

การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่
และการใช้เทคนิคแม่แบบ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์ อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร

สารนิพนธ์

ของ

นางสาวกาญจนา กลิ่นหอม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2546

ISBN 974 – 9613 – 08 - 2

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

152.4

ก425ก

ร.3

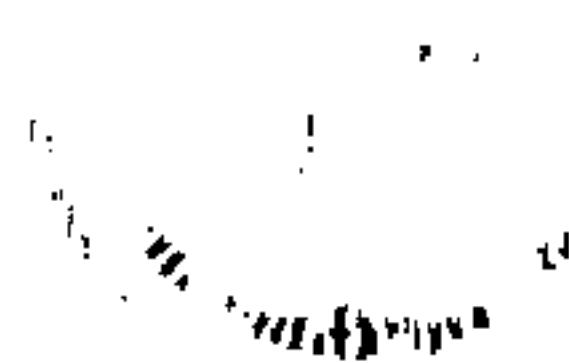
การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่
และการใช้เทคนิคแม่แบบ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์ อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร

บทคัดย่อ

ของ

นางสาวกาญจนา กลิ่นหอม

26 ส.ค. 2546



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

ISBN 974 - 9613 - 08 - 2

พฤษภาคม 2546

h 227036

กาญจนา กลิ่นหอม. (2546). การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้าง
อุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์ อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร.

สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร. ทศพร ประเสริฐสุข.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดย
ใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์ อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มี
คะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำถึงต่ำมาก จำนวน 30 คน และสอบถาม
ความสมัครใจเพื่อแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยให้
กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่
ได้เข้าร่วมกิจกรรม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
และกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ t - test และ
ANCOVA

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อ
พัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์มีความ
เฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว อย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .05

THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE THROUGH
NEW HABIT CONSTRUCTION AND MODELING TECHNIQUE FOR
MATHAYOM SUKSA V STUDENTS OF WATTHUMJARIYAPIROM SCHOOL
AMPHUR BANPHAEO CHANGWAT SAMUTSAKHORN

AN ABSTRACT
BY
MISS KANJANA KLINHOM

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

ISBN 974 – 9613 – 08 - 2

May 2003

Kanjana Klinhom. (2003). *The Development of Emotional Intelligence Through New Habit Construction and Modeling Technique for Mathayom Suksa V Students of Watthamjariyapirom School in Amphur Banphaeo, Changwat Samutsakhorn*. Master Project, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University.
Master Project Advisor : Assist. Prof Dr. Tossaporn Prasertsuk.

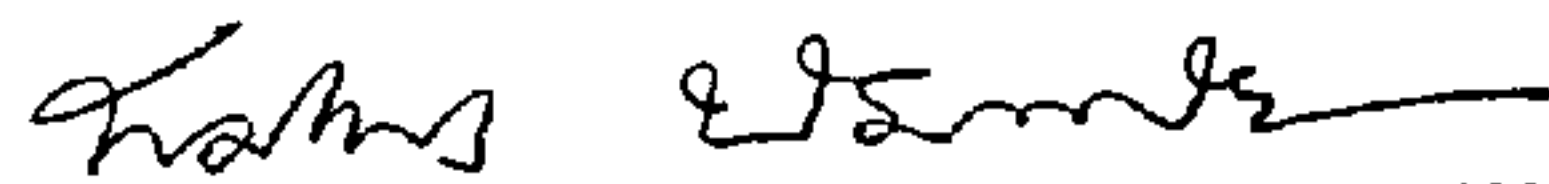
The purpose of this research was to study the development of emotional intelligence through new habit construction and modeling technique for Mathayom Suksa V students of Watthamjariyapirom School in Amphur Banphaeo, Changwat Samutsakhorn. The subjects of 30 students were randomly selected from Mathayom Suksa V students whose emotional intelligence scores were classified in the low through lower levels . They were then randomly divided into an experimental group and a control group, each group consisted of 15 students. The experimental group participated in the group work program while the control group was not exposed to the stated program. The instruments were the emotional intelligence test and a group work program. The data were analyzed by t – test and Analysis of covariance.

The research results were as follows :

1. The emotional intelligence of the students participated in the group work program significantly increased at .01 level.
2. The emotional intelligence of the students participated in the group work program was significantly higher than that of the students in the control group at .05 level.

อาจารย์ที่ปรึกษา ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบได้
พิจารณาสารนิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์



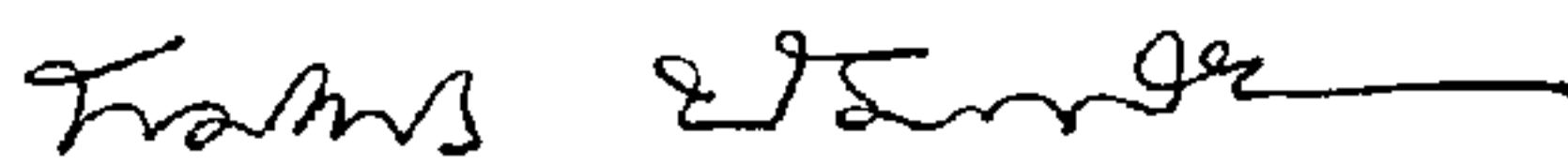
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร



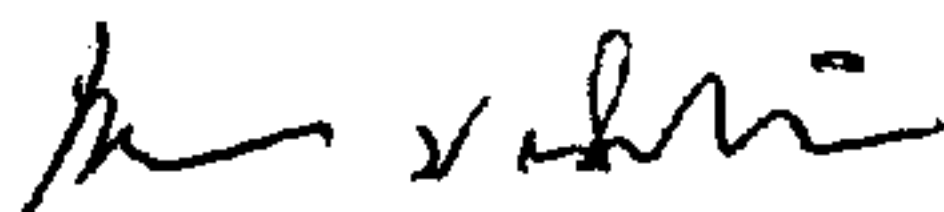
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

คณะกรรมการสอบ



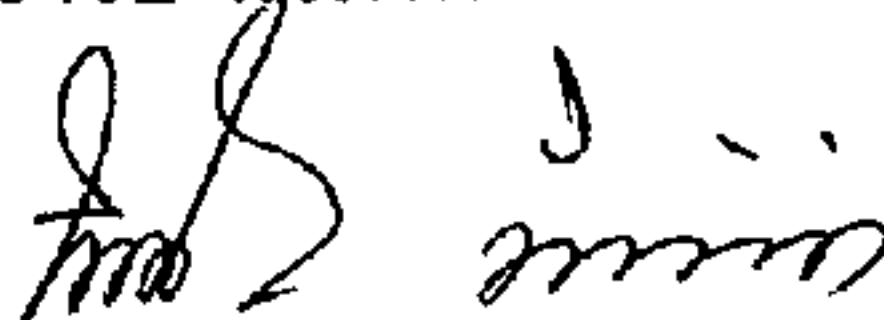
ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข)



กรรมการ

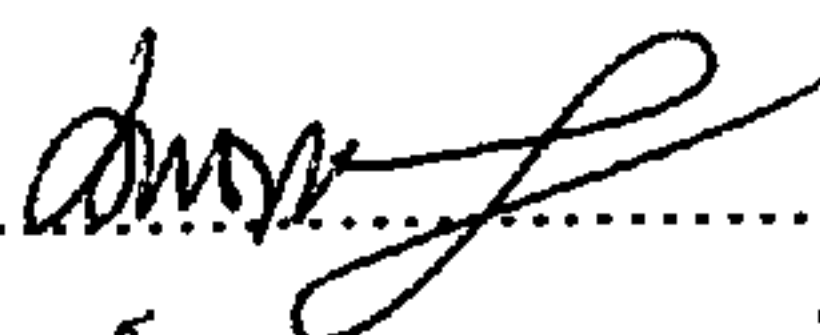
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ)



กรรมการ

(อาจารย์ไพศาล อ้นประเสริฐ)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร. कमเพชร จิตรสกุล)

วันที่ ๑ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2546

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสามารถของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร ประเสริฐสุข ประธานควบคุมสารนิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ และอาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ กรรมการสอบปากเปล่า ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ปรึกษา แนะนำแนวคิด และข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเมตตา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และอาจารย์กมล ประทีปธีรานันต์ อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ที่ให้คำแนะนำและเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัยตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบัน

ขอขอบคุณอาจารย์จอมขวัญ บุญสุริยาธรรม หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์สมุทรสาคร ที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการทดลองเครื่องมือในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณอาจารย์วัชรชัย ศรีนิเวศน์ อาจารย์ 3 ระดับ 8 โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์ อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร และอาจารย์ศุภาพิชญ์ อาศุณิขพันธ์ อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย ที่กรุณาพิสูจน์อักษรและตรวจแก้ไขงานวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบใจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์ ที่เสียสละเวลา และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมในครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณเพื่อนๆ รุ่น 43 ที่น่ารักทุกคน ที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อสุนทร กลิ่นหอม ที่ให้ชีวิตลูกแม่มิมีโอกาสได้เห็นความสำเร็จของลูกก็ตาม ขอขอบพระคุณคุณแม่สุณี กลิ่นหอม ที่คอยให้กำลังใจและสิ่งดีดีในชีวิต และสมาชิกทุกคนในครอบครัวที่คอยให้กำลังใจ ความห่วงใย และช่วยเหลือในทุก ๆ ด้านแก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา ผลแห่งความดีทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากงานวิจัยในครั้งนี้ ขอมอบให้แก่คุณพ่อ – คุณแม่ ผู้มีพระคุณทุกท่านและบูรพคณาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้แก่ผู้วิจัย

กาญจนา กลิ่นหอม

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	5
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	6
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	6
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	6
	ตัวแปรที่ศึกษา.....	6
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
	สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	9
	กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	10
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	12
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์.....	12
	ความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์.....	12
	ความเป็นมาของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์.....	16
	กระบวนการทางสมองที่เกี่ยวข้องกับ EQ.....	18
	แนวคิดเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์.....	19
	แนวคิดเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในต่างประเทศ..	19
	แนวคิดเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในประเทศไทย..	28
	ลักษณะของผู้ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์.....	36
	แนวทางการพัฒนา EQ.....	38
	บทบาทของ EQ ในการพัฒนาเด็กและเยาวชน.....	41
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	42
	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	42
	งานวิจัยในประเทศ.....	49
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคแม่แบบ.....	53
	ความหมายของการใช้เทคนิคแม่แบบ.....	53
	กระบวนการเรียนรู้จากแม่แบบ.....	53
	แม่แบบที่มีประสิทธิภาพ.....	57

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
2 (ต่อ)	วิธีการเสนอแม่แบบอย่างมีประสิทธิภาพ.....	58
	ลักษณะของแม่แบบ.....	60
	ข้อดีและข้อจำกัดของวิธีการให้ตัวแบบ.....	62
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	63
	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	63
	งานวิจัยในประเทศ.....	64
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับกระบวนการคิด.....	65
	ธรรมชาติของการคิด.....	65
	ประเภทของการคิด.....	65
	ระบบความคิด.....	68
	ปัจจัยพื้นฐานของการคิด.....	69
	กระบวนการคิด.....	69
	สมอง อารมณ์ และสิ่งแวดล้อม.....	70
	การพัฒนาความพร้อมทางอารมณ์.....	71
	การสอนคิด.....	73
	แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะการคิด.....	74
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	79
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	79
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	80
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	83
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	84
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	86
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	86
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	87

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	96
สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	96
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	98
อภิปรายผล.....	99
ข้อเสนอแนะ.....	107
 บรรณานุกรม.....	 109
 ภาคผนวก.....	 119
 ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์.....	 203

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	องค์ประกอบของเชาว์อารมณ์ด้านความสามารถส่วนบุคคล และปัจจัยย่อยของโกลแมน.....	21
2	เกณฑ์มาตรฐานเชาว์อารมณ์ตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต สำหรับคนอายุ 26 – 60 ปี.....	35
3	ลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถทางอารมณ์.....	37
4	ระดับเชาว์อารมณ์ของคนทั่วไปแบ่งตามช่วงอายุ.....	45
5	ระดับเชาว์อารมณ์ของคนทั่วไปในแต่ละองค์ประกอบด้านที่แตกต่างกัน โดยแบ่งตามเพศ.....	47
6	โปรแกรมการฝึกกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์.....	82
7	จำนวนประชากรผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ.....	87
8	จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	87
9	เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของ กลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความ เฉลียวฉลาดทางอารมณ์.....	88
10	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของ กลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความ เฉลียวฉลาดทางอารมณ์.....	89
11	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนา ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์.....	90
12	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนา ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์.....	91
13	วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนา ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์.....	92
14	วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้าน การตระหนักรู้ในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการ เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์.....	92

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
15 วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจัดระเบียบอารมณ์ของตนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาด ทางอารมณ์.....	93
16 วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจูงใจตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วม กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์.....	94
17 วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการร่วมรู้สึกระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วม กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์.....	94
18 วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านทักษะทางสังคมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วม กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์.....	95

