

ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ

ปริญญานิพนธ์
ของ
นพรัตน์ ศุทธิถกุล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
ตุลาคม 2546
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ

บทคัดย่อ
ของ
นพรัตน์ สุทธิธกมล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ

ตุลาคม 2546

ก 231438

นพรัตน์ สุทธิถก. (2546). ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ.
ปริญญาโท วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: มัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์
ดร.กำโชค เผือกสุวรรณ , ผู้ช่วยศาสตราจารย์เรือโท ดร.ไพบูลย์ อ่อนมั่ง.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการ
ที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง
จังหวัดสมุทรปราการ /กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 50 คน
แบ่งเป็น 2 ห้องเรียน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) และจับฉลากแบ่งเป็น
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใช้แผนการทดลองแบบ Randomized control group pre-test post-test
design เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความ
แตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มเดียวกันโดยใช้สถิติ t-test (dependent) และเปรียบเทียบความแตกต่าง
ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและภายหลังทดลองโดยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ มีความฉลาด
ทางอารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างกัน ยกเว้น ด้านความสุข ในเรื่องความภูมิใจในตนเอง มีความแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความภูมิใจในตนเองลดลง
2. นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความฉลาดทางอารมณ์ภายหลังทดลองโดยการเข้าร่วม
กิจกรรมนันทนาการโดยรวมไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านความดี ในเรื่องความรับผิดชอบ มีความแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่กลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบสูงกว่ากลุ่มควบคุม

**THE EFFECTS OF RECREATION ACTIVITIES ON THE DEVELOPMENT OF
EMOTIONAL INTELLIGENCE OF STUDENTS IN MATAYOMSUKSA 4
AT BANGPLEERAJBUMRUNG SCHOOL, SAMUT PRAKAN**

**AN ABSTRACT
BY
NOPPARAT SUTHITAKON**

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Science degree in Recreation Management
at Srinakharinwirot University
October 2003

Nopparat Suthithakon. (2003). *The effects of Re creation Activities on the development of emotional intelligence of students in Matayomsuksa 4 at Bangpleerajbumrung school, Samut prakan*. Master thesis, M.SC. (Recreation Management). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Dr. Kamchoke Phueksuwan, Asst. Prof. Dr. Paiboon Onmung.

The objective of this quasi-experimental research was to study the effects of Recreation activities program to develop on emotional intelligence of students in Matayomsuksa 4. The samples were 50 students in Bangpleerajbumrung school, Samut prakan province. The pretest-posttest control group design was used. The data collected by emotional intelligence questionnaires and analyzed for the means, standard deviation, t-test dependent, and analysis of covariance (ANCOVA)

The results of this study were as follow :

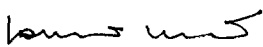
1. There was no significant different in emotional intelligence of experimental group between before and after participate in recreation activities program, but the happiness proud of themselves was significant different at .05 level
2. There was no significant different in emotional intelligence of experimental group and control group, but there was significant different in good responsibility at .05 level. The experimental group had higher responsibility than control group.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

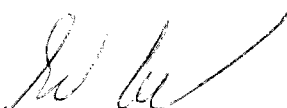
ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ

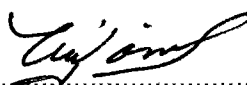
ของ
นางสาวนพรัตน์ ศุทธิถกล

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..........คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. นภาพร หะวานนท์)
วันที่...๘...เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2546

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

..........ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร. กำโชค เผือกสุวรรณ)

..........กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ดร. ไพบูลย์ อ่อนมั่ง)

..........กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์)

..........กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีเพราะได้รับความกรุณาจากท่านคณาจารย์ทั้งหลายในการให้คำแนะนำ และได้รับความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจากท่านรองศาสตราจารย์ ดร.กำโชค เผือกสุวรรณ ประธานควบคุมวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เรือโท ดร.ไพบูลย์ อ่อนมั่ง กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา ให้แนวคิดและข้อเสนอแนะในการแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดีมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์ ที่เป็นกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์สมควร โพธิ์ทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกวดี พึ่งโพธิ์ทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล และรองศาสตราจารย์ อัจฉรา สุขารมณ ที่กรุณาตรวจให้คำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

ขอกราบขอบพระคุณนายบุญชู หวังปัด ผู้อำนวยการโรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุงและรองผู้อำนวยการทุกท่าน ที่อำนวยความสะดวกให้แก่ผู้วิจัย ขอขอบคุณ เพื่อนครู-อาจารย์ทุกท่านที่เป็นกำลังใจ ให้การสนับสนุนและให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลการวิจัย และขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมืออย่างดีในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

คุณค่าและคุณประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบให้แก่ บิดา มารดา คณาจารย์ผู้ให้ความรู้และแนวความคิด พี่ชายและพี่สาวที่ได้ให้การอบรมเลี้ยงดูและให้โอกาสทางการศึกษาและเป็นผู้ที่คอยให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด อีกทั้งครู-อาจารย์ทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบันที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย

นพรัตน์ สุทธิถกล

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ ภูมิหลัง..... ความมุ่งหมายของการวิจัย ความสำคัญของการวิจัย ขอบเขตของการวิจัย ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย..... ตัวแปรที่ศึกษา..... นิยามศัพท์เฉพาะ กรอบแนวคิดในการวิจัย สมมติฐานในการวิจัย	1 1 3 3 3 3 4 4 5 6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แนวคิดเกี่ยวกับนันทนาการ ความหมายของนันทนาการ คุณค่าและขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ การจัดกิจกรรมนันทนาการในโรงเรียนมัธยมศึกษา ความฉลาดทางอารมณ์ ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์..... การประเมินความฉลาดทางอารมณ์..... กิจกรรมนันทนาการกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4..... งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง งานวิจัยในต่างประเทศ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ งานวิจัยในประเทศ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์	7 7 7 8 11 16 17 18 23 30 33 37 40 42 42 42 43 44 44 46

สารบัญ(ต่อ)

บทที่		หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย	49
	การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	49
	แบบแผนการวิจัย.....	50
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	50
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	51
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	61
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	61
	วิธีดำเนินการวิจัย.....	61
	สรุปผลการวิจัย	62
	อภิปรายผลการวิจัย.....	63
	ข้อเสนอแนะทั่วไป.....	65
	ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	66
	บรรณานุกรม.....	67
	ภาคผนวก.....	72
	ภาคผนวก ก.....	73
	ภาคผนวก ข.....	79
	ภาคผนวก ค.....	86
	ภาคผนวก ง.....	114
	ประวัติย่อผู้วิจัย.....	117

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	เปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำ.....	32
2	แสดงความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับเป้าหมาย ของกิจกรรมนันทนาการ.....	40
3	กำหนดการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ.....	52
4	การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	55
5	เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรม.....	57
6	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่ม ควบคุม ก่อนและภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ.....	58
7	เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ.....	59
8	ค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์.....	115

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
2 กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ.....	16
3 โครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของคูเปอร์และชาวาฟ.....	21
4 ลักษณะของเพศชายและเพศหญิงที่มี EQ และ IQ สูง.....	31

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สภาพการณ์ปัจจุบันเป็นยุคข้อมูลสารสนเทศ สามารถติดต่อสื่อสารได้อย่างรวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยี สร้างความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างมาก และในขณะเดียวกันก็ก่อให้เกิดผลกระทบต่องสังคมตามมาได้แก่ ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสังคม ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาการเมือง ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาครอบครัว ปัญหาการขัดแย้งระหว่างบุคคล ปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล เป็นเหตุให้ทุกคนต้องต่อสู้ดิ้นรน เกิดการแข่งขันในทุกวิถีทางของการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การประกอบอาชีพ รวมทั้งเรื่องการศึกษาเล่าเรียน ปัจจุบันเด็กและเยาวชนยังขาดความรู้และทักษะในการดำเนินชีวิตทำให้ต้องประสบกับปัญหาการปฏิบัติตนในสังคม โดยเฉพาะวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษากำลังประสบกับปัญหาต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเรื่องการเรียน ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาเรื่องเพศ ปัญหาการทะเลาะวิวาท ปัญหาการใช้ยาเกินตัว และปัญหาเรื่องความเครียด เนื่องจากการเรียนในปัจจุบันมีการแข่งขันกันอย่างมากโดยมุ่งหวังให้ได้คะแนนสูงสุด เป้าหมายการเรียนอยู่ที่คะแนนมากกว่าการเรียนรู้ รวมทั้งปัญหาอื่นๆ ที่เกิดขึ้นล้วนแต่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของเด็กวัยรุ่น ทำให้การศึกษาไม่เป็นไปตามเป้าหมาย สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เด็กและเยาวชนมีแนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เข้าใจตนเองและผู้อื่นมีความสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข พ่อแม่ผู้ปกครองหรือผู้ที่ใกล้ชิดเด็กวัยรุ่น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับชีวิตเด็ก ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงจากสังคมและสภาพแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับตัวเด็กเอง ครอบครัวและโรงเรียนเป็นสถาบันทางสังคมที่มีส่วนสนับสนุนให้เด็กได้เกิดการเรียนรู้ตนเองและสังคม การรู้และการเข้าใจตนเอง การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกซึ่งอารมณ์ได้อย่างชาญฉลาด การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะมีส่วนช่วยให้เด็กวัยรุ่นมีทักษะในการดำเนินชีวิตและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

หนึ่งในการดำเนินชีวิตของคนเรานั้น อารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญต่อกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต พรรณี บุญประกอบ (2545 : 22) กล่าวว่า อารมณ์บางครั้งมีอำนาจเหนือเหตุผลถ้าไม่ควบคุมอารมณ์ให้ดี อารมณ์จะเป็นตัวกำหนดชะตาชีวิตของคนมากกว่าไอคิวซึ่งเป็นตัวกำหนดเหตุผล ดังนั้น ความล้มเหลวหรือความสำเร็จในชีวิตจึงขึ้นอยู่กับการจัดการกับอารมณ์ บุคคลที่มีแนวทางการจัดการกับอารมณ์ที่ถูกต้องจะทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตและอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ด้วยแนวความคิดเห็นที่สอดคล้องกันทางด้านอารมณ์ กำโชค ผ่องสุวรรณ์ (2538 : 75) ได้กล่าวถึงภาวะอารมณ์ของบุคคลไว้ว่า อารมณ์มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและการแสดงออกของบุคคลในรูปแบบของการกระทำต่อตนเองและผู้อื่น ความสามารถทางอารมณ์จึงเป็นตัวกำหนดว่าเราจะประสบความสำเร็จ และมีความสุขในการดำเนินชีวิตหรือไม่ ความฉลาดทางอารมณ์จึงมีผลต่อตัวบุคคล ต่อครอบครัว และต่อบุคคลที่เราติดต่อสัมพันธ์ด้วย

ปัจจุบัน ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ได้รับความสนใจจากนักจิตวิทยา นักการศึกษาและบุคคลทั่วไปอย่างมาก ทั้งนี้เพราะนักวิชาการ นักการศึกษา และในทางการแพทย์มีความเชื่อว่าความฉลาดทางอารมณ์มีผลต่อการดำเนินชีวิตของคนเรา ทั้งในด้านส่วนบุคคลและการดำเนินชีวิต

ร่วมกับผู้อื่น จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันปรากฏชัดเจนว่า ความฉลาดหรือการมีเชาวน์ปัญญาสูงเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตได้ จากสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นที่พบเห็นจากข่าววิทยุโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ และสื่ออื่นๆ รวมถึงประสบการณ์โดยตรงและโดยอ้อม ทำให้สรุปได้ว่า คนเก่งหรือคนที่มีเชาวน์ปัญญาสูง มิใช่จะประสบความสำเร็จหรือมีความสุขในชีวิตในการเรียนและการทำงานเสมอไป ความสามารถทางเชาวน์ปัญญาเป็นเพียงส่วนประกอบหนึ่งเท่านั้น หากบุคคลใดมีความฉลาดทางอารมณ์ด้วยแล้วจะทำให้บุคคลนั้นมีความพร้อมในด้านการเรียน การทำงาน ครอบครัวย การดำเนินชีวิตส่วนตัวและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข สามารถเข้าใจอารมณ์และปัญหาสังคมได้ในแง่มุมต่างๆ มีความสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี (อัจฉรา สุขารมณ. 2543 : 54)

มีการวิจัยจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นแหล่งพลังเบื้องต้นของมนุษย์ (กรมสุขภาพจิต. 2544 : 10) เป็นความทะเยอทะยาน เป็นแรงผลักดันความรู้สึกและการมีเป้าหมายในชีวิต และนักวิจัยต่างยืนยันว่าความสามารถทางเชาวน์ปัญญามีส่วนเกี่ยวข้องต่อความสำเร็จในชีวิตเพียง 20% เท่านั้น ส่วนที่เหลือเป็นปัจจัยด้านอื่นๆ ที่รวมเรียกว่าความฉลาดทางอารมณ์ ดังนั้น การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในวัยเด็กจึงเป็นสิ่งจำเป็น จะทำให้เด็กเติบโตเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถทางอารมณ์ ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข กรมสุขภาพจิต (2544 : 10) กล่าวไว้เกี่ยวกับเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ว่า คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วยลักษณะ ที่สำคัญ 3 ประการ คือ เป็นคนดี เป็นคนเก่ง และเป็นคนมีความสุข การเป็นคนดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม การเป็นคนเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เป็นคนมีความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ภูมิใจในตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่รับรู้ มีความเข้าใจและจัดการกับความรู้สึกของตนได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไขปัญหามาให้ผ่านพ้นไปได้ อย่างเหมาะสม ทั้งปัญหาที่เกิดจากความเครียดภายในจิตใจ หรือปัญหาที่เกิดจากความขัดแย้งกับผู้อื่น จะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จ มีความพึงพอใจในชีวิต และสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

เด็กและเยาวชนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาหาความรู้หาแนวทางในการดำเนินชีวิต มีความสนใจและความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์ วัยรุ่นมีความต้องการและความสนใจในเรื่องต่อไปนี้ เช่น สนใจในเรื่องรูปร่างหน้าตา ผิวพรรณ เรื่องสุขภาพ การแต่งกาย การวางตัว มีความสนใจในเพศตรงข้าม แสวงหาความอิสระ มีความสัมพันธ์กับเพื่อนค่อนข้างมาก มีความสนใจในสังคม มีการพบปะสนทนา มีการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม สนใจการพักผ่อนหย่อนใจโดยการทำกิจกรรมนันทนาการชนิดต่างๆ และวัยรุ่นมีความต้องการความรัก ทั้งในฐานะผู้ให้และผู้รับต้องการตำแหน่งทางสังคม ต้องการให้คนอื่นเห็นคุณค่า ต้องการความอิสระ ต้องการแนวทางในการดำเนินชีวิต และต้องการการยอมรับ จากความสนใจและความต้องการของวัยรุ่น คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการสามารถตอบสนองความต้องการและเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นได้ ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2544 : 32) ได้กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการไว้ว่า จะช่วยให้บุคคลได้รับความสุข สนุกสนาน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ พัฒนาสุขภาพจิตและสมรรถภาพทางกาย ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ส่งเสริมมนุษย์สัมพันธ์และการ

ทำงานเป็นทีม จันท์ ผ่องศรี (2531 : 38) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมนันทนาการไว้ว่า เพื่อพัฒนานักเรียน เพื่อตอบสนองความต้องการทางด้านจิตวิทยาของวัยรุ่น เป็นแรงจูงใจ ตอบสนองความสนใจ สร้างความกระตือรือร้น ส่งเสริมให้เด็กได้แสดงออก สร้างความภาคภูมิใจให้แก่ตนเอง และส่งเสริมการใช้เวลาว่างอย่างมีคุณค่าและเกิดประโยชน์

จากสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม ภาวะความตึงเครียดภายในจิตใจของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และจากคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการดังกล่าว ผู้วิจัยมีแนวความคิดว่ากิจกรรมนันทนาการน่าจะเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ช่วยส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จากประสบการณ์การจัดกิจกรรมนันทนาการบางอย่างให้แก่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย อาทิ เช่น เกมกีฬา ดนตรี ศิลปะ จากการสังเกตพฤติกรรม พบว่า นักเรียนมีพัฒนาการด้านสังคมและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นมีความรับผิดชอบ มีความภูมิใจในตนเอง มีการควบคุมอารมณ์และการแสดงออกอย่างเหมาะสม มีสมาธิในการเรียนและการทำงาน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาในทางลึกและละเอียดมากขึ้น ถึงผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ เพื่อจะได้ทราบข้อมูลที่มีความเป็นจริงและสมบูรณ์ต่อไป อีกทั้งจะได้เป็นข้อมูลในการบริหารการจัดกิจกรรมนันทนาการในโรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง และโรงเรียนอื่นๆ หรือหน่วยงานและองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กและเยาวชนต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมที่สร้างขึ้น
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมที่ทำกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ อีกทั้งเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมนันทนาการของโรงเรียน หน่วยงาน หรือองค์กรที่รับผิดชอบต่อการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการของภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กและเยาวชน นอกจากนี้ยังเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าด้านกิจกรรมนันทนาการกับความฉลาดทางอารมณ์ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 240 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 50 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) ใช้วิธีจับสลากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มา 2 ห้องเรียน จากจำนวน 6 ห้องเรียน และจับสลากแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่ โปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการ
2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. กิจกรรมนันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ปฏิบัติด้วยความสมัครใจโดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความพึงพอใจ สนุกสนาน และช่วยพัฒนาทางด้านร่างกายจิตใจอารมณ์สังคมและสติปัญญา

2. การจัดกิจกรรมนันทนาการ หมายถึง การดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยมีองค์ประกอบด้านการวางแผนการจัดกิจกรรม บุคลากร งบประมาณ สถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก การสรุปผลและการประเมินผลการจัดกิจกรรม โดยการคำนึงถึงผู้เข้าร่วมเป็นสิ่งสำคัญ

3. โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ หมายถึง แผนการดำเนินงานการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยมีการระบุ จุดมุ่งหมาย ขั้นตอน วิธีการดำเนินการ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยมีกิจกรรมนันทนาการ 6 ประเภท ดังนี้

3.1 กิจกรรมนันทนาการเกมกีฬา หมายถึง กิจกรรมที่ใช้ความสัมพันธ์กันระหว่างสติปัญญา การเคลื่อนไหว ความทนทานและพลังกำลังของร่างกายในการประกอบกิจกรรม บางกิจกรรมมีการใช้อุปกรณ์ต่างๆ เช่น ลูกบอล ไม้ตีหรืออุปกรณ์อื่นที่ใช้ประกอบในการเล่น กิจกรรมประเภทนี้มักใช้สถานที่ในการเล่นเช่น สนามหญ้า ลานกว้าง โรงยิมเนเซียม ในการเล่นหรือการแข่งขันจะมีกฎกติกาเฉพาะแต่ละชนิดของเกมกีฬา

3.2 กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม หมายถึง การประดิษฐ์สิ่งต่างๆด้วยมือหรืองานศิลปะต่างๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือ เช่น การเย็บปักถักร้อย การวาดภาพ การปั้น การแกะสลัก งานประดิษฐ์อุปกรณ์ต่างๆ

3.3 กิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ หมายถึง กิจกรรมการแสดงออกผ่านการเคลื่อนไหว เป็นการแสดงความสามารถในการเคลื่อนไหวประกอบดนตรี เช่น การกระโดด การหัน การยืดตัวการย่อตัว การหมุน การยกขึ้น การสไลด์ เป็นต้น

3.4 กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง หมายถึง กิจกรรมที่ให้ความรื่นเริงบันเทิงแก่ผู้เล่นและผู้ฟัง โดยมีเสียงเพลงหรือเครื่องดนตรีประกอบ ช่วยสร้างอารมณ์สุขและสนุกสนาน ส่งเสริมการแสดงออก และผ่อนคลายความตึงเครียด

3.5 กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม หมายถึง กิจกรรมส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้ทางด้านการใช้ภาษาในการอ่าน การเขียนและการพูด ก่อให้เกิดการสร้างความคิด ความสนุกสนานจากการอ่าน เช่น นวนิยาย การ์ตูน เกิดการสร้างจินตนาการ มีทักษะในการใช้ภาษา เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สร้างบุคลิกภาพที่ดีให้กับตนเองในด้านการใช้ภาษา

3.6 กิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร หมายถึง การเล่นละครทุกชนิด เป็นกิจกรรมการแสดงออก ซึ่งมีเสียงหรือมีท่าทางประกอบการแสดง ทำให้เกิดการสนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น การละครแบบสร้างสรรค์ การละครส่งเสริมจินตนาการ หรือเกมการละคร

4. กิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการอย่างอิสระของนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยที่สามารถเลือกทำกิจกรรมตามความสนใจและความต้องการของแต่ละคน เช่น การเล่นเกม การอ่านหนังสือ การดูทีวี การฟังเพลง เป็นต้น

5. ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ซึ่งมีองค์ประกอบ 3 ด้านคือ ด้านความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ด้านความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหา มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นด้านความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพึงพอใจในชีวิต และมีความสุขสบายใจ

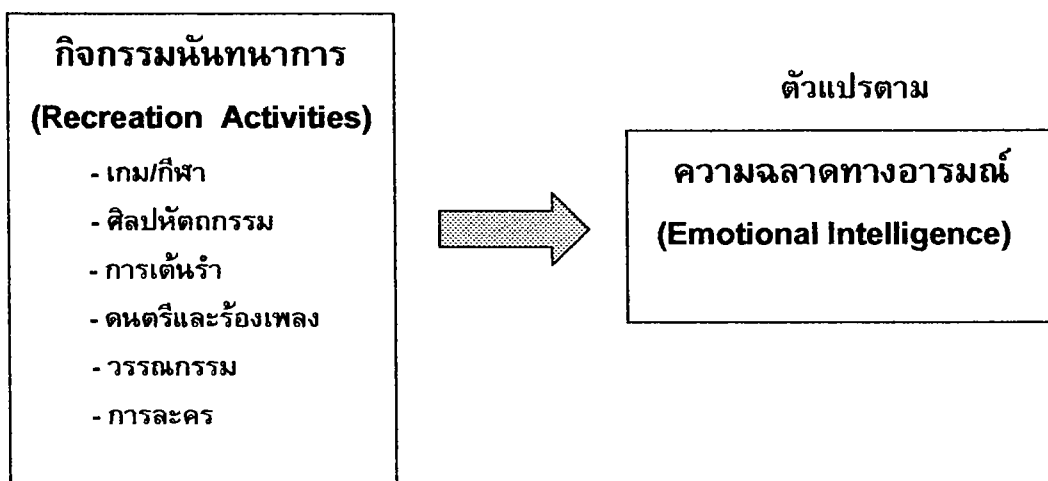
6. นักเรียน หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ

7. ผู้นำกิจกรรม หมายถึง ผู้ที่มีประสบการณ์และมีความสามารถในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการแต่ละประเภทและมีหน้าที่ดำเนินกิจกรรมให้สำเร็จลุล่วงตามจุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรม

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาเอกสารทางวิชาการ แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการ และความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้มีแนวความคิดที่จะศึกษา ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยมีกรอบแนวคิด ดังนี้

ตัวแปรอิสระ



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรม หลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรม มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง ผลของจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เป็นข้อมูลสนับสนุนการวิจัยครั้งนี้ โดยนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับนันทนาการ
 - 1.1 ความหมายของนันทนาการ
 - 1.2 คุณค่าและขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ
 - 1.3 การจัดกิจกรรมนันทนาการในโรงเรียนมัธยมศึกษา
2. ความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.3 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.4 ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.5 การประเมินความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.6 กิจกรรมนันทนาการกับความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.7 แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 3.2 งานวิจัยในประเทศ

1. แนวคิดเกี่ยวกับนันทนาการ

1.1 ความหมายของนันทนาการ

ความหมายของนันทนาการ (Recreation) คำว่า นันทนาการ มีผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนันทนาการหลายท่านได้ให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับความหมายของนันทนาการไว้ต่าง ๆ กันดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2538 : 435) ให้ความหมายคำว่านันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ทำตามความสมัครใจในยามว่าง เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความตึงเครียด การสราญใจ

กมลลา ชินพงศ์ (2532 : 1) กล่าวว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง โดยความสมัครใจเป็นหลัก ไม่มีการบังคับ และได้รับความพึงพอใจ เพลิดเพลินจากกิจกรรมนั้น ๆ และกิจกรรมที่จะกระทำต้องเป็นที่พึงประสงค์ของสังคม ไม่เป็นไปในทางอบายมุข

สุรเชษฐ์ เศรษฐมาส (2526 : 4) ได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ว่า ต้องเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกาย จิตใจ หรืออารมณ์ต่อผู้เข้าร่วมโครงการ กิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง และด้วยความสมัครใจของผู้กระทำเอง กิจกรรมนั้นจะต้องเป็นที่พึงประสงค์ ไม่เป็นไปในทางอบายมุข

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2528 : 14) ได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ว่า หมายถึง กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง โดยใช้ความสมัครใจเป็นหลัก ไม่มีการบังคับ และได้รับความพึงพอใจ และความเพลิดเพลินจากกิจกรรมนั้นเป็นหลักสำคัญ

สมบัติ กาญจนกิจ (2544 : 14-17) ให้ความหมายของนันทนาการไว้ 4 ความหมายดังนี้

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้สดชื่น หรือการสร้างพลังขึ้นมาใหม่
2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย
3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการพัฒนาประสบการณ์หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคม

บุคคลหรือสังคม

4. นันทนาการ หมายถึง สวัสดิการสังคม ซึ่งรัฐบาลจะต้องมีหน้าที่จัดการให้บริการแก่ชุมชน เพื่อสร้างบรรยากาศของเมืองให้น่าอยู่

ซึ่งเมื่อพิจารณาตามความหมายของนันทนาการ 4 ประการดังกล่าว นันทนาการ ประกอบด้วย กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง ทำด้วยความสมัครใจ เพื่อก่อให้เกิดความพึงพอใจ ความสุขใจ อันมีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิต รัฐบาลต้องมีหน้าที่จัดนันทนาการให้แก่ประชาชน เช่น สวนสาธารณะ สนามกีฬา สนามเด็กเล่น สวนสุขภาพ ศูนย์ฝึกงานฝีมือ ศูนย์ศิลปหัตถกรรม ฯลฯ เพื่อให้ประชาชนได้ทำกิจกรรมอันมีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

บัทเลอร์ (Butler. 1959 : 3 - 4) นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง ซึ่งเป็นเรื่องที่ตรงกันข้ามกับการทำงาน นันทนาการแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน จะแปรผันไปตาม รสนิยม เวลา อายุ และความต้องการของแต่ละบุคคล

แนช (สมบัติ กาญจนกิจ. 2544 : 26 ; อ้างอิงจาก Nash. 1975 : 19) กล่าวว่า นันทนาการ เป็นสื่อสำหรับการสนองความพึงพอใจ ความต้องการของมนุษย์ซึ่งอยู่ภายใต้แรงขับและความกดดันภายใน นันทนาการเป็นการแสดงออกในทางที่ดีต่อความต้องการในการใช้เวลาว่าง

จากความหมายของนันทนาการดังที่บุคคลต่างๆ กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า นันทนาการ (Recreation) หมายถึง กิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง ทำด้วยความสมัครใจ ทำแล้วก่อให้เกิดความสุข ความสนุกสนาน เกิดความพึงพอใจ ผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยพัฒนาตนเอง พัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พัฒนาการมรณัฐ และพัฒนาคุณภาพชีวิต

1.2 คุณค่าและขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ

คุณค่าของนันทนาการ หมายถึง คุณค่าที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้เกิดพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ทำให้ร่างกาย จิตใจ ฟันฟูสู่สภาพปกติ หายจากการเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า มีผู้กล่าวถึงคุณค่าทางนันทนาการไว้หลายรูปแบบ เช่น ประโยชน์ของนันทนาการ วัตถุประสงค์ของนันทนาการ ซึ่งทั้งหมดก็หมายถึง สิ่ง que ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนั่นเอง

ไวส์คอปฟ์ (คงศักดิ์ เจริญรักษ์ 2527 : 80 - 81 ; อ้างอิงมาจาก Weiskopf. 1957 : 16 - 17) ได้กล่าวถึงคุณค่าของนันทนาการ ที่ให้ผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ต่อผู้เข้าร่วม ดังนี้

1. นันทนาการกับผลทางด้านจิตใจ เป็นที่ยอมรับกันว่า กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการที่จะป้องกันบุคคลที่ป่วยทางด้านจิตใจ และยังใช้ในด้านกาฟื้นฟูให้จิตใจให้กลับสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนั้นแล้วปัญหาอื่นๆ ที่ทำให้ทุกคนเกิดความคับข้องใจ หรือความวิตกกังวลก็จะถูกลืมไป

ได้ เมื่อบุคคลเหล่านั้นได้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการไม่ว่าจะเป็นทางตรง หรือทางอ้อมก็ตาม กิจกรรมที่ทำเป็นกลุ่ม หรือคณะจะได้ผลดีต่อจิตใจมาก โดยเฉพาะทางด้านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ด้านเกม และกีฬา

2. นันทนาการกับผลทางด้านร่างกาย กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา จะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับผู้เข้าร่วมได้เป็นอย่างดี ทำให้ร่างกายได้รับการพัฒนาทุกด้าน ส่งเสริมการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของระบบภายในร่างกาย โดยเฉพาะระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบประสาท ระบบการหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ และระบบขับถ่ายของเสีย เมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะมีผลทำให้สามารถประกอบภารกิจประจำวันได้ดียิ่งขึ้น

3. นันทนาการกับผลทางสังคม กิจกรรมนันทนาการเปิดโอกาสให้บุคคลที่เข้าร่วมมีการทำงานและรับผิดชอบร่วมกัน มีการติดต่อประสานงานเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน จึงเป็นการส่งเสริมให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปด้วยความราบรื่น

สมบัติ กาญจนกิจ (2535 : 41) ได้กล่าวถึงประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการไว้ ดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้ผู้คลและชุมชนได้รับความสนุกสนาน มีความสุขในชีวิต
2. ช่วยบุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิต และสมรรถภาพทางกายที่ดี
3. ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเยาวชน
4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี
5. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข
6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ
7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ
8. ส่งเสริมในเรื่องการบำบัตริศึกษา
9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม
10. ส่งเสริมบำรุงขวัญทหารและตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน

รังสฤษฎ์ เสริฐชัย (2540 : 40) กล่าวว่า นันทนาการ เป็นปัจจัยที่สำคัญของชีวิตมนุษย์ในอันที่จะนำมาซึ่งความสุข ความพอใจ ความหรรษา ร่าเริง และก่อให้เกิดความมานะพยายามที่จะแสวงหาสรรพสิ่งมากมาย

ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ

สมบัติ กาญจนกิจ (2544 : 38 – 56) ได้กล่าวถึงขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการว่า โดยทั่วไปแล้วกิจกรรมนันทนาการควรจะอยู่ในลักษณะที่เป็นกิจกรรมเหล่านี้คือ

1. กิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม หมายถึง การประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ด้วยมือ หรืองานด้านศิลปะต่างๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือในเวลาว่างและมิได้ทำเป็นอาชีพ หรือหวังผลกำไรใดๆ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือ เพื่อพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมเหล่านี้ เช่น งานไม้ เย็บปักถักร้อย การวาดภาพ แกะสลัก งานประดิษฐ์ต่างๆ
2. กิจกรรมนันทนาการเกม กีฬา หมายถึง กิจกรรมที่ใช้ความสัมพันธ์กันระหว่างสติปัญญา การเคลื่อนไหว ความทนทานและพลังกำลังของร่างกายในการประกอบกิจกรรม บางกิจกรรมมีการใช้อุปกรณ์ต่างๆ เช่น ลูกบอล ไม้ตีหรืออุปกรณ์อื่นที่ใช้ประกอบในการเล่น กิจกรรมประเภทนี้มักใช้สถานที่ในการเล่น เช่น สนามหญ้า ลานกว้าง โรงยิมเนเซียม ในการเล่นหรือการแข่งขันจะมีกฎกติกาเฉพาะแต่ละชนิดของเกมกีฬา

3. กิจกรรมนันทนาการการเต้นรำ หมายถึง กิจกรรมการแสดงออกผ่านการเคลื่อนไหว เป็นการแสดงความสามารถในการเคลื่อนไหวประกอบดนตรี เช่น การกระโดด การหัน การยืดตัว การย่อตัว การหมุน การยกขึ้น การสไลด์ เป็นการแสดงออกถึงอารมณ์และเหตุการณ์ต่างๆ เช่น ความสุข ความเสียใจ ความรัก การสงคราม การบูชาในพิธีต่างๆ

4. กิจกรรมนันทนาการการท่องเที่ยวทัศนศึกษา เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างประสบการณ์ชีวิต ในการเดินทางท่องเที่ยวไปยังสถานที่ต่างๆ ที่มีสิ่งดึงดูดความสนใจในหลายรูปแบบ เป็นกิจกรรมที่บุคคลให้ความสนใจและนิยมเลือกทำกันมาก

5. กิจกรรมนันทนาการการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข หมายถึง กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาอารมณ์สุขของมนุษย์ ซึ่งอารมณ์สุขมี 2 ประเภท ได้แก่ อารมณ์สนุกสนาน เช่น การเต้นรำ การเล่นเกมกีฬา การท่องเที่ยว ฯลฯ และอารมณ์สงบสุข เป็นกิจกรรมที่ทำให้สงบมีโอกาสเรียนรู้ตนเอง พัฒนาจิตใจ เช่น การนั่งสมาธิ โยคะ มวยจีน การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ดนตรีบำบัด การศึกษารธรรมะ เป็นต้น

6. กิจกรรมนันทนาการการละคร หมายถึง การเล่นละครทุกชนิด เป็นกิจกรรมการแสดงออก ซึ่งมีเสียงหรือมีท่าทางประกอบการแสดง ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น ละครแบบสร้างสรรค์ ละครส่งเสริมจินตนาการ หรือเกมการละคร ละครแบบเป็นพิธี ละครร้อง ละครรำ ละครพูด เป็นต้น

7. กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต กระทำด้วยความเต็มใจในช่วงเวลาอิสระ เพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น การสะสมสิ่งของ การปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ การประดิษฐ์สิ่งของต่าง ๆ

8. กิจกรรมนันทนาการการดนตรีและร้องเพลง หมายถึง กิจกรรมทางด้านดนตรีทุกชนิด ซึ่งดนตรีเป็นภาษากลางที่ใช้สื่อสารหรือถ่ายทอดความรู้สึกของมวลมนุษยชาติ และเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน

9. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลมีโอกาสดำเนินชีวิตกลางแจ้ง จัดขึ้นโดยอาศัยสถานที่และสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ เช่น สวนสาธารณะ การอยู่ค่ายพักแรม หรือการนำนักเรียนไปทัศนศึกษาในสถานที่ต่าง ๆ

10. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม หมายถึง กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาส สร้างมนุษย์สัมพันธ์ และสร้างความสามัคคี อันดีต่อเพื่อนมนุษย์

11. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นเนื่องในโอกาสพิเศษในวันสำคัญ เช่น การจัดงานสังสรรค์ประจำปี งานประจำปี การจัดงานเทศกาลวันปีใหม่ วันเด็ก วันสงกรานต์ วันลอยกระทง วันตรุษจีน วันคริสต์มาส

12. กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้ด้าน การอ่าน การพูด การเขียน ก่อให้เกิดการสร้างความคิด ความสนุกสนานจากการอ่าน เช่น นวนิยาย การ์ตูน เกิดการสร้างจินตนาการ มีทักษะในการใช้ภาษา เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สร้างบุคลิกภาพที่ดีให้กับตนเองในด้านการใช้ภาษา

13. กิจกรรมนันทนาการการบริการอาสาสมัคร หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม การให้และการรับ การร่วมมือของชุมชนอันจะก่อให้เกิดความพึงพอใจ และพัฒนาจิตใจของ

บุคคล เป็นการเสริมสร้างทักษะและพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น อาสาสมัครช่วยงานโรงเรียน ช่วยงานชุมชน และงานอาสาสมัครต่าง ๆ

14. กิจกรรมนันทนาการการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ เป็นกิจกรรมแบบผสมผสาน เป็นเรื่องเกี่ยวกับการจัดการสรีระชีวิต โดยมีความประสงค์ที่จะพัฒนาด้านสุขภาพ เป็นกิจกรรมนันทนาการสุขภาพ (Wellness) เป็นการจัดการด้านบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการให้ข้อมูลการศึกษาสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นแรงจูงใจในการให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำในสิ่งที่ดีก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพและมีทางเป็นไปได้มากที่สุด

15. กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมมนุษย์สัมพันธ์การทำงานเป็นทีม การประสานความร่วมมือของกลุ่ม และยังส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ พฤติกรรมกลุ่มของสังคมในวิถีประชาธิปไตย รัฐบาลผู้นำและผู้ตาม ให้รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเองและของสังคมที่ดี

1.3 การจัดกิจกรรมนันทนาการในโรงเรียนมัธยมศึกษา

โรงเรียน เป็นสถาบันทางสังคมที่มีความสำคัญ เปรียบเสมือนบ้านหลังที่สองของเด็กและเยาวชน โรงเรียนนอกจากจะจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทางวิชาการแล้ว มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรให้แก่เด็กนักเรียน เพื่อเป็นการตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคมของเด็กนักเรียน โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ทางด้านนันทนาการ และสามารถนำความรู้ไปใช้ในเวลารว่างให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง
2. เพื่อให้มีทักษะในการประกอบกิจกรรมที่เสริมสร้างลักษณะนิสัย และพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์

3. เพื่อส่งเสริมให้มีทัศนคติที่ดีในการใช้เวลาว่าง

4. เพื่อให้มีการเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีงามเป็นพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เหมาะสม

จันทร์ ผ่องศรี (2534 : 45) ได้กล่าวถึงความจำเป็นและจุดมุ่งหมายของนันทนาการ เพื่อพัฒนา นักเรียน ดังนี้

1. เพื่อตอบสนองความต้องการทางด้านจิตวิทยาของวัยรุ่น ได้แก่ ความต้องการการยอมรับ ต้องการเป็นสมาชิกของกลุ่ม ต้องการเพื่อนที่มีความสนใจเหมือนกัน ต้องการให้ตนเองเกิดความรู้สึกในหมู่เพื่อน ต้องการปลดปล่อยความเหงาและเดียวดาย ต้องการทดแทนในสิ่งที่ตนขาด เช่น เรียนไม่เก่ง แต่มีความสามารถทางกีฬา ต้องการความรัก โดยเฉพาะเด็กที่พ่อแม่ไม่มีเวลา ต้องการความสำเร็จ ด่ายกย่อง ชมเชย ต้องการความปลอดภัย ต้องการฝึกทักษะในสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรและมีความเป็นกันเอง

2. เป็นแรงจูงใจ ตอบสนองความสนใจ สร้างความกระตือรือร้นให้เด็กได้แสดงออก กิจกรรมนันทนาการหลายประเภทจึงดึงเอาความสนใจ ความสามารถพิเศษ และความกระตือรือร้นออกมาให้เห็นชัด เช่น กิจกรรมทางหนังสือพิมพ์ วารสาร จัดนิทรรศการ งานศิลปะ กิจกรรมที่มีการประกวดต่าง ๆ จะกระตุ้นให้เด็กได้แสดงความสามารถ ผู้จัดควรเปิดโอกาสให้เด็กมีอิสระในการเลือก ไม่ควรบังคับ และควรส่งเสริมความมีส่วนร่วมในความรับผิดชอบ

3. ส่งเสริมการใช้เวลาว่างอย่างมีคุณค่าและเกิดประโยชน์ เด็กในวัยนี้หากมีการใช้เวลาว่างในทางที่ไม่เหมาะสม อาจนำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ เช่น พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม ปัญหาสิ่งเสพติด ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นต้น

หลักในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับเด็กมัธยมศึกษา ควรมียุทธศาสตร์ประกอบดังต่อไปนี้

1. การจัดบุคลากร บุคลากรทางนันทนาการประกอบด้วย คณะกรรมการดำเนินการโดยมีตำแหน่งต่าง ๆ ตามความเหมาะสม ได้แก่ ประธาน รองประธาน เลขานุการ เหรัญญิก ปฏิคม อาจารย์ที่ปรึกษาและตำแหน่งสำคัญที่มีอิทธิพลต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ สามารถเป็นแรงจูงใจและสร้างความสำเร็จให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นอย่างดี ก็คือตำแหน่งผู้นำนันทนาการ ซึ่งผู้นำนันทนาการควรมีคุณสมบัติตามลักษณะดังนี้ (เอนก หงษ์ทองคำ. 2542 : 78)

1.1 เป็นผู้ที่มีประสบการณ์และได้ฝึกฝนทางนันทนาการมาแล้ว

1.2 ผู้นำนันทนาการต้องผ่านการคัดเลือกมาแล้ว และได้ผลเป็นที่น่าพอใจทั้งการสอบ

ข้อเขียน การปฏิบัติและการสัมภาษณ์

1.3 ผู้นำนันทนาการที่จะทำงานด้านใดจะต้องมีความชำนาญและทักษะในด้านนั้น ๆ เช่น ผู้นำทางกีฬาฟุตบอล ผู้นำเกม ผู้นำค่ายพักแรม

1.4 ผู้นำนันทนาการควรแบ่งแยกเป็นแผนกต่าง ๆ เช่น เกม กีฬา ศิลปะงานช่าง งานประดิษฐ์ เป็นต้น

1.5 การจัดผู้นำต้องให้เพียงพอกับจำนวนของเด็กที่เข้าร่วมหรือผู้ใช้บริการ

1.6 ผู้นำอาสาสมัครในกิจกรรมนับเป็นส่วนสำคัญ จำเป็นต้องมอบหมายงานที่เหมาะสมและให้บริการเขาเป็นอย่างดี เพราะเขาจะช่วยด้วยความสมัครใจ

1.7 กำหนดบทบาทหน้าที่ของผู้นำให้ชัดเจนว่าหน้าที่เฉพาะมีอะไรบ้าง หน้าที่พิเศษมีอะไร

1.8 ต้องจัดให้มีการประชุมอบรมอยู่เสมอ เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนแนวความคิดเห็น ซึ่งกันและกันทั้งในด้านการบริหารงานและเพิ่มพูนความรู้ในการทำงานและพัฒนางาน

2. การจัดการด้านงบประมาณ การเงินนับเป็นปัจจัยสำคัญในการจัดกิจกรรมนันทนาการ โรงเรียนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ต้องจัดสรรงบประมาณสำหรับการดำเนินกิจกรรมนันทนาการ โดยมีกรวางแผนปฏิบัติงานและโครงการจัดกิจกรรมนันทนาการรองรับ ตลอดจนระบุแหล่งที่มาของงบประมาณไว้อย่างชัดเจน

3. การจัดการด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์ต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้มีความจำเป็นและมีความสำคัญในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ควรมีการวางแผนการจัดวางผังเมืองที่ดี โดยคำนึงถึงความเหมาะสมและความสะดวกของผู้ใช้บริการในประเภทของกิจกรรมนันทนาการแต่ละชนิด และควรคำนึงถึงกลุ่มบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรม เช่น เพศ อายุ ช่วงเวลาที่ใช้ประกอบกิจกรรม การจัดอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ควรให้พอเพียงและอยู่ในสภาพที่ดี สามารถใช้ได้ตลอดเวลาและเกิดความปลอดภัยแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม โรงเรียนควรจัดสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการดังนี้

3.1 สถานที่กลางแจ้ง ได้แก่ สนามเด็กเล่น สนามกีฬา สวนหย่อม สวนครัว สวนไม้ดอกไม้ประดับ

3.2 สถานที่ในร่ม ได้แก่ ห้องฝึกกีฬาและพลศึกษา ห้องนันทนาการ ห้องประชุม เวทีการแสดง ห้องฝีมือและหัตถกรรม ห้องศิลปะ ห้องดนตรี ห้องสมุด ห้องพิพิธภัณฑ์ โรงยิมเนเซียม ห้องออกกำลังกายและแอโรบิก

3.3 อุปกรณ์นันทนาการ ได้แก่ อุปกรณ์กีฬา อุปกรณ์ดนตรี อุปกรณ์การละคร อุปกรณ์ศิลปะและหัตถกรรม อุปกรณ์สนามเด็กเล่น อุปกรณ์การเกษตร อุปกรณ์นันทนาการนอกเมือง

4. การจัดการด้านเวลา การใช้เวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการสามารถใช้เวลาในตอนเช้าก่อนเข้าเรียน ตอนพักกลางวัน ตอนเย็นหลังเลิกเรียน วันหยุดเสาร์ – อาทิตย์ วันกีฬา วันกิจกรรมนันทนาการวันพิเศษต่าง ๆ เช่น เทศกาลปีใหม่ วันวาเลนไทน์ วันสำคัญทางศาสนา และวันสำคัญตามประเพณี เช่น วันสงกรานต์ วันลอยกระทง

5. ประเภทของกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมสำหรับเด็กนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษา มีดังต่อไปนี้

5.1 กิจกรรมประเภทเกม กีฬา (Games and Sports) เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว การควบคุมอวัยวะต่างๆ เสริมสร้างความสามารถ การแสดงออก การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา การเคารพกฎกติกา การทำงานเป็นทีม การยอมรับผู้อื่น การเสียสละ ส่งเสริมระบบการทำงานของร่างกาย วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต มีพลังงานมากโดยเฉพาะเพศชาย การเล่นกีฬาจะช่วยปลดปล่อยพลังงานส่วนเกินได้ กิจกรรมประเภทเกมกีฬาจะให้คุณค่าและช่วยในการพัฒนาวัยรุ่น พอสรุปได้ดังนี้

- 5.1.1 ได้ออกกำลังกายทำให้มีสมรรถภาพทางกายดี บุคลิกภาพดี
- 5.1.2 ผ่อนคลายความวิตกกังวลและความเครียด
- 5.1.3 สร้างมนุษยสัมพันธ์ สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ
- 5.1.4 สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน
- 5.1.5 ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ลดการสร้างพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
- 5.1.6 มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ฝึกความอดทน ฝึกการแก้ปัญหา มีสมาธิ
- 5.1.7 เป็นการท้าทายความสามารถ สร้างความตื่นเต้นระทึกใจ
- 5.1.8 สร้างชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับ
- 5.1.9 ฝึกให้มีทักษะในการเล่นกีฬา
- 5.1.10 เรียนรู้การทำงานเป็นทีม มีการประสานงานกัน
- 5.1.11 สร้างทางเลือกอาชีพตนเองในอนาคต บางคนมีทักษะทางการกีฬาอาจเป็น

นักกีฬาอาชีพได้

5.2 กิจกรรมประเภทการเต้นรำ เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการแสดงออก สร้างความสนุกสนาน ช่วยพัฒนาสุขภาพกาย และสุขภาพจิต พัฒนาความมั่นใจในตนเอง พัฒนาการเคลื่อนไหว การทรงตัว และท่าทาง คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ มีดังนี้

- 5.2.1 ผ่อนคลายความเครียด เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน
- 5.2.2 ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
- 5.2.3 พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวประกอบดนตรี
- 5.2.4 ส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน สร้างความมั่นใจให้กับตนเอง
- 5.2.5 มีบุคลิกภาพดี พัฒนาสมรรถภาพทางกาย
- 5.2.6 มีสมาธิดี ส่งเสริมให้มีสมาธิในการเรียน
- 5.2.7 รับรู้สุนทรีภาพแห่งเสียงเพลงและดนตรี
- 5.2.8 มีมนุษยสัมพันธ์
- 5.2.9 มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

5.2.10 แสดงออกถึงวัฒนธรรมของแต่ละชาติ

5.2.11 เป็นแนวทางในการเลือกอาชีพในอนาคต

5.3 กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม (Art and Crafts) เป็นกิจกรรมประเภทงานศิลปะต่าง ๆ ที่ทำด้วยมือ ส่งเสริมทักษะความสามารถในการสร้างงานฝีมือ เช่น งานเย็บปักถักร้อย งานแกะสลัก วาดภาพ ประดิษฐ์สิ่งของต่าง ๆ กิจกรรมประเภทนี้ไม่มีรูปแบบตายตัว ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถใช้จินตนาการของตนได้อย่างอิสระ ช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ คุณค่าของกิจกรรมประเภทศิลปหัตถกรรมมีดังนี้

5.3.1 ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ทำตนเองให้มีคุณค่า

5.3.2 มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะในการใช้นิ้วและมือ

5.3.3 พัฒนาอารมณ์สุข เกิดความเพลิดเพลินผ่อนคลายความเครียด

5.3.4 มีสมาธิ มีความอดทน เกิดความพากเพียรพยายาม

5.3.5 เสริมสร้างความรู้และประสบการณ์

5.3.6 สร้างความภาคภูมิใจให้ตนเอง

5.3.7 สามารถทำเป็นอาชีพ สร้างรายได้ให้แก่ตนเองในอนาคต

5.4 กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและการร้องเพลง (Music and Singing) ธรรมชาติของวัยรุ่นมักนิยมและชื่นชอบบุคคลที่มีชื่อเสียง นักร้อง นักแสดง นักดนตรีที่ตนชื่นชอบ วัยรุ่นส่วนใหญ่จะมีนักร้องหรือบุคคลที่ตนเองชื่นชอบประจำใจของตนเอง และวัยรุ่นมักมีพฤติกรรมเลียนแบบบุคคลที่ตนเองชื่นชอบ ดนตรีและการร้องเพลงเป็นกิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของบุคคลทั่วไป สามารถปฏิบัติได้ง่าย คุณค่าของนันทนาการประเภทดนตรีและการร้องเพลง มีดังนี้

5.4.1 พัฒนาอารมณ์สุข สร้างความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด

5.4.2 ส่งเสริมการแสดงออกของบุคคลทางด้านอารมณ์และสังคม

5.4.3 เป็นสื่อภาษาสร้างความเข้าใจและมิตรภาพ

5.4.4 สร้างพลังมวลชนให้แก่สังคม

5.4.5 ส่งเสริมการสร้างคุณค่าทางศิลปะและการสร้างสรรค์

5.4.6 เสริมสร้างจินตนาการและประสาทสัมผัส

5.4.7 เป็นแนวทางการพัฒนาอาชีพในอนาคต

5.5 กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม (Reading, Speaking and Writing) กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม ส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้ทางด้านการใช้ภาษาในการอ่าน การเขียนและการพูด ก่อให้เกิดการสร้างความคิด ความสนุกสนานจากการอ่าน เช่น นวนิยาย การ์ตูน เกิดการสร้างจินตนาการ มีทักษะในการใช้ภาษา เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สร้างบุคลิกภาพที่ดีให้กับตนเองในด้านการใช้ภาษา และสามารถเป็นแนวทางในการเลือกอาชีพในอนาคต

5.6 กิจกรรมนันทนาการประเภทละคร(Drama) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ ส่งเสริมการแสดงออก ส่งเสริมความคิดและจินตนาการในการคิดทำทางประกอบการแสดงบทละคร ก่อให้เกิดความสนุกสนาน

5.7 กิจกรรมอื่นๆ นอกจากกิจกรรม 6 ประเภทดังกล่าวข้างต้นแล้ว การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับเด็กนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนยังสามารถจัดกิจกรรมในรูปแบบของชุมนุมต่าง ๆ ดังนี้

5.7.1 กิจกรรมส่งเสริมและพัฒนาทักษะ ได้แก่

- (1) ชุมนุมกีฬาและกรีฑา
- (2) ชุมนุมดนตรี
- (3) ชุมนุมการละคร
- (4) ชุมนุมศิลปะ
- (5) ชุมนุมเกษตร
- (6) ชุมนุมคอมพิวเตอร์
- (7) ชุมนุมนักอ่านและโต้วาที

5.7.2 กิจกรรมที่สัมพันธ์กับเนื้อหาวิชาการ ได้แก่

- (1) ชุมนุมวิทยาศาสตร์
- (2) ชุมนุมภาษาอังกฤษ
- (3) ชุมนุมภาษาไทย
- (4) ชุมนุมกีฬาเพื่อสุขภาพ
- (5) ชุมนุมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
- (6) ชุมนุมนันทนาการ
- (7) ชุมนุมคณิตศาสตร์
- (8) ชุมนุมช่างอุตสาหกรรม

5.7.3 ชุมนุมเพื่อการบริการ ได้แก่

- (1) ชุมนุมอาสาพัฒนา
- (2) ชุมนุมทัศนอาจร
- (3) ชุมนุมส่งเสริมคุ้มครองผู้บริโภค

5.7.4 กิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ โรงเรียนสามารถจัดกิจกรรมสร้างเสริม

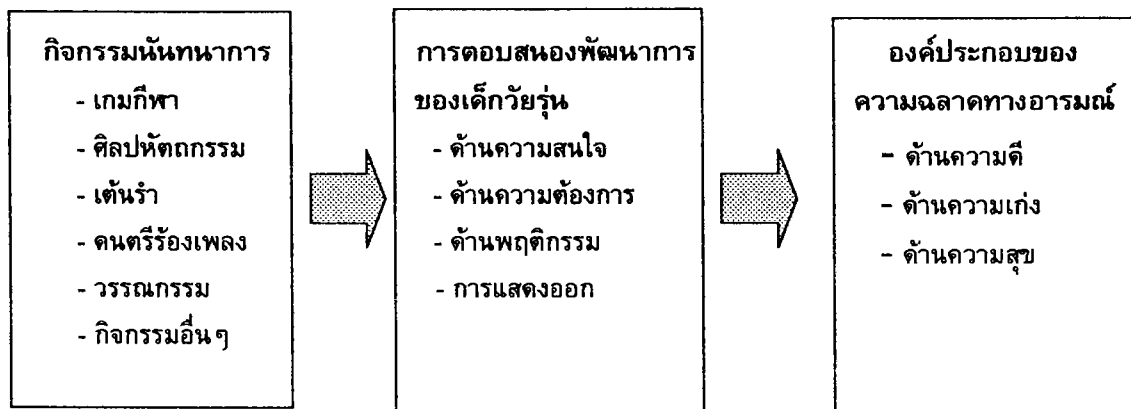
ประสบการณ์ด้านนันทนาการ ให้นักเรียนโดยการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

- (1) กิจกรรมกีฬา
- (2) เทศกาลวันสำคัญต่าง ๆ เช่น วันปีใหม่ วันสงกรานต์ วันสำคัญพิธีทางศาสนา
- (3) การประกวดศิลปหัตถกรรม
- (4) เทศกาลดนตรีและเสียงเพลง
- (5) การแสดงผลงานของชุมนุมต่าง ๆ
- (6) กิจกรรมกลางแจ้ง เช่น ค่ายพักแรม กิจกรรมลูกเสือ ค่ายอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมฯลฯ
- (7) กิจกรรมทัศนศึกษา

6. การประเมินผลการจัดกิจกรรมนันทนาการ การประเมินผลจะทำให้ผู้จัดกิจกรรมหรือ

ผู้ดำเนินการทราบถึงความสำเร็จในการจัดกิจกรรม ตลอดจนทราบปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ อีกทั้งยังเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็น ซึ่งผู้จัดกิจกรรม สามารถนำข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะที่ได้รับมาเป็นแนวทางในการพัฒนาการจัดกิจกรรมนันทนาการต่อไป

จากความสำเร็จ ความมีคุณค่าและประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ ทำให้เห็นถึงความสัมพันธ์และความสอดคล้องกันระหว่างกิจกรรมนันทนาการกับการพัฒนาเด็กวัยรุ่น ดังนั้น จึงสามารถสรุปเป็นกระบวนการพัฒนาเด็กวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา โดยใช้กระบวนการของกิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามภาพประกอบดังนี้



ภาพประกอบ 2 กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ

2. ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)

ความฉลาดทางอารมณ์ มาจากภาษาอังกฤษว่า Emotional Quotient หรือ Emotional Intelligence หรือเรียกอย่างย่อว่า EQ มีคำที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่าความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ ความสามารถด้านอารมณ์ เซาว์อารมณ์ ในภาษาไทยยังไม่มีศัพท์บัญญัติอย่างเป็นทางการว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เรียกกันอย่างไร แต่มีผู้เรียกใช้อยู่หลายคำ เช่น สติอารมณ์ เซาว์สมาธิ ใจคิวของอารมณ์ ความฉลาดรู้ทางอารมณ์ อารมณ์อัจฉริยะ ปัญญาของอารมณ์ และวุฒิภาวะทางอารมณ์ (วีระวัฒน์ ปันนิทามัย. 2542 : 12) และมีคำอื่นๆ ที่นักการศึกษาใช้และให้ความหมายใกล้เคียงกับคำว่า Emotional Intelligence หรือ Emotional Quotient เช่น Social Intelligence หมายถึง ความฉลาดทางสังคม Personal Intelligence หมายถึง การเป็นคนเก่ง คือ มีความสามารถเข้าถึงความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง (Interpersonal Intelligence) และความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น (Interpersonal Intelligence) Emotional Literacy หมายถึง ความฉลาดรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง Practical Intelligence หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี รู้จักเลือกรับและเรียนรู้ด้วยตนเอง โกลแมน (Goleman. 1998) เรียกว่า Emotional Intelligence Competencies หมายถึง คุณลักษณะ 6 ประการของความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความมั่นใจในตนเอง การปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ การโน้มน้าวผู้อื่น ความต้องการผลสัมฤทธิ์ และการสร้างทีมงาน

เทอดศักดิ์ เดชคง (2543 : 52) กล่าวถึง ความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นผลจากการพัฒนาของสมองส่วนหน้า ซึ่งมีหน้าที่ปรับเปลี่ยนความรู้สึกและการแสดงออกของอารมณ์ การมีสมาธิ การวางแผนอัน

ประกอบด้วยการคาดการณ์ การเลือกเป้าหมาย การวางแผนและการตรวจสอบ ได้มีการศึกษาการทำงานของสมองทั้ง 2 ซีกมานานแล้ว แต่ละส่วนน่าจะมีหน้าที่แตกต่างกันที่ชัดเจน คือ สมองซีกซ้ายมีหน้าที่ในเรื่องภาษา การคิดคำนวณ ตรรกวิทยา ความคิดที่เป็นเหตุผล ส่วนสมองซีกขวามีหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก ความสุนทรีย์ เมื่อมองในแง่แล้วความสามารถทางอารมณ์ก็น่าจะมีความสัมพันธ์กับการทำงานของสมองซีกขวานั้นเอง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้คำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษว่า Emotional Intelligence ความฉลาดทางอารมณ์ ได้รับความสนใจและการยอมรับในความสำคัญจากนักการศึกษา นักจิตวิทยา และนักการแพทย์เมื่อประมาณ 10 กว่าปีที่แล้วมา และปัจจุบันกำลังได้รับความสนใจมากขึ้นจากบุคคลในทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นองค์กรธุรกิจและกลุ่มบุคคล อีกทั้งสถาบันทางสังคมต่าง ๆ โดยเฉพาะสถาบันครอบครัวและโรงเรียน เพราะเชื่อว่าความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนเกี่ยวข้องกับความสำเร็จในการทำงาน การเรียน และการดำเนินชีวิตของบุคคล

2.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

นักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้ให้ความหมายของคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ดังนี้ บาร์ออน (ทศพร ประเสริฐสุข. 2542 : 10 ; อ้างอิงจาก Bar-on. 1992. *EQ – i : Baron emotional Quotient inventory.*) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นองค์ประกอบของความสามารถส่วนตัวด้านอารมณ์และสังคมของบุคคล ที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างประสบความสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับ คูเปอร์และซาวาฟ (ทศพร ประเสริฐสุข. 2542 : 10 ; อ้างอิงจาก Cooper & Sawaf. 1997. *Executive EQ Intelligence in Leadership and Organization.*) ที่กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจและรู้จักใช้พลังทางอารมณ์ของตนให้เป็นรากฐานในการสร้างสัมพันธภาพ และโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น ในทำนองเดียวกันซาโลเวย์และเมย์เยอร์(ทศพร ประเสริฐสุข. 2542 : 10 ; อ้างอิงจาก Salovey & Mayer. 1995 : 28. *Emotional Development and Emotional Intelligence.*) ได้ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ในความรู้สึก ความคิดและภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นได้ มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตน ทำให้สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนได้อย่างเหมาะสมที่สุด ผลสอดคล้องกับการทำงานและการดำเนินชีวิต โดยมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ซึ่งความหมายดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับแนวความคิดของโกลแมน (Goleman. 1998 : 317) ที่ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสามารถบริหารหรือจัดการกับอารมณ์ของตน เพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ

สำหรับในประเทศไทย มีนักการศึกษาและนักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ในลักษณะที่ใกล้เคียงกันดังนี้ กรมสุขภาพจิต (2543 : 55) กล่าวว่าความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ทศพร ประเสริฐสุข (2542 : 10) กล่าวว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถระงับการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักบริหารจัดการความเครียดที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนได้ สามารถชี้นำความคิดและการ

กระทำของตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุข จนประสบความสำเร็จในการเรียน (Study Success) ความสำเร็จในอาชีพ (Career Success) ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต (Life Success)

ในทางการแพทย์ เทอดศักดิ์ เดชคง (2543 : 34) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในการนำไปสู่การเป็นคนดี มีความมีคุณค่า และมีความสุข โดยการเป็นคนดีมีความหมายรวมถึง ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งก็คือความเมตตา กรุณา ความมีคุณค่านั้นสอดคล้องกับการมีสติรู้ตัว (awareness) ส่วนการมีความสุขนั้น เกิดจากการรู้จักมองโลก การเลือกหาความสุขใส่ตัว และเมื่อเกิดทุกข์สามารถแก้ปัญหาได้

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2543 : 129) ได้สรุปความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นการตระหนักรู้จักตนเองในแง่ความรู้สึก (Self – awareness about what one feels) ความสามารถในการเข้าถึงอารมณ์ของผู้อื่น (Empathy) ความรู้สึกอ่อนโยน (graciousness) ความสามารถในการเข้าใจสถานการณ์เชิงสังคม (social situation) และทักษะในการแก้ไขข้อขัดแย้ง (Conflict solving skills) โดยความสามารถเหล่านี้เป็นสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด อย่างไรก็ตามความสามารถเหล่านี้สามารถพัฒนาให้มีเพิ่มขึ้นได้ โดยการฝึกและการเรียนรู้ หากไม่มีการฝึกฝนเด็ก ๆ จะสูญเสียความสามารถเหล่านี้ไป พระราชวรมุนี (ประยูร ธมมจิตโต) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือการใช้ปัญญากำกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับจะเป็นพลังตาบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะมากำกับชีวิตของเราให้แสดงออกมาเป็นไปในทางที่ถูกต้อง (พรพรณี บุญประกอบ. 2545 : 21)

กล่าวโดยสรุป ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) เป็นความสามารถของบุคคลที่จะปฏิบัติตนให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยการตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองควบคุมการแสดงออกและความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม รู้และเข้าใจอารมณ์และการแสดงออกของผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น เพื่อที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

นักจิตวิทยาและนักการศึกษา ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ตามแนวคิดของแต่ละบุคคลดังต่อไปนี้

โกลแมน (Goleman. 1996) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย 5 ด้าน คือ การตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness) การควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม (Handling Feeling Appropriately) การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (Motivating Oneself) การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) และ การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Handling Relationship) โดยแบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 2 ส่วน 5 ด้าน มี 25 องค์ประกอบ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence) ในการจัดการอารมณ์ของตนเองได้

ด้านที่ 1 การตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness) เป็นการตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความโน้มเอียงของอารมณ์ตนเอง หยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตนและความพร้อมต่าง ๆ ประกอบด้วย

1.1 การตระหนักรู้ด้านอารมณ์ (Emotional Awareness) รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น ๆ และผลที่จะเกิดตามมา

- 1.2 การประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง (Accurate self-assessment) รู้จุดเด่น
จุดด้อยของตนเอง
- 1.3 การมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) รู้สึกมั่นใจในคุณค่าและความสามารถของตน
- ด้านที่ 2 การมีวินัยในการควบคุมตนเอง (Self-Regulation) เป็นความสามารถในการจัดการ
กับอารมณ์ แรงกระตุ้น และสาเหตุที่เกิดขึ้นได้ ประกอบด้วย
- 2.1 การควบคุมตนเอง (Self-control) สามารถดูแล ควบคุมกับอารมณ์หรือความ
ฉุนเฉียวได้
- 2.2 ความน่าไว้วางใจ (Trustworthiness) ความซื่อสัตย์และการยึดถือคุณงามความดี
เป็นหลัก
- 2.3 การมีมโนธรรม (Conscientiousness) รับผิดชอบต่อการกระทำของตน
- 2.4 การปรับตัวได้ (Adaptability) ยืดหยุ่นในการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ
- 2.5 การเปิดรับสิ่งใหม่ ๆ (Innovation) เปิดใจกว้างกับความคิดแนวทางและข้อมูลใหม่ๆ
- ด้านที่ 3 การสร้างแรงจูงใจในตนเอง (Motivation oneself) เพื่อเป็นแนวโน้มทางอารมณ์
ที่เกื้อหนุนการมุ่งสู่เป้าหมาย ประกอบด้วย
- 3.1 มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Drive) พยายามที่จะปรับปรุงเพื่อพัฒนาให้ได้
มาตรฐานที่ดี
- 3.2 การยึดมั่นในข้อตกลง (Commitment) ยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่ม
- 3.3 มีความคิดริเริ่ม (Initiative) พร้อมที่จะปฏิบัติตามที่โอกาสที่เหมาะสม
- 3.4 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) เพียรพยายามสู่เป้าหมายแม้มีอุปสรรค
- ส่วนที่ 2 ความสามารถทางสังคม (Social Competence) เป็นการสร้างและรักษา
ความสัมพันธ์กับผู้อื่น ประกอบด้วย
- ด้านที่ 4 การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) การตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการและ
ความห่วงใยของผู้อื่น ได้แก่
- 4.1 การเข้าใจผู้อื่น (Understanding others) รู้ถึงความรู้สึก การรับรู้และสนใจในข้อวิตก
กังวลของผู้อื่น
- 4.2 การพัฒนาผู้อื่น (Developing others) ทราบความต้องการเพื่อพัฒนาส่งเสริมให้
ผู้อื่นให้มีความรู้ ความสามารถให้ถูกต้อง
- 4.3 การมีจิตใจให้บริการ (Service Orientation) คาดคะเน รับรู้ และตอบสนองความ
ต้องการของผู้อื่น
- 4.4 การสร้างโอกาสในความหลากหลาย (Leveraging diversity) มองเห็นโอกาสที่
เป็นไปได้
- 4.5 การตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของกลุ่ม (Political awareness) สามารถอ่านสถานการณ์
และความสัมพันธ์ของกลุ่มได้
- ด้านที่ 5 ทักษะทางสังคม (Social Skill) ความสามารถในการติดต่อกับผู้อื่นอย่างคล่องแคล่ว
เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีที่พึงประสงค์ โดยสามารถแสวงหาความร่วมมือจากผู้อื่นได้ด้วย
ได้แก่
- 5.1 ความสามารถในการโน้มน้าว (Influence)

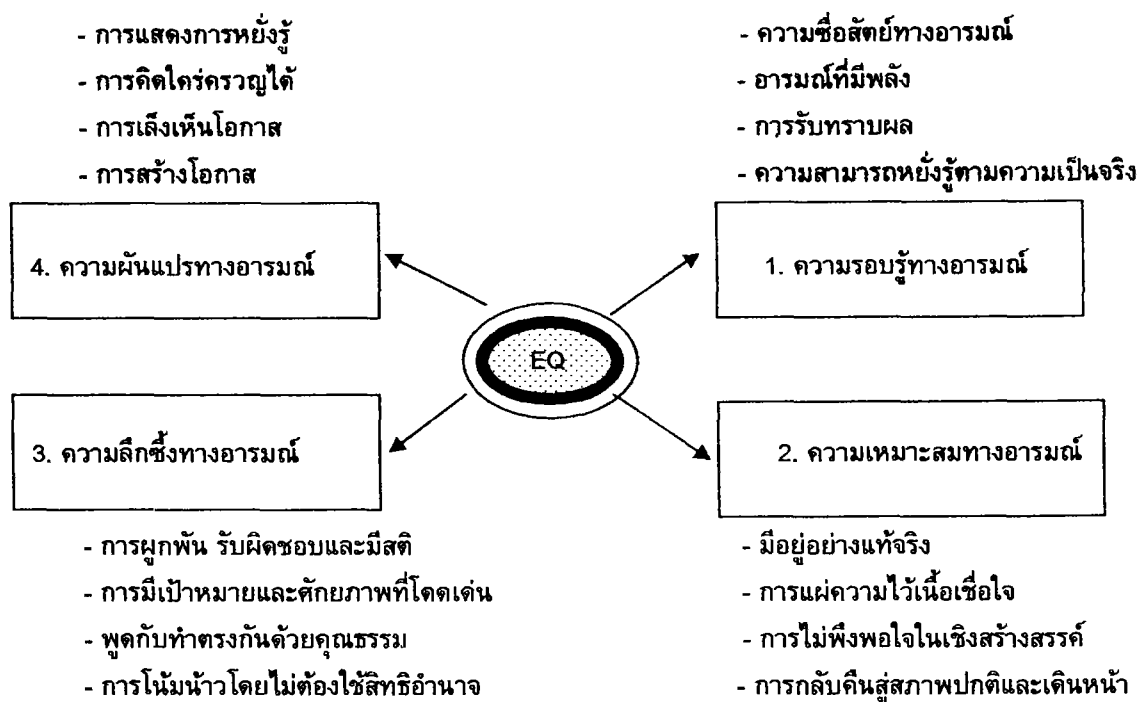
- 5.2 การสื่อความหมาย (Communication) ฟังและสื่อสารที่ชัดเจน และนำเสนอ
- 5.3 การจัดการกับความขัดแย้ง (Conflict management) เจรจาต่อรองเพื่อแก้ไขและยุติความขัดแย้งได้
- 5.4 ความเป็นผู้นำ (Leadership) ผลักดันกลุ่มได้อย่างดีและถูกทาง
- 5.5 การกระตุ้นเร้า ริเริ่มให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี และสามารถบริหารความเปลี่ยนแปลงได้ (Change catalyst)
- 5.6 การสร้างสายสัมพันธ์ (Building bonds) รักษาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อความสัมพันธ์
- 5.7 การสร้างความร่วมมือร่วมใจในการทำงานเป็นทีม (Collaboration and Cooperation)

5.8 การทำงานเป็นทีม (Team capabilities) ให้เกิดพลังกลุ่มเพื่อสู่เป้าหมาย

สโรวีย์ และเมเยอร์ (ทศพร ประเสริฐสุข. 2542 : 12 ; อ้างอิงจาก Goldman. 1995 : 4; cutting Salovey & Mayer. 1997 : 3 – 31. *Emotional Development and Emotional Intelligence.*) เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็นประเด็นหลัก ๆ 5 ประเด็น คือ

1. Knowing one's Emotion หรือ Self Awareness หมายถึง การตระหนักรู้ตนเอง เป็นการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง และสามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกของตนได้
2. Managing Emotion คือ ความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด มีเทคนิคในการคลายเครียด สลัดความวิตกกังวลรุนแรงได้อย่างรวดเร็ว ไม่ฉุนเฉียวง่าย กล่าวคือ สามารถทำให้อารมณ์ขุนม้าหายไปด้วยเร็ว
3. Recognizing Emotion in Other เป็นการรับรู้อารมณ์และความต้องการของผู้อื่น เห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม
4. Motivating Oneself เป็นความสามารถในการจูงใจตนเอง สามารถควบคุมความต้องการและแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถถอยการตอบสนองความต้องการเพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ดีกว่า มองโลกในแง่ดี สามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเองได้
5. Handling Relationship เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี รวมทั้งมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง

คูเปอร์ และซาวาฟ (วิระวัฒน์ ปันนิทามัย. 2542 : 74 – 75 ; อ้างอิงจาก Cooper & Sawaf. 1997. *Emotional Development and Emotional Intelligence.*) ได้เสนอโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ที่ประกอบด้วยหลักสำคัญ 4 หลักด้วยกัน โดยแต่ละหลักจะมี 4 องค์ประกอบย่อย ดังแสดงในภาพประกอบที่ 3



ภาพประกอบ 3 โครงสร้างของ EQ ตามแนวคิดของ คูเปอร์และซาวาฟ(Cooper & Sawaf :1997)
 ที่มา : วีรวัฒน์ ปันนิตามัย.(2542 : 74) " เซวาน์อารมณ์(EQ)ดัชนีวัดความสุขและวัดความสำเร็จของชีวิต "

จากภาพประกอบ 3 คูเปอร์และซาวาฟ(Cooper & Sawaf) ได้อธิบายองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ว่า ประกอบด้วยหลักการสำคัญ 4 ประการ ดังนี้

1. ความรอบรู้ทางอารมณ์ (Emotional Literacy) รู้จักอารมณ์ของตนเอง รู้และไหวทันว่าอารมณ์ของตนผันแปรไปเช่นไร

2. ความเหมาะสมทางอารมณ์ (Emotional Fitness) ปรับวางอารมณ์ของตนได้อย่างยืดหยุ่นรู้กาลเทศะแม้เผชิญความลำบากใจ

3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (Emotional Depth) ระดับความลึกซึ้งของอารมณ์ที่เอื้อต่อการพัฒนา

4. ความผันแปรทางอารมณ์ (Emotional Alchemy) ความสามารถในการใช้อารมณ์เพื่อความคิดสร้างสรรค์

บาร์ออน (ทศพร ประเสริฐสุข. 2542 : 15 ; อ้างอิงจาก Bar-on. 1992. *EQ-I: Baron emotional Quotient inventory.*) เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ประกอบด้วย 15 คุณลักษณะ ดังนี้

ด้านที่ 1 ความสามารถภายในตน เป็นความสามารถที่มีองค์ประกอบย่อยดังนี้

1.1 ความสามารถในการเข้าใจภาวะอารมณ์ของตน

1.2 มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเอง

1.3 การตระหนักรู้อารมณ์ คือ มีสติ

ด้านที่ 2 ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ ได้แก่

- 2.1 ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- 2.2 มีน้ำใจ เอื้ออาทร ห่วงใยผู้อื่น
- 2.3 ตระหนักรู้เท่าทันในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น

ด้านที่ 3 ความสามารถในการปรับตัว ประกอบด้วย

- 3.1 ความสามารถในการตรวจสอบความรู้สึกของตน
- 3.2 เข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ และสามารถตีความได้ถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง
- 3.3 มีความยืดหยุ่นในความคิด และความรู้สึกของตนเป็นอย่างดี
- 3.4 มีความสามารถในการแก้ปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ดี

ด้านที่ 4 มียุทธวิธีในการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วย

- 4.1 การจัดการกับความเครียด การบริหารความเครียด
- 4.2 มีการควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี มีการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

ด้านที่ 5 การจูงใจตนเอง และสภาวะทางอารมณ์ ได้แก่

- 5.1 การมองโลกในแง่ดี
- 5.2 การแสดงออกและมีความรู้สึกที่เป็นสุข ที่สามารถสังเกตเห็นได้
- 5.3 สร้างความสนุกสนานให้เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น

นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิต (2543 : 55 – 56) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ เป็น 3 ด้าน คือ ด้านความดี ด้านความเก่ง และด้านความสุข ซึ่งประกอบด้วยความสามารถต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

ด้านที่ 1 ด้านความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

- 1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้
 - 1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
 - 1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
 - 1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม
- 1.2 เห็นใจผู้อื่น
 - 1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น
 - 1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
 - 1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม
- 1.3 รับผิดชอบ
 - 1.3.1 รู้จักให้ รู้จักรับ
 - 1.3.2 รับผิดชอบ ให้อภัย
 - 1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

ด้านที่ 2 ด้านความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพรวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

- 2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง
 - 2.1.1 รู้ศักยภาพตนเอง

- 2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
 - 2.1.3 มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย
 - 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา
 - 2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา
 - 2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา
 - 2.2.3 มีความยืดหยุ่น
 - 2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
 - 2.3.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - 2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
 - 2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์
- ด้านที่ 3 ด้านความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย**
- 3.1 ภูมิใจในตนเอง
 - 3.1.1 เห็นคุณค่าตนเอง
 - 3.1.2 เชื้อมั่นในตนเอง
 - 3.2 พึงพอใจในชีวิต
 - 3.2.1 มองโลกในแง่ดี
 - 3.2.2 มีอารมณ์ขัน
 - 3.2.3 พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
 - 3.3 มีความสงบทางใจ
 - 3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
 - 3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย
 - 3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

2.3 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

พฤติกรรมและการแสดงออกในการดำเนินชีวิตของบุคคลสามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ เช่น การฝึกมารยาทในการพูด การรับประทานอาหาร การเดิน การยืน การนั่ง เป็นต้น ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้เช่นกัน การจะเป็นบุคคลที่เรียกได้ว่ามีความฉลาดทางอารมณ์นั้นจะต้องได้รับการศึกษาการฝึกฝนและพัฒนา โดยมีกิจกรรมทั้งในและนอกหลักสูตร ดังที่นันทนา สุริยง (2545 : 44) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีบทบาทสำคัญในชีวิตไม่ว่าจะเป็นชีวิตการทำงาน ชีวิตส่วนตัว ชีวิตครอบครัวและสังคม ความฉลาดทางอารมณ์สามารถเพิ่มพูน ฝึกฝน และเพิ่มทักษะได้ การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ด้วยวิธีการฝึกใช้ความฉลาดทางอารมณ์เป็นวิธีการที่จะช่วยส่งเสริมหล่อหลอมให้เกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และเมื่อได้ผ่านการฝึกฝนพัฒนาแล้วจึงจะได้ชื่อว่าเป็นคนเก่งเป็นคนดี และเป็นคนมีความสุข

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 : 135) ได้เสนอปรัชญาและแนวคิดในการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ ไว้ดังนี้

1. ปรัชญาการพัฒนาเยาวชนอารมณ์

- 1.1 ทำได้ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ อาจเกิดจากการได้สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของต้นแบบ พ่อแม่ที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูง มักจะทำให้ลูกเรียนรู้การแสดงออกทาง

อารมณ์ที่ดีไปด้วย เด็กที่เติบโตจากภาวะแวดล้อมที่มีแต่คำชมและการให้กำลังใจ ย่อมเรียนรู้การมองโลกในแง่ดี มีความมั่นใจในตนเอง พ่อแม่อาจฝึกพัฒนาการด้านความฉลาดทางอารมณ์ตั้งแต่เด็กอายุ 5 – 6 ปี ที่มีพัฒนาการทางสมองพร้อมแล้ว การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจริงจังในชีวิตประจำวันจะช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กได้ดียิ่ง

1.2 ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของทุกฝ่าย พ่อแม่ครูอาจารย์จำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกฝนด้วยเพราะความฉลาดทางอารมณ์เป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์ทางสังคม และวัฒนธรรมร่วมกัน

1.3 ต้องเอาจริงเอาจังอย่างต่อเนื่องและต้องใช้เวลา การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ส่วนหนึ่งจะเกิดจากการชี้แนะจากบุคคลต่าง ๆ นับตั้งแต่การอบรมเลี้ยงดู การสั่งสอนของครูอาจารย์ อีกส่วนหนึ่งเกิดจากการสังเกต การเรียนรู้ซึมซับพฤติกรรมและความคิดอ่านเข้าสู่ตนเอง มีงานวิจัยที่แสดงว่าทารกอายุ 5 – 6 เดือน สามารถมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเสียงและการสื่อสารได้ เมื่อเด็กอายุได้ 3 ปี สามารถอ่านลักษณะของอารมณ์จากสีหน้าและแววตาที่เด็กมองเห็น และเมื่อเด็กอายุ 6 ปี สามารถจำแนกลักษณะของใบหน้าที่แสดงถึงความสุขและความรู้สึกขบขันได้ถึงมากถึง 75 %

1.4 ควรมีการประเมินความพร้อมและความต้องการก่อน ควรมีการประเมินลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลในขณะนั้น รวมทั้งสภาพปัญหาและความต้องการพัฒนาตนก่อนทำการฝึกสอน เด็กคนเดียวกันอาจมีสมรรถนะความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้านแตกต่างกันไป จึงต้องใช้เทคนิคที่เหมาะสมสำหรับแต่ละด้าน

1.5 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้ผลสืบเนื่องและคงทนนั้น ต้องพัฒนาจากทุกระดับ นับตั้งแต่การรู้จักภาวะอารมณ์ของตน สามารถระบุอารมณ์ของผู้อื่น การควบคุมตนเอง การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และทักษะทางสังคมซึ่ง มีความยากและซับซ้อนมากขึ้นเป็นลำดับ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จะต้องมีการสลายพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมกว่า ซึ่งต้องกระทำอย่างต่อเนื่อง

1.6 ต้องฝึกในเชิงสถานการณ์ให้ทดลองเรียนรู้ ปฏิบัติ และทราบผลการแสดงออก การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีเป็นผลมาจากการสามารถปฏิบัติได้ไม่ใช่เพียงแต่รู้เข้าใจ แต่ไม่ทำหรือทำไม่ได้ อาจทำได้โดยให้พบกับสถานการณ์จริง การบันทึกพฤติกรรมลงในวิดีโอเทปเพื่อให้คำติชม ซึ่งจุดเด่นจุดด้อยที่ควรปรับปรุงและการสังเกตในสถานการณ์การปฏิบัติจริง

1.7 ควรพิจารณาความแตกต่างของการเรียนรู้ด้านสมองกับการเรียนรู้ทางอารมณ์ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นการพัฒนาสมองในส่วน of ระบบ Limbic ซึ่งควบคุมอารมณ์ความรู้สึกและแรงขับของร่างกาย ได้แก่ การสร้างแรงจูงใจที่ดี การฝึกต่อเนื่องเป็นระยะ ๆ ในสถานการณ์ทางสังคมและให้ทราบผลการปฏิบัติ ซึ่งต่างจากการฝึกสมองด้านความคิด ความเข้าใจในส่วน of Neocortex ซึ่งควบคุมความสามารถในการวิเคราะห์หาเหตุผลหลักการและตรรกศาสตร์

1.8 ควรทำการฝึกเป็นรายบุคคลร่วมกับกิจกรรมสัมพันธ์ในกลุ่มเล็ก ๆ เริ่มจากการสร้างแรงจูงใจที่ดี ชื่นชวนให้ปฏิบัติการแสดงออก การให้ดูต้นแบบ เปิดโอกาสให้ฝึกในสถานการณ์ต่าง ๆ และมีการแจ้งรายงานผลซึ่งอาจเริ่มต้นจากการฝึกมนุษย์สัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน เช่น การยิ้มแย้ม โอภาปราศรัย การเรียกชื่อ การแสดงความเอื้ออาทร การมีอารมณ์ขัน การกล่าวชมเชย ขอโทษ ขอขอบคุณ การเผยความรู้สึกและการควบคุมอารมณ์โกรธ เป็นต้น กิจกรรมที่จัดอาจเป็นเกม กิจกรรมคู่ กลุ่มสัมพันธ์ การเล่นละคร การสวมบทบาทหรือสถานการณ์จำลอง

1.9 ควรมีการติดตามประเมินผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในทางปฏิบัติ แล้วการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไม่ควรทำตามกระแสความต้องการของตลาดหรือเพื่อผลประโยชน์ทางธุรกิจโดยขาดจรรยาบรรณวิชาชีพและหลักวิชาการรองรับ รวมทั้งทำไปโดยขาดการติดตามผล

2. วิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้มีผู้เสนอแนวคิดและวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ ดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2543 : 30 – 32) เสนอแนะแนวทางและวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ประการ ดังนี้

2.1 การตระหนักรู้ในตนเอง การรู้จักอารมณ์ตนเอง จะเป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์ เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม การรู้จักอารมณ์ตนเองคือการรู้ตัว หรือการมีสติในทัศนะของพุทธศาสนานั่นเอง ปกติเมื่อเราเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้นมาเราจะตกอยู่ในภาวะใด ๆ ภาวะหนึ่งใน 3 ภาวะ ดังต่อไปนี้

2.1.1 ถูกครอบงำ หมายถึง การที่เราไม่สามารถฝืนต่อสภาพอารมณ์นั้น ๆ ได้จึงแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ดังกล่าว เช่น เมื่อโมโหก็อาจจะขว้างปาข้าวของหรือ ส่งเสียงดังโดยไม่สนใจใคร

2.1.2 ไม่ยินดียินร้าย หมายถึง การไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น หรือทำเป็นละเลยไม่สนใจเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่ใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งที่จริง ๆ ก็รู้สึกโกรธ

2.1.3 รู้เท่าทัน หมายถึง การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสติรู้ว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุดในขณะอารมณ์นั้น ๆ เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธแต่ก็สามารถควบคุมความโกรธนั้นได้ ระวังอารมณ์โกรธได้ และหาวิธีจัดการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม วิธีการฝึกให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง

(1) ทบทวน เมื่อรู้สึกว่ามีปัญหามาเราพบปัญหาในการแสดงอารมณ์ ลองให้เวลาทบทวนอารมณ์ด้วยใจที่เป็นกลางไม่เข้าข้างตัวเองว่า เรามีลักษณะอารมณ์อย่างไร เรามักแสดงออกในรูปแบบไหนแล้ว รู้สึกพอใจ ไม่พอใจอย่างไร คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ต่อการแสดงอารมณ์ในลักษณะนั้น ๆ

(2) ฝึกสติ ฝึกให้มีสติและรู้ตัวอยู่เสมอว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเอง หรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว สบายใจ ไม่สบายใจ แล้วลองถามตัวเองว่าเราคิดอย่างไรกับความรูสึกนั้น และความคิด ความรูสึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของเรา

2.2 การควบคุมตนเอง เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดีให้เกิดความสมดุล ในการจัดการกับอารมณ์ตนเองนี้ จะทำได้ดีเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความรู้จักอารมณ์ของตนเอง การจัดการอารมณ์ได้เหมาะสมเพียงใดดูได้จากสิ่งต่อไปนี้

2.2.1 ควบคุมได้ไม่แสดงอารมณ์อย่างทันทีทันใด มีความรู้ตัวไม่ถูกครอบงำโดยอารมณ์การถูกครอบงำด้วยความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความผิดหวัง ความวิตกกังวลที่รุนแรงทำให้คนเราสูญเสียการควบคุมอารมณ์

2.2.2 สามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดและการแสดงออกของอารมณ์

2.2.3 ก่อให้เกิดพฤติกรรมและผลย้อนกลับในแง่บวก

2.2.4 แสดงออกอย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและสถานการณ์ การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความสบายใจ ซึ่งจะมีผลไปถึงความสำเร็จและความสุขในการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ผลที่เกิดขึ้นกับการแสดงอารมณ์ในลักษณะต่าง ๆ เช่น

(1) การแสดงออกทันทีตามที่ต้องการ โดยไม่คำนึงถึงผลที่เกิดตามมา ความเครียดอาจลดลงในขณะนั้น แต่ผลที่ตามมาอาจทำให้เกิดอารมณ์ไม่ดีมากขึ้นไปอีก

(2) เก็บกดเอาไว้ไม่แสดงออกพยายามลืมนึกถึง หลีกเลียง เป็นการทำให้ร้ายสุขภาพจิตของตนเอง เพราะอารมณ์ยังคงอยู่ไม่ได้ระบายออก หากมีการสะสมไว้มากเพียงใดก็จะเกิดอันตรายตามมาภายหลังมากขึ้นเพียงนั้น

(3) โทษผิดผู้อื่นแสดงออกกับผู้ที่ไม่เกี่ยวข้อง หาแพะรับบาป เป็นการทำให้เกิดความสบายใจขึ้นชั่วคราวที่ได้รับบายอารมณ์ไปยังผู้อื่น แต่ผลย้อนกลับอาจไม่ดีนักโดยเฉพาะในด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

(4) ระบายออกได้อย่างเหมาะสม อารมณ์ดีขึ้น ผลที่เกิดตามมาเป็นไปในทางที่ดี นับว่าเป็นวิธีการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเฉลียวฉลาด ผู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ในวิธีที่ 4 นี้ต้องมีการรู้ตัวรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง และเข้าใจสถานการณ์แวดล้อม

(5) การฝึกการจัดการอารมณ์ของตนเองสามารถทำได้ดังนี้

1.) ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น และพิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

2.) เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ตั้งใจเกี่ยวกับการแสดงออกของอารมณ์ในครั้งต่อไป ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไร จะไม่ทำอะไร

3.) ฝึกการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี ฝึกทำอารมณ์ให้แจ่มใสเกิดความสบายใจ

4.) ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อสิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากข้อ 3 ทำให้เกิดความคิดที่ดีการกระทำที่ดี ทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

5.) ฝึกการมองหาประโยชน์และโอกาสจากอุปสรรค โดยการเปลี่ยนมุมมองมองหาแง่ดีโดยคิดว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น

6.) ฝึกการผ่อนคลายความเครียด โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เพราะหากเครียดมากจะไม่มีพลังพอที่จะหลุดพ้นจากการครอบงำอารมณ์ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้วก็จะหาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสม การคลายเครียดทำได้หลากหลายวิธี เช่น การออกกำลังกาย การฟังเพลง นั่งสมาธิ เดินจงกรม เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

2.3 การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เป็นการมองหาแง่ดีของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง จะช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นว่าสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ ทำให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ มุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้ที่มีความสามารถด้านนี้มีแนวโน้มว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติงานได้อย่างมีคุณค่า

ในการสร้างแรงจูงใจให้ตนเองนั้นเทอดศักดิ์ เดชคง (2542 : 74) ได้เสนอแนวทางที่น่าสนใจในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองไว้ดังนี้

2.3.1 ทบทวน และจัดอันดับความสำคัญในชีวิต ว่ามีอะไรบ้างที่เราต้องการ อยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วพิจารณาว่าเราจะมีบรรลุสิ่งที่ต้องการนั้น สิ่งใดมีทางเป็นไปได้ เป็นไปไม่ได้ สิ่งใดจะเกิดประโยชน์สิ่งใดจะเกิดโทษ

2.3.2 ตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจน โดยนำความต้องการที่มีความเป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนและวางขั้นตอนการปฏิบัติที่จะมุ่งสู่เป้าหมายนั้น ๆ

2.3.3 มุ่งมั่นต่อเป้าหมายในการปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่าให้มีเหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ไขว้เขวไปจนออกนอกทางที่จะบรรลุเป้าหมาย

2.3.4 ลดความสมบูรณ์แบบ หากเราเป็นบุคคลประเภท " สมบูรณ์แบบ " คือ ทุกอย่างต้องดีที่สุด สมบูรณ์ที่สุด ผิดพลาดไม่ได้ต้องพยายามลดความสมบูรณ์แบบลง ฝึกสร้างความยืดหยุ่นในอารมณ์ ฝึกการยอมรับความบกพร่องจะช่วยให้เราไม่เครียด ไม่ทุกข์ ไม่ผิดหวังมากจนเกินไป

2.3.5 ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรค มองหาสิ่งดีจากสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อสร้างความรู้สึกดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดี ๆ ต่อไป

2.3.6 ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ (แต่ไม่สามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้) มองปัญหาให้เป็นความท้าทายที่เราจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อสร้างพลังและแรงจูงใจให้ผ่านพ้นปัญหานั้น ๆ ไปได้

2.3.7 หมั่นสร้างความหมายในชีวิต ด้วยการรู้สึกดีต่อตัวเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจและความพยายามใช้ความสามารถที่มีทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นแม้ว่าเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ

2.4 การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจเห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเอง ตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องและเหมาะสม โดยเฉพาะกับบุคคลที่เราเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ด้วย จะช่วยทำให้เราสามารถอยู่ร่วมหรือทำงานด้วยกันได้ดีและมีความสุขมากขึ้น นอกจากนี้การยังรู้อารมณ์ผู้อื่นและสามารถเข้าใจ จะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าวใจเขาให้ทำในสิ่งที่เราต้องการได้ และในการจะฝึกในด้านนี้ได้ต้องพยายามนึกถึงผู้อื่นพอ ๆ กับการนึกถึงตัวเอง จึงจะรับรู้อารมณ์ความรู้สึกผู้อื่นได้ แนวทางฝึกการยังรู้อารมณ์ผู้อื่น

2.4.1 ให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกต สีหน้า แววตา ท่าทางการพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ

2.4.2 อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น จากสิ่งที่สังเกตเห็น ว่าเขากำลังมีความรู้สึกอย่างไรโดยตรวจสอบด้วยการถามแต่ต้องอยู่ในสถานการณ์ที่เหมาะสม มิฉะนั้นอาจเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้

2.4.3 ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา คิดว่าหากเราเป็นเขา เราจะรู้สึกอย่างไรจากสภาพที่เขาเผชิญอยู่

2.4.4 แสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ เมื่อผู้อื่นกำลังมีปัญหา

2.5 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกัน และทำงานร่วมกับผู้อื่นโดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะด้านนี้จะสามารถใช้ทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับบุคคลต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่นโดยมีแนวทางในการพัฒนาการรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ดังนี้

2.5.1 ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อกัน ด้วยการเข้าใจ เห็นใจความรู้สึกผู้อื่น

2.5.2 ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ด้วยการสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ฝึกการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี และไม่ลืมที่จะใส่ใจในความรู้สึกของผู้ฟังด้วย

2.5.3 ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้และรับ

2.5.4 ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ รู้จักยอมรับในความสามารถของผู้อื่น

2.5.5 ฝึกแสดงความชื่นชม ให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม

รีเบคคา (Rebecca. 1998 : 200 – 204) ได้กล่าวถึง วิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในห้องเรียนของเด็กนักเรียนในระดับประถมศึกษาโดยการจัดมุมห้องเรียน (The Comfort Corner) ไว้เพื่อจุดประสงค์ดังนี้

1. ให้เด็กได้แสดงออกซึ่งความรู้สึกของตนเอง โดยการบอกเล่าความรู้สึกให้เพื่อนฟัง การแสดงท่าทางที่บอกถึงความรู้สึกของตนเอง การร้องเพลง และการวาดรูประบายสีเพื่อแสดงอารมณ์
2. การใช้ดนตรีและการเต้นรำ โดยให้เด็กได้แสดงออกพร้อมกับเพื่อน ๆ เพื่อฝึกการเป็นผู้นำและการเป็นผู้ตาม
3. การให้เด็กได้อ่านหนังสือที่ส่งเสริมให้เกิดจินตนาการ ที่จะช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจ ที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต และการมีชีวิตครอบครัวที่เป็นสุข
4. การให้เด็กได้สร้างจินตนาการถึงสิ่งที่หวังไว้ หรือการตั้งคำถามว่าพวกเขารู้สึกอย่างไร ถ้าหากเขาได้เป็นในสิ่งที่หวัง
5. ให้เด็กเขียนเล่าถึงความวิตกกังวลของตนเองว่า ตนรู้สึกอย่างไรและจัดการกับความรู้สึกนั้นได้อย่างไร

นอกจากนี้ ทศพร ประเสริฐสุข (2542 : 17 – 18) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ดังนี้

1. ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง ให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้ มองตนเองในแง่ดี รู้สึกดีกับชีวิต สามารถชื่นชมตัวเองได้ เป็นการฝึกให้รู้จักอารมณ์ตนเอง
 - 1.1 ฝึกตระหนักรู้ สำรวจตนเองโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น การนั่งสมาธิ ฯลฯ
 - 1.2 ให้ความรู้เรื่องการเข้าใจตนเองเข้าใจผู้อื่น อาจใช้กิจกรรมกลุ่มและเทคนิคอื่น ๆ
2. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนเองว่าดีหรือไม่ดีและเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม อาจใช้การฝึก เช่น ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม ฝึกการสื่อสารที่เหมาะสมอาจใช้เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร
3. รู้จักปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของสังคมด้วยความเต็มใจ ซึ่ง ครู พ่อแม่ ต้องเป็นผู้นำในการฝึกและทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีให้เด็ก และให้กำลังใจเมื่อเด็กทำตามระเบียบ
4. รู้จักและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเอง จำแนกแยกแยะได้ว่า อารมณ์ใดที่เป็นประโยชน์ เป็นโทษแก่ตนเอง โรงเรียนและสถานศึกษาควรมีอาจารย์ผู้ทำหน้าที่แนะแนวที่จะให้คำปรึกษา (Counseling) ด้านอารมณ์แก่เด็ก
5. การรู้จักบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ เพื่อให้รู้ว่า อารมณ์เกิดได้ทุกอย่าง แต่เราไม่สามารถแสดงอารมณ์ทุกอย่างได้ ฝึกความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ทั้งอารมณ์ดีและไม่ดีเพื่อให้เกิดความสมดุลในการจัดการกับอารมณ์ตนเอง รู้จักแสดงออกทางอารมณ์ และระบายอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ฝึกความสามารถในการผ่อนคลายความเครียด เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การร้องเพลง เป็นต้น
6. การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม โดยคำนึงถึงสีหน้า ท่าทาง และคำพูด เด็กจึงต้องได้รับการฝึก อาจจะเป็นชั่วโมงโฮมรูม หรือกิจกรรมคาบแนะแนว
7. รู้จักหยุดการแสดงอารมณ์ที่ไม่ดี ความสามารถในการไตร่ตรองก่อนการแสดงออกและสามารถที่จะอดทนรอคอยที่จะแสดงพฤติกรรมได้
8. ฝึกการสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับตนเอง แรงจูงใจ ที่สำคัญคือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affiliation Motive)

9. ฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จะต้องฝึกให้ถึงผู้อื่น ที่เรียกว่า ใจเขาใจเรา ฝึกการสังเกต การตรวจสอบอารมณ์

10. ฝึกทางด้านมนุษย์สัมพันธ์การแสดงน้ำใจเอื้ออาทรต่อผู้อื่น เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นด้วยความจริงใจ สามารถแสดงความชื่นชอบ ชื่นชมและให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ในวาระที่เหมาะสม

3. บทบาทครูในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ครูเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญและมีอิทธิพลต่อความคิด การกระทำ และการแสดงออกของนักเรียน จนบางครั้งครูเปรียบเสมือนเป็นแม่แบบของนักเรียนโดยอัตโนมัติ การสร้างนักเรียนให้เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์บุคลากรทุกคนในโรงเรียนต้องร่วมมือกัน ดังที่ วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 : 165) กล่าวไว้ว่า ผู้บริหารครู-อาจารย์ เจ้าหน้าที่ของโรงเรียนและนักเรียนควรถือเป็นหน้าที่ในการที่จะร่วมกันพัฒนาเยาวชนอารมณ์ในระดับบุคคล ระดับกลุ่มและระดับองค์กรไปพร้อม ๆ กัน ไม่ควรมุ่งเป้าหมายแต่เพียงเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน นักศึกษาเท่านั้น ครูต้องเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นประชาธิปไตย ให้ความเคารพและการรับฟัง เกื้อหนุนให้นักเรียนนักศึกษาเห็นว่าความคิดความรู้สึกของตนเป็นที่รับฟัง มีความสำคัญและมีความหมาย ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของครูผู้สอนมีความสำคัญมากที่สุดในการสร้างฉลาดทางอารมณ์ในชั้นเรียน วิธีการที่สำคัญที่สุดในการเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ให้กับผู้เรียน ก็คือ ครูผู้สอนจะต้องสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ความสำเร็จและประสิทธิภาพของครูผู้สอนที่สำคัญคือ การที่สามารถควบคุมความรู้สึกทางลบได้อย่างเหมาะสมตามสภาพความเป็นจริง และมีสุขภาพที่สมบูรณ์ บทบาทของครูผู้สอนในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ โดยการเป็นแบบอย่างทางอารมณ์ (Emotional Models) เป็นผู้ฝึกหัดทางอารมณ์ (Emotional Coaches) และเป็นผู้ให้คำปรึกษาทางอารมณ์ (Emotional Mentors) แก่ผู้เรียน และจะต้องทำการปฏิบัติจริงในสถานการณ์จริง และตลอดเวลาของกระบวนการเรียนรู้ทั้งที่เป็นรูปแบบและไม่เป็นรูปแบบ ซึ่งสามารถกระทำได้ 2 ขั้นตอนใหญ่ ๆ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การจัดการกับอารมณ์ตนเอง ได้แก่

1. การระบุชี้ชัดถึงความรู้สึกของตนเอง
2. รับผิดชอบกับอารมณ์ของตนเอง
3. ตระหนักในอารมณ์ของตนเอง
4. ทำงานด้วยความใจกว้างและยอมรับในอารมณ์ของตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 การช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้สึกที่ดีจากการเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่

1. ช่วยให้ผู้เรียนบ่งบอกความรู้สึกของตนเอง
2. ช่วยให้ผู้เรียนพบทางเลือกที่เป็นจริงสำหรับตนเอง
3. เคารพในความรู้สึกของผู้เรียน
4. ใช้ความมีเหตุผลทางอารมณ์ต่อผู้เรียน
5. ให้อำนาจแก่ผู้เรียน
6. ช่วยลดความขัดแย้ง
7. ตกลงเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมตามเป้าหมาย

นอกจากนี้ การสอนบุคคลให้มีความฉลาดทางอารมณ์นั้น จะต้องลบพฤติกรรมที่ไม่ดีเสียก่อนแล้ว จึงค่อยเรียนรู้พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งจะต้องใช้เวลาในการฝึกด้วยประสบการณ์จริง และมีการให้แรงจูงใจที่ดีต่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

2.4 ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2542 : 16) กล่าวว่าบุคคลที่มีเขาวนอารมณ์ที่เหมาะสมจะเป็นบุคคลที่มีลักษณะ ต่อไปนี้

1. รู้จัก และเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุม จัดการ และแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้และตระหนักได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (Self – Awareness)
2. มีพลังใจ มีแรงบันดาลใจที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต (Self – Motivation)
3. สามารถอดทนอดกลั้นต่อสภาพต่างๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถเผชิญต่อสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม (Stress Tolerance)
4. มีความยืดหยุ่น (Flexibility) ไม่ยึดมั่นถือมั่น จนทำให้ปรับตัวไม่ได้
5. มีความสามารถที่จะควบคุมตนเอง (Impulse Control)
6. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)
7. มีสัมพันธภาพที่บ่งบอกถึงความไว้วางใจผู้อื่น (Trusting Relationships) มีความจริงใจ และซื่อสัตย์
8. มีความคิดริเริ่ม (Initiative) มีความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)
9. มองโลกในแง่ดี (Optimism)

วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี (2542 : 41) ได้กล่าวถึงลักษณะผู้ที่มีเขาวนอารมณ์ดี ดังต่อไปนี้

1. รู้จักตนเอง รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตน รู้จุดเด่น จุดด้อยในความเป็นตัวของตัวเอง
2. ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก การแสดงออกของตนเองได้ให้ถูกกับกาลเทศะ ปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี
3. สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่ม ไม่ย่อท้อหรือท้อถอยง่าย
4. แสดงความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักในความรู้สึกความต้องการของผู้อื่นได้ดี สร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้
5. มีทักษะทางสังคมที่ดี ทั้งนี้เป็นผลมาจากพัฒนาการในขั้นแรก ๆ ที่ทำให้ผู้ที่มี EQ สูง สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีมารยาท มีอารมณ์ขัน สามารถแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี มีไหวพริบสร้างความร่วมมือร่วมใจจากคนหลาย ๆ ฝ่ายได้

เมื่อพิจารณาความฉลาดทางอารมณ์ ระหว่างเพศหญิงและเพศชายแล้ว ในภาพรวมจะพบความแตกต่างอยู่บ้างว่า โดยเฉลี่ยแล้วเพศหญิงเป็นผู้ที่รู้จักภาวะอารมณ์ของตนได้ดีกว่าชาย มีการแสดง ความเห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลือเกื้อกูล แสดงความมั่นใจ มีความเก่งคนมากกว่าชาย ในขณะที่เพศชายเป็น ผู้ที่มีแนวโน้มที่จะมีความมั่นใจในตัวเอง มองโลกในแง่ดีอดทนต่อความเครียดและต่อแรงกดดันต่าง ๆ ได้ ดีกว่าเพศหญิง และมีความสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้หลากหลายมากกว่า แต่ทั้งนี้ก็มีใช้

ว่าชายบางคนไม่มีความเอื้ออาทร หรือเชื้องำต่อความรู้สึกของผู้อื่น ผู้หญิงบางคนเป็นผู้ที่มีความสามารถ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าและเผชิญต่อความเครียดและแรงกดดันต่าง ๆ ได้ดีกว่าชาย โกลแมน (Goleman, 1998) เชื่อว่าโดยภาพรวมแล้ว ความฉลาดทางอารมณ์ของชายและหญิงไม่แตกต่างกัน ลักษณะของความ เป็นผู้ที่มึระดับสติปัญญาสูง ไม่ได้เป็นหลักประกันว่าจะมีความฉลาดทางอารมณ์สูงตามไปด้วย ผู้ที่ ปราดเปรื่องด้านสติปัญญามักมีแนวโน้มที่ดูแปลก ๆ ในสายตาของผู้คนทั่วไป เช่น แสดงความรู้สึกมั่นใจใน ตนเองมากกว่าคนทั่วไป บางคนแสดงอาการถูกกฎหมายของผู้อื่นว่าด้อยกว่าของตน เข้ากับคนอื่นได้ไม่ดี บางทีขาดความยืดหยุ่น สนใจแต่เรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ไม่ค่อยแสดงความเอื้ออาทรต่อผู้คนแวดล้อม บางที เก็บความคิดความรู้สึกต่าง ๆ ไว้กับตัวเอง จะรู้สึกลำบากใจเมื่อต้องทำงานที่พบปะติดต่อกับ หรือประสานกับ ผู้อื่น ดังภาพประกอบ 4 แสดงลักษณะของบุคคลที่มีระดับความสามารถทางสติปัญญาและเชาวน์อารมณ์ สูง เมื่อแยกตามเพศ

	EQ สูง	IQ สูง
ชาย	- ชอบสังคม เปิดเผยร่าเริง - สามารถทำให้ผู้อื่นเป็นสุขได้ง่าย - ไม่หวาดกลัว ไม่วิตกกังวล เป็นคนไม่คิดมาก - รักษาคำพูด ทำตามสัญญา	- มั่นใจในตนเอง - รอบรู้ในงานหน้าที่ - สนใจในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตนเอง - ชอบวิพากษ์วิจารณ์และจู้จี้
หญิง	- มั่นใจในตนเองในระดับที่เหมาะสม - เปิดเผยความรู้สึก ตรงไปตรงมา - มีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง - มีความเป็นสุข สนุกกับชีวิต	- เชื่อมั่นในความคิดอ่านของตนเอง - วิตกกังวล คิดมาก บางทีรู้สึกว่ตนมี ความผิด - บางครั้งไม่กล้าแสดงจุดยืนหรือความรู้สึก ของตนออกมา

ภาพประกอบ 4 ลักษณะของเพศชายและเพศหญิงที่มี EQ และ IQ สูง

ที่มา : วีระวัฒน์ ปันนิตามัย(2542 : 142) "เชาวน์อารมณ์(EQ)ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต "

ลักษณะผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์(EQ)สูงและต่ำ

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 : 143) ได้รายงานลักษณะที่บ่งชี้ถึงความเป็นผู้ที่มีความฉลาดทาง อารมณ์สูงและต่ำ ดังปรากฏต่อไปนี้

ตาราง 1 เปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) สูงและต่ำ

ผู้ที่มี EQ สูง	ผู้ที่มี EQ ต่ำ
1. แสดงความรู้สึกของตนออกมาได้ชัดเจน ตรงไปตรงมา	1. ไม่รับผิดชอบต่อความรู้สึกของตน แต่ วิพากษ์ ทำหน้าที่อื่น
2. ไม่ถูกรอบงำด้วยความรู้สึกในทางลบต่าง ๆ	2. บอกไม่ได้ว่าทำไมตนถึงคิดรู้สึกเช่นนั้น
3. สามารถอ่านภาษาท่าทางในการสื่อสาร ได้ดี	3. กล่าวหาโจมตี ทำหน้าที่ ตัดสิน ทำลายขวัญ กำลังใจผู้อื่น
4. ชีวิตสืบสานจากเหตุผล ความเห็นจริงและความรู้สึกอย่างได้ดุล	4. มุ่งวิเคราะห์ผู้อื่นมากกว่าแสดงความเข้าใจ เข้าใจ
5. ฟังพาตนเองได้ มีความเป็นอิสระด้านการใช้เหตุผลทางจริยธรรม	5. บุ่มบ่ามทึบทัก มักคิดแทนเรา เช่น "ผมคิด (เชื่อหรือเดา) ว่าคุณ"
6. สร้างแรงจูงใจที่ดีให้เกิดภายในตนได้	6. แสดงความไม่เชื่อตรงเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดของตน
7. สามารถนำภาวะอารมณ์ของตนกลับคืนสู่สภาวะปกติได้	7. พุดสะท้อนความรู้สึกนึกคิดของตนสูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง
8. มองโลกในแง่ดี ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือปัญหา	8. ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ บางทีก็แสดงปฏิกิริยากับสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างเกินเหตุ
9. สนใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น	9. ขาดสติสัมปชัญญะ สิ่งที่ทำกับสิ่งที่ทำไม่ตรงกัน
10. ไม่ถูกรอบงำด้วยความกลัวหรือความวิตกกังวล	10. ผูกใจเจ็บ อาพาตแค้น ให้อภัยคนไม่ได้
11. สามารถระบุนิยามความรู้สึก ภาวะอารมณ์ทางลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะนั้นได้	11. ชอบทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขาผิด
12. รู้สึกเป็นธรรมชาติเมื่อพุดเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ	12. ยัดเยียดความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ให้ผู้อื่น คนอื่น
13. ชีวิตไม่ถูกชี้นำโดยอำนาจ ความร่ำรวยเกียรติยศ ตักศิรี ตำแหน่ง ชื่อเสียง หรือ การได้รับการยอมรับ	13. เผยความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นกับตัวเองไม่ได้
14. กล้าเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ออกมา ไม่พยายามสอดแทรกความคิดไว้ในความรู้สึกของตนเอง	14. ไม่ใส่ใจในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
15. มองหาแง่มุมที่ดีจากภาวะอารมณ์ใน ทางลบ หรือในสถานการณ์อันเลวร้าย	15. พุดออกมาโดยไม่คิดถึงหัวใจผู้อื่น
16. แยกแยะสิ่งที่เป็นความคิดออกจากความรู้สึกได้	16. ยึดมั่นในความคิด ความเชื่อของตนเอง ใจไม่เปิดกว้าง

ตาราง(ต่อ)

17. เป็นผู้ฟังที่ไม่ดี พุทธขัดจังหวะ บั่นทอน
ขวัญและกำลังใจคู่สนทนา เน้นข้อเท็จจริง
มากเกินไป โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึก
18. ใช้ภูมิปัญญาของตนเองวิพากษ์ตำหนิผู้อื่นสร้าง
ภาพว่าตนฉลาด หรือเหนือกว่าผู้อื่น ไม่รู้ไม่สนใจ
ว่าคนอื่นจะมองตนอย่างไร

ที่มา : วีระวัฒน์ ปันนิตามัย(2542 : 142) " เซวาน์อารมณ์(EQ)ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต "

ในสภาวะที่เป็นจริงโดยทั่วไปเราจะสังเกตลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำได้ โดยการสังเกตจากการพูด การกระทำ และการแสดงออกของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง คำพูดจะแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดที่อยู่ภายในจิตใจและแสดงให้เห็นพื้นฐานความรู้และสภาวะอารมณ์ของบุคคลนั้น

2.5 การประเมินความฉลาดทางอารมณ์

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เป็นการประเมินความสามารถ ด้านความรู้สึกนึกคิดของบุคคลทางด้านต่างๆ เช่นการควบคุมอารมณ์ การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น การสร้างแรงจูงใจ ความรับผิดชอบ การตัดสินใจและการแก้ปัญหา ความภาคภูมิใจในตนเอง การพอใจในชีวิต และความสงบสุขทางใจในการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ทำได้หลายลักษณะ ได้มีผู้เสนอแนวคิดและวิธีการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ดังนี้

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 : 82) ได้เสนอหลักการวัดและประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และแนวทางการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ดังต่อไปนี้

1. หลักการวัดและการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ มี 2 ลักษณะ ดังนี้

1.1 จากการที่ใช้เครื่องมือที่เป็นปรนัย (Objective Measures) เช่น แบบทดสอบแบบสอบถาม และแบบประเมิน

1.2 การให้รายงานหรือแสดงความรู้สึก (Subjective Measures) เช่น การสัมภาษณ์ การสังเกต การรายงานตนเองโดยการเขียนบันทึก การรายงานความรู้สึกจากสิ่งเร้าต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นภาพเขียน คำคุณศัพท์ เสียงเพลง การแสดงออกในสถานการณ์สวมบทบาท

ในการประเมินแต่ละแนวทางให้ผลการประเมินที่มีความเชื่อถือได้ และความเที่ยงตรงแตกต่างกันไป ยังไม่มีข้อสรุปว่าวิธีไหนเหมาะสมที่สุด เนื่องจากงานศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์มีอยู่อย่างจำกัด และอยู่ในขั้นของการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

2. แนวทางการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ในการประเมินความฉลาดทางอารมณ์มีแนวทางการรูปแบบและลักษณะการประเมินหลายรูปแบบ ดังต่อไปนี้

2.1 การประเมินด้านแรงจูงใจภายในบุคคล (Interpersonal Motivation) เป็นการประเมินแรงจูงใจที่ผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเกิดความรู้สึก หรือภาวะอารมณ์เช่นนั้น แรงบันดาลใจให้

แสดงออกโดยอาจจะมีส่วนกระตุ้นความรู้สึกนึกคิด อาทิ การเขียนความเรียง (Essay Tests) การตอบข้อความให้สมบูรณ์ การเขียนบันทึกประจำวัน การให้เล่าเหตุการณ์ที่ฝังใจ หรือที่เคยประสบมา โดยให้เขียนเล่าถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งนี้ ผู้ประเมินต้องระมัดระวังในการกำหนดคำตอบที่ถูกต้อง ให้แก่ความรู้สึกนึกคิด ประสบการณ์ต่าง ๆ การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ด้วยแนวทางนี้จำเป็นต้องใช้ผู้ประเมินที่มีประสบการณ์และมีความเชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์ และด้านความฉลาดทางอารมณ์

2.2 การใช้เทคนิคเหตุการณ์สำคัญ (The Critical Incident Technique) หรือกรณีเหตุการณ์ (Incident Cases) เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมในเชิงคุณภาพ โดยให้ผู้เล่าบรรยายหรือเขียนเล่าถึงเหตุการณ์ที่บ่งชี้ถึงการคิด รู้สึก และการแสดงออกที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ในระดับต่าง ๆ แล้วให้เลือกเรียงลำดับพฤติกรรมที่ผู้ตอบเคยปฏิบัติหรือมีความตั้งใจจะปฏิบัติเพื่อนำคะแนนมาประมวลสรุปอ้างอิง (Infer) ถึงระดับ ความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ตอบ ข้อดีของวิธีนี้คือมุ่งให้กรอบที่เป็นแนวทางเดียวกันกับผู้ตอบทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน บางทีก็จะเปิดโอกาสให้เลือกเขียนตอบแต่ละตัวเลือก ก็มีความเป็นไปได้ในระดับต่าง ๆ กัน มากบ้าง น้อยบ้าง โดยไม่ต้องพะวงถึงความถูก-ผิด ข้อเสียคือ ยังเป็นการประเมินความฉลาดทางอารมณ์จากการรายงานตัวเองว่าตั้งใจจะทำอะไร อาจมีการบิดเบือนสร้างภาพตนเองขึ้นมา ขาดความสมจริงเชิงสถานการณ์ประจำวันที่แสดงออก

2.3 การใช้สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการกำหนดเหตุการณ์ขึ้นให้มีความสมจริงใกล้เคียงกับเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งเร้า เพื่อกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สะท้อนถึงความรู้สึกและภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเองออกมา โดยมีอาจเสแสร้งหรือแกล้งปฏิบัติได้ ข้อดีของสถานการณ์จำลอง คือ เป็นการกระตุ้น หรือ “ดึง” พฤติกรรมภาวะอารมณ์ ที่เรามุ่งมองหาจากการประเมิน ข้อเสียประการหนึ่งของสถานการณ์จำลองคือ ใช้เวลาในการศึกษาสร้างนานและมีค่าใช้จ่ายสูง ต้องอาศัยผู้สร้างที่มีความรอบรู้ทางการวัดการประเมินพฤติกรรมในองค์กร

2.4 การสัมภาษณ์เชิงลึก (In – depth Interview) เป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่มีความยืดหยุ่น ให้อิสระแก่ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์เป็นฝ่ายริเริ่มการสนทนาในประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตัวเอง ทั้งในด้านความสำเร็จและความล้มเหลว ความเสียใจ เป้าหมายของการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงพฤติกรรมในแง่มุมต่าง ๆ ของผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ปกติแล้วการสัมภาษณ์เชิงลึก จะใช้เวลานานประมาณ 1.30 – 2 ชั่วโมง และเป็นการสัมภาษณ์แบบหนึ่งต่อหนึ่ง กรรมการหนึ่งคนกับผู้สมัคร 1 คนเท่านั้น โดยกรรมการจะกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์แสดงความรู้สึกนึกคิดที่เป็นตัวของตัวเองที่แท้จริงออกมาตามข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้ กรรมการจะนำมาประมวลเป็นข้อมูล หรือ “ภาพ” เกี่ยวกับบุคคลคนนั้น ในการคัดเลือกบุคคลเข้าสู่ตำแหน่ง จะใช้ข้อมูลดังกล่าวจำแนกผู้สมัครว่าคนไหนที่มีแนวโน้มจะเป็นผู้ปฏิบัติงานที่ดีหรือดีมากกว่ากัน การสัมภาษณ์เชิงลึกมักจะทำกัน 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเตรียมการสัมภาษณ์ ขั้นดำเนินการสัมภาษณ์ และขั้นสรุปผลการสัมภาษณ์

2.5 การใช้แบบทดสอบที่มีความเป็นปรนัย การให้รายงานตนเอง และแบบวัดเชิงอัตวิสัย (Objective, Self – Report, and Subjective Measures) ตัวอย่างแบบวัดที่ให้รายงานตนเอง (Self – Report EQ Measures)

2.5.1 Trait Meta – Mood Scale ของ Salovey และคณะ (1995) จำนวน 30 ข้อ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การใส่ใจในความรู้สึก ความชัดเจนของอารมณ์ และการปรับปรุงภาวะอารมณ์ โดยให้ผู้เข้าสอบรายงานว่า ตนเห็นด้วยกับแต่ละข้อความในระดับใด ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1) ไปจนถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง (5)

2.5.2 Toronto Alexithymia Scale แบบรายงานตนเองที่ให้ผู้ตอบเลือกตอบว่าแต่ละข้อความ “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” กับคำถาม 20 ข้อ สร้างโดย Bagby, Taylor & Parker ในปี 1994 Alexithymia เป็นลักษณะความผิดปกติทางจิตใจของบุคคล ที่รู้สึกยากลำบากใจในการรายงานเกี่ยวกับตนเอง โดยเฉพาะการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกอารมณ์ต่าง ๆ ของตน

2.5.3 Emotional Control Questionnaire เป็นแบบทดสอบความสามารถในการควบคุมตนเองฉบับย่อจำนวน 32 ข้อ 4 มิติ ด้านละ 8 ข้อ สร้างโดย Roger และ Najarian ในปี 1989 วัตถุประสงค์ผู้รับการทดสอบสามารถควบคุมตัวเองได้ดีเพียงใด

2.5.4 แบบสอบถามประเมินการแสดงความรู้สึก ภาวะอารมณ์ที่เอื้ออาทรผู้อื่น (Emotional Empathy) มี 33 ข้อ โดยให้ผู้ตอบ ตอบว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” กับแต่ละกิจกรรม สร้างโดย Mchrabian และ Epstein ในปี 1970 เพื่อประเมินว่าบุคคลแสดงความรู้สึกเอื้ออาทรกับผู้อื่นในแต่ละสถานการณ์ต่าง ๆ หรือไม่

2.5.5 แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ มีผู้สร้างแบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ไว้หลายรูปแบบ พอสรุปได้ ดังนี้

แบบที่ 1 : EQ Map สร้างโดย Cooper & Sawaf ในปี 1997 วัดทักษะด้าน ความฉลาดทางอารมณ์ ของผู้บริหาร มี 5 หมวด วัด 21 ด้าน จำนวน 259 ข้อความ โดยให้คิดทบทวนเหตุการณ์ในรอบระยะเวลาที่ผ่านมาว่าคิดรู้สึกอย่างไร แล้วให้ตอบว่าเห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับใด 4 ช่วงค่า

แบบที่ 2 : Bar On Emotional Intelligence Inventory (Bar On EQ- I) สร้างโดย Reuven Bar On นักจิตวิทยาคลินิกชาวอิสราเอล สร้างขึ้นในปี 1992 ประกอบด้วย 5 หมวด 15 ด้าน จำนวน 130 ข้อความ และอีก 3 ข้อ เป็นข้อตรวจสอบความเที่ยงตรงของการตอบ โดยให้ผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าใช่ตนเองในระดับใด 1 – ไม่ใช่ตนเอง ไปจนถึง 5 – เป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ใช้เวลาตอบประมาณ 30 – 40 นาที มีหลายแบบที่ปรับให้เหมาะกับลักษณะของผู้ตอบตามวัย เช่น วัยรุ่น ,วัยผู้ใหญ่ เป็นต้น

แบบที่ 3 : The Emotional IQ Testสร้างโดย Peter Salovey และ John Mayer ในปี 1998วัด 4 ด้านหลักที่สะท้อนแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ องค์ประกอบ 4 ด้านของ The Emotional IQ Test ได้แก่

- 1) ความสามารถในการระบุอารมณ์ต่าง ๆ
- 2) ความสามารถในการใช้อารมณ์
- 3) ความสามารถเข้าใจอารมณ์
- 4) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์

แบบที่ 4 : Weisinger's EQ Instrument Hendrie Weisinger สร้างขึ้น ในปี 1997 วัด 5 ด้าน ของความฉลาดทางอารมณ์ โดยมุ่งเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ แบบประเมินนี้ให้ผู้ตอบประเมินว่าตนเองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ในระดับใด 1 = แสดงออกน้อยมาก 7 = แสดงออกมากที่สุด ผลที่ได้จะนำไปใช้ในการปรับปรุงพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้าน

แบบที่ 5 : แบบวัด EQ ของ Schutte และคณะ สร้างขึ้นในปี 1998 พัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ 33 ข้อขึ้นจากโมเดลพื้นฐาน เกี่ยวกับ ความฉลาดทางอารมณ์ ที่ Salovey และ Mayer เสนอไว้ องค์ประกอบที่แบบทดสอบวัดมีความเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพเปิดตนต่อประสบการณ์

(Openness to Experience) ของโครงสร้างบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ (The Big-Five Personality Model) ผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความและประเมินตนเองในระดับ 5 ช่วงค่า ว่าตนแสดงออกในระดับใด

แบบที่ 6 : EQ Test Goleman (1995) ได้สร้างแบบวัดเชิงสถานการณ์ 10 เหตุการณ์ขึ้น เพื่อให้ผู้ตอบเลือกรายงานตนเองว่า จะแสดงออกเช่นไร จาก 4 ตัวเลือก ผู้สนใจโปรดค้นคว้าเพิ่มเติมได้จาก What's your EQ ? The Utre, Lens, Utne Recder (on-line) <http://www.Utne.Com./lens/bms/eq.html/> (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย 2542 : 84)

แบบที่ 7 : Affective Communication Test เป็นแบบวัดการแสดงอารมณ์และความรู้สึก โดยให้รายงานตนเองว่า มีการแสดงอารมณ์ตามรายการข้อความต่าง ๆ จำนวน 13 ข้อความนั้น เกิดขึ้นกับตนเองบ่อยครั้งในระดับใดในช่วงค่า 9 ค่า เช่น ขณะพูดคุยโทรศัพท์ข้าพเจ้ามักแสดงอารมณ์ออกมาได้โดยง่าย

แบบที่ 8 : Emotion Perception Test Mayer, J.D., Dipanlo, M., & Salovey, P. (1990) เป็นแนวการวัดที่ให้ผู้รับการทดสอบพิจารณาสิ่งเร้า เช่น ภาพใบหน้าแสดงถึงภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ภาพสี ท่วงทำนองดนตรี เสียงต่าง ๆ ที่สะท้อนถึงภาวะอารมณ์ 6 ประเภท ได้แก่ ความสุข ความเศร้า ความโกรธ ความกลัว ความประหลาดใจและสิ่งที่น่าขยะแขยง โดยให้ผู้ตอบรายงานว่าตนเองเกิดความรู้สึกใดบ้างใน 5 ระดับ ช่วงค่า 1 – 5 ไม่มีความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์ใด ๆ เลย ไปจนถึง 5 – เกิดความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์เช่นนั้นอย่างแน่นอนตัวอย่าง เช่น

1. การให้รายงานภาวะอารมณ์จากการให้ดูบัญชีคำคุณศัพท์ ให้ผู้รับการทดสอบรายงานความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง ในระดับช่วงค่า 1 – 5 ตนได้แสดงออกเช่นไร เพื่อเป็นการประเมินการสื่อสารที่เกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง
2. การให้รายงานเป็นคำพูดจากการให้ชมวิทัศน์เชิงสถานการณ์ทางสังคมระหว่างบุคคล ที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แล้วให้รายงานความรู้สึกออกมาเป็นภาพตามที่ได้กำหนดไว้ วิธีการนี้ การประเมินผล และการตีความจำเป็นต้องอาศัย ผู้ประเมินที่มีความเชี่ยวชาญด้านอารมณ์ พัฒนาการของมนุษย์ และพฤติกรรมศาสตร์เป็นอย่างมาก
3. การประเมินเชิงสถานการณ์ การให้นิยามย้อนหลังแล้วรายงานทางวาจา การประเมินปฏิกิริยาทางใบหน้าโดยการวัดคลื่นไฟฟ้าการสังเกตพฤติกรรม การสังเกตบุคลิกภาพ การแสดงออกในทางสถานการณ์สังคม ในการประเมินต้องอาศัยความร่วมมือของนักจิตวิทยาในสาขาต่างๆ รวมทั้งนักประสาทวิทยาที่มีความเชี่ยวชาญ

2.6 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มีลักษณะเป็นข้อคำถามที่มีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ด้านเก่งหมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขมีรายการประเมินด้านการควบคุมอารมณ์ การเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ ด้านแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหา สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ความภูมิใจในตนเอง ความพึงพอใจในชีวิต และความสงบสุขทางใจ โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบ มีคำตอบ 4 ลักษณะสำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริงจริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมากและให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วนำคะแนนไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ตามกลุ่มอายุที่กำหนดไว้

2.6 กิจกรรมนันทนาการกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

กิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดความสุข ความสนุกสนานเพลิดเพลินและผ่อนคลายความตึงเครียด ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สร้างประสบการณ์ใหม่ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมและการแสดงออก อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิต เมื่อพิจารณาจุดมุ่งหมายของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ก็คือ การพัฒนาองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ทางด้าน การควบคุมอารมณ์ การเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ การสร้างแรงจูงใจ การตัดสินใจ แก้ปัญหา การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นความภูมิใจในตนเอง ความพึงพอใจในชีวิตและความสุขสงบทางใจ ถ้าพิจารณาแล้วจะเห็นถึงความสอดคล้องกันระหว่างกิจกรรมนันทนาการกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2544 : 30) ได้กล่าวถึงลักษณะพื้นฐานของนันทนาการว่า เป็นกระบวนการหรือกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต หรือพัฒนาสังคมในด้านต่างๆ ดังนี้

1. นันทนาการเกี่ยวข้องกับกิจกรรม มีรูปแบบของกิจกรรมที่หลากหลาย
2. นันทนาการจะต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจและมีแรงจูงใจ
3. นันทนาการเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ไม่จำกัด
4. นันทนาการจะต้องเป็นสิ่งที่จริงจังและมีจุดมุ่งหมาย
5. นันทนาการเป็นการบำบอดรักษา
6. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สามารถยืดหยุ่นและเป็นไปได้
7. นันทนาการจะต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม

ด้วยคุณลักษณะพื้นฐานของกิจกรรมนันทนาการดังกล่าว นันทนาการยังมี เป้าหมาย ที่สำคัญ และสอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ คือ

1. พัฒนาอารมณ์สุข นันทนาการเป็นกระบวนการที่เสริมสร้าง และพัฒนาอารมณ์สุขของบุคคล และชุมชนโดยอาศัยกิจกรรมต่าง ๆ เป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระ การเข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ สามารถก่อให้เกิดความสุข ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และความสุขสงบ
2. เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ กิจกรรมนันทนาการหลายอย่าง ช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ให้แก่ผู้เข้าร่วม ทั้งนี้เพราะความหลากหลายของกิจกรรม เช่น กิจกรรมท่องเที่ยว ทักษะศึกษา เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ในสถานที่และทรัพยากรการท่องเที่ยว ไม่ว่าจะเป็นทางด้านโบราณวัตถุ ทัศนียภาพ โบราณสถาน ศิลปะประเพณีวัฒนธรรม หรือสิ่งของหายากก็ตาม การเล่นเกมหรือกีฬาพื้นเมือง กีฬาสากล ศิลปะหัตถกรรม ดนตรี หรือวรรณกรรม การอ่าน การพูด การเขียน ตลอดจนนันทนาการนอกเมือง นันทนาการกลางแจ้ง นันทนาการทางสังคม ซึ่งมีความแตกต่างของกิจกรรมมากมายขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และพื้นฐานเดิมของบุคคลหรือชุมชน
3. เพิ่มพูนประสบการณ์ กระบวนการทางนันทนาการ ก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สร้างความประทับใจ ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ความภาคภูมิใจ ความสุขสงบใจที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งจะเป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์ให้แก่ผู้เข้าร่วม
4. ส่งเสริมการมีส่วนร่วม นันทนาการให้คุณค่า และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคคลและชุมชน กิจกรรมนันทนาการหลายประเภทที่ต้องอาศัยความร่วมมือ เช่น กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัคร กิจกรรมตามประเพณีต่างๆ กิจกรรมกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการทำงานและสร้างมนุษยสัมพันธ์

5. ส่งเสริมการแสดงผลงานของตน กิจกรรมนันทนาการหลายประเภท เช่น ศิลปหัตถกรรม กีฬาประเภทต่าง ๆ ดนตรี การละคร การเล่นเกม ประเพณีต่างๆ เป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้แสดงออกในด้านความคิดสร้างสรรค์ การระบายอารมณ์ การเลียนแบบสถานการณ์ หรือพฤติกรรมต่าง ๆ ทำให้สามารถเรียนรู้และรู้จักตนเองมากขึ้น สร้างความมั่นใจ ความเข้าใจ และการควบคุมตนเอง การรู้จักเลือกกิจกรรมที่จะเข้าร่วม หรือพฤติกรรมในการแสดงผลงาน เป็นการส่งเสริมสุขภาพและบุคลิกภาพให้แก่ตนเอง

6. ส่งเสริมคุณภาพชีวิต กระบวนการนันทนาการช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล และสังคม กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุข พัฒนาความสามารถของบุคคล พัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ ส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของกายและจิต และความสมดุลในการแบ่งเวลาทำงาน นันทนาการเป็นการลดความเครียด ความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงผลงาน เพิ่มพูนประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคม ทุกระดับวัย ทุกเพศ นอกจากนี้นันทนาการยังพัฒนาคุณภาพชีวิตในกลุ่มประชากรทุกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นชุมชนยากจนแออัด ชุมชนมั่งมี ประชากรพิเศษ คนพิการ หรือกลุ่มคนด้อยโอกาสทั้งหลาย

7. ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมพฤติกรรมและพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคล ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจ ของทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ตามความสนใจและความต้องการของบุคคล กิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างความเข้าใจ ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ช่วยสืบทอดศิลปวัฒนธรรมของชาติต่อไป ให้คุณค่าทางสังคม การอยู่ร่วมกัน การร่วมมือกันอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข นันทนาการนานาชาติ เช่น มหกรรมกีฬา ศิลปวัฒนธรรมนานาชาติ จะช่วยส่งเสริมความเข้าใจอันดี และมีมิตรภาพของมนุษย์ ถึงแม้ว่าจะมีระบบการปกครองที่แตกต่างกัน

8. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี กิจกรรมนันทนาการ เป็นการให้การศึกษาแก่เยาวชนในด้าน การช่วยเหลือตนเอง สิทธิหน้าที่ ความรับผิดชอบ ระเบียบวินัย และการปรับตัวให้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม หรือสังคมที่ดีเป็นการพัฒนาความเป็นพลเมืองดี ตัวอย่าง เช่น กิจกรรมกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม กิจกรรมอาสาพัฒนา กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมศิลปหัตถกรรม ดนตรีและการละเล่นต่าง ๆ ช่วยส่งเสริมคุณลักษณะนิสัยความเป็นพลเมืองดี ความไม่เห็นแก่ตัว และรู้จักช่วยเหลือส่วนรวมเป็นสำคัญ ซึ่งช่วยให้สังคมอบอุ่นและเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต

นอกจากเป้าหมายของกิจกรรมนันทนาการที่มีความสอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แล้ว ยังมีวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนันทนาการที่มีความสัมพันธ์และสอดคล้องกับความฉลาดทางอารมณ์ ดังที่ ฟอง เกิดแก้ว (2527 : 39) กล่าวไว้ 4 ประการคือ

1. วัตถุประสงค์ในการพัฒนาสุขภาพ เป็นความมุ่งหมายสำคัญประการหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการ เพราะการที่บุคคลจะมีสุขภาพดีหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติในยามว่างเท่าๆ กับการปฏิบัติในช่วงเวลาของการทำงาน อาทิกริยาที่บุคคลกระทำในยามว่าง จึงเป็นสิ่งที่วัดคุณภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสุขภาพจิตของบุคคลได้ และในทำนองเดียวกัน กิจกรรมนันทนาการสามารถจัดให้เหมาะสมเพื่อก่อให้เกิดผลสร้างสรรค์ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสุขภาพจิตของบุคคลได้ด้วย ทั้งนี้เพราะกิจกรรมพลศึกษาและกีฬามีมากมาย สามารถให้บุคคลทุกคนมีโอกาสที่จะรับผลประโยชน์ได้ และกิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายความตึงเครียดจากภารกิจการทำงาน เป็นโอกาสที่ทำให้บุคคลลืมปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งผลที่ได้รับนี้จะส่งเสริมสุขภาพจิต นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมอีกเป็นจำนวนมากที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานรื่นเริง ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะส่งเสริมสุขภาพทางด้านอารมณ์ กิจกรรมหลายประเภทที่ต้องมีผู้เข้าร่วมเป็นจำนวนมาก

ก็เปิดโอกาสให้บุคคลมีความสัมพันธ์ทางสังคมดีขึ้น อันเป็นการส่งเสริมสุขภาพทางด้านจิตใจได้เป็นอย่างดี

2. วัตถุประสงค์ในด้านมนุษยสัมพันธ์ กิจกรรมนันทนาการ มีส่วนช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ อันจะนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างสุขสมบูรณ์ได้เป็นอย่างดียิ่ง ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาคุณลักษณะของบุคคลได้หลายประการ เช่น ความกล้าหาญ ความอดทน ความยุติธรรม ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ เป็นต้น นอกจากนี้ยังพัฒนาเจตคติเกี่ยวกับการสังคมด้วย เช่น ความร่วมมือร่วมใจ ความจงรักภักดีต่อหมู่คณะ การยอมรับในสิทธิของผู้อื่น เป็นต้น การจัดกิจกรรมนันทนาการภายในบ้านก็สามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัวได้อีกด้วย

3. วัตถุประสงค์ในการพัฒนาความเป็นพลเมืองดี การพัฒนาทางด้านความเป็นพลเมืองดีเป็นเป้าหมายสำคัญอีกประการหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการ ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการสามารถส่งเสริมคุณลักษณะความเป็นพลเมืองดีได้หลายทาง ไม่ว่าสังคมนั้นจะมีรูปแบบการปกครองต่างกัน กิจกรรมนันทนาการช่วยชักจูงบุคคลให้เข้าร่วมกันเป็นหน่วยเดียว โดยปราศจากข้อขัดแย้งทางด้านเชื้อชาติ ศาสนา ฐานะทางเศรษฐกิจ เพศ และวัย กิจกรรมนันทนาการจึงเป็นกิจกรรมที่ส่งผลทางด้านสร้างสรรค์ทางสังคม ทำให้บุคคลมีความเข้าใจเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน สามารถทำงานและอยู่ร่วมกันได้เป็นอย่างดี ลดปัญหาอาชญากรรม ทำให้บุคคลมีสุขภาพดีขึ้น ดินสู่สภาพปกติจากการทำงานได้เร็วขึ้น อันเป็นผลทำให้บุคคลสามารถสร้างผลผลิตได้มาก และเป็นพลเมืองดีของสังคมและประเทศชาติต่อไป

4. วัตถุประสงค์ในการพัฒนาตนเอง การพัฒนาตนเอง หมายถึง การส่งเสริมให้บุคคลได้บรรลุถึงศักยภาพสูงสุด สามารถพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าในทุกทาง ซึ่งกิจกรรมนันทนาการมีบทบาทสำคัญในเรื่องนี้ได้หลายทาง เป็นต้นว่า ช่วยให้บุคคลเจริญเติบโตอย่างสมดุลตามวิถีทางธรรมชาติมากกว่าการใช้สิ่งอื่น ๆ มาทดแทน กิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างความคิด ไม่ใช่เฉพาะในแง่ของคุณค่าทางวัตถุ (Material Value) เท่านั้น แต่เพื่อความสนุกสนาน ความพึงพอใจและความสุขที่เกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ เป็นสำคัญ ทั้งยังเป็นการพัฒนาทักษะและความสามารถทางด้านต่าง ๆ อีกด้วย ซึ่งทักษะเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลสามารถเข้าร่วมกิจกรรมกับบุคคลอื่นได้ดีขึ้น

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544 : 155) ได้กล่าวถึงกิจกรรมที่เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับคุณค่าและวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนันทนาการไว้ดังนี้

1. กิจกรรมกีฬา ช่วยให้กล้ามเนื้อของเด็กแข็งแรง มีการเคลื่อนไหวที่คล่องแคล่วลดอาการซึมเศร้าทำให้อาการของโรคบางอย่างดีขึ้น เช่น โรคภูมิแพ้ โรคสมาธิสั้น เด็กที่เล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะมีสมองที่ทำงานว่องไว คิดอะไรได้รวดเร็ว มีกล้ามเนื้อแข็งแรง รูปร่างดีไม่อ้วน เด็กจะมีการเคลื่อนไหวและมีท่าทางที่มั่นใจ ทั้งยังมีร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย จะมีสมาธิในการเรียนดีและยังมีความฉลาดทางอารมณ์ เพราะการเล่นกีฬาอย่างจริงจังนั้นเป็นสิ่งเหน็ดเหนื่อย ต้องอาศัยความอดทน มีวินัยและความสม่ำเสมอ ดังนั้น กีฬาจะช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ มีการประสานการทำงานของสายตาและกล้ามเนื้อแขนขา เด็กจะเป็นคนอดทน มีสมาธิ กล้าหาญ หนักเอาเบาสู้ มีวินัย ทำอะไรอย่างต่อเนื่อง ไม่ล้มเลิกง่าย ๆ สร้างน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ – รู้ชนะ มีแรงจูงใจ มีความมุ่งมั่น ทำให้เด็กมีความนับถือตนเองสูง ในเด็กที่เรียนไม่เก่ง แต่เล่นกีฬาเก่งเขาจะมีความภาคภูมิใจในตนเอง เพราะกีฬาสามารถกลายเป็นจุดแข็งทดแทนจุดอ่อนในการเรียนได้ ผู้ปกครองควรจัดเวลาให้เด็กได้เล่นกีฬาอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ

2. งานอดิเรกที่สร้างสรรค์ งานอดิเรกจะช่วยให้สร้างสรรค์ความรู้ และความเพลิดเพลินให้กับเด็ก เช่น การอ่านหนังสือที่น่าสนใจ วรรณกรรมต่าง ๆ หนังสือวิทยาศาสตร์น่ารู้ การเลี้ยงสัตว์ การปลูกต้นไม้ การสะสมสิ่งของต่าง ๆ หรืองานประดิษฐ์ต่าง ๆ

3. กิจกรรมอยู่กับธรรมชาติ การอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ จะทำให้ระบบประสาทผ่อนคลายมีสมาธิมากขึ้น ความตึงเครียดลดลง สมองโปร่งใส และทำให้เด็กมีจิตใจละเอียดอ่อน สามารถสัมผัสกับสิ่งสวยงามรอบตัว เช่น ดอกไม้ ใบไม้ สวนดอกไม้ สวนสาธารณะ ชายทะเล น้ำตก ภูเขา สวนสัตว์ สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นความงดงามที่เรียบง่ายตามธรรมชาติไม่ต้องอาศัยการปรุงแต่งของมนุษย์

4. กิจกรรมผจญภัย การผจญภัยเป็นสิ่งที่ช่วยให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ดีขึ้น เช่นการให้เด็กไปค่ายพักแรม เด็กจะได้รู้จักใช้ชีวิตห่างจากครอบครัว รู้จักพึ่งตนเองและรู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ค่ายพักแรมควรเป็นค่ายที่อยู่กับธรรมชาติ ตามวนอุทยาน รู้จักใช้ชีวิตง่าย ๆ จะช่วยให้เขารู้จักการยังชีพ และการต่อสู้ หากต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก ทำให้เป็นคนกล้าหาญ รู้จักอดทน มีความกระตือรือร้นและรู้จักการแก้ปัญหา

จากความสอดคล้องกันระหว่างจุดมุ่งหมายของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับกิจกรรมนั้นธนาคารสามารถสรุปให้เห็นถึงความสัมพันธ์ ของเป้าหมายการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับเป้าหมายของกิจกรรมนั้นธนาคาร ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 2 แสดงความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายของการพัฒนา EQ กับเป้าหมายกิจกรรมนั้นธนาคาร

เป้าหมายของการพัฒนา EQ	เป้าหมายกิจกรรมนั้นธนาคาร
- ด้านเป็นคนดี : ควบคุมอารมณ์ เห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบ - ด้านเป็นคนเก่ง : มีแรงจูงใจ ตัดสินใจแก้ปัญหา มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น - ด้านเป็นคนมีความสุข : ภูมิใจในตนเอง พึ่งพอใจในชีวิต มีความสงบสุขทางใจ	- ส่งเสริมการเป็นพลเมืองดี - พัฒนามารมณีสู่ - ส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน - ส่งเสริมการมีส่วนร่วม - ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ - เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ - เพิ่มพูนประสบการณ์

2.7 แนวทางการจัดกิจกรรมนั้นธนาคารเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ในการจัดกิจกรรมนั้นธนาคารเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กนักเรียนผู้ดำเนินการหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการบริหารจัดการกิจกรรมนั้นธนาคารควรคำนึงถึงองค์ประกอบที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายของกิจกรรมแต่ละประเภทให้สอดคล้องกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและ มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

1.2 ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

1.3 ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ด้านการควบคุมอารมณ์ การเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ ด้านแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหา สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ความภูมิใจในตนเอง ความพึงพอใจในชีวิตและความสงบสุขทางใจ

2. กำหนดประเภทและรูปแบบของกิจกรรมนันทนาการให้สอดคล้องกับ เพศ อายุ ระดับ การศึกษา ค่านิยม ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมและฐานะทางเศรษฐกิจ โดยการจัดกิจกรรม นันทนาการ 6 ประเภท ตามรายการ ดังนี้

- 2.1 กิจกรรมนันทนาการประเภทเกม/กีฬา
- 2.2 กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม
- 2.3 กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมเข้าจังหวะ
- 2.4 กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและเสียงเพลง
- 2.5 กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม
- 2.6 กิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร

3. จัดเตรียมทรัพยากรที่จำเป็น ในการดำเนินการ ได้แก่ บุคลากร งบประมาณ สถานที่และ วัสดุอุปกรณ์

4. ดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนที่วางแผนไว้ โดยจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับ จุดมุ่งหมาย เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และทรัพยากรที่มีอยู่

5. สร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้เข้าร่วม และให้กำลังใจผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างทัศนคติที่ดีในการ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอันจะเป็นผลในการปฏิบัติระยะยาวต่อไป

6. ปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรม การรักษาสิ่งแวดล้อม การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

7. คำนึงถึงความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและความเหมาะสมกับ สถานภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

8. ประเมินผลการจัดกิจกรรมนันทนาการอย่างต่อเนื่องทั้งก่อนดำเนินการ ขณะดำเนินการ และหลังดำเนินการ

9. สรุปผลและรายงานผลการจัดกิจกรรม เพื่อใช้เป็นหลักฐานสำหรับอ้างอิงหรือแสดงผลการ ดำเนินงานและรายงานผลให้ผู้ที่เกี่ยวข้องทราบเพื่อจะได้ทราบถึงความสำเร็จของการจัดกิจกรรม อีกทั้งควร ที่จะแจ้งให้นักเรียนทราบเพื่อนักเรียนจะได้รับรู้พัฒนาการของตนเองและหาแนวทางพัฒนาตนเองต่อไป

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการ

ฮาเซน (Hazen 1975 : 6573 – A) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ของความรู้ความเข้าใจและทัศนคติในวิชาวิทยาศาสตร์ โดยวิธีการสอนแบบใช้เกมกับวิธีการสอนแบบบรรยายให้นักเรียนมัธยมศึกษา โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองใช้วิธีการสอนแบบเกม และกลุ่มควบคุมใช้วิธีการสอนแบบบรรยาย โดยมีภาพยนตร์และการอภิปรายประกอบผลการวิจัย พบว่าการสอนโดยวิธีใช้เกมทำให้การเรียนรู้การศึกษามีประสิทธิภาพดีกว่าการสอนแบบบรรยาย และนักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการสอนโดยวิธีใช้เกม

โอนิล (O'Neil. 1981 : 4637 – A) ได้ทำการวิจัยเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างกลุ่มที่เรียนโดยใช้เกมแข่งขัน ซึ่งมีการให้รางวัลกับกลุ่มที่เรียนโดยใช้การสอนแบบปกติ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันระหว่างสองกลุ่ม แต่ผู้วิจัยกล่าวว่าบรรยากาศในชั้นเรียนของกลุ่มที่เรียนโดยใช้เกมมีการช่วยเหลือกันในการเรียนมากกว่ากลุ่มที่เรียนแบบปกติ ปัญหาเรื่องระเบียบวินัยเกือบจะหมดไป นักเรียนสนใจในเนื้อหาวิชามากขึ้นและแสดงออกถึงความเชื่อมั่นว่าพวกเขาเรียนรู้ได้มากกว่า ดังนั้นสำหรับชั้นเรียนที่มีปัญหาด้านความประพฤติ การสอนโดยการใช้เกมจึงอาจช่วยแก้ปัญหาให้ได้

เซซซารีโอ (Cessario. 1987 Cited by Ullione. 1983 : 167) ได้สร้างเกมชื่อ "Life Cycle" เพื่อประกอบการสอนเรื่องผู้สูงอายุและการสร้างทัศนคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ เกมนี้มีลักษณะเป็น board game ซึ่งนักศึกษาคือได้รับประสบการณ์ทั้งในด้านบวกและลบเกี่ยวกับผู้สูงอายุและผลการศึกษา พบว่า เกมนี้มีประโยชน์ที่จะทำให้นักศึกษามีความเข้าใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุมากขึ้น

นอร์ด (Nord. 1998 : 69) ได้ทำการวิจัยถึงผลของการจัดการนันทนาการประเภทชมธรรมชาติจากกลุ่มตัวอย่าง 600 คน ที่รัฐเพนซิลวาเนีย พบว่าการพัฒนาทางด้านอารมณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการตอบสนองต่อปฏิกิริยาทางด้านลบลดลง

คัลป์ (Culp. 1998 : 356) ได้ทำการวิจัยเรื่อง วัยรุ่นสาวกับนันทนาการกลางแจ้ง กรณีศึกษาเรื่องความรู้สึกและผลกระทบจากโปรแกรมนันทนาการ พบว่าในกลุ่มเด็กวัยรุ่น กิจกรรมนันทนาการให้ผลต่อความเป็นครอบครัวและความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันแต่ไม่ส่งเสริมความรู้สึกทางด้านการเป็นผู้นำมากเท่ากับกลุ่มวัยรุ่นกลางคน

บอลลิน (Bollin. 1998 : 54) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การจัดโปรแกรมนันทนาการเฉพาะบ้านแบบอิสระ โดยได้ใช้โปรแกรมนันทนาการ เป็นเวลา 6 สัปดาห์กับชายวัย 89 ปี ซึ่งเป็นโรคเครียดกับอาการซึมเศร้า ลักษณะของโปรแกรมจะมีการยืดหยุ่นตามความต้องการของผู้ใช้โปรแกรม ผลการวิจัย พบว่าโรคเครียดกับอาการซึมเศร้าได้ลดลงหลังจากทำการวิจัยในสัปดาห์ที่ 8

สจวร์ท (Stewart. 1999 : 269) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการกลางแจ้ง โดยได้ใช้แบบสอบถามกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมของอุทยานแห่งชาติ พบว่าร้อยละ 84 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการผ่อนคลายทางด้านอารมณ์ที่พึงเรียด

ดอร์ดาห์ (Dawdah. 2000 : 85) ได้ทำการสำรวจชาวอเมริกันของกลุ่มเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำพบว่า กลุ่มเยาวชนดังกล่าวมีคะแนนชาวอเมริกันดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

มัวร์ไวส์ (อุมพร ตรังคสมบัติ. 2544 : 159 ; อ้างอิงจาก Maureen Weiss. 2002) ศาสตราจารย์สาขาจิตวิทยาการกีฬาและคณะแห่งมหาวิทยาลัย Oregon ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ทำการวิจัย

พบว่ากีฬา มีผลอย่างมากต่อการพัฒนาทางสังคมและจิตใจของเด็ก โดยจะเพิ่มระดับความนับถือตนเอง (Self-esteem) ความเชื่อมั่นในตนเอง และแรงจูงใจให้กับเด็ก เด็กที่เล่นกีฬาเก่งจะมีแรงจูงใจ ทั้งยังมีความวิตกกังวลน้อยกว่าเด็กที่เล่นกีฬาไม่เก่ง หากเด็กที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬา เด็กจะมีความนับถือตนเองสูงและมีแรงจูงใจที่จะทำอะไรให้สำเร็จมากกว่า ในด้านผลของกีฬาต่อการเรียนยังพบว่า วัยรุ่นที่เล่นกีฬาจะมีคะแนนสูงกว่าและมีพฤติกรรมที่ดีกว่าวัยรุ่นที่ไม่เล่นกีฬา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์

โกลแมน (Goleman. 1995: 34) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ ความสามารถทางเชาวน์ปัญญาและเชาวน์อารมณ์ พบว่า ความสามารถทางเชาวน์ปัญญาสามารถอธิบายความสำเร็จของบุคคลได้สูงสุดเพียง 20 เปอร์เซ็นต์ ส่วนที่เหลืออีก 80 เปอร์เซ็นต์นั้น สามารถอธิบายได้ด้วยความสามารถอื่น รวมทั้งเชาวน์อารมณ์ด้วย ซึ่งไม่มีใครบอกได้ชัดเจนว่า ความสามารถเหล่านั้นประกอบด้วยอะไรบ้าง รู้แต่เพียงว่าความสามารถเหล่านี้มีความสำคัญมากกว่าเชาวน์ปัญญา นอกจากนี้ โกลแมน ยังแสดงความเชื่อมั่นว่าเชาวน์อารมณ์มีความสำคัญ ซึ่งส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตเหนือกว่าเชาวน์ปัญญา และความชำนาญการด้านต่าง ๆ ถึง 2 เท่า ในสาขาที่เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ โกลแมนเชื่อว่า เชาวน์อารมณ์มีความสำคัญเหนือกว่าเชาวน์ปัญญาถึง 4 เท่าที่จะส่งผลต่อความสำเร็จในวิชาชีพ

เบเคนดัม (Bakendam. 1997 : 254) ได้ทำการวิจัยเรื่องมิติของเชาวน์อารมณ์ โดยได้ทำการวิจัยภายใต้สถานการณ์ที่มีกฎเกณฑ์และไร้กฎเกณฑ์ พบว่าภายใต้สถานการณ์ที่มีกฎเกณฑ์ความสามารถทางเชาวน์อารมณ์อันประกอบไปด้วยการเข้าใจตนเองและรับรู้อารมณ์ของตนเองนั้นอยู่ในเกณฑ์ดี แต่ในทางตรงกันข้ามในสถานการณ์เดียวกัน ขั้นตอนของการจัดการความสัมพันธ์ระหว่างผู้อื่นอยู่ในเกณฑ์ต่ำ

โกลแมน (Goleman. 1998 : 254) ได้ศึกษาวิจัยประสิทธิภาพการทำงานในบริษัทและองค์กรทั่วโลกมากกว่า 200 แห่ง พบว่า 1 ใน 3 ของความแตกต่างเกิดจากทักษะทางเทคนิค (Technical Skills) และความสามารถทางปัญญา (Cognitive Ability) ในขณะที่ 2 ใน 3 เกิดจากความสามารถด้านเชาวน์อารมณ์ (Emotional Competence) และในตำแหน่งผู้นำระดับสูงสุดนั้น มากกว่า 4 ใน 5 ของความแตกต่างเกิดจากความสามารถด้านเชาวน์อารมณ์ (Emotional Competence)

ริช แฮนด์เลย์ (Rich Handley) ผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนาทรัพยากรบุคคลของหน่วยสรรพากรกองทัพอากาศสหรัฐฯ ได้ทำการศึกษาทหารเกณฑ์จำนวน 1,171 คน โดยใช้แบบประเมิน EQ-I ในการคัดเลือกทหารเกณฑ์ ซึ่งพบว่าทหารเกณฑ์ที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่จะมีความสามารถด้านเชาวน์อารมณ์ในด้านการกล้าแสดงออก ความเข้าใจผู้อื่น ความสุข และการตระหนักรู้ตนเองทางอารมณ์ ในระดับสูง และนอกจากนี้ยังพบว่าการใช้ความสามารถด้านเชาวน์อารมณ์ในการคัดเลือกทหารเกณฑ์ ทำให้เพิ่มประสิทธิภาพในการทำนายความสำเร็จของทหารเกณฑ์เพิ่มขึ้นเกือบ 3 เท่า อีกทั้งยังมีอัตราการลาออกตั้งแต่ปีแรกของการทหารเกณฑ์ลดลงถึง 92 เปอร์เซ็นต์ และช่วยลดค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมได้ถึง 3 ล้านเหรียญสหรัฐต่อปี (Cherniss. 2000)

เพลลิเทรี (Pellitteri. 1999 : 131) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่าง เชาวน์อารมณ์ทักษะพิสัยและกลไกการต่อต้าน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามวัดเชาวน์อารมณ์ของ เมเยอร์ คาร์รูลโซ และซาโลเวย์ กลุ่มประชากรเป็นนักเรียนระดับวิทยาลัย จำนวน 107 คน จากคอเคเซียน และกลุ่มอเมริกัน-แอฟริกา และกลุ่มเด็กกำพร้า พบว่า เชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์โดยตรงกับทักษะพิสัย แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับกลไกการต่อต้าน

ฟ็อก (Fox. 2000 : 23) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ของเชาวน์อารมณ์ เชาวน์ทางทักษะ เชาวน์ทั่วไป และลักษณะนิสัย พบว่า ในการแยกวิเคราะห์ออกเป็น 3 ประเด็น ความเห็นอกเห็นใจ การแสดงออกของอารมณ์ และการนำเสนอตนเอง ซึ่งทดสอบด้วยแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการวิจัยพบว่า เชาวน์อารมณ์มีผลโดยตรงตามลักษณะนิสัย หรืออีกนัยหนึ่งกล่าวได้ว่า การมีองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ที่ครบถ้วนจะทำให้การปรากฏของลักษณะนิสัยออกมาในทางบวก

3.2 งานวิจัยในประเทศ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการ

ผลงานการวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการโดยตรง มีอยู่ไม่มากเท่าใดนัก โดยเฉพาะการวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่น้อยมาก ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้รวบรวมผลการวิจัยที่มีลักษณะใกล้เคียงและมีความเกี่ยวข้องกันอยู่บ้าง เช่น การใช้เกมในการเรียนการสอน การใช้กิจกรรมกลุ่มสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ความเชื่อมั่นในตนเอง การใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การใช้กระบวนการกลุ่ม การใช้ผลงานศิลปะเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น

เพียวาร์ ยินดีสุข (2523 : 51) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สาม โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 80 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มหนึ่งสอนโดยวิธีสอนแบบใช้เกมและอีกกลุ่มหนึ่งสอนโดยวิธีสอนแบบบรรยาย ประกอบการสาธิต ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มที่สอนโดยวิธีสอนแบบใช้เกมสูงกว่ากลุ่มที่สอนโดยวิธีสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อารี เกษมรติ (2533 : 80) ได้ทำการศึกษาผลการจัดกิจกรรมศิลปะเป็นกลุ่มและกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ปกติที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขันและแบบรักทะนุถนอม พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขันและแบบรักทะนุถนอมที่ทำกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เป็นกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูงกว่าเด็กที่ทำกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05

อ่ำไพวรรณ ทูมแสน (2536 : บทคัดย่อ) ได้ทำการเปรียบเทียบประสิทธิผลของการสอนเรื่อง ทฤษฎีปรับตัวของรอย โดยการสอนแบบเกม และการสอนแบบปกติ ศึกษาเฉพาะกรณี นักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยมิชชัน กลุ่มทดลองได้รับการสอนแบบเกม ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ เครื่องมือที่ใช้การวิจัย ได้แก่แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและแบบวัดทัศนคติต่อการเรียนเรื่องทฤษฎีการปรับตัวของรอย ผลการศึกษาพบว่าวิธีการสอนแบบเกมมีผลดีต่อผู้เรียนทั้งในด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทัศนคติต่อการเรียน และความคงทนในการเรียนรู้ ซึ่งอาจารย์ผู้สอนในสถาบันการศึกษาพยาบาลควรนำมาใช้ เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนทางการศึกษาพยาบาลมีประสิทธิภาพมากขึ้น

รูปทอง ศรีท้วม (2538 : 90) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ โดยใช้กิจกรรมทักษะดนตรี ผลการวิจัย พบว่า เด็กที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เน้นทักษะดนตรี มีความคิดสร้างสรรค์มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว ตามแผนการจัดประสบการณ์การเคลื่อนไหวขั้นอนุบาล ของคณะกรรมการ ประถมศึกษาแห่งชาติ

ประพนธ์ พิสัยพันธุ์ (2541 : 40) ได้ทำการวิจัยถึงผลของการฝึกการรับรู้เชิงสุนทรีย์ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียน กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนาแม่ตรีเดอวิทยาลัย จำนวน 30 คน เป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการฝึกการรับรู้เชิงสุนทรีย์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในกลุ่มทดลองมีความคิดสร้างสรรค์ด้านความคิดริเริ่ม และความคิดสร้างสรรค์ โดยรวมสูงขึ้น และมีความคิดสร้างสรรค์ ด้านความคิดคล่องแคล่ว และความคิดละเอียดละอุมมากขึ้น แสดงว่าการฝึกการรับรู้เชิงสุนทรีย์ ทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้น

ภูฟ้า เสวกพันธ์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 45 คนที่ลงทะเบียนเรียนวิชานันทนาการชั้นนำ ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 ของสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยทำการวิจัยเชิงทดลอง แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มควบคุม ซึ่งเข้าเรียนวิชานันทนาการชั้นนำตามปกติ กลุ่มทดลองที่ 1 เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ 1 (โปรแกรม นันทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ 2 (โปรแกรม นันทนาการการกีฬาและเกม) ใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ ๑ ละ 3 วัน ๑ ละ 2 ชั่วโมง (ระหว่างเวลา 16.30 - 18.30) ทำการทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยสรุปดังนี้

1. กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) และกลุ่มที่ 2 (โปรแกรม นันทนาการการกีฬาและเกม) มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาวน์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลองภายหลัง สัปดาห์ที่ 8 โดยกลุ่มทดลองที่ 1 พบว่า มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาวน์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ในรายการประเมิน 8 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมตนเอง ด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านรับผิดชอบ ด้านมีแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านสัมพันธภาพ ด้านภูมิใจในตนเอง และด้าน พอใจในชีวิต ยกเว้นด้านสุขสบายทางจิตใจไม่มีความแตกต่างกัน

2. กลุ่มทดลองที่ 2 พบว่า มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาวน์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ในรายการประเมิน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมตนเอง ด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านมีแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านสัมพันธภาพ ส่วนอีก 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง ด้านพอใจชีวิต และด้านสุขสบายทางใจไม่มีความแตกต่างกัน

3. กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) และกลุ่มที่ 2 (โปรแกรม นันทนาการการกีฬาและเกม) มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาวน์อารมณ์ไม่แตกต่างกันภายหลังสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาวน์อารมณ์ไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุมภายหลังสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาวน์อารมณ์ไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ภายหลังสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รัชดาภรณ์ อินทะนิน (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยการศึกษาแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสังคมของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ปีการศึกษา 2543 โรงเรียนวัดหนองจอก (ศรีสรรค์พานิช) อำเภอท่า ยาง จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 8 คน เป็นนักเรียนชายจำนวน 3 คน และนักเรียนหญิง 5 คน มีอายุระหว่าง

5 – 6 ปี นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างได้รับการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคม โดยการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 18 ครั้ง ๆ ละ 40 นาที โดยใช้เวลาทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและแบบสังเกตพฤติกรรมทางสังคม ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนักเรียนมีแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสังคมสูงขึ้น

ศิริรัตน์ ชูชีพ (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมชอบสังคมของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ ผลการศึกษาพบว่า

1. เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ก่อนและหลังการทดลองมีพฤติกรรมชอบสังคมแตกต่างกัน โดยเด็กปฐมวัยหลังจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์มีพฤติกรรมชอบสังคมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์

2. พฤติกรรมชอบสังคมในระยะเวลาที่เด็กปฐมวัยได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวมีการเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ ระยะเวลาสัปดาห์ที่ 1 – 3 การเปลี่ยนแปลงคงที่ และระยะเวลาสัปดาห์ที่ 7 – 8 มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น

วีรพงศ์ บุญประจักษ์ (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาการจัดประสบการณ์การเล่นพื้นบ้านไทย ที่มีผลต่อพฤติกรรมทางสังคมของเด็กปฐมวัย ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยก่อนจัดประสบการณ์และระหว่างการจัดประสบการณ์การเล่นพื้นบ้านไทยในแต่ละช่วงสัปดาห์ มีพฤติกรรมทางสังคม โดยเฉลี่ยรวมแตกต่างกัน และเมื่อวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงระหว่างสัปดาห์ พบว่า คะแนนพฤติกรรมทางสังคมโดยเฉลี่ยรวมมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เพิ่มขึ้นตลอดช่วงเวลา 8 สัปดาห์ เมื่อวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางสังคมของเด็กปฐมวัยแยกเป็นรายด้าน ได้แก่ ความร่วมมือ ความเห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลือและแบ่งปัน พบว่า คะแนนพฤติกรรมทางสังคมทั้ง 3 ด้าน มีการเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะที่สอดคล้องกัน

กรรณา ญาณวิจิตร (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อเล็กที่ฝึกโดยการใช้กิจกรรมสร้างสรรค์ ของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับเรียนได้ ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อเล็กของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับเรียนได้ชั้นปฐมวัยที่ฝึกโดยการใช้กิจกรรมสร้างสรรค์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

อุบลรัตน์ หรรษาเจริญ (2539 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบบุคลิกภาพกับความสำเร็จในการฝึกบินตามที่ประเมินโดยแบบทดสอบ 16 PF ฟอรัม B กับศิษย์การบินมัธยมทุกนายที่อยู่ระหว่างการฝึกบิน และกำลังจะจบเป็นนักบินประจำกอง จำนวน 53 ราย พบว่าศิษย์การบินที่ประสบความสำเร็จในการบินทุกระดับจะต้องมีองค์ประกอบบุคลิกภาพ 2 องค์ประกอบ คือ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ และมีความมั่นใจในตนเอง นอกจากนั้นต้องมีองค์ประกอบบุคลิกภาพอื่น ๆ อีก 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การรักษาสิทธิของตนเอง การลงมือปฏิบัติ และความเครียด ส่วนนักบินที่ประสบความสำเร็จในการบินระดับสูง จะต้องต้องมีองค์ประกอบบุคลิกภาพ 2 องค์ประกอบหลัก คือ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีความมั่นใจในตนเอง และมีองค์ประกอบบุคลิกภาพร่วมอีก 5 องค์ประกอบคือ รักษาสิทธิของตน ไว้วางใจ เปลี่ยนแนวคิดใหม่ หลักแหลม และลงมือปฏิบัติ

นิตดา อุดลยพิเชษฐ์ (2542 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพอากาศ พบว่า

หลังจากที่กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แล้ว กลุ่มที่มีคะแนนเชาวน์อารมณ์อยู่ในระดับปานกลางและต่ำ มีคะแนนเชาวน์อารมณ์ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.01

วิระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 : 118 – 119) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับองค์ประกอบด้านชีวประวัติของนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 464 คน กับความสามารถด้านเชาวน์อารมณ์ 7 ด้าน ประกอบด้วย การรู้จักอารมณ์ของตน การตระหนักรู้ภาวะอารมณ์ของผู้อื่น ความเอื้ออาทร วุฒิภาวะทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ของตน การมีแรงจูงใจที่ดี และทักษะทางสังคม พบว่า

1. เพศหญิงโดยภาพรวมมีความสามารถด้านความเอื้ออาทร วุฒิภาวะทางอารมณ์ และการควบคุมด้านอารมณ์ตนเอง สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะด้านความเอื้ออาทร
2. สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว มีผลต่อความสามารถทางเชาวน์อารมณ์ด้านความเอื้ออาทร การตระหนักรู้ถึงภาวะอารมณ์ของผู้อื่น การรู้จักอารมณ์ของตนเองและการมีแรงจูงใจที่ดี
3. การปรึกษากับเพื่อนและครูอาจารย์ เมื่อเวลามีปัญหา มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับทักษะทางเชาวน์อารมณ์
4. สภาพความสัมพันธ์กับบิดามารดา มีผลอย่างมีนัยสำคัญต่อความเอื้ออาทร การมีแรงจูงใจที่ดี การควบคุมอารมณ์ของตน และทักษะทางสังคมของนักศึกษา
5. การประเมินตนเองเป็นคนมุ่งความสำเร็จ ใฝ่สัมพันธ และมุ่งสู่อนาคต มีผลต่อความสามารถในด้านความเอื้ออาทร และการมีแรงจูงใจที่ดี
6. เมื่อพิจารณาจากกลุ่มตัวอย่างที่มากขึ้น (N=845) พบว่า อายุมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ทุกด้าน ยกเว้นด้านความเอื้ออาทร
7. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่พิจารณาได้จากเกรด มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 กับคะแนนเชาวน์อารมณ์รวม โดยที่เกรดมีความสัมพันธ์กับการมีแรงจูงใจที่ดี

ฉัตรฤดี สุภปลั่ง (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาถึงผลของบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อคุณภาพการให้บริการตามการรับรู้ของหัวหน้างาน ของพนักงานส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งในกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบทดสอบเชาวน์อารมณ์ที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดของโกลแมน กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 252 คน พบว่าพนักงานส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งในกรุงเทพมหานคร มีองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงที่สุด รองลงมาได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการร่วมรับรู้ความรู้สึก ด้านการจัดระเบียบอารมณ์ตนเอง และด้านทักษะทางสังคม

สุสยาม อนันตสายนนท์ (2544 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาวิจัย อิทธิพลของลักษณะส่วนบุคคล เชาวน์อารมณ์ระดับบุคคลและกลุ่มที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของทีม กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานในห้างหุ้นส่วนจำกัดเกรทเทอร์ฟาร์มา กรุงเทพมหานคร จำนวน 200 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสอบถามลักษณะส่วนบุคคล แบบวัดเชาวน์อารมณ์บุคคล แบบวัดเชาวน์อารมณ์กลุ่ม และแบบวัดประสิทธิผลของทีมงาน ผลการวิจัย พบว่าพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีเชาวน์อารมณ์ระดับบุคคลแตกต่างกัน โดยพนักงานที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีเชาวน์อารมณ์ระดับบุคคลสูงกว่าพนักงานที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า ส่วนพนักงานที่มีลักษณะส่วนบุคคลแตกต่างกันมีเชาวน์อารมณ์ระดับกลุ่มไม่แตกต่างกัน และพนักงานที่มีอายุต่างกันจะมีประสิทธิผลของทีมงานแตกต่างกัน โดยพนักงานที่มีอายุ 25 – 39 ปี จะมีประสิทธิผลของทีมงานสูงกว่าพนักงานที่มีอายุในช่วงอื่นๆ ด้านเชาวน์อารมณ์ระดับบุคคลมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับเชาวน์อารมณ์ระดับกลุ่ม พนักงานที่มีเชาวน์อารมณ์ระดับบุคคลและ

ระดับกลุ่มสูง จะมีประสิทธิผลของทีมงานสูงกว่ากลุ่มที่มีเขาวนอารมณ์ระดับบุคคลและระดับกลุ่มปานกลาง และต่ำ

จากผลการวิจัยดังกล่าว สามารถที่จะอ้างอิงได้ว่ากิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น ศิลปะ ดนตรี เสียงเพลง เกม กีฬา กิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมสร้างสรรค์ มีคุณประโยชน์ และมีความสำคัญในการที่จะส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสังคม สติปัญญา และอารมณ์ สร้างความสำเร็จในการทำงาน และสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กได้เป็นอย่างดี ทั้งในเด็กปกติ และเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ในระดับที่เรียนได้ ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงเกิดแนวคิดที่จะศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพื่อให้ทราบผลในเชิงลึกต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยทำการศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. แบบแผนการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากร และการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จำนวน 240 คน

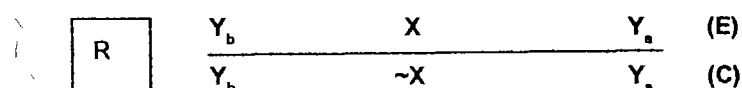
การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จำนวน 50 คน ในการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ใช้วิธีการสุ่มแบบกลุ่ม(Cluster Random Sampling) โดยจับสลากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มา 2 ห้องเรียน จากจำนวน 6 ห้องเรียน ตามแผนการจัดห้องเรียนของโรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง
2. จับสลากห้องเรียนเข้าเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียนมีนักเรียน จำนวน 41 คน และกลุ่มควบคุม 1 ห้องเรียนมีนักเรียนจำนวน 46 คน
3. หลังทำการทดลองพบว่า มีนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมครบทุกครั้งที่ในกลุ่มทดลองมีจำนวน 25 คน จึงทำการจับสลากนักเรียนกลุ่มควบคุมมาจำนวน 25 คน เพื่อนำมาเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

แบบแผนการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้แผนการทดลองแบบใช้การสุ่มมีกลุ่มควบคุม ทำการทดสอบก่อน-หลังการทดลอง (Randomized Control Group Pretest – Posttest Design) (Kerlinger. 1986 : 334)



ความหมายของสัญลักษณ์

R	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม
E	แทน	กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
C	แทน	กลุ่มควบคุมที่เลือกทำกิจกรรมนันทนาการอย่างอิสระ
X	แทน	การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
~X	แทน	การเลือกทำกิจกรรมนันทนาการอย่างอิสระ
Y _b	แทน	การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง
Y _e	แทน	การประเมินความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรมนันทนาการ 8 สัปดาห์ 16 ครั้ง (รายละเอียดในภาคผนวก)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1.1 ศึกษาหลักการทฤษฎี เอกสารทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

1.2 สร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการให้สอดคล้องกับทฤษฎีและหลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเรื่อง การควบคุมอารมณ์ การเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ การสร้างแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหา การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ความภูมิใจในตนเอง ความพึงพอใจในชีวิตและความสุขสงบทางใจ โดยกำหนดวัน-เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม วิธีดำเนินกิจกรรม จุดมุ่งหมายของกิจกรรมและประเภทของกิจกรรมนันทนาการ 6 ประเภท ดังนี้

- 1) เกม กีฬา
- 2) ศิลปหัตถกรรม
- 3) การเต้นรำ
- 4) ดนตรีและร้องเพลง

5) บรรณกรรม

6) การละคร

1.4 นำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่สร้างขึ้นให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโท
ตรวจสอบเพื่อพิจารณาปรับปรุงแก้ไข

การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการและผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์
พิจารณาความตรงตามเนื้อหา(Content Validity) ของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ
2. ปรับปรุงโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
3. นำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียน
ราชวินิตบางแก้ว ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 25 คนเพื่อดูความ
เหมาะสมของโปรแกรมกิจกรรมและนำข้อบกพร่องที่พบมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (รายละเอียดในภาคผนวก)

การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยทำการหาค่าความเชื่อมั่น
(Reliability) ของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์โดยให้นักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน
ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของ
ครอนบัทซ์ (Cronbach' s Alpha Coefficient)(ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ 2540 : 200) ได้ค่าความ
เชื่อมั่นเท่ากับ .8722

การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการ
โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุงเพื่อขออนุญาตดำเนินการวิจัยและเก็บข้อมูล
2. ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

2.1 ขั้นตอนก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ ทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่ม
ทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นการประเมินก่อนการทดลอง (Pre-test) โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทาง
อารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

2.2 ขั้นตอนการทดลอง ดำเนินการทดลองด้วยตนเองและมีผู้นำกิจกรรมนันทนาการ
ประเภทต่าง ๆ ตามโปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการ 6 ประเภทให้กับนักเรียน ที่เป็นกลุ่มทดลอง
ใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน ในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี ระหว่างเวลา 16.00–17.30 น. โดย
ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามกำหนดการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้

ตาราง 3 กำหนดการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

ลำดับ ที่	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	เวลา
1	ทำกิจกรรมนันทนาการอย่างอิสระ	เข้าร่วมกิจกรรมปฐมนิเทศและ กิจกรรมนันทนาการ ครั้งที่ 1,2	ครึ่งละ 1.30ชม.
2	ทำกิจกรรมนันทนาการอย่างอิสระ	เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรม นันทนาการ ครั้งที่ 3,4	ครึ่งละ 1.30ชม.
3	ทำกิจกรรมนันทนาการอย่างอิสระ	เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรม นันทนาการ ครั้งที่ 5,6	ครึ่งละ 1.30ชม.
4	ทำกิจกรรมนันทนาการอย่างอิสระ	เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรม นันทนาการ ครั้งที่ 7,8	ครึ่งละ 1.30ชม.
5	ทำกิจกรรมนันทนาการอย่างอิสระ	เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรม นันทนาการ ครั้งที่ 9,10	ครึ่งละ 1.30ชม.
6	ทำกิจกรรมนันทนาการอย่างอิสระ	เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรม นันทนาการ ครั้งที่ 11,12	ครึ่งละ 1.30ชม.
7	ทำกิจกรรมนันทนาการอย่างอิสระ	เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรม นันทนาการ ครั้งที่ 13,14	ครึ่งละ 1.30ชม.
8	ทำกิจกรรมนันทนาการอย่างอิสระ	เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ครั้งที่ 15, และ ครั้งที่ 16 ปัจฉินนิเทศ	ครึ่งละ 1.30ชม.

3. หลังสิ้นสุดการทดลองการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ครบ 8 สัปดาห์แล้วทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เป็นการประเมินหลังการทดลอง (Post-test)

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากทำการทดลองแล้ว ผู้วิจัยรวบรวมแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ทั้งก่อนทดลองและหลังทดลองและดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
2. ตรวจสอบให้คะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนแต่ละคน ตามเกณฑ์การให้คะแนนที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขมีเกณฑ์การให้คะแนนเป็นดังนี้การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อคำถามที่มีความหมายเชิงนิมิต ได้แก่ ข้อคำถาม ข้อ 1 4 6 7 10 12 14 15 17 20 22 23 25 28 31 32 34 36 38 39 41 42 43 44 46 48 49 50 ถ้ากลุ่มตัวอย่าง

กาเครื่องหมาย / ลงในช่อง

ตอบไม่จริง	ให้	1	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	3	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	4	คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อความที่มีความหมายเชิงนิเสธ ได้แก่ ข้อคำถาม ข้อ 2 3 5 8 9 11 13 16 18 19 21 24 26 27 29 30 33 35 37 40 45 47 51 52 ถ้ากลุ่มตัวอย่าง
กาเครื่องหมาย / ลงในช่อง

ตอบไม่จริง	ให้	4	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	2	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	1	คะแนน

3. วิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จรูป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

1. สถิติพื้นฐาน (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541 : 36)

1.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนน (Mean)

1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของคะแนน

1.3 สถิติที่ใช้หาค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์โดยการหาค่า

สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) (ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ 2538 : 200)

2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนสอบก่อน และสอบหลังของกลุ่มทดลอง โดยใช้ค่าสถิติ (t-test dependent) (ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ 2538 : 159) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ค่าสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) (Wildt Albertr. And Olli Ahtola : 1987) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD.	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ในการแจกแจงค่าที(t-distribution)
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ
p	แทน	ค่าของระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ
F	แทน	การทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรร่วมและความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่ม
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ โดยการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรม และกลุ่มควบคุมที่ทำกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ				
ชาย	8	32.00	12	48.00
หญิง	17	68.00	13	52.00
2. ผลการเรียนในภาคเรียนที่ผ่านมา				
ผลการเรียนดีมาก(3.00-4.00)	11	44.00	-	-
ผลการเรียนดี(2.00-2.99)	14	56.00	12	48.00
ผลการเรียนปานกลาง(1.00-1.99)	-	-	13	52.00
ผลการเรียนต่ำ(0.00-1.00)	-	-	-	-
3. สถานภาพสมรสของบิดามารดา				
อยู่ร่วมกัน	21	84.00	19	76.00
หย่าหรือแยกกันอยู่	3	12.00	5	20.00
บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม	1	4.00	1	4.00
4. บุคคลที่นักเรียนพักอาศัยด้วย				
บิดามารดา	19	76.00	15	60.00
บิดา	2	8.00	1	4.00
มารดา	1	4.00	6	24.00
ญาติ(ลุง ป้า น้า อา ฯลฯ)	2	8.00	3	12.00
อื่นๆ(ผู้อุปการะ)	1	4.00	-	-
5. อาชีพของผู้ปกครอง				
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	4	16.00	2	8.00
รับจ้าง	8	32.00	20	80.00
ค้าขาย	11	44.00	3	12.00
เกษตรกร	2	8.00	-	-
6. กิจกรรมที่เลือกทำในเวลาว่าง				
อ่านหนังสือ	4	16.00	2	8.00
ฟังเพลง ร้องเพลง	2	8.00	2	8.00
เล่นดนตรี	-	-	-	-
เล่นกีฬาออกกำลังกาย	13	52.00	20	80.00
ดูโทรทัศน์	6	24.00	1	4.00
รวม	25	100.00	25	100.00

จากตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าในกลุ่มทดลองกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คือ เป็นเพศหญิงร้อยละ 68.00 เป็นเพศชายร้อยละ 32.00 และกลุ่มควบคุมเป็นเพศหญิงร้อยละ 52.00 เป็นเพศชายร้อยละ 48.00 ผลการเรียนรู้ในภาคเรียนที่ผ่านมา พบว่า กลุ่มทดลองมีผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.00 และผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 44.00 กลุ่มควบคุมมีผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดีมากที่สุดร้อยละ 48.00 และผลการเรียนปานกลาง ร้อยละ 52.00 บุคคลที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย พบว่ากลุ่มทดลองบุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยคือบิดามารดามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 76.00 กลุ่มควบคุมบุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยคือบิดามารดามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.00 อาชีพของผู้ปกครองกลุ่มทดลองผู้ปกครองมีอาชีพค้าขายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.00 กลุ่มควบคุมผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 80.00 และกิจกรรมที่นักเรียนเลือกทำในเวลาว่าง กลุ่มทดลองเล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 52.00 และกลุ่มควบคุม เล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 80.00

ตาราง 5 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและ
 ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรม

องค์ประกอบEQ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	df	p
	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.			
ด้านความดี							
1.1 ควบคุมอารมณ์	18.44	2.6470	18.24	2.2413	.471	24	.642
1.2 เห็นใจผู้อื่น	19.08	2.3791	19.32	1.9305	.540	24	.594
1.3 ความรับผิดชอบ	20.76	1.9209	21.16	1.9723	1.265	24	.218
รวมด้านความดี	58.28	5.8561	58.72	4.6325	.571	24	.573
ด้านความเก่ง							
2.1 มีแรงจูงใจ	17.96	2.2264	17.44	2.6312	1.152	24	.261
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	17.12	2.3152	17.56	2.2189	1.000	24	.327
2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น	17.64	2.2891	17.60	2.6771	.097	24	.924
รวมด้านความเก่ง	52.72	5.6238	52.60	5.8381	.141	24	.889
ด้านความสุข							
3.1 ภูมิใจในตนเอง	11.04	1.6703	10.40	1.5275	2.179*	24	.039
3.2 พึงพอใจในชีวิต	19.76	2.4201	19.92	3.1744	.330	24	.745
3.3 สุขสงบทางจิตใจ	18.76	2.7580	18.84	2.1924	.148	24	.884
รวมด้านความสุข	49.56	5.3167	49.16	5.5654	.437	24	.666
รวม 3 ด้าน	160.56	14.8467	160.48	13.8928	.037	24	.970

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 แสดงว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมทั้งก่อนและ
 ภายหลัง การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่มีความ
 แตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านความสุข เฉพาะเรื่อง ภูมิใจในตนเองโดยที่
 กลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยลดลง

ตาราง 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ

องค์ประกอบEQ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	df	p
	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.			
ด้านความดี							
1.1 ควบคุมอารมณ์	16.76	1.7146	17.28	2.9229	.965	24	.344
1.2 เห็นใจผู้อื่น	17.40	2.8431	17.68	3.2368	.449	24	.657
1.3 ความรับผิดชอบ	18.96	2.1886	18.76	2.1656	.426	24	.674
รวมด้านความดี	53.12	5.3176	53.72	6.6302	.646	24	.525
ด้านความเก่ง							
2.1 มีแรงจูงใจ	17.32	2.5152	17.92	2.4651	1.485	24	.151
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	16.04	2.2450	16.76	2.5865	1.250	24	.223
2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น	16.84	2.3036	17.04	2.4406	.397	24	.695
รวมด้านความเก่ง	50.20	5.1962	51.72	5.6754	1.533	24	.138
ด้านความสุข							
3.1 ภูมิใจในตนเอง	11.40	1.9365	11.00	2.0412	1.124	24	.272
3.2 พึงพอใจในชีวิต	18.32	2.3930	18.28	3.0210	.072	24	.943
3.3 สุขสงบทางจิตใจ	17.28	2.3544	17.52	2.7556	.421	24	.677
รวมด้านความสุข	47.00	5.5151	46.30	6.0964	.183	24	.856
รวม 3 ด้าน	150.32	13.7953	152.24	16.2077	.806	24	.428

จากตาราง 6 แสดงว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระทั้งก่อนและภายหลัง มีความฉลาดทางอารมณ์ทั้งโดยรวมและแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

ตาราง 7 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

องค์ประกอบ EQ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		ตัวแปรร่วม		ระหว่างกลุ่ม	
	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.	F	p	F	p
1. ด้านความดี								
1.1 ควบคุมอารมณ์	18.24	2.2413	17.28	2.9229	18.398*	.000	.002	.962
1.2 เห็นใจผู้อื่น	19.32	1.9305	17.68	3.2368	18.372*	.000	1.378	.246
1.3 ความรับผิดชอบ	21.16	1.9723	18.76	2.1656	34.495*	.000	6.858*	.012
รวมด้านความดี	58.72	4.6325	53.72	6.6302	67.559*	.000	.941	.337
2. ด้านความเก่ง								
2.1 มีแรงจูงใจ	17.44	2.6312	17.92	2.4651	28.096*	.000	2.496	.121
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	17.56	2.2189	16.76	2.5865	10.507*	.002	.273	.604
2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น	17.60	2.6771	17.04	2.4406	21.699*	.000	.011	.917
รวมด้านความเก่ง	52.60	5.8381	51.72	5.6754	36.305*	.000	.489	.488
3. ด้านความสุข								
3.1 ภูมิใจในตนเอง	10.40	1.5275	11.00	2.0412	26.554*	.000	.862	.358
3.2 พึงพอใจในชีวิต	19.92	3.1744	18.28	3.0210	28.308*	.000	.563	.457
3.3 สุขสงบทางจิตใจ	18.84	2.1924	17.52	2.7566	11.613*	.001	1.214	.276
รวมด้านความสุข	49.16	5.5654	46.30	6.0964	29.517*	.000	.261	.612
รวม 3 ด้าน	160.48	13.8928	152.24	16.2077	53.773*	.000	.038	.847

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 แสดงว่าความฉลาดทางอารมณ์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการวิเคราะห์โดยใช้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม (Pre-test) เป็นตัวแปรร่วม เพื่อปรับค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (Post-test) พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้นด้านความดี มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ในเรื่องความรับผิดชอบ โดยที่กลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบ สูงกว่ากลุ่มควบคุม

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ โดยการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม สรุปสาระสำคัญและผลการวิจัยได้ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ
2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
3. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมุติฐานในการศึกษาวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรม หลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรม มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

วิธีดำเนินการวิจัย

1. เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการจับฉลากนักเรียนมา 2 ห้อง และจับฉลากเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. ทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pre-test) โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
3. ดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 2 วัน ๆ ละ 1.30 ชั่วโมง ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 16.00-17.30 น. ของทุกสัปดาห์

4. เมื่อจัดกิจกรรมครบ 8 สัปดาห์แล้ว ทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง (Post-test) โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
5. นำค่าคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์หาค่าทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป ตามขั้นตอนดังนี้
 - 1.1 หาค่าสถิติพื้นฐานโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
 - 1.2 เปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ค่าสถิติ t-test (dependent)
 - 1.3 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าในกลุ่มทดลองเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ถึง 2 เท่า ส่วนกลุ่มควบคุม เพศหญิงกับเพศชายมีจำนวนใกล้เคียงกัน ผลการเรียนรู้ในภาคเรียนที่ 2/2545 พบว่า กลุ่มทดลองมีผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดีถึงดีมาก ส่วนกลุ่มควบคุมมีผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ปานกลางถึงดี ด้านสถานภาพการสมรสของบิดามารดาส่วนใหญ่บิดามารดาอยู่ร่วมกัน และบุคคลที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย มีความใกล้เคียงกันทั้งสองกลุ่ม คือ ส่วนใหญ่นักเรียนอาศัยกับบิดามารดา ด้านอาชีพของผู้ปกครองพบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ผู้ปกครองมีอาชีพค้าขาย กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้าง และกิจกรรมที่นักเรียนเลือกทำในเวลาว่าง กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เล่นกีฬาร้อยละ 52.00 กลุ่มควบคุมเล่นกีฬาและออกกำลังกายมากถึงร้อยละ 80.00
2. จากผลการศึกษา เรื่องผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ สรุปได้ดังนี้
 - 2.1 ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมก่อนการทดลองและภายหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านความสุข ในเรื่องความภูมิใจในตนเอง ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
 - 2.2 ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุม ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระระหว่างก่อนและหลังการทดลอง มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน
 - 2.3 ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านความดี เฉพาะเรื่องความรับผิดชอบ โดยที่กลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบสูงกว่ากลุ่มควบคุม

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ อภิปรายผลได้ดังนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและภายหลังการทดลองโดยรวมไม่แตกต่างกัน ยกเว้น ด้านความสุข ในเรื่องความภูมิใจในตนเองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า

1.1 ระยะเวลาที่นักเรียนทำกิจกรรมนันทนาการ 8 สัปดาห์ นั้นอาจจะน้อยไป เนื่องจากองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์มีหลายด้าน ซึ่งการที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาในทุกๆ ด้านจำเป็นต้องใช้เวลา และมีกระบวนการพัฒนาที่ต่อเนื่องและจริงจัง อีกทั้งยังต้องอาศัยความร่วมมือกันหลายฝ่ายทั้งด้านผู้ปกครองและครูอาจารย์ อีกทั้งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ควรมีการวางพื้นฐานมาตั้งแต่วัยเด็ก

1.2 นักเรียนมีความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเรียนรู้ในรายวิชาอื่นๆ ซึ่งมีภาระงานที่ได้รับมอบหมายในรายวิชาต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก และนอกจากนั้นยังมีกิจกรรมอื่นเข้ามาแทรก ซึ่งผู้วิจัยคิดว่าน่าจะมีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

1.3 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมที่สร้างขึ้นอาจไม่สมบูรณ์ บางกิจกรรมอาจจะยังไม่ตรงกับความต้องการของกลุ่มตัวอย่าง มีบางกิจกรรมที่เด็กจะไม่กล้าแสดงออก เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ หรือการแสดงประกอบท่าทาง เด็กจะมีอาการเคอะเขินเมื่อต้องจับคู่กันระหว่างหญิงชาย ซึ่งลักษณะดังกล่าวอาจทำให้เด็กนักเรียนไม่คุ้นเคยกับกิจกรรมที่จัดขึ้น ซึ่งอาจมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านความภูมิใจของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม

ด้วยเหตุผลทั้ง 3 ประการดังกล่าว มีความสอดคล้องกับแนวความคิดของ วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 : 135) ที่กล่าวว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต้องใช้ระยะเวลายาวนานจึงจะได้ผล เนื่องจากองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์มี 3 ด้านดังนี้ คือ ด้านความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ด้านความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้านความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ ในกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต้องเอาใจจริงเอาใจอย่างต่อเนื่องและใช้เวลา และต้องมีพื้นฐานมาตั้งแต่การอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองและพฤติกรรมการแสดงออกของต้นแบบ พ่อแม่ที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงมักจะทำให้ลูกเรียนรู้การแสดงออกทางอารมณ์ที่ดีไปด้วย เด็กที่เติบโตจากภาวะแวดล้อมที่มีคำชมเชย และการให้กำลังใจ ย่อมจะเรียนรู้การมองโลกในแง่ดี มีความมั่นใจในตนเอง พ่อแม่อาจจะฝึกฝนพัฒนาการด้านความฉลาดทางอารมณ์ตั้งแต่อายุ 5-6 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีพัฒนาการทางสมองพร้อมแล้ว ดังนั้น การดูแลเอาใจใส่ การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจริงจังในชีวิตประจำวัน จะช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กได้ดียิ่งขึ้น

และจากการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลองโดยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข เรื่องความภูมิใจในตนเองลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้นผู้วิจัยคิดว่าน่าจะมีสาเหตุที่สำคัญดังต่อไปนี้

1) กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬาเป็นการแข่งขันและมีสิ่งของรางวัลเป็นแรงเสริม ซึ่งอาจจะมีผลกับกลุ่มตัวอย่างผู้ที่ไม่ได้รับรางวัล จึงอาจทำให้เกิดความท้อแท้ไม่ภูมิใจในตนเองได้

2) ความมั่นคงทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (อายุ 15-16 ปี) เป็นช่วงวัยที่กำลังอยู่ในวัยรุ่น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ดังที่ ประยูรศรี มณีสร (2536 : 133) กล่าวว่าเด็กวัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ประเดี๋ยวโกรธ ประเดี๋ยวรัก ประเดี๋ยวพอใจ ไม่พอใจ อีกทั้งยังมีเรื่องกังวลใจมากมายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ การเรียนที่เคร่งเครียด และนอกจากนั้นยังมีองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่ออารมณ์ของวัยรุ่น สรุปได้ดังนี้

- (1) ความเหนื่อยล้าจากกิจกรรมประจำวัน
- (2) สุขภาพไม่ดีมีโรคประจำตัว
- (3) ช่วงเวลา เช้า, สาย, บ่าย, เย็น มีผลต่ออารมณ์วัยรุ่น
- (4) สิ่งแวดล้อมทางสังคม
- (5) ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว

ปัจจัยดังกล่าวล้วนส่งผลโดยตรงต่ออารมณ์ของวัยรุ่นอันเนื่องมาจากวัยรุ่นยังขาดความมั่นคงทางอารมณ์ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติและตามวัยของเด็กวัยรุ่น ดังนั้นจึงอาจมีผลทำให้รู้สึกขาดความภาคภูมิใจ และกลุ่มตัวอย่างอาจจะมีการทำกิจกรรมอื่นๆ ที่นอกเหนือไปจากโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวอาจจะส่งผลต่อความภูมิใจ จึงทำให้ไม่เกิดการพัฒนา

3) นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรม มีนักเรียนที่เป็นนักกีฬาของโรงเรียน และนักกีฬากลุ่มนี้จะเข้าร่วมกิจกรรมด้วยในบางครั้ง ดังนั้น ในการทำกิจกรรมประเภทที่มีการแข่งขันกลุ่มบุคคลที่ชนะก็จะเป็นพวกนักกีฬา นักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับชัยชนะ ก็อาจได้รับผลทางด้านจิตใจในเรื่องของความภูมิใจในตนเอง จึงส่งผลให้คะแนนด้านความภูมิใจในตนเองลดลง

2. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ทำกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ ก่อนและหลังการทดลอง มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่าการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้กิจกรรมนันทนาการนั้นจำเป็นจะต้องมีกระบวนการพัฒนาประสบการณ์ ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2544 : 17) กล่าวว่า นันทนาการเป็นกระบวนการพัฒนาประสบการณ์ หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคมโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อในช่วงเวลาว่าง เวลาอิสระ โดยที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจหรือมีแรงจูงใจ ล้วนส่งผลให้เกิดการพัฒนาด้านอารมณ์และจิตใจ อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดังที่ ยุทธนา ไชยจุล (2545 : 180) กล่าวว่า คนที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองได้จะต้องมีความพยายามฝึกปฏิบัติและเก็บสะสมประสบการณ์ ต้องมีการกระตุ้นโดยใช้กระบวนการหรือกิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ เช่น ดนตรี กีฬา และศิลปะ

3. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง โดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านความดี เฉพาะเรื่อง ความรับผิดชอบ โดยที่กลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่า

1) ในการวิจัยมีกระบวนการจัดกิจกรรมตามกำหนดการที่วางไว้ตามโปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งมีผลทำให้นักเรียนมีความรับผิดชอบในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามที่กำหนด

2) นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการดูแลเอาใจใส่จากผู้จัดกิจกรรมนันทนาการหรือผู้นำกิจกรรมซึ่งเป็นการสร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม จึงเป็นการสร้างความรับผิดชอบให้เกิดขึ้นแก่นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรม

3) มีการติดตามประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งมีผลต่อการสร้างความรับผิดชอบของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

จากผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรม มีความรับผิดชอบเพิ่มมากขึ้น ซึ่งตรงกับลักษณะของคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ดังที่กรมสุขภาพจิต (2543 : 2) กล่าวไว้ว่า องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวมและเมื่อพิจารณาองค์ประกอบของความรับผิดชอบแล้ว หมายถึง ความสามารถในการรับผิดชอบ คือ การรู้จักการให้ รู้จักการรับ รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของนันทนาการ ดังที่สมบัติ กาญจนกิจ (2542 : 31) กล่าวไว้ว่า นันทนาการให้คุณค่าและส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคคลและชุมชน สอนให้ผู้เข้าร่วมรู้จักสิทธิและหน้าที่ตลอดจนมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นในฐานะที่เป็นสมาชิกในองค์กรของสังคม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี จากคุณค่าดังกล่าว ผู้วิจัยมีแนวความคิดว่า นักเรียนที่มีความรับผิดชอบมีแนวโน้มที่จะเป็นพลเมืองดีของสังคม และยังสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของนันทนาการดังที่ ฟอง เกิดแก้ว (2527 : 34) กล่าวว่า การพัฒนาความเป็นพลเมืองดี เป็นเป้าหมายที่สำคัญประการหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการ ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการสามารถส่งเสริมคุณลักษณะความเป็นพลเมืองดีได้หลายทาง ซึ่งไม่ว่าสังคมจะมีรูปแบบใดก็ตาม กิจกรรมนันทนาการสามารถชักจูงบุคคลให้เข้าร่วมกิจกรรมกันเป็นหน่วยเดียวกันโดยปราศจากข้อขัดแย้งทางด้านเชื้อชาติ ศาสนา ฐานะทางเศรษฐกิจ เพศและวัย ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการจึงเป็นสื่อที่สร้างสรรค์สังคม ทำให้บุคคลมีความเข้าใจกัน เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน สามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีความสุขและเป็นพลเมืองดีของสังคมและประเทศชาติ และยังมีความสอดคล้องกับการวิจัยของภูฟ้า เสวกพันธ์ (2543 : 74) เรื่องผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรมและกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม หลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีพัฒนาการเฉลี่ยของเชาวน์อารมณ์ดีกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ในด้านการควบคุมตนเอง ด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านความรับผิดชอบ ด้านมีแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านสัมพันธภาพ ด้านภูมิใจตนเองและด้านพอใจชีวิต

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผู้บริหารโรงเรียนควรส่งเสริมให้มีการนำกิจกรรมนันทนาการไปใช้ในกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาให้เด็กนักเรียนมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในด้านการเป็นคนดี เป็นคนเก่งและเป็นคนมีความสุข
2. ผู้บริหารโรงเรียนหรือหน่วยงานองค์กรที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชน ควรให้การสนับสนุนด้านงบประมาณ สถานที่ วัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการที่สอดคล้องกับความต้องการของเด็กและเยาวชน
3. ผู้บริหารโรงเรียนหรือหน่วยงานองค์กรที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชน ควรมีนโยบายและแผนการจัดฝึกอบรม ให้มีผู้นำกิจกรรมนันทนาการที่มีความรู้ มีความสามารถในการจัดกิจกรรมที่มีความสอดคล้องกับความสนใจและความต้องการของเด็กนักเรียนหรือเยาวชนทั่วไป

4. ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือนั้นควรมีการสำรวจความต้องการของเด็กนักเรียน ควรมีการดำเนินงานอย่างจริงจังและเป็นระบบควรมีการประชาสัมพันธ์ให้ครู อาจารย์และเจ้าหน้าที่ได้รับทราบและเข้าร่วมโปรแกรมด้วยจึงจะทำให้การพัฒนาเกิดผลอย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องเวลาของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์โดยตรง
2. ควรศึกษาประเภทของกิจกรรมนันทนาการเฉพาะเรื่อง โดยสำรวจความต้องการของนักเรียนก่อนทำการวิจัยความฉลาดทางอารมณ์โดยตรง
3. ศึกษาวิจัยการสร้างรูปแบบของกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
4. ควรมีการศึกษาวิจัยในกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่นนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หรือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 หรือนักเรียนโรงเรียนในชนบทเปรียบเทียบกับนักเรียนในเมือง เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *สุขภาพจิตดีด้วยอีคิว*. กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กรรณ ญาณวิจิตร. (2545). *การศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อเล็กของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติ ปัญญาระดับเรียนได้ ชั้นปฐมวัยที่ฝึกโดยใช้กิจกรรมสร้างสรรค์*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กมล ชินพงศ์. (2532). *การประเมินมูลค่าทางนันทนาการ*. กรณีศึกษาสวนจตุจักร. วิทยานิพนธ์ คม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อัดสำเนา.
- กำโชค เผือกสุวรรณ. (2538). *ผู้นำนันทนาการ*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- คงศักดิ์ เจริญรักษ์. (2527). *นันทนาการกับความต้องการของมนุษย์*. วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและนันทนาการ.
- จรินทร์ ชานันต์. (2528). *นันทนาการชุมชน*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- จันทร์ ผ่องศรี. (2534). "นันทนาการ," ใน *เอกสารคำสอนคณะครุศาสตร์*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฉัตรฤดี สุกปลั่ง. (2543). *ผลของบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อคุณภาพของการให้บริการ ตามการรับรู้ ของหัวหน้างานของพนักงานส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งใน กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ชูศรี วงศ์รัตน. (2541). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542). "ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา," *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. ประจำเดือนสิงหาคม
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542). *ความฉลาดทางอารมณ์*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มติชน.
- รูปทอง ศรีท้วม. (2538). *ความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะโดยใช้กิจกรรมทักษะดนตรี*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิตา อุดลพิษเชษฐ. (2542). *ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ที่มีต่อระดับเชาวน์ อารมณ์ของนักศึกษายาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิตภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นันทนา สุริยง. (2545). "EQ กับการอบรมเลี้ยงดูเด็ก" , ใน *รวมบทความทางวิชาการ EQ*. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ DESKTOP.
- ประพนธ์ พิสิษฐ์. (2541). *ผลของการฝึกการรับรู้เชิงสุนทรียะที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2542, สิงหาคม). "คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ," *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*.

- พเยาว์ ยินดีสุข. (2523). การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยการสอนแบบใช้เกมการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต. วิทยา
นิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรรณี บุญประกอบ. (2545). อีคิวในแนวทางพุทธศาสนา. ใน *รวมบทความทางวิชาการ EQ*.
กรุงเทพมหานคร. DESKTOP.
- ฟอง เกิดแก้ว. (2527). พลศึกษาและนันทนาการในโรงเรียน. กรุงเทพฯ
- ภูฟ้า เสวกพันธ์. (2543). ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาระดับ
มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. สาขาวิชาพลศึกษา กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ยุทธนา ไชยจุล. (2545). อีคิวในแนวทางพุทธศาสนา. ใน *รวมบทความทางวิชาการ EQ*.
กรุงเทพมหานคร. DESKTOP.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2538). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ :
บริษัทอักษรเจริญทัศน์.
- รัชดาภรณ์ อินทะนิน. (2544). การศึกษาแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสังคมของ
นักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะ
แนว).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รังสฤษฎ์ เสริวัณชัย. (2534). "งานนันทนาการ," ใน *เอกสารหมายเลข 2/2534*. กรุงเทพฯ : กองส่งเสริม
พลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา. ถ่ายเอกสาร.
- ล้วน สายศและอังคณา สายยศ. (2540). สถิติวิทยาทางการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น
- วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2542, สิงหาคม). "การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน,"
วารสารพฤติกรรมศาสตร์. 1: 37 - 52.
- วีรพงศ์ บุญประจักษ์. (2545). การจัดประสบการณ์การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีผลต่อพฤติกรรมทางสังคมของ
เด็กปฐมวัย. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2545). *เชาวน์อารมณ์ (EQ) คชีนวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต*.
กรุงเทพมหานคร : เอ็กซ์เปอร์เนท จำกัด.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- . (2543). *จิตวิทยาเด็กพิเศษ แนวคิดสมัยใหม่*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ 69
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริรัตน์ ชูชีพ. (2544). พฤติกรรมชอบสังคมของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นใน
เชิงสร้างสรรค์. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2535). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

- สมบัติ กาญจนกิจ. (2544). *นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : สำนักวิชา
วิทยาศาสตร์และการกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุระเชษฐ์ เชนฐมาส. (2526). *คำบรรยายวิชาการจัดพื้นที่นันทนาการ*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาอนุรักษ์วิทยา
คณะวนศาสตร์. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุสยาม อนันตสายนนท์. (2544). *อิทธิพลของลักษณะส่วนบุคคล เชาวน์อารมณ์ระดับบุคคลและกลุ่มที่มีผล
ต่อประสิทธิผลของทีม*. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและ
องค์กร). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- อัจฉรา สุขารมณ. (2545). "EQ กับการอบรมเลี้ยงดูเด็ก," ใน *รวมบทความทางวิชาการ EQ*.
กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ DESKTOP.
- อารี เกษมรติ. (2533). *ผลการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์เป็นกลุ่มและกิจกรรมสร้างสรรค์ปกติที่มีต่อการเชื่อมั่น
ในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขันและแบบรักทะนุถนอม*.
ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อำไพวรรณ ทุมแสน. (2536). *เปรียบเทียบประสิทธิผลของการสอนเรื่องทฤษฎีการปรับตัวของรอย โดย
การสอนแบบเกม และการสอนแบบปกติ : ศึกษาเฉพาะกรณี นักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาล
ศาสตร์ วิทยาลัยมิชชั่น*. ปริญญาณิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- อุบลรัตน์ หรั่งเจริญ. (2539). *ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบบุคลิกภาพกับความสำเร็จในการฝึกบิน
ตามที่ประเมินโดยแบบทดสอบบุคลิกภาพ 16 PF ฟอร์ม B*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต
(จิตวิทยาคลินิก). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). *สร้าง EQ ให้ลูกคุณ*. กรุงเทพฯ : ชันดำการพิมพ์.
- เจนก หงษ์ทองคำ. (2542). "นันทนาการกับสังคม," ใน *เอกสารประกอบการสอนนันทนาการกับสังคม*.
กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Bekendam, C. (1997). "dimensions of Emotional Intelligence," *Dissertation Abstracts International*.
The Fielding Institute : 254.
- Bollin, S. (1998). "The At Home Independence Program : A Recreation Program Implemented by
a Volunteer," *Psychology Literature*. 54 - 61. Unison Behavioral Health Group : Toledo.
- Butler, George D. (1995). *Introduction to Community Recreation*. New York : McGraw-Hill book
Company.
- Cessario, Lynda. (1987, 26 April). "Utilization of Board Gaming for Conceptual Model of Nursing,"
Journal of Nursing Education. 167 - 169.
- Cherniss, Cary. (2000). "Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations,"
[http://www.eiconsortium.org/business case of ei.doc](http://www.eiconsortium.org/business%20case%20of%20ei.doc).
- Culp, R.H. (1998). "Adolescent Girls and Outdoor Recreation : A case study examining
constraints and effective programming," *Psychology Literature*. 356 -379. University of
Idaho.

- Dardah. (2000). "Assessing Emotional Intelligence : Recreation," *Dissertation Abstracts International*.
- Fox, S. (2000). "Relations of Emotional Intelligence Practical Intelligence, General Intelligence and Trait Affectivity with Interview Outcomes, " *Psychology Literature*. 23 - 220. University of Loyola.
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence*. London : Bloomsbury Publishing Pic.
- . (1999). *What's your Emotional Intelligence Quotient?*. Utne Reader.
- Goleman, Daniel. (1995). *Emotional Intelligence : Why it can matter more than IQ*. New York : Bantam Book.
- . (1998). *Working with Emotional intelligence*. New York : Bantam Book.
- Hazen, Jane Boyd. (April, 1975). "The Effect of a Science Simulation Game on Cognitive Learning Retention and Effective Reaction," *Dissertation Abstract International*. 35 : 6573 A.
- Kerlinger. (1986). *Foundations of behavioral Research*. Holt Rinchart and Winston, Inc. The United Stated of America.
- Nord.M. (1998). *The Association of Forest Recreation with Environmentalism*. Psychology Literature. University of Wisconsin.
- O'Neil, Jame Steven. (1981, June). "The Effect of Team-Game-Tournament Reward Structure on the Self-esteem and Academic Achievement of Nineth Grade Social Students," *Dissertation Abstract International*. 41 : 4673 A.
- Pellitteri, J. (1999). "The Relationships Between Emotional Intelligence, Cognitive Reasoning, and Defense Mechanism, " *Dissertation Abstracts International*. 131. New York : University.
- Rebecca, N. (1998, Summer). "The Comtort Corner : Fostering Resilience and Emotional Intelligence, " *In Childhood Education*. 7(4) : 200 - 204.
- Rich Handley. (2000). "Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations" [http://www. eiconsortium.org/business case of ei.doc](http://www.eiconsortium.org/business%20case%20of%20ei.doc).
- Stewart, W.P. (1999). "In Search of Situational Effects in Outdoor Recreation," *Psychology Literature*. 269 - 286. University of Illinois.
- Wildt Albertr. And Olli Ahtola. (1987). *Analysis of Covariance* 9th Printing California., sage Publications.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญ
หนังสือขอความอนุเคราะห์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มสว โทร. 5731, 5618

ที่ ทม 1012/ ๔๐๔๓

วันที่ ๓๐ เมษายน 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะพลศึกษา

เนื่องด้วย นางสาวนพรัตน์ สุทธิถกล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ผลของกิจกรรม นันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ" โดยมี รองศาสตราจารย์กำโชค เผือกสุวรรณ และ อาจารย์เรือโทไพฑูรย์ อ่อนมั่ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พนมศักดิ์ สวัสดิพงษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกวลี พึ่งโพธิ์ทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล และ อาจารย์สมควร โพธิ์ทอง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมให้ นางสาวนพรัตน์ สุทธิถกล และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภกรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ทม 10121/2044

วันที่ 30 เมษายน 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวนพรัตน์ สุทธิธกมล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ" โดยมี รองศาสตราจารย์กำโชค เผือกสุวรรณ และ อาจารย์เรือโทไพฑูรย์ อ่อนมั่ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์อัจฉรา สุขารมณ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมให้ นางสาวนพรัตน์ สุทธิธกมล และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภภรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ทม 1012/ 4 2 19



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

13 พฤษภาคม 2546

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนราชวินิตบางแก้ว

สิ่งที่ส่งมาด้วย โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

เนื่องด้วย นางสาวนพรัตน์ สุทธิธกล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง "ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ" โดยมี รองศาสตราจารย์กำโชค เผือกสุวรรณ และ อาจารย์เรือโท ไพบุลย์ อ่อนมั่ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอใช้สถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 40 คน ในระหว่างเดือนพฤษภาคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อขอกความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวนพรัตน์ สุทธิธกล ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภกรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-3373714 มือถือ 01-9472621

ที่ ทม 1012/ ~~444~~ /



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

13 พฤษภาคม 2546

เรื่อง ขออนุญาตเพื่อการศึกษาวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง

สิ่งที่ส่งมาด้วย โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ และแบบประเมิน

เนื่องด้วย นางสาวนพรัตน์ สุทธิถกล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ" โดยมี รองศาสตราจารย์กำโชค เผือกสุวรรณ และ อาจารย์เรือโท ไพบุลย์ อ่อนมั่ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 40 คน และตอบแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต ในระหว่างเดือนพฤษภาคม - กรกฎาคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวนพรัตน์ สุทธิถกล ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภกรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่ 2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ตอนที่ 1 แบบสอบถามรายละเอียดข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน () ให้ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้นมัธยมศึกษาปีที่

1. เพศ () ชาย

() หญิง

2. ผลการเรียนในภาคเรียนที่ผ่านมา

() ผลการเรียนดีมาก(3.00-4.00)

() ผลการเรียนดี(2.00-2.99)

() ผลการเรียนปานกลาง(1.00-1.99)

() ผลการเรียนต่ำ(0.00-1.00)

3. สถานภาพสมรสของบิดามารดา

() อยู่ร่วมกัน

() หย่าหรือแยกกันอยู่

() บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม

4. บุคคลที่นักเรียนพักอาศัยด้วย

() บิดามารดา

() บิดา

() มารดา

() ญาติ(ลุง ป้า น้า อา ฯลฯ)

() อื่นๆ(ผู้อุปการะ)

5. อาชีพของผู้ปกครอง

() รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ

() รับจ้าง

() ค้าขาย

() เกษตรกร

6. กิจกรรมที่เลือกทำในเวลาว่าง

() อ่านหนังสือ

() ฟังเพลง ร้องเพลง

() เล่นดนตรี

() เล่นกีฬาออกกำลังกาย

() ดูโทรทัศน์

() อื่นๆโปรดระบุ.....

ตอนที่ 2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต

คำแนะนำ แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่นักเรียนเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความจริงและตอบทุกข้อ เพื่อนักเรียนจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ก่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อ	คำถาม	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม						

ข้อ	คำถาม	ไม่ จริง	จริง บาง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
19	ฉันไม่รู้ว่าคุณเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็ม ความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม						
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอา เองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจ ได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่ คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับ ความเคยชินของฉัน					
รวม						
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมี เหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขา ยอมรับได้					
รวม						
37	ฉันรู้สึกดีเกี่ยวกับผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						

ข้อ	คำถาม	ไม่ จริง	จริง บาง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่อง ผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และ วันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม						
47	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจาก ภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						

เกณฑ์การให้คะแนน

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

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

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง ให้	1 คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง ให้	2 คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง ให้	3 คะแนน
ตอบจริงมาก ให้	4 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

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

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง ให้	4 คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง ให้	3 คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง ให้	2 คะแนน
ตอบจริงมาก ให้	1 คะแนน

การรวมคะแนน

- ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
- ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ผลรวมของคะแนน
ดี	1.1 ควบคุมอารมณ์	รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6	
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12	
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อ 13 ถึงข้อ 18	
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19 ถึงข้อ 24	
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	รวมข้อ 25 ถึงข้อ 30	
	2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น	รวมข้อ 31 ถึงข้อ 36	
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40	
	3.2 พึงพอใจในชีวิต	รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46	
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52	

เกณฑ์ปกติของคะแนน EQ รวม ดี เก่ง สุข

กลุ่มตัวอย่างอายุ 12 – 17 ปี

องค์ประกอบ EQ	ต่ำกว่าปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าปกติ
คะแนน EQ รวม	<140	140 - 170	>170
1. องค์ประกอบ ดี	<48	48 - 58	>58
1.1 ความคุมอารมณ์	<13	13 - 17	>17
1.2 เห็นใจผู้อื่น	<16	16 - 20	>20
1.3 รับผิดชอบ	<16	16 - 22	>22
2. องค์ประกอบ เก่ง	<45	45 - 57	>57
2.1 มีแรงจูงใจ	<14	14 - 20	>20
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	<13	13 - 19	>19
2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น	<14	14 - 20	>20
3. องค์ประกอบ สุข	<40	40 - 55	>55
3.1 ภูมิใจในตนเอง	<9	9 - 13	>13
3.2 พึ่งพอใจในชีวิต	<16	16 - 22	>22
3.3 สุขสงบทางใจ	<15	15 - 21	>21

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

ครั้งที่	กิจกรรม/ เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
1	กิจกรรมกลุ่ม สัมพันธ์ ประกอบด้วย 1. เพลงประกอบ ทำทาง - เพลงสวัสดี (20 นาที)	1. เพื่อปฐมนิเทศ 2. ชี้แจงจุดประสงค์ ของการเข้าร่วม กิจกรรม 3. สร้างความสนุก สนานเพลิดเพลิน 4. มีความรับผิดชอบ 5. สร้างสัมพันธ์ภาพ ที่ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณหอประชุมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. ชี้แจงจุดประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการและแจ้ง กำหนดการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ 3. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียน 2 กลุ่มๆ ละ 20 คน ให้เข้าแถวเป็น วงกลมซ้อนกัน 2 วงและให้จับคู่ผู้ที่อยู่วงในและวงนอกและร่วมกัน ร้องเพลงประกอบทำทาง 4. ผู้นำกิจกรรมอธิบายและสาธิตการร้องเพลงประกอบทำทาง ดังนี้ เพลงสวัสดี สวัสดี สวัสดี วันนี้เรามาพบกัน เธอกับฉันพบกัน สวัสดี ทำท่าทนมมือประกอบเพลงโดย : ตบตัก ตบมือ ตบไหล่ ตบมือ ตบมือเพื่อน ตบมือตัวเอง การร้องเพลงเมื่อร้องจบเนื้อเพลงให้เปลี่ยนคู่โดยเวียนด้านขวา และร้องเพลงต่อไปเรื่อยๆและตบมือประกอบไปด้วยจนครบทุกคน 5. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนฝึกซ้อมร้องเพลงและตบมือประกอบเพลง 6. ให้นักเรียนจับคู่กันระหว่างผู้ที่อยู่วงกลมด้านในและด้านนอกโดยหัน หน้าเข้าหากันและร้องเพลงสวัสดีพร้อมทำท่าประกอบ เมื่อจบเพลง ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีด และให้นักเรียนถามชื่อเล่น ชื่อจริง อาหารที่ชอบ งานอดิเรกที่ชอบทำ และให้เปลี่ยนคู่ จากนั้นให้เริ่ม ร้องเพลงใหม่ และมีข้อตกลงว่าผู้ที่ทำท่าทนมมือไม่ถูกต้องจะต้อง ออกมาแสดงท่าทางน่ารักเช่น เดินเปิดให้เพื่อนดู 7. เมื่อนักเรียนคุ้นเคยกันแล้ว ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนได้ทบทวน รายชื่อเพื่อน แล้วบอกคุณสมบัติของเพื่อนให้ถูกต้อง 8. เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมจะพบว่ามีเพื่อนบางคนทำท่าทนมมือไม่ถูกต้อง ก็จะต้องออกมาเดินเปิดให้เพื่อนดู 9. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุป กิจกรรมนี้ช่วยสร้างความสนุกสนาน ฝึก สมาธิในการทำท่าทางและเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน
	2. เกม - เรียงลำดับ (20 นาที)	1. สร้างสัมพันธ์ภาพที่ ดีกับผู้อื่น 2. สร้างความสนุกสนาน 3. มีความรับผิดชอบ 4. กล้าแสดงออก 5. เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่มๆละ 10 คน 2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการเล่นเกมเรียงลำดับ โดยใช้ เพลงลมพัด พัด ดังนี้ “ ลมพัดพัดโบกพัดพัดมาไวๆ ลมพัด ลมพัดอะไร ลมพัด ลมพัดอะไร ให้คนหญิงชายจับกลุ่ม 10 คน ” และให้สมาชิกทุกคนใน กลุ่มเรียงชื่อตามลำดับอักษร ก- ฮ ภายในเวลา 1 นาที เมื่อครบเวลา ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีด และตรวจสอบชื่อเรียงตามลำดับ อักษร ก-ฮ ถ้ากลุ่มใดทำไม่ถูกต้องจะต้องออกมาเต้นประกอบเพลง “ จา จ๊ะ ติงจา ”

ครั้งที่	กิจกรรม/ เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
			3. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนเรียงลำดับเดือนเกิด กำหนดเวลา 1 นาที เมื่อครบเวลา ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีด และตรวจสอบการเรียงลำดับเดือนเกิดว่าถูกต้องหรือไม่ 4. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนเรียงลำดับความสูง กลุ่มใดทำเสร็จก่อนให้ยกมือขึ้นแล้วร้องเฮ้!! กลุ่มที่ช้าที่สุดจะต้องเดินเปิดให้เพื่อนดู 5. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนทุกคนนั่งเป็นวงกลมกับพื้น และเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้ทุกคนแบมือและรีบวางมือซ้อนกันบนพื้นแล้วฟังคำสั่งผู้นำ โดยรอบที่ 1 ผู้นำจะสั่งให้คนที่มืออยู่บนสุดและผู้ที่อยู่โคนเรียกจะต้องลุกขึ้นมาเต้นทำท่ารักให้เพื่อนๆ จากนั้นให้ผู้ที่อยู่โคนเรียกเปลี่ยนกลุ่ม ให้ทำการสาธิต 1 ครั้ง และรอบที่ 2 ผู้นำจะสั่งให้คนที่มืออยู่อันดับที่ 4 ซึ่งนับจากบนสุด รอบที่ 3 ผู้นำจะสั่งให้คนที่มืออยู่อันดับล่างสุด 6. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุป กิจกรรมนี้ต้องใช้ความรวดเร็ว การรับรู้ข้อมูลของเพื่อนจะทำกิจกรรมได้รวดเร็วขึ้น กิจกรรมนี้ช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันมากขึ้น
	3. เกม - ตัวฉัน (20 นาที)	1. ตระหนักรู้ตนเอง 2. มีเป้าหมายในชีวิต 3. สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. ผู้นำกิจกรรมจัดให้นักเรียนนั่งเก้าอี้เป็นวงกลม 2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายขั้นตอนการเล่นเกมตัวฉัน โดยแจกกระดาษให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น แล้วให้เขียนชื่อ-นามสกุลและวาดภาพที่แสดงถึงตนเอง เขียนคติประจำใจและเป้าหมายชีวิตในอนาคต (ใช้เวลา 3 นาที) 3. ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีดเมื่อครบกำหนดเวลาและให้นักเรียนแต่ละคนแสดงภาพที่ตนเองวาดไว้และบอกคติประจำใจและเป้าหมายชีวิตในอนาคตให้เพื่อนๆ ทราบ 4. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนทุกคนส่งภาพของตนเองให้แก่เพื่อนที่นั่งทางขวามือ เมื่อนักเรียนได้รับภาพของเพื่อนแล้วให้อ่านชื่อและคติประจำใจของเพื่อนและจำไว้ให้มากที่สุด (ขณะทำกิจกรรมผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงเพื่อสร้างบรรยากาศสนุกสนาน) 5. ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีดเมื่อเห็นว่าทุกคนได้ส่งภาพผ่านไป แล้ว จากนั้นให้ทุกคนถือภาพเพื่อนไว้ในมือแล้วอ่านคติประจำใจที่เพื่อนเขียนไว้ ผู้นำกิจกรรมเรียกสมาชิก คนใดคนหนึ่งให้ยืนขึ้นแล้วให้หาเพื่อนคนที่มีชื่ออยู่ในมือให้พบ เมื่อพบแล้วให้บอกชื่อเพื่อนที่มีชื่ออยู่ในมือ พร้อมทั้งบอกคติประจำใจของเพื่อนด้วย ถ้าบอกถูกต้องให้ทุกคนปรบมือให้ จากนั้นผู้นำกิจกรรมเรียกสมาชิกคนอื่นอีก 2-3 คนให้นักเรียนทุกคนนำภาพไปส่งคืนให้เพื่อนที่เป็นเจ้าของภาพและกล่าวทักทายกัน 6. ผู้นำกิจกรรมสรุป ในการดำเนินชีวิตควรมีการวางแผนเป้าหมายในอนาคตและการอยู่ร่วมกันในสังคม จะต้องมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

ครั้งที่	กิจกรรม/ เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
	4. เกม - ลูกโป่งสามัคคี (20 นาที)	1. สร้างความสนุกสนาน 2. มีความรับผิดชอบ 3. ควบคุมอารมณ์ตนเอง 4. เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ให้มีผู้นับคะแนนกลุ่มละ 1 คน 2. ผู้นำอธิบายวิธีการเล่นเกม ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันเลี้ยงลูกโป่งให้ลอยอยู่ในอากาศโดยที่ทุกคนต้องจับมือกันไว้ไม่ให้หลุดจากกันถ้าลูกโป่งตกลงพื้นจะเสียคะแนนครั้งละ 1 คะแนน และสามารถนำลูกโป่งขึ้นมาเล่นต่อไปได้ 3. ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีดและเริ่มปล่อยลูกโป่งลงในวงที่ละลูกจนครบ 5 ลูก (ขณะทำกิจกรรมผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงเพื่อสร้างบรรยากาศความสนุกสนาน) 4. ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีดเมื่อครบกำหนดเวลา รวมคะแนนแต่ละกลุ่ม และตัดสินให้รางวัลแก่กลุ่มที่ชนะเลิศ 5. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุป กิจกรรมนี้เป็นภาระงานที่ทุกคนต้องรับผิดชอบร่วมกันหากมีคนใดคนหนึ่งไม่เห็นความสำคัญ ไม่ให้ความร่วมมือจะทำให้การทำกิจกรรมนี้ไม่ประสบความสำเร็จ
2	1. ดนตรีและเพลง * เพลงประกอบ ทำทาง - เพลงหากว่าเรากำลังสบาย - เพลงฉันและเธอ (20 นาที)	1. สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน 2. มีความรับผิดชอบ 3. ควบคุมอารมณ์ตนเอง 4. มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม 5. สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณหอประชุมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมจัดนักเรียนนั่งเก้าอี้เป็นรูปครึ่งวงกลม 3. ผู้นำกิจกรรมอธิบายและสาธิตการร้องเพลงประกอบทำทาง ด้วยเพลงดังนี้ เพลงหากว่าเรากำลังสบาย หากว่าเรากำลังสบายจงปรบมือพลัน (ตบมือ 2 ครั้ง) หากว่าเรากำลังสบายจงปรบมือพลัน (ตบมือ 2 ครั้ง) หากว่าเรากำลังมีสุขหมดเรื่องทุกข์ใด ๆ ทุกสิ่ง อย่ามัวประวิงอะไรกันเล่า จงปรบมือพลัน (ตบมือ 2 ครั้ง) * เปลี่ยนทำทาง ตบมือเป็นผงกหัว ส่งเสียงดัง กระทืบเท้า เพลงฉันและเธอ ฉันและเธอเจอกันแทบทุกวันเลยเชียว เมื่อเจอกันเราทักกัน ผูกสมานไมตรี ยิ้มให้กันที่ไร สุขฤทัยเปรมปรีดิ์ ต่างพูดจาพาที สวัสดิ์เพื่อนเอ๋ย 4. ให้นักเรียนทักทายกันโดยการทำท่าประกอบ ดังนี้ * ทักทายกันแบบประเพณีไทย โดยการยกมือไหว้ * ทักทายกันแบบประเพณีจีนฮ้องเต้ โดยยกมือขึ้นระดับหน้าอกกำมือขวา มือซ้ายประสานทับมือขวา โค้งตัวคำนับ แล้วร้อง “ฮ่อ” * ทักทายกันแบบประเพณีญี่ปุ่น โดยการยืนตรงโค้งตัวคำนับ แล้วร้อง “ไอ”

ครั้งที่	กิจกรรม/ เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
			* ทักทายกันแบบประเพณียุโรป โดยการยื่นมือขวาไปจับมือเพื่อน มองหน้าและสบตาเพื่อน แล้วพูดว่า " ฮัลโล " 5. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุป การร้องเพลงประกอบท่าทางเป็นการสร้างความสนุกสนาน ความรับผิดชอบ และการทักทายกันด้วยภาษาท่าทางต่างๆ ก่อให้เกิดมิตรภาพระหว่างกันและเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
	2. เกม - กลุ่มสามัคคี (20 นาที)	1. สร้างความสนุกสนาน 2. สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 3. มีสมาธิ 4. มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม	1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มผู้เล่นเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน 2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการเล่นเกม ให้แต่ละกลุ่มตั้งชื่อกลุ่มของตนเองเป็นชื่อภาพยนตร์ และคิดท่าทางประกอบที่สุภาพและสนุกสนาน 3. ผู้นำกิจกรรมให้แต่ละกลุ่มสาธิตโดยเริ่มจากกลุ่มที่ 1 ให้บอกชื่อกลุ่ม และทำท่าทางประกอบ จากนั้นให้กลุ่ม 2, 3, 4 สาธิต และทุกกลุ่มต้องจำท่าทางและชื่อแต่ละกลุ่มให้ได้ 4. ให้แต่ละกลุ่มเล่นเกมโดยยิงกลุ่มกัน กลุ่มของตนต้องการยิงกลุ่มใดก็ยื่นขึ้นบอกชื่อกลุ่มของตนทำท่าประกอบ แล้ววิ่งไปที่กลุ่มอื่น โดยเอ่ยชื่อกลุ่มและทำท่าทางประกอบด้วย 5. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุป ผู้ที่มีสมาธิดี จะมีสติ มีความไว้วางใจ รับรู้เหตุการณ์ได้ดีซึ่งจะช่วยให้การทำกิจกรรมประสบความสำเร็จ
	3. กิจกรรมเข้า จังหวะ - เต้นรำจังหวะ บีกิน, รุมบ้า (40 นาที)	1. รู้ศักยภาพของตนเอง 2. สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน 3. มีการแสดงออกที่เหมาะสม 4. สร้างแรงจูงใจ 5. สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน	1. ผู้นำกิจกรรมจัดให้นักเรียนเข้าแถวเรียงตามหน้ากระดาน 4 แถว ให้ยืนสลับกันระหว่างแถว เพื่อจะได้มองเห็นผู้นำเวลาเต้นรำ 2. ผู้นำกิจกรรมแนะนำความรู้พื้นฐานในการลีลาศ การยืน การเดิน การเคลื่อนไหวร่างกาย การจับคู่เต้นรำ ผู้นำกิจกรรมให้ความรู้การลีลาศในจังหวะบีกิน และจังหวะรุมบ้า 3. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนลีลาศจังหวะบีกินและจังหวะรุมบ้า 4. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นความสำคัญของกิจกรรมเข้าจังหวะ ว่าช่วยส่งเสริมสุขภาพเป็นการออกกำลังกาย ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และเป็นการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง มีความมั่นใจ กล้าแสดงออก และถือเป็นกิจกรรมทางสังคมที่มีผู้นิยมมากกิจกรรมหนึ่ง
3	1.ดนตรีและเพลง * เพลงปลุกใจ (20 นาที)	1. สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน 2. สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน 3. มีสมาธิ มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณห้องจัดกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมจัดให้นักเรียนนั่งเก้าอี้เป็นรูปครึ่งวงกลมเพื่อให้ นักเรียนเตรียมตัวร้องเพลง 3. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนดูเนื้อเพลงและสาธิตการร้องเพลงโดยเริ่มร้องเพลงแต่ละเพลงตามลำดับ ดังนี้

ครั้งที่	กิจกรรม/ เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
			เพลงความเกรงใจ ความเกรงใจ เป็นสมบัติของผู้ที่ตรงต่อใจทุกคนก็มีหัวใจ เกิดเป็นคนถ้าหากไม่เกรงใจใคร คนนั้นไซ้ไร้คุณธรรมประจำตน เพลงความซื่อสัตย์ ความซื่อสัตย์เป็นสมบัติของคนดี หากว่าใครไม่มีชาตินี้เอา ดีไม่ได้ มีความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอดตมไป คดโกงแล้วใครจะรับไว้ ร่วมการงาน เพลงตรงต่อเวลา ตรงต่อเวลาพวกเราต้องมาให้ตรงเวลา ตรง ตรง ตรงเวลา พวกเราต้องมาให้ตรงเวลา เราเกิดมาเป็นคนต้องหมั่นฝึกฝนให้ตรง เวลา วันคืนไม่คอยท้าววันเวลาไม่เคยคอยใคร เพลง ชีวิตกับความหวัง เราได้เกิดมาหนึ่งหน เราผจญเพื่อความหวัง ทุกข์ประดังเมื่อความหวังพังมลาย ลืมนัดที่ขึ้นชม ทุกข์ระทมให้เลือนหายเหมือนนิยาย ผ่านฝันร้ายที่อับเฉา แม้บางวันฝันขึ้น หรือบางคืนฝันเศร้า ยัมระรินโลมเร้าคลายเศร้าใจ ยังไม่สิ้นแห่งความหวัง ชีวิตยังสดแจ่มใสทุกข์ทำไม สู้ต่อไปในโลกเอย 4.ให้นักเรียนร้องเพลงๆละ 1 ครั้ง เพื่อความสนุกสนานแบ่งนักเรียน ออกเป็น 2 กลุ่ม ตามแถวที่นั่งแล้วให้นักเรียนผลัดกันร้องเพลงทีละ กลุ่มและตรวจสอบว่าใครเสียงดัง เสียงดีกว่ากัน 5. ผู้นำกิจกรรมสรุป การร้องเพลงนอกจากให้ความไพเราะแล้วเนื้อหา ของเพลงยังมีความหมายช่วยปลูกจิตสำนึกของคนให้ตระหนักในหน้าที่ และมีเป้าหมายในชีวิต
	2. เกม - เก้าอ้นมนุษย์ (20 นาที)	1. สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน 2. สร้างสัมพันธภาพที่ ดีต่อกัน 3. มีความรับผิดชอบต่อ ส่วนรวม 4. รู้จักควบคุมอารมณ์ 5. เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น	1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มแยกนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงแล้วให้ยืน เป็นวงกลมหันหน้าไปในทิศทางเดียวกัน 2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายการเล่นเกม โดยให้นักเรียนฟังคำสั่งและ ปฏิบัติตามดังนี้ * ให้นักเรียนเอามือจับเอวเพื่อน ทำท่ากระโดดไปข้างหน้าเป็น จังหวะ แล้วร้องเป็นทำนองว่า กระโดด กระโดด กระโดดให้พร้อม เพียงกัน กระโดดเพื่อรวมพลัง พวกเรากระโดด กระโดด กระโดด * ให้นักเรียนเอามือจับไหล่เพื่อนแล้วถามว่า “ เมื่อโยโย่ใหม่จะคนดี เมื่อโยโย่ใหม่จะคนดี มาซิ มาซิฉันจะนวดให้เธอ ” แล้วให้ทุกคนเอา มือนวดไหล่ให้เพื่อน

ครั้งที่	กิจกรรม/ เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
			* ให้นักเรียนทุกคนนอนหนุนตักเพื่อนภายในกลุ่ม โดยศีรษะ 1 คนจะอยู่บนตักเพื่อน 1 คนเท่านั้น ใครทำซ้ำจะต้องออกมาทำท่าทำน่ารักให้เพื่อนๆ ดู ผู้นำกิจกรรมสำรวจดูว่าทุกคนทำตามคำสั่งเรียบร้อยหรือไม่เมื่อเห็นว่าทุกคนเรียบร้อยดีแล้วจึงออกคำสั่งต่อไป * ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำตัวเป็นดอกไม้บานและดอกไม้หุบ โดยให้แต่ละคนนอนลงกับพื้นปลายเท้าชนกันมีรัศมีเป็นวงกลมยกเข้าตั้งขึ้นให้เข้าชนกันและแต่ละคนจับมือกันไว้ เมื่อทุกคนยกตัวขึ้นนั้นจะเป็นดอกไม้หุบ และเมื่อทุกคนเอนตัวลงนอนจะเป็นเหมือนดอกไม้บาน * ให้สมาชิกยืนขึ้นแล้วเข้าแถวเป็นวงกลมเหมือนเดิมเอามือจับไหล่เพื่อน และสมมุติว่าแต่ละคนเป็นเก้าอี้ให้เพื่อนค่อยๆ ย่อตัวนั่งลงที่หัวเข่าของเพื่อนแต่ละคน โดยนั่งเป็นวงกลมและให้ทุกคนปล่อยมือกางแขนออก เดินไปข้างหน้า 10 ก้าว ถอยหลัง 5 ก้าว กลุ่มใดทำได้โดยที่สมาชิกในวงยังทรงตัวอยู่ได้โดยไม่ล้มจะเป็นผู้ชนะ 3. ผู้นำกิจกรรมกล่าวชมเชยกลุ่มที่ทำกิจกรรมได้สำเร็จและกล่าวสรุปในการทำกิจกรรมนี้ให้ประสบความสำเร็จ จะต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของสมาชิกทุกคนภายในกลุ่ม
3. ศิลปหัตถกรรม - ศิลปะทรายสี (20 นาที)	1. รู้ศักยภาพตนเอง 2. มีความรับผิดชอบ 3. มีการควบคุมอารมณ์ 4. สร้างความเพลิดเพลิน 5. สร้างความภาคภูมิใจ		1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียน 5 กลุ่มๆละ 8 คนเพื่อทำกิจกรรมศิลปะทรายสีโดยให้แต่ละกลุ่มใช้อุปกรณ์ร่วมกัน 2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายขั้นตอนการทำศิลปะทรายสีดังนี้ 2.1 ใช้ไม้จิ้มฟันแกะสติ๊กเกอร์บนรูปภาพบริเวณที่ต้องการจะโรยทรายสีออกโดยแกะทีละส่วนและกำหนดสีที่ต้องการจะใช้ 2.2 ใช้ช้อนตักทรายสีโรยลงบนลวดลายสร้างสีสันลงบนภาพให้เกิดความงดงามตามจินตนาการ และจะมีการประกวดความสวยงาม 3. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงเกณฑ์การตัดสินภาพที่จะได้รางวัลมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ - ทำเสร็จภายในกำหนดเวลา 10 คะแนน - สีสันสวยงาม 10 คะแนน - ความเรียบร้อย ประณีต 10 คะแนน 4. แจกภาพสติ๊กเกอร์ทรายสีให้แต่ละคนลงมือปฏิบัติ กำหนดเวลา 20 นาที ขณะทำกิจกรรมผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงเบาๆเพื่อสร้างบรรยากาศ 5. เมื่อครบกำหนดเวลา ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีด นักเรียนส่งผลงานภาพศิลปะทรายสีให้กรรมการให้คะแนน และนักเรียนทุกคนช่วยกันเก็บอุปกรณ์ 6. กรรมการประกาศผลการตัดสินภาพที่ได้คะแนนอันดับที่ 1, 2, 3

ครั้งที่	กิจกรรม/ เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
			7. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปให้เห็นคุณค่าและประโยชน์ของงานศิลปะที่สามารถสร้างสรรค์ความสวยงาม ความมีคุณค่า สร้างความสุข ความภาคภูมิใจ สร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้ปฏิบัติ
	4. วรรณกรรม - แต่งกลอนแปด (20 นาที)	1. การตระหนักรู้ ตนเอง 2. การสร้างแรงจูงใจ ให้ตนเอง 3. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 4. แก้ไขสถานการณ์ เฉพาะหน้าได้	1. ผู้นำกิจกรรม แบ่งกลุ่มนักเรียน 4 กลุ่มละ 10 คน 2. ผู้นำกิจกรรม อธิบายขั้นตอนดังนี้ ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแต่ง กลอนแปดชมธรรมชาติภายในเวลา 10 นาที ให้สมาชิกในกลุ่มออกไป เขียนคำกลอนลงบนกระดาษที่วางไว้ คนที่ 1 เริ่มเขียนวรรคที่ 1 และคนที่ 2 เขียนต่อไปเรื่อย ๆ จนครบคน ที่ 8 สมาชิกที่เหลือจะต้องช่วยกันตั้งชื่อกลอนที่เพื่อนเขียนไว้ 3. ขณะทำกิจกรรมห้ามปรึกษากันและผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงเพื่อ สร้างบรรยากาศสนุกสนาน 4. ผู้นำกิจกรรม ให้สัญญาณนกหวีดเมื่อครบเวลา 10 นาที ให้ สมาชิกทั้ง 4 กลุ่ม นั่งรวมกันเพื่อชื่นชมกับผลงานของตนเอง โดย การอ่านผลงานของแต่ละกลุ่ม และตัดสินการแข่งขัน 5. ผู้นำกิจกรรม กล่าวชมเชยกลุ่มที่แต่งกลอนได้ดีที่สุด 6. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปให้เห็นถึงความสำคัญของการใช้ภาษาไทย และการทำกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จสมาชิกจะต้องมีความ ร่วมมือในการทำงาน มีการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่ อาจเกิดขึ้น คนที่รู้ข้อมูลมากสามารถจะแก้ไขสถานการณ์ได้ดีกว่า
4	1. เกม - ลูกโป่งหรรษา (20 นาที)	1. การตระหนักรู้ ตนเอง 2. การบริหารจัดการ กับอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณหอประชุมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน 3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนผู้หญิง 1 คน ผู้ชาย 1 คน เพื่อ แข่งขันกันเป่าลูกโป่งและนั่งทับให้แตก โดยกำหนดให้ผู้ชายเป็นคน เป่าลูกโป่ง และผู้หญิงเป็นคนนั่งทับให้แตกทีละลูก กลุ่มใดนั่งทับ แตกได้หมดก่อนกลุ่มนั้นจะเป็นผู้ชนะเลิศ แต่ละกลุ่มจะได้รับลูกโป่ง กลุ่มละ 10 ลูก 4. ผู้นำกิจกรรมสาธิตการเล่น เริ่มแข่งขันโดยผู้เข้าแข่งขันออกไปรอ ที่เก้าอี้ กรรมการตรวจสอบความพร้อมของผู้เข้าแข่งขันและให้ สัญญาณนกหวีด ผู้แข่งขันเริ่มเป่าลูกโป่งและนั่งทับให้แตก กรรมการ จดบันทึกคะแนนของแต่ละกลุ่ม 5. ผู้เล่นที่เหลือจะต้องเป็นกองเชียร์ให้สมาชิกในกลุ่มของตนเพื่อให้ ทำคะแนนได้ดีที่สุด 6. กรรมการรวมคะแนน ประกาศผลทีมที่ชนะเลิศ 7. ผู้นำกิจกรรมสรุป ในการทำกิจกรรมนี้มีกฎกติกา ต้องใช้ความ รวดเร็วและเทคนิคในการเป่าลูกโป่ง-การนั่งทับให้แตก ผู้ที่รู้เทคนิค จะสามารถทำกิจกรรมได้อย่างรวดเร็วและประสบความสำเร็จ

ครั้งที่	กิจกรรม/ เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการกิจกรรม
	2. กีฬา - วอลเลย์บอลหญิง (30 นาที)	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน เพื่อเข้าแข่งขันวอลเลย์บอลหญิงทีมละ 6 คน 2. ผู้เล่นทั้งสองทีม ทำการแข่งขันวอลเลย์บอล ตามเกมการแข่งขันและตามกติกาโดยกำหนดให้แข่งขันกัน 3 เซ็ต เซ็ตละ 15 แต้ม 3. ผู้เล่นชนะ 2 ใน 3 ถือว่าเป็นผู้ได้คะแนนสูงสุดและเป็นผู้ชนะ 4. สมาชิกที่เหลือ จะต้องเป็นกองเชียร์ โดยมีการร้องเพลงเชียร์และสิดเดอร์นำเต้นประกอบเพลง อย่างสนุกสนาน 5. ผู้นำกิจกรรมรวมคะแนนประกาศผลการแข่งขัน 6. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปประโยชน์ของการเล่นกีฬา เป็นการออกกำลังกาย ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด และเป็นการสร้างสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น
	3. กีฬา - วอลเลย์บอลชาย (30 นาที)	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน เพื่อแข่งขันวอลเลย์บอล ทีมละ 6 คน (ชาย) 2. ผู้เล่นทั้งสองทีม ทำการแข่งขันวอลเลย์บอล ตามเกมการแข่งขันและตามกติกาโดยกำหนดให้แข่งขันกัน 3 เซ็ต เซ็ตละ 15 แต้ม 3. ผู้เล่นชนะ 2 ใน 3 ถือว่าเป็นผู้ได้คะแนนสูงสุดและเป็นผู้ชนะ 4. สมาชิกที่เหลือ จะต้องเป็นกองเชียร์ โดยมีการร้องเพลงเชียร์และสิดเดอร์นำเต้นประกอบเพลง อย่างสนุกสนาน 5. ผู้นำกิจกรรมรวมคะแนนประกาศผลการแข่งขัน 6. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปประโยชน์ของการเล่นกีฬา เป็นการออกกำลังกาย ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด และเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น
5.	1. ดนตรีและร้องเพลง - เพลงเรามาเจอกันวันนี้ - เพลงสุดจะยินดี (20 นาที)	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณห้องจัดกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน และให้นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 3. ผู้นำกิจกรรมแสดงเนื้อเพลงและสาธิตการร้องให้นักเรียนฟัง 1 ครั้ง และให้นักเรียนร้องตามเนื้อเพลงดังนี้ เพลงเรามาเจอกันวันนี้ เรามาเจอกันวันนี้ ร้องเพลงให้ดังซักหน่อย เรามาด้วยกันร้อง ร้องเป็นบทเพลงไซโย ๆ ๆ ร้องเป็นเพลงจังหวะ ดีดีซิ่ง ดีดีซิ่ง ดีดีซิ่ง ดีดีซิ่ง 4. ให้แต่ละกลุ่มจัดทำประกอบเพลง โดยการร้องเพลงและแสดงท่าประกอบเพลงที่ละกลุ่ม 5. ผู้นำกิจกรรมแสดงเนื้อเพลงสุดจะยินดีและสาธิตการร้องเพลงตามเนื้อเพลงดังนี้

ครั้งที่	กิจกรรม/ เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
			เพลงสวดจะยินดี สวดจะยินดีที่เราได้มาพบกัน เมื่อโลกสร้างสรรค์ให้ฉันได้พบกับเธอ เส้นทางชีวิต พาเราให้มาพบเจอ ทั้งฉันและเธอยินดีที่เป็นเพื่อนกัน ด้วยความสัมพันธ์ ที่เราร่วมกันสร้างก่อ ไม่เคยย่อท้อแม้หนทางจะอีกไกล แค่เพียงมีเรามอบรักและกำลังใจ จับมือกันไว้ร้อยดวงใจก้าวไปด้วยกัน 6. ให้นักเรียนทุกคนร่วมกันร้องเพลงสวดจะยินดีพร้อมกัน 1 ครั้ง เพื่อสร้างความสนุกสนานให้นักเรียนร้องเพลงไล่กลุ่ม โดย กลุ่มที่ 1 จะเป็นผู้เริ่มร้องเพลงท่อนที่ 1 ก่อน กลุ่มที่ 2 ร้องเพลงท่อนที่ 1 ตามมา กลุ่มที่ 3 , 4 ร้องเพลงท่อนที่ 1 ตามมา ซึ่งจะเป็นการร้องเพลงไล่กลุ่มกันไปตามลำดับสร้างความไพเราะ และสนุกสนาน 7. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุป กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและ ร้องเพลง สร้างคุณค่าพัฒนาอารมณ์สุข สร้างความสนุกสนานผ่อนคลาย ความตึงเครียด ส่งเสริมการแสดงออกของบุคคล และการร้อง เพลงกลุ่มช่วยสร้างพลังสามัคคีและเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดี ระหว่างกัน
	2. การละคร -ละครใบ้ (60 นาที)	1. การตระหนักรู้ ตนเอง 2. การบริหารจัดการ กับอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณห้องจัดกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียน 4 กลุ่มๆ ละ 10 คน 3. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนจับฉลากเลือกเรื่องที่จะแสดงละครใบ้ และเมื่อแต่ละกลุ่มได้ชื่อเรื่องแล้วต้องปิดเป็นความลับ โดยมีฉลากชื่อ เรื่องละครใบ้ 4 เรื่อง ดังนี้ 1) ประเพณีแต่งงาน 2) ประเพณีบวชนาค 3) ประเพณีสงกรานต์ 4) ประเพณีลอยกระทง 4. ผู้นำกิจกรรมให้เวลาเตรียมการแสดง 10 นาที และให้เวลาใน การแสดงกลุ่มละ 10 นาที 5. ผู้นำกิจกรรมจับฉลากเลือกกลุ่มที่จะออกมาแสดงละครใบ้ ทั้ง 4 กลุ่ม

ครั้งที่	กิจกรรม/ เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
			6. กรรมการให้คะแนนตัดสินการแสดงโดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ - สื่อความหมายเนื้อเรื่องชัดเจน 10 คะแนน - มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ 10 คะแนน - ความเหมาะสมด้านเวลา 10 คะแนน 7. ประกาศผลคะแนนมอบรางวัลแก่ทีมที่ได้คะแนนสูงสุด 8. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุป การแสดงละครเป็นการทำตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย การรับบทบาทหน้าที่จะทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีเป้าหมาย และประสบความสำเร็จ
6	1.ดนตรีและเพลง -โฟล์คซอง (40 นาที)	1. การตระหนักรู้ ตนเอง 2. การบริหารจัดการ กับอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่ห้องกิจกรรม และ จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมจัดให้นักเรียนนั่งเก้าอี้ตามสบาย 3. ผู้นำกิจกรรมจัดเตรียมเนื้อเพลงที่จะร้อง ดังนี้ - เพลงคนไม่สำคัญ - เพลงเช็ดน้ำตา - ฝนตกที่หน้าต่าง - เพลงทะเลใจ - เพลงเก็บตะวัน - เพลงขอให้เหมือนเดิม 4. ผู้นำกิจกรรมแนะนำผู้เล่นกีตาร์และเชิญชวนให้นักเรียนร่วมร้องเพลงด้วยกัน โดยเริ่มร้องเพลงตามลำดับข้างต้นและเปิดโอกาสให้นักเรียนขอเพลงที่ตนเองชื่นชอบหรือเพลงยอดนิยม 5. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมดนตรีและเพลงเป็นกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด ได้ค้นหาความสามารถของตนเอง สามารถสร้างแรงจูงใจและความภาคภูมิใจให้แก่ตนเองมีความมั่นใจ กล้าแสดงออก และถือเป็นกิจกรรมทางสังคมที่มีผู้นิยมมากกิจกรรมหนึ่ง
	2. การเต้นรำ -เต้นรำจังหวะ ชะชะช่า,ทะเล (40 นาที)	1. การตระหนักรู้ ตนเอง 2. การบริหารจัดการ กับอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่ห้องกิจกรรม และ จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมแนะนำความรู้พื้นฐานในการลีลาศ การยืน การเดิน การเคลื่อนไหวร่างกาย การจับคู่เต้นรำ 3. ผู้นำกิจกรรมให้ความรู้และสาธิตการลีลาศในจังหวะ ชะ ชะ ช่า และจังหวะทะเล 4. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนจับคู่และเต้นรำตามจังหวะดังกล่าว 5. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นความสำคัญของกิจกรรมเข้าจังหวะ ว่าช่วยส่งเสริมสุขภาพเป็นการออกกำลังกาย เสริมสร้างทักษะการเคลื่อนไหว ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเป็นการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง มีความมั่นใจ กล้าแสดงออก และถือเป็นกิจกรรมทางสังคมที่มีผู้นิยมกันมาก

ครั้งที่	กิจกรรม/ เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
7	1. เกม - สารีกาป้อน เหยื่อ (20 นาที)	1. การตระหนักรู้ ตนเอง 2. การบริหารจัดการ กับอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณลานกีฬา และจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียน 4 กลุ่ม ละครละ 10 คน ให้ยืนเข้าแถว ตอนลึก แต่ละคนห่างกัน 1 ช่วงแขน และให้ผู้เล่นเอามือไขว้หลังไว้ 3. ผู้นำกิจกรรมอธิบายขั้นตอนการเล่น โดยให้ทุกคนได้รับหลอด กาแฟ คนละ 1 อัน แล้วใช้ปากคาบหลอดเอาไว้ แล้วส่งต่อห่วงหนึ่ง อย่างโดยให้หลอดกาแฟ จากหัวแถวไปยังท้ายแถวทีละคน และจาก ท้ายแถวส่งย้อนกลับมายังหัวแถวโดยมีกติกาว่าห้ามใช้มือจับหลอด หนึ่งยางตกถือว่าฟาล์ว แถวใดส่งห่วงยางเสร็จก่อนจะเป็นทีมที่ชนะ 4. ผู้นำกิจกรรมสาธิตการเล่น และให้ผู้เล่นลองเล่น 1 ครั้ง จากนั้น ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีด เริ่มการแข่งขัน (ขณะทำกิจกรรม ผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงสร้างบรรยากาศสนุกสนาน) 5. ผู้นำกิจกรรมประกาศผลการแข่งขัน 6. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปให้เห็นความสำคัญของคนทุกคนภายใน กลุ่มที่จะช่วยกันสร้างความสำเร็จ ความร่วมมือ การมีทักษะในการ ทำกิจกรรมจะทำให้ได้รับชัยชนะ
	2. กีฬาตะกร้อ ชาย (30 นาที)	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การบริหารจัดการ กับอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณสนามกีฬา ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียน 2 กลุ่ม ละครละ 20 คน โดยให้มีนักเรียนชายหญิงจำนวนใกล้เคียงกัน 2. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนเข้าแข่งขัน ทีมละ 3 คน ผู้เล่นสำรอง 3 คนเพื่อแข่งขันตะกร้อโดยใช้กติกาการแข่งขันแบบสากล ทีมใดได้ คะแนนสูงสุดจะเป็นทีมที่ชนะ 3. สมาชิกส่วนที่เหลือเป็นกองเชียร์ โดยจะต้องร้องเพลงเชียร์และ มีลีดเดอร์เต้นประกอบเพลงสร้างความสนุกสนาน 4. ผู้นำกิจกรรม ให้สัญญาณนกหวีด เมื่อครบกำหนดเวลาทำการ รวมคะแนนประกาศผลคะแนน มอบของรางวัลให้ทีมที่ชนะเลิศ 5. ผู้นำกิจกรรมสรุปว่าการจะทำกิจกรรมให้สำเร็จสมาชิกทุกคน ต้องมีความพยายาม มีความสามารถและต้องให้ความร่วมมือกัน
	3. กีฬา - แร้งบอลหญิง (30 นาที)	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การบริหารจัดการ กับอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น	1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ละครละ 20 คน ให้แต่ละ กลุ่มส่งตัวแทนเพื่อแข่งขันแร้งบอลหญิง ทีมละ 7 คน 2. ผู้เล่นทั้งสองทีม ทำการแข่งขันแร้งบอลหญิง ตามเกมการแข่งขัน และตามกติกาโดยกำหนดเวลา 20 นาที แบ่งเวลาครึ่งละ 10 นาที หมดเวลาครั้งแรกเปลี่ยนแดนรับส่งลูกกันใช้กติกาการแข่งขันตาม กติกาสากลทั่วไป 3. เมื่อหมดเวลาการแข่งขันกรรมการให้สัญญาณนกหวีด รวม คะแนนทีมที่ได้คะแนนสูงสุดจะเป็นผู้ชนะ 4. สมาชิกที่เหลือ จะต้องเป็นกองเชียร์ โดยมีการร้องเพลงเชียร์และ ลีดเดอร์นำเต้นประกอบเพลง อย่างสนุกสนาน

ครั้งที่	กิจกรรม/ เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการกิจกรรม
		5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	5. เมื่อเกมการแข่งขันสิ้นสุดลง ผู้นำกิจกรรมประกาศผลคะแนน 6. ผู้นำกิจกรรมสรุป การเล่นกีฬาแชร์บอลเป็นการออกกำลังกายเสริมสร้างทักษะการเคลื่อนไหว เสริมสร้างสุขภาพ ผ่อนคลายความตึงเครียด และรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
8	1. เกม - แ่งไม้สมาธิ (40 นาที)	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. รู้จักควบคุมอารมณ์ 3. มีสมาธิในการทำงาน 4. เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณห้องกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน และจัดให้นั่งเป็นแถวตอน 3. จัดเตรียมอุปกรณ์แ่งไม้สมาธิไว้บนโต๊ะ 4 ชุด 4. ผู้นำกิจกรรมอธิบายขั้นตอนการเล่น ดังนี้ รอบที่ 1 ให้เวลา 3 นาที ให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนออกมาหยิบชิ้นส่วนไม้คนละ 1 อัน ห้ามหยิบอันที่อยู่บนสุด โดยเริ่มจากคนที่นั่งหัวแถวก่อน เมื่อหยิบแล้วให้ไปต่อท้ายแถว และให้คนต่อไปมาหยิบชิ้นส่วนไม้ เมื่อครบกำหนดเวลา ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีดและทำการนับคะแนน ชิ้นส่วนไม้ 1 อัน เท่ากับ 100 คะแนน การนับที่คะแนนไว้ รอบที่ 2 ให้เวลา 5 นาที ให้สมาชิกทุกคนวางแผนร่วมกันเพื่อที่จะทำคะแนนให้ได้มากที่สุด และเริ่มออกมาหยิบแ่งไม้ที่ละคน โดยเริ่มจากหัวแถวก่อน เมื่อครบกำหนดเวลา ผู้นำกิจกรรมเป่านกหวีด และทำการนับคะแนน การนับที่คะแนนไว้ รอบที่ 3 ให้ต่อแ่งไม้ให้ได้ความสูงที่สุด ภายในเวลาที่กำหนด 5 นาที เมื่อครบเวลา ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีด แล้วทำการวัดความสูงของแต่ละกลุ่มว่ากลุ่มใดต่อแ่งไม้ได้สูงที่สุด หมายเหตุ ขณะทำกิจกรรม เปิดเพลงประกอบเพื่อสร้างบรรยากาศสนุกสนาน การตัดสิน 1) แ่งไม้ 1 ชิ้น ได้เท่ากับ 100 คะแนน 2) ถ้าแ่งไม้ล้ม ถือว่าเกมยุติ 3) การวัดความสูงของแ่งไม้ที่ทีมที่ต่อได้สูงที่สุดจะได้คะแนน 500 คะแนน ความสูงรองลงมาได้ 400 คะแนนและ 300, 200 คะแนน ตามลำดับ 5. กรรมการรวมคะแนนทั้งหมดของแต่ละกลุ่ม 6. ประกาศผลคะแนนแต่ละทีม กล่าวชมเชยทีมที่ได้คะแนนชนะเลิศ และสอบถามสมาชิกกลุ่มถึงวิธีการเล่นเกมว่ามีวิธีการทำอย่างไรจึงได้คะแนนมากที่สุด 7. ผู้นำกิจกรรมสรุป การทำกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จจะต้องมีการวางแผนการทำงาน การตัดสินใจแก้ปัญหา มีสมาธิ และมีการรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม จึงจะทำให้การทำกิจกรรมประสบความสำเร็จ

ครั้งที่	กิจกรรม/ เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
	2. ศิลป หัตถกรรม -ภาพวาดทลายใจ (20 นาที)	1. การตระหนักรู้ ตนเอง 2. การควบคุมอารมณ์ ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ ตนเอง 4. การมีสัมพันธภาพที่ดี กับผู้อื่น	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนนั่งเก้าอี้ตามสบาย 2. แจกกระดาษ A4 และดินสอให้แก่นักเรียนคนละ 1 แท่ง 3. ผู้นำกิจกรรมอธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรม โดยผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนวาดภาพตามคำสั่งที่ละอย่างให้เวลาวาดภาพๆละ 2 นาที ดังต่อไปนี้ บ้าน , ภูเขา , ดวงอาทิตย์ แม่น้ำ , ทางเข้าบ้าน , ต้นไม้ , สิงโต , งู , เป็ด ลงบนกระดาษที่แจกให้ 4. ผู้นำกิจกรรมสุมแจกแผ่นใสให้นักเรียน 2 คนและให้วาดภาพลงบนแผ่นใสเพื่อเป็นตัวอย่างในการทำนาย 5. เมื่อครบกำหนดเวลา ผู้นำกิจกรรมให้แลกเปลี่ยนภาพกันระหว่างนักเรียนที่นั่งใกล้กัน และให้สอบถามพูดคุยกันได้ 6. ผู้นำกิจกรรมทำนายภาพที่วาด โดยนำภาพของนักเรียนที่เขียนลงแผ่นใสมาเป็นตัวอย่าง การทำนายภาพที่วาด 1. การจัดองค์ประกอบของภาพ : ถ้ามีการจัดองค์ประกอบเป็นสัดส่วน ก็ทำนายว่าเป็นคนที่ทำงานเป็นระบบ มีการวางแผนมองภาพรวมของงานได้อย่างชัดเจน 2. การลากเส้น : ถ้าเส้นที่วาดชัดเจนไม่ยุ่งเหยิง ทำนายว่ามีการตัดสินใจแน่วแน่ มีความมั่นใจในตนเอง 3. ความหมายของภาพที่วาด : 9 รายการ บ้าน = ที่อยู่อาศัย เช่น ถ้าวาดบ้านใหญ่ชัดเจน มีเสา แสดงถึงคนรักบ้าน ให้ความสำคัญกับที่อยู่อาศัย ต้นไม้ = ความร่มเย็น ถ้าวาดต้นไม้ใหญ่ หลายต้น และอยู่ใกล้บ้าน แสดงว่าเป็นคนที่มีครอบครัวอบอุ่น บ้านร่มเย็นเป็นสุข แม่น้ำ = วิถีชีวิต ถ้าวาดแม่น้ำคดเคี้ยว โขดหินมากมาย แสดงว่ามีความหลากหลายรูปแบบในการดำเนินชีวิตอารมณ์แปรปรวน ถ้ากระแสน้ำไหลแรง แสดงว่าชะตาชีวิตขึ้นลงเร็วมาก ไปในทางที่ดีมากกว่าทางร้าย อารมณ์เก็บกด ถ้าสายน้ำไหลเอื่อยๆ แสดงว่า ชีวิตไม่โลดโผน เรียบง่ายใจเย็น ทางเข้าบ้าน = คำพูด เช่น ถ้าทางเข้าบ้านตรงก็ทายว่าเป็นคนพูดตรงถ้ามีไม้คอกไม้ประดับริมทางเข้าบ้านก็ทายว่า เป็นคนพูดจาไพเราะ ถ้าทางลาดอ้อมคดเคี้ยวแสดงว่า เป็นคนพูดจาอ้อมค้อม ภูเขา = อุปสรรคของชีวิต เช่น ถ้าวาดภูเขาสูงๆ ซ้อนกันหลายลูกทายว่าค่อนข้างมีปัญหาและอุปสรรคของชีวิตมากมาย ดวงอาทิตย์ = ความเจริญรุ่งโรจน์ของชีวิต ถ้าวาดดวงอาทิตย์หันภูเขาและเปล่งแสงเต็มที่ ทายว่าชีวิตรุ่งโรจน์ แต่ถ้าวาดดวงอาทิตย์ขึ้นระหว่างภูเขาทายว่า ทำความดีแล้วมักจะได้รับผลดีหรือผู้อื่นเห็นเฉพาะในสัดส่วนที่ดวงอาทิตย์โผล่จากภูเขาเท่านั้น

ครั้งที่	กิจกรรม/ เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
			ฐ = ตัวเอง เปิด = คนรัก/เพศตรงข้าม สิงโต = ศัตรู การทำนายให้ดูตำแหน่ง จำนวน และการหันหน้าไปทางทิศใด ของสัตว์ทั้ง 3 ชนิด เช่น ถ้าवादเปิด 3 ตัวแสดงว่า เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม หรือมีแฟนหลายคน ถ้าवादสิงโตหลายตัวหรือสิงโตตัวใหญ่และถ้าอยู่ใกล้ก็ควรระวังว่ามีศัตรูอยู่ใกล้ ถ้าवादใกล้บ้านก็อยู่ใกล้ครอบครัว ถ้าสิงโตอยู่ใต้ต้นไม้ก็ไม่เป็นไร ถ้าอยู่ไกลบ้านหันหัวออกนอกบ้านแสดงว่าชอบเดินทาง ถ้าอยู่บนกิ่งไม้ทายว่ายังโสด ถ้าหางพันแน่นหลายทบแสดงว่าหาคู่ยาก เป็นต้น 7. ผู้นำกิจกรรมสรุป ให้เห็นความสำคัญของการฟังคำสั่ง การวางแผนการทำงาน และการทำงานอย่างเป็นระบบ ส่วนในเรื่องของการทำนายเป็นเพียงการสร้างสนุกสนาน
	3. เกม - ผู้แพ้-ผู้ชนะ (20 นาที)	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การควบคุมอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนฟังคำสั่งเพื่อที่จะทำกิจกรรมดังต่อไปนี้ ให้นักเรียนจับคู่กันโดยการร้องเพลงลมพัดพัด ดังนี้ “ลมพัด ลมพัด โบกสะบัดพัดมาไวๆ ลมพัด ลมพัด โบกสะบัดพัดมาไวๆ ลมพัด ลมพัดอะไร ลมพัดอะไร....” ให้นักเรียนจับคู่กันเร็วไว 2. ให้นักเรียนปะทะคารมกันด้วยชื่อสิ่งของต่างๆ ตามรายการข้างล่างเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดใครที่เอ่ยคำพูดที่หลังจะเป็นผู้แพ้ รายการสิ่งของมีดังนี้ ชื่อดอกไม้ , ชื่อขนมไทย , ชื่อเครื่องครัว , ชื่อยี่ห้อรถยนต์ , ชื่อห้างสรรพสินค้า , ชื่อดารานาฏศิลป์ , ชื่อละครทีวี , ชื่อผลไม้ โดยผู้นำกิจกรรมจะสั่งให้ทำทีละรายการ และเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดใครที่ยังไม่เอ่ยคำพูด คนนั้นจะเป็นผู้แพ้ และให้เปลี่ยนคู่ทุกรายการ 3. ให้นักเรียนปะทะคารมกันด้วย คำพูดที่สุภาพเกี่ยวกับอวัยวะของร่างกายตามที่ผู้นำสั่ง ใครพูดก่อนจะเป็นผู้ชนะ คนที่เอ่ยพูดทีหลังจะเป็นผู้แพ้ และคนแพ้จะต้องร้องให้เพื่อนดู ผู้นำกิจกรรมสั่งว่า : อวัยวะในร่างกายที่ขึ้นต้นด้วย ก (แก้ม) , อวัยวะในร่างกายที่ขึ้นต้นด้วย ผ (ผม , ผิวหนัง) , อวัยวะในร่างกายที่ขึ้นต้นด้วย ต (ตา) , อวัยวะในร่างกายที่ขึ้นต้นด้วย จ (จมูก) , อวัยวะในร่างกายที่ขึ้นต้นด้วย ร (รักแร้)

ครั้งที่	กิจกรรม/ เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
			4. ผู้นำกิจกรรมสรุปว่า เกมนี้ให้ผู้ที่ไม่ได้รู้จักสำรวจตัวเองว่าในการทำการใดๆ ก็ตามตัวเราได้มีการวางแผน มีข้อมูลในการเตรียมตัวบ้างหรือไม่ ทำตรงตามเป้าหมายหรือไม่และเราได้ทำเต็มที่หรือยัง ผู้ชนะก็ไม่ต้องผลอตัวเพราะบางครั้งอาจพลาดพลั้งได้
9	1. ดนตรีและร้องเพลง - เพลงสวรรค์บันดาล - เพลงยิ้มกันนะ - เพลงคำ ร ,ล - เพลงสามัคคีร่วมใจ (20 นาที)	1. สร้างความสนุกสนาน ผลิตเพลง 2. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 3. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณห้องกิจกรรม และจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. จัดให้นักเรียนนั่งเก้าอี้เป็นรูปครึ่งวงกลม 3. ผู้นำกิจกรรมแสดงเนื้อเพลงให้นักเรียนดูและสาธิตการร้องเพลงทีละเพลงและให้นักเรียนร้องตามทีละเพลงดังนี้ เพลงสวรรค์บันดาล สวรรค์บันดาลคลให้เรามา ให้สองเรามาพบกันวันใหม่ เจอกันวันนี้คือกตัญญู รื่นเริงกันไปไม่รู้แรมลา (ซ) จะอยู่แห่งไหน (ญ) เตือนใจเตือนตา (ซ) จะอยู่เมืองฟ้า (ญ) เตือนตาเตือนใจ เพลง ยิ้มกันนะ ยิ้ม ยิ้ม กันเถอะนะ ยิ้ม แล้วพาดลายเศร้า ยิ้ม นั้นพาดลายเหงา ยิ้ม พาเราเพลินใจ ยิ้ม นั้นพาสุขล้ำ ทำเรื่องยากเป็นง่าย ยิ้ม ให้กันเมื่อไร เรื่องร้ายจะกลายเป็นดี เพลงคำ ร, ล เราระบาร้องรำเรงมย์ เราระทมิ้องเพลงเพลินใจ เป็นเสียง ร และ ล เคล้าไป ออกเสียงให้ชัดเจน ร ล ลม ล้อเลียนเหลิงลอยลีลา ครวญคร่ำมาคลุกกลีรีรอ ใครร้องเพลงเสียงกรอกก็กรอ ร และ ล เคล้าไปในเพลง ลา ล้า ลา ล้า ลา ลา ลา รา ร้า รา ร้า รา รา รา ลา ล้า ลา ล้า ลา ลา ลา รา ร้า รา ร้า รา รา รา เพลงสามัคคีร่วมใจ สามัคคีร่วมใจ เร็วไวช่วยกันทำงานด้วยความสำราญ เรใจมาช่วยกันหนาทรมวย งานจะได้เสร็จทันใดใครๆก็พากัน ยกย่อง ลา ล้า ลา ลา ลา ลา ล้า ลา ลา หล้า ลา ลา 4. ผู้นำกิจกรรมสรุปว่า การร้องเพลงเป็นการสร้างความ ผลิตเพลงสร้างความสนุกสนานให้กับชีวิต ผ่อนคลายความตึง เครียดและเป็นการสร้างอารมณ์สุนทรีย์ในจิตใจซึ่งจะนำมาซึ่ง อารมณ์สุข ดังคำกล่าวที่ว่า " ดนตรีคือชีวิต " และหากคนใดไม่มี ดนตรีในจิตใจก็จะ ดูเป็นคนที่ไม่แปลกไปดังคำที่ว่า " คนใดไม่มี ดนตรีกาลในสันดานเป็นคนชอบกลนัก "

ครั้งที่	กิจกรรม/ เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
	2. ศิลปหัตถกรรม - สีสันจากธรรมชาติ (20 นาที)	1. รู้ศักยภาพของตนเอง 2. การควบคุมอารมณ์ 3. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดี กับผู้อื่น	1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน 2. จัดเตรียมอุปกรณ์ กระดาษวาดเขียน 1 แผ่น และดอกไม้จากธรรมชาติสีต่าง ๆ ให้แต่ละกลุ่ม 3. ให้สมาชิกแต่ละคนออกมาวาดภาพบนกระดาษ โดยเป็นภาพที่มีความหมาย และมีความสวยงาม ในเวลาที่กำหนด 10 นาที โดยไม่ต้องปรึกษากัน 4. เมื่อทุกคนออกมาวาดภาพครบแล้ว อนุญาตให้ปรึกษากันได้และตกแต่งภาพที่วาดไว้แล้วให้สวยงาม และช่วยกันตั้งชื่อภาพที่ทุกคนได้วาดไว้ 5. ขณะทำกิจกรรมผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงสร้างบรรยากาศ 6. ผู้นำกิจกรรมให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด และนำเสนอผลงานแต่ละกลุ่ม - การจัดวางภาพเหมาะสม 10 คะแนน - ความสวยงาม มีความหมาย 10 คะแนน 7. ผู้นำกิจกรรม สรุปให้เห็นถึงความสวยงามของธรรมชาติที่สร้างสีสันและสามารถนำมาสร้างผลงานศิลปะภาพวาด และในการทำงานหากมีการวางแผนการทำงานร่วมกัน จะทำให้ผลงานออกมาเป็นที่น่าพอใจมากยิ่งขึ้น
	3. กิจกรรมเข้าจังหวะ - แอโรบิค (40 นาที)	1. รู้ศักยภาพของตนเอง 2. สร้างแรงจูงใจให้ ตนเอง 3. สร้างความสนุกสนาน และผ่อนคลาย ความเครียด	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณห้องโถงและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมจัดให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานโดยยืนสลับกันเพื่อที่จะได้มองเห็นผู้นำในขณะเต้นอย่างชัดเจน 3. ผู้นำกิจกรรม แนะนำความรู้พื้นฐาน ประโยชน์ ความสำคัญของการเต้นแอโรบิค 4. ผู้นำกิจกรรม ให้ความรู้ ในเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกายและท่าทางที่ใช้ในการเต้นแอโรบิค 5. ผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงและ เต้นนำและให้นักเรียนเต้นตามขั้นตอนของการเต้นแอโรบิค โดยเริ่มจาก ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย (WARM UP) ใช้เวลา 10 นาที ขั้นตอนที่ 2 ช่วงแอโรบิค ใช้เวลาประมาณ 20 นาที ขั้นตอนที่ 3 ช่วงของการลดความเร็วลง (WARM DOWN) ใช้เวลาประมาณ 10 นาที 6. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิค จะช่วยส่งเสริมทักษะทางการเคลื่อนไหว สร้างสมาธิความจำ เสริมสร้างระบบการทำงานของกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเลือด กระตุ้นการทำงานของระบบฮอร์โมน ทำให้ร่างกายสดชื่น และสร้างความสนุกสนาน

ครั้งที่	กิจกรรม/ เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการกิจกรรม
10	1. เกม - ริงเปี้ยว (20 นาที)	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การควบคุมอารมณ์ 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณสนามกีฬาและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรม แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 10 คน ให้หมายเลขกลุ่มที่ 1 – 4 3. ทำการแข่งขันริงเปี้ยว รอบแรกกลุ่มที่ 1 พบกับกลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 2 พบกับกลุ่มที่ 4 และรอบชิงชนะเลิศ นำกลุ่มที่ชนะมาแข่งขันกันเพื่อหาผู้ที่ชนะเลิศ 4. ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการเล่น ให้ผู้เล่นยืนเข้าแถวตอนหลัง เส้นเขตแบ่งแดนของแต่ละกลุ่ม และห้ามลูกล้ำเขตแดน ผู้เล่นคนแรกของแต่ละกลุ่มวิ่งไปหยิบผ้าที่กรรมการ ที่ยืนอยู่กึ่งกลางเขตแดนแล้ววิ่งไปอ้อมหลัก ริงนำผ้าไปส่งให้เพื่อนในกลุ่มคนต่อไป ถ้าผู้เล่นฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งวิ่งทันและใช้ผ้าตีผู้เล่นอีกฝ่ายหนึ่ง ผู้ถูกตีจะเป็นฝ่ายแพ้ 5. ผู้นำกิจกรรมสรุป กิจกรรมนี้ผู้เล่นจะต้องมีทักษะการเคลื่อนไหวที่ดี รู้จักควบคุมอารมณ์ และสมาชิกกลุ่มต้องให้กำลังใจกัน
	2. กีฬา - บาสเกตบอลชายและหญิง (50 นาที)	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การควบคุมอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณสนามกีฬา 2. ผู้นำกิจกรรม แบ่งกลุ่มนักเรียนชาย-หญิงออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 20 คน ให้มีจำนวนสมาชิกชายหญิงแต่ละกลุ่มเท่าๆ กัน 3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนเข้าแข่งขันบาสเกตบอลชายและหญิง โดยใช้ผู้เล่น ทีมละ 5 คน การตัดสินใช้กติกาการแข่งขันสากลทั่วไป ใช้เวลาทีมละ 20 นาที (พักครึ่ง 5 นาที) 4. จัดให้มีการแข่งขันบาสเกตบอลหญิงก่อนแล้วจึงให้ทีมชายทำการแข่งขัน มีการประกวดกองเชียร์ทีมที่เชียร์ดีเสียงดังจะได้รับรางวัลกองเชียร์ 5. เมื่อครบกำหนดเวลาทีมที่ได้คะแนนมากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ 6. ผู้นำกิจกรรมประกาศผลการแข่งขัน มอบรางวัลทีมที่ชนะและสรุปให้เห็นความสำคัญของการร่วมกิจกรรมอย่างเต็มที่ กำลังใจก็นำมาซึ่งชัยชนะ และทีมที่แพ้ก็ต้องสำรวจตัวเองว่าทำเต็มที่หรือยัง
11	1. ดนตรีและเพลง - เพลงเรไรร่ำมาพบกัน - เพลงสุขดวงใจ (20 นาที)	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 3. สร้างความสนุกสนาน 4. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณห้องกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 10 คนให้แต่ละกลุ่มเลือกแสดงดนตรีแต่ละชนิดได้แก่ ระนาด กลอง ซอฮู้ ปี่ กำหนดให้สมาชิกทุกคนเป็นนักดนตรี และแสดงดนตรีตามเครื่องดนตรีที่ตนเองเลือก 3. สมาชิกทุกคนต้องแสดงอย่างเต็มที่ และเข้มแข็ง ต้องทำท่าและเปล่งเสียงเหมือนเครื่องดนตรีที่กลุ่มเลือก โดยบรรเลงเป็นเพลงดังต่อไปนี้

ครั้งที่	กิจกรรม/ เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
			เพลงเรีงรามาพบกัน สวัสดีวันมาพบกัน ต่างสุขสันต์สำราญและเรีงร่า ไม่มีทุกข์ใดใดในโลก สุขอร่ามร่าตามเสียงเพลง ลา หลั่น ลา หลั่น ลา ลั่น ล้า ลา หลั่น ลั่น ล้า ล้า ลา ลั่น ล้า ลา หล่า ลั่น ลา หลั่นลา ลั่น ล้า ลา หล่า ลั่น ลา ลั่น ลา ลั่น ลา ลา เพลงสุขดวงใจ สุขดวงใจที่ได้มาพบหน้า สุขอร่ามที่ได้มาพบกัน ถึงจะอยู่บ้านไกลบ้านไกล จะอยู่แห่งไหนเราก็ไทยด้วยกัน โอ๊ะ โอ๊ะ โอ๊ะ โอ๊ะ โอ๊ะ โอ๊ะ มาร้องไชโย ให้พวกเราพร้อมกัน 4. ผู้นำกิจกรรม สาธิตการร้องเพลง ให้นักเรียนฟังและให้สมาชิก ร้องตาม 5. ให้แต่ละกลุ่มแสดงเป็นเครื่องดนตรีตามที่เลือก โดยให้เริ่มกลุ่ม ที่ 1, 2, 3, และกลุ่มที่ 4 จากนั้นผู้นำกิจกรรม ให้ร้องเพลงไล่กัน โดยให้กลุ่มที่ 1 เริ่มร้องวรรคที่ 1 ก่อน จากนั้น ก็ให้กลุ่มที่ 2 ร้องวรรคที่ 1 ตาม กลุ่มที่ 3, 4 เริ่มวรรคที่ 1 ตามมา ก็จะได้ เพลงไล่กลุ่มตามเสียงดนตรี แต่ละประเภท 6. ผู้นำกิจกรรม สรุปถึงการร่วมกิจกรรมนี้ ผู้เล่นจะต้องแสดง ความสามารถอย่างเต็มที่ มีความคล่องแคล่ว ว่องไว มีความ รับผิดชอบ ความคุมอารมณ์ตัวเองมีความพร้อมเพียงกัน เสียงดนตรีที่ออกมาจึงมีความไพเราะ สนุกสนาน
	2. การละคร -นักแสดงมีอาชีพ (60 นาที)	1. รู้ศักยภาพของตนเอง 2. มีความรับผิดชอบ 3. การสร้างแรงจูงใจให้ ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดี กับผู้อื่น	1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งนักเรียนออกเป็น 8 กลุ่มๆละ 5 คน 2. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนจับฉลากที่กำหนดลักษณะบุคคลที่ จะต้องแสดงคนละ 1 ชิ้น โดยมีกติกาว่าเมื่อได้รับฉลากและเปิด อ่านแล้วทุกคนจะต้องปิดเป็นความลับ กำหนดฉลากลักษณะบุคคลที่จะแสดง 5 ชุด(40 ชิ้น) หมายเลข 1 ขอทาน หมายเลข 2 แม่ค้า หมายเลข 3 นักร้อง-นักเต้น หมายเลข 4 สส.

ครั้งที่	กิจกรรม/ เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการกิจกรรม
			หมายเลข 5 ลิเก หมายเลข 6 กระเป๋ารถเมล์ หมายเลข 7 นายแบบ-นางแบบ หมายเลข 8 คนบ้า ให้แต่ละคนคิดทำทางประกอบการแสดงให้สมบทบาทที่ตนได้รับ ให้เวลาเตรียมตัว 2 นาที(ห้ามปรึกษากัน) 3. ผู้นำกิจกรรมเรียกผู้ที่ได้รับฉลาก หมายเลข 1-8 ออกมาแสดงทีละชุด ขณะทำการแสดงผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงเพื่อสร้างความสนุกสนานประกอบการแสดงในแต่ละชุด กรรมการให้คะแนนตัดสินการแสดงแต่ละชุดโดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ - ทำท่วงท่าสนใจ 10 คะแนน - สื่อความหมายชัดเจน 10 คะแนน 4. จัดให้มีการแสดงประกวดรอบชิงชนะเลิศ โดยให้ผู้ที่ได้อันดับ 1 ของแต่ละชุดออกมาแสดงบทบาทที่ตนได้รับอีกครั้ง ในรอบนี้ผู้แสดงจะต้องใช้ความสามารถอย่างเต็มที่เพื่อชิงตำแหน่งนักแสดงยอดเยี่ยม 5. กรรมการให้คะแนนการแสดงและรวบรวมคะแนน ตัดสินผู้ชนะเลิศและรองอันดับที่ 1, 2 6. มอบของรางวัลแก่ผู้ที่ได้คะแนนลำดับที่ 1, 2, 3 7. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปในการร่วมกิจกรรมครั้งนี้เป็นการค้นหาความสามารถของตนเอง มีการสร้างแรงจูงใจ มีการตัดสินใจแก้ปัญหา รู้จักปรับตัวเรียนรู้กับสิ่งใหม่ๆ ให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม เพราะฉะนั้นคนจะต้องรู้จักปรับตัว และต้องมีความรับผิดชอบต่อบทบาทหรือภาระหน้าที่ที่ตนเองได้รับ
12	1. เกม -ลำเลียงลูกโป่ง (20 นาที)	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การควบคุมอารมณ์ตนเอง 3. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 4. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่ : ห้องกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. แบ่งกลุ่มสมาชิก 2 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน และให้สมาชิกจับคู่ 2 คน 3. ให้แต่ละคู่ใช้หน้าผากเท่านั้น ช่วยกันประคองลูกโป่งเดินไปวนรอบหลักเครื่องหมายแล้วกลับมาที่เดิม ส่งลูกโป่งให้คู่ต่อไป ทำสำเร็จได้คะแนนคู่ละ 10 คะแนน ถ้าลูกโป่งตกจะถือว่าฟาล์วจะต้องให้คู่ต่อไปเล่น ห้ามแซงหรือสับเปลี่ยนกัน ห้ามใช้มือจับหรือใช้อวัยวะอื่นใดโดนลูกโป่งที่คะแนนสูงสุดจะเป็นผู้ชนะ 4. ผู้นำกิจกรรมสาธิตการเล่น และเริ่มแข่งขัน 2 ทีมพร้อมกัน ขณะทำการแข่งขันผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงสร้างบรรยากาศความสนุกสนาน 5. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นถึงความร่วมมือ ความสามัคคี การวางแผนการทำงาน การควบคุมสถานการณ์ และความร่วมมือ เป็นสิ่งสำคัญในการทำกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จ

ครั้งที่	กิจกรรม/ เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการกิจกรรม
	2. ดนตรีและเพลง - เพลงพายเรือ (20 นาที)	1. สร้างความสนุกสนาน 2. การควบคุมอารมณ์ ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ ตนเอง 4. การมีสัมพันธภาพที่ดี กับผู้อื่น	1. ผู้นำกิจกรรมจัดให้นักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลม 2. ผู้นำกิจกรรมแสดงเนื้อเพลงและสาธิตการร้องเพลงพายเรือ ตามเนื้อเพลง ดังนี้ เพลงพายเรือ “พายเรือไปในธารา เห็นหอยปูปลา แหวก้วยเวียนวน พายเรือกันมาหลายคน (ซ้ำ)” เมื่อเพลงจบ....ออกคำสั่ง ต่าง ๆ เช่น * ให้คน สองคนหันหลังชนกัน * ให้คน 3 คน เอาหัวชนกัน * ให้คนทุกคนนอนหนุนตักกัน * ให้คน 8 คน เอาเท้าชนกันโดยไม่แตะพื้น 3. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกร่วมร้องเพลง และให้เริ่มเล่นเกม โดย สมาชิกเดินเป็นวงกลม และร้องเพลงไปด้วย เมื่อถึงท่อนที่ออก คำสั่ง ผู้นำกิจกรรมจะเป่านกหวีด และออกคำสั่งต่าง ๆ ทุกคน จะต้องรีบทำตามคำสั่ง ผู้ใดทำช้าจะต้องออกมาแสดงท่าทางที่ น่ารักให้เพื่อนดู 4. ผู้นำกิจกรรมสรุป กิจกรรมนี้เป็นการแสดงความร่วมมือใน การทำกิจกรรม สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรับผิดชอบ มี สมาธิและกล้าแสดงออกจึงจะทำให้กิจกรรมประสบความสำเร็จ และสร้างความสนุกสนาน
	3. วรรณกรรม - แต่งนิทาน (40 นาที)	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การสร้างแรงจูงใจให้ ตนเอง 3. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 4. มีการตัดสินใจในการ แก้ปัญหา 5. การมีสัมพันธภาพที่ดี กับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่ : ห้องกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่มๆละ 10 คน ให้ ทุกคนกำหนดหมายเลขประจำตัว เป็นหมายเลข 1-10 3. ให้ผู้ที่ได้หมายเลข 1 จับฉลากเลือกเนื้อเรื่องนิทานอีสปและ เมื่อจับฉลากได้แล้วจะต้องปิดเป็นความลับ 4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแต่งนิทานอีสป โดยเขียนเนื้อเรื่องลงใน ตารางแผ่นสไลด์ที่จัดเตรียมไว้พร้อมทั้งเขียนชื่อตนเองไว้ตรงท้าย ตาราง กำหนดเวลา 3 นาที โดยเรียงตามลำดับหมายเลขดังนี้ - คนที่ 1 เขียนชื่อเรื่อง - คนที่ 2 ถึง คนที่ 9 เขียนเนื้อเรื่องคนละ 1 ประโยค - คนที่ 10 เขียนสรุปให้ข้อคิด เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้เดินไปอยู่คนละด้านเพื่อไม่ให้มีการปรึกษากัน โดยเดินตามแผนผังการเล่นที่กำหนดไว้ 5. เมื่อครบกำหนดเวลาผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีด และ นำเสนอเนื้อเรื่องนิทานอีสปทีละกลุ่มโดยเริ่มจากกลุ่มที่ 1, 2, 3, 4

ครั้งที่	กิจกรรม/ เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
			6. กรรมการให้คะแนนตามเกณฑ์ดังนี้ - เนื้อหาตรงตามเนื้อเรื่อง 10 คะแนน - การสรุปให้ข้อคิด 10 คะแนน 7. ประกาศผลคะแนน และมอบของรางวัลให้แก่กลุ่มที่ได้คะแนนสูงสุด 8. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุป ในการทำกิจกรรมนี้การให้ความร่วมมือปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่กำหนด เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้การทำงานประสบความสำเร็จ
13	1.เพลงประกอบทำทาง (20 นาที) -เพลงแจวเรือ	1. สร้างความสนุกสนาน 2. มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่ : ห้องกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมจัดให้นักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลม นั่งตามกลุ่มเรียงตามหมายเลขกลุ่ม 1- 4 3. ผู้นำกิจกรรมอธิบายการร้องเพลงประกอบทำทางโดยเมื่อเอ่ยชื่อถึงกลุ่มใดหรือบุคคลใดที่มีชื่ออยู่ในเนื้อเพลงให้บุคคลเหล่านั้นลุกขึ้นมาทำท่าประกอบเพลงให้แต่ละกลุ่มคิดทำทางประกอบเพลงให้สนุกสนาน 4. ผู้นำกิจกรรมสาธิตการร้องเพลงแจวเรือประกอบทำทางตามเนื้อเพลงแจวเรือ ดังนี้ เพลงแจวเรือ แจว มาแจว จ้าจึก น้ำนิ่งไหลลึกนึกถึงคนแจว (ซ้ำ) แจวเรือไปเจอดอกไม้ (ซ้ำ) ขอเชิญผู้ชายลุกขึ้นมาแจว แจวเรือจะไปซื้อขิง (ซ้ำ) ขอเชิญผู้หญิงลุกขึ้นมาแจว แจวเรือจะไปซื้อมะขาม (ซ้ำ) ขอเชิญกลุ่มสามลุกขึ้นมาแจว แจวเรือจะไปล่าสาเลี (ซ้ำ) ขอเชิญกลุ่มสี่ลุกขึ้นมาแจว แจวเรือไปตามลำคลอง (ซ้ำ) ขอเชิญกลุ่มสองลุกขึ้นมาแจว แจวเรือไปตอนเที่ยงคืน (ซ้ำ) ขอเชิญกลุ่มหนึ่งลุกขึ้นมาแจว 5. ให้นักเรียนทุกคนร่วมกันร้องเพลงแจวเรือและทำท่าประกอบเพลงโดยแต่ละกลุ่มคิดทำทางที่ไม่เหมือนกัน 6. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปถึงความสามัคคี การร่วมมือร่วมใจในการทำกิจกรรมช่วยสร้างความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด

ครั้งที่	กิจกรรม/ เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการกิจกรรม
	2. ศิลปหัตถกรรม -แต่งตัวหนังสือพิมพ์ (20 นาที)	1. มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ 2. มีการตัดสินใจในการ แก้ปัญหา 3. มีการแสดงออกอย่าง เหมาะสม 4. เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. มีสัมพันธภาพที่ดีกับ ผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่ : ห้องกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน 3. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม คัดเลือกตัวแทนกลุ่มเป็น ชาย 1 คน หญิง 1 คน และให้ใช้กระดาษหนังสือพิมพ์พับ ประดิษฐ์ตกแต่งและแต่งตัวสมาชิก 2 คน ให้เป็นซูเปอร์ฮีโร่ และซูเปอร์ฮีโร่ 4. ให้แต่ละกลุ่ม ออกมานำเสนอผลงานของกลุ่มโดยการเดินโชว์ และทำท่าทางประกอบการเดินอย่างน่าสนใจและสนุกสนานให้แก่ เพื่อนสมาชิกได้ชม เริ่มจากกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2, 3, 4 เป็น ลำดับ ให้เวลานำเสนอกลุ่มละ 3 นาที ผู้นำกิจกรรมเปิดเพลง ประกอบขณะทำกิจกรรม เพื่อสร้างบรรยากาศความสนุกสนาน 5. กรรมการให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด - ความประณีต สวยงาม 10 คะแนน - ความคิดสร้างสรรค์ 10 คะแนน - บทบาทการแสดง 10 คะแนน 6. ผู้นำกิจกรรม สรุปถึงการสร้างสรรค์งานศิลปะของแต่ละกลุ่ม ว่าต้องใช้ความสามารถในด้านความคิดสร้างสรรค์ การทำงาน ร่วมกัน การรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน และต้องมีสมาธิ มี ความรับผิดชอบในการทำงาน คนแสดงก็ต้องแสดงออกอย่าง สร้างสรรค์ ผลงานเสร็จทันตามเวลาและเงื่อนไขที่กำหนด ทำให้ เกิดผลงานที่น่าภาคภูมิใจ
	3. กิจกรรมเข้าจังหวะ -เต้นรำจังหวะ แมมโบ้, ตะลุง (50 นาที)	1. มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ 2. มีการตัดสินใจในการ แก้ปัญหา 3. มีการแสดงออกอย่าง เหมาะสม 4. เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. มีสัมพันธภาพที่ดีกับ ผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่ : ห้องกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมจัดให้นักเรียนเข้าแถว หน้ากระดาน 4 แถว ให้ยืน สลับกันระหว่างแถว เพื่อจะได้มองเห็นผู้นำเวลาเต้นรำ ผู้นำกิจกรรมแนะนำความรู้พื้นฐานในการเต้นรำ จังหวะแมมโบ้ การโยก การเดิน การเคลื่อนไหวร่างกาย การจับคู่เต้นรำ 3. ให้นักเรียนเต้นรำจังหวะแมมโบ้ ในท่าเต้นพื้นฐาน การจับคู่ การหมุน และการดัดแปลงท่าทาง 4. ให้นักเรียนเต้นรำจังหวะตะลุง ในท่าเต้นพื้นฐาน การจับคู่ การหมุน การดัดแปลงท่าทาง 5. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นความสำคัญของกิจกรรมเข้าจังหวะ ว่าช่วยส่งเสริมสุขภาพเป็นการออกกำลังกาย ให้ความ สนุกสนานเพลิดเพลิน และเป็นการสร้างความภาคภูมิใจใน ตนเอง มีความมั่นใจ กล้าแสดงออก และถือเป็นกิจกรรมทาง สังคมที่มีผู้นิยมมากกิจกรรมหนึ่ง

ครั้งที่	กิจกรรม/ เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
14	1. เกม - โยนไข่ (30 นาที)	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การควบคุมอารมณ์ ตนเอง 3. มีสมาธิในการทำงาน 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดี กับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณลานกีฬา 2. และจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่น 3. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน 4. กำหนดเขตพื้นที่โยนไข่ โดยใช้ตาข่ายและสนามวอลเลย์บอล 5. ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีเล่นโดย กำหนดหมายเลขประจำตัวสมาชิกภายในกลุ่ม ตั้งแต่เลข 1-10 * สมาชิกทุกคนต้องเป็นผู้โยนและผู้รับไข่ * คนโยนอยู่คนละฝั่งกับคนรับ การโยนให้ใช้วิธีการโยนข้ามตาข่ายที่ขึงไว้ * การรับไข่ ผู้รับ 2 คน ใช้ผ้าขนหนูขนาด กว้าง 30 ซม. ยาว 45 ซม. เป็นที่รองรับ 6. เริ่มต้น ให้ผู้ที่มีหมายเลข 9,10 เป็นผู้รับไข่ คนโยน ยืนเรียงตามหมายเลข 1 ,2, 3 , 4 , 5 , 6 ,7 ,8 *หมายเลข 1 จะเป็นคนโยนไข่ คนแรก เมื่อคนที่ 1 โยนเสร็จ ให้ไปเป็นผู้รับไข่แทนหมายเลข 9 และให้คนหมายเลข 9 มาเข้าแถวต่อท้าย หมายเลข 8 *จากนั้นให้หมายเลข 2 โยนไข่ เมื่อโยนไข่แล้ว หมายเลข 2 ไปรับแทนหมายเลข 10 ให้หมายเลข 10 มาต่อท้ายหมายเลข 9 และโยนต่อไปจนครบทุกคน 7. แต่ละกลุ่มจะได้รับไข่ไก่สดกลุ่มละ 5 ฟอง นับคะแนนจากไข่ที่โยนได้ 1 ฟอง เท่ากับ 10 คะแนน ไข่แตกไม่คิดคะแนน กำหนดเวลา 7 นาที ไข่แตกหมดถือว่าเกมยุติ 8. ผู้นำกิจกรรมสาธิตการเล่นโดยใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กขนาด กว้าง 30 ซม. ยาว 45 ซม. ไว้สำหรับรองรับไข่ 1 ผืน 9. เริ่มเล่นเกมโยนไข่ทีละกลุ่ม ใช้เวลาในการทำกิจกรรมกลุ่มละ 7 นาที เมื่อครบกำหนดเวลาผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีดและนับคะแนนแต่ละกลุ่ม 10. ประกาศผลคะแนนและสอบถามความคิดเห็นผู้ได้คะแนนสูงสุดว่าในการทำกิจกรรมนี้ต้องใช้ความสามารถในด้านใดบ้าง และต้องอาศัยความร่วมมือจากบุคคลในกลุ่มอย่างไร 11. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นถึงความสามารถของผู้เล่นว่าจะต้องเป็นผู้ที่ควบคุมสถานการณ์ได้ มีสมาธิในการเล่น มีการตัดสินใจในการแก้ปัญหา มีความรับผิดชอบและมีความเข้าใจผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และกล่าวชมเชยทีมที่ชนะเลิศและมอบของรางวัล ทีมที่แพ้ต้องรู้จักประเมินตนเองว่ามีข้อผิดพลาดตรงไหนและให้พยายามหาทางแก้ไขในโอกาสต่อไป

ครั้งที่	กิจกรรม/ เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
	2. กีฬา -ฟุตบอลชาย (25 นาที)	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 3. สร้างความสนุกสนาน 4. การควบคุมอารมณ์ 5. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 6. การมีสัมพันธภาพที่ดี กับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานบริเวณสนามกีฬา และจัดหาวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ ในการเล่นฟุตบอล 2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่มๆละ 20 คนโดยให้มี นักเรียนชายเท่ากันทั้งสองกลุ่ม 3. จัดการแข่งขันฟุตบอลชายโดยให้มีผู้เล่นทีมละ 5 คน ใช้เวลา ในการแข่งขัน 20 นาที(พักครึ่ง 5 นาที) ใช้กติกาสากลในการ แข่งขัน ทีมใดที่สามารถทำประตูได้มากจะเป็นทีมที่ชนะ 4. สมาชิกกลุ่มที่เหลือจะต้องเป็นผู้เชียร์ทีมของตนเองโดยจัดให้มี ผู้เต้นและผู้ร้องเพลงเชียร์ ทีมใดสร้างความสนุกสนาน กอง เชียร์เราใจจะได้รับรางวัล 5. ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีดเมื่อครบกำหนดเวลา รวม คะแนนและประกาศผลทีมที่ชนะ และทีมที่ได้รับรางวัลกองเชียร์ สนุกสนาน 6. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นประโยชน์ของการเล่นกีฬา เป็นการ ได้ออกกำลังกาย เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและบุคลิกภาพ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ฝึกความอดทน รู้จักการทำงานเป็นทีม สร้างชื่อเสียง สร้างความภูมิใจ และเป็นกิจกรรมที่สร้างความ สนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด เสริมสร้างสุขภาพ รู้จักใช้ เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
	3. กีฬา -แฮนด์บอลหญิง (25 นาที)	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 3. สร้างความสนุกสนาน 4. การควบคุมอารมณ์ 5. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 6. การมีสัมพันธภาพที่ดี กับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณสนามกีฬา และจัดหาวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ ในการเล่นแฮนด์บอล 2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่มๆละ 20 คนโดยให้มี นักเรียนชายเท่ากันทั้งสองกลุ่ม 3. จัดการแข่งขันแฮนด์บอลหญิงโดยให้มีผู้เล่นทีมละ 7 คน ใช้ เวลาในการแข่งขัน 20 นาที(พักครึ่ง 5 นาที) ใช้กติกาสากลใน การแข่งขัน ทีมใดที่สามารถทำคะแนนได้มากจะเป็นทีมที่ชนะ 4. สมาชิกกลุ่มที่เหลือจะต้องเป็นผู้เชียร์ทีมของตนเองโดยจัดให้มี ผู้เต้นและผู้ร้องเพลงเชียร์ ทีมใดสร้างความสนุกสนาน กอง เชียร์เราใจจะได้รับรางวัล 5. ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีดเมื่อครบกำหนดเวลา รวม คะแนนและประกาศผลทีมที่ชนะ และทีมที่ได้รับรางวัลกองเชียร์ สนุกสนาน 6. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นประโยชน์ของการเล่นกีฬาเป็น กิจกรรมที่สร้างความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด เสริมสร้างสุขภาพ เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและบุคลิกภาพ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ฝึกความอดทน รู้จักการทำงานเป็นทีม และรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ครั้งที่	กิจกรรม/ เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
15	1. วรรณกรรม - ไม้ค้ำ (20 นาที)	1. มีทักษะทางการสื่อสาร 2. มีการตัดสินใจในการแก้ปัญหา 3. การสร้างความสนุกสนาน 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียน 4 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ให้นักเรียนเข้าแถวครึ่งวงกลม 2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายขั้นตอนการไม้ค้ำ นักเรียนทุกคนภายในกลุ่มต้องเป็นผู้ไม้ค้ำ โดยเริ่มส่งตัวแทนครั้งละ 1 คน ออกมาไม้ค้ำ และให้ทุกคนภายในกลุ่มช่วยกันตอบถ้าตอบถูกจะได้ค่าละ 1 คะแนน ถ้าไม้ค้ำไม่ได้ ต้องพยายามทำให้ได้ เมื่อกรรมการเห็นว่าไม้ค้ำไม่ได้จริง ๆ จึงให้ผู้อื่นออกมาไม้ค้ำแทนแต่จะต้องเปลี่ยนค่าการไม้ค้ำจะทำในเวลาที่กำหนด 10 นาที สามารถซ้ำคนในรอบต่อไปได้ โดยหมุนเวียนกันตามลำดับ ให้สัญญาณการเริ่มเล่น 3. ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีดเมื่อครบกำหนดเวลา รวมคะแนนแต่ละกลุ่ม ประกาศผลคะแนน 4. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นความสำคัญของการสื่อสาร การใช้ภาษาพูดเพื่อสื่อความหมายให้คนเข้าใจ จะต้องรู้จักการใช้คำพูดที่ชัดเจนสามารถอธิบายให้คนฟังเข้าใจได้ง่าย
	2. ศิลปหัตถกรรม - สร้างสรรค์ภาพ ศิลปะ (20 นาที)	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. มีความคิดสร้างสรรค์ 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณห้องกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งนักเรียนออกเป็น 10 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน ให้นั่งห่างกัน 1 ช่วงแขน 3. ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการทำกิจกรรมสร้างสรรค์ภาพศิลป์ ดังนี้ ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มสร้างสรรค์ภาพศิลป์ตามจินตนาการของกลุ่มโดยการใช้กระดาษจากหนังสือวารสารที่แจกให้ เป็นการตัดกระดาษและประดิษฐ์เป็นภาพ สามารถสร้างภาพอย่างอิสระให้มีความสวยงาม กำหนดเวลาในการทำกิจกรรม 15 นาที 4. ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีด เมื่อครบกำหนดเวลา 5. ตัดสินผลงาน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ - ความร่วมมือในการทำงาน 10 คะแนน - การจัดวางภาพเหมาะสม 10 คะแนน - ความประณีตสวยงาม 10 คะแนน 6. ประกาศผลคะแนน ผลงานที่ได้รับคะแนนสูงสุดจะได้รับรางวัล 7. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นความสำคัญของความร่วมมือในการทำงาน การวางแผนในการทำงาน การมีความคิดสร้างสรรค์ การรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน จะช่วยให้การทำงานประสบความสำเร็จ สร้างผลงานที่น่าพอใจ สร้างความภาคภูมิใจให้แก่ตนเองและสมาชิกภายในกลุ่ม

ครั้งที่	กิจกรรม/ เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
	3. กิจกรรมเข้า จังหวะ - แอโรบิค (40 นาที)	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การบริหารจัดการกับ อารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดี กับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณห้องกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ 2. ผู้นำกิจกรรมจัดให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 4 แถวโดย ยืนสลับกันระหว่างแถว 3. ผู้นำกิจกรรมแนะนำความรู้พื้นฐาน ประโยชน์ ความสำคัญ ของการเต้นแอโรบิค 4. ผู้นำกิจกรรมให้ความรู้ การเคลื่อนไหวร่างกายในท่าพื้นฐาน และท่าทางการเต้นแอโรบิค 5. ผู้นำกิจกรรม เต้นนำและให้ผู้ร่วมกิจกรรมเต้นตามขั้นตอน ของการเต้นแอโรบิค โดยเริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย (WARM UP) ใช้เวลา 10 นาที ช่วงของการเต้นแอโรบิค ประมาณ 20 นาที และช่วงของการลดความเร็วลง (WARM DOWN) ประมาณ 10 นาที 6. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย โดยการเต้นแอโรบิค จะช่วยส่งเสริมทักษะทางการเคลื่อนไหว สมารถความจำ เสริมสร้างระบบการทำงานของกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเลือด กระตุ้นการทำงานของ ระบบฮอร์โมน ทำให้ร่างกายสดชื่น และสร้างความ สนุกสนาน ให้นักเรียนพักผ่อน ตามอัธยาศัย
16	1. เกม - ผู้สื่อข่าว (30 นาที)	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. มีทักษะทางการฟัง และการสื่อสาร 3. มีสมาธิในการทำงาน 4. ควบคุมอารมณ์ 5. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 6. การมีสัมพันธภาพที่ดี กับผู้อื่น	1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน และให้เข้าแถวตอน 2 แถว โดยแต่ละคนห่างกัน 1 ช่วงแขน แล้วนั่งลง 2. ให้คนที่อยู่หัวแถว อ่านข้อความในกระดาษที่วิทยากร เตรียมไว้ แล้วให้สมาชิกส่งข่าวสารนี้ไปยังคนต่อไป โดยการ กระซิบบอกต่อ ๆ กันไปที่ละคน จนกระทั่งหมดแถว 3. คนที่อยู่ท้ายแถว เมื่อรับฟังข่าวสารแล้ว ให้ออกมาเขียน ข้อมูลที่ตนรับฟังมาในกระดาษที่เตรียมไว้ (ขณะทำกิจกรรม ผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงสร้างบรรยากาศสนุกสนาน) 4. ผู้นำกิจกรรมเฉลย ประโยคที่ให้คนที่ 1 อ่านดังนี้ " ยิ้มแย้มแจ่มใส ให้อภัยช่วยเหลือ สังคมดีมีมารยาท รู้ กาลเวลา พุดจาไพเราะ การเสริมสร้างเสน่ห์ให้กับตนเอง " 5. ผู้ที่ตอบใกล้เคียงมากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ 6. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นถึงความสำคัญของการสื่อสารทาง ภาษา ควรมีความระมัดระวัง และรอบคอบ จดจำให้ดี เพราะ ถ้าข้อมูลไม่ชัดเจน ความหมายอาจเปลี่ยนไป หรือได้รับ ข่าวสารที่ไม่ถูกต้อง

ครั้งที่	กิจกรรม/ เวลาที่ใช้	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินกิจกรรม
	2. คอนเสิร์ตและร้องเพลง -ไฟล์ตของ (40 นาที)	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การบริหารจัดการกับ อารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดี กับผู้อื่น	1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณห้องกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ 2. จัดให้นักเรียนนั่งเก้าอี้ตามสบาย 3. ผู้นำกิจกรรมแนะนำตัวเองและผู้เล่นกีตาร์ 4. ร้องเพลงและให้นักเรียนร่วมกันร้องเพลงต่อไปนี้ *เพลงชีวิตกับความหวัง *เพลงดอกไม้จะบาน *เพลงด้วยดวงใจ *เพลงกำลังใจ *เพลงรางวัลแด่คนช่างฝัน 5. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นคุณค่าของดนตรีและเสียงเพลง ช่วยสร้างความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียด สร้าง ความสนุกสนาน พัฒนาอารมณ์สุข สร้างความสงบสุขในจิตใจ และยังเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน
	3. ปัจฉินิเทศ (10 นาที)	1. การมีสัมพันธภาพที่ดี ต่อกันระหว่างผู้วิจัย,ผู้นำ กิจกรรมและนักเรียน	1. ผู้วิจัยให้ตัวแทนนักเรียนชาย 1 คน หญิง 1 คนกล่าวแสดง ความรู้สึกที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนนาการ 2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปให้นักเรียนรู้จักวิธีการดำเนินชีวิตอย่างมี ความสุขโดยการเรียนรู้กับบทบาทหน้าที่ของตนเอง รู้จักการพักผ่อน และการผ่อนคลายความตึงเครียดและการมีสัมพันธภาพที่ดีกับ บุคคลอื่นจะทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข 3. ทุกคนร่วมกันร้องเพลงคำมั่นสัญญา

หมายเหตุ ในการทำกิจกรรมแต่ละครั้งให้มีการพักระหว่างทำกิจกรรม 10 นาที

ภาคผนวก ง

ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ตาราง 8 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	.3102
2	.3022
3	.2151
4	.3798
5	.1844
6	.4824
7	.3184
8	.2564
9	.2793
10	.2999
11	.2359
12	.4742
13	.4290
14	.3615
15	.3811
16	.4574
17	.5510
18	.2248
19	.3076
20	.2323
21	.2011
22	.3578
23	.4518
24	.4015
25	.4825
26	.3692
27	.2355
28	.5725
29	.0656
30	.1668
31	.2488
32	-.1009
33	.1998
34	.6286
35	-.0101

ตาราง(ต่อ)

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
36	.2971
37	.0138
38	.3434
39	.6007
40	.3228
41	.2976
42	.4181
43	.2798
44	.1843
45	.3811
46	.2549
47	.2203
48	.4273
49	.3703
50	.4099
51	.4044
52	.4836

$$\alpha = .8722$$

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวนพรัตน์ ศุทธิถกุล
วันเดือนปีเกิด	30 เมษายน 2506
สถานที่เกิด	อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	202/123 หมู่ที่ 1 ตำบลบางเสาธง อำเภอบางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการ 10540
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	อาจารย์ 2 ระดับ 6
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง ตำบลบางพลีใหญ่ อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 โทรศัพท์ (02) 7511504-7

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2525	มัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดบวรเม่งคณ กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2527	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับสูง (ป.กศ.สูง) สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ วิทยาลัยครูสวนดุสิต
พ.ศ. 2530	วิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.) สาขาโภชนาวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2546	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.) สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