนวนสมาชิกมิใช่ปัญหาสำคัญ แต่องค์ประกอบอื่น ๆ ได้แก่ ความสัมพันธ์ของสมาชิก และการร่วมมือในการทำงานของสมาชิก จะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า

จำเนียร โชติช่วง และคนอื่น ๆ (2521 : 38) กล่าวว่า ส่วนใหญ่นักจิตวิทยานิยมศึกษากลุ่มที่มีขนาดเล็ก เพราะจะดูการเปลี่ยนแปลงและกระบวนการของกลุ่มได้ง่ายกว่าศึกษาจากกลุ่มใหญ่ และยังได้กล่าวว่า กลุ่มเล็กยังจัดได้ว่ามีขนาดพอเหมาะที่จะดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะจะทำให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างเต็มที่ แต่ถ้ามีจำนวนมากเกินไป

สมาชิกทุกคนก็จะไม่มีโอกาสได้แสดงความต้องการได้เป็นรายบุคคลซึ่งจะทำให้บรรยากาศน่าเบื่อหน่าย สมาชิกจะไม่เกิดความสนใจและจะออกจากกลุ่มไปในที่สุด

สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมควรมีสมาชิกตั้งแต่ 10 - 15 คน แต่ถ้ามีการแบ่งกลุ่มย่อยเพื่อการอภิปราย หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มอาจจะมีจำนวนได้มากกว่านี้ แต่รวมแล้ว จำนวนสมาชิกมากที่สุดไม่ควรเกิน 20 คน เพราะถ้ามากกว่านี้จะก่อให้เกิดผลเสียต่อความสัมพันธ์และความร่วมมือในการทำกิจกรรม ทั้งนี้เพื่อประสิทธิภาพของกระบวนการกลุ่มอีกด้วย

2.1.5 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์

แพทเทอสัน (Patterson. 1973 : 105) กล่าวว่า การให้ทำกิจกรรมกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มมีน้อยอาจจะจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง และสำหรับช่วงเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง เพราะนักเรียนอาจจะเบื่อหน่ายได้

ทรอทเซอร์ (ชูชัย สมितिไกร. 2528 : 18 - 19 ; อ้างอิงจาก Trotzer. 1977) ได้ให้ความเห็นว่าการกำหนดระยะเวลา และความถี่ของการเข้าร่วมกลุ่มนั้น หากจัดทำกับสถานศึกษาจำเป็นต้องพิจารณาถึงการจัดเวลาเรียนของสถานศึกษานั้นด้วย โรงเรียนที่เป็นสถานศึกษาส่วนใหญ่จะจัดคาบการเรียนการสอนเป็นคาบ คาบละ 50 นาที ซึ่งจะช่วยให้อาจกำหนดได้ว่าควรจะใช้เวลาในการเข้าร่วมกลุ่มนานเท่าใด และจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่มขึ้นอยู่กับเป้าหมายและธรรมชาติของกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุดไม่ควรจะต่ำกว่า 8 ครั้ง ถ้าหากมากกว่านี้ก็ยิ่งจะเป็นการดี

สรุปได้ว่า เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่ม ควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่ามีเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มมากน้อยเพียงใด และถ้าเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาไม่ควรใช้เวลาเกิน 1 ชั่วโมง เพราะอาจจะทำให้นักเรียนเกิดความเบื่อหน่ายได้

2.1.6 หลักการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ์

ทิสนา แคมมณี (2545 : 123 - 124) ได้กล่าวถึงหลักการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ไว้ในกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอนว่า เป็นเรื่องเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของคนและกลุ่มคน โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ทำงานร่วมกัน หลักการเรียนรู้ที่สำคัญคือ

1. ให้ผู้เรียนมีโอกาสร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนอย่างมีชีวิตชีวา
2. ให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์กัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่กว้างขวาง
3. ให้ผู้เรียนได้ค้นพบข้อเรียนรู้ด้วยตนเอง แทนที่จะใช้วิธีการบอกกล่าว เพื่อให้การเรียนรู้ที่มีความหมายต่อผู้เรียนมากขึ้น

4. ให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ข้ออภิปรายในเรื่องที่เรียน เพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่ชัดเจน

5. ให้มีโอกาสเชื่อมโยงสิ่งที่เรียนรู้จากกิจกรรมไปสู่การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยให้การเรียนรู้เกิดประโยชน์

2.1.7 ลำดับขั้นการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ์

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 23) ได้กล่าวถึงระยะพัฒนาของกลุ่มว่า เมื่อสมาชิกเริ่มเข้ากลุ่ม อาจจะพบว่าพฤติกรรมที่แสดงออกในกลุ่มนั้นมีความแตกต่างที่ได้เข้าร่วมกลุ่มเป็นเวลานานแล้ว ทั้งนี้ เพราะว่า การที่จะทำให้กลุ่มเป็นกลุ่มที่สมบูรณ์นั้นจะต้องอาศัยเวลาในการพัฒนากลุ่ม จึงมักจะพบว่า กลุ่มจะต้องผ่านระยะต่าง ๆ 4 ระยะ ดังต่อไปนี้ คือ

1. ระยะที่บุคคลแต่ละคนมีการแข่งขัน และมีศูนย์กลางอยู่ที่ตนเอง (Individually Centered , Competitive Phase) เมื่อบุคคลได้มีโอกาสเข้าร่วมกันโดยธรรมชาติแล้ว บุคคลจะต้องเห็นว่าบุคคลมีความสำคัญ ยิ่งไม่รู้จักกันแล้วการที่จะยอมรับกันนั้นเป็นสิ่งที่ยากทั้ง ๆ ที่อยากให้คนอื่นยอมรับตนเอง นอกจากนี้แล้วบุคคลแต่ละคนมักจะเริ่มมีการแข่งขันกับผู้ที่มีความต้องการเหมือนตน บุคคลเหล่านี้ต้องการคนที่เก่งกว่าตนเองเท่านั้นมาเป็นผู้นำและรับผิดชอบต่อเขา

2. ระยะความขัดแย้งและความคับข้องใจ (Frustration and Conflict Phase) เมื่อสมาชิกเกิดการแข่งขันและยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง จะมีผู้นำเอากลุ่มประเภทฝึกความไวในการรับรู้ (Sensitivity Group หรือ T - Group) มาใช้ช่วยกลุ่มให้กลุ่มพัฒนาขึ้น โดยหวังว่าอาจจะทำให้บุคคลเข้าใจตนเองและผู้อื่น ถ้าหากผู้นำไม่สามารถนำกลุ่มได้สำเร็จสมาชิกจะรู้สึกเป็นปฏิปักษ์กับผู้นำและมองผู้นำไปในแง่ของบุคคลที่ไม่มีความสามารถ ต่ำหนี่ในด้านความล้มเหลวแทนที่จะช่วยกันพัฒนาสัมพันธภาพที่ดี อันจะทำให้ได้รับความสำเร็จในจุดมุ่งหมายของกลุ่ม ในระยะนี้สมาชิกจะรู้สึกขัดแย้งกันและมีความคับข้องใจมาก

3. ระยะกลุ่มมีความสำคัญ (Group - Harmony Phase) ในระยะนี้ความคิดที่สอดคล้องกันจะพัฒนาขึ้น แต่ในขณะเดียวกันก็มีความพอใจและความสบายใจมากขึ้นด้วย สมาชิกได้รับการสนับสนุนคอยหลีกเลี่ยงการมีความขัดแย้ง และไม่คอยมีผลงานจะป้องกันการกระตุ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งปฏิกิริยาด้านนิเสธ และนอกจากนี้จะมีความเก็บกดความต้องการของตนเอง เพื่อให้กลุ่มได้รับความพึงพอใจ

4. ระยะที่มีผลงานและยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง (Group - Centered Productive Phase) สมาชิกยังคงแสดงความคิดเห็นถึงความเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น แต่ไม่อยู่ในระดับที่จะเพิกเฉยกับความขัดแย้ง ทั้งนี้เพื่อให้ได้รับความสำเร็จในเรื่องความสามัคคี สมาชิกจะเผชิญกับความขัดแย้ง และเรียนรู้ในการที่จะแก้ไข แต่ละคนจะยอมรับความผิดชอบ ความร่วมมือ ความอดทนต่อบุคคลอื่นไม่ว่าจะเป็นเรื่องค่านิยม หรือ พฤติกรรมก็ตามในที่สุดสมาชิกจะกลายเป็นคนที่ยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง

เยาวยา เดชะคุปต์ (2522 : 228 - 231) ได้จัดลำดับขั้นการเรียนรู้กลุ่มสัมพันธ์ไว้ 4 ระยะดังนี้

1. ระยะมีส่วนร่วม ระยะนี้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่มและเป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรม หรือ แสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งผลของการเรียนรู้นั้นเกิดจากการมีส่วนร่วมของผู้เรียนโดยตรง การมีส่วนร่วมของผู้เรียนจะเน้นในทุก ๆ ด้านดังนี้

1.1 การมีส่วนร่วมด้านร่างกาย ได้แก่ การที่ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติ หรือทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง รวมทั้งการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือ การค้นคว้าสืบสวนสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง

1.2 การมีส่วนร่วมด้านจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึกและอารมณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่ได้กระทำนั้นจะเกิดขึ้นได้เมื่อผู้เรียนมีส่วนร่วมในกลุ่ม ความรู้สึกที่จะเกิดขึ้นจะนำไปสู่การรับรู้แนวคิด และการเรียนรู้ด้านเนื้อหาวิชาเป็นอย่างดี และช่วยให้จดจำเนื้อหาได้นาน

1.3 การมีส่วนร่วมทางปัญญาหรือทางสมอง ได้แก่ การเรียนรู้ที่เกิดจากการเห็นจริง หรือประจักษ์แจ้ง มีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้และสร้างแนวคิดจากสิ่งที่ได้รู้นั้น จะทำให้การเรียนรู้ที่มีความหมายต่อผู้เรียน เป็นแนวทางในการพัฒนาความคิด และเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน การตัดสินใจ การคิดวิเคราะห์และสรุปสิ่งที่เรียนรู้นั้นด้วยตนเอง

1.4 การมีส่วนร่วมทางสังคม ได้แก่ การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ความเชื่อ เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวางและเกิดผลดีอีกด้วย

2. ระยะวิเคราะห์ เป็นระยะที่ผู้เรียนร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ทันที หลังจากผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมไปแล้ว ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้อย่างกว้างขวาง สามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียน ผลการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเอง ดีขึ้น

3. ระยะสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่ผู้เรียนรวบรวมแนวคิดที่ได้ค้นพบจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น แล้วนำมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง ซึ่งผู้เรียนสามารถนำหลักการนั้นไปประยุกต์ใช้ให้เข้ากับตนเองได้ การนำไปประยุกต์ใช้นั้นทำได้ 2 ลักษณะ คือ

3.1 การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพ หรือ การพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น และเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในอนาคตเพื่อใช้ในการปรับปรุงแก้ไขสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น ตลอดจนช่วยในการคิดค้นและประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ ขึ้น

4. ผู้เรียนจะประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่ม จากการอภิปรายให้ข้อเสนอแนะ และติชมร่วมกันกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

ประนอม เดชชัย (2531 : 103) กล่าวถึงการดำเนินงานของกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มลักษณะใด จะมีกระบวนการดำเนินงานเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นรวมกลุ่ม (Forming Stage) เป็นขั้นแรกของสมาชิกรวมกลุ่มกัน ถ้าไม่รู้จักกันดีพอ ทุกคนจะสงวนท่าที ไม่ค่อยกล้าแสดงออก ในระยะนี้จึงเป็นหน้าที่ของผู้สอนที่จะประสานงานให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักกันและคุ้นเคยกันก่อน เช่น อาจจะมีการแนะนำตัวเป็นต้น

2. ขั้นกำหนดจุดมุ่งหมายของกลุ่ม (Normal Stage) เมื่อสมาชิกในกลุ่มรู้จักกันแล้วกลุ่มจะเริ่มคิดถึงเป้าหมายของกลุ่ม และภาระกิจที่กลุ่มจะต้องรับผิดชอบ ในขั้นนี้ผู้สอนจะมีบทบาทร่วมกับผู้เรียนในการกำหนดเป้าหมาย และการเรียนรู้กิจกรรมของกลุ่มจะทำงานร่วมกัน

3. ขั้นระดมความคิด (Storming Stage) เป็นขั้นที่บรรยากาศของการทำงานเริ่มจริงจังมากขึ้น สมาชิกในกลุ่มพยายามกำหนดร่างกฎเกณฑ์และระเบียบของกลุ่ม ในขั้นนี้ผู้สอนอาจมี 2 บทบาท คือ ปลอ่ยให้ผู้เรียนดำเนินการโดยลำพัง หรือเข้าร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่ม

4. ขั้นกระชับความสัมพันธ์ (Reforming Stage) เป็นขั้นที่กลุ่มรู้จักคุ้นเคยและเข้าใจใน บทบาทของตนเองเป็นอย่างดี จึงทำให้การดำเนินงานของกลุ่มเป็นไปด้วยดี

5. ขั้นสลายตัว (Adjourning Stage) เป็นขั้นสุดท้ายเมื่อสมาชิกในกลุ่มได้ร่วมมือกันดำเนินการตามภาระกิจที่ได้รับมอบหมายจนบรรลุเป้าหมายแล้วและภาระกิจของกลุ่มเริ่มลดลงไปด้วย อาจทำให้กลุ่มเริ่มสลายตัว ในขั้นนี้ผู้สอนจะมีบทบาทในการทบทวนการดำเนินงานของกลุ่มที่ผ่านมา เพื่อการสรุปผลและเสนอแนะแนวทางในการนำไปใช้ หรือนำไปศึกษาค้นคว้าต่อไป

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า กลุ่มสัมพันธ์การเรียนรู้เกิดจากผู้เรียนโดยตรง การเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ จะช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้และได้พัฒนาตนเอง ซึ่งขั้นการรวมกลุ่มนั้นจะประกอบไปด้วย ขั้นการมีส่วนร่วม ขั้นวิเคราะห์ประสบการณ์ ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ และขั้นประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่ม พร้อมทั้งมีการให้ข้อเสนอแนะติชมร่วมกัน

2.1.8 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ทิตนา แหมมณี (ทศพร มณีศรีขำ. 2539 : 99 -100 ; อ้างอิงจาก ทิตนา แหมมณี. 2536 : 27 - 28) ได้กล่าวถึงการจัดกิจกรรมกลุ่มให้สอดคล้องกับหลักทฤษฎีมีอยู่หลายวิธี ดังต่อไปนี้

1. เกม (Games) เป็นวิธีการหนึ่งที่น่าสนใจได้โดยสร้างสถานการณ์สมมติแล้วให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อันจะมีผลออกมาถึงการแพ้ชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียนอีกด้วย

2. บทบาทสมมติ (Role playing) วิธีการนี้ยังมีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์สมมติขึ้นมา แล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้นแสดง

ออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้น่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย

3. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความจริง แล้วให้ผู้เรียนเข้าไปสู่สถานการณ์นั้นและมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดงออก เพราะอาจจะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับ

4. กลุ่มย่อย (Small Group) วิธีการใช้กลุ่มย่อยในการสอนนี้เป็นวิธีที่ใช้กันมานานแล้ว อาจจะเล็งเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อการเรียนของผู้เรียน กลุ่มย่อยจะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออก ได้ฝึกทักษะต่าง ๆ ภายในกลุ่ม จากกระบวนการที่ได้เข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่มย่อยจะช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้นอีกด้วย

5. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีหนึ่งซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงนำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกันเพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ปัญหาที่นั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิด และพิจารณาข้อมูลที่ตนรับมาอย่างถี่ถ้วน การอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งนำเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งจะส่งผลให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น

6. ละคร (Acting or Dramatization) คือ วิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทที่เรียนหรือกำหนดไว้ โดยผู้เรียนจะต้องพยายามแสดงบทบาทให้สมจริงตามที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพ และความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง ซึ่งจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจความรู้สึก เหตุผล และพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้จะมีส่วนเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจ และนอกจากนี้ยังจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนร่วมกันและได้ฝึกการทำงานร่วมกันอีกด้วย

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่ใช้ในกลุ่มสัมพันธ์ แสดงว่ากิจกรรมต่าง ๆ จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ได้แสดงออก ได้ฝึกทักษะต่างๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและยังมีโอกาสที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มได้อย่างเหมาะสมอีกด้วย

2.1.9 ประโยชน์ของการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์

พนม ลิมอารีย์ (2522 : 65 - 57) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกลุ่มสัมพันธ์ ดังนี้

1. สมาชิกได้ทดสอบและแสดงความสามารถ เช่น ในกรณีที่คนพูดเก่งแต่ไม่มีโอกาสจะพูดที่ไหนก็อาศัยกลุ่มเป็นที่ทดสอบ หรือแสดงความสามารถให้คนในกลุ่มเห็น

2. ช่วยให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็น เจตคติ ปรับปรุงเจตคติและนิสัยใจคอ รวมทั้งเป็นกำลังใจให้แกกันและกัน

3. ช่วยเสริมสร้างควมมีวินัยและความอดทนให้แก่ตนเอง จากการที่ต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ในการเข้าร่วมกลุ่ม

4. ช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้สึกปลอดภัย อ่อนน้อม มีกำลังใจ มีความรักช่วยบำรุงขวัญของสมาชิก ช่วยให้เข้าใจตนเองดีขึ้น รู้สึกมั่นคงปลอดภัย และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

สิริวรรณ ศรีพหล (2536 : 224 - 225) ได้กล่าวเกี่ยวกับการเรียนรู้โดยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ไว้ว่า

1. เป็นการฝึกให้รู้จักเรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่น ทำให้เกิดทัศนคติที่ดีและถูกต้องเกี่ยวกับการทำงานร่วมกันว่า การทำงานจะต้องทำงานเป็นกลุ่มจึงจะประสบความสำเร็จ คนเราจะทำงานโดยลำพังเสมอไปไม่ได้

2. เป็นการฝึกและให้ทัศนคติแก่ผู้เรียนว่าบุคคลอื่น ๆ มีค่าเสมอ ต้องให้การยอมรับและเคารพในความเป็นคนของบุคคลอื่น ทั้งในด้านความคิดและการกระทำ โดยไม่ยึดถือหรือมองตนเองเป็นศูนย์กลาง

3. เป็นการฝึกให้ผู้เรียนได้เข้าใจและเรียนรู้เกี่ยวกับบทบาทของตนเองและสมาชิกในกลุ่ม เช่น บทบาทในการเป็นผู้นำหรือบทบาทในการเป็นผู้ตาม เป็นต้น

4. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และฝึกทักษะต่าง ๆ ทางสังคม หรือฝึกการมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น

5. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง เพราะการเป็นสมาชิกของกลุ่มย่อมได้รับมอบหมายงานให้ปฏิบัติ การเรียนโดยการฝึกปฏิบัติจะทำให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์โดยตรง

6. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะด้านความคิดร่วมกับกลุ่ม เช่น ทักษะในการแก้ปัญหา ทักษะในการตัดสินใจ เป็นต้น

7. เป็นการฝึกให้ผู้เรียนรู้จักการปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ เพื่อให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน เช่น การยอมรับมติของกลุ่ม การรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น

8. เป็นการฝึกให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิถีทางความเป็นประชาธิปไตยทั้งในด้านความคิดและการกระทำ

9. ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้เขามีความรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญต่อกลุ่ม เช่น การที่กลุ่มยอมรับฟังความคิดเห็นของเขา การที่กลุ่มเปิดโอกาสให้เขาแสดงความคิดเห็น กล่าวพูด กล่าวตัดสินใจ ซึ่งทักษะเหล่านี้จะทำให้เกิดความมั่นใจต่อมา

10. สร้างค่านิยมในเรื่องความสามัคคี การมีน้ำใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

จากประโยชน์ของกลุ่มสัมพันธ์ สรุปได้ว่า กลุ่มสัมพันธ์จะช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นทัศนคติ ความรู้สึกนึกคิด หรือบุคลิกภาพที่เหมาะสมต่าง ๆ ทั้งของตนเองและสมาชิกภายในกลุ่ม

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์

2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

ควิแนน และฟูลด์ส (ฤทัยรัตน์ ธรเสนา. 2535 : 46 - 49 ; อ้างอิงจาก Quiana and Foulds. 1970. 145 -146) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของกิจกรรมกลุ่มต่อการรับรู้ความเข้าใจตนเองของผู้เข้ารับการศึกษา โดยใช้การฝึกแบบกลุ่มมาราธอน ซึ่งให้ทุกคนแสดงกิจกรรมเกี่ยวกับการแสดงบทบาทการสื่อสารด้วยคำพูด และการอภิปรายตนเอง ใช้เวลาในการฝึก 30 ชั่วโมงติดต่อกัน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่ได้รับการฝึกมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองดีขึ้น ในด้านคุณค่าตนเองตามความเป็นจริง ด้านความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพ และด้านการควบคุมความรู้สึกของตนเอง

บาร์รอน (Barron. 1993 : 4393 B) ได้ศึกษา เกี่ยวกับความร่วมมือในการแก้ปัญหา ระหว่างการทำงานเป็นทีมกับการทำงานคนเดียว โดยให้ทดลองทำงานร่วมกันและอยู่ร่วมกันในระยะสั้น ๆ ในมหาวิทยาลัยเดอรัม ผลการศึกษาพบว่า การทำงานเป็นทีมจะทำให้งานสำเร็จได้อย่างน่าเชื่อถือ แตกต่างจากการทำงานคนเดียว เนื่องจากการทำงานเป็นทีมจะมีประโยชน์ในด้านการวางแผน การแสดงความคิดเห็นร่วมกัน ตลอดจนการแก้ปัญหาต่าง ๆ การทำงานเป็นทีมทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จเพราะมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ได้แก่ ความพยายามในการพิจารณาแก้ปัญหา โดยให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง การสื่อสาร และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

เดอร์ชมิทท์ (Durschmidt.1978 :3953 - A) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง จำนวน 38 คน โดยการให้เข้าร่วมกลุ่มสัมมนาที่เปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงศักยภาพที่แท้จริงของตนออกมาส่วนกลุ่มควบคุม จำนวน 63 คน ยังคงให้เรียนตามปกติ ผลปรากฏว่า เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองแล้ว กลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเข้าใจตนเองทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

มัทนา อังตระกูล (2524 : 45 - 49) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนา
 มโนภาพแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดขอนแก่น โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและ
 กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมเรียนรู้โดยการสอน
 ตามปกติ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีความเข้าใจตนเอง
 และผู้อื่นมากขึ้น มีความสามัคคีในกลุ่มมากขึ้น มีความรับผิดชอบและกล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสม
 ดีขึ้น

เมตตา จินดารักษ์ (2525 : 43 - 44) ได้ศึกษาผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนา
 ความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี
 กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมดีขึ้น

อจนา ศรีสุพล (2534 : 64 - 65) ได้ศึกษาผลของกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์
 ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจบัณฑิต พบว่า ในระหว่างการฝึกกลุ่มสัมพันธ์นักศึกษาได้มี
 โอกาสมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มอย่างเต็มที่ มีประสบการณ์การเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น
 ได้ปฏิบัติงานร่วมกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้นักศึกษาได้รับความรู้ สามารถพัฒนาบุคลิกภาพให้
 เกิดความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น สามารถแก้ไขข้อบกพร่องซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการสร้างสัมพันธ์ใน
 การทำงาน การเรียนและการอยู่ร่วมกันทำให้นักศึกษามีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

อังศุธร ถิ่นหลวง (2542 : 108) ได้ศึกษาผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนา พฤติ
 กรรมการกล้าแสดงออกในโรงเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนภาษี กรุงเทพมหานคร พบว่า นัก
 เรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในชั้นเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ
 นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในชั้นเรียนมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทาง
 สถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวสรุปได้ว่า กลุ่มสัมพันธ์เป็นวิธีการที่ช่วยให้นักเรียนได้
 รู้จักและเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น ได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองทุก ๆ ด้าน การเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์จะช่วยให้
 นักเรียนเป็นคนมีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ มีความเมตตา เข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตลอดจนได้แลก
 เปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สามารถนำเอาสิ่งที่ได้จากกลุ่มไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างชาญ
 ฉลาด

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีขอบเขตของการศึกษา ดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ของโรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร จำนวน 83 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ของโรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ จำนวน 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ประกอบด้วย

1. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์
2. โปรแกรมการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นเพื่อวัดความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กชายและเด็กหญิง (คมเพชร จัตรศุภกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2544) นำไปใช้วัดเด็กที่กำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

1. ผู้วิจัยนำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดลานบุญ เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร จำนวน 120 คน
2. ผู้วิจัยตรวจให้คะแนนและนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของแต่ละองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
3. ผู้วิจัยนำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์จำนวน 72 ข้อ มาหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อและหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .3488
4. นำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้หาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นไปใช้ในการวิจัยต่อไป

โดยโครงสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก ประกอบด้วยองค์ประกอบต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

- 1.1 ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของเด็ก หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง ประกอบด้วย
 - 1.1.1 ความมั่นใจในตนเอง
 - 1.1.2 ความรู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียด
 - 1.1.3 จิตใจแข็งแกร่ง เชื่อมั่นในตนเอง
- 1.2 ความสามารถในการแสดงอารมณ์ของตนเอง หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกถึงความรู้สึก ความเชื่อ และแนวโน้มในการแสดงพฤติกรรมของตนเอง ได้แก่
 - 1.2.1 การกล้าแสดงออกทางอารมณ์
- 1.3 ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ความคิด ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ประกอบด้วย
 - 1.3.1 ความสุขุมรอบคอบ
 - 1.3.2 ความมีชีวิตชีวา
- 1.4 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง หมายถึง ความสามารถในการควบคุมความรู้สึก และอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้แก่
 - 1.4.1 ความมั่นคงทางอารมณ์
- 1.5 ความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น หมายถึง ความสามารถในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ประกอบด้วย
 - 1.5.1 ความมีไมตรีจิต
 - 1.5.2 ฉลาด ทันคน

1.5.3 การเข้าสู่สังคม กล้าเสี่ยง เปิดเผย

1.5.4 การพึ่งตนเอง

1.6 ความสามารถในการเคารพกฎระเบียบ มีคุณธรรมและจริยธรรม หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติตามระเบียบ กฎเกณฑ์ของสังคม ด้วยความรู้สึกเต็มใจ ตลอดทั้งมีวินัย มีคุณธรรมและจริยธรรม

ตัวอย่างแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก

คำแนะนำ

ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณว่านักเรียนต้องการเลือกข้อ ก หรือ ข้อ ข เมื่อ
นักเรียนตัดสินใจเลือกแล้ว ให้นักเรียนวงกลมล้อมรอบข้อ ก หรือข้อ ข ตามที่นักเรียนต้องการ

ตัวอย่าง

นักเรียนชอบเล่นกีฬากับ

ก. เพื่อนผู้หญิง

ข. เพื่อนผู้ชาย

จากตัวอย่าง

ถ้านักเรียนชอบเล่นกับเพื่อนผู้หญิง ให้นักเรียนเขียนวงกลมล้อมรอบ ข้อ ก

แต่ถ้านักเรียนชอบเล่นกับเพื่อนผู้ชาย ให้นักเรียนเขียนวงกลมล้อมรอบ ข้อ ข

เกณฑ์การให้คะแนน

1.1 กำหนดให้คะแนนดังนี้ คำตอบที่ตรงกับเฉลยให้ 1 คะแนน

1.2 รวมคะแนนของแต่ละองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

เกณฑ์การแปลผล

ผู้วิจัยรวมคะแนนดิบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน แล้วแปลงให้อยู่ในรูปค่าเฉลี่ย และ
กำหนดเกณฑ์การแปลผลความฉลาดทางอารมณ์รายด้านและโดยรวม ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	0.00 - 0.33	หมายถึง	ความฉลาดทางอารมณ์น้อย
ค่าเฉลี่ย	0.34 - 0.66	หมายถึง	ความฉลาดทางอารมณ์ปานกลาง
ค่าเฉลี่ย	0.67 - 1.00	หมายถึง	ความฉลาดทางอารมณ์สูง

2. โปรแกรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามลำดับขั้นดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์และกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้เหมาะสมกับลักษณะปัญหาความฉลาดทางอารมณ์และสภาพของนักเรียน

2.2 สร้างโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

2.3 นำโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างความมุ่งหมาย นิยามศัพท์เฉพาะ กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการ และการประเมินผล จากนั้นผู้วิจัยได้นำไปแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.4 นำโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดลานบุญ เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร จำนวน 20 คน เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับเนื้อหา วิธีการ และระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

2.5 โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ใช้ในการทดลอง (รายละเอียดของโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์แสดงในภาคผนวก ข) ผู้วิจัยทำการทดลอง 14 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2547 ถึงวันที่ 31 มีนาคม 2547 โดยแต่ละครั้งจะเป็นกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้าน ดังนี้

ครั้งที่ 1	ปฐมนิเทศ
ครั้งที่ 2	ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง
ครั้งที่ 3	ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง
ครั้งที่ 4	ความสามารถในการแสดงอารมณ์ของตนเอง
ครั้งที่ 5	ความสามารถในการแสดงอารมณ์ของตนเอง
ครั้งที่ 6	ความสามารถในการแสดงอารมณ์ของตนเอง
ครั้งที่ 7	ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น
ครั้งที่ 8	ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง
ครั้งที่ 9	ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง
ครั้งที่ 10	ความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
ครั้งที่ 11	ความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
ครั้งที่ 12	ความสามารถในการเคารพกฎระเบียบ การมีวินัย คุณธรรมและจริยธรรม
ครั้งที่ 13	ความสามารถในการเคารพกฎระเบียบ การมีวินัย คุณธรรมและจริยธรรม
ครั้งที่ 14	ปัจฉินิเทศ

**ตัวอย่างโปรแกรมการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์
เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

ครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ผู้วิจัยและนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มได้คุ้นเคยและรู้จักกันมากขึ้น
2. เพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง
3. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวัตถุประสงค์ของการฝึก บทบาทหน้าที่ของนักเรียน วิธีฝึก วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ขนาดของกลุ่ม 20 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์ ใบล่ำลายเซ็น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแนะนำตนเอง โดยนั่งล้อมกันเป็นวงกลม ลูกขึ้นแนะนำตนเองด้วยการบอกชื่อ - นามสกุลจริง และชื่อเล่นด้วยเสียงดังฟังชัด
3. เมื่อนักเรียนแนะนำตนเองครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม "ล่ำลายเซ็น" เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนิทสนมคุ้นเคยกัน โดยแจกใบล่ำลายเซ็นให้ทุกคน ให้เวลา 10 นาที ให้นักเรียนไปสอบถามข้อมูลจากเพื่อนแล้วเติมลงในช่องว่างในแต่ละข้อ
4. ขอนักเรียนอาสาสมัครอ่านรายชื่อและลักษณะของเพื่อนตามที่ปรากฏในใบ "ล่ำลายเซ็น" และนักเรียนที่ถูกกล่าวถึงให้ลุกขึ้นแสดงตัว
5. นักเรียนร่วมกันอภิปรายสาเหตุที่ทำให้หาข้อมูลได้ครบ ไม่ได้ครบ และการขอลายชื่อจากเพื่อนและการให้ลายชื่อแก่เพื่อน
6. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเรื่องสัมพันธ์ภาพ การสร้างมนุษยสัมพันธ์ และชี้แจงระเบียบการวัตถุประสงค์ ลักษณะการฝึกรวมทั้งบทบาทหน้าที่ของนักเรียนในการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์
7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ โดยยกมือถามทีละคน ในขณะที่เพื่อนพูดต้องให้เกียรติโดยการฟังเพื่อน และสรุปร่วมกัน หลังจากนั้นนัดหมาย วัน เวลา ครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตการซักถามของนักเรียน

ใบลาลายเซ็น

ชื่อผู้ล่า เลขที่

คำชี้แจง ให้นักเรียนนำใบลาลายเซ็นนี้ไปให้เพื่อนในกลุ่มที่มีลักษณะตรงกับข้อความแต่ละข้อ เขียนชื่อของตัวเอง (เขียนให้อ่านง่าย) ลงในช่องว่างท้ายข้อความ 1 ข้อ ต่อ 1 ชื่อ อย่าให้มีรายชื่อซ้ำกันในใบลาลายเซ็นแผ่นนี้ พยายามล่าให้ได้มากที่สุด

1. คนที่ชอบสีแดง.....
2. คนที่เดินมาโรงเรียน.....
3. คนที่ชอบรับประทานส้มตำ.....
4. คนที่ชอบฟังเพลงลูกทุ่ง.....
5. คนที่ชอบดูหนังผี.....
6. คนที่เกลียดกิ้งกือ.....
7. คนที่เกิดวันอาทิตย์.....
8. คนที่เป็นลูกคนสุดท้อง.....
9. คนที่ชอบเรียนวิชาคณิตศาสตร์.....
10. คนที่เกิดเดือนมิถุนายน.....
11. คนที่ชอบดูการ์ตูนดาร์กอนบอล.....
12. คนที่มาโรงเรียนก่อน 07.30 น . ทุกวัน.....
13. คนที่ไม่ชอบทานผัก.....
14. คนที่ชอบดูกีฬาฟุตบอล.....
15. คนที่ชอบนักร้อง ธงชัย แมคอินไตย์.....
16. คนที่ชอบสุนัข.....
17. คนที่ถนัดซ้าย.....
18. คนที่ไม่มีกระเป๋ามาโรงเรียน.....
19. คนที่ชอบไปเที่ยวทะเล.....
20. คนที่ชอบไปห้องสมุด.....

ครั้งที่ 2

เรื่อง	ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง
กิจกรรม	กรณีตัวอย่าง
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองโดยสามารถตระหนักรู้และเข้าใจความรู้สึกในขณะนั้น 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติในการตระหนักรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง
ขนาดของกลุ่ม	20 คน
เวลาที่ใช้	50 นาที
อุปกรณ์	เอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง "โชคร้ายของปัญญา"

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ กรณีตัวอย่าง ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ให้นักเรียนทุกคนทบทวนความรู้สึกของตนเอง โดยให้ทุกคนหลับตา แล้วให้นักเรียนทบทวนดูว่าเคยมีอารมณ์โกรธ กลัว เศร้า สุข หรืออารมณ์อื่น ๆ อีกหรือไม่ ถ้าเคยในขณะที่มีอารมณ์ดังกล่าว นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

1.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง "โชคร้ายของปัญญา" ให้นักเรียนทุกคนอ่านแล้วร่วมกันอภิปราย

2. ขั้นวิเคราะห์

ภายหลังจากที่นักเรียนอภิปรายกรณีตัวอย่างแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกันโดยใช้คำถามต่อไปนี้

1.2 ในสถานการณ์เดียวกัน เพราะเหตุใดบุคคลจึงมีอารมณ์และความรู้สึกต่างกัน

1.3 การที่เราสามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าจะแสดงพฤติกรรมหรืออารมณ์อย่างไรมีประโยชน์ต่อบุคคลนั้นอย่างไร

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้

1.4 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม

1.5 นักเรียนจะนำความรู้ และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

1.6 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง คือ การมีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา รู้ว่าเรากำลังทำอะไร อยู่ รู้ว่ากำลังรู้สึกอย่างไร รู้สาเหตุของอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลง การแสดงอารมณ์ และผลเนื่องมาจาก อารมณ์นั้น ๆ ซึ่งการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองนี้เป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะนำไปสู่การสร้างความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง

4. ชั้นประเมินผล ประเมินผลจาก

- 1.1 สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
- 1.2 สังเกตการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม
- 1.3 สังเกตบรรยากาศของกลุ่มในการทำกิจกรรม

เอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง " โชคร้ายของปัญญา "

ในขณะที่ปัญญานักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง กำลังทำธุระส่วนตัวอยู่ในห้องน้ำนั้น ก็ได้ยินเสียงคนเดินเข้ามาในห้องน้ำหลายคน ตอนแรกปัญญาก็ไม่ได้สนใจอะไร แต่พอจับใจความคนที่เพิ่งเข้ามาพูดคุยกันได้ก็รู้สึกตกใจและกลัวขึ้นมาในทันที เพราะสิ่งที่ได้ฟังนั้น คือกลุ่มคนดังกล่าวได้ปรึกษากันว่าลูกพี่ของพวกเขาต้องการให้หานักเรียนในโรงเรียนนี้ไปขายยาบ้าเพิ่มขึ้นอีก แต่พวกเขาไม่รู้จะหาใคร และไม่อยากจะให้เพื่อนในโรงเรียนต้องมาทำอย่างนี้ เพราะรู้ว่ามันไม่ดี แต่พวกเขาก็ไม่สามารถปฏิเสธลูกพี่ได้ เพราะพวกเขาติดยาบ้ากันแล้วต้องคอยทำตามลูกพี่ตลอด ทุกวันนี้พวกเขาต้องขายยาบ้าให้ลูกพี่ ถ้าไม่ทำตามพวกเขาก็จะไม่ได้รับยาบ้าจากลูกพี่และจะโดนซ้อมด้วย จะเลิกก็ไม่ได้เพราะติดยาบ้าแล้ว และพ่อแม่ก็ไม่รู้ว่าพวกเขาติดยาบ้า ขณะที่กลุ่มคนดังกล่าวกำลังพูดคุยกันอยู่นั้น ปัญญาได้ทำซนในห้องน้ำตกลงพื้น จึงทำให้กลุ่มคนดังกล่าวรู้ว่ามีความลับของพวกเขา จึงบังคับให้ปัญญาออกมาจากห้องน้ำและให้เป็นคนขายยาบ้าในโรงเรียนอีกด้วย เพราะปัญญารู้ความลับของพวกเขาแล้ว ถ้าปัญญาไม่ทำตามก็จะถูกทำร้าย

ใบงาน

ให้นักเรียนในกลุ่มปฏิบัติดังนี้

1. เลือกหัวหน้ากลุ่ม 1 คน เพื่อทำหน้าที่เป็นผู้นำการอภิปรายกลุ่ม
2. เลือกเลขานุการกลุ่ม 1 คน เพื่อทำหน้าที่จดบันทึกผลงานของกลุ่ม
3. อ่านเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง " โชคร้ายของปัญญา " แล้วร่วมกันอภิปรายในประเด็นดังนี้

3.1 ในขณะที่อ่านกรณีตัวอย่างเรื่อง "โชคร้ายของปัญญา" นักเรียนมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร เพราะอะไรจึงมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างนั้น

1.2 ถ้านักเรียนเป็นปัญญาจะมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร และเมื่อเกิดอารมณ์และความรู้สึกดังกล่าวจะแสดงพฤติกรรมอย่างไรออกมา

3.3 นักเรียนคิดว่าผลที่จะตามมาจากการแสดงอารมณ์และพฤติกรรมนั้นจะเป็นอย่างไร

ใบประเมินผลความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง

นักเรียนจะมีความรู้สึกและอารมณ์อย่างไรและจะแสดงออกอย่างไรเกี่ยวกับสถานการณ์ต่อไปนี้

1. ถูกคนอื่นบังคับให้ทำในสิ่งที่ผิดกฎหมาย

[illegible]

2. สอบได้คะแนนไม่ค่อยดี ทั้ง ๆ ที่ตั้งใจเรียน

This image shows a full page of primary-ruled paper. It contains ten identical horizontal rows. Each row is defined by three evenly spaced dotted lines, creating a structured space for handwriting practice. The paper is otherwise blank, with no margins or additional markings.

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

- 1. ขอนหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนวัดลานบุญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 120 คน ตอบแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อการทดลองโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์ (Try Out) และนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ได้เครื่องมือที่สมบูรณ์ใช้ในการวิจัย
- 2. ขอนหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนวัดสังฆราชา เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 83 คน ตอบแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ และนำเอานักเรียนที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ จำนวน 20 คน เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยขอความอนุเคราะห์ใช้สถานที่ห้องประชุมโรงเรียนวัดสังฆราชา

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ One Group Pretest Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 60) ดังแสดงในตารางต่อไปนี้

ตาราง 1 แบบแผนการทดลอง

สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
T ₁	X	T ₂

- T₁ = สอบก่อนทดลอง
- T₂ = สอบหลังทดลอง
- X = กลุ่มสัมพันธ์

วิธีดำเนินการทดลอง มีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. การทดสอบครั้งแรกผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 83 คน ตอบแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ จำนวน 20 คน เพื่อเข้ารับการฝึกตามโปรแกรมที่กำหนดไว้
2. ขั้นทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนกลุ่มทดลองตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ จำนวน 14 ครั้ง โดยใช้เวลาครั้งละ 50 นาที
3. หลังการทดลอง ภายหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองตอบแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์อีกครั้งหนึ่ง
4. นำคะแนนที่ได้ทั้ง 2 ครั้ง จากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้สถิติทดสอบ t - test ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลัง โดยใช้ t - test for Dependent Samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 165)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์และการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้แทนความหมายดังนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นประชากร
n	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t - test for dependent samples
$\sum D$	แทน	ผลรวมของผลต่างของคะแนนทดสอบก่อนและหลังการทดลอง
$\sum D^2$	แทน	ผลรวมของผลต่างกำลังสองของคะแนนทดสอบก่อนและหลังการทดลอง
**	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร โดยการคำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์โดยการทดสอบ t - test for dependent samples

การเสนอผลการศึกษาค้นคว้า

ผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าตามลำดับ ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร
2. ผลการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ผลการศึกษาค้นคว้า

1. ผลการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 2

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร (N = 83)

ความฉลาดทางอารมณ์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความฉลาดทางอารมณ์
1. ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง	0.55	0.67	ปานกลาง
2. ความสามารถในการแสดงอารมณ์ของตนเอง	0.30	0.09	น้อย
3. ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น	0.48	0.63	ปานกลาง
4. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง	0.50	0.09	ปานกลาง
5. ความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น	0.52	0.05	ปานกลาง
6. ความสามารถในการเคารพกฎระเบียบ การมีวินัย คุณธรรมและจริยธรรม	0.55	0.07	ปานกลาง
ความฉลาดทางอารมณ์	0.50	0.06	ปานกลาง

จากตาราง 2 พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาความฉลาดทางอารมณ์รายด้านพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสามารถในการรับรู้ของตนเอง ด้านความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ด้านความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ด้านความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และด้านความสามารถในการเคารพกฎระเบียบ การมีวินัย มีคุณธรรมและจริยธรรมของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง และความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสามารถในการแสดงอารมณ์ของตนเองของนักเรียนเองอยู่ในระดับน้อย

2. ผลการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่ม
สัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อ
พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (n = 20)

ความฉลาดทางอารมณ์	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1.ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของ ตนเอง	0.42	0.03	0.63	0.05	13.58**
2.ความสามารถในการแสดงอารมณ์ของ ตนเอง	0.12	0.01	0.47	0.04	10.26**
3.ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจ อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น	0.36	0.03	0.60	0.06	10.01**
4.ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของ ตนเอง	0.27	0.03	0.65	0.07	8.76**
5.ความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์กับ บุคคลอื่น	0.43	0.03	0.58	0.05	12.44**
6.ความสามารถในการเคารพกฎระเบียบ การมีวินัยคุณธรรมและจริยธรรม	0.42	0.04	0.72	0.08	9.45**
ความฉลาดทางอารมณ์	0.37	0.03	0.60	0.05	21.58**

** $t_{(01:19)} = 2.539$

จากตาราง 3 พบว่า ภายหลังการทดลอง นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธไมตรีมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณาความฉลาดทางอารมณ์รายด้านของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธไมตรีพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์รายด้านทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง ด้านความสามารถในการแสดงอารมณ์ของตนเอง ด้านความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ด้านความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ด้านความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และด้านความสามารถในการเคารพกฎระเบียบ การมีวินัย มีคุณธรรมและจริยธรรมของนักเรียนเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธไมตรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์

สมมติฐานการศึกษาค้นคว้า

นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นหลังจากเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนวัดสังฆราชา สำนักงานเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร จำนวน 83 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ของโรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ จำนวน 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ประกอบด้วย

1. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์
2. โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

วิธีดำเนินการทดลอง

วิธีดำเนินการทดลอง มีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. การทดสอบครั้งแรกผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 83 คน ตอบแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ จำนวน 20 คน เพื่อเข้ารับการฝึกตามโปรแกรมที่กำหนดไว้
2. ขั้นทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกลุ่มสัมพันธ์กับนักเรียนกลุ่มทดลองตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ จำนวน 14 ครั้ง โดยใช้เวลาครั้งละ 50 นาที
3. หลังการทดลอง ภายหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองตอบแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์อีกครั้งหนึ่ง
4. ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้ทั้ง 2 ครั้งจากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาและพัฒนา (Research and Development) ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. วิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร โดยคำนวณค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ โดยการทดสอบ (t - test for dependent samples) เพื่อทดสอบสมมติฐาน

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาค้นคว้ามียังดังต่อไปนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 83 คน โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับปานกลาง และความฉลาดทางอารมณ์รายด้านซึ่งได้แก่ ด้านความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง ด้านความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ด้านความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ด้านความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และด้านความสามารถในการเคารพกฎระเบียบ การมีวินัย คุณธรรมและจริยธรรมของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง และความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสามารถในการแสดงอารมณ์ของตนเองของนักเรียนอยู่ในระดับน้อย

2. ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การอภิปรายผล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชา สำนักงานเขตเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาค้นคว้าปรากฏดังนี้

1. ผลการศึกษาค้นคว้าความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เป็นเพราะว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งเป็นวัยเด็กที่เริ่มมีความรู้ ความเข้าใจในความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้แล้ว สามารถรับรู้ความคิดของตนเองและผู้อื่นได้ สามารถควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ที่เผชิญได้ในระดับหนึ่ง สามารถระบุถึงวิธีการสร้างและการรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ และสามารถที่จะปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมได้ ตลอดจนสามารถที่จะแสดงออกถึงการเป็นคนที่มีคุณธรรมและจริยธรรมได้อย่างเหมาะสม แต่เด็กในวัยนี้เริ่มจะมีความวิตกกังวล กลัวถูกล้อเลียน กลัวเพื่อนไม่ยอมรับบางครั้งมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม หรือไม่กล้าแสดงออก และมีแนวโน้มที่จะเลียนแบบบุคคลที่ชื่นชอบ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการของอีริคสัน (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540 : 38 - 39 ; อ้างอิงจาก Erikson. 1902) ในขั้นที่ 4 ขั้นความต้องการที่จะทำกิจกรรมอยู่เสมอ – ความรู้สึกด้อย (Industry vs Inferiority) ที่กล่าวว่า เด็กวัยเข้าโรงเรียนจะรู้จักเคารพกฎระเบียบของบ้าน ของโรงเรียน และ ของสังคม สามารถที่จะเรียนรู้และทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง และสามารถที่จะพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ สุชา จันทน์เอม (2540.131 - 132) ที่กล่าวว่า อารมณ์ของเด็กวัยนี้อยู่ในระดับปานกลาง ไม่ดีไม่ร้ายเกินไป เด็กสามารถรักษาอารมณ์ไว้ดีพอสมควร ระวังระวังไม่ทำให้ผู้อื่นกระทบกระเทือนใจ กลัวเพื่อนไม่ยอมรับ เปลี่ยนแปลงความรู้สึกได้เร็วและง่าย และสอดคล้องกับคำกล่าวของ สุรางค์ โค้วตระกูล (2544. 84 - 86) ที่กล่าวว่า เด็กวัยประถมศึกษาเริ่มเรียนรู้ในการให้ความร่วมมือ รู้จักการให้และการรับ ชอบเลียนแบบพฤติกรรมต่างๆ จากเพื่อน ต้องการที่จะประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่ทำ และเป็นวัยที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม และยังสอดคล้องกับคำกล่าวของ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540. 268 - 270) ที่กล่าวว่า เด็กวัยนี้สามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเองและคนอื่นได้ สามารถรู้จักใช้เหตุผลมากขึ้น มีความรู้สึกสงสารและเห็นอกเห็นใจคนอื่น แต่ควรจะได้รับการพัฒนา ในด้านความสามารถในการรู้จักแสดงอารมณ์ที่เหมาะสมของตนเอง

2. ผลการศึกษาการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร พบว่า หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์รายด้านของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์พบว่า นักเรียนมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง ด้านความสามารถในการแสดงอารมณ์ของตนเอง ด้านความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ด้านความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ด้านความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และด้านความสามารถในการเคารพกฎระเบียบ การมีวินัย คุณธรรมและจริยธรรมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน

จากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ทำให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น ทั้งนี้เป็นเพราะว่านักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่ได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง ได้ร่วมมือกันทำกิจกรรม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันอย่างเสรี ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์แก่กัน นักเรียนได้เรียนรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองและบุคคลอื่น ช่วยให้นักเรียนได้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับคำกล่าวของ ชาริไทร์ (จิรวรรณ วัฒนจินะพงษ์. 2537 : 20 ;

อ้างอิงจาก Charitier. 1976.) ที่กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์จะช่วยในการพัฒนาในด้านต่าง ๆ จึงเป็นการช่วยให้บุคคลได้พัฒนาตนเอง นับตั้งแต่การเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเองอย่างเหมาะสม เข้าใจตนเอง และการที่บุคคลได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ย่อมจะช่วยพัฒนาทักษะด้านการฟัง ฝึกการเป็นผู้ฟังที่ดี รู้จักการกล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็น รู้จักการควบคุมอารมณ์ของตนเอง กล้าที่จะเปิดเผยตนเองต่อผู้อื่น และพนม ลิ้มอารีย์ (2522 : 42) กล่าวว่า การเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์จะช่วยให้สมาชิกได้ทดสอบความสามารถตนเอง ได้แลกเปลี่ยนเจตคติ เป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เกิดความรู้สึกปลอดภัยอบอุ่น จะช่วยให้สมาชิกมีความเข้าใจในตนเองดีขึ้น และเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง อีกทั้ง วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 : 137) กล่าวว่า การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่ดีต้องฝึกในเชิงสถานการณ์ให้ทดลองเรียนรู้ ปฏิบัติและทราบผลการแสดงออก (Feedback) และมีการพัฒนาอย่างจริงจัง เช่น ให้เผชิญกับสถานการณ์จริง การบันทึกพฤติกรรมในวิดีโอเพื่อให้ฟังคำติชมชี้จุดเด่นจุดด้อยที่ควรปรับปรุงแก้ไข การสังเกตในสถานการณ์การปฏิบัติจริง และยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ กิปปี้ (Gibb) ที่พบว่า กลุ่มสัมพันธ์จะให้ผลส่งเสริมสร้างสรรค์ทางด้านจิตวิทยา กล่าวคือ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ทางความรู้สึก มีการตระหนักรู้ความรู้สึกของตนเองและ

ผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนมีการเปิดเผยความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น มีความจริงใจ และเป็นไปตามธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่างๆ ของตนเองและมีพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกของตน

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ นิรดา อุดลยพิเชฐ (2542 : 47) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพอากาศ จำนวน 39 คน ผลการทดลองพบว่านักศึกษาที่มีเชาวน์อารมณ์ปานกลางและต่ำมีระดับเชาวน์อารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลการวิจัยของ เปรมใจ บุญประสพ (2545 : 50) ที่ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน พบว่านักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ นิสรา คำมณี (2544 : 48) ที่ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการรู้จักตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งนักเรียนในกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ส่วนนักเรียนในกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ผลการทดลองพบว่า นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการรู้จักตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการสังเกตของผู้วิจัยตลอดระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ พบว่า ในระยะแรกนักเรียนไม่ค่อยกล้าแสดงออก ไม่มีความมั่นใจในตนเอง ต่อมาเริ่มให้ความสนใจดีขึ้น กระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี เพราะผู้วิจัยจัดกิจกรรมในลักษณะเป็นเกม บทบาทสมมติ การอภิปรายกรณีตัวอย่าง และสถานการณ์จำลอง ซึ่งเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันอย่างอิสระ นักเรียนเกิดความสนุกสนานจากกิจกรรมสามารถที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ตลอดจนการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ยังช่วยส่งเสริมและพัฒนาการในด้านอารมณ์ สังคม ทักษะ ความสนใจ และความเจริญงอกงามในด้านความรู้และทักษะของนักเรียนอีกด้วย ซึ่งภายหลังการทดลองผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินผลการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ นักเรียนให้ความเห็นสอดคล้องกันว่า สามารถรับรู้และรู้จักอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ สามารถระบุถึงวิธีการในการแสดงอารมณ์และการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ และสามารถแสดงออกถึงการเคารพกฎระเบียบ มีวินัย มีคุณธรรมและจริยธรรมได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งยังมีความต้องการให้จัดกิจกรรมในลักษณะนี้อีก

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ครูประจำชั้น ครูประจำวิชาสามารถช่วยส่งเสริม เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ให้แก่นักเรียนได้ โดยการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับความสนใจของนักเรียน และสอดแทรกความฉลาดทางอารมณ์เข้าไปในเนื้อหาวิชาต่าง ๆ ที่ทำการสอน

1.2 ในการสร้างโปรแกรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนควรระมัดระวังเรื่องการใช้เทคนิคต่าง ๆ เพราะถ้าใช้เทคนิคใดเทคนิคหนึ่งบ่อยเกินไปอาจจะทำให้นักเรียนเกิดความเบื่อหน่ายและไม่สนใจเท่าที่ควร อีกทั้งผู้ที่จะนำกลุ่มสัมพันธ์ไปใช้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ควรจะศึกษาหลักการ ขั้นตอน วิธีดำเนินการอย่างละเอียด และควรจะมีประสบการณ์ หรือ มีความชำนาญในการฝึกก่อนจะนำไปใช้

1.3 หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ควรมีการติดตามผลเป็นระยะอย่างต่อเนื่องทุก ๆ 2 เดือน หรือ 3 เดือน เพื่อศึกษาถึงความเปลี่ยนแปลงของความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรจะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีอื่น ๆ เช่น การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบต่าง ๆ เพื่อศึกษาว่าวิธีการดังกล่าวจะสามารถนำไปพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนได้มากน้อยเพียงใด

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2540). *แผนพัฒนาการแนะแนว กระทรวงศึกษาธิการระยะที่ 2 (พ.ศ.2540 - 2544)*. กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.
- คมเพชร จัตรศุภกุล. (2530). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- _____. (2544). " *ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ : ปัจจัยส่งเสริมความสำเร็จในชีวิต* "วารสารแนะแนว.
- จรีวรรณ วัฒนจินะพงษ์. (2537). *การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและสถานการณ์จำลองที่มีต่อทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านไร่พัฒนา อำเภอเทพสถิตย์ จังหวัดชัยภูมิ*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- จำเนียร โชติช่วง และคนอื่น. (2521). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ชูชัย สมितिไกร. (2528). *การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม*. เชียงใหม่ : คณะมนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัย.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2525). *การสร้างโมเดลการสอบแบบกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สำหรับเด็กด้อยโอกาส*. วิทยานิพนธ์ ค.ด. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- _____. (2543). " *ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา*, " *รวมบทความทางวิชาการ อีคิว*. อัจฉรา สุขารมณ์, วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี และอรพินทร์ ชูชม. หน้า 89 -120. กรุงเทพฯ : DESKTOP.
- ทศพร มณีศรีขำ. (2532). *กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาสำหรับครู*. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ทองเรียน อมรัชกุล. (2520). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. พิษณุโลก : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- ทีศนา แคมณี. (2522). *กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1*. กรุงเทพฯ : บุรพาการพิมพ์.
- _____. (2545). *กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ : นิชินแอตเวอร์ไทซิง กรัฟ.

เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542, มกราคม). "ความฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษายุคใหม่" วารสารวิชาการ.
2(1) : 62 - 65.

_____. (2543 ก). ความฉลาดทางอารมณ์. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน.

_____. (2543 ข). จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติปัญญา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน.

นันทา สุรักษา. (2543). " การใช้ EQ กับตนเอง ครอบครัว และการทำงาน, " รวมบทความทางวิชาการ อีคิว. อัจฉรา สุขารมณ์, วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี และอรพินทร์ ชูชม.หน้า 45 -52. กรุงเทพฯ: DESKTOP.

นันทา วงษ์อินทร์. (2543). " การพัฒนาอารมณ์, " รวมบทความทางวิชาการ อีคิว. อัจฉรา สุขารมณ์, วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี และอรพินทร์ ชูชม.หน้า 43 -52. กรุงเทพฯ: DESKTOP.

นิภา นิธยาน. (2530). การปรับตัวและบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : โอ.เอส. พรีเมียมเฮาส์.

นิตา อุดลยพิเชษฐ. (2542). ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพอากาศ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

นริศรา คำมณี. (2544). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ประนอม เดชชัย. (2531). แนวทางการเรียนการสอนและแนวทางการปฏิบัติสังคมศึกษา. เชียงใหม่ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เปรมใจ บุญประสพ. (2545). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2543). " คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ, " รวมบทความทางวิชาการ อีคิว. อัจฉรา สุขารมณ์, วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี และอรพินทร์ ชูชม.หน้า 43 -52. กรุงเทพฯ: DESKTOP.

พนม ลิมอารีย์. (2522). กลุ่มสัมพันธ์. กาฬสินธุ์ : จินตทัศน์การพิมพ์.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2541). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระราชวรมนี (ประยูร ปยุตโต) (2529). *ธรรมานุชิต*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ประยูรวงศ์.

_____. (2543,มกราคม). "เจตโกศล หรือปรีชาเชิงอารมณ์ (Emotional Intelligence),"

กระแสวัฒนธรรม.1(1) : 4 - 7.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 7 . กรุงเทพฯ :

สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

มณฑนา อึ้งตระกูล. (2524). *การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาอัตมโนภาพแห่งตนเองของนักเรียนชั้น*

มัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองเรือวิทยา จังหวัดขอนแก่น. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยา

การแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ถ่ายเอกสาร.

เมตตา จินดารักษ์. (2525). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทาง*

สังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์

นิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสานมิตร.ถ่ายเอกสาร.

โยธิน ศันสนยุทธ. (2530). *มนุษย์สัมพันธ์ : จิตวิทยาการทำงานในองค์กร*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์

ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

เยาวพา เดชะคุปต์. (2517). *ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา*.

วิทยานิพนธ์ ค.ม.(ประถมศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ถ่ายเอกสาร.

วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2543). " การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน,"

รวมบทความทางวิชาการอัครวิ. อัจฉรา สุขารมณ์, วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี และอรพินทร์ ชูชม.

หน้า 149 -178. กรุงเทพฯ : DESKTOP.

วิระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). *เชาวน์อารมณ์ (EQ): ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต*. พิมพ์

ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : เอ็กซ์เปอร์เน็ท.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2536). *จิตวิทยาพัฒนาการพฤติกรรมศาสตร์ตลอดช่วงชีวิต*. กรุงเทพฯ : คณะ

ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สิริวรรณ ศรีพล. (2526). *เอกสารการสอนชุดการสอนวิชาสังคมศึกษา*. หน่วยที่ 11 - 15

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. กรุงเทพฯ : หนึ่งเจ็ดการพิมพ์.

สุชา จันทน์เอม. (2517). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

- สุสยาม อนันตสายนนท์. (2544). อิทธิพลของลักษณะส่วนบุคคล เชาว์อารมณ์ระดับบุคคลและกลุ่ม ที่มีผลต่อประสิทธิภาพของทีม. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- อังศุธร ถิ่นหลวง. (2542). ผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการกล้าแสดงออกในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดภาษี กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อัจฉรา สุขารมณ์. (2530). การศึกษาเปรียบเทียบนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าระดับความสามารถ กับนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปกติ. รายงานการวิจัยฉบับที่ 39 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อัญญา ศรีสุรพล. (2543). ผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ฤทัยรัตน์ ธรเสนา. (2535). การพัฒนาอัตมโนทัศน์หลายมิติของนักศึกษาพยาบาลที่มีต่อทัศนคติต่อวิชาชีพแตกต่างกัน โดยใช้กลุ่มสัมพันธ์. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- Bond, D. Spephenson and Thibodeaux, Julie B. (1999). Test Yourself : What Is Your Emotional Intelligence Quotient ?. Online.
- Button, Leslie. (1974). Development Group Work With Adolescents. London : University of London Press Ltd.
- Caruso, D.R. (1997). " Emotional Intelligence and Careers, " Online. Available : <http://www.virtent.com/ei/career.html>.
- Dennis, P. (1998). " Emotional Intelligence and The Baron EQ-I " (Online). Available : <http://www.intrelog.com/capco/EQ-1.html>.
- Development Studies Center. (2000). Dedited to Children's Intellectual, and Social Development. Online.
- Gibbs, N. (1995, October). " The EQ Factor, " *Time*. p.24 - 31.
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence : Why it Can Matter than IQ. New York : Batem Book.
- _____. (1998). Working with Emotional Intelligence. New York : Bantam Book.

- _____. (1998, November - December). What Makes A Leader?. Harvard Business Review. p.92 -102.
- Mayer J, D, Caruso, D.R. & Salovey, P.(2000)." Selecting A Measure of Emotional Intelligence," In Bar-on, R.& Parker J.D.A.(Eds).*The Handbook of Emotional Intelligence*. (p.320 - 342). California : Jossey - Bass Inc.
- Nagy, Allen. and Nagy, Geraldine. (1999). How to Raise Your Child's Emotional Intelligence : 101Way to Bring out the Best in Your Children and Yourself. Online.
- Ohlsen, Mert. M. (1970). Group Counseling. New York : Holt Rinegart and Winston.
- Ottaway, A.C.K. (1966). Learning Through Group Experiences. London : Routhledge and Kegan Paul.
- Pellitten, John. (1999). " The Relationships Between Emotional Intelligence, Cognitive Reasoning, and Defense Mechanisms, " *Dissertation Abstracts Intelligence*. 60 – 01 B : AA19917182.
- Pual, Annie. (1998). Steve Hein Emotional Intelligence Site. Online.
- Salovey, P. and Mayer, J.D. (1994). " Some Final Thoughts about Personality and Intelligence, " In Robert J. Sternberg and Patricia Ruzgis (Eds). *Personality and Intelligence*. (p.303-318). New York :Cambridge University Tress.
- Shapiro, Lawrence E. (1998). How to Raise A Child with A High EQ :A Guide to Emotional Intelligence. *Dissertation Abstracts*. Online.
- Shaw, Marvine E. (1981). Group Dynamic : The Psychology of Small Group Behavior. New York : McGraw - Hill.
- Sutarso, Pudjiati. (1998). " Gender Differences on the Emotional Intelligence Inventory (EQI) (Marital Status), " *Dissertation Abstracts International*. 60-06 B : AA19935579.
- Sutarso, T. et al. (1996). Effect of Gender and GPA on Emotional Intelligence. (Online). Available : ERIC.
- Wiesinger, Hendrie. (1998). *Emotional Intelligence at Work : The Untapped Edge for Success*. California : Jossey - Bass Inc.
- Whittenberg, Traci Lee. (1995). " A Comparison of the Effects of Self - Control Versus Social Skills Training with Anxious Children, " *Dissertation Abstracts International*. 55 (7) :1884-A.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- หนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
- แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

ที่ ศธ 0519.12/ 6๔5



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

12 กุมภาพันธ์ 2547

เรื่อง ขออนุญาตเพื่อการศึกษาวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดสังฆราชา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบทดสอบ

เนื่องด้วย นายชนพงษ์ คิดอ่าน นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง “การศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร” โดยมี ศาสตราจารย์ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัย โดยขอใช้ห้องประชุมโรงเรียนจัดโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 83 คน และทำแบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม 2547

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ ได้โปรดพิจารณาให้ นายชนพงษ์ คิดอ่าน ได้เก็บข้อมูลในการทำสารนิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภาพร หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-3269004 มือถือ 09-6938683



ที่ ศธ 0519.12/ 6152

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๕ สิงหาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนวัดลานบุญ

สิ่งที่ส่งมาด้วย โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์ฯ

เนื่องด้วย นายชนพงษ์ คีตอ่าน นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง “การศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร” โดยมี ศาสตราจารย์ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 80 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างทำแบบโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในระหว่างเดือนกันยายน 2546

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายชนพงษ์ คีตอ่าน ได้เก็บข้อมูลในการทำสารนิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภภรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-3269004 มือถือ 09-6938683

แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก

คำสั่ง ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วพิจารณว่านักเรียนต้องการจะเลือกข้อ ก. หรือ ข. แล้วให้นักเรียนเขียนวงกลมล้อมรอบ ข้อ ก. หรือ ข้อ ข. ตามที่นักเรียนต้องการ

1. นักเรียนชอบพูดหน้าชั้นเรียนหรือไม่
 - ก. ชอบ หรือ
 - ข. ไม่ชอบ
2. เวล่านักเรียนนอนหลับ
 - ก. ส่วนมากนักเรียนจะฝันดี หรือ
 - ข. ส่วนมากนักเรียนจะฝันร้าย ฝันแต่เรื่องน่ากลัว
3. นักเรียนคิดว่า
 - ก. มีคนบางคนเท่านั้นที่ชอบนักเรียน หรือ
 - ข. คนส่วนมากที่รู้จักนักเรียน จะชอบนักเรียน
4. นักเรียนชอบไปเที่ยวกับ
 - ก. คุณแม่ของนักเรียน หรือ
 - ข. คุณพ่อของนักเรียน
5. เวลาไปสนามกีฬา
 - ก. นักเรียนจะไปวิ่งออกกำลังกาย หรือ
 - ข. ไปยืนชมวิว
6. เมื่อนักเรียนมีความคิดอะไรใหม่ ๆ
 - ก. นักเรียนจะเก็บความคิดนั้นไว้คนเดียวไม่บอกใคร หรือ
 - ข. นักเรียนจะเล่าให้คนอื่นฟัง
7. เมื่อคุณแม่ของนักเรียนโกรธนักเรียน
 - ก. นักเรียนรู้สึกมีความสุข ที่ทำให้ท่านโกรธได้ หรือ
 - ข. นักเรียนรู้สึกว่าอยากร้องไห้
8. ถ้านักเรียนคนอื่นมาเอาเสื้อกีฬาของนักเรียนไปใส่ โดยไม่บอกให้นักเรียนทราบ
 - ก. นักเรียนจะพูดกับเขาว่า “ นั่นเสื้อของฉัน เอาคืนมา ” หรือ
 - ข. นักเรียนจะบอกครู

9. นักเรียนเป็นคนที่

- ก. โกรธง่ายหายเร็ว หรือ
- ข. ถ้าโกรธใครจะโกรธนาน

10. นักเรียน

- ก. ชอบอ่านหนังสือการ์ตูนคนเดียว หรือ
- ข. ชอบอ่านหนังสือการ์ตูนกับเพื่อน

11. เวลาอยู่บ้าน

- ก. นักเรียนจะบอกคนอื่นให้ทำความสะอาดห้องนอนให้ หรือ
- ข. นักเรียนจะทำความสะอาดห้องนอนด้วยตนเอง

12. บางทีนักเรียน

- ก. ชอบทำอะไรที่ยาก ๆ เกินความสามารถ หรือ
- ข. ชอบทำอะไรที่ไม่ยุ่งยาก ไม่สลับซับซ้อน

13. นักเรียน

- ก. ชอบพูดคุยกับคุณครูของนักเรียน หรือ
- ข. ไม่ค่อยกล้าพูดคุยกับคุณครูของนักเรียน เพราะรู้สึกกลัวนิดหน่อย

14. นักเรียน

- ก. ชอบพูดคุยกับเพื่อน หรือ
- ข. ชอบอ่านหนังสือที่มีเรื่องตลกขบขัน

15. เวลานักเรียนเห็นสุนัขที่ดุแปลกและน่ารำก

- ก. นักเรียนจะเข้าไปเล่นกับมัน หรือ
- ข. นักเรียนจะเดินหนี ไม่เข้าใกล้มัน เพราะไม่รู้ว่ามันจะดุหรือไม่

16. ถ้าเพื่อนของนักเรียนพูดอะไรไม่ถูกต้อง

- ก. นักเรียนจะบอกเพื่อนว่า ที่เขาพูดนั้น ไม่ถูกต้อง หรือ
- ข. นักเรียนจะเฉย ๆ ไม่พูดอะไร

17. ถ้านักเรียนขึ้นไปยืนบนยอดเขา

- ก. นักเรียนจะรู้สึกกลัว หรือ
- ข. นักเรียนจะร้องตะโกน ส่งเสียงหัวเราะดัง ๆ ให้ก้องโลก

18. ถ้าคุณครูตำหนิหรือดูนักเรียนที่นักเรียนไม่ช่วยเพื่อนทำความสะอาดห้องเรียน

- ก. นักเรียนจะร้องไห้เสียใจ หรือ
- ข. นักเรียนพยายามไม่ร้องไห้ ถึงแม้ว่าจะอยากร้องก็ตาม

19. บางทีนักเรียนก็โดนทำโทษทั้ง ๆ ที่นักเรียนไม่ได้ทำอะไรผิด

ก. ใช่ หรือ

ข. ไม่ใช่

20. เวลาพ่อแม่พูดกับนักเรียนว่า ถึงเวลาเข้านอนแล้ว

ก. นักเรียนจะเข้านอนทันที หรือ

ข. นักเรียนจะอยู่ต่อไปอีกสักประเดี๋ยว แล้วค่อยไปนอน

21. ก. นักเรียนชอบดูเด็ก ๆ ร้องไห้ หรือ

ข. เมื่อนักเรียนเห็นเด็ก ๆ ร้องไห้ นักเรียนรู้สึกไม่สบายใจ

22. ก. นักเรียนชอบไปเที่ยวบ้านเพื่อน หรือ

ข. นักเรียนชอบอยู่บ้าน

23. ไม่ว่าครูจะเล่าเรื่องอะไรให้นักเรียนฟัง

ก. นักเรียนสามารถจำเรื่องต่าง ๆ เหล่านั้นได้ดี หรือ

ข. นักเรียนจำอะไรไม่ค่อยได้

24. บางทีเพื่อนของนักเรียน

ก. ชอบว่านักเรียนไม่ดีอย่างโน้น ไม่ดีอย่างนี้ หรือ

ข. พูดแต่เรื่องที่เป็นความจริงเกี่ยวกับตัวนักเรียน

25. นักเรียน

ก. ชอบระบายสี หรือ

ข. ชอบปั้นดินไม้

26. ถ้านักเรียนได้เล่นละคร นักเรียนอยากเล่นเป็น

ก. ครู หรือ

ข. นายพราน

27. ใครคิดเก่งกว่ากัน

ก. ตัวนักเรียนเอง หรือ

ข. เพื่อนของนักเรียน

28. ส่วนมากนักเรียน

ก. ต้องทำในสิ่งที่นักเรียนไม่อยากทำ หรือ

ข. จะทำเฉพาะสิ่งที่นักเรียนอยากจะทำเท่านั้น

29. นักเรียนเคยอยากจะหนีออกจากบ้านหรือไม่
- ก. เคย หรือ
- ข. ไม่เคย
30. คุณแม่ของนักเรียนคิดว่านักเรียนเป็นคน
- ก. เอะอะ โวยวาย หรือ
- ข. เงย ๆ เงียบ ๆ ไม่วุ่นวาย
31. นักเรียนชอบเล่นเกมกับใคร
- ก. กับเพื่อนบางคนเท่านั้น หรือ
- ข. กับเพื่อนหลาย ๆ คน
32. เมื่อใครบอกให้นักเรียนทำอะไร
- ก. นักเรียนจะทำทันที หรือ
- ข. บางทีนักเรียนก็ลืมทำ
33. นักเรียนรู้สึกเสียวฟัน เมื่อได้ยินเสียงซอส์ครีตกระดานดำ ไซ้หรือไม่
- ก. ไซ้ หรือ
- ข. ไม่ไซ้
34. นักเรียน
- ก. กล้าจับแมลงสาปตัวโต ๆ หรือ
- ข. ไม่กล้าจับแมลงสาป ไม่ว่าจะเป็นตัวเล็กหรือตัวใหญ่
35. เวลาขึ้นไปบนหอคอยสูง ๆ นักเรียนรู้สึกกลัวหรือไม่
- ก. กลัว หรือ
- ข. ไม่กลัว
36. เวลานั้นนักเรียนเล่นเกม
- ก. นักเรียนจะเลือกเล่นเฉพาะที่นักเรียนชอบเท่านั้น หรือ
- ข. ถ้าเพื่อน ๆ เขาเล่นเกมอะไร นักเรียนก็จะเล่นเกมนั้นกับเขาด้วย
37. นักเรียนชอบพูดคุยกับคุณแม่หรือไม่
- ก. ชอบ หรือ
- ข. ไม่ชอบ
38. ขณะที่นักเรียนกวาดบ้าน
- ก. นักเรียนจะฟังเพลงไปด้วย หรือ
- ข. นักเรียนจะรีบ ๆ กวาดบ้านให้เสร็จ

39. ไม่ว่านักเรียนจะทำอะไร นักเรียนสามารถ
- ก. ทำได้ดีกว่าเพื่อน ๆ หรือ
 - ข. ทำได้ดีเหมือนเพื่อน ๆ
40. เพื่อน ๆ มักจะพูดว่า นักเรียนเป็นคนช่างพูด
- ก. ใช่ หรือ
 - ข. ไม่ใช่
- 41.ก. ไม่ว่านักเรียนจะทำอะไร ถ้านักเรียนจะพยายามนักเรียนจะทำได้ดีมาก หรือ
- ข. นักเรียนมักจะทำอะไรผิดพลาดบ่อย ๆ
42. นักเรียนอยากมีเพื่อนที่
- ก. นักเรียนรู้ใจเขาว่าเขาชอบอะไรเป็นคนอย่างไร หรือ
 - ข. เล่นฟุตบอลเก่ง
43. คุณแม่ของนักเรียน
- ก. จะตามใจนักเรียน นักเรียนอยากจะทำอะไรก็ได้ หรือ
 - ข. จะคอยห้ามนักเรียนไม่ปล่อยให้ทำอะไรตามใจชอบ
44. นักเรียนชอบเล่นกับ
- ก. เพื่อนที่อายุมากกว่านักเรียนหรือ
 - ข. เพื่อนที่อายุน้อยกว่านักเรียน
45. ถ้านักเรียนต้องการเลือกคุณครูหรือแพทย์ นักเรียนจะเลือกเป็นอะไร
- ก. ครู หรือ
 - ข. แพทย์
46. นักเรียนเป็นคนหน้าตามน่ารักเหมือนเพื่อน ๆ ใช่หรือไม่
- ก. ใช่ หรือ
 - ข. ไม่ใช่
47. นักเรียน
- ก. เข้ากับเพื่อน ๆ ได้ดี หรือ
 - ข. นักเรียนจะเลือกคบเพื่อนบางคนเท่านั้น
48. ถ้านักเรียนต้องเลือกระหว่าง ก และ ข นักเรียนจะเลือก
- ก. เป็นนักบิน หรือ
 - ข. ปืนครู

49. นักเรียนชอบอะไร

ก. ชอบยิงนก หรือ

ข. ชอบวาดรูปนก

50. เมื่อนักเรียนทะเลาะกับใคร

ก. ส่วนมากนักเรียนจะเป็นฝ่ายผิด หรือ

ข. ส่วนมากนักเรียนจะเป็นฝ่ายถูก

51. นักเรียนชอบทำอะไรมากกว่า

ก. ชอบแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ง่าย ๆ หรือ

ข. ชอบแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ยาก ๆ

52. นักเรียน

ก. เป็นคนโศกดีเสมอ หรือ

ข. นักเรียนมักจะโศกร้ายมากกว่าเพื่อนของนักเรียน

53. รุ่นน้องของนักเรียน

ก. จะทำตามสิ่งที่นักเรียนบอกให้ทำ หรือ

ข. ไม่เคยทำตามสิ่งที่นักเรียนบอกให้ทำ

54. นักเรียนชอบเล่น

ก. เกมที่เลียนแบบเสียงสัตว์ที่ดุร้าย หรือ

ข. นักเรียนชอบฟังครูเล่านิทาน

55. นักเรียน

ก. ชอบทำอะไรให้เป็นระเบียบเรียบร้อย หรือ

ข. ไม่ว่านักเรียนจะทำอะไร นักเรียนก็ไม่ค่อยระมัดระวัง

56. เวลาที่มีนักเรียนใหม่ ไม่ว่าจะเป็นผู้ชายหรือผู้หญิง มาเรียนในห้องเรียนของนักเรียน

ก. นักเรียนจะเข้าไปทักทายเขา หรือ

ข. นักเรียนไม่ค่อยกล้าพูดกับคนที่นักเรียนไม่รู้จัก

57. นักเรียนชอบเล่าเรื่องต่าง ๆ ให้เพื่อนฟัง

ก. ใช่ หรือ

ข. ไม่ใช่

58. นักเรียนมีเพื่อน

ก. เพียง สอง – สาม คนหรือ

ข. หลายคน

59. นักเรียนคิดว่า

ก. คนส่วนมากจะรักษาสัญญา หรือ

ข. คนส่วนมาก จะไม่รักษาสัญญา

60.ก. ไม่ว่าจะนั่งหรือจะเดิน นักเรียนจะระมัดระวัง หรือ

ข. เวลาวิ่ง ๆ นักเรียนจะเดินชนโน้นชนนี้

61. เมื่อนักเรียนโกรธ

ก. นักเรียนจะตะโกนเสียงดังหรือกระแทกเท้า หรือ

ข. นักเรียนจะพยายามระงับความโกรธโดยไม่คิดถึงเรื่องที่ทำให้นักเรียนโกรธ

62. นักเรียนชอบ

ก. ภาพยนตร์ที่มีตัวโกง

ข. ภาพยนตร์ที่ดูแล้วสนุกสนาน

63. คุณแม่ของนักเรียนคิดว่า

ก. นักเรียนเป็นเด็กดี

ข. บางครั้งนักเรียนก็เป็นเด็กดี บางครั้งก็ดื้อ

64. คนส่วนมากจะพูดว่า นักเรียนเป็นคนหยิ่ง อวดดี ถือตัว

ก. ใช่ หรือ

ข. ไม่ใช่

65. นักเรียนชอบ

ก. ปืนต้นไม้ หรือ

ข. อ่านหนังสือ

66. นักเรียนชอบ

ก. ภาพยนตร์การ์ตูน หรือ

ข. ภาพยนตร์ที่ต่อสู้ ยิ่งกัน

67. นักเรียนชอบอะไรมากกว่ากัน

ก. แมว หรือ

ข. สุนัข

68. คนทั่วไป

ก. ชอบฟังสิ่งที่นักเรียนเล่า หรือ

ข. เวล่านักเรียนพูดอะไรคนไม่อยากจะฟัง

69. นักเรียนชอบอะไรมากกว่า

ก. เล่นเกม หรือ

ข. อ่านหนังสือ

70. เวลาคุณครูถามคำถาม

ก. นักเรียนสามารถตอบคำถามได้อย่างถูกต้องรวดเร็ว หรือ

ข. เพื่อน ๆ มักจะแย่งตอบ ทำให้นักเรียนไม่มีโอกาสตอบคำถามของครู

71. ถ้าเพื่อน ๆ ต้องการให้นักเรียนทำอะไรที่นักเรียนไม่ยอมทำ เช่น ไปขอความกรุณาให้คุณครูเพิ่มคะแนนให้เพื่อน เพื่อนจะได้ไม่สอบตก

ก. นักเรียนจะไม่พอใจ หรือ

ข. นักเรียนจะทำให้ ทั้ง ๆ ที่ไม่ยอมทำ

72. นักเรียนจะบอกคุณพ่อคุณแม่เกี่ยวกับ

ก. เรื่องการเรียน หรือ

ข. เรื่องการเล่นเกมกับเพื่อน ๆ

----- สิ้นสุดการทดสอบ -----

ภาคผนวก ข

- โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

โปรแกรมการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อให้ผู้วิจัยและนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มได้คุ้นเคยและรู้จักกันมากขึ้น 2. เพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง 3. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมทบทวนหน้าที่ของนักเรียนวิธีฝึก วันเวลาและสถานที่ในการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแนะนำตนเอง โดยนั่งล้อมกันเป็นวงกลมลุกขึ้นแนะนำตนเองด้วยการบอกชื่อ -นามสกุลจริง และชื่อเล่นด้วยเสียงดังฟังชัด 3. เมื่อนักเรียนแนะนำตนเองครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม " ล่าลายเซ็น " เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนิทสนมคุ้นเคยกัน โดยแจกใบล่าลายเซ็นให้ทุกคนใช้เวลา 10 นาที ให้นักเรียนสอบถามข้อมูลจากเพื่อน แล้วเติมลงในช่องว่างในแต่ละข้อ 4. ขอนักเรียนอาสาสมัครอ่านรายชื่อและลักษณะของเพื่อนตามที่ปรากฏในใบ " ล่าลายเซ็น " และนักเรียนที่ถูกกล่าวถึงให้ลุกขึ้นแสดงตัว 5. นักเรียนร่วมกันอภิปรายสาเหตุที่ทำให้หาข้อมูลได้ครบไม่ได้ครบ และการขอลายชื่อจากเพื่อนและการให้ลายชื่อแก่เพื่อน 6. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเรื่องสัมพันธภาพ การสร้างมนุษยสัมพันธ์ และชี้แจงระเบียบการ วัตถุประสงค์ ลักษณะการฝึกรวมทั้งทบทวนหน้าที่ของนักเรียนในการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ 7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย ต่าง ๆ โดยยกมือถามทีละคน ในขณะที่เพื่อนพูดต้องให้เกียรติโดยการฟังเพื่อน และสรุปร่วมกัน หลังจากนั้นนัดหมายวัน เวลา ครั้งต่อไป <u>การประเมินผล</u> - สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน - สังเกตการซักถามของนักเรียน

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง	1. เพื่อให้ นักเรียน รับรู้ อารมณ์ และ ความรู้สึก ของ ตนเอง โดย สามารถ ตระหนักรู้ และ เข้าใจ ความรู้สึก ใน ขณะ นั้น 2. เพื่อให้ นักเรียน ฝึก ปฏิบัติ ในการ ตระหนักรู้ และ เข้าใจ ความรู้สึก ของ ตนเอง	1. <u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1 ให้ นักเรียน ทุกคน ทบทวน ความรู้สึก ของ ตนเอง โดย ให้ ทุกคน หลับตา แล้ว ให้ นักเรียน ทบทวน ว่า เคย มี อารมณ์ โกรธ กลัว เศร้า สุข หรือ อารมณ์ อื่น ๆ อีก หรือ ไม่ ถ้า เคย ใน ขณะ ที่ มี อารมณ์ ดัง กล่าว นักเรียน มี ความรู้สึก อย่างไร 1.2 ผู้วิจัย แจก เอกสาร กรณี ตัวอย่าง เรื่อง " โชคร้าย ของ ปัญญา " ให้ นักเรียน ทุกคน อ่าน แล้ว ร่วม กัน อภิปราย 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ภายหลังจาก ที่ นักเรียน อภิปราย กรณี ตัวอย่าง แล้ว ผู้วิจัย ให้ นักเรียน แสดง ความคิดเห็น ร่วม กัน โดยใช้ คำถาม ต่อไปนี้ 2.1 ใน สถานการณ์ เดียว กัน เพราะ เหตุใด บุคคล จึง มี อารมณ์ และ ความรู้สึก ต่าง กัน 2.2 การ ที่ เรา สามารถ คาดการณ์ล่วงหน้า ได้ ว่า จะ แสดง พฤติกรรม หรือ อารมณ์ อย่างไร นั้น มี ประโยชน์ ต่อ บุคคล นั้น อย่างไร 3. <u>ขั้นสรุป และ ประยุกต์ หลักการ</u> ผู้วิจัย ให้ นักเรียน ช่วย กัน สรุป สิ่ง ที่ ได้ จาก กิจกรรม และ การ นำ ไป ประยุกต์ ใช้ โดยใช้ คำถาม ดังนี้ 3.1 นักเรียน ได้ ข้อคิด อะไรบ้าง จาก กิจกรรม 3.2 นักเรียน จะ นำ ความรู้ และ ประโยชน์ ที่ ได้รับ จาก กิจกรรม ไป ประยุกต์ ใช้ ใน ชีวิต ประจำ วัน ได้อย่างไร 3.3 ผู้วิจัย สรุป เพิ่มเติม ถึง การ ตระหนักรู้ อารมณ์ ของ ตนเอง ที่ เป็น องค์ ประกอบ สำคัญ ในการ นำ ไปสู่ ความ สามารถ ในการ ควบคุม อารมณ์ ของ ตนเอง 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> ประเมินผล จาก 4.1 สังเกต ความร่วมมือ ในการ ทำ กิจกรรม ของ นักเรียน

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง	1. เพื่อให้นักเรียนรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองโดยสามารถตระหนักรู้และเข้าใจความรู้สึกในขณะนั้น 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติในการตระหนักรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง	4.2 สังเกตการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตบรรยากาศของกลุ่มในการทำกิจกรรม 1. <u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1 ให้นักเรียนทบทวนความรู้สึกของตนเองโดยให้นักเรียนหลับตาแล้วนึกทบทวนดูว่านักเรียนเคยมีอารมณ์โกรธ กลัว เศร้า มีความสุข หรือมีอารมณ์อื่น ๆ หรือไม่ ถ้าเคยความรู้สึกในขณะนั้นเป็นอย่างไร 1.2 ให้นักเรียนเข้าแถวตอนเรียงหนึ่ง แล้วเดินมาใช้มือล้วงลงไปใต้ โดยขณะที่นักเรียนกำลังจะล้วงไห้นั้นผู้วิจัยบอกว่า ในไห้นั้นจะมีตุ๊กแก งู ตัวหนอน หรืออื่นๆ นักเรียนควรระมัดระวังเพราะอาจจะได้รับอันตรายได้ 1.3 ให้นักเรียนบอกถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเองในขณะที่ใช้มือล้วงไห 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามต่อไปนี้ 2.1 นักเรียนคนแรกที่อยู่หัวแถวก่อนที่จะใช้มือล้วงไห นักเรียนมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร 2.2 นักเรียนที่ไม่กล้าใช้มือล้วงไห นักเรียนมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร 2.3 นักเรียนที่กล้าใช้มือล้วงไห นักเรียนมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้ 3.2 การรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองมีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	ความสามารถในการแสดงอารมณ์ของตนเอง	1.เพื่อให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง 2.เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติในการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม	3.3 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร 3.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์การรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> ประเมินผลจาก 4.1 สังเกตความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามของนักเรียนหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตการแสดงความคิดเห็นในการอภิปรายสรุป 1. <u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1 ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม ที่ผ่านมา 1.2 ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์ให้นักเรียนฟังดังนี้ "เย็นวันหนึ่งชมพูและน้อยหน้า ออกไปรับประทานอาหารเย็นที่ร้านข้าวมันไก่ใกล้ ๆ กับที่พักทั้งสองสิ่ง ข้าวมันไก่มา ปรากฏว่ามีแต่นั่งไก่อ้วน ๆ ซึ่งตรงข้ามกับที่เธอสั่งว่า เอาแต่เนื้อ ๆ ไก่ไม่เอา " 1.3 ผู้วิจัยขออาสาสมัครจำนวน 3 คน เพื่อออกมาแสดงบทบาทสมมติ 1.4 ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติเรื่องข้าวมันไก่ทั้ง 3 สถานการณ์ให้นักเรียนศึกษาและทำความเข้าใจ 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> หลังจากที่นักเรียนแสดงเสร็จทั้ง 3 สถานการณ์แล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้ 2.1 สถานการณ์ทั้ง 3 สถานการณ์แตกต่างกันอย่างไร 2.2 นักเรียนคิดว่าสถานการณ์ใดที่เป็นการแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมมากที่สุด

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			2.3 เมื่อนักเรียนอยู่ในสถานการณ์ต่อไปนี้ นักเรียนจะแสดงออกอย่างไร " กำลังเลือกซื้อของในสหกรณ์ของโรงเรียนและตัดสินใจที่จะหยิบเอาของสิ่งนั้นซึ่งเหลืออยู่เพียงชิ้นเดียวปรากฏว่าถูกเพื่อนตัดหน้าหยิบเอาไปก่อน " 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม 3.2 นักเรียนจะนำเอาความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร 3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์ของการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> ประเมินผลจาก 4.1 สังเกตความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากการทำกิจกรรม และการให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันอย่างอิสระ
5	ความ สามารถ ในการ แสดง อารมณ์ ของตนเอง	1.เพื่อให้ นักเรียน สามารถแสดงออก ถึงความรู้สึก ความเชื่อ และ แสดงพฤติกรรม ของตนเองได้อย่าง เหมาะสม	1. <u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1 ผู้วิจัยเล่าเรื่องสถานการณ์จำลองที่นำมาใช้ให้นักเรียนฟัง และขอให้นักเรียนอาสาสมัครออกมาแสดงบทบาทในแต่ละฉาก 1.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารสถานการณ์จำลอง " วันเปิดเทอมใหม่ " ให้นักเรียนอาสาสมัครศึกษาและทำความเข้าใจ 1.3 เริ่มทำการแสดงในแต่ละฉาก

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		2.เพื่อให้ นักเรียนฝึกปฏิบัติในการแสดงออกถึงความรู้สึก ความเชื่อ และการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมของตนเอง	2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังต่อไปนี้ 2.1 ในสถานการณ์เดียวกัน เพราะเหตุใดบุคคลจึงมีอารมณ์และความรู้สึก และแสดงพฤติกรรมแตกต่างกัน 2.2 ถ้านักเรียนเป็นแต่้มจะแสดงพฤติกรรมอย่างไรหรือไม่ ถ้าไม่แสดงอย่างไร 2.3 นักเรียนคิดว่าถ้าแสดงพฤติกรรมเหมือนจินตผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร 2.4 ถ้านักเรียนเป็นกบจะมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร และจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร 2.5 ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการแสดงอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่อไปนี้ "นักเรียนเข้าแถวซื้อคุกกี้และอาหาร แต่พอถึงนักเรียนคนขายบอกว่าคุกกี้หมดทั้ง ๆ ที่คุกกี้ยังเหลืออีกมาก " 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้ 3.2 นักเรียนจะนำเอาความรู้และประสบการณ์ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร 3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์ของการที่คนเราสามารถแสดงอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> ประเมินผลจาก 4.1 สังเกตความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
6	ความสามารถในการแสดงอารมณ์ตนเอง	1. เพื่อให้ นักเรียนสามารถแสดงออกถึงความรู้สึก ความเชื่อ และแสดงพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม 2. เพื่อให้ นักเรียนสามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าจะแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมอย่างไรเมื่ออยู่ในเหตุการณ์นั้น ๆ 3. เพื่อให้ นักเรียนฝึกปฏิบัติในการแสดงออกถึงความรู้สึก ความเชื่อ และแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมของตนเอง	1. <u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1 ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง " กิตติพงษ์เป็นเหตุ " ให้ นักเรียนทุกคนอ่าน และตอบคำถามดังนี้ 1.1.1 ถ้านักเรียนเป็นอนิรุทธ จะมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร และจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร 1.1.2 ถ้านักเรียนเป็นกิตติพงษ์ จะมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร และจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร 1.2 ให้นักเรียนแต่ละคนนำเสนอคำตอบของตนเองให้เพื่อน ๆ ฟัง 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนทุกคนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้ 2.1 เพราะอะไรนักเรียนจึงคิดว่า ถ้านักเรียนเป็นอนิรุทธ และกิตติพงษ์จะมีอารมณ์ ความรู้สึกและแสดงพฤติกรรมเช่นนั้น 2.2 ถ้านักเรียนแสดงพฤติกรรมเหมือนอนิรุทธและกิตติพงษ์ นักเรียนคิดว่าผลที่ตามมาจะเป็น 2.3 นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรขณะที่เพื่อนแสดงความคิดเห็น 2.4 ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่อไปนี้ " นักเรียนกำลังจะนั่ง โดยที่ไม่ทันระวัง โดนเพื่อนแกล้ง ยกเก้าอี้ออก แล้วนักเรียนกันกระแทกพื้นอย่างแรง " 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันโดยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม 3.2 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น	1. เพื่อให้ นักเรียนสามารถรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น 2. เพื่อให้ นักเรียนฝึกปฏิบัติในการรับรู้ความคิด ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น	3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ถึงการแสดงอารมณ์มีทั้งผลดีและผลเสียทั้งต่อตัวเองและบุคคลอื่น 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> ประเมินผลจาก 4.1 สังเกตความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม 1. <u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1 ผู้วิจัยให้ นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม โดยให้ นักเรียนหยิบชิ้นส่วนคนละ 1 ชิ้นแล้วนำไปต่อกันให้เป็นรูปสามเหลี่ยม สีเหลี่ยม วงกลม และวงรี หลังจากนั้นตัวแทนแต่ละกลุ่มไปรับใบงานจากผู้วิจัยและปฏิบัติตามคำสั่งในใบงาน 1.2 เมื่อทำเสร็จแล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอให้เพื่อนฟัง 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้ 2.1 จากการที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด 2.2 นักเรียนจะมีแนวทางอื่นที่จะแสดงพฤติกรรมอีกหรือไม่ อย่างไร

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง	1. เพื่อให้ นักเรียนสามารถควบคุมความรู้สึก และอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้ 2. เพื่อให้ นักเรียนอธิบายสาเหตุที่ทำให้คนเราไม่สามารถควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองได้	3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้ 3.2 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้อย่างไร 3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ถึงประโยชน์ในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> ประเมินผลจาก 4.1 สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม
			1. <u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1 ผู้วิจัยชวนนักเรียนอาสาสมัคร 1 คนออกมาเล่นเป็นเจ้าจูน 1.2 ผู้เล่นเป็นเจ้าจูน จะต้องเดินไปรอบวงและเลือกเพื่อนคนใดคนหนึ่งเพื่อแสดงอะไรก็ได้ให้เพื่อนคนนั้นดู โดยมีกติกาว่าห้ามแตะหรือถูกตัวเพื่อน (เพื่อนห้ามหลบตา ห้ามเอามือปิดหู) ต้องพยายามแสดงให้เพื่อนคนนั้นยิ้มออกมาให้ได้ หากเพื่อนคนนั้นยิ้มต้องออกมาแสดงเป็นเจ้าจูนเพื่อทำให้เพื่อนคนอื่นยิ้มออกมาให้ได้ ทำต่อไปจนครบทุกคน 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้ 2.1 นักเรียนที่ถูกเจ้าจูนยั่วแล้วยิ้มมีความรู้สึกอย่างไร เพราะอะไรจึงกลัวยิ้มไม่ได้

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		3. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติในการควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่กำหนดให้	2.2 นักเรียนที่ถูกเจ้าจูนยั่วแล้วไม่ยิ้มมีความรู้สึกอย่างไร เพราะอะไรจึงกลั้นยิ้มได้ 2.3 นักเรียนที่แสดงเป็นเจ้าจูนมีความรู้สึกอย่างไร ที่ทำให้เพื่อนยิ้มได้ และไม่สามารถทำให้เพื่อนยิ้มได้ 2.4 นักเรียนที่ถูกเจ้าจูนยั่วบางคนยิ้ม บางคนจึงไม่ยิ้ม เพราะอะไร นักเรียนมีวิธีระงับหรือระงับอารมณ์ของตนเองอย่างไร 2.5 นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรในการทำกิจกรรมนี้ 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้ 3.2 การรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองมีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร 3.3 ให้นักเรียนฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่อไปนี้ " นักเรียนกำลังนั่งทำแบบฝึกหัด มีเพื่อนนักเรียนกลุ่มหนึ่งได้หยอกล้อกันและส่งเสียงดังจนนักเรียนไม่มีสมาธิและยังพูดแซวว่า โธ่เอ๊ย ! ทำเป็นขยัน อยากได้น้ำละซี " 3.4 นักเรียนจะนำเอาประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร 3.5 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ถึงประโยชน์การรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> ประเมินผลจาก 4.1 สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9	ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง	1. เพื่อให้ นักเรียนสามารถควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้นและแสดงออกได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ที่กำหนดให้ 2. เพื่อให้ นักเรียนฝึกปฏิบัติในการควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่กำหนดให้	1. <u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1 ผู้วิจัยขออาสาสมัครนักเรียน 2 คน เพื่อออกมาเล่นเกม โดยให้นักเรียนอาสาสมัครออกไปร่อนนอกห้องประชุมและแจกเอกสารเรื่อง " ภัยจากการเล่นเกม " ให้ไปศึกษาทำความเข้าใจ โดยตกลงกับนักเรียนอาสาสมัครว่า นักเรียนได้รับเชิญเป็นวิทยากรไปบรรยายให้เพื่อนนักเรียนในห้องฟัง ให้เวลาคนละ 5 นาที และเข้าไปพูดทีละคน นักเรียนจะมีเทคนิควิธีการพูดอย่างไรจึงจะทำให้เพื่อนได้รับความรู้อย่างเต็มที่ 1.2 ผู้วิจัยตกลงกับนักเรียนในห้องว่าเมื่อนักเรียนคนแรกเข้ามาพูดให้ทุกคนแสดงการยอมรับ ตั้งใจฟัง ไม่พูดคุยกัน ชักถามอย่างกระตือรือร้น และมีมารยาทในการฟัง แต่เมื่อนักเรียนคนที่ 2 เข้ามาพูดให้ทุกคนแสดงบทบาทอย่างแนบเนียน (ไม่เริ่มทำทันที) เริ่มพูดคุยกันเสียงดัง ไม่สนใจฟัง เดินเล่น หยอกล้อกัน และแสดงความเบื่อหน่าย ไม่ยอมรับตัวผู้พูด 1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนคอยสังเกตสีหน้าท่าทางและพฤติกรรมที่นักเรียนอาสาสมัครทั้ง 2 คนแสดงออกมา 1.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครตกลงกันว่าใครจะเป็นคนพูดคนแรก เมื่อตกลงกันได้แล้วให้เข้าไปพูดตามเรื่องที่เตรียมไว้ เมื่อพูดจบให้นั่งรวมกับเพื่อนในห้อง 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกันโดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้ 2.1 นักเรียนอาสาสมัครคนแรกมีความรู้สึกอย่างไรขณะที่พูด 2.2 นักเรียนอาสาสมัครคนที่ 2 มีความรู้สึกอย่างไรขณะที่พูด สามารถพูดเรื่องได้จนจบหรือไม่ เพราะอะไร

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			2.3 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า สังเกตเห็นสีหน้าท่าทางและพฤติกรรมของนักเรียนอาสาสมัครทั้ง 2 คน อย่างไรบ้าง และนักเรียนรู้สึกอย่างไรในการทำกิจกรรมนี้ 2.4 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า ถ้านักเรียนเป็นอาสาสมัครคนแรกจะรู้สึกอย่างไรและจะทำอย่างไร และถ้าเป็นอาสาสมัครคนที่ 2 จะรู้สึกอย่างไรและจะทำอย่างไร 2.5 ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ในสถานการณ์ต่อไปนี้ " ขณะที่นักเรียนกำลังแสดงความคิดเห็นในชั่วโมงเรียน และยังพูดไม่ทันจบมีนักเรียนคนอื่นพูดแย้งขึ้นมาทันที และไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นของนักเรียน " 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้ 3.2 การรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองมีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร 3.3 นักเรียนจะนำเอาความรู้และประโยชน์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร 3.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์ในการรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ในสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> ประเมินผลจาก 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนต่อคำถามหลังกิจกรรม

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
10	ความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุวิธีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น	1. <u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ตามความสมัครใจ และแจกกล่องสำหรับห่อของขวัญ กลุ่มละ 1 กล่อง พร้อมอุปกรณ์ 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันมองหาข้อดีของเพื่อน นักเรียนอีกกลุ่มหนึ่งที่ละคน และให้แสดงความคิดเห็นร่วมกัน แล้วปรึกษากันว่าจะเขียนอย่างไรจึงจะทำให้ผู้รับเกิดความรู้สึกที่ดีและมีกำลังใจ ต้องเขียนถึงเพื่อนในอีกกลุ่มหนึ่งให้ครบทุกคน แล้วใส่ลงไปในกล่องของขวัญ และช่วยกันห่อของขวัญให้ เรียบร้อย สวยงาม 1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มนำของขวัญไปให้อีกกลุ่มหนึ่ง โดยกลุ่มที่ได้รับจะต้องให้ของขวัญตอบเมื่อทั้งสองกลุ่มได้ให้และรับของขวัญกันเรียบร้อยแล้ว ให้แกะกล่องของขวัญออก ถ้ามีข้อความถึงใครก็ให้คนนั้นมารับ 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกันโดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้ 2.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ได้ให้ข้อความที่ประทับใจแก่เพื่อน 2.2 นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ได้รับข้อความที่ประทับใจจากเพื่อน 2.3 ถ้านักเรียนไม่ได้ให้สิ่งของแก่เพื่อน นักเรียนจะมีวิธีการอื่นในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนอีกหรือไม่อย่างไร 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้โดยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
11	ความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุวิธีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น	3.2 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร 3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์ในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> ประเมินผลจาก 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการทำกิจกรรม 1. <u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม โดยให้นักเรียนจับชิ้นส่วนคนละ 1 ชิ้น และนำไปต่อกันให้เป็นรูปสามเหลี่ยมและสี่เหลี่ยม แต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลม แล้วนำสิ่งของต่าง ๆ เท้ากับจำนวนนักเรียนวางไว้กลางวง 1.2 ผู้วิจัยชี้แจงว่าเมื่อได้ยินเสียงนกหวีดให้แต่ละคนรีบวิ่งไปหยิบสิ่งของที่ตนต้องการ หรือพอใจมาคนละ 1 ชิ้น แล้วกลับมานั่งที่เดิมจากนั้นให้นักเรียนพิจารณาสิ่งของที่ได้มาว่าสามารถเข้าคู่กับเพื่อนคนใดได้ เมื่อได้ยินเสียงนกหวีดดังอีกครั้งให้รีบจับคู่กับเพื่อนโดยเร็วที่สุดแล้วนั่งลง 1.3 ผู้วิจัยสอบถามเหตุผลที่นักเรียนจับคู่กันว่าเพราะอะไร จากนั้นให้จับกลุ่ม ๆ ละ 4,8 คน ตามลำดับถามถึงเหตุผลที่มารวมกลุ่มกันว่าเพราะอะไร 1.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนพิจารณาสิ่งของที่ตัวเองมีอยู่อีกครั้งหนึ่งและบอกว่าใครเห็นด้วยที่สิ่งของเหล่านี้สามารถรวมกลุ่มกันได้ทั้งหมด ให้เอามาวางรวมกันไว้กลางวง

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกันโดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้ 2.1 ในระหว่างที่นักเรียนวิ่งไปหยิบสิ่งของ มีการหยิบของสิ่งเดียวกันพร้อมกันหรือไม่ ถ้ามีนักเรียนทำอย่างไร 2.2 นักเรียนที่เลือกสิ่งของไว้ในใจแล้วไม่ได้ของสิ่งนั้นมีความรู้สึกอย่างไร และพอใจในสิ่งของที่มีอยู่หรือไม่อย่างไร 2.3 นักเรียนที่เลือกสิ่งของไว้ในใจแล้วได้ของสิ่งนั้นมีความรู้สึกอย่างไร 2.4 เหตุผลที่นักเรียนจับคู่กับเพื่อนและรวมกลุ่มกันเพราะอะไร และนักเรียนที่ไม่รวมกลุ่มกับเพื่อนเพราะอะไร 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากการทำกิจกรรมนี้ 3.2 นักเรียนจะนำเอาความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร 3.3 ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในสถานการณ์ต่อไปนี้ "นักเรียนกำลังวาดรูปส่งครู โดยครูบอกว่าขอให้เสร็จในชั่วโมงนี้และก่อนส่งให้ทุกคนระบายสีให้เรียบร้อย สวยงาม เก่งเป็นเพื่อนร่วมห้องลืมเอาสีมาขณะที่เหลือเวลาอีก 5 นาทีจะหมดเวลาและนักเรียนก็ยังวาดรูปไม่เสร็จสมบูรณ์" 3.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์ของการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
12	ความสามารถในการเคารพกฎระเบียบการมีวินัยคุณธรรมและจริยธรรม	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจการปฏิบัติตามระเบียบ กฎเกณฑ์ของสังคม ด้วยความรู้สึกเต็มใจ มีวินัย มีคุณธรรม และจริยธรรม 2. เพื่อให้นักเรียนมีแนวปฏิบัติในการปฏิบัติตามระเบียบ กฎเกณฑ์ของสังคม ด้วยความรู้สึกเต็มใจ มีวินัย มีคุณธรรม และจริยธรรม	4. <u>ขั้นการประเมินผล</u> ประเมินผลจาก 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม 1. <u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1 ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง เหตุเกิดที่โรงอาหารให้นักเรียนทุกคนอ่าน และตอบคำถามต่อไปนี้ 1.2 ถ้านักเรียนเป็นวีรเชตุจะทำอย่างไร 1.3 ถ้านักเรียนเป็นฉัตรมงคลและธีระพงษ์จะแสดงพฤติกรรมอย่างนี้หรือไม่ ถ้าไม่แสดงพฤติกรรมอย่างไร 1.4 ให้นักเรียนแต่ละคนนำเสนอคำตอบของตนเองให้เพื่อน ๆ ฟัง 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกันโดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้ 2.1 การที่ฉัตรมงคลและธีระพงษ์แสดงพฤติกรรมอย่างนั้นจะเกิดอะไรขึ้น และผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร 2.2 ถ้านักเรียนเป็นคนแรกที่ยืนอยู่หน้าแถวจะมีความรู้สึกอย่างไรที่โดนแซง และนักเรียนควรจะทำอย่างไร 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม 3.2 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			3.3 ให้นักเรียนอภิปรายถึงการปฏิบัติตามและไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบ กฎเกณฑ์ของโรงเรียน หรือของสังคม ตามที่นักเรียนพบเห็น ว่าเมื่อปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติตาม แล้วผลที่ตามมาเป็นอย่างไรและนักเรียนได้แนวทางในการปฏิบัติอย่างไร 3.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์ในการเคารพกฎระเบียบการมีวินัย มีคุณธรรมและจริยธรรม 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> ประเมินผลจาก 4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม
13	ความสามารถในการเคารพกฎระเบียบการมีวินัยมีคุณธรรมและจริยธรรม	1.เพื่อให้นักเรียนฝึกวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้าน และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	1. <u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 6 กลุ่ม ตามความสมัครใจ จะได้กลุ่มละ 3 คน อีก 2 กลุ่ม มี 4 คน แล้วส่งตัวแทนไปรับใบงานจากผู้วิจัย และปฏิบัติตามคำสั่งในใบงาน 1.2 เมื่อทำเสร็จแล้ว ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอให้เพื่อนฟัง 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกันโดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้ 2.1 จากการที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
14	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อสร้างความประทับใจและปลูกฝังให้นักเรียนมองโลกในแง่ดี 2. เพื่อให้นักเรียนมีกำลังใจและมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน 3. เพื่อให้นักเรียนมีโอกาสดูแลความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองจากการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์	3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้ 3.2 นักเรียนจะนำเอาความรู้และประโยชน์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร 4. <u>ขั้นประเมินผล ประเมินผลจาก</u> 4.1 สังเกตความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน 1. <u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม จากนั้นแจกซองจดหมายคนละ 1 ซอง และกระดาษเล็ก ๆ คนละ 20 แผ่น ใส่ลงในซองจดหมายและให้นักเรียนเขียนชื่อของตนเอง ที่หน้าซองจดหมาย 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนมองหาชื่อของตนเอง และเขียนข้อความต่าง ๆ ในทางที่ดีลงในกระดาษแล้วใส่ลงในซองจดหมาย หลังจากนั้นให้นักเรียนส่งซองจดหมายไปทางขวามือของตนเอง 1.3 เมื่อนักเรียนได้รับซองจดหมายให้ดูชื่อที่หน้าซองแล้วมองหาชื่อของเพื่อนคนนั้น ให้นักเรียนเขียนชื่อของเพื่อนลงในกระดาษ แล้วใส่ลงในซองจดหมาย (หลีกเลี่ยงการเขียนชื่อเสียของเพื่อน ซึ่งจะทำให้เพื่อนเสียกำลังใจ) เมื่อได้รับสัญญาณจากผู้วิจัยให้ส่งซองจดหมายไปทางขวามือ และเขียนชื่อของเพื่อนลงในกระดาษ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			แล้วใส่ลงในซองจดหมายทำเช่นนี้ต่อไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน 1.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนเปิดอ่านดูข้อความในซองจดหมาย 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกันโดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้ 2.1 นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรที่ได้อ่านข้อความของเพื่อนที่เขียนข้อดีให้ตนเอง 2.2 นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรที่ได้เขียนข้อดีให้แก่เพื่อน 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ</u> ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม การเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์และการนำไปประยุกต์ใช้ โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้ 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ในครั้งนี้ 3.2 นักเรียนจะนำเอาความรู้และประโยชน์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร 3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและกล่าวปิดการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 4. <u>ขั้นประเมินผล ประเมินผลจาก</u> 4.1 สังเกตความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน 4.2 สังเกตการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนต่อคำถามหลังกิจกรรม 4.3 สังเกตบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

โปรแกรมการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์
เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ครั้งที่1

เรื่อง	การปฐมนิเทศ
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้ผู้วิจัยและนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มได้คุ้นเคยและรู้จักกันมากขึ้น 2. เพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง 3. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวัตถุประสงค์ของการฝึก บทบาทหน้าที่ของนักเรียน วิธีฝึก วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ขนาดของกลุ่ม	20 คน
เวลาที่ใช้	50 นาที
อุปกรณ์	ใบลาลายเซ็น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแนะนำตนเอง โดยนั่งล้อมกันเป็นวงกลม ลูกขึ้นแนะนำตนเองด้วยการบอกชื่อ - นามสกุลจริง และชื่อเล่นด้วยเสียงดังฟังชัด
3. เมื่อนักเรียนแนะนำตนเองครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม "ลาลายเซ็น" เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนิทสนมคุ้นเคยกัน โดยแจกใบลาลายเซ็นให้ทุกคน ให้เวลา 10 นาที ให้นักเรียนสอบถามข้อมูลจากเพื่อนแล้วเติมลงในช่องว่างในแต่ละข้อ
4. ขอนักเรียนอาสาสมัครอ่านรายชื่อและลักษณะของเพื่อนตามที่ปรากฏในใบ "ลาลายเซ็น" และนักเรียนที่ถูกกล่าวถึงให้ลุกขึ้นแสดงตัว
5. นักเรียนร่วมกันอภิปรายสาเหตุที่ทำให้หาข้อมูลได้ครบ ไม่ได้ครบ และการขอลายชื่อจากเพื่อนและการให้ลายชื่อแก่เพื่อน
6. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเรื่องสัมพันธภาพ การสร้างมนุษยสัมพันธ์ และชี้แจงระเบียบการวัตถุประสงค์ ลักษณะการฝึกรวมทั้งบทบาทหน้าที่ของนักเรียนในการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์
7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ โดยยกมือถามทีละคน ในขณะที่เพื่อนพูดต้องให้เกียรติโดยการฟังเพื่อน และสรุปร่วมกัน หลังจากนั้นนัดหมาย วัน เวลา ครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตการซักถามของนักเรียน

ใบลาลายเซ็น

ชื่อผู้ล่ำ เลขที่

คำชี้แจง ให้นักเรียนนำใบลาลายเซ็นนี้ไปให้เพื่อนในกลุ่มที่มีลักษณะตรงกับข้อความแต่ละข้อ เขียนชื่อของตัวเอง (เขียนให้อ่านง่าย) ลงในช่องว่างท้ายข้อความ 1 ข้อ ต่อ 1 ชื่อ อย่าให้มีรายชื่อซ้ำกัน ใบลาลายเซ็นแผ่นนี้ พยายามล่ำให้ได้มากที่สุด

1. คนที่ชอบสีแดง.....
2. คนที่เดินมาโรงเรียน.....
3. คนที่ชอบรับประทานส้มตำ.....
4. คนที่ชอบฟังเพลงลูกทุ่ง.....
5. คนที่ชอบดูหนังผี.....
6. คนที่เกลียดกิ้งกือ.....
7. คนที่เกิดวันอาทิตย์.....
8. คนที่เป็นลูกคนสุดท้อง.....
9. คนที่ชอบเรียนวิชาคณิตศาสตร์.....
10. คนที่เกิดเดือนมิถุนายน.....
11. คนที่ชอบดูการ์ตูนดาร์กอนบอล.....
12. คนที่มาโรงเรียนก่อน 07.30 น . ทุกวัน.....
13. คนที่ไม่ชอบทานผัก.....
14. คนที่ชอบดูกีฬาฟุตบอล.....
15. คนที่ชอบนั่งร้อง ธงชัย แมคอินไตย์.....
16. คนที่ชอบสุนัข.....
17. คนที่ถนัดซ้าย.....
18. คนที่ไม่มีกระเป๋าโรงเรียน.....
19. คนที่ชอบไปเที่ยวทะเล.....
20. คนที่ชอบไปห้องสมุด.....

ครั้งที่ 2

เรื่อง	ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง
กิจกรรม	กรณีตัวอย่าง
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองโดยสามารถตระหนักรู้และเข้าใจความรู้สึกในขณะนั้น 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติในการตระหนักรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง
ขนาดของกลุ่ม	20 คน
เวลาที่ใช้	50 นาที
อุปกรณ์	เอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง " โชคร้ายของปัญญา "

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ กรณีตัวอย่าง ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1 ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ให้นักเรียนทุกคนทบทวนความรู้สึกของตนเอง โดยให้ทุกคนหลับตา แล้วให้นักเรียนทบทวนดูว่าเคยมีอารมณ์โกรธ กลัว เศร้า สุข หรืออารมณ์อื่น ๆ อีกหรือไม่ ถ้าเคยในขณะที่มีอารมณ์ดังกล่าวนักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

1.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง " โชคร้ายของปัญญา " ให้นักเรียนทุกคนอ่านแล้วร่วมกันอภิปราย

2 ขั้นวิเคราะห์

ภายหลังจากที่นักเรียนอภิปรายกรณีตัวอย่างแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกันโดยใช้คำถามต่อไปนี้

2.1 ในสถานการณ์เดียวกัน เพราะเหตุใดบุคคลจึงมีอารมณ์และความรู้สึกต่างกัน

2.2 การที่เราสามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าจะแสดงพฤติกรรมหรืออารมณ์อย่างไรมีประโยชน์ต่อบุคคลนั้นอย่างไร

3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้

3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม

3.2 นักเรียนจะนำความรู้ และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง คือการมีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา รู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ รู้ว่ากำลังรู้สึกอย่างไร รู้สาเหตุของอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลง การแสดงอารมณ์ และผลเนื่องมาจากอารมณ์นั้น ๆ ซึ่งการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองนี้เป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะนำไปสู่การสร้างความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง

4 ขั้นประเมินผล ประเมินผลจาก

- 4.1 สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 สังเกตการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม
- 4.3 สังเกตบรรยากาศของกลุ่มในการทำกิจกรรม

เอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง " โชคร้ายของปัญญา "

ในขณะที่ปัญญานักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง กำลังทำธุระส่วนตัวอยู่ในห้องน้ำนั้น ก็ได้ยินเสียงคนเดินเข้ามาในห้องน้ำหลายคน ตอนแรกปัญญาก็ไม่ได้สนใจอะไร แต่พอจับใจความคนที่เพิ่งเข้ามาพูดคุยกันได้ก็รู้สึกตกใจและกลัวขึ้นมาในทันที เพราะสิ่งที่ได้ฟังนั้นคือกลุ่มคนดังกล่าว ได้ปรึกษากันว่าลูกพี่ของพวกเขาต้องการให้หานักเรียนในโรงเรียนนี้ไปขายยาบ้าเพิ่มขึ้นอีก แต่พวกเขาไม่รู้จะหาใคร และไม่อยากจะให้เพื่อนในโรงเรียนต้องมาทำอย่างนี้ เพราะรู้ว่ามันไม่ดี แต่พวกเขาก็ไม่สามารถปฏิเสธลูกพี่ได้ เพราะพวกเขาติดยาบ้ากันแล้วต้องคอยทำตามลูกพี่ตลอด ทุกวันนี้พวกเขาต้องขายยาบ้าให้ลูกพี่ด้วย ถ้าไม่ทำตามพวกเขาก็จะไม่ได้รับยาบ้าจากลูกพี่และจะโดนซ้อมด้วยจะเลิกก็ไม่ได้เพราะติดยาบ้าแล้ว และพ่อแม่ก็ไม่รู้ว่าพวกเขาติดยาบ้า ขณะที่กลุ่มคนดังกล่าวกำลังพูดคุยกันอยู่นั้น ปัญญาได้ทำซนในห้องน้ำตกลงพื้น จึงทำให้กลุ่มคนดังกล่าวรู้ว่ามีคนรู้ความลับของพวกเขา จึงบังคับให้ปัญญาออกมาจากห้องน้ำและให้เป็นคนขายยาบ้าในโรงเรียนอีกด้วย เพราะปัญญารู้ความลับของพวกเขาแล้ว ถ้าปัญญาไม่ทำตามก็จะถูกทำร้าย

ใบงาน

ให้นักเรียนในกลุ่มปฏิบัติดังนี้

1. เลือกหัวหน้ากลุ่ม 1 คน เพื่อทำหน้าที่เป็นผู้นำการอภิปรายกลุ่ม
2. เลือกเลขานุการกลุ่ม 1 คน เพื่อทำหน้าที่จดบันทึกผลงานของกลุ่ม
3. อ่านเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง " โชคร้ายของปัญญา " แล้วร่วมกันอภิปรายในประเด็นดังนี้

3.1 ในขณะที่อ่านกรณีตัวอย่างเรื่อง " โชคร้ายของปัญญา " นักเรียนมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร เพราะอะไรจึงมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างนั้น

3.2 ถ้านักเรียนเป็นปัญญาจะมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร และเมื่อเกิดอารมณ์และความรู้สึกดังกล่าวจะแสดงพฤติกรรมอย่างไรออกมา

3.3 นักเรียนคิดว่าผลที่จะตามมาจากการแสดงอารมณ์และพฤติกรรมนั้นจะเป็นอย่างไร

ครั้งที่ 3

เรื่อง	ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง
กิจกรรม	การอภิปรายกลุ่ม
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองโดยสามารถตระหนักรู้และเข้าใจความรู้สึกในขณะนั้น 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติในการตระหนักรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง
ขนาดของกลุ่ม	20 คน
เวลาที่ใช้	50 นาที
อุปกรณ์	1. โห่ 1 ใบ 2. น้ำ 3. ภูเขา 4 ตัว 4. ตุ๊กแกยาง 5 ตัว 5. หอนอนยาง 5 ตัว

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ การอภิปรายกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ให้นักเรียนทบทวนความรู้สึกของตนเอง โดยให้นักเรียนหลับตาแล้วนึกทบทวนดูว่านักเรียนเคยมีอารมณ์โกรธ กลัว เศร้า มีความสุข หรือมีอารมณ์อื่นๆ หรือไม่ถ้าเคยความรู้สึกในขณะนั้นเป็นอย่างไร

1.2 ให้นักเรียนเข้าแถวตอนเรียงหนึ่ง แล้วเดินมาใช้มือล้วงลงไปใต้ โห่ โดยขณะที่นักเรียนกำลังจะล้วงไห้้นผู้วิจัยบอกว่า ในไห้นั้นจะมีตุ๊กแก ภูเขา หอนอน หรืออื่นๆ นักเรียนควรระมัดระวังเพราะอาจจะได้รับอันตรายได้

1.3 ให้นักเรียนบอกถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเองในขณะที่ใช้มือล้วงไห้

2. ขั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามต่อไปนี้

2.1 นักเรียนคนแรกที่อยู่หัวแถวก่อนที่จะใช้มือล้วงไห้ นักเรียนมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร

2.2 นักเรียนที่ไม่กล้าใช้มือล้วงไห นักเรียนมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร

2.3 นักเรียนที่กล้าใช้มือล้วงไห นักเรียนมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้

3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้

3.2 การรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง มีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร

3.3 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

การรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง เป็นการสำรวจอารมณ์และความรู้สึก และติดตามอารมณ์ของตนเองได้ตลอดเวลา สามารถรับรู้ได้ว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร ด้วยการหมั่นสื่อสารกับตัวเองในช่วงเวลานั้น เช่น กลังดีใจก็รับรู้ได้ถึงอารมณ์ดีใจ และบอกกับตนเองได้ว่าฉันกำลังรู้สึกดีใจ และในกรณีที่มีอารมณ์ไม่ดีเกิดขึ้นก็สามารถติดตามและรับรู้ได้ถึงความรู้สึกไม่ดี เช่น กำลังกลัวก็สามารถรับรู้ได้ถึงอารมณ์กลัว และบอกกับตนเองได้ว่ากำลังกลัว

4. ขั้นประเมินผล ประเมินผลจาก

4.1 สังเกตความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

4.2 สังเกตการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามของนักเรียนหลังกิจกรรม

4.3 สังเกตการแสดงความคิดเห็นในการอภิปรายสรุป

ใบงาน

ให้นักเรียนในกลุ่มปฏิบัติดังนี้

1. เลือกหัวหน้ากลุ่ม 1 คน เพื่อทำหน้าที่เป็นผู้นำในการอภิปรายกลุ่ม
2. เลือกเลขานุการกลุ่ม 1 คน เพื่อทำหน้าที่ในการจดบันทึกผลงานของกลุ่ม
3. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นในประเด็น ดังนี้
 - 3.1 การรับรู้อารมณ์และความรู้สึกโกรธของตนเอง มีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร
 - 3.2 การรับรู้อารมณ์และความรู้สึกกลัวของตนเอง มีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร
 - 3.3 การรับรู้อารมณ์และความรู้สึกมีความสุขของตนเอง มีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร
 - 3.4 การรับรู้อารมณ์และความรู้สึกเศร้าเสียใจของตนเอง มีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร

ใบประเมินผลความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง

1. ให้นักเรียนย้อนกลับไปคิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเองที่ทำให้นักเรียนรู้สึกกลัว โดยเขียนเล่าว่าเหตุการณ์นั้นคืออะไร ทำให้นักเรียนกลัวอย่างไร เขียนถึงความรู้สึกและอารมณ์ในช่วงเวลานั้น และนักเรียนได้แสดงพฤติกรรมอย่างไรออกมา

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2. นักเรียนจะมีความรู้สึกและอารมณ์อย่างไร และจะแสดงออกอย่างไรเกี่ยวกับสถานการณ์ต่อไปนี้

"เพื่อนขออีมรายงานไปดูเป็นตัวอย่าง แล้วทำลาย "

[illegible]

ครั้งที่ 4

เรื่อง	ความสามารถในการแสดงอารมณ์ของตนเอง
กิจกรรม	บทบาทสมมติ
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติในการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม
ขนาดของกลุ่ม	20 คน
เวลาที่ใช้	50 นาที
อุปกรณ์	เอกสารบทบาทสมมติเรื่อง "ข้าวมันไก่"

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ บทบาทสมมติ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมที่ผ่านมา

1.2 ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์ให้นักเรียนฟังดังนี้

" เย็นวันหนึ่งชมพู กับ น้อยหน้า ออกไปรับประทานอาหารเย็นที่ร้านข้าวมันไก่ใกล้ ๆ กับที่พัก ทั้งสองสั่งข้าวมันไก่มา ปรากฏว่ามีแต่หนังไก่ล้วน ๆ ซึ่งตรงข้ามกับที่เธอสั่งว่า เอาแต่เนื้อ ๆ หนังไก่ไม่เอา "

1.3 ผู้วิจัยขออาสาสมัครจำนวน 3 คน เพื่อออกมาแสดงบทบาทสมมติ

1.3 ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติเรื่องข้าวมันไก่ทั้ง 3 สถานการณ์ให้นักเรียนศึกษาและทำความเข้าใจ

2. ขั้นวิเคราะห์

หลังจากที่นักเรียนแสดงเสร็จทั้ง 3 สถานการณ์แล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

2.1 สถานการณ์ทั้ง 3 สถานการณ์แตกต่างกันอย่างไร

2.2 นักเรียนคิดว่าสถานการณ์ใดที่เป็นการแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมมากที่สุด

2.3 เมื่อนักเรียนอยู่ในสถานการณ์ต่อไปนี้ นักเรียนจะแสดงออกอย่างไร

" กำลังเลือกซื้อของในสหกรณ์ของโรงเรียนและตัดสินใจที่จะหยิบเอาของสิ่งนั้นซึ่งเหลืออยู่เพียงชิ้นเดียว ปรากฏว่าถูกเพื่อนตัดหน้าหยิบเอาไปก่อน "

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้

2.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม

2.2 นักเรียนจะนำเอาความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

2.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

การแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมนั้น จะช่วยให้การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นดำเนินไปอย่างราบรื่น ช่วยให้มีบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งเอาไว้ ช่วยให้เป็นคนที่มีอารมณ์ร่าเริง สนุกสนานปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ง่าย การสำรวจและทำความเข้าใจกับตนเองถึงข้อดีและข้อเสียต่าง ๆ จะช่วยให้นักเรียนสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

4. ขั้นประเมินผล ประเมินผลจาก

4.1 สังเกตความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

4.2 สังเกตการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากการทำกิจกรรม และการให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันอย่างอิสระ

ใบงาน บทบาทสมมติเรื่อง " ข้าวมันไก่ "

" เย็นวันหนึ่ง ชมพู่กับน้อยหน้า ออกไปรับประทานอาหารเย็นที่ร้านข้าวมันไก่ใกล้ ๆ กับที่พัก ทั้งสองสั่งข้าวมันไก่มา ปรากฏว่ามีแต่หนังไก่ล้วน ๆ ซึ่งตรงข้ามกับที่เธอสั่งว่า เอาแต่เนื้อ ๆ หนังไก่ไม่เอา "

สถานการณ์ที่ 1

ชมพู่ : (ใบหน้าไม่พอใจ) " น้อยหน้าเธอดูสิ ข้าวมันไก่มีแต่หนังทั้งนั้นเลย คอยดูนะคราวต่อไปจะไม่มาอุดหนุนร้านนี้อีก "

น้อยหน้า : " นั่นนะสิ สั่งอย่างหนึ่งกลับได้อีกอย่างหนึ่ง "

เด็กเสิร์ฟ : " จะสั่งอะไรเพิ่มอีกไหม "

ชมพู่ : " พอแล้ว " (พูดแบบไม่พอใจ)

สถานการณ์ที่ 2

ชมพู่ : (โกรธและหน้าบึ้ง ต่อว่าเด็กเสิร์ฟเสียงดัง) " นี่เธอ ไม่เห็นทำตามคำสั่งเลย "

เด็กเสิร์ฟ : ทำท่าทาง งง ๆ

น้อยหน้า : (รู้สึกอับอายขายหน้าต่อพฤติกรรมที่ชมพู่แสดงออกมา)

ชมพู่ : " ไปเอาข้าวมันไก่ที่มีแต่เนื้อมาใหม่ ไม่เอาหนังรู้ไหม ด่วนด้วย แล้วอย่าผิดอีกละ "

ไม่อย่างนั้นเธอโดนแน่ ๆ "

น้อยหน้า : (นั่งก้มหน้า ไม่กล้าเงยหน้าขึ้นมาและรู้สึกเคืองที่ชมพู่แสดงพฤติกรรมเช่นนั้น)

เด็กเสิร์ฟ : (แสดงท่าทางไม่พอใจที่ตนเองโดนต่อว่าเสียงดัง)

สถานการณ์ที่ 3

ชมพู่ : (กวักมือเรียกเด็กเสิร์ฟมาที่โต๊ะ) " เมื่อสักครู่นี้ฉันสั่งข้าวมันไก่เอาแต่เนื้อ ๆ ไม่เอาหนังไก่ " (แล้วชี้ข้าวมันไก่ในจานของตนเองให้เด็กเสิร์ฟดูและพูดด้วยถ้อยคำที่สุภาพ) " ช่วยเอากลับไปเปลี่ยนให้ใหม่ตามที่ต้องการได้ไหม "

เด็กเสิร์ฟ : " ขอโทษครับ กรุณารอสักครูเดี๋ยวจะเปลี่ยนให้ใหม่ครับ "

น้อยหน้า : (ยิ้ม) " บริการดีจัง "

ใบประเมินผลความสามารถในการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง

1. ให้นักเรียนย้อนกลับไปคิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องที่ทำให้
นักเรียนรู้สึกโกรธ โดยเขียนเล่าว่าเหตุการณ์นั้นคืออะไร นักเรียนโกรธอย่างไรเขียนถึงอารมณ์
และความรู้สึกในช่วงเวลานั้น และนักเรียนแสดงพฤติกรรมอย่างไรออกมา

[illegible]

2. นักเรียนจะมีความรู้สึกและอารมณ์อย่างไร และจะแสดงออกอย่างไรเกี่ยวกับสถานการณ์ต่อไปนี้

"นักเรียนนำของเล่นมาโรงเรียนแล้วเก็บไว้ใต้โต๊ะ นักเรียนไปวิ่งเล่นกับเพื่อนที่สนาม
ขึ้นมาก็ที่ ปราบกว่าของเล่นแตก และมีคนบอกว่ามดเป็นคนทำแตก "

This image shows a full page of white paper with ten horizontal rows of small black dots, designed for handwriting practice. Each row consists of a continuous line of evenly spaced dots across the width of the page. The rows are separated by uniform vertical gaps, providing a guide for letter height and placement. There are no margins, text, or other markings on the page.

ครั้งที่ 5

เรื่อง	ความสามารถในการแสดงอารมณ์ของตนเอง
กิจกรรม	สถานการณ์จำลอง
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงออกถึงความรู้สึก ความเชื่อ และแสดงพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติในการแสดงออกถึงความรู้สึก ความเชื่อ และการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมของตนเอง
ขนาดของกลุ่ม	20 คน
เวลาที่ใช้	50 นาที
อุปกรณ์	เอกสารสถานการณ์จำลอง "วันเปิดเทอมใหม่"

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ สถานการณ์จำลอง ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยเล่าเรื่องสถานการณ์จำลองที่นำมาใช้ให้นักเรียนฟัง และชวนนักเรียนอาสาสมัครออกมาแสดงบทบาทในแต่ละฉาก

1.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารสถานการณ์จำลอง "วันเปิดเทอมใหม่" ให้นักเรียนอาสาสมัครศึกษา และทำความเข้าใจ

1.3 เริ่มทำการแสดงในแต่ละฉาก

2. ขั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังต่อไปนี้

2.1 ในสถานการณ์เดียวกัน เพราะเหตุใดบุคคลจึงมีอารมณ์และความรู้สึก และแสดงพฤติกรรมแตกต่างกัน

2.2 ถ้านักเรียนเป็นแต่้มจะแสดงพฤติกรรมอย่างนี้หรือไม่ ถ้าไม่แสดงอย่างไร

2.3 นักเรียนคิดว่าถ้าแสดงพฤติกรรมเหมือนจินตนาการที่ตามมาจะเป็นอย่างไร

2.4 ถ้านักเรียนเป็นกบจะมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร และจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร

2.5 ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการแสดงอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่อไปนี้

"นักเรียนเข้าแถวซื้อคุกกี้และอาหาร แต่พอถึงนักเรียนคนขายบอกว่าคุกกี้หมด ทั้ง ๆ ที่คุกกี้ยังเหลืออีกเยอะ "

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้

3.2 นักเรียนจะนำเอาความรู้และประสบการณ์ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

อย่างไร

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมดังนี้

การที่คนเราอยู่ในสังคมจะต้องรู้จักให้เกียรติคนอื่น รู้จักยกย่องชมเชยคนอื่นตามโอกาสจะอำนวย แสดงออกถึงความรู้สึกที่จริงใจ ไม่ต่อว่าคนอื่นให้เสียกำลังใจ เพราะฉะนั้นก่อนที่จะนักเรียนจะแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมใดๆออกมา ควรที่จะยับยั้งหรือควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้ได้ และควรจะคาดการณ์ล่วงหน้าถึงผลที่จะตามมาด้วย

4. ขั้นประเมินผล ประเมินผลจาก

4.1 สังเกตความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

4.2 สังเกตการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

4.3 สังเกตบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

สถานการณ์จำลอง " วันเปิดเทอมใหม่ "

ฉากที่ 1

วันนี้เป็นวันเปิดเทอมวันแรก กบรีบมาโรงเรียนแต่เช้า

จิน : " โอ้โฮ ! กบวันนี้ใส่ชุดใหม่มาเลยนะ สวยมากเลยจ๊ะ ตัดมาจากร้านไหนเหมาะสมกับรูปร่างเธอมากเลยนะ "

แต้ม : " ไหนกัน ขอดูชุดใหม่หน่อยซิ โอ้เอ๋ย ! ไม่เห็นได้เรื่องเลย เนื้อผ้าก็ไม่สวย กระโปรงก็ยาว ถ้าเป็นฉันละก็อไม่กล้าใส่มาโรงเรียนหรอก อายเพื่อน "

จิน : " แต้มทำไมเธอพูดอย่างนั้น กบเขาก็แต่งกายเรียบร้อยดีนี่ ดูเธอซิกระโปรงตัวนิดเดียว ประหยัดผ้าจริงนะ ช่างคงได้กำไรดีแน่ถ้ามีลูกค้าอย่างเธอ อาจารย์ฝ่ายปกครองน่าจะจัดการกับเธอชั้นเด็ดขาดซักที "

ขณะนั้นยุทธมองไปเห็นอาจารย์มุกดา ซึ่งเป็นอาจารย์ประจำชั้นกำลังเดินมา

ยุทธ : " พวกเรานั่งที่เร็ว อาจารย์มุกดามาแล้ว "

ฉากที่ 2

อาจารย์มุกดา บอกผลการเรียนให้ทุกคนทราบ พร้อมทั้งชมเชยกบที่ทำคะแนนได้ดี

อาจารย์มุกดา : " กบเก่งมากเลยนะ สอบได้เกรด 4 ทุกวิชา เพื่อน ๆ ลองดูกบเป็นตัวอย่าง และขอคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการเรียนจากกบ ครูเชื่อแน่ว่าทุกคนจะมีผลการเรียนที่ดีขึ้น ครูเอาใจช่วยนะ "

นัท : " จริงด้วยครับ ผมเห็นกบเขาตั้งใจฟังขณะที่ครูสอนทุกวิชาเลย และก็ขยันอ่านหนังสือ ทำการบ้านส่งทุกครั้งด้วยครับ "

เอ๋ : " จริงคะ บางทีกบยังมาชวนหนูไปอ่านหนังสือในห้องสมุดเป็นประจำ "

ฉากที่ 3

อาจารย์มุกดาออกไปจากห้องเรียน ทุกคนนั่งสนทนาถึงผลการเรียนของแต่ละคน ตอนหนึ่งแต้มพูดขึ้นว่า

แต้ม : " กว่าจะได้แบบนี้คงอดหลับอดนอนน่าดู ที่จริงแล้วกบไม่น่าจะได้เกรดดีขนาดนี้หรอก ฉันว่ามาจากความฟุ้งมากกว่า หรือไม่ก็แอบเอาหนังสือเข้าไปในห้องสอบ "

จิน : " ทำไมเธอพูดเช่นนั้นล่ะ ที่จริงเธอน่าจะดีใจกับกบนะ กบเขาขยันออกอย่างนั้น เรื่องฟุ้งหรือทุจริตกบไม่ทำอย่างแน่นอน เธอนั่นแหละที่ควรเอาแบบอย่างจากกบ และก็เลิกนิสัยเช่นนี้เสีย ไมอย่างนั้นจะไม่มีใครยอมคบด้วย "

แต้ม : " ไม่คบก็ไม่คบ ฉันไม่สนใจหรอก "

ใบงาน

จากสถานการณ์จำลอง "วันเปิดเทอมใหม่" ให้นักเรียนในกลุ่มปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. เลือกหัวหน้ากลุ่ม 1 คน เพื่อทำหน้าที่เป็นผู้นำในการอภิปราย
2. เลือกเลขานุการ 1 คน เพื่อทำหน้าที่จดบันทึกผลงานของกลุ่ม
3. นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้
 - 3.1 ในสถานการณ์เดียวกัน เพราะเหตุใดบุคคลจึงมีอารมณ์และความรู้สึก และแสดงพฤติกรรมแตกต่างกัน
 - 3.2 ถ้านักเรียนเป็นแต่้มจะแสดงพฤติกรรมอย่างนี้หรือไม่ ถ้าไม่แสดงอย่างไร
 - 3.3 นักเรียนคิดว่าถ้าแสดงพฤติกรรมเหมือนจินตผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร
 - 3.4 ถ้านักเรียนเป็นกบจะมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร และจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร

ใบประเมินผลความสามารถในการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง

1. ให้นักเรียนย้อนกลับไปคิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือบุคคลที่เกี่ยวข้อง ที่ทำให้นักเรียน รู้สึกผิดหวัง โดยเขียนเล่าว่าเหตุการณ์นั้นคืออะไร นักเรียนผิดหวังอย่างไรเขียนถึงอารมณ์และความรู้สึกในช่วงเวลานั้น และนักเรียนแสดงพฤติกรรมอย่างไรออกมา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนจะมีความรู้สึกและอารมณ์อย่างไร และจะแสดงออกอย่างไรเกี่ยวกับสถานการณ์ต่อไปนี้

“ไปทานอาหารกับเพื่อน ทุกคนสั่งอาหารที่ชอบ ทางพนักงานของร้านก็ไม่ได้บอกอะไร ปรากฏว่าได้อาหารไม่ตรงกับที่สั่ง ”

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 6

เรื่อง	ความสามารถในการแสดงอารมณ์ตนเอง
กิจกรรม	กรณีตัวอย่าง
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงออกถึงความรู้สึก ความเชื่อ และแสดงพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าจะแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมอย่างไร เมื่ออยู่ในเหตุการณ์นั้น ๆ 3. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติในการแสดงออกถึงความรู้สึก ความเชื่อ และแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมของตนเอง
ขนาดของกลุ่ม	20 คน
เวลาที่ใช้	50 นาที
อุปกรณ์	เอกสารกรณีตัวอย่าง " กิตติพงษ์เป็นเหตุ "

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ กรณีตัวอย่าง ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง " กิตติพงษ์เป็นเหตุ " ให้นักเรียนทุกคนอ่าน และตอบคำถามดังนี้

1.1.1 ถ้านักเรียนเป็นอนิรุทธ จะมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร และจะแสดง

พฤติกรรมอย่างไร

1.1.2 ถ้านักเรียนเป็นกิตติพงษ์ จะมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร และจะแสดง

พฤติกรรมอย่างไร

1.2 ให้นักเรียนแต่ละคนนำเสนอคำตอบของตนเองให้เพื่อน ๆ ฟัง

2. ขั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนทุกคนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

2.1 เพราะอะไรนักเรียนจึงคิดว่า ถ้านักเรียนเป็นอนิรุทธและกิตติพงษ์จึงมีอารมณ์ความรู้สึก และแสดงพฤติกรรมเช่นนั้น

2.2 ถ้านักเรียนแสดงพฤติกรรมเหมือนอนิรุทธและกิตติพงษ์ นักเรียนคิดว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร

2.3 นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรขณะที่เพื่อนแสดงความคิดเห็น

2.4 ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่อไปนี้

"นักเรียนกำลังจะนั่ง โดยที่ไม่ทันระวัง โดนเพื่อนแกล้งยกเก้าอี้ออก แล้วนักเรียนกัน กระแทกพื้นอย่างแรง "

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันโดยใช้คำถามดังนี้

3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม

3.2 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

การเกิดอารมณ์มีทั้งผลดีและผลเสียทั้งต่อตัวเองและบุคคลอื่น เพราะฉะนั้นก่อนที่จะแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมใด ๆ ออกมาควรที่จะรู้จักยับยั้งหรือควบคุมอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมให้ได้ และควรคาดการณ์ล่วงหน้าถึงผลที่จะตามมาด้วย

4. ขั้นประเมินผล ประเมินผลจาก

4.1 สังเกตความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

4.2 สังเกตการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

4.3 สังเกตบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

กรณีตัวอย่าง " กิตติพงษ์เป็นเหตุ "

ในวิชาภาษาไทย ครูสั่งให้นักเรียนทุกคนทำรายงานเรื่องการใช้คำนามโดยให้เวลาทำ 2 สัปดาห์ อนิรุทธิ์จึงมาโรงเรียนแต่เช้าทุกวันเพื่อเข้าห้องสมุดค้นคว้าหาข้อมูล และในตอนกลางวันจะรับประทานอาหาร แล้วเข้าห้องสมุดไปค้นคว้าหาข้อมูล อนิรุทธิ์ทำอย่างนี้เป็นประจำตลอด 1 สัปดาห์ จนคิดว่าได้ข้อมูลเพียงพอจึงได้นำข้อมูลมาเรียบเรียงและเขียนรายงานด้วยตัวเอง จนสามารถทำรายงานเสร็จเรียบร้อยก่อนที่จะถึงกำหนดส่งอาจารย์ ในขณะที่เหลือเวลาอีก 2 วันจะต้องส่งรายงาน ปรากฏว่ากิตติพงษ์ซึ่งอยู่ห้องเดียวกันกับอนิรุทธิ์ ยังไม่ได้เริ่มทำรายงานเลยและรู้ว่าอนิรุทธิ์ทำรายงานเสร็จแล้ว จึงขอรุยงานของอนิรุทธิ์เป็นตัวอย่าง ตอนแรกอนิรุทธิ์ไม่ให้กิตติพงษ์ยืม แต่กิตติพงษ์พูดจาอ่อนหวานจนอนิรุทธิ์ใจอ่อน และสัญญาว่าไม่ลอกรายงานของอนิรุทธิ์ เพียงแต่ขอดูเป็นตัวอย่างเท่านั้น และจะนำมาคืนให้ในวันที่ต้องส่งครู พอถึงกำหนดส่ง กิตติพงษ์ได้มาบอกอนิรุทธิ์ว่ารายงานของอนิรุทธิ์หายไปหาเท่าไรก็ไม่เจอ

ใบงาน

ให้นักเรียนในกลุ่มปฏิบัติดังนี้

1. เลือกหัวหน้ากลุ่ม 1 คน เพื่อทำหน้าที่เป็นผู้นำในการอภิปราย
2. เลือกเลขานุการ 1 คน เพื่อทำหน้าที่จดบันทึกผลงานของกลุ่ม
3. นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น ในประเด็นดังนี้
 - 3.1 นักเรียนคิดว่ากิตติพงษ์เป็นคนอย่างไร และถ้านักเรียนเป็นกิตติพงษ์จะมีอารมณ์ความรู้สึก และแสดงพฤติกรรมอย่างไร
 - 3.2 ถ้านักเรียนเป็นอนิรุทธิ์จะมีอารมณ์ความรู้สึก และแสดงพฤติกรรมอย่างไร
 - 3.3 นักเรียนคิดว่าทั้งกิตติพงษ์และอนิรุทธิ์ควรแสดงอารมณ์และพฤติกรรมอย่างไรจึงจะเหมาะสม

ใบประเมินผลความสามารถในการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง

1. ให้นักเรียนย้อนกลับไปคิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองที่ทำให้นักเรียนรู้สึกเสียใจ โดยเขียนเล่าว่าเหตุการณ์นั้นคืออะไร นักเรียนเสียใจอย่างไรเขียนถึงอารมณ์และความรู้สึกในช่วงเวลานั้น และนักเรียนแสดงพฤติกรรมอย่างไรออกมา

[illegible]

2. นักเรียนจะมีความรู้สึกและอารมณ์อย่างไร และจะแสดงออกอย่างไรเกี่ยวกับสถานการณ์ต่อไปนี

"นักเรียนลุกจากที่นั่งไปสอบถามการบ้านเพื่อน กลับมานั่งโดยไม่ทันระวังตัว โดนเพื่อนแกล้งยกเก้าอี้ออกทำให้นักเรียนกันกระแทกพื้นอย่างแรง และมือของนักเรียนไปโดนหน้าของเพื่อนอีกคนหนึ่ง "

A

.

ครั้งที่ 7

เรื่อง	ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น
กิจกรรม	การอภิปรายกลุ่ม
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติในการรับรู้ความคิด ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น
ขนาดของกลุ่ม	20 คน
เวลาที่ใช้	50 นาที
อุปกรณ์	ใบงานอารมณ์สุข อารมณ์กลัว อารมณ์โกรธ และอารมณ์เศร้าเสียใจ

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ การอภิปรายกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม โดยให้นักเรียนหยิบชิ้นส่วนคนละ 1 ชิ้นแล้วนำไปต่อกันให้เป็นรูปสามเหลี่ยม สี่เหลี่ยม วงกลม และวงรี หลังจากนั้นตัวแทนแต่ละกลุ่มไปรับใบงานจากผู้วิจัยและปฏิบัติตามคำสั่งในใบงาน

1.2 เมื่อทำเสร็จแล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอให้เพื่อนฟัง

2. ขั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

2.1 จากการที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด

2.2 นักเรียนจะมีแนวทางอื่นที่จะแสดงพฤติกรรมอีกหรือไม่ อย่างไร

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้คำถามดังนี้

3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้

3.2 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

การเกิดอารมณ์ การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นมีทั้งผลดีและผลเสีย ผลดีคือ ในบางครั้งอารมณ์ทำให้มีพลังเพิ่มมากขึ้น ทำให้รู้จักแยกแยะว่าอะไรควรทำไม่ควรทำ หรือบางครั้งอารมณ์สามารถช่วยให้ทำงานได้มากกว่าปกติ เป็นคนสนุกสนาน ร่าเริง

ส่วนผลเสียที่สำคัญได้แก่

1. ผลเสียทางร่างกาย เช่น อาหารไม่ย่อย ท้องอืดท้องเฟ้อ หายใจหอบ
2. ผลเสียต่อการทำงาน เช่น อาจจะทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร หรืออาจจะทำงานไม่ได้
3. ผลเสียทางสังคม เช่น บางคนที่มีอารมณ์รุนแรงอยู่เสมอ มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายมักจะเข้าคนอื่นไม่ค่อยได้ ไม่มีใครอยากจะคบหาสมาคมด้วย อาจนำไปสู่การมีปัญหาดทางจิตหรือทางประสาทได้

4. ชั้นประเมินผล ประเมินผลจาก

- 4.1 สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 สังเกตการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม
- 4.3 สังเกตบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

ใบงานกลุ่มที่ 1 (อารมณ์สุข)

1. ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้

รัตนภรณ์เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และกำลังเตรียมตัวสอบปลายภาค รัตนภรณ์จึงดูหนังสือสอบอย่างหนัก ไม่เคยไปเที่ยวกับเพื่อนเลย เมื่อถึงวันสอบรัตนภรณ์ตั้งใจทำข้อสอบอย่างเต็มที่ แต่ก็ยังมีบางข้อที่ทำไม่ได้ เขาจึงไม่มั่นใจว่าตนเองจะสอบได้คะแนนดี เพราะเพื่อนนักเรียนในห้องแต่ละคนเรียนเก่งด้วยกันทั้งนั้น พอถึงวันประกาศผลสอบรัตนภรณ์รีบไปดูแต่เช้า ปรากฏว่ารัตนภรณ์สอบได้อันดับที่ 1 เขาจึงรีบกลับบ้าน เพื่อไปบอกข่าวดีแก่พ่อแม่ ขณะที่รัตนภรณ์นั่งรถกลับบ้านเขานั่งยิ้มตลอดทางอยากจะให้ถึงบ้านเร็ว ๆ พอถึงบ้านเขารีบวิ่งไปกอดพ่อแม่ แล้วพูดกับพ่อแม่ว่าสอบได้อันดับที่ 1 พ่อแม่ก็แสดงความดีใจกับรัตนภรณ์ด้วยเช่นกัน วันนั้นทั้งวันรัตนภรณ์ยิ้มและอารมณ์ดีตลอดเวลา แม่เรียกให้ทานข้าว ทานขนม รัตนภรณ์ก็ทานไม่ลง รู้สึกว่ามันอึดไปหมด รัตนภรณ์รู้สึกว่าเป็นวันที่ตนเองมีความสุขที่สุดในโลก

2. เมื่อนักเรียนอ่านข้อความข้างต้นจบแล้ว ให้อภิปรายร่วมกันในประเด็นต่อไปนี้

- 1.1 นักเรียนคิดว่ารัตนภรณ์กำลังมีความสุขเรื่องอะไร เมื่อมีความสุขแล้วแสดงพฤติกรรมอย่างไร และพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นเหมาะสมหรือไม่
- 1.2 จากการที่รัตนภรณ์แสดงพฤติกรรมดังกล่าว นักเรียนคิดว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร
- 1.3 ถ้านักเรียนเป็นรัตนภรณ์ นักเรียนจะแสดงพฤติกรรมเช่นเดียวกับรัตนภรณ์หรือไม่ ถ้าไม่ นักเรียนจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร และคิดว่าเมื่อแสดงพฤติกรรมดังกล่าวแล้วผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร
- 1.4 การจัดการกับอารมณ์ที่มีความสุขที่เหมาะสมควรทำอย่างไร

ใบงานกลุ่มที่ 2 (อารมณ์กลัว)

1. ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้

เด่นพงษ์เป็นนักเรียนที่มีความประพฤติเรียบร้อยและเรียนเก่งเวลาที่เพื่อน ๆ เรียนไม่รู้เรื่อง มักให้เด่นพงษ์อธิบายให้ฟังเสมอและช่วงใกล้สอบก็จะช่วยติวให้เพื่อน ๆ ด้วยวันนี้เป็นวันสอบปลายภาค ตอนเช้าก่อนเข้าห้องสอบ เด่นพงษ์ถูกนิภาพรและสมศรีขู่บังคับให้บอกข้อสอบในห้องสอบเพราะพวกเขาไม่ได้อ่านหนังสือมาเลยและไม่ตั้งใจเรียนจึงกลัวสอบตก ถ้าเด่นพงษ์ไม่ยอมบอกข้อสอบนิภาพรและสมศรีจะไม่คบเป็นเพื่อนและจะคอยกลั่นแกล้งตลอดเวลา

ในขณะที่เด่นพงษ์กำลังทำข้อสอบวิชาคณิตศาสตร์ สมศรีเรียกเด่นพงษ์แต่เขาไม่ยอมหันไปบอกสมศรี สมศรีจึงเขียนโน้ตถามข้อสอบแล้วขว้างกระดาษมาที่โต๊ะของเด่นพงษ์ เด่นพงษ์ตกใจเปิดกระดาษอ่านพอรู้ว่าสมศรีให้บอกข้อสอบก็ไม่กล้าเขียนบอกเพราะกลัวครูจับได้ เด่นพงษ์นั่งเหงื่อแตกพลั๊กและรืบนำกระดาษโน้ตใส่กระเป๋าของกางเกง สักพักหนึ่งนิภาพรก็เรียกเด่นพงษ์อีก เด่นพงษ์รู้ว่าเพื่อนจะถามข้อสอบ ตนเองจึงไม่กล้าหันไปมองเพราะกลัวครูจับได้ วันนั้นเด่นพงษ์ไม่มีสมาธิทำข้อสอบเพราะกลัวครูเห็นว่ามีเพื่อน ๆ คอยเรียก และก็กลัวว่าจะถูกเพื่อนคอยกลั่นแกล้งที่ไม่ยอมบอกข้อสอบ

2. เมื่อนักเรียนอ่านข้อความข้างต้นจบแล้ว ให้อภิปรายร่วมกันในประเด็นต่อไปนี้

2.1 นักเรียนคิดว่าเด่นพงษ์ สมศรี และนิภาพรแต่ละคนกลัวอะไร เมื่อกลัวแล้วแสดงพฤติกรรมอย่างไร และพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นเหมาะสมหรือไม่

2.2 การที่เด่นพงษ์ นิภาพรและสมศรีแสดงพฤติกรรมดังกล่าว นักเรียนคิดว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร

2.3 ถ้านักเรียนเป็นเด่นพงษ์จะแสดงพฤติกรรมเช่นนี้หรือไม่ ถ้าไม่นักเรียนจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร และคิดว่าเมื่อแสดงพฤติกรรมดังกล่าวแล้วผลที่ตามมาจะเป็น อย่างไร

2.4 ถ้านักเรียนเป็นนิภาพรและสมศรี จะแสดงพฤติกรรมเช่นนี้หรือไม่ ถ้าไม่นักเรียนจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร และคิดว่าเมื่อแสดงพฤติกรรมดังกล่าวแล้วผลที่ตามมาจะเป็น อย่างไร

2.5 การจัดการกับอารมณ์กลัวที่เหมาะสมควรทำอย่างไร

ใบงานกลุ่มที่ 3 (อารมณ์โกรธ)

1. ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้

ในช่วงเวลาพักกลางวัน ครูให้นักเรียนเล่นฟุตบอลเป็นทีม ซึ่งในขณะที่ผู้เล่นกำลังเล่นฟุตบอลอยู่ กลางสนามนั้น มานะได้วิ่งไปชนสมศักดิ์ล้มลง สมศักดิ์หัวเข้าแตกและรู้สึกเจ็บมาก มานะรีบเข้ามาขอโทษสมศักดิ์และบอกว่าไม่ได้เจตนา พร้อมทั้งจะช่วยพุงสมศักดิ์ลุกขึ้นเพื่อจะนำไปห้องพยาบาล แต่สมศักดิ์ไม่ยอมให้มานะพุงและต่อว่ามานะอย่างรุนแรง หาวว่ามานะตั้งใจชนตนเอง มานะจึงโมโหที่สมศักดิ์ไม่ยอมเข้าใจ จึงพูดโต้ตอบสมศักดิ์บ้าง ส่งผลให้ทั้งสองทะเลาะกันอย่างรุนแรงและโดยที่มานะไม่ทันระวังตัวสมศักดิ์จึงกระโดดเข้าชกต่ออย่างแรง เมื่อมานะถูกสมศักดิ์ต่อย เขาจึงต่อยสมศักดิ์บ้าง และต่างคนต่างชกต่อยกันอย่างไม่มีใครยอมใคร

2. เมื่อนักเรียนอ่านข้อความข้างต้นจบแล้ว ให้อภิปรายร่วมกันในประเด็นต่อไปนี้

2.1 นักเรียนคิดว่าสมศักดิ์และมานะกำลังโกรธเรื่องอะไร เมื่อโกรธแล้วแสดงพฤติกรรมอย่างไร และพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นเหมาะสมหรือไม่

2.2 จากการที่สมศักดิ์และมานะแสดงพฤติกรรมดังกล่าว นักเรียนคิดว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร

2.3 ถ้านักเรียนเป็นสมศักดิ์และมานะจะแสดงพฤติกรรมเช่นนี้หรือไม่ ถ้าไม่นักเรียนจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร และคิดว่าเมื่อแสดงพฤติกรรมดังกล่าวแล้ว ผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร

2.4 การจัดการกับอารมณ์โกรธที่เหมาะสมควรทำอย่างไร

ใบงานกลุ่มที่ 4 (อารมณ์เศร้าเสียใจ)

1. ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้

วันนี้ทางโรงเรียนได้ประกาศผลสอบ สำหรับผู้ที่สอบตกได้เกรด 0 ในกลุ่มสาระวิชาต่าง ๆ นักเรียนทุกคนต่างยื่นดูรายชื่อของตนเองที่บอร์ดว่าตนเองสอบตกในกลุ่มสาระวิชาใดบ้าง สมใจได้มาดูรายชื่อเช่นกัน และปรากฏว่าเขาสอบตกทั้ง 8 กลุ่มสาระวิชา สมใจเสียใจมากที่สอบตกจึงไม่ยอมพูดจากับเพื่อน และได้แยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อนไป ในช่วงเวลาเรียนสมใจจะนั่งเหม่อลอย ไม่สนใจเรียน ไม่สนใจที่จะอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบซ่อมและเริ่มหนีเรียนบ่อยขึ้น

2. เมื่อนักเรียนอ่านข้อความข้างต้นจบแล้ว ให้อภิปรายร่วมกันในประเด็นต่อไปนี้

2.1 นักเรียนคิดว่าสมใจกำลังเสียใจเรื่องอะไร เมื่อเสียใจแล้วแสดงพฤติกรรมอย่างไร และพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นเหมาะสมหรือไม่

2.2 จากการที่สมใจแสดงพฤติกรรมดังกล่าว นักเรียนคิดว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร

2.3 ถ้านักเรียนเป็นสมใจจะแสดงพฤติกรรมเช่นนี้หรือไม่ ถ้าไม่นักเรียนจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร และคิดว่าเมื่อแสดงพฤติกรรมดังกล่าวแล้วผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร

2.4 การจัดการกับอารมณ์เศร้าเสียใจที่เหมาะสมควรทำอย่างไร

ใบประเมินผลความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น

ให้นักเรียนเขียนเล่าถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเองแล้วทำให้นักเรียนเกิดอารมณ์ต่าง ๆ เช่น โกรธ เสียใจ มีความสุข วิตกกังวล หรืออื่น ๆ (คนละ1 เหตุการณ์) โดยเขียนเล่าว่า

1. เหตุการณ์นั้นคืออะไร ส่งผลให้นักเรียนเกิดอารมณ์ใด และมีสาเหตุมาจากตนเองหรือบุคคลอื่น

.....

.....

.....

2. เหตุการณ์ดังกล่าวนี้นักเรียนรู้สึกอย่างไร และแสดงพฤติกรรมอย่างไรออกมา

.....

.....

.....

3. จากการที่นักเรียนแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นแล้วมีคนอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องหรือไม่ ถ้ามี ใครบ้าง และนักเรียนคิดว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไรต่อการแสดงพฤติกรรมของเรา

.....

.....

.....

4. ผลที่ตามมาจากการแสดงพฤติกรรมนั้นเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

5. การจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นและการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมควรทำอย่างไรจึงจะดีที่สุด

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 8

เรื่อง	ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง
กิจกรรม	เกม
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมความรู้สึก และอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่กำหนด ให้ได้ 2. เพื่อให้นักเรียนอธิบายสาเหตุที่ทำให้คนเราไม่สามารถควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองได้ 3. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติในการควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่กำหนดให้
ขนาดของกลุ่ม	20 คน
เวลาที่ใช้	50 นาที
อุปกรณ์	เกมเจ้าจูนจอมยวน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ เกม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยชวนนักเรียนอาสาสมัคร 1 คน ออกมาเล่นเป็นเจ้าจูน

1.2 ผู้เล่นเป็นเจ้าจูนจะต้องเดินไปรอบวงและเลือกเพื่อนคนใดคนหนึ่งเพื่อแสดงอะไรก็ได้ให้เพื่อนคนนั้นดู โดยมีกติกาว่าห้ามแตะหรือถูกตัวเพื่อน (เพื่อนคนนั้นห้ามหลับตา ห้ามเอามือปิดหู) ต้องพยายามแสดงให้เพื่อนคนนั้นยิ้มออกมาให้ได้ หากเพื่อนคนนั้นยิ้มก็ต้องออกมาแสดงเป็นเจ้าจูนเพื่อทำให้เพื่อนคนอื่นยิ้มออกมาให้ได้ ทำต่อไปจนครบทุกคน

2. ขั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

2.1 นักเรียนที่ถูกเจ้าจูนยั่วแล้วยิ้มมีความรู้สึกอย่างไร เพราะอะไรจึงกลั้นยิ้มไม่ได้

2.2 นักเรียนที่ถูกเจ้าจูนยั่วแล้วไม่ยิ้มมีความรู้สึกอย่างไร เพราะอะไรจึงกลั้นยิ้มได้

2.3 นักเรียนที่แสดงเป็นเจ้าจูนมีความรู้สึกอย่างไรที่ทำให้เพื่อนยิ้มได้ และไม่สามารถทำให้เพื่อนยิ้มได้

2.4 นักเรียนที่ถูกเจ้าจุ่นยั่วบางคนยิ้ม บางคนจึงไม่ยิ้มเพราะอะไร นักเรียนมีวิธีสะกดหรือระงับอารมณ์ของตนเองอย่างไร

2.5 นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรในการทำกิจกรรมนี้

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้

3.2 การรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองมีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร

3.3 ให้นักเรียนฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่อไปนี้

" นักเรียนกำลังนั่งทำแบบฝึกหัด มีเพื่อนนักเรียนกลุ่มหนึ่งได้หยอกล้อกันและส่งเสียงดังจนนักเรียนไม่มีสมาธิ และยังพูดแซวว่า ไร้เอ้ย! ทำเป็นขยัน อยากได้น้ำละสิ "

3.4 นักเรียนจะนำเอาประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3.5 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

การรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองนั้น ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม บางครั้งจะช่วยให้เหตุการณ์ที่ตึงเครียดคลี่คลายไปในทางที่ดี ไม่กระทบต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และบุคคลที่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีจะเป็นที่ยอมรับของคนอื่น ตลอดจนมีการแสดงออกถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมาอีกด้วย

4. ขั้นประเมินผล ประเมินผลจาก

4.1 สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน

4.2 สังเกตการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

4.3 สังเกตบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

ใบงาน

ให้นักเรียนในกลุ่มปฏิบัติดังนี้

1. เลือกหัวหน้ากลุ่ม 1 คน เพื่อทำหน้าที่เป็นผู้นำในการอภิปราย
2. เลือกเลขานุการกลุ่ม 1 คน เพื่อทำหน้าที่ในการจดบันทึกผลงานของกลุ่ม
3. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นในหัวข้อ ดังต่อไปนี้
 - 3.1 นักเรียนมีหลักในการควบคุมอารมณ์ หรือระงับอารมณ์ของตนเองได้อย่างไร เมื่อเกิดอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้น
 - 3.2 การรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองมีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไรบ้าง
 - 3.3 การที่นักเรียนไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ จะมีผลเสียตามมาอย่างไรบ้าง

ใบประเมินผลความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง

1. ให้นักเรียนคิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง แล้วนักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ โดยเขียนเล่าว่าเหตุการณ์นั้นคืออะไร นักเรียนมีวิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างไร และผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

[illegible]

2. นักเรียนจะมีความรู้สึกและอารมณ์อย่างไร และจะแสดงออกอย่างไรเกี่ยวกับสถานการณ์ต่อไปนี

"นักเรียนกำลังเล่นอยู่กับเพื่อนสนิท ถูกเพื่อนอีกคนวิ่งมาชนอย่างแรง เพื่อนคนนั้นไม่ยอมขอโทษ กับหัวเราะอย่างสนุกสนานเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น "

[illegible]

ครั้งที่ 9

เรื่อง	ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง
กิจกรรม	เกม
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้น และแสดงออกได้ อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ที่กำหนดให้ 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติในการควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้นใน สถานการณ์ที่กำหนดให้
ขนาดของกลุ่ม	20 คน
เวลาที่ใช้	50 นาที
อุปกรณ์	เอกสารบทความเรื่อง " ภัยจากการเล่นเกม "

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ เกม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยขออาสาสมัครนักเรียน 2 คน เพื่อออกมาเล่นเกม โดยให้นักเรียนอาสาสมัครออกไปรอนอกห้องประชุมและแจกเอกสารเรื่อง " ภัยจากการเล่นเกม " ให้ไปศึกษาทำความเข้าใจ โดยตกลงกับนักเรียนอาสาสมัครว่า นักเรียนได้รับเชิญเป็นวิทยากรไปบรรยายให้เพื่อนนักเรียนในห้องฟัง ให้เวลาคนละ 5 นาที และเข้าไปพูดที่ละคนนักเรียนจะมีเทคนิควิธีการพูดอย่างไรจึงจะทำให้เพื่อนได้รับความรู้อย่างเต็มที่

1.2 ผู้วิจัยตกลงกับนักเรียนในห้องว่า เมื่อนักเรียนคนแรกเข้ามาพูดให้ทุกคนแสดงการยอมรับ ตั้งใจฟัง ไม่พูดคุยกัน ซักถามอย่างกระตือรือร้น และมีมารยาทในการฟัง แต่เมื่อนักเรียนคนที่ 2 เข้ามาพูดให้ทุกคนแสดงบทบาทอย่างแนบเนียน (ไม่เริ่มทำทันที) เริ่มพูดคุยกันเสียงดัง ไม่สนใจฟัง เดินเล่น หยอกล้อกัน และแสดงความเบื่อหน่าย ไม่ยอมรับตัวผู้พูด

1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนคอยสังเกตสีหน้าท่าทางและพฤติกรรมที่นักเรียนอาสาสมัคร ทั้ง 2 คนแสดงออกมา

1.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครตกลงกันว่าใครจะเป็นคนพูดคนแรก เมื่อดตกลงกันได้แล้วให้เข้าไปพูดตามเรื่องที่เตรียมไว้ เมื่อพูดจบให้นั่งรวมกับเพื่อนในห้อง

2. ชั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

2.1 นักเรียนอาสาสมัครคนแรกมีความรู้สึกอย่างไรขณะที่พูด

2.2 นักเรียนอาสาสมัครคนที่ 2 มีความรู้สึกอย่างไรขณะที่พูด สามารถพูดเรื่องได้จนจบหรือไม่ เพราะอะไร

2.3 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า สังเกตเห็นสีหน้าท่าทางและพฤติกรรมของนักเรียนอาสาสมัครทั้ง 2 คน อย่างไรบ้าง และนักเรียนรู้สึกอย่างไรในการทำกิจกรรมนี้

2.4 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า ถ้านักเรียนเป็นอาสาสมัครคนแรกจะรู้สึกอย่างไรและจะทำอย่างไร และถ้าเป็นอาสาสมัครคนที่ 2 จะรู้สึกอย่างไรและจะทำอย่างไร

2.5 ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการควบคุมอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่อไปนี้

"ขณะที่นักเรียนกำลังแสดงความคิดเห็นในชั่วโมงเรียน และยังไม่ทันจบ มีนักเรียนคนอื่นพูดแย้งขึ้นมาทันที และไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นของนักเรียน "

3. ชั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้

3.2 การรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองมีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร

3.3 นักเรียนจะนำเอาความรู้และประโยชน์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

การรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ในสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ จะช่วยให้มีการยอมรับซึ่งกันและกัน ไม่ส่งผลเสียต่อสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ในทางตรงกันข้ามการที่เราไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้จะเกิดผลเสียตามมาหลายอย่าง เช่น เสียความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพราะฉะนั้นนักเรียนควรฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเองให้ได้จะเกิดผลดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

4. ชั้นประเมินผล ประเมินผลจาก

4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน

4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนต่อคำถามหลังกิจกรรม

4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

ใบงาน

ให้นักเรียนในกลุ่มปฏิบัติดังนี้

1. เลือกหัวหน้ากลุ่ม 1 คน เพื่อทำหน้าที่เป็นผู้นำในการอภิปราย
2. เลือกเลขานุการกลุ่ม 1 คน เพื่อทำหน้าที่ในการจดบันทึกผลงานของกลุ่ม
3. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นในหัวข้อ ดังต่อไปนี้
 - 3.1 นักเรียนมีหลักในการควบคุมอารมณ์ หรือระงับความโกรธของตนเองได้อย่างไร
และเมื่อเกิดอารมณ์โกรธขึ้นส่วนมากคนเราจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร
 - 3.2 การรู้จักควบคุมอารมณ์โกรธมีประโยชน์ต่อตนเองและบุคคลอื่นอย่างไรบ้าง
 - 3.2 การที่นักเรียนไม่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธของตนเองได้ จะมีผลเสียตามมา
อย่างไรบ้าง

ใบประเมินผลความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง

1. ให้นักเรียนคิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง แล้วนักเรียนไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ โดยเขียนเล่าว่า เหตุการณ์นั้นคืออะไร นักเรียนควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ได้ อย่างไร และผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

This image shows a full page of white paper with ten evenly spaced horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no other markings, text, or illustrations on the page.

2. นักเรียนจะมีความรู้สึกและอารมณ์อย่างไร และจะแสดงออกอย่างไรเกี่ยวกับสถานการณ์ต่อไปนี้

"ครูขออาสาสมัครนักเรียนเพื่อออกมาเล่นละคร ซึ่งต้องการแค่ 3 คน โดยใครยกมือก่อนจะได้แสดง และนักเรียนยกมือเป็นคนแรก แต่ถูกเพื่อนซึ่งเคยทะเลาะกันพูดตะโกนใส่ว่า แสดงก็ครั้งก็ไม่ได้เรื่องสักที อยู่เฉย ๆ ดีกว่า "

[illegible]

ครั้งที่ 10

เรื่อง	ความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
กิจกรรม	เกม
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุวิธีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น
ขนาดของกลุ่ม	20 คน
เวลาที่ใช้	50 นาที
อุปกรณ์	1. กระดาษห่อของขวัญและริบบิ้น 2. กล่องสำหรับห่อของขวัญ 2 กล่อง 3. เทปใส 4. กรรไกรตัดกระดาษ 5. กระดาษเปล่าตัดเป็นแผ่น

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ เกม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ตามความสมัครใจ และแจกกล่องสำหรับห่อของขวัญ กลุ่มละ 1 กล่อง พร้อมอุปกรณ์

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันมองหาข้อดีของเพื่อนนักเรียนอีกกลุ่มหนึ่งที่ละคน และให้แสดงความคิดเห็นร่วมกัน แล้วปรึกษากันว่าจะเขียนอย่างไรจึงจะทำให้ผู้รับเกิดความรู้สึกที่ดีและมีกำลังใจ ต้องเขียนถึงเพื่อนในอีกกลุ่มหนึ่งให้ครบทุกคน แล้วใส่ลงไปในกล่องของขวัญและช่วยกันห่อของขวัญให้ เรียบร้อย สวยงาม

1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มนำของขวัญไปให้อีกกลุ่มหนึ่ง โดยกลุ่มที่ได้รับจะต้องให้ของขวัญตอบ เมื่อทั้งสองกลุ่มได้ให้และรับของขวัญกันเรียบร้อยแล้ว ให้แกะกล่องของขวัญออก ถ้ามีข้อความถึงใครก็ให้คนนั้นมารับ

2. ขั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

2.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ได้ให้ข้อความที่ประทับใจแก่เพื่อน

2.2 นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ได้รับข้อความที่ประทับใจจากเพื่อน

2.3 ถ้านักเรียนไม่ได้ให้สิ่งของแก่เพื่อน นักเรียนจะมีวิธีการอื่นในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนอีกหรือไม่ อย่างไร

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้โดยใช้คำถามดังนี้

3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม

3.2 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

ในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น จำเป็นจะต้องมีทั้งการให้และการรับ เพราะจะทำให้ผู้ให้และผู้รับมีความสุข การให้สามารถให้ได้ทั้งทางด้านจิตใจและวัตถุสิ่งของ ทางด้านจิตใจ เช่น การให้ความรัก ความปรารถนาดี การให้ความเมตตากรุณา เป็นต้น ส่วนการให้ทางด้านวัตถุสิ่งของ เช่น การให้ของขวัญ การให้เครื่องมือหรืออุปกรณ์บางอย่างที่คนอื่นไม่มี

4. ขั้นประเมินผล ประเมินผลจาก

4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน

4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการทำกิจกรรม

ใบงาน

1. ให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มช่วยกันนำอุปกรณ์ที่มีอยู่ต่อไปนี้ มาห่อของขวัญให้เรียบร้อยและสวยงาม และเขียนข้อความที่ประทับใจมอบให้เพื่อนอีกกลุ่มแนบไปด้วย จากนั้นให้นักเรียนทุกคนนำกล่องของขวัญไปมอบให้อีกกลุ่มหนึ่ง

อุปกรณ์ในการห่อของขวัญ

1. กระดาษห่อของขวัญและริบบิ้น
2. กล่องสำหรับห่อของขวัญ
3. เทปใส
4. กรรไกรตัดกระดาษ
5. กระดาษเปล่าตัดเป็นแผ่น

2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มปฏิบัติดังนี้

1. เลือกหัวหน้ากลุ่ม 1 คน เพื่อทำหน้าที่เป็นผู้นำในการอภิปราย
2. เลือกเลขานุการกลุ่ม 1 คน เพื่อทำหน้าที่จดบันทึกผลงานของกลุ่ม
3. นักเรียนในกลุ่มร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น ในหัวข้อดังนี้
 - 3.1 ในการห่อของขวัญนักเรียนมีการวางแผนในการเขียนความประทับใจให้เพื่อนหรือไม่ อย่างไร
 - 3.2 ในการห่อของขวัญมีปัญหาเกิดขึ้นหรือไม่ถ้ามีนักเรียนทำอย่างไรกับปัญหานั้น
 - 3.3 นักเรียนคิดว่าการทำงานกลุ่มจะประสบความสำเร็จนั้นควรจะมีลักษณะอย่างไร

ครั้งที่ 11

เรื่อง	ความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
กิจกรรม	เกม
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุวิธีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น
ขนาดของกลุ่ม	20 คน
เวลาที่ใช้	50 นาที
อุปกรณ์	1. นกหวีด 2. บัตรคำที่เขียนคำต่างๆ เช่น ปากกา สมุด ดินสอ ใบไม้ เป็นต้น

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ เกม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม โดยให้นักเรียนจับชิ้นส่วนคนละ 1 ชิ้น และนำไปต่อกันให้เป็นรูปสามเหลี่ยมและสี่เหลี่ยม แต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลม แล้วนำสิ่งของต่างๆ เท้ากับจำนวนนักเรียนวางไว้กลางวง

1.2 ผู้วิจัยชี้แจงว่าเมื่อได้ยินเสียงนกหวีดให้แต่ละคนรีบวิ่งไปหยิบสิ่งของที่ตนต้องการ หรือพอใจคนละ 1 ชิ้น แล้วกลับมานั่งที่เดิมจากนั้นให้นักเรียนพิจารณาสิ่งของที่ได้มาว่าสามารถเข้าคู่กับเพื่อนคนใดได้ เมื่อได้ยินเสียงนกหวีดดังอีกครั้งให้รีบจับคู่กับเพื่อนโดยเร็วที่สุด แล้วนั่งลง

1.3 ผู้วิจัยสอบถามเหตุผลที่นักเรียนจับคู่กันว่าเพราะอะไร จากนั้นให้จับกลุ่ม ๆ ละ 4,8 คน ตามลำดับ ถามถึงเหตุผลที่มารวมกลุ่มกันว่าเพราะอะไร

1.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนพิจารณาสิ่งของที่ตัวเองมีอยู่อีกครั้งหนึ่ง และบอกว่าใครเห็นด้วยที่สิ่งของเหล่านี้สามารถรวมกลุ่มกันได้ทั้งหมด ให้เอามาวางรวมกันไว้กลางวง

2. ขั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

2.1 ในระหว่างที่นักเรียนวิ่งไปหยิบสิ่งของ มีการหยิบของสิ่งเดียวกันพร้อมกันหรือไม่ ถ้ามีนักเรียนทำอย่างไร

2.2 นักเรียนที่เลือกสิ่งของไว้ในใจแล้วไม่ได้ของสิ่งนั้น มีความรู้สึกอย่างไร และพอใจในสิ่งของที่มีอยู่หรือไม่ อย่างไร

2.3 นักเรียนที่เลือกสิ่งของไว้ในใจแล้วได้ของสิ่งนั้น มีความรู้สึกอย่างไร

2.4 เหตุผลที่นักเรียนจับคู่กับเพื่อนและรวมกลุ่มกันเพราะอะไร และนักเรียนที่ไม่รวมกลุ่มกับเพื่อนเพราะอะไร

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากการทำกิจกรรมนี้

3.2 นักเรียนจะนำเอาความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3.3 ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในสถานการณ์ต่อไปนี้

"นักเรียนกำลังวาดรูปส่งครู โดยครูบอกว่าขอให้เสร็จในชั่วโมงนี้และก่อนส่งให้ทุกคนระบายสีให้เรียบร้อย สวยงาม เก่งเป็นเพื่อนร่วมห้องลืมเอาสีมาขณะที่เหลือเวลาอีก 5 นาทีจะหมดเวลา และ นักเรียนก็ยังวาดรูปไม่เสร็จสมบูรณ์"

3.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ดังนี้

การที่คนเราจะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้นั้น นักเรียนจะต้องรู้จักการเสียสละ การแบ่งปันรู้จักการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีน้ำใจต่อกันและจะต้องรู้จักการเป็นผู้ให้และเป็นผู้รับที่ดีตลอดจนจะต้องพยายามมองหาข้อดี หาเหตุผลในส่วนที่จะปรับตัวเข้าหากันได้ เพราะทุกคนมีทั้งข้อดีและข้อเสีย การสร้างสัมพันธภาพและการรักษาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นควรจะมองข้ามข้อเสียและมองหาส่วนที่ดีของบุคคลนั้นจะช่วยให้เราสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

4. ขั้นการประเมินผล ประเมินผลจาก

4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน

4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

ใบงาน

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มปฏิบัติดังนี้

1. ให้นักเรียนเลือกหัวหน้ากลุ่ม 1 คน เพื่อทำหน้าที่เป็นผู้นำในการอภิปราย
2. ให้นักเรียนเลือกเลขานุการกลุ่ม 1 คน เพื่อทำหน้าที่จดบันทึกผลงานของกลุ่ม
3. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นในประเด็นดังต่อไปนี้
 - 3.1 ในระหว่างที่นักเรียนวิ่งไปหยิบสิ่งของ มีการหยิบของสิ่งเดียวกันพร้อมกันหรือไม่
ถ้ามีนักเรียนทำอย่างไร
 - 3.2 นักเรียนที่เลือกสิ่งของไว้ในใจแล้วไม่ได้ของสิ่งนั้น มีความรู้สึกอย่างไร และพอใจในสิ่ง
ของที่มีอยู่หรือไม่ อย่างไร
 - 3.3 นักเรียนที่เลือกสิ่งของไว้ในใจแล้วได้ของสิ่งนั้น มีความรู้สึกอย่างไร
 - 3.4 เหตุผลที่นักเรียนจับคู่กับเพื่อนและรวมกลุ่มกันเพราะอะไร และนักเรียนที่ไม่รวมกลุ่ม
กับเพื่อนเพราะอะไร

ใบประเมินผลความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

1. ให้นักเรียนคิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ที่นักเรียนสามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น หรือรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง โดยเขียนเล่าว่า

1.1 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นคืออะไร

.....

.....

.....

1.2 นักเรียนมีวิธีการสร้างความสัมพันธ์ หรือรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

1.3 ผลที่ตามมาจากการแสดงพฤติกรรมของนักเรียนเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนจะมีความรู้สึกและอารมณ์อย่างไร และจะแสดงออกอย่างไรเกี่ยวกับสถานการณ์ต่อไปนี้

 " มีนักเรียนย้ายเข้ามาใหม่ ยังไม่รู้จักใครเลย และนักเรียนเป็นคนแรกที่พบเพื่อนคนนั้น "

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 12

- เรื่อง ความสามารถในการเคารพกฎระเบียบ การมีวินัย คุณธรรมและจริยธรรม
- กิจกรรม กรณีตัวอย่าง
- วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจการปฏิบัติตามระเบียบ กฎเกณฑ์ของสังคม ด้วยความรู้สึกเต็มใจ มีวินัย มีคุณธรรมและจริยธรรม
2. เพื่อให้นักเรียนมีแนวปฏิบัติในการปฏิบัติตามระเบียบ กฎเกณฑ์ของสังคม ด้วยความรู้สึกเต็มใจ มีวินัย มีคุณธรรมและจริยธรรม
- ขนาดของกลุ่ม 20 คน
- เวลาที่ใช้ 50 นาที
- อุปกรณ์ เอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่องเหตุเกิดที่โรงอาหาร
- วิธีดำเนินการ
- ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้กรณีตัวอย่าง ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้
1. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 1.1 ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง เหตุเกิดที่โรงอาหารให้นักเรียนทุกคนอ่าน และตอบคำถามต่อไปนี้
 - 1.1.1 ถ้านักเรียนเป็นวรเชตุจะทำอย่างไร
 - 1.1.2 ถ้านักเรียนเป็นฉัตรมงคลและธีระพงษ์จะแสดงพฤติกรรมอย่างนี้หรือไม่ ถ้าไม่ จะแสดงพฤติกรรมอย่างไร
 - 1.2 ให้นักเรียนแต่ละคนนำเสนอคำตอบของตนเองให้เพื่อน ๆ ฟัง
 2. ขั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

 - 2.1 การที่ฉัตรมงคลและธีระพงษ์แสดงพฤติกรรมอย่างนั้นจะเกิดอะไรขึ้น และผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร
 - 2.2 ถ้านักเรียนเป็นคนแรกที่ยืนอยู่หน้าแถวจะมีความรู้สึกอย่างไรที่โดนฉัตรมงคลและธีระพงษ์แซง และนักเรียนควรจะทำอย่างไร
 3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม

3.2 นักเรียนจะนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3.3 ให้นักเรียนอภิปรายถึงการปฏิบัติตามและไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบ กฎเกณฑ์ของโรงเรียน หรือของสังคมตามที่นักเรียนพบเห็น ว่าเมื่อปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติตามแล้วผลที่ตามมาเป็นอย่างไรและนักเรียนได้แนวทางในการปฏิบัติอย่างไร

3.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมดังนี้

การเคารพกฎระเบียบ การมีวินัย มีคุณธรรมและจริยธรรม จะทำให้สังคมน่าอยู่ มีแต่ความสุข ถ้าทุกคนรู้จักหน้าที่ของตนเอง เราควรฝึกและเสริมสร้างความมีวินัย เคารพกฎระเบียบ สร้างคุณธรรมและจริยธรรมให้เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งสามารถทำได้ตลอดเวลาและทำได้ทุกที่ เช่น การมีวินัยในการเข้าแถวซื้ออาหาร การมีวินัยเข้าแถวขึ้นรถเมล์ การมีคุณธรรมช่วยเหลือคนแก่ข้ามถนน การเคารพและปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน เป็นต้น

4. ชั้นประเมินผล ประเมินผลจาก

4.1 สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน

4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อคำถามหลังกิจกรรม

4.3 สังเกตจากบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

กรณีตัวอย่าง เรื่อง เหตุเกิดที่โรงอาหาร

ในช่วงพักกลางวัน เป็นเวลาที่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จะต้องเดินไปรับประทานอาหารที่โรงอาหาร คุณครูวัลณาให้นักเรียนเข้าแถวหน้าห้องเรียนแล้วเดินไปอย่างเป็นระเบียบ วรเชตุซึ่งเป็นหัวหน้าห้องบอกกับเพื่อนทุกคนว่าให้รีบเข้าแถว ขณะที่เพื่อน ๆ กำลังเตรียมตัวเข้าแถวอยู่นั้นฉัตรมงคลและธีระพงษ์ไม่ได้สนใจฟังมัวแต่คุยกันเสียงดัง จนคุณครูวัลณาต้องไปบอกให้รีบเข้าแถว ทั้งสองจึงหยุดคุยและมาเข้าแถวกับเพื่อน

เมื่อเดินไปถึงโรงอาหาร นักเรียนทุกคนต่างเข้าคิวเพื่อรอรับอาหาร ปรากฏว่าอาหารหมด วรเชตุจึงได้แจ้งกับเพื่อน ๆ ว่าให้รอสักครูแม่ครัวกำลังทำอาหารอยู่ขอให้ทุกคนยืนรอสายที่แถว ฉัตรมงคลได้ยินดังนั้นจึงหันมาคุยกับธีระพงษ์แล้วพูดว่า " ถ้าอย่างนั้นเราไปอยู่ข้างหน้าดีกว่า เมื่ออาหารเสร็จจะได้กินก่อน เพื่อนอีกกลุ่มรอเล่นฟุตบอลอยู่กลางสนามเดี๋ยวจะ去玩ไม่ทัน " หลังจากนั้นทั้งสองจึงเดินไปอยู่หน้าแถว และบอกกับเพื่อนคนแรกว่า " หลบหนอยฉันทมาก่อนจะต้องได้อยู่ข้างหน้าเธอควรอยู่ต่อจากเราทั้งสองคน " วรเชตุเห็นดังนั้นจึงรีบไปแจ้งให้คุณครูวัลณาทราบทันที

ใบงาน

ให้นักเรียนปฏิบัติดังนี้

1. เลือกหัวหน้ากลุ่ม 1 คน เพื่อทำหน้าที่เป็นผู้นำในการอภิปราย
2. เลือกเลขานุการ 1 คน เพื่อทำหน้าที่ในการจดบันทึก
3. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้
 - 3.1 นักเรียนคิดว่าวรเชตุเป็นคนอย่างไร
 - 3.2 นักเรียนคิดว่าธีระพงษ์และฉัตรมงคลเป็นคนอย่างไร และผลที่ตามมาจากการแสดงพฤติกรรมเช่นนี้จะเป็นอย่างไร
 - 3.3 ถ้านักเรียนเป็นฉัตรมงคลและธีระพงษ์จะแสดงพฤติกรรมอย่างนี้หรือไม่ ถ้าไม่จะทำอย่างไรและนักเรียนคิดว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร

ใบประเมินผลความสามารถในการเคารพกฎระเบียบ การมีวินัย คุณธรรมและจริยธรรม

ให้นักเรียนคิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ที่นักเรียนเคยปฏิบัติตามกฎระเบียบ มีวินัย มีคุณธรรมและจริยธรรมที่ดี โดยเขียนเล่าว่า

1. เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นคืออะไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนปฏิบัติอย่างไร มีใครเข้ามาเกี่ยวข้องบ้าง และเกี่ยวข้องอย่างไร

[illegible]

3. ผลที่ตามมาจากการแสดงพฤติกรรมของนักเรียนเป็นอย่างไร

This image shows a single sheet of white paper with ten evenly spaced horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines run across the entire width of the page, providing guides for letter height and placement. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ครั้งที่ 13

เรื่อง	ความสามารถในการเคารพกฎระเบียบ การมีวินัย มีคุณธรรมและจริยธรรม
กิจกรรม	การอภิปรายกลุ่ม
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนฝึกวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้าน และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
ขนาดของกลุ่ม	20 คน
เวลาที่ใช้	50 นาที
อุปกรณ์	ใบงานสถานการณ์ 6 สถานการณ์

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ การอภิปรายกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 6 กลุ่ม ตามความสมัครใจจะได้กลุ่มละ 3 คน อีก 2 กลุ่ม มี 4 คน แล้วส่งตัวแทนไปรับใบงานจากผู้วิจัย และปฏิบัติตามคำสั่งในใบงาน
- 1.2 เมื่อทำเสร็จแล้ว ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอให้เพื่อนฟัง

2. ขั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

- 2.1 จากการที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

- 3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้
- 3.2 นักเรียนจะนำเอาความรู้และประโยชน์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

4. ขั้นประเมินผล ประเมินผลจาก

- 4.1 สังเกตความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 สังเกตการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนต่อคำถามหลังกิจกรรม
- 4.3 สังเกตบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

สถานการณ์ที่ 1

(ความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง)

ในชั่วโมงศิลปะ คุณครูรังทิพย์สั่งให้นักเรียนทุกคนวาดรูปที่ตนเองชอบให้เสร็จภายในเวลา 20 นาที แล้วส่งครู จะได้คนละ 10 คะแนน นักเรียนแต่ละคนซึ่งเตรียมอุปกรณ์มาแล้วต่างก็ตั้งใจวาดรูปกันอย่างขะมักเขม้น เตือนใจเริ่มวาดรูปเกี่ยวกับการไปเที่ยวทะเลกับครอบครัว สมชายวาดรูปการไปเที่ยวซื้อของที่ห้างสรรพสินค้ากับแม่ สมใจวาดรูปการไปเที่ยวสวนสนุก ในขณะที่ทุกคนกำลังวาดรูปอยู่นั้นบุญมีซึ่งไม่ได้เตรียมอุปกรณ์มาเดินไปยืมอุปกรณ์จากเพื่อนคนหนึ่งที่คนนี้ที่ บางครั้งก็ไม่ได้ขอยืมหยิบมาโดยไม่ขออนุญาต แล้วก็ลงมือวาดรูปสักที ครูรังทิพย์เห็นจึงเตือนบุญมีให้รีบทำ

เมื่อหมดเวลาคุณครูให้นักเรียนทุกคนเตรียมตัวส่ง บุญมีได้เดินไปยังโต๊ะของเตือนใจ ซึ่งวาดรูปเสร็จแล้ว ยื่นมือไปหยิบรูปของเตือนใจมาดู แต่เตือนใจบอกว่า เดี่ยวขอส่งครูก่อนจะให้ดูทีหลัง บุญมีไม่ฟังกระซากรูปจากเตือนใจจนรูปฉีกขาด ทำให้เตือนใจไม่มีรูปส่งครู

ใบงาน

ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้

1. ถ้านักเรียนเป็นบุญมีจะแสดงพฤติกรรมเช่นนี้หรือไม่ อย่างไร และนักเรียนคิดว่าบุญมี เป็นคนอย่างไร
2. ถ้านักเรียนเป็นเตือนใจจะมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร และเมื่อเกิดอารมณ์และความรู้สึกดังกล่าว จะแสดงพฤติกรรมอย่างไร
3. นักเรียนคิดว่า ผลที่ตามมาจากการแสดงพฤติกรรมนั้นจะเป็นอย่างไร

สถานการณ์ที่ 2

(ความสามารถในการแสดงออกถึงความรู้สึก ความเชื่อ และแนวโน้มในการแสดงพฤติกรรม)

วันนี้เป็นวันเปิดเทอมวันแรก กบเลือกเสื้อผ้าชุดใหม่มาใส่ไปโรงเรียนและรีบไปโรงเรียนตั้งแต่เช้า เมื่อถึงโรงเรียนพบนัท จิน และแต้มกำลังคุยกันอยู่ จึงเดินเข้าไปหาเพื่อน นัทหันมามองกบ และพูดขึ้นว่า "โอ้โฮ! กบวันนี้ใส่ชุดใหม่มาโรงเรียนเลยนะ เธอไปซื้อมาจากร้านไหนจะ ช่างเหมาะกับรูปร่างของเธอจริงๆ สวยมากเลยจ๊ะ " จินมองดูกบอย่างสำรวจตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า จึงพูดขึ้นว่า "ไหนกัน โธ่เอ๋ย! ไม่เห็นได้เรื่องเลย เนื้อผ้าก็ไม่ดี รูปทรงก็อย่างนั้น ไม่ทันสมัยเอาเสียเลย คงไปซื้อเสื้อผ้าโหลมาใส่นะซี ถ้าเป็นฉันละก็จะไม่ใส่มานำมาให้เพื่อนหรอก "

แต้มได้ยินจินพูดอย่างนั้น จึงรีบพูดสวนขึ้นทันทีว่า " จินทำไมเธอพูดอย่างนั้นกบเขาแต่งตัวเรียบร้อยเหมาะสมดี ดูตัวเธอสิ กระโปรงตัวนี้ไปซื้อมาจากร้านไหนช่างประหยัดผ้าจริงนะ ตัวเล็กนิดเดียวอาจารย์ฝ่ายปกครองน่าจะทำโทษเรื่องการแต่งกายของเธอให้เข็ดหลาบซักที " ในขณะที่นั้นอาจารย์วาสนา ซึ่งเป็นอาจารย์ประจำชั้นเดินผ่านมาพอดี

ใบงาน

ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1. ถ้านักเรียนเป็นกบจะมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร เมื่อมีอารมณ์และความรู้สึกนั้นแล้วจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร
2. ถ้านักเรียนเป็นจิน จะแสดงพฤติกรรมเช่นนี้หรือไม่ ถ้าไม่แสดงพฤติกรรมอย่างไร
3. นักเรียนคิดว่าผลจากการแสดงพฤติกรรมของกบและจินจะเป็นอย่างไร

สถานการณ์ที่ 3

(ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น)

ศุภกิจเป็นนักกีฬาตะกร้อของโรงเรียน เขาเป็นนักกีฬาที่ขยันฝึกซ้อมมีระเบียบวินัยและปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ฝึกสอนอย่างเคร่งครัดทุกครั้ง จึงส่งผลให้เขาเป็นที่ยอมรับจากเพื่อน ๆ และจากครู ศุภกิจกลายเป็นนักกีฬาขวัญใจของโรงเรียน ไปแข่งขันแต่ละครั้งไม่เคยทำให้ครูและเพื่อน ๆ ต้องผิดหวัง อีก 2 สัปดาห์จะมีการแข่งขันกีฬาประจำอำเภอ ศุภกิจรู้ดีว่า จะต้องเจอกับคู่แข่งที่เก่งกว่าที่ตนเคยเอาชนะมาหลายเท่า เขาจึงทุ่มเทและฝึกซ้อมหนักกว่าทุกครั้ง โดยมีพ่อแม่และเพื่อน ๆ คอยเป็นกำลังใจให้อย่างล้นหลาม

เมื่อถึงวันแข่งขันศุภกิจมีความมั่นใจอย่างเต็มที่ว่าทีมของตนจะต้องชนะเลิศอย่างแน่นอน และทีมของเขาก็สามารถเอาชนะคู่แข่งจนเข้าสู่รอบชิงชนะเลิศได้ ในรอบชิงชนะเลิศปรากฏว่าทีมของศุภกิจเป็นฝ่ายพ่ายแพ้ ทำให้เขาเสียใจมาก นั่งซึมทั้งวัน จนผู้ฝึกสอนต้องเข้าไปปลอบว่าไม่เป็นไร กีฬาย่อมมีแพ้ มีชนะ วันนี้เราแพ้วันข้างหน้าเราก็ชนะได้ ทุกคนทำหน้าที่ดีที่สุดแล้ว นรินทร์ซึ่งเป็นเพื่อนร่วมทีมไม่พอใจที่ทีมของตัวเองแพ้ จึงเดินเข้าไปต่อว่าศุภกิจ " เพราะนายคนเดียวทีมของเราจึงแพ้ นี่กว่าเก่ง ที่แท้ก็เล่นไม่ได้เรื่อง ถ้าเล่นได้แค่นี้เลิกเล่นไปเลยจะดีกว่า ต่อไปจะไม่ขอร่วมทีมกับนายอีก " ส่วนอำพลซึ่งเป็นเพื่อนร่วมทีมอีกคนได้ยินนรินทร์พูดดังนั้น จึงพูดขึ้นว่า " อันที่จริงทีมของเราก็พยายามอย่างเต็มที่แล้วไม่ควรโทษคนใดคนหนึ่ง ถ้าจะโทษก็โทษทั้งทีม แต่เราว่าทุกคนทำหน้าที่ดีที่สุดแล้วนะ อย่าต่อว่าศุภกิจเลย "

ใบงาน

ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1. ถ้านักเรียนเป็นศุภกิจจะมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร เมื่อมีอารมณ์และความรู้สึกดังกล่าวแล้วจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร
2. ถ้านักเรียนเป็นนรินทร์จะแสดงพฤติกรรมอย่างนี้หรือไม่ ถ้าไม่แสดงอย่างไร
3. นักเรียนคิดว่าการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นมีประโยชน์อย่างไร

สถานการณ์ที่ 4

(ความสามารถในการควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเอง)

ตุ๊กตาเป็นหัวหน้าห้องชั้น ป.4 มีความคิดว่าอยากจะให้เพื่อนรับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน ชักมือ จึงขอความคิดเห็นจากเพื่อน 2 - 3 คน ซึ่งเพื่อนก็บอกว่าดี จึงได้นำเรื่องนี้ไปปรึกษาคุณครูประจำชั้น คุณครูก็เห็นดีด้วยและบอกว่าจะออกเงินให้นักเรียนไปซื้ออาหารมาทำกัน แต่เป็นหน้าที่ของนักเรียนที่จะต้องทำอาหารกันเอง ตุ๊กตาได้รับข่าวดีมาแจ้งให้เพื่อนในห้องทราบ ทุกคนต่างแสดงความยินดีที่จะได้ทานอาหารร่วมกัน นักเรียนชายรับจะเป็นฝ่ายจัดสถานที่ ส่วนเรื่องอาหารให้เป็นหน้าที่ของนักเรียนหญิง ตุ๊กตานัดเพื่อนมาประชุมรายละเอียดในตอนเย็นหลังเลิกเรียน

ถึงเวลาเลิกเรียน เมื่อเพื่อนมาครบแล้วตุ๊กตาให้เพื่อนช่วยกันคิดและเสนอว่าจะทำอาหารอะไร ต่างคนต่างเสนอความคิดวนวายไปหมดจนฟังแทบไม่รู้เรื่อง น้อยจึงยกมือและเสนอว่าให้พูดทีละคน และตนเสนอให้ทำก๋วยเตี๋ยวราดหน้า เพราะทำง่ายและราคาถูก แต่พูดยังไม่ทันจบไ้ก็พูดแซงขึ้นมาว่าไม่เห็นด้วยกับความคิดของน้อยควรจะทำขนมจีนแกงไก่ดีกว่า และอาสาจะให้แม่ช่วยทำให้ น้อยจึงพูดขึ้นว่า " โอ้เอ๋ย! เรื่องอาหารแค่นี้ก็จะให้แม่ช่วยทำ แล้วเมื่อไหร่เธอจะทำอาหารเป็นกับเขาสักที " ตุ๊กตาเลยเสนอให้เพื่อน ๆ ลงมติว่าจะทำอะไรดี

ใบงาน

ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้

1. ถ้านักเรียนเป็นน้อยจะมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร เมื่อมีอารมณ์และความรู้สึกดังกล่าวแล้วจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร
2. ถ้านักเรียนเป็นไ้จะมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร และเมื่อมีอารมณ์และความรู้สึกดังกล่าวแล้วจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร
3. นักเรียนคิดว่าการควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองมีประโยชน์อย่างไร

สถานการณ์ที่ 5

(ความสามารถในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น)

พ่อของแววตาซื้อของเล่นเป็นตุ๊กตาหมีให้ เมื่อแววตาทำคะแนนสอบได้ดีและผลการเรียนดีกว่า เเทมที่แล้ว แววตาดีใจและภูมิใจเป็นอย่างยิ่ง เขารักและหวงแหนตุ๊กตาดังนี้มากจึงเก็บรักษาดูแลเป็นอย่างดี พ่อพูดกับแววตาว่า เเทมนี้ถ้าคะแนนสอบดีขึ้นพ่อจะซื้อของขวัญให้หนูอีก แววตาตอบพ่อว่า จะพยายามตั้งใจเรียนและทำคะแนนให้ดีที่สุด จะไม่ทำให้คุณพ่อต้องผิดหวัง เมื่อไปโรงเรียนแววตานำเรื่องที่พ่อซื้อตุ๊กตาหมีให้ไปเล่าให้เพื่อน ๆ ฟัง ทุกคนต่างก็แสดงความยินดีกับแววตา เธอพูดขึ้นว่า " อัจฉาเธอจัง มีคุณพ่อใจดี ปานนี้ตุ๊กตาคงเต็มบ้านแล้วสินะ " อ้อยก็พูดว่า " นั่นนะซี คนอะไรไม่รู้เรียนก็เก่ง คุณพ่อก็ใจดี แกรมของเล่นก็เยอะแยะไปหมด "

ในขณะที่ทุกคนกำลังพูดถึงของเล่นแววตาอยู่นั้น ปอนด์ได้แยกตัวออกไปและนั่งซึมอยู่คนเดียว แววตาจึงเดินไปถามปอนด์ว่าเป็นอะไร แล้วที่บ้านปอนด์มีของเล่นอะไรบ้างละ แต่ปอนด์ไม่ตอบกับลูกหนีเดินออกจากห้องไป เธอจึงพูดขึ้นว่า " อย่าไปสนใจปอนด์เลยเขาก็เป็นอย่างนี้แหละ ซึ้น้อยใจ คงไม่มีของเล่นมาอวดเพื่อน พ่อแม่ก็ยากจน " อ้อยพูดต่อว่า " วันเกิดของปอนด์ปีที่แล้ว เคยได้ยินปอนด์บอกกับแม่ว่าอยากจะได้ของเล่นเป็นตุ๊กตาหมี แต่แม่ไม่ซื้อให้เพราะไม่มีเงินและราคาก็แพง ด้วยสัปดาห์หน้าก็จะถึงวันเกิดของปอนด์อีกแล้ว " สักครู่หนึ่งสัญญาณให้เข้าห้องเรียนก็ดังขึ้น ทุกคนจึงแยกย้ายกันเข้าเรียน แววตาสังเกตเห็นปอนด์ไม่มีสมาธิในการเรียนและมีท่าทางซึมตลอดทั้งวัน

หลังเลิกเรียนแววตากลับมาถึงบ้านมองดูตุ๊กตาหมีที่แสนรัก ขณะเดียวกันก็นึกถึงใบหน้าอันเศร้าหมองของปอนด์อยู่ตลอดเวลา เขาคิดอยู่นานจึงตัดสินใจนำตุ๊กตาหมีมาห่อของขวัญมอบให้แก่ปอนด์เป็นของขวัญในวันเกิด ปอนด์ดีใจมากที่ได้ตุ๊กตาหมี จึงชวนแววตาไปเล่นกีฬาและสอนแววตาให้รู้จักการเล่นวอลเลย์บอล ทั้งสองจึงกลายเป็นเพื่อนที่รู้จักกันในเวลาต่อมา

ใบงาน

ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้

1. ถ้านักเรียนเป็นแววตาจะแสดงพฤติกรรมอย่างนี้หรือไม่ และนักเรียนคิดว่าแววตาเป็นอย่างไร
2. ถ้านักเรียนเป็นอ้อยจะแสดงพฤติกรรมอย่างนี้หรือไม่ ถ้าไม่แสดงพฤติกรรมอย่างไร
3. นักเรียนคิดว่าการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นมีประโยชน์อย่างไร

สถานการณ์ที่ 6

(ความสามารถในการเคารพกฎระเบียบ การมีวินัย คุณธรรมและจริยธรรม)

ในช่วงพักกลางวัน หลังจากรับประทานอาหารกันแล้วมีนักเรียนชั้น ป.4 กลุ่มหนึ่งประกอบด้วย พี่ระ ทรงชัย ทรงพลและประมวณกำลังเดินตรงไปที่สนามฟุตบอลอย่างเร่งรีบ เพื่อจะไปเล่นฟุตบอลกับเพื่อน ๆ ระหว่างทางเดินสวนกับคุณครูสุรเดชซึ่งเป็นคนที่ใจดีกับนักเรียน นักเรียนกลุ่มนี้ได้ยกมือไหว้ และพี่ระกล่าวทักทายครูสุรเดชว่า " คุณครูทานข้าวหรือยังครับ " และต่อมาก็พบกับคุณครูสมชายซึ่งเป็นคนที่เข้มงวดกวดขันระเบียบวินัยกับนักเรียนอย่างมาก กำลังหอบสมุดการบ้านของนักเรียนและอุปกรณ์การเรียนการสอนอีกหลายอย่าง เพื่อจะไปห้องพักครู

พี่ระซึ่งแต่งตัวไม่เรียบร้อยสะกิดทรงชัยที่แต่งตัวไม่เรียบร้อยเหมือนกัน พร้อมกับทำท่าทางให้รีบหลบจะได้ไม่ต้องช่วยครูสมชายยกของและอีกอย่างกลัวจะถูกลงโทษเรื่องการแต่งตัวด้วย ส่วนทรงพลหันมาพูดกับประมวณว่า " ประมวณเรารีบไปช่วยคุณครูสมชายยกของกันเถอะ " ประมวณตอบว่า " โอเคเพื่อน พร้อมกับเรียกพี่ระและทรงชัยไปด้วยกัน "

ใบงาน

ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกันในประเด็นต่อไปนี้

1. ถ้านักเรียนเป็นพี่ระและทรงชัยจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร และผลที่ตามมาจากการแสดงพฤติกรรมนั้นน่าจะเป็นอย่างไร
2. นักเรียนคิดว่าทรงพลและประมวณเป็นคนอย่างไร และผลที่ตามมาจากการแสดงพฤติกรรมนั้นน่าจะเป็นอย่างไร
3. นักเรียนคิดว่าการมีคุณธรรมและจริยธรรมนั้นมีประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติอย่างไรบ้าง

ใบประเมินผลความสามารถในการเคารพกฎระเบียบ การมีวินัย คุณธรรมและจริยธรรม

1. ให้นักเรียนคิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ที่นักเรียนไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบ ไม่มีวินัย ไม่มีคุณธรรมและจริยธรรมที่ดี โดยเขียนเล่าว่า

1.1 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นคืออะไร

.....

.....

.....

1.2 นักเรียนปฏิบัติอย่างไร มีใครเข้ามาเกี่ยวข้องบ้าง และเกี่ยวข้องอย่างไร

.....

.....

.....

.....

1.3 ผลที่ตามมาจากการแสดงพฤติกรรมของนักเรียนเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนจะมีความรู้สึกและอารมณ์อย่างไร และจะแสดงออกอย่างไรเกี่ยวกับสถานการณ์ต่อไปนี

 " นักเรียนและเพื่อนสนิทไปเข้าห้องน้ำตอนพักกลางวัน เห็นนักเรียนรุ่นพี่ใช้สิจัดเขียนตามฝาผนังห้องน้ำ บางคนเล่นสาดน้ำใส่กันอย่างสนุกสนาน "

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 14

เรื่อง	ปัจฉิมนิเทศ
กิจกรรม	เกม
วัตถุประสงค์	1. เพื่อสร้างความประทับใจและปลูกฝังให้นักเรียนมองโลกในแง่ดี 2. เพื่อให้นักเรียนมีกำลังใจและมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน 3. เพื่อให้นักเรียนมีโอกาสดแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองจากการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์
ขนาดของกลุ่ม	20 คน
เวลาที่ใช้	50 นาที
อุปกรณ์	1. ชองจดหมาย 20 ชอง 2. กระดาษเล็ก ๆ ไว้เขียนข้อความ

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้ เกม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมจากนั้นแจกซองจดหมายคนละ 1 ซองและกระดาษเล็ก ๆ คนละ 20 แผ่น ใส่ลงในซองจดหมายและให้นักเรียนเขียนชื่อของตนเองที่หน้าซองจดหมาย
- 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนมองหาข้อดีของตนเอง และเขียนข้อความต่าง ๆ ในทางที่ดีลงในกระดาษแล้วใส่ลงในซองจดหมาย หลังจากนั้นให้นักเรียนส่งซองจดหมายไปทางขวามือของตนเอง
- 1.3 เมื่อนักเรียนได้รับซองจดหมายให้ดูชื่อที่หน้าซองแล้วมองหาข้อดีของเพื่อนคนนั้น ให้นักเรียนเขียนข้อดีของเพื่อนลงในกระดาษ แล้วใส่ลงในซองจดหมาย (หลีกเลี่ยงการเขียนข้อเสียของเพื่อน ซึ่งจะทำให้เพื่อนเสียกำลังใจ) เมื่อได้รับสัญญาณจากผู้วิจัยให้ส่งซองจดหมายไปทางขวามือและเขียนข้อดีของเพื่อนลงในกระดาษแล้วใส่ลงในซองจดหมายทำเช่นนี้ต่อไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน

1.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนเปิดอ่านดูข้อความในซองจดหมาย

2. ขั้นวิเคราะห์

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

- 2.1 นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรที่ได้อ่านข้อความของเพื่อนที่เขียนข้อดีให้ตนเอง
- 2.2 นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรที่ได้เขียนข้อดีให้แก่เพื่อน

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม การเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ และการนำไปประยุกต์ใช้ โดยผู้วิจัยใช้คำถามดังนี้

3.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ในครั้งนี้

3.2 นักเรียนจะนำเอาความรู้และประโยชน์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม โดยการพูดถึงสิ่งดี ๆ ของนักเรียน ให้กำลังใจที่จะทำความดีทั้งต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อสังคม และต่อประเทศชาติ แล้วผู้วิจัยกล่าวปิดการประชุมการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

4. ขั้นประเมินผล ประเมินผลจาก

4.1 สังเกตความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

4.2 สังเกตการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนต่อคำถามหลังกิจกรรม

4.3 สังเกตบรรยากาศของกลุ่มในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

ใบประเมินผลการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

นักเรียนจะมีความรู้สึกและอารมณ์อย่างไรและจะแสดงออกอย่างไรเกี่ยวกับสถานการณ์ต่อไปนี้

1. กำลังทำการบ้าน แล้วถูกเพื่อนแกล้ง

.....

.....

.....
2. ไปงานแต่งงานกับคุณแม่ แล้วถูกเพื่อนต่อว่าแต่งกายด้วยเสื้อผ้าโหล ไม่มีรสนิยม ต่อหน้าคนจำนวนมาก

.....

.....

.....
3. ขยันและทุ่มเทในการฝึกซ้อมกีฬาอย่างเต็มที่แต่ผลการแข่งขันไม่เป็นอย่างที่นักเรียนต้องการ

.....

.....

.....
4. มีการประชุมเพื่อลงมติ นักเรียนกำลังแสดงความคิดเห็นและพูดยังไม่ทันจบ เพื่อนพูดแทรกขึ้นมาและไม่เห็นด้วยกับความคิดของนักเรียน

.....

.....

.....
5. เห็นเพื่อนยืนมองของเล่นชนิดหนึ่งอยู่นาน แต่ไม่มีเงินซื้อ แล้วนักเรียนมีของเล่นชนิดนั้นหลายชิ้น

.....

.....

.....
6. เดินสวนทางกับครูที่นักเรียนไม่ชอบซึ่งกำลังถือของหลายอย่าง

.....

.....

.....

ภาคผนวก ค

- คะแนนความฉลาดทางอารมณ์รายด้าน
- คะแนนความฉลาดทางอารมณ์รายด้านของนักเรียนที่ได้จากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
- คะแนนความฉลาดทางอารมณ์รายด้านของนักเรียนที่ได้จากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์หลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
- เปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์รายด้านก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
- เปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ตาราง 4 คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (จากจำนวนคำถามทั้งสิ้น 72 ข้อ) ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
(N = 83)

คนที่	คะแนนความฉลาดทางอารมณ์รายด้าน						รวม
	ความสามารถ ในการรับรู้ อารมณ์ ของ ตนเอง (18 ข้อ)	ความสามารถใน การแสดง อารมณ์ ของตนเอง (6 ข้อ)	ความสามารถ ในการรู้จักและ เข้าใจอารมณ์ ของตนเอง และผู้อื่น (12 ข้อ)	ความสามารถใน การควบคุม อารมณ์ของ ตนเอง (6 ข้อ)	ความสามารถใน การติดต่อ สัมพันธ์กับ บุคคลอื่น (24 ข้อ)	ความสามารถ ในการเคารพ กฎระเบียบการ มีวินัยคุณธรรม จริยธรรม (6 ข้อ)	
1	9	1	7	3	10	4	34
2	9	0	5	3	11	5	33
3	10	2	6	0	12	4	34
4	8	1	4	2	10	4	29
5	10	2	4	2	14	2	34
6	10	0	6	4	10	3	33
7	9	0	4	3	11	4	31
8	7	4	5	0	14	4	34
9	9	0	6	3	13	3	34
10	9	1	4	1	12	3	30
11	10	3	4	4	9	4	34
12	9	0	9	2	11	3	34
13	9	1	4	4	13	4	35
14	9	0	5	5	11	4	34
15	7	0	4	2	9	1	23
16	10	0	6	5	10	3	34
17	6	1	6	2	15	3	33
18	10	0	6	3	10	2	31
19	7	1	3	1	11	2	25
20	10	2	5	1	10	5	33
21	11	3	9	3	13	3	42
22	12	0	6	4	1	3	36
23	12	1	6	4	11	3	36
24	13	3	6	3	14	2	41
25	11	1	4	2	15	5	38
26	14	2	4	4	14	4	42
27	12	4	6	3	16	7	42

ตาราง 4 (ต่อ)

คนที่	คะแนนความฉลาดทางอารมณ์รายด้าน						รวม
	ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง (18 ข้อ)	ความสามารถในการแสดงอารมณ์ของตนเอง (6 ข้อ)	ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น (12 ข้อ)	ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง (6 ข้อ)	ความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (24 ข้อ)	ความสามารถในการเคารพกฎระเบียบการมีวินัยคุณธรรมจริยธรรม (6 ข้อ)	
28	10	2	4	2	9	1	28
29	11	3	8	4	11	2	39
30	11	3	7	2	13	4	40
31	13	2	4	2	16	3	40
32	9	2	7	5	15	3	41
33	9	0	7	4	16	5	41
34	7	1	4	0	11	3	26
35	6	0	5	2	12	2	27
36	10	3	6	4	13	4	40
37	11	0	6	4	11	4	36
38	13	4	7	1	12	4	41
39	14	2	5	1	10	2	38
40	12	2	7	3	12	3	39
41	15	5	7	5	16	5	53
42	8	2	9	2	14	3	38
43	6	0	3	2	10	4	25
44	8	0	7	5	14	4	38
45	4	2	4	2	8	3	23
46	10	2	9	5	15	3	44
47	10	2	3	2	16	3	36
48	14	2	8	5	13	3	45
49	9	0	5	2	13	2	31
50	11	3	6	3	14	2	39
51	8	1	2	2	10	1	24
52	14	3	6	4	18	2	47
53	9	1	5	3	11	3	32
54	9	4	9	5	14	4	45
55	10	3	8	4	13	3	41
56	8	2	5	1	7	2	25

ตาราง 4 (ต่อ)

คนที่	คะแนนความฉลาดทางอารมณ์รายด้าน						รวม
	ความสามารถในการรับรู้ อารมณ์ของตนเอง (18 ข้อ)	ความสามารถในการแสดง อารมณ์ของตนเอง (6 ข้อ)	ความสามารถในการรู้จัก และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น (12 ข้อ)	ความสามารถในการควบคุม อารมณ์ของตนเอง (6 ข้อ)	ความสามารถในการติดต่อ สัมพันธ์กับบุคคลอื่น (24 ข้อ)	ความสามารถในการเคารพ กฎระเบียบ การมีวินัยคุณธรรม จริยธรรม (6 ข้อ)	
57	5	0	5	2	10	2	24
58	11	2	8	4	11	2	38
59	8	4	8	4	10	4	38
60	10	2	5	4	12	3	36
61	7	2	3	0	13	3	28
62	9	1	6	4	14	4	38
63	11	2	7	5	13	4	42
64	6	0	6	0	13	12	24
65	10	2	7	4	13	3	39
66	11	2	6	4	13	2	38
67	11	3	5	3	14	3	39
68	9	1	5	1	10	2	28
69	10	3	5	4	12	4	38
70	10	4	9	4	14	4	45
71	10	5	4	4	15	5	43
72	9	4	5	3	13	5	39
73	11	1	4	3	12	5	36
74	12	4	7	3	14	4	44
75	13	3	5	4	16	4	45
76	12	2	8	5	13	4	44
77	9	1	7	5	16	5	43
78	8	2	6	5	15	5	41
79	12	1	8	4	14	3	42
80	9	3	6	4	14	4	40

ตาราง 4 (ต่อ)

คนที่	คะแนนความฉลาดทางอารมณ์รายด้าน						
	ความสาม ารถใน การรับรู้ อารมณ์ ของ ตนเอง	ความสามา รถในการ แสดง อารมณ์ของ ตนเอง	ความสามารถ ในการรู้จัก และเข้าใจ อารมณ์ของ ตนเองและ ผู้อื่น	ความสามา รถในการ ควบคุม อารมณ์ของ ตนเอง	ความสามา รถในการ ติดต่อ สัมพันธ์กับ บุคคลอื่น	ความสามารถ ในการเคารพ กฎระเบียบ การมีวินัย คุณธรรม จริยธรรม	รวม
	(18 ข้อ)	(6 ข้อ)	(12 ข้อ)	(6 ข้อ)	(24 ข้อ)	(6 ข้อ)	(72 ข้อ)
81	7	0	5	1	10	4	27
82	13	5	7	3	12	4	44
83	14	3	5	3	12	3	40
$\sum x$	818	151	479	249	1,035	272	3,004
$\bar{x}$	9.85	1.82	5.77	3.00	12.47	3.28	36.19
S.D. รวม	1.20	0.54	0.76	0.54	1.20	0.43	4.67
$\bar{x}$ รายข้อ	0.55	0.30	0.48	0.50	0.52	0.55	0.50
S.D.รายข้อ	0.67	0.09	0.06	0.09	0.05	0.71	0.06

ตาราง 5 คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่ได้จากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ (จากจำนวนคำถามทั้งสิ้น 72 ข้อ) ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (n = 20)

คนที่	คะแนนความฉลาดทางอารมณ์						รวม
	ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง (18 ข้อ)	ความสามารถในการแสดงอารมณ์ของตนเอง (6 ข้อ)	ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น (12 ข้อ)	ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง (6 ข้อ)	ความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (24 ข้อ)	ความสามารถในการเคารพกฎระเบียบการมีวินัยคุณธรรมจริยธรรม (6 ข้อ)	
1	8	1	4	2	10	4	29
2	9	0	4	3	11	4	31
3	9	1	4	1	12	3	30
4	7	1	3	1	11	2	25
5	10	2	4	2	9	1	28
6	10	0	6	3	10	2	31
7	7	0	4	2	9	1	23
8	7	1	4	0	11	3	26
9	6	0	5	2	12	2	27
10	6	0	3	2	10	4	25
11	4	2	4	2	8	3	23
12	9	0	5	2	13	2	31
13	8	1	2	2	10	1	24
14	9	1	5	3	11	3	32
15	8	2	5	1	7	2	25
16	5	0	5	2	10	2	24
17	6	0	6	0	10	2	24
18	7	2	3	0	13	3	28
19	9	1	5	1	10	2	28
20	7	0	5	1	10	4	27
Σx	151	14	86	32	207	50	541
$\bar{x}$	7.55	0.70	4.30	1.60	10.35	2.50	27.05
$\bar{x}$ รายข้อ	0.42	0.12	0.36	0.27	0.43	0.42	0.38

ตาราง 6 คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่ได้จากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ (จากจำนวนคำถามทั้งสิ้น 72 ข้อ) หลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (n = 20)

คนที่	คะแนนความฉลาดทางอารมณ์						รวม
	ความสาม ารถใน การรับรู้ อารมณ์ ของ ตนเอง (18 ข้อ)	ความสามา รถในการ แสดง อารมณ์ของ ตนเอง (6 ข้อ)	ความสามาร ถในการรู้จัก และเข้าใจ อารมณ์ของ ตนเองและ ผู้อื่น (12 ข้อ)	ความสามา รถในการ ควบคุม อารมณ์ของ ตนเอง (6 ข้อ)	ความสามา รถในการ ติดต่อ สัมพันธ์กับ บุคคลอื่น (24 ข้อ)	ความสามาร ถในการเคารพ กฎระเบียบ การมีวินัย คุณธรรม จริยธรรม (6 ข้อ)	
1	12	2	6	3	15	5	43
2	13	1	6	4	12	5	41
3	13	3	6	4	15	4	45
4	11	3	6	3	13	4	40
5	13	4	9	3	14	4	47
6	13	2	8	4	12	3	42
7	11	3	6	4	13	5	42
8	10	4	6	4	14	4	42
9	8	2	7	3	16	4	40
10	9	2	7	4	13	5	40
11	7	3	9	4	12	5	40
12	13	2	8	4	18	4	49
13	12	2	6	3	13	4	40
14	13	4	8	5	15	4	49
15	11	3	7	4	12	4	41
16	9	3	7	5	13	4	41
17	9	2	7	4	16	5	43
18	15	4	9	5	15	5	53
19	15	5	9	5	14	4	52
20	11	2	8	3	13	5	42
Σx	228	56	145	78	278	87	872
$\bar{x}$	11.40	2.80	7.25	3.90	13.90	4.35	43.60
$\bar{x}$ รายข้อ	0.63	0.47	0.60	0.65	0.58	0.73	0.61

ตาราง 7 เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง (จากจำนวนข้อคำถาม 18 ข้อ) ก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ($n = 20$)

คนที่	สอบก่อน	สอบหลัง	D	D ²	t
1	8	12	4	16	
2	9	13	4	16	
3	9	13	4	16	
4	7	11	4	16	
5	10	13	3	9	
6	10	13	3	9	
7	7	11	3	9	
8	7	10	4	16	
9	6	8	2	4	
10	6	9	3	9	
11	4	7	3	9	
12	9	13	4	16	
13	8	12	4	16	
14	9	13	3	9	
15	8	11	4	16	
16	5	9	4	16	
17	6	9	3	9	
18	7	15	8	64	
19	9	15	6	36	
20	7	11	4	16	
ΣX	151	228			
$\bar{X}$	7.60	11.40	$\Sigma D = 77$	$\Sigma D^2 = 327$	13.58**
$\bar{X}$ รายข้อ	0.42	0.63			

$$^{**}t_{(.01: 19)} = 2.539$$

ตาราง 8 เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสามารถในการแสดงอารมณ์ของตนเอง (จากจำนวนข้อคำถาม 6 ข้อ) ก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร (n = 20)

คนที่	สอบก่อน	สอบหลัง	D	D ²	t
1	1	2	1	1	
2	0	1	1	1	
3	1	3	2	4	
4	1	3	2	4	
5	2	4	2	4	
6	0	2	2	4	
7	0	3	3	9	
8	1	4	3	9	
9	0	2	2	4	
10	0	2	2	4	
11	2	3	1	1	
12	0	2	2	4	
13	1	2	1	1	
14	0	4	4	16	
15	2	3	1	1	
16	0	3	3	9	
17	0	2	2	4	
18	2	4	2	4	
19	1	5	4	16	
20	0	2	2	4	
Σx	14	56			
$\bar{x}$	0.70	2.8	$\Sigma D = 42$	$\Sigma D^2 = 104$	10.26**
$\bar{x}$ รายข้อ	0.12	0.47			

$$**t_{(0.01; 19)} = 2.539$$

ตาราง 9 เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น
(จากจำนวนข้อคำถาม 12 ข้อ) ก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร (n = 20)

คนที่	สอบก่อน	สอบหลัง	D	D ²	t
1	4	6	2	4	
2	4	6	2	4	
3	4	6	2	4	
4	3	6	3	9	
5	4	9	5	25	
6	6	8	2	4	
7	4	6	2	4	
8	4	6	2	4	
9	5	7	2	4	
10	3	7	4	16	
11	4	9	5	25	
12	5	8	3	9	
13	2	6	4	16	
14	5	8	3	9	
15	5	7	2	4	
16	5	7	2	4	
17	6	7	1	1	
18	3	9	6	36	
19	5	9	4	16	
20	5	8	3	9	
Σx	86	145			
$\bar{x}$	4.30	7.25	$\Sigma D = 59$	$\Sigma D^2 = 207$	10.01**
$\bar{x}$ รายข้อ	0.36	0.60			

$$^{**}t_{(0.01:19)} = 2.539$$

ตาราง 10 เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง (จากจำนวนข้อ
คำถาม 18 ข้อ) ก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบังกรุงเทพมหานคร (n = 20)

คนที่	สอบก่อน	สอบหลัง	D	D ²	t
1	2	3	1	1	
2	3	4	1	1	
3	1	4	3	9	
4	1	3	2	4	
5	2	3	1	1	
6	3	4	1	1	
7	2	4	2	4	
8	0	4	4	16	
9	2	3	1	1	
10	2	4	2	4	
11	2	4	2	4	
12	2	4	2	4	
13	2	3	1	1	
14	3	5	2	4	
15	1	4	3	9	
16	2	5	3	9	
17	0	4	4	16	
18	0	5	5	25	
19	1	5	4	16	
20	1	3	2	4	
Σx	32	78			
$\bar{x}$	1.60	3.90	ΣD = 46	ΣD ² = 132	8.76**
$\bar{x}$ รายข้อ	0.27	0.65			

***t_(.01; 19) = 2.539

ตาราง 11 เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสามารถในการในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (จากจำนวนข้อคำถาม 24 ข้อ) ก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร (n = 20)

คนที่	สอบก่อน	สอบหลัง	D	D ²	t
1	10	15	5	25	
2	11	12	1	1	
3	12	15	3	9	
4	11	13	2	4	
5	9	14	5	25	
6	10	12	2	4	
7	9	13	4	16	
8	11	14	3	9	
9	12	16	4	16	
10	10	13	3	9	
11	8	12	4	16	
12	13	18	5	25	
13	10	13	3	9	
14	11	15	4	16	
15	7	12	5	25	
16	10	13	3	9	
17	10	16	6	36	
18	13	15	2	4	
19	10	14	4	16	
20	10	13	3	9	
Σx	207	278			
$\bar{x}$	10.35	13.90	ΣD = 71	ΣD ² = 283	12.44**
$\bar{x}$ รายข้อ	0.43	0.58			

***t_(.01 : 19) = 2.539

ตาราง 12 เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสามารถในการเคารพกฎระเบียบ การมีวินัย คุณธรรม และจริยธรรม (จากจำนวนข้อคำถาม 12 ข้อ) ก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร (n = 20)

คนที่	สอบก่อน	สอบหลัง	D	D ²	t
1	4	5	1	1	
2	4	5	1	1	
3	3	4	1	1	
4	2	4	2	4	
5	1	4	3	9	
6	2	3	1	1	
7	1	5	4	16	
8	3	4	1	1	
9	2	4	2	4	
10	4	5	1	1	
11	3	5	2	4	
12	2	4	2	4	
13	1	4	3	9	
14	3	4	1	1	
15	2	4	2	4	
16	2	4	2	4	
17	2	5	3	9	
18	3	5	2	4	
19	2	4	2	4	
20	4	5	1	1	
Σx	50	87			
$\bar{x}$	2.50	4.35	$\Sigma D = 37$	$\Sigma D^2 = 83$	9.45**
$\bar{x}$ ภายหลัง	0.42	0.73			

$$^{**}t_{(.01; 19)} = 2.539$$

ตาราง 13 เปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (จากจำนวนข้อคำถามรวมทั้งสิ้น 72 ข้อ) ของนักเรียนก่อน และหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (n = 20)

คนที่	สอบก่อน	สอบหลัง	D	D ²	t
1	29	43	14	196	
2	31	41	10	100	
3	30	45	15	225	
4	25	40	15	225	
5	28	47	19	361	
6	31	42	11	121	
7	23	42	19	361	
8	26	42	16	256	
9	27	40	13	169	
10	25	40	15	225	
11	23	40	17	289	
12	31	49	18	324	
13	24	40	16	256	
14	32	49	17	289	
15	25	41	16	256	
16	24	41	17	289	
17	24	43	19	361	
18	28	53	25	625	
19	28	52	24	576	
20	27	42	15	225	
ΣX	541	872			
$\bar{X}$	27.05	43.60			
S.D.	2.3	3.83	$\Sigma D=332$	$\Sigma D^2=5,736$	21.58**
$\bar{X}$ รายข้อ	0.38	0.61			
S.D. รายข้อ	0.03	0.05			

$$**t_{(0.01; 19)} = 2.539$$

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	นายธนพงษ์ คิดอ่าน
วันเดือนปีเกิด	5 กุมภาพันธ์ 2514
สถานที่เกิด	อำเภอสมเด็จ จังหวัดกาฬสินธุ์
ที่อยู่ปัจจุบัน	336 / 10 หมู่ 5 ซอยลาดกระบัง 3 ถนนอ่อนนุช - ลาดกระบัง เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร 10520
ตำแหน่งหน้าที่	อาจารย์ 1 ระดับ 5
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2547	กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2538	ค.บ. (จิตวิทยาการแนะแนว) จากสถาบันราชภัฏมหาสารคาม
พ.ศ. 2534	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสมเด็จพิทยาคม จังหวัดกาฬสินธุ์