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ		หน้า
1	กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	10
2	กรอบแนวคิดการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์.....	11
3	องค์ประกอบของการเรียนรู้ด้วยการสังเกตตามทฤษฎี การเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา.....	56
4	แผนภูมิแสดงโครงสร้างของระบบความคิด.....	68

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สภาพสังคมไทยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเทคโนโลยีการสื่อสาร การแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ตลอดจนการแข่งขันทางด้านการศึกษา เศรษฐกิจ ทำให้คนประสบปัญหาต่าง ๆ นานา เช่น ปัญหาการเรียน การไม่มีงานทำ การปรับตัว ฯลฯ ซึ่งนับวันจะทวีความรุนแรงมากขึ้น ส่งผลให้ผู้เรียนต้องพยายามปรับตัวเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่นและมีความสุข ถ้าบุคคลใดไม่สามารถปรับตัวได้ก็ทำให้เกิดความคับข้องใจ ขัดแย้งในใจ และวิตกกังวล ซึ่งหากปล่อยไว้เป็นเวลานาน ก็จะก่อให้เกิดปัญหาที่รุนแรงได้ เช่น ปัญหาโรคจิต โรคประสาท โรคเครียด ปัญหาอาชญากรรม ฯลฯ และผลักดันให้ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ดิตสารเสพติด ทะเลาะวิวาท ลักขโมย มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร หรือตั้งครรภ์ระหว่างเรียน เบี่ยงเบนทางเพศ ฆ่าตัวตาย เป็นต้น สิ่งที่สำคัญและจำเป็นต้องฝึกและพัฒนาให้เป็นผู้มีคุณภาพทางอารมณ์ไปพร้อมกับเชาวน์ปัญญาในการแก้ปัญหาและเชาวน์ปัญญาด้านศีลธรรมและจริยธรรม จึงจะช่วยให้เด็กและเยาวชนของเราเป็นคนที่มีความสมดุลทั้งด้านจิตใจ ร่างกาย อารมณ์ และสังคม ซึ่งจะทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ประสบความสำเร็จในชีวิต เป็นไปตามจุดมุ่งหมายของการศึกษา ที่มุ่งให้ผู้เรียนเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข เพราะคนที่เก่งอย่างเดียวแต่ไม่มีคุณภาพทางอารมณ์ก็จะไม่สามารถจัดการกับชีวิตของตนและปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมรอบตัว ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ มากมาย ดังที่กล่าวมา (กรมวิชาการ. 2542 : 1-2)

สถาบันการศึกษาเป็นหน่วยงานที่สำคัญหน่วยงานหนึ่งในการพัฒนาเยาวชนและพัฒนาผู้เรียนให้เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทั้งด้านความรู้ ความคิด ความสามารถ ความดีงามและความรับผิดชอบต่อสังคม และสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 เพื่อให้เป็นไปในทิศทางเดียวกันโดยพัฒนาผู้เรียนและเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ตามมาตรา 6 ลักษณะคนไทยที่พึงประสงค์ เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ คุณธรรม จริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และมาตรา 22 หลักการจัดการศึกษา ต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ

ลักษณะของผู้เรียนที่พึงประสงค์ คือผู้เรียนเป็นคนดี คนเก่ง และคนมีความสุข คนดี คือคนที่ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ มีจิตใจที่ดีงาม มีคุณธรรมจริยธรรม มีคุณลักษณะที่พึง

ประสงค์ทั้งด้านจิตใจและพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น มีวินัย มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูล มีเหตุผล รัหน้ำที่ ชื่อสัตย์ พากเพียร ขยัน ประหยัด มีจิตใจเป็นประชาธิปไตย เคารพความคิดเห็น และสิทธิของผู้อื่น มีความเสียสละ รักษาสิ่งแวดล้อม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสันติสุข คนเก่ง คือ คนที่มีสมรรถภาพสูงในการดำเนินชีวิต โดยมีความสามารถด้านใดด้านหนึ่งหรือรอบด้าน หรือมีความสามารถพิเศษเฉพาะทาง เช่น ทักษะและกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ความสามารถทางด้านคณิตศาสตร์ มีความคิดสร้างสรรค์ มีความสามารถด้านภาษา ศิลปะ ดนตรี กีฬา มีภาวะผู้นำ รู้จักตนเอง ควบคุมตนเองได้ เป็นคนทันสมัย ทันเหตุการณ์ ทันโลก ทันเทคโนโลยี มีความเป็นไทย สามารถพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ และทำประโยชน์ให้เกิดแก่ตน สังคมและประเทศชาติได้ คนมีความสุข คือ คนที่มีสุขภาพดีทั้งกาย และจิต เป็นคนร่าเริงแจ่มใส ร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง มีมนุษยสัมพันธ์ มีอิสรภาพ ปลอดภัยจากการตกเป็นทาสของอบายมุขและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างพอเพียงแก่อัตภาพ (พระราชบัญญัติการศึกษา พ.ศ. 2542. : 1-3)

การที่ผู้เรียนจะเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ดังกล่าว จำเป็นต้องมีการพัฒนาตนเอง ซึ่งตรงกับหลักปรัชญาการแนะแนวที่เชื่อว่า บุคคลเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและมีศักยภาพแฝงอยู่ บุคคลจึงควรค้นหาศักยภาพภายในตนเองให้เป็นที่ประจักษ์ จะได้พัฒนาและส่งเสริมได้อย่างเหมาะสม บุคคลมีศักดิ์ศรีและต้องการการยอมรับ บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ และบุคคลอยู่ร่วมกันควรช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จากเหตุผลที่กล่าวมา การที่มนุษย์จะมีความรู้ความสามารถเพียงอย่างเดียวนั้นย่อมไม่เพียงพอสำหรับการพัฒนาตนเอง แต่สิ่งจำเป็นที่มนุษย์ต้องนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตควบคู่ไปเพื่อจะได้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตได้ดี คือ การพัฒนาตนให้มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ จำเป็นอย่างยิ่งที่ครู ซึ่งเป็นผู้แนะแนวทางจะได้จัดกิจกรรมเพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ และพัฒนาตนเองตามศักยภาพ ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เพราะจะเป็นแนวทางสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต

กระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนสำคัญที่สุด ก็คือ การกำหนดจุดหมาย สาระ กิจกรรม แหล่งเรียนรู้ สื่อการเรียน และการวัดประเมินผล ที่มุ่งพัฒนา “คน” และ “ชีวิต” ให้เกิด ประสพการณ์การเรียนรู้เต็มตามความสามารถ สอดคล้องกับความถนัด ความสนใจ และความ ต้องการของผู้เรียน กิจกรรมการเรียนที่จัดให้นักเรียน จึงควรคำนึงถึงความแตกต่างระหว่าง บุคคล ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้สัมผัสและสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งที่เป็นเพื่อนมนุษย์ ธรรมชาติ และเทคโนโลยี ผู้เรียนได้สร้างสรรค์ จินตนาการและสามารถแสดงออกได้ชัดเจนมีเหตุผล

การศึกษานอกจากจะผลิตบุคคลที่มีคุณภาพตามที่สังคมต้องการแล้วจะต้องสร้างให้ บุคคลประสบผลสำเร็จในชีวิต (Garrison and Magon. 1972 : 76) บุคคลที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตได้จะต้องเป็นคนเก่ง คือมีทั้งสติปัญญา (IQ) และมีทั้งความเฉลียวฉลาดทาง อารมณ์ (EQ) ร่วมกัน บุคคลที่มีสติปัญญาดี บางคนล้มเหลวในการทำงาน เนื่องจากปัญหา

ทางด้านการควบคุมอารมณ์และด้านมนุษยสัมพันธ์ (วิระวัฒน์ ปันนิตมัย และอุสา สุทธิ
สาคร. 2542 : 3)

ในการจัดการศึกษา เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของสังคมไทยใน
อนาคตนั้น สิ่งที่ต้องเร่งดำเนินการ คือ การพัฒนาคุณภาพของประชากรให้มีคุณลักษณะ
ที่เหมาะสมกับสภาพและความต้องการของสังคมไทยในอนาคต ซึ่งการพัฒนาคุณภาพของ
ประชากร สามารถพัฒนาทางการศึกษาและจากการสังเคราะห์วิสัยทัศน์ของการศึกษาไทยใน
อนาคตพบว่าจุดมุ่งหมายของการศึกษาจะเป็นแบบเดียวกับจุดมุ่งหมายของการพัฒนาสังคม
คือ การพัฒนาประชากรให้มีลักษณะครบถ้วนที่มีคุณภาพตามที่สังคมปรารถนา (นิรดา อุดุลย
พิเชษฐ์. 2542 : 1 ; อ้างอิงจาก สมหวัง พิธิยานุวัฒน์และคณะ. 2538 : 17 -20)

การที่คนเราจะประสบความสำเร็จได้นั้น การรับรู้อารมณ์ของตนเองและแสดงออกทาง
ด้านอารมณ์อย่างเหมาะสมมีส่วนช่วยมากกว่าการมีสติปัญญาที่สูง นั่นคือ บุคคลต้องมีความ
เฉลียวฉลาดทางอารมณ์จึงจะทำให้บุคคลสามารถแก้ปัญหา เอาชนะอุปสรรคและเอาชนะผู้อื่น
ได้ (เทอดศักดิ์ เดชคง. 2542 : 8 –19) สอดคล้องกับคำกล่าวของ วิลาสลักษณ์ ชวัลลี
(2542 : 37-52) ที่ว่า ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่มีความสามารถที่จะทำงานเป็นทีมได้เป็น
อย่างดี มีความรับผิดชอบ มีความเข้าใจและมีความเอื้ออาทรต่อผู้ร่วมงาน สามารถผลัดกัน
เป็นผู้นำได้ มีความตื่นตัวที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ มีความสามารถในการปรับตัว
ได้เป็นอย่างดี ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล รวมทั้งมีความสุขด้วย

ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลต่อการตระหนักรู้ในความคิด
ความรู้สึกและภาวะอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนและผู้อื่นได้ มีความสามารถควบคุมอารมณ์
ของตน ทำให้สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนได้อย่างสมเหตุสมผล สอดคล้อง
กับการทำงานและการดำเนินชีวิต โดยมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ (Goleman. 1995 :
24-31) เห็นว่าความสำเร็จของบุคคล สติปัญญาจะส่งผลให้เกิดความสำเร็จได้แค่ ร้อยละ 20
และร้อยละ 80 เป็นผลมาจากความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตมากกว่า
สติปัญญาทางสมองถึง 2 เท่า โดยเฉพาะบุคคลที่ทำงานเกี่ยวข้องในสาขาวิทยาศาสตร์ ได้แก่
แพทย์และพยาบาลซึ่งเป็นวิชาชีพที่ต้องใช้ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ มากกว่าสติปัญญา
ทางสมองถึง 4 เท่า จึงจะส่งผลต่อความสำเร็จในวิชาชีพ

จากแนวคิดของนักการศึกษาและนักจิตวิทยาหลายท่านซึ่งได้ให้ความสำคัญกับการ
พัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เพราะเหตุว่าการพัฒนาบุคคลให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์
ก็คือ การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์นั่นเอง การพัฒนาให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์จะทำให้
เกิดความรู้สึกเข้าถึงมนุษย์และความเป็นมนุษย์ รู้จักชื่นชมงานศิลปะ ดนตรี งามซึ่งในชีวิต
(Life Appreciation) ซึ่งความละเอียดอ่อนและความเป็นศิลปะเหล่านี้จะทำให้บุคคลเป็นคนที่
อารมณ์ดี มีสุนทรียะ ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี เป็นต้น เมื่อหันกลับมาสำรวจระบบการศึกษา
ของประเทศไทยปัจจุบัน พบว่าส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นการเรียนการสอน ให้เด็ก คิดเป็น ทำเป็น

แก้ปัญหาเป็น หรืออีกนัยหนึ่งมุ่งพัฒนา IQ เสียเป็นส่วนใหญ่ทำให้เด็กไทยหัวโต เก่งท่องจำ แต่จะขาดความสามารถในการควบคุมอารมณ์ คือ ให้ความสำคัญกับ EQ น้อยไปทำให้เกิดปัญหา เมื่อออกไปประกอบอาชีพก็มักจะไม่ค่อยประสบความสำเร็จ นักการศึกษาปัจจุบันจึงต้องเพิ่มความสนใจ EQ ให้มากขึ้น ระบบการศึกษาของเราควรมุ่งพัฒนาทั้ง IQ และ EQ ไปพร้อม ๆ กันให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสมที่เด็กจะออกไปประกอบอาชีพให้ประสบความสำเร็จและมีความสุขด้วย คนที่มี IQ สูง แต่ EQ ต่ำ มักจะเป็นคนที่ไม่ค่อยมีความสุข เพราะคนที่ IQ สูง แต่ขาดการพัฒนาทางด้าน EQ มักจะกลายเป็นคนที่ลักษณะอวดเก่ง เอาตัวเองเป็นใหญ่ ไม่ค่อยเป็นมิตร ไม่มีลักษณะการอ่อนน้อมถ่อมตน เพราะมันใจในตัวเองสูง ทะเยอทะยาน วิตกกังวล คิดมาก ว่าเหว่ เหงา ขาดมิตร

ตามลักษณะดังกล่าวข้างต้น โดยส่วนใหญ่แล้วบุคคลที่มีระดับสติปัญญาสูง ซึ่งจะได้ชื่อว่าเป็นคนเฉลียวฉลาด เรียนหนังสือเก่ง มักจะมีโอกาสประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ สูงกว่าคนโดยทั่วไป แต่ในสภาพชีวิตจริงยังพบว่า บุคคลที่มีสติปัญญาสูงกลับไม่ประสบความสำเร็จเสมอไป ในขณะที่คนที่มีสติปัญญาน้อยกว่าสามารถประสบความสำเร็จได้ ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา วงการจิตวิทยาได้ให้ความสนใจปัจจัยด้านหนึ่ง ซึ่งเชื่อว่าจะมีผลต่อชีวิตของบุคคล คือ ความสามารถทางด้านความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ดังจะเห็นได้ว่า เรื่องนี้มีบทบาทสำคัญต่อการศึกษาวิจัยและแนวคิดในด้านการพัฒนาคุณภาพของมนุษย์ในสังคมเพิ่มทวีขึ้นอย่างต่อเนื่อง จะเห็นได้ว่าความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญมาก ในต่างประเทศพบว่า มีทั้งเอกสาร ตำรา หนังสือและงานวิจัยออกมาเผยแพร่เป็นจำนวนมาก และที่เป็นข้อมูลจากเว็บไซต์ต่าง ๆ ในอินเทอร์เน็ต ก็สามารถค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ได้มาก (นิรดา อุดลยพิเชษฐ์. 2542 : 1)

ส่วนคนที่มี EQ สูง มักจะเป็นผู้ที่แสวงหาความสุขและค้นพบความสุขได้ไม่ยากนัก จะมีทัศนคติในการเข้าสังคมมนุษย์ว่า บุคคลจะต้องมีความสัมพันธ์กัน ต้องทำงานร่วมกัน คนประเภทนี้จึงมักมีลักษณะชอบสังคม ร่าเริง เปิดเผย ชอบทำให้คนอื่นมีความสุข ซื่อตรง รักษาความสัตย์ (Integrity) ตรงไปตรงมา มองโลกในแง่ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง และมีความสุข ซึ่งเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่เข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น เข้าใจสภาพแวดล้อม เข้าใจโลก มีจุดมุ่งหมายในชีวิตที่ชัดเจนเมื่อมีความขัดแย้งหรือมีความคับข้องใจ ก็สามารถแก้ไขความขัดแย้งทั้งของตนเอง และบุคคลรอบข้างได้อย่างมีสติและเหมาะสม

จะเห็นได้ว่าเราสมควรฝึกเด็กและเยาวชนของเราให้เป็นคนที่มี IQ และ EQ สูงไปพร้อม ๆ กันด้วย ถ้าหากเรามัวเน้นที่ IQ สูงอย่างเดียว ก็จะได้คนที่เป็นคนเก่งแต่หาความสุขไม่ได้ อาจเห็นแก่ตัว เขาจะมองว่าคนอื่นที่มาอยู่กับเขาก็เพื่อจะพึ่งพาความเก่งของเขาให้เป็นประโยชน์เท่านั้น เขาจึงไม่อยู่กับคนอื่น

ชีวิตในโรงเรียน นักเรียนมักได้รับการฝึกฝนให้เก่งทางด้าน IQ และด้านทักษะเกี่ยวกับงาน ตลอดจนเทคนิควิธีต่าง ๆ ที่จะเป็นประโยชน์ในการทำงาน จะมีการฝึกทางด้าน EQ

น้อยมาก ดังนั้นโรงเรียน บ้าน และสังคม ควรเริ่มต้นหันมาสนใจและเห็นคุณค่าความสำคัญของ EQ และร่วมมือกันพัฒนาเด็กของเราให้มีความสามารถทางสมองคือมีสติปัญญาดี และพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ให้สูงไปพร้อม ๆ กัน อันจะทำให้บุคคลเป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข สังคมของเราก็จะเป็นสังคมที่ก้าวหน้าและมีแต่สันติสุข (ทศพร ประเสริฐสุข. 2544 : 63 – 64)

จากการที่ผู้วิจัยได้ปฏิบัติหน้าที่ครูแนะแนวเป็นเวลา 8 ปี และได้ให้คำปรึกษาแก่นักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนที่เรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนมักจะมาขอคำปรึกษาเรื่องการเรียนที่ไม่สนุก เบื่อการเรียน บางวิชายากเกินไปทำให้ขาดเรียนบ่อย และไม่รู้ว่าจะทำตนอย่างไรที่จะแสดงออกถึงพฤติกรรมที่เหมาะสม และความอดทนต่อการยั่วของเพื่อนที่ชอบแหย่หรือล้อเลียน ทำให้มีเรื่องทะเลาะวิวาทกัน เมื่อกลับบ้านก็พบว่าผู้ปกครองไม่เข้าใจ หากนักเรียนกลับบ้านผิดเวลาก็ไม่ซักถามแต่จะถูกตำหนิและว่ากล่าวเสมอ ทำให้นักเรียนไม่รู้ว่าจะทำตนอย่างไรดี อีกทั้งนักเรียนซึ่งอยู่ในวัยรุ่นอายุระหว่าง 12 – 18 ปี นั้นจะมีการแสดงออกทางอารมณ์ค่อนข้างรุนแรงเปลี่ยนแปลงง่าย มีความเครียดที่เกิดจากความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความไม่ชอบหรือความไม่พอใจในการเปลี่ยนแปลง และมีปัญหาการปรับตัวกับเพื่อนในวัยเดียวกัน บางคนจะแสดงความซึมเศร้า แยกตัว และร้องไห้ โดยเฉพาะนักเรียนหญิงที่เพื่อนบางคนไม่ยอมรับ จะเก็บตัว ไม่พูดจา กับใคร

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาและพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เพื่อจะเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองควบคู่ไปกับการพัฒนาด้านสติปัญญา และจะได้ขยายผลไปยังระดับชั้นอื่นต่อไป อีกทั้งโรงเรียนควรจัดให้มีกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียนเพื่อให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ นักเรียนมีความพร้อมทั้งด้านความคิด จิตพิสัย ทักษะพิสัย ซึ่งกระบวนการส่งเสริมความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์นั้น มีองค์ประกอบที่หลากหลาย สามารถช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้สึกตระหนักและเข้าใจตนเอง เกิดความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถแสดงศักยภาพที่แฝงอยู่ในตนเองได้อย่างเต็มความสามารถ ซึ่งจะเป็นแรงผลักดันและเป็นกำลังใจที่ดี สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และเป็นที่รักของบุคคลอื่น

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ

2. เพื่อเปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ

3. เพื่อเปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์และเป็นแนวทางสำหรับครูอาจารย์ นักแนะแนว บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน และผู้ทำงานเกี่ยวข้องกับการพัฒนาเยาวชน ในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เพื่อให้นักเรียนเป็นบุคคลที่มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2545 โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์ อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 93 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2545 โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์ อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร ที่มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ที่อยู่ในระดับต่ำถึงต่ำมาก จำนวน 30 คน ซึ่งได้จากการจัดลำดับของคะแนนการใช้แบบทดสอบวัดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ แล้วถามความสมัครใจเพื่อคัดเลือกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งใช้
- 2 วิธี คือ การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น สามารถควบคุม

อารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักขจัดความเครียดที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ อันมีค่าของตนได้ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทั้งในฐานะผู้นำและผู้ตามได้อย่างมีความสุข

2. องค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกลแมน มี 5 องค์ประกอบใหญ่ ๆ ได้แก่

2.1 การตระหนักรู้ในตนเอง (Self – awareness) เป็นความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง สามารถประเมินตนเองได้อย่างชัดเจนตรงไปตรงมา มีความเชื่อมั่น รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตน เป็นคนซื่อตรง พูดแล้วรักษาคำพูด มีสติ

2.2 การบริหารจัดการกับอารมณ์ของตน (Managing Emotion) หรือ การกำหนดตนเอง (Self – Regulation) เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วยความสามารถในการควบคุมตนเอง เป็นคนที่น่าไว้วางใจ มีคุณธรรม มีความสามารถในการปรับตัว มีความสามารถในการสร้างแนวคิดใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

2.3 การจูงใจตนเอง (Motivation Oneself) เป็นความสามารถที่จะจูงใจตนเองที่เรียกว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ มองโลกในแง่ดี สามารถนำอารมณ์และความรู้สึกของตนมาสร้างพลังในการกระทำสิ่งต่าง ๆ และเป็นพลังในการให้กำลังใจตนเองในการคิดและกระทำอย่างสร้างสรรค์

2.4 การรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) หมายถึง ความสามารถที่เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีจิตใจให้บริการ สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

2.5 การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Handling Relationships) เป็นความสามารถที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของผู้อื่นเป็นทักษะทางสังคมที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นอันจะส่งผลให้เกิดความเป็นผู้นำ ซึ่งความสามารถนี้ประกอบด้วย การสื่อความที่ดี (Communication) การบริหารความขัดแย้ง (Conflict Management)

3. การสร้างอุปนิสัยใหม่ หมายถึง การสร้างรูปแบบใหม่ของความคิด ความรู้สึกและการกระทำทั้งหมดนี้เริ่มจากการให้เด็กมีประสบการณ์การเรียนรู้ที่เสริมสร้างความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เมื่อเกิดประสบการณ์ซ้ำ ๆ ก็จะทำให้เกิดอุปนิสัยใหม่ขึ้นมา

ขั้นตอนในการสร้างอุปนิสัยใหม่ มีดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการสร้างความตระหนักและทำความเข้าใจ (Awareness) ผู้วิจัยให้ข้อมูล สารความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้าน แต่ละกิจกรรม เพื่อสร้างความตระหนักและร่วมกันแสดงความคิดเห็น สามารถมองเห็นถึงประโยชน์ของการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

ขั้นที่ 2 ขั้นการปรับกระบวนการคิด (Reasoning and Positive thinking) มีวิธีการดังนี้

- ถามตนเองว่า “เรากำลังคิดอะไรที่ทำให้ตนเองทุกข์” เช่น คิดแต่ในทางที่ไม่ดี คิดคาดเดาแต่สิ่งเลวร้าย คิดแบบที่กักเอาหมด คิดแบบเอาความรู้สึกมาตัดสิน เป็นต้น เพื่อทำให้เกิดอารมณ์ที่พึงปรารถนา

- เปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลมาเป็นความคิดในทางบวกที่เป็นเหตุเป็นผลแทน เช่น คิดในทางที่ดี มองปัญหาให้กว้าง คิดให้หลาย ๆ แง่มุม ต้องเข้าใจว่าคนเรามีความแตกต่างกัน มีความคิดในแง่ที่ยืดหยุ่นมากขึ้น มองหาข้อดี ข้อเด่นของตนเองให้พบ เพื่อให้จิตใจเป็นสุข

- คิดทบทวน ลำดับเหตุการณ์ ทำความเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 3 ขั้นการฝึกฝนวิธีการคิด (Thinking practice) ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกวิธีการคิดและพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละกิจกรรม และให้นักเรียนนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน จนเกิดความเคยชิน เป็นนิสัย เป็นการฝึกประสบการณ์ซ้ำ ๆ จนทำให้เกิดความมั่นคงในอารมณ์ มีทักษะในการปรับตัวได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุป (Group Decision and Conclusion) ผู้วิจัยให้นักเรียนรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการฝึกฝนของแต่ละคนมาอภิปรายเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม แล้วนำมาสรุปเป็นหลักการในการนำไปใช้พัฒนาตนเองตามความเหมาะสม

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล (Evaluation) โดยให้นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง โดยการอภิปรายและให้ข้อเสนอแนะร่วมกันและติดตามผลการนำไปปฏิบัติตลอดระยะเวลาที่เริ่มทดลองจนสิ้นสุดการทดลอง

4. แม่แบบ (Models) หมายถึง สิ่งที่เป็นแบบอย่างที่น่าสนใจ มีความน่าเชื่อถือ มีความชัดเจนทั้งที่เป็นสัญลักษณ์และชีวิตจริง สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในการเลียนแบบ

5. การใช้เทคนิคแม่แบบ (Modeling Technique) หมายถึง กลวิธีสร้างหรือสอนพฤติกรรมใหม่ โดยให้ผู้ประสงค์จะเลียนแบบสังเกตพฤติกรรมของแม่แบบที่เขาสนใจ

ขั้นตอนการใช้เทคนิคแม่แบบ มีดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยพูดคุยกับนักเรียนเกี่ยวกับตัวอย่างและพฤติกรรมต่าง ๆ และการมีส่วนร่วมของนักเรียนในการทำกิจกรรม

ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอแม่แบบ ผู้วิจัยเสนอภาพและข้อมูลของตัวแบบให้นักเรียน

เห็นเป็นแบบอย่างเพื่อศึกษาและเรียนรู้ประสบการณ์ในการปฏิบัติตนของตัวแบบ โดยชี้ให้เห็น ทั้งที่เป็นชีวิตจริงและจากหนังสือต่าง ๆ

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และให้การเสริมแรง ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น และพูดคุยแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มเกี่ยวกับตัวแบบและผลการปฏิบัติตนของตัวแบบ พร้อมให้การเสริมแรง เพื่อเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนมีแรงจูงใจในการทำตามแบบที่ดี

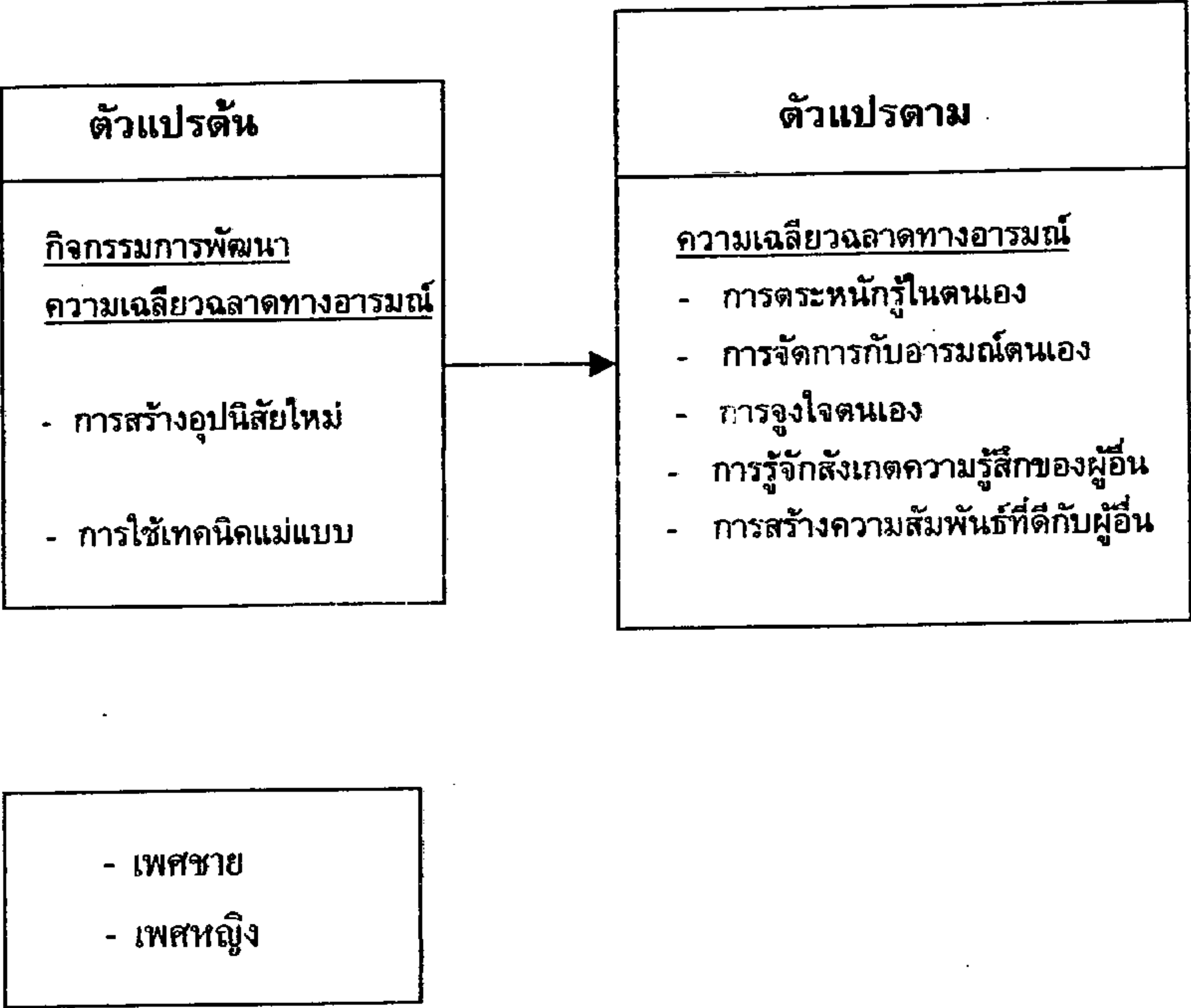
ขั้นที่ 4 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากตัวแบบและแสดงความคิดเห็นของตนเอง พร้อมบอกวิธีพัฒนาตนเองอย่างเหมาะสมโดยใช้ตัวแบบ

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการใช้ตัวแบบในการพัฒนาตนเองของนักเรียนอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่ได้ทดลองจนเสร็จสิ้นการทดลอง

สมมติฐานในการวิจัย

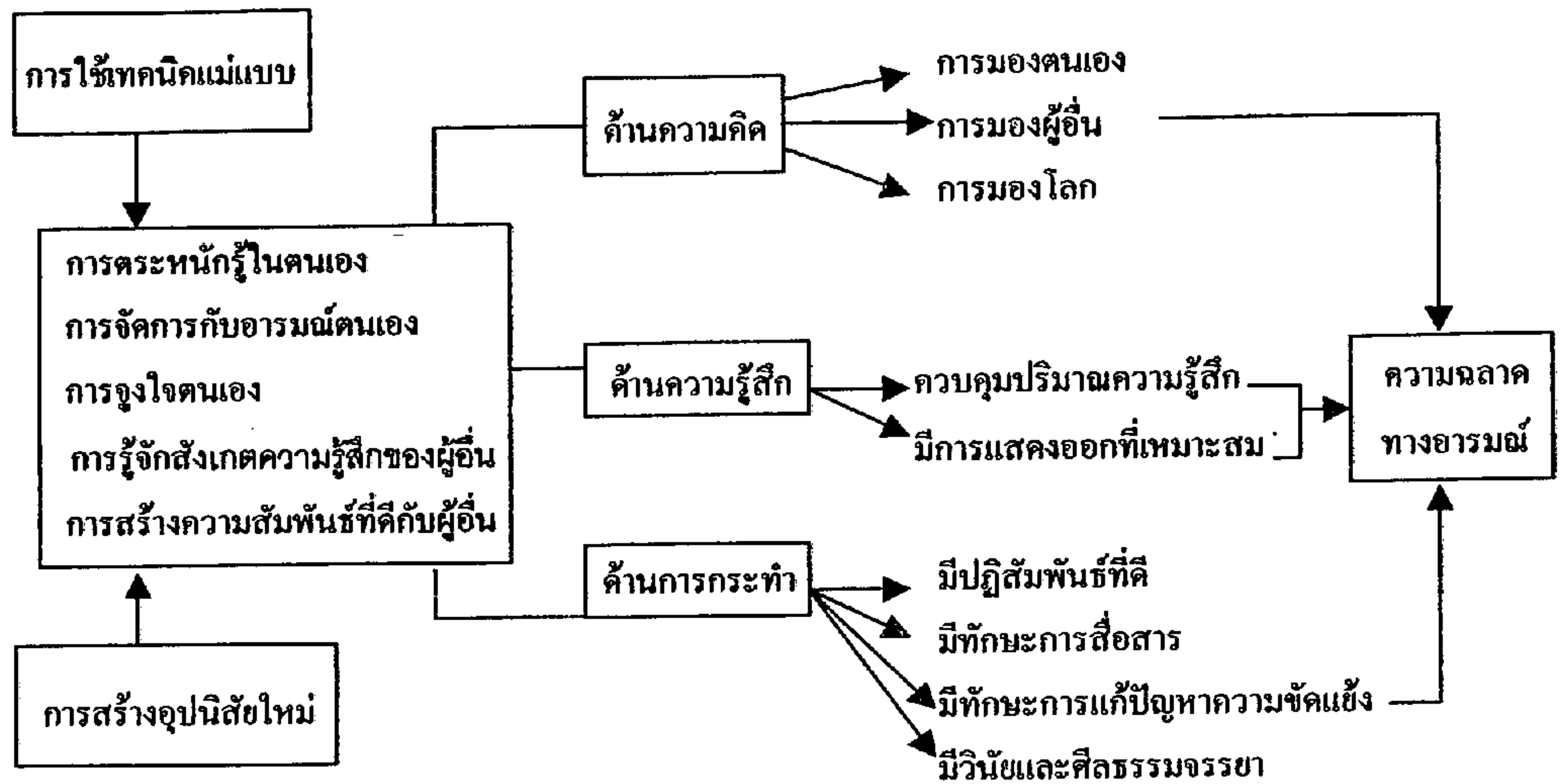
1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม

กรอบแนวคิดในการทำวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการทำวิจัย

กรอบแนวคิดการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามลำดับดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคแม่แบบ
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคแม่แบบ
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคแม่แบบ
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสร้างอุปนิสัยใหม่โดยการปรับกระบวนการคิด
 - 3.1 ธรรมชาติของการคิด
 - 3.2 ประเภทของการคิด
 - 3.3 ระบบความคิด
 - 3.4 ปัจจัยพื้นฐานของการคิด
 - 3.5 กระบวนการคิด
 - 3.6 สมอง อารมณ์ และสิ่งแวดล้อม
 - 3.7 การพัฒนาความพร้อมทางอารมณ์
 - 3.8 การสอนคิด
 - 3.9 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะการคิด

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

ความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient)

คำว่าความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Emotional Intelligence” มีคำที่ใช้เรียกกันทั่วไปคือ EQ ซึ่งเป็นคำย่อจากคำเต็มในภาษาอังกฤษว่า “Emotional Quotient” มีผู้ให้คำจำกัดความที่แตกต่างกันไป เช่น เซาว์นอารมณ์ ปัญญาอารมณ์ สติอารมณ์ อัจฉริยะทางอารมณ์ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ นักจิตวิทยา นักการศึกษา และนักวิชาการได้ให้ ความหมายของคำว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ที่ไม่เหมือนกันเสียทีเดียวแต่ในความแตกต่างก็มีส่วนที่เหมือนกันอยู่บ้าง ดังนี้

เซาว์นทางสังคม (Social Intelligence) (สุชา จันทน์เอม. 2539 : 73 ; อ้างอิงจาก Thorndike E.L. 1920 : 227-235) ได้เสนอว่า ความสามารถในการปรับสภาพตัวเองให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมสังคม

วุฒิภาวะทางอารมณ์ (Emotional Maturity) (Abrahamsen D. 1958 : 198-203) ได้เสนอว่า คนมีความสุขสบายในอารมณ์ เมื่อมีส่วนเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ต่างๆในชีวิตได้อย่างเป็นอิสระและตอบสนองความต้องการของตนเองจากประสบการณ์ตรวจสอบตนเอง

เซาว์นทางบุคคล (Interpersonal Intelligence) (Gardner H. 1983 : 102-105) เสนอว่าเป็นส่วนหนึ่งของทฤษฎี Multiple Intelligence มีความหมายในลักษณะของความเป็นผู้ที่ “เก่งคน” มีมนุษยสัมพันธ์ เข้าถึงและรู้จักภาวะอารมณ์ของตนและน้อมนำความเข้าใจ เพื่อชี้นำการปฏิบัติโดยเฉพาะในด้านของความชำนาญทางสังคม

สมรรถนะอารมณ์ (Emotional Competence) (Segar. 1994 : 163-196 ; อ้างอิงจาก Goleman. 1998a : 25) หมายถึง คุณลักษณะ 6 ประการของสมรรถนะอารมณ์ ได้แก่ ความมั่นใจในตนเอง การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความต้องการผลสัมฤทธิ์ การปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ การโน้มน้าวผู้อื่น และการสร้างทีมงาน

ความฉลาดรู้ในอารมณ์ (Emotional Literacy) (Cooper & Sawaf. 1997 : 31-38) หมายถึง ความฉลาดรู้ถึงอารมณ์ตนเอง สามารถบอกเล่าความคิดความรู้สึกตามความเป็นจริง หยั่งรู้เท่าทันอารมณ์ตน

เมเยอร์ และ ซาโลเวย์ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2543 : 14 ; อ้างอิงจาก Mayer and Salovey. 1997 *Emotional Development and Emotional Intelligence*) ได้ให้ความหมายว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์นั้น เปรียบเสมือนความสามารถของบุคคลในการรับรู้ และแสดงอารมณ์นั้นออกมา สามารถที่จะแยกแยะและประสมประสานความคิดกับอารมณ์ของตนเองได้ทุกสถานการณ์

บาร์ออน (ทศพร ประเสริฐสุข. 2543 : 93 ; อ้างอิงจาก Bar-on. 1992) ได้ให้ความหมาย คำว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นองค์ประกอบของความสามารถ ด้านส่วนตัวอารมณ์และสังคมของบุคคลที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างประสบความสำเร็จ

คูเปอร์ และชาวาฟ (ทศพร ประเสริฐสุข. 2543 : 93 ; อ้างอิงจาก Cooper & Sawaf. 1997 *Executive EQ intelligence in leadership and organization*) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และรู้จักใช้พลังทางอารมณ์ของตนเป็นรากฐานในการสร้างสัมพันธภาพและโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น

โกลแมน (ทศพร ประเสริฐสุข. 2543 : 94 ; อ้างอิงจาก Goleman. 1998 *Harvard business review*) ได้ให้ความหมายความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น จนสามารถบริหารหรือจัดการกับอารมณ์ของตนเพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ

โดนัลดาล (คมเพชร จัตรศุภกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ อ้างอิงจาก Donaldson. 1997 : 2) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญยิ่งต่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพ และมีความสำคัญมากกว่าเชาวน์ปัญญา บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง สามารถที่จะเผชิญกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่น มีเป้าหมายในชีวิต มองโลกในแง่ดี และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

คาร์ลสันและแฮทฟิลด์ (Carlson and Hatfield. : 1992) ได้ให้ความหมายของอารมณ์ไว้ว่า หมายถึง ความโน้มเอียงทางพันธุกรรมและแรงจูงใจในการตอบสนองต่อตัวแปรหนึ่งในด้านประสบการณ์ ด้านสรีระ และด้านพฤติกรรม

ปฐุม นิคมานนท์ (2521 : 71-72) สรุปว่าอารมณ์เป็นสภาวะของจิตใจที่ซับซ้อน อันประกอบด้วย

1. พฤติกรรมทางปัญญา หมายถึง ความรู้ ความคิด ความเข้าใจ หรือความสามารถทางสมอง เช่น ในสภาพการณ์เดียวกัน คนสองคนอาจจะรับรู้ไปคนละแง่ขึ้นอยู่กับความคิด ความเชื่อ และประสบการณ์เดิมของแต่ละคน
2. กิริยาอาการภายนอกซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์อย่างใกล้ชิด เช่น การร้องไห้ เป็นการแสดงออกของอารมณ์เศร้า เป็นต้น
3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระวิทยา คือ การเปลี่ยนแปลงในร่างกายควบคู่กับการเกิดอารมณ์
4. การเปลี่ยนแปลงด้านแรงจูงใจอันมีความเกี่ยวพันใกล้ชิดกับอารมณ์ การตอบสนองความต้องการของคนเราทำให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ได้ เช่น หากตอบสนองความต้องการของตัวเองได้จะทำให้เกิดความพอใจ และในทางกลับกันอารมณ์ก็มีผลต่อพฤติกรรมการจูงใจ

ด้วย เช่น สิ่งที่เราชอบเราย่อมมีแรงจูงใจที่จะทำได้มา สิ่งที่เราไม่ชอบย่อมจูงใจให้เราหลีกเลี่ยง เป็นต้น

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525 : 902) ให้ความหมายของอารมณ์ไว้ว่า หมายถึง เครื่องยึดเหนี่ยว ความคิด ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย ๆ , นิสัยใจคอ

พระราชวรมุนี (สุมาลี สุขพัฒน์. 2544 : 25 ; อ้างอิงจาก พระราชวรมุนี. 2542 : 7) ให้ความหมายของเขว้านอารมณ์ว่าคือการใช้ปัญญากำกับกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับก็จะเป็นพลังดาบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะมากำกับชีวิตของเราให้การแสดงออกไปในทางที่ถูกต้อง

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 : 19) ให้ความหมายของคำว่าเขว้านอารมณ์ว่าเป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นถึงความรู้เท่าทันในทางที่ และความเปลี่ยนแปลงในอารมณ์ของตนเองและคนอื่นที่สามารถประเมินเป็นช่วงค่าของตัวเลขได้ อารมณ์สามารถช่วยเหลือเกื้อกูลให้การกระทำของมนุษย์ให้มีเหตุผลมากขึ้น ผิดพลาดน้อยลง ในความเป็นจริงชีวิตจะเป็นสุขได้ สำเร็จได้นั้นผู้คนต้องมีเขว้านปัญญารมณ์ (เขว้านปัญญา + เขว้านอารมณ์)

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542 : 62-65) ได้ให้ความหมายของเขว้านอารมณ์ว่า เป็นความสามารถในด้านต่าง ๆ ที่เน้นความรู้สึกการมีปฏิสัมพันธ์และการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคม

วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี (2543 : 157) นิยามความหมายความฉลาดทางอารมณ์ ว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจ จัดการ และใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตนเอง สามารถเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นและมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลได้

กรมสุขภาพจิต (2543 : 1) ได้นิยามคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

สุรพงศ์ อำพันวงษ์ (ณัชชา เอื้อสิริมนต์ 2544 : 29 ; อ้างอิงจาก สุรพงศ์ อำพันวงษ์. 2542) ได้ให้ความหมายของเขว้านอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และพัฒนาอารมณ์ให้เป็นปกติสุขได้ไม่ว่าเหตุการณ์รอบข้างจะเป็นอย่างไร อีคิวเป็นสิ่งที่เพิ่มพูนได้จากการอบรมเลี้ยงดู การฝึกฝน ทุกช่วงชีวิต คนที่มีอีคิวไม่ดีจะไม่เข้าใจตนเอง ไม่เข้าใจคนอื่น ไม่ยอมรับความจริง เอาแต่ใจตนเอง ไม่สามารถแก้ไขความขัดแย้งในใจตนเองได้ ปกติคนเราจะมีอารมณ์โกรธ เศร้า ผิดหวังได้ทั้งนั้น แต่คนที่มีพื้นฐานอารมณ์ไม่ดีอยู่แล้ว อาการต่าง ๆ จะมากและนานกว่าคนปกติ ทำให้ไม่สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ จึงพบว่าคนเก่ง ๆ แต่ประสบความล้มเหลวในการประกอบกิจการงาน ชีวิตครอบครัว และความสัมพันธกับผู้อื่นบ่อย ๆ เฉพาะความเก่งหรือ อีคิวอย่างเดียวคงไม่ทำให้ประสบความสำเร็จได้

แสงอุษา โลจนานนท์ และ กฤษณ์ รุยาพร (2543 : 16) ให้ความหมายไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการตระหนักถึงการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของตนเอง และการใช้ปัญญาในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่น การใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของตนเอง หมายถึง ความ

สามารถในการรับรู้ เข้าใจ สามารถควบคุมและสร้างแรงกระตุ้นจากภายในให้กับตนเอง เพื่อให้เกิดเป็นแรงจูงใจในการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะและถูกทำนองคลองทำ พร้อมทั้งมีความสามารถในการแสดงออกซึ่งอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมและถูกกาลเทศะ ส่วนการใช้ปัญญาในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่น หมายถึง การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถรับรู้ และเข้าใจถึงความรู้สึกของผู้อื่น ให้กำลังใจ ตลอดจนมีความสามารถในการบริหารอารมณ์ผู้อื่น เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

รัตติกง จงวิศาล (2544 : 88) ได้กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ว่า หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์หรือความรู้สึกของตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองและสามารถใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์ และเป็นความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น และความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ทศพร ประเสริฐสุข. (2543 : 9) ได้ให้ความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) หมายถึง ความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักจัดความเครียดที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนได้ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตาม ได้อย่างมีความสุข จนประสบความสำเร็จในการเรียน (Study success) ความสำเร็จในอาชีพ (Career success) ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต (Life success)

กล่าวโดยสรุป ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เกี่ยวข้องกับความสามารถที่จะรับรู้ อารมณ์ความรู้สึกของตนเองอย่างถูกต้อง การแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม ความสามารถที่จะดำเนินการหรือจัดการกับอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสม ความสามารถที่จะทำความเข้าใจและเรียนรู้กับอารมณ์ของตนเอง ความสามารถที่จะพัฒนาปรับปรุงอารมณ์ของตนเอง

ความเป็นมาของการศึกษาเรื่องความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

ในปี 1920 – 1930 ได้มีนักจิตวิทยาท่านหนึ่งคือ ทรอนไดค์ (Edward L. Thorndike) ได้เขียนบทความลงในนิตยสารชื่อ Harper's ปี 1920 โดยได้เสนอคำว่าความเฉลียวฉลาดทางสังคม (Social Intelligence) คือองค์ประกอบหนึ่งของสติปัญญา ซึ่งให้ความหมายไว้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจบุคคลอื่น ๆ รวมทั้งสามารถสร้างความสัมพันธ์ได้แต่ความคิดนี้ไม่ค่อยได้รับความสนใจ เมื่อเทียบกับเรื่องการศึกษาด้านองค์ประกอบและการทำงานของสมอง ซึ่งเป็นประเด็นที่สนใจของนักจิตวิทยาในขณะนั้น

ต่อมาในปี 1973 แมคเคลแลนด์ (David McClelland) ศาสตราจารย์ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัย Harvard ได้เขียนบทความและเสนอประเด็นต่าง ๆ เช่น (วีรวรรณ ปันนิตามัย. 2542 : 49)

1. เกเรเฉื่อย แม้บ่งถึงความสำเร็จในการเรียน แต่ไม่ได้ประกันถึงความสำเร็จในอาชีพ
2. แบบวัดเชาวน์ปัญญาและแบบวัดความถนัด ไม่ได้เป็นตัวทำนายความสำเร็จในอาชีพหรือในชีวิต
3. แบบทดสอบผลการเรียน สามารถใช้ทำนายการปฏิบัติงานได้ เนื่องจากมีตัวแปรด้านสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมเข้ามาเกี่ยวข้อง
4. แบบทดสอบและผลการเรียนนั้น ไม่ยุติธรรมแก่ชนกลุ่มน้อย
5. ควรหันมาวัดสมรรถนะ (Competencies) ซึ่งแมคเคลแลนด์เชื่อว่าสามารถทำนายพฤติกรรมสำคัญ ๆ ได้แม่นยำกว่า โดยเสนอให้สุมตัวชี้วัดความสำเร็จในการปฏิบัติงานมาประเมินความเหมาะสม เช่น อยากทราบว่าขับรถเป็นหรือไม่ ก็ให้ทดลองขับดู วัดในสิ่งที่สะท้อนให้เราทราบว่าการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง วัดในสิ่งที่เราเห็นและรับรู้ได้อย่างแจ่มชัด เช่น ทักษะในการสื่อสาร ความอดได้รอได้ การกำหนดเป้าหมาย พัฒนาการของอัตราวัดในสิ่งที่ผู้ถูกวัดมีโอกาสได้แสดงการปฏิบัติมากกว่านั่งคิดเฉย ๆ เพื่อให้สรุปอ้างอิงผลที่ได้ (Outcome Generalizability)

จากบทความของแมคเคลแลนด์ ทำให้คนหันมาสนใจเรื่องสมรรถนะต่าง ๆ จะทำนายพฤติกรรมต่าง ๆ ได้แม่นยำหรือคำว่า Competencies มากขึ้น นอกจากนั้นยังมีอิทธิพลต่อวงการจิตวิทยา สื่อมวลชน การเขียนตำราและงานวิจัยของคนรุ่นต่อมา

ปี ค.ศ. 1980 เรื่อง EQ ได้รับความสนใจอย่างชัดเจนมากขึ้น จอห์น เมเยอร์ (John D. Mayer) จากภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยนิวยอร์ก และปีเตอร์ สโลเวย์ (Peter Salovey) จากภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเยล ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องอารมณ์ ได้ให้ความหมายและเสนอกรอบแนวคิดเรื่อง EQ และบัญญัติศัพท์คำว่า Emotional Quotient ขึ้นมาเป็นครั้งแรก

ปี ค.ศ. 1983 โฮวาร์ด การ์ดเนอร์ (Howard Gardner) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับเรื่อง EQ ในหนังสือชื่อ "Frames of mind" โดยให้แนวคิดว่าความสำเร็จของมนุษย์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถทางสติปัญญาเพียงอย่างเดียว แต่จะขึ้นอยู่กับความสามารถทางอารมณ์ของเขาด้วย

ปี ค.ศ. 1994 แอนโทนีโอ ดามาสิโอ (Antonio R. Damasio) ซึ่งเป็นหัวหน้าภาควิชาประสาทวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยโลวา ได้ทำการศึกษาวิจัยและพบว่า การให้เหตุผล การตัดสินใจของสมองและความรู้สึก อารมณ์ จะมีส่วนสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก

ปี ค.ศ. 1995 แดเนียล โกลแมน (Daniel Goleman) ซึ่งสำเร็จปริญญาเอกจากมหาวิทยาลัยฮาวาร์ด และเป็นลูกศิษย์ของแมคเคนแลนด์ ทำงานเป็นนักข่าววิทยาศาสตร์ของหนังสือพิมพ์ *New York Times* มีความสนใจเรื่องของการเกี่ยวข้องของบุคลิกภาพและอารมณ์เป็นอย่างมาก จึงได้ทำการศึกษาวิจัยและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้เชี่ยวชาญทั้งหลาย และได้เขียนหนังสือชื่อ *"Emotional Intelligence : Why it can matter more than IQ"* ซึ่งเป็นหนังสือที่ติดอันดับหนังสือขายดีเล่มหนึ่ง ในปี ค.ศ. 1998 ก็ได้เขียนหนังสือชื่อ *"Working with Emotional Intelligence"* โดยได้เสนอกรอบแนวคิดของ EQ และแนวทางการประยุกต์ใช้ได้ชัดเจนมากขึ้น ซึ่งในปัจจุบัน โกลแมน เป็นประธานร่วมของ Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations ใน Graduate School of Applied and Professional Psychology ณ มหาวิทยาลัยรูดเกอส์ เมืองฟิสคาตาเวย์ รัฐนิวเจอร์ซีย์ ซึ่งจากหนังสือและบทความที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง EQ ของโกลแมน ทำให้คนให้ความสนใจเรื่อง EQ เป็นอย่างมากในปัจจุบัน

กระบวนการทางสมองที่เกี่ยวข้องกับ EQ (วีรวพันธ์ ปันนิตามัย. 2542 : 44 – 46)

ความสามารถทางอารมณ์หรือ EQ มีส่วนเกี่ยวข้องกับการทำงานของสมอง โดยมีผู้ศึกษาเกี่ยวกับโครงสร้างและหน้าที่ของสมองส่วนต่าง ๆ โดยมีพัฒนาการ ดังนี้

ปี ค.ศ. 1950 พอล แมคคลี (Paul Maclean) จากสถาบันสุขภาพจิตแห่งชาติของอเมริกาได้สนใจศึกษาหน้าที่ของสมองส่วนต่าง ๆ สรุปได้ดังนี้คือ

มนุษย์มีสมองที่ประกอบไปด้วย 3 ส่วน คือ

1. ชั้นในสุด (Reptilian) ในส่วนนี้ประกอบด้วยอุปนิสัยดั้งเดิมของมนุษย์ที่ยังไม่ได้รับการขัดเกลารวมทั้งสัญชาตญาณ
2. ชั้นกลางหรือส่วนกลาง (Limbic System) ที่มี Amygdala เป็นศูนย์กลางการรับรู้ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ กลัว ของมนุษย์ เป็นบริเวณที่เกิดอารมณ์ ที่ส่งผลต่อการทำงานของสมองชั้นนอก
3. ชั้นนอกสุด (Neocortex หรือ Cerebral System) ส่วนนี้จะทำหน้าที่เกี่ยวกับการคิด การรับรู้ต่าง ๆ การพูดรวมทั้งการวางแผน ทำให้มนุษย์แตกต่างจากสัตว์ประเภทอื่น ๆ

ต่อมาในปี ค.ศ. 1960 นักจิตวิทยาจากสถาบันเทคโนโลยีแคลิฟอร์เนีย (California Institute of Technology) ชื่อ โรเจอร์ สเปอรี่ (Roger Sperry) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการแบ่งส่วนของสมองซีกซ้ายและ ซีกขวามีหน้าที่แตกต่างกันอย่างไรบ้าง และได้รายงานผลดังนี้

สมองซีกซ้าย จะทำหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายซีกขวา โดยรับผิดชอบเกี่ยวกับภาษาถ้อยคำ เป็นคำพูดตัวหนังสือเน้นการคิดวิเคราะห์ การวางแผน การคิดตามความเป็นจริง คิดเป็นลำดับขั้นตอนของความเป็นเหตุเป็นผลอย่างกระตือรือร้น

สมองซีกขวา จะทำหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายซีกซ้าย โดยรับผิดชอบเกี่ยวกับการคิดเป็นภาพ คิดแบบคาดคะเนโดยใช้ญาณหยั่งรู้ คิดโดยประมวลสิ่งเร้าต่าง ๆ พร้อม ๆ กัน คิดรับรู้จินตนาการ ในลักษณะของความคิดสร้างสรรค์ คิดแบบทันทีทันใด

ในปี ค.ศ. 1976 เนด เฮร์มันน์ (Ned Herrmann) ได้นำเอาความคิดของทั้ง พอล แมคคลีนและ โรเจอร์ สเปอรรี่ มารวมกันแล้วนำเสนอแนวคิด "The Whole Brain Model" ขึ้นมา สามารถสรุปการศึกษาได้ดังนี้

สมองทำหน้าที่ 2 ลักษณะ ลักษณะส่วนแรกคือการคิดของ Cerebral และอีกส่วนคือการคิดภายใต้ Limbic Mode ซึ่งสมองของมนุษย์แต่ละคนจะมีความโดดเด่นและมีความโน้มเอียงในแต่ละด้านแตกต่างกันไป ถ้าโน้มเอียงทางด้าน Cerebral ก็จะมีลักษณะมุ่งเน้นทางด้านความคิด ความเข้าใจ แต่ถ้าบุคคลมีความโน้มเอียงของสมองไปด้าน Limbic Mode ก็จะมีลักษณะมุ่งเน้นไปทางด้านอารมณ์

สรุปว่าในการพัฒนาให้บุคคลมีความสุขและความสำเร็จในชีวิตนั้น จำเป็นต้องพัฒนาสมองทั้งสองส่วนนี้ให้ไปด้วยกันอย่างสมดุล มิใช่พัฒนาเพียงแต่สมองในส่วนที่ทำหน้าที่คิดวิเคราะห์ปัญหาเก่ง แต่ยังคงให้ความสำคัญต่อการพัฒนาสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก อารมณ์และจิตใจด้วยแนวคิดเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

แนวคิดเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

แนวคิดเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน

ในปี 1995 โกลแมน (Goleman. : 1995) ได้เขียนหนังสือชื่อ *Emotional Intelligence* ที่ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายและติดอันดับหนังสือขายดีที่สุด (อรพินทร์ ชูชม. : 2542) โดยเขาได้กล่าวสรุปแนวคิดของการ์ดเนอร์และของสโลเวย์ไว้ว่าความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย

1. การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Knowing one's emotions) เป็นความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจ ความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง สามารถประเมินตนเองได้อย่างชัดเจนตรงไปตรงมา
2. การบริหารอารมณ์ของตน (Managing emotions) เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม
3. การจูงใจตนเอง (Motivating oneself) เป็นความสามารถที่จะจูงใจตนเองสามารถนำอารมณ์และความรู้สึกของตนเองมาสร้างพลังในการกระทำสิ่งต่าง ๆ และเป็นพลังในการให้กำลังใจตนเองในการคิดและกระทำอย่างสร้างสรรค์
4. การรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น (Recognizing emotions in others) หมายถึง ความสามารถที่เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา
5. การดำเนินการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Handling relationships) เป็น

ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของผู้อื่น ประกอบด้วยความเป็นผู้นำ และมนุษยสัมพันธ์ เป็นต้น

ในเดือนตุลาคม 1998 เขาได้ออกหนังสือเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์อีกเล่มหนึ่ง ชื่อ *Working With Emotional Intelligence* ซึ่งได้จัดพิมพ์เพื่อส่งออกในเดือนมกราคม 1999 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สำหรับบุคลากร โดยเน้นที่การทำงาน โดยโกลแมน (Goleman. 1999 : 375) ให้ความหมายของคำว่า Emotional Intelligence ไว้ว่าเป็นความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นเพื่อการสร้างแรงจูงใจในตัวเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่าง ๆ ของตนและอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่าง ๆ ได้ โกลแมนเสนอว่าเชาวน์อารมณ์ มีองค์ประกอบ 5 ด้าน โดยแบ่งเป็นความสามารถส่วนบุคคล (Personal competence) 3 ด้าน และความสามารถทางสังคม (Social competence) 2 ด้าน แต่ละด้านเกิดจากปัจจัยย่อยที่เป็นความสามารถเชิงอารมณ์ (Emotional competence) แยกต่าง ๆ รวม 25 ปัจจัย ดังนี้

ตาราง 1 แสดงองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านความสามารถส่วนบุคคลและปัจจัยย่อยของโกลแมน

องค์ประกอบด้านความสามารถส่วนบุคคล (Personal competence)	ปัจจัยย่อยที่เกิดจากความสามารถเชิงอารมณ์ (Emotional competence)
1. การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความชอบและความสามารถของตนเองและมีญาณหยั่งรู้	1. การตระหนักรู้อารมณ์ (emotional awareness) หมายถึง การทราบถึงอารมณ์ของตนเองและผลของอารมณ์ที่เกิดขึ้น 2. การประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง (accurate self-assessment) หมายถึง การประเมินตนเองได้ตามจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง 3. ความมั่นใจในตนเอง (self-confidence) หมายถึง ความมั่นใจในคุณค่าและความสามารถของตน
2. การจัดระเบียบอารมณ์ของตน (self-regulation) หมายถึง การจัดการกับอารมณ์ แรงกระตุ้น และความสามารถของตนได้อย่างเหมาะสม	4. การควบคุมตนเอง (self-control) หมายถึง การควบคุมอารมณ์ด้านลบและแรงกระตุ้นได้ 5. ความเป็นที่ไว้วางใจ (trustworthiness) หมายถึง การคงไว้ซึ่งความซื่อสัตย์และคุณความดี 6. ความรับผิดชอบ (conscientiousness) หมายถึง ความรับผิดชอบในการปฏิบัติของตน 7. การปรับตัว (adaptability) หมายถึง การยืดหยุ่นและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ 8. การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ (innovation) หมายถึง การเปิดรับความคิด วิธีการ และข้อมูลใหม่ ๆ
3. การจูงใจตนเอง (self-motivation) หมายถึง แนวโน้มของอารมณ์อันนำไปสู่เป้าหมาย	9. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (achievement drive) หมายถึง ความพยายามที่จะปรับปรุงเพื่อให้ได้มาตรฐานที่ดีเลิศ 10. ภาระผูกพัน (commitment) หมายถึง การยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มและเป้าหมายขององค์กร 11. ความคิดริเริ่ม (initiative) หมายถึง การมีความคิดใหม่และพร้อมที่จะปฏิบัติเมื่อมีโอกาส 12. การมองโลกในแง่ดี (optimism) หมายถึง การมุ่งสู่เป้าหมายถึงแม้มีอุปสรรคหรือปัญหา

องค์ประกอบด้านความสามารถทางสังคม (Social competence)	ปัจจัยย่อยที่เกิดจากความสามารถเชิงอารมณ์ (Emotional competence)
4. การร่วมรู้สึก (empathy) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการ และข้อห่วงใยของผู้อื่น	13. การเข้าใจผู้อื่น (understanding others) หมายถึง การเข้าใจถึงความรู้สึก มุมมอง และข้อวิตกกังวลของผู้อื่น 14. การพัฒนาผู้อื่น (developing others) หมายถึง การทราบถึงข้อควรปรับปรุงของผู้อื่นและการส่งเสริมความรู้และความสามารถของผู้อื่น 15. การมีจิตใจให้บริการ (service orientation) หมายถึง การคาดคะเน รับรู้และตอบสนองความต้องการของผู้ให้บริการ 16. การเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล (leveraging diversity) หมายถึง การสร้างโอกาสจากความแตกต่างระหว่างบุคคล 17. การตระหนักรู้สถานการณ์ในกลุ่ม (political awareness) หมายถึง การทราบความคิดเห็นของกลุ่มและทราบความสัมพันธ์ของคนในกลุ่ม
5. ทักษะทางสังคม (social skills) หมายถึง ความคล่องแคล่วในการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการ โดยสามารถแสวงหาความร่วมมือจากผู้อื่นได้	18. การมีอิทธิพลต่อผู้อื่น (influence) หมายถึง การมีกลยุทธ์ในการโน้มน้าวผู้อื่นอย่างได้ผล 19. การสื่อสาร (communication) หมายถึง การฟังผู้อื่นและการส่งสารที่น่าเชื่อถือ 20. การบริหารความขัดแย้ง (conflict management) หมายถึง การเจรจาต่อรองและแก้ไขความไม่ลงรอยกัน 21. ความเป็นผู้นำ (leadership) หมายถึง การเป็นแรงบันดาลใจและการเป็นตัวอย่างให้บุคคลหรือกลุ่ม 22. การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (change catalyst) หมายถึง การริเริ่มให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี 23. การสร้างพันธะผูกพัน (building bonds) หมายถึง การสร้างความสัมพันธ์เพื่อให้เกิดความร่วมมือในการปฏิบัติ 24. ความร่วมมือร่วมใจ (collaboration and cooperation) หมายถึง การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดีและการให้ความร่วมมือ 25. การสร้างทีมงาน (team capabilities) หมายถึง การสร้างพลังร่วมของกลุ่มในการมุ่งสู่เป้าหมาย

โกลแมน (1998). ได้จำแนกเชาวน์อารมณ์ ออกเป็น 2 สมรรถนะใหญ่ ๆ คือ

1. สมรรถนะทางด้านสังคม เป็นการสร้างและรักษาความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นประกอบด้วย

1.1 การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงความต้องการ ความรู้สึกและความห่วงใยของผู้อื่นดังนี้

ก. การเข้าใจผู้อื่น ตระหนักถึงความรู้สึกนึกคิดและมุมมองของผู้อื่น สนใจผู้อื่นมากขึ้น รวมทั้งความวิตกกังวลของบุคคลอื่นด้วย

ข. มีจิตใจให้บริการ (Service minded) รับรู้คาดคะเนและตอบสนองความต้องการของบุคคลอื่นหรือผู้ที่ติดต่อสัมพันธ์กับเราได้ดี

ค. ส่งเสริมผู้อื่นตามความต้องการและช่วยพัฒนาให้เขามีความรู้ความสามารถให้ถูกทาง

ง. ให้โอกาสบุคคลอื่น สามารถมองเห็นความเป็นไปได้จากการมองเห็น ความแตกต่างของคนและไม่ถือเขาถือเรา

จ. ตระหนักรู้ถึงทัศนคติความเห็นของกลุ่มและสามารถคาดคะเนสถานการณ์ในด้านความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มได้

1.2 ทักษะทางสังคมด้านมนุษยสัมพันธ์ (Human relation) เป็นความคล่องตัวในการติดต่อกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีโดยสามารถแสวงหาความร่วมมือจากผู้อื่นได้ประกอบด้วย

ก. ความสามารถในการโน้มน้าวใจ สามารถแสดงวิธีการโน้มน้าวความคิดเห็นของบุคคลอื่นได้อย่างนุ่มนวล แบนเนียน และได้ผล

ข. มีการสื่อสารที่ดี (Communication skill) ชัดเจน นุ่มนวล ถูกต้อง น่าเชื่อถือ

ค. มีความเป็นผู้นำสามารถโน้มน้าวใจหรือผลักดันกลุ่มได้อย่างถูกต้องทิศทาง

ง. สามารถกระตุ้นเร้า ริเริ่ม ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี (Managing change) ซึ่งทางการบริหารเรียกว่า การบริหารการเปลี่ยนแปลง

จ. สามารถบริหารความขัดแย้งได้ดี (Conflict management) เจรจาต่อรอง แก้ไข หาทางยุติข้อขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม

ฉ. สร้างสายสัมพันธ์ เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติภารกิจให้บรรลุเป้าหมาย

ช. ทำงานเป็นทีมร่วมมือกันเพื่อบรรลุเป้าหมาย

ซ. สร้างสมรรถนะของทีมงาน ให้เกิดพลังความร่วมมือ

2. สมรรถนะส่วนบุคคล เป็นความสามารถในการบริหารจัดการกับตนเองได้อย่างดีประกอบด้วย

2.1 การตระหนักรู้ตนเอง (Self – awareness) เป็นการตระหนักรู้ความรู้สึกและความโน้มเอียงของตนเอง หรือที่เรียกว่าเป็นผู้ที่มีสติสามารถหยั่งรู้โดยการสำรวจตนเอง รู้ถึงความ เป็นไปได้ของตนเองต่อการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัวและความพร้อมของตนเอง ประกอบด้วย

ก. เป็นผู้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น ๆ และ คาดคะเนผลที่จะเกิดตามมาได้

ข. สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง

ค. มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นความสามารถและค่ามีคุณค่าของตนเอง

ง. สามารถจัดการกับความรู้สึกภายในตนเอง โดยให้อยู่ในสภาวะที่พอเหมาะ

พอดี

2.2 ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-regulation) การควบคุมหรือกำหนด ตัวเองนับเป็นปัจจัยที่สำคัญของเชาว์อารมณ์ ไม่ทำอะไรโดยใช้อารมณ์พาไป ประกอบด้วย

ก. การควบคุมตนเอง สามารถจัดการกับภาวะอารมณ์หรือความฉุนเฉียวได้

ข. เป็นคนที่มีความซื่อสัตย์เป็นที่ไว้วางใจเป็นผู้ที่จะทำอะไร โดยรักษาคูณงาม

ความดีเป็นหลัก

ค. เป็นผู้ใช้สติปัญญา แสดงความรับผิดชอบ

ง. มีความสามารถในการปรับตัว ยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลง

ต่าง ๆ

จ. ชอบสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ เปิดใจกว้างกับความคิด แนวทางและข้อมูลใหม่ ๆ

ได้อย่างมีความสุข

2.3 สามารถสร้างแรงจูงใจ และจูงใจตนเองได้ (Motivation oneself) เพื่อเป็นแนวโน้ มทางอารมณ์ที่เกื้อหนุนต่อการมุ่งหมาย ประกอบด้วย

ก. มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement motive) โดยพยายามทำภารกิจต่าง ๆ มีการปรับปรุงมาตรฐานอันดีเลิศ (Standard of excellence)

ข. มีความจงรักภักดี (Royalty) ยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่ม และเป้าหมาย ขององค์การ

ค. คิดริเริ่ม และพร้อมที่จะปฏิบัติตามที่มีโอกาส

ง. มองโลกในแง่ดี เผชิญกับปัญหาและอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อ จนสำเร็จ บรรลุวัตถุประสงค์

แนวคิดเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของคูเปอร์ และชาวาฟ

คูเปอร์ และชาวาฟ (Cooper and Sawaf, 1997) ได้เสนอโครงสร้าง EQ ไว้

เพื่อสะดวกแก่การวัดที่เรียกว่า EQ Map ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 4 องค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ความรู้รอบในอารมณ์ (Emotional Literacy) ซึ่งจะเป็นตัวที่ทำให้เกิดการรับรู้ การควบคุมตัวเองและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบด้วย
 - 1.1 ความซื่อสัตย์ในอารมณ์ (Emotional Honesty) คือรับรู้อารมณ์ตรงตามที่เป็น
 - 1.2 การสร้างพลังอารมณ์ (Emotional Energy) รวบรวมอารมณ์ให้เกิดพลังสร้างสรรค์
 - 1.3 ตระหนักรู้ในอารมณ์ (Awareness)
 - 1.4 รับผลย้อนกลับของอารมณ์ (Feedback)
 - 1.5 หยั่งรู้ด้วยตนเอง (Intuition)
 - 1.6 รับผิดชอบ (Responsibility)
 - 1.7 สร้างสัมพันธ์เชื่อมโยง (Connection)
2. ความเหมาะสมทางอารมณ์ (Emotional Fitness) ประกอบด้วย
 - 2.1 สร้างความเชื่อถือได้ให้เกิดแก่นตน (Authenticity)
 - 2.2 มีความเชื่อศรัทธาและมีความยืดหยุ่น
 - 2.3 สร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลา ไม่พอใจที่จะอยู่กับที่
 - 2.4 ความสามารถที่กลับสู่สภาพปกติและเดินหน้า
3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (Emotional Depth) เป็นการสำรวจแนวทางที่จะปรับชีวิตและหน้าที่การงานให้เข้ากับศักยภาพและเป้าหมายของตัวเองประกอบด้วย
 - 3.1 ความผูกพันในงาน รู้รับผิดชอบ และมีสติ
 - 3.2 มีเป้าหมายและศักยภาพที่โดดเด่น
 - 3.3 มีความซื่อตรง (Integrity) ทำงานอย่างซื่อสัตย์และยึดหลักจริยธรรมรักษามาตรฐานส่วนบุคคล ทำตามที่พูด รักษาคำพูด ยอมรับข้อผิดพลาดที่ตนกระทำอย่างเปิดเผย
 - 3.4 สามารถโน้มน้าวใจบุคคลอื่นโดยปราศจากอำนาจ
4. ความกลมกลืน และความไปกันได้ทางอารมณ์ (Emotional Alchemy) โดยใช้สัญชาตญาณด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และสมรรถนะที่จะเผชิญปัญหา และความกดดันประกอบด้วย
 - 4.1 การแสดงออกด้านการหยั่งรู้
 - 4.2 สามารถคิดใคร่ครวญ
 - 4.3 การเล็งเห็นโอกาส
 - 4.4 การสร้างอนาคต

แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของเชาว์อารมณ์ของบาร์ออน (Bar-on)

บาร์ออน (Bar-On. : 1997) ได้แบ่งองค์ประกอบของเชาว์อารมณ์ออกเป็น 5 ด้าน 15 คุณลักษณะดังนี้

1. ความสามารถภายในตน ซึ่งเป็นความสามารถที่มีองค์ประกอบย่อย ดังนี้
 - 1.1 ความสามารถในการเข้าใจภาวะอารมณ์ของตน
 - 1.2 มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตน
 - 1.3 การตระหนักรู้งานคือมีสติ
2. ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ ได้แก่
 - 2.1 ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี กับผู้อื่น
 - 2.2 มีน้ำใจ เอื้ออาทร ห่วงใยผู้อื่น
 - 2.3 ตระหนักรู้เท่าทันในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
3. ความสามารถในการปรับตัว ประกอบด้วย
 - 3.1 ความสามารถในการตรวจสอบความรู้สึกของตน
 - 3.2 เข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ และสามารถตีความได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง
 - 3.3 มีความยืดหยุ่นในความคิดและความรู้สึกของตนเป็นอย่างดี
 - 3.4 มีความสามารถในการแก้ไขปัญหา และสถานการณ์เฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี
4. ยุทธวิธีในการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วย
 - 4.1 การจัดการกับความเครียด บริหารความเครียด
 - 4.2 ควบคุมอารมณ์ได้อย่างดี แสดงออกได้อย่างเหมาะสม
5. การจูงใจตนเอง และสภาวะทางอารมณ์ ได้แก่
 - 5.1 การมองโลกในแง่ดี
 - 5.2 การแสดงออกและมีความรู้สึกที่เป็นสุขที่สามารถสังเกตเห็นได้
 - 5.3 สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่น

แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของเชาว์อารมณ์ของวิสิงเกอร์ (Weisinger)

วิสิงเกอร์ (Weisinger. 1998) ได้กำหนดเชาว์อารมณ์ออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. เชาว์อารมณ์ภายในตนเอง (Increasing management scales)
 - 1.1 การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง (Developing high self-awareness)
 - 1.2 การจัดการกับอารมณ์ของตน (Managing your emotional)
 - 1.3 การกระตุ้นจูงใจตนเอง (Motiving yourself)

2. เชาว์อารมณ์ระหว่างบุคคลเพื่อรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น (Using your emotional intelligence in your relations with other)

2.1 การพัฒนาทักษะการติดต่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Developing effective communication skills)

2.2 การพัฒนาความชำนาญระหว่างบุคคล (Developing interpersonal expertise)

2.3 การช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยเหลือตัวเองได้ (Helping others themselves)

แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของเชาว์อารมณ์ของเวกเนอร์และสเตอร์นเบิร์ก

เวกเนอร์และสเตอร์นเบิร์ก (Wagner & Sternberg. 1985 : 439) เสนอว่า พฤติกรรมของผู้ที่ฉลาดด้าน “Practical Intelligence” ที่เอื้อต่อความสำเร็จในวิชาชีพในการบริหารและชีวิต สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. การครองตน (Managing self) คือ ความสามารถในการบริหารจัดการตนเองในแต่ละวันให้ได้ผลผลิตสูงสุด

2. การครองคน (Managing other) คือ ทักษะความรู้ในการบริหารผู้ใต้บังคับบัญชาและมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี

3. การครองงาน (Managing career) คือ การสร้างผลงานกระทบที่ดีต่อสังคมองค์กร ประเทศชาติ

แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของเชาว์อารมณ์ของ Salovey and Mayer

ซาโลเวย์และเมเจอร์ (Goleman 1995 : 4; Citing Salovey & Mayer, 1990.) ได้เสนอองค์ประกอบของ EQ เป็นประเด็นหลัก ๆ 5 ประเด็น คือ

1. Knowing one's emotion หรือ Self Awareness หมายถึง การตระหนักรู้ตนเอง เป็นการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง และสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้

2. Managing emotion คือ ความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด มีเทคนิคในการคลายเครียดลดความวิตกกังวล รุนแรงได้อย่างรวดเร็ว ไม่ฉุนเฉียวง่าย กล่าวคือ สามารถทำให้อารมณ์ชุ่มฉ่ำหายไปโดยเร็ว

3. Recognizing emotion in Other เป็นการรับรู้อารมณ์และความต้องการของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

4. Motivating Oneself เป็นความสามารถในการจูงใจตนเอง สามารถควบคุม

คุมความต้องการและแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการ เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ดีกว่า มองโลกในแง่ดี สามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเองได้

5. Handling relationship เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง

แนวความคิดเรื่องเชาวน์อารมณ์ในประเทศไทย

สำหรับในประเทศไทย มีผู้สนใจและพยายามกำหนดองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ ดังนี้

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542 : 62-65) ได้อาศัยหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งองค์ประกอบเชาวน์อารมณ์หรือที่เรียกว่าทักษะอารมณ์ ดังนี้

1. ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ซึ่งอาศัยพระหมวดพรหมวิหาร 4 เป็นตัวแทนของความเห็นอกเห็นใจ

2. สติ (Awareness) อาศัยธรรมข้อสติปัฏฐาน 4 จะช่วยให้สงบจิตใจจากความวุ่นวาย ทำให้เข้าใจความหมายของชีวิต

3. การแก้ไขข้อขัดแย้ง (Conflict solving/Stress management) แบ่งความขัดแย้งทางอารมณ์ในตนเองและความขัดแย้งระหว่างบุคคลหรือธรรมชาติ การแก้ไขทำโดยใช้ปัญญาตามพระเรื่องอริยสัจ 4 เพื่อให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (ณัชชา เอื้อสิริมนต์. 2544 : 36 – 37 ; อ้างอิงจาก วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542) มองว่าเชาวน์อารมณ์จะมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. เป็นผลรวมจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมในแต่ละวัฒนธรรม เช่น บ้าน ครอบครัว สื่อ โรงเรียน ที่มีบทบาทหล่อหลอมพฤติกรรมที่สะท้อนถึงอารมณ์ หรือ EGO Development ของบุคคล หรืออนุวัฒนธรรม (Sub – Culture) มีผลต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของบุคคลเป็นอย่างยิ่ง

2. เกี่ยวข้องอย่างมากกับวุฒิภาวะอารมณ์ที่เจริญสมวัย (Maturity) เช่น ความอดได้รอได้ ไม่หุนหันพลันแล่นหรือใจร้อนโกรธง่าย การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา การไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง เป็นต้น เชาวน์อารมณ์ของบุคคลในช่วงวัยเด็ก วัยรุ่น อาจแตกต่างกันไปจากระดับเชาวน์อารมณ์ของคน ๆ เดียวกันเมื่อเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่

3. เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพแบบฉบับที่เป็นปกติวิสัยของบุคคลนั้น ที่จำเป็นต้องใช้เวลาและความเอาใจจริงเอาใจในการปรับเปลี่ยนพัฒนา การเรียนรู้ของเชาวน์อารมณ์มักจะเกิดกับชีวิตในช่วงหลังการศึกษาเล่าเรียนเป็นส่วนมาก

4. เรียนรู้ได้ ฝึกฝนได้ พัฒนาได้ การเรียนรู้ของเชาวน์อารมณ์ทั้งที่ไม่ปรากฏให้เห็น (Implicit) หรืออาจแสดงออกมาอย่างชัดเจน (Explicit) ก็เป็นไปได้ เชื่อว่าเชาวน์อารมณ์พัฒนาได้ตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงอายุ 50 กว่า ๆ โดยจะมีจุดสูงสุดในช่วงอายุระหว่าง 45 – 55 ปี

5. ประเมินได้ในนัยของความเหมาะสมมากกว่าจะเป็นเรื่องของความถูกต้อง-ผิด หรือ ขาว-ดำ ดี-ชั่ว หรือการประเมินเป็นแต้มคะแนน ในการประเมินแต่ละครั้งอาจมีค่าที่ผันแปรได้ การประเมินเชาว์อารมณ์ควรใช้เครื่องมือวัดหลาย ๆ รูปแบบประกอบร่วมกัน

6. มีหลายองค์ประกอบร่วม (Multifactorial) เชาว์อารมณ์เป็นผลมาจากการอบรมเลี้ยงดู ภาวะแวดล้อม วัฒนธรรมการเรียนรู้ ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการปรากฏให้เห็นจากบุคลิกภาพ และเป็นผลจากการเรียนรู้ภายในตนและภายนอกตน ซึ่งการพัฒนาเชาว์อารมณ์ของแต่ละบุคคลนั้นเป็นกระบวนการสร้างที่ต้องใช้เวลา อันเป็นผลร่วมของปฏิสัมพันธ์ใน 2 ลักษณะ คือ การซึมซับเข้าสู่ตัวเองกับการแสดงออกกับสิ่งแวดล้อมนอกตน การหล่อหลอมพัฒนาเชาว์อารมณ์เป็นผลร่วมจากทั้ง 4 ปัจจัย ได้แก่ การกำหนดคุณค่าภายในตน การดูดซึมซับและการปรับตัว การขัดเกลานิสัยทางสังคม และการแสดงออกที่ปรากฏ

7. ความสัมพันธ์ของเชาว์อารมณ์กับ IQ ไม่แน่นอน การที่บุคคลมี IQ สูงก็ไม่ได้เป็นหลักประกันว่าเชาว์อารมณ์ของกลุ่มจะสูงตามไปด้วย การที่แต่ละคนมีเชาว์อารมณ์สูงก็ไม่ได้ยืนยันว่าเชาว์อารมณ์ของกลุ่มจะสูงตามไปด้วย แต่โดยภาพรวมผู้ที่มีเชาว์อารมณ์สูงมักมีแนวโน้มที่จะมี IQ สูงด้วย เนื่องจากองค์ประกอบของเชาว์อารมณ์จะช่วยเสริมให้คนเรียนรู้และแก้ปัญหาได้ดียิ่งขึ้น

วิลาสลักษณ์ ชวัลลี (2542.) ได้เสนอแนวทางในการพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์โดยได้ประยุกต์มาจากคำสอนของพุทธศาสนา จากทฤษฎีจิตวิทยา แนวทางของเวลซิงเจอร์ (Weisinger. : 1988) แนวทางของโกลแมน (Coleman. : 1988) และแนวทางของชาโลเวย์และคณะ โดยได้แยกเป็น 2 หัวข้อที่มีความสัมพันธ์กันและเอื้อต่อกัน คือ การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวกับตน และในส่วนที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ดังนี้

1. การพัฒนาสติปัญญาที่เกี่ยวกับตน ประกอบด้วย

1.1 การรู้เท่าทันอารมณ์ของตน

1.1.1 บอกตนเองว่ากำลังรู้สึกอย่างไร

1.1.2 ชื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง ไม่บิดเบือน

1.1.3 ตระหนักถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง

1.2 การจัดการกับอารมณ์ของตนอย่างเหมาะสม

1.2.1 ตระหนักว่าตนคือผู้รับผิดชอบอารมณ์ของตนเอง

1.2.2 แยกข้อเท็จจริงออกจากการตีความหมาย

1.2.3 บอกตนเองว่ากำลังรู้สึกอย่างไรจนกว่าความรู้สึกทางลบจะหายไป

1.2.4 ให้อารมณ์ส่งเสริมการคิดของตน

1.3 การสร้างพลังใจให้ตนเอง

1.3.1 มองเห็นความงดงามของโลก

- 1.3.2 การจัดระบบระเบียบความคิดและจิตใจด้วยการทำสมาธิ
- 1.3.3 การสร้างโปรแกรมจิต และตั้งเป้าหมายชีวิตให้ตนเอง
- 1.3.4 การสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตน
- 1.3.5 ความกล้าที่จะตัดสินใจและกระทำ
2. การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์ในส่วนบุคคลสัมพันธ์กับผู้อื่น ประกอบด้วย
 - 2.1 เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์
 - 2.2 เข้าใจในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
 - 2.3 มีความสามารถในการสื่อสารและถ่ายทอดความรู้สึก
 - 2.3.1 ต้องเคารพความคิดของผู้อื่น
 - 2.3.2 คิดในเชิงว่าฉันก็ชนะ - เธอก็ชนะ
 - 2.3.3 แสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจนด้วยท่าทีที่เป็นมิตร
 - 2.3.4 สื่อสารในระดับที่เหมาะสม
 - 2.4 ช่วยให้ผู้อื่นช่วยตนเองได้

พระราชวรมนี. (2543 : 21 – 23) ความสามารถทางอารมณ์ในทางพุทธศาสนาก็คือ การใช้ปัญญากำกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล ซึ่งทางพุทธศาสนาไม่มีการแยกสิ่งที่เป็นอารมณ์ออกจากตัวปัญญา ซึ่งปัญญาในทางพุทธศาสนามี 3 ขั้นคือ

ขั้นที่ 1 สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการจดจำข้อมูล รับข้อมูล จัดระบบข้อมูลต่าง ๆ ในความคิด เป็นความรู้ขั้นจำอย่างเป็นระบบ

ขั้นที่ 2 จินตามยปัญญา เป็นความรู้ขั้นคิดวิเคราะห์ย่อยข้อมูลที่ได้จากขั้นที่หนึ่ง

ขั้นที่ 3 ภวานามยปัญญา เป็นความรู้เกี่ยวกับตนเองภายในตนเอง ความรู้จากตนเองที่รู้จักจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยการอาศัยการทำจิตใจให้สงบโดยอาศัยสมาธิ ถ้าจิตสงบไม่ตกเป็นทาสอารมณ์ จิตใจก็จะผ่องใสสามารถเห็นความจริงทั้งภายในและภายนอกตนเองและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

จากปัญญาทางพุทธศาสนาทั้งสามขั้นดังกล่าวข้างต้น ความสามารถทางอารมณ์ก็คือ ปัญญาในขั้นที่สาม โดยทางพุทธศาสนาถือว่าอารมณ์กับปัญญานั้นเกิดร่วมกัน ซึ่งอารมณ์ที่แสดงออกมาโดยมีสติปัญญาเป็นตัวกำกับก็คือ ความสามารถทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ข้อแตกต่างของการแสดงออกทางอารมณ์ของทางพุทธศาสนากับฝ่ายตะวันตกก็คือ ฝ่ายตะวันตกให้มีการแสดงออกทางอารมณ์ได้แต่พยายามแสดงออกให้พอดี เช่น มีความโกรธได้แต่ต้องรู้จักแสดงความโกรธ ส่วนในทางพุทธศาสนานั้น ให้ใช้เมตตามากำกับความโกรธ ใช้ขบวนการระงับความโกรธด้วยความเมตตา โดยการปลูกฝังความรักความสงสารเข้าไปแทนที่เราเรียกว่าชำระจิตใจให้ผ่องใส ซึ่งเมื่อจิตหลุดพ้นจากอำนาจของความโกรธก็จะทำให้เกิด

ปัญญาบริสุทธิ์ รู้ว่าอะไรควรทำอะไรไม่ควรทำ ก็ทำให้สามารถควบคุมจิตใจของตนได้เป็นอย่างดี

การพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ทางพุทธศาสนา วิธีการพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ในแนวพุทธศาสนา ก็คือการพัฒนาปัญญา โดยการเน้นการฝึกสติเพื่อพัฒนาปัญญาคือความรู้ตัว รู้ทันปัจจุบัน รู้จักการแสดงออกที่เหมาะสมใน สถานการณ์ต่าง ๆ ทำให้รู้จักตนเอง ตรวจสอบตนเอง ควบคุมตนเอง สามารถที่จะพัฒนาคุณสมบัติของจิตที่เป็นฝ่ายกุศลออกมาปฏิบัติที่ที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งอารมณ์ในส่วนที่ไม่ดี เช่น ความโกรธ ความอิจฉา ความริษยา ฯลฯ จะต้องมีสติกำกับจึงสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม สติจะเป็นตัวเก็บข้อมูลตนเอง ความถูกต้อง สิ่งที่เกิดขึ้นในใจทั้งหมด การมีสติจะทำให้รู้ว่า จะจัดการกับภาวะของจิตอย่างไร สามารถเลือกตัดสินใจ เลือกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม โดยสติและปัญญาจะเป็นตัวกำกับควบคุมอารมณ์ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดีให้อยู่ในภาวะที่สมดุลย์

การพัฒนาจิตใจให้มีความสามารถทางอารมณ์จะต้องพัฒนาองค์ประกอบทางด้านจิตในเรื่องของอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ซึ่งมีกระบวนการฝึกเรียกว่าสมาธิ โดยการฝึกทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ พุทธิกรรม จิตใจ และปัญญาควบคู่กันไป ซึ่งในทางพุทธศาสนาเรียกว่าไตรสิกขา (พระธรรมปิฎก. 2543 : 35 – 41)

พระมหาไพบูลย์ นาคเจือ. (2541 : 21 – 23) กล่าวว่า ไตรสิกขา เป็นกระบวนการที่เป็นวิธีปฏิบัติฝึกหัดกายวาจาและจิตใจของมนุษย์ ให้สามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยดีโดยใช้ปัญญาและด้วยวิถีทางการเดิน สายกลางอันสุจริตชอบธรรม ซึ่งอำนวยการประกอบตนเองและส่วนรวม ซึ่งไตรสิกขาคือการฝึกตามหลักของศีล สมาธิ ปัญญา ด้วยวิถีการเดินสายกลางคือ มรรค มีองค์ 8 ได้แก่

1. การฝึกอบรมตนให้มีศีล ในการรักษาศีลต้องมีสติ ควบคุมอารมณ์ การแสดงออก ความรู้สึกใช้สติปัญญาไปกำจัดหรือควบคุมพฤติกรรมทางกายด้วยวิธีของมรรค ด้านสัมมาวาจา – เจริญชอบ สัมมากัมมันตะ – การกระทำชอบ และสัมมาอาชีวะ - การเลี้ยงชีพชอบ

2. การฝึกหัดอบรมตนเองให้มีสมาธิ โดยการทำให้จิตใจให้สงบเพื่อเพิ่มสติให้มากขึ้น เป็นการพัฒนาที่จิต เมื่อจิตมีลักษณะที่เหมาะสมแล้วก็จะทำให้มีการแสดงออกที่ดีขึ้น ด้วยวิธีของมรรคด้านสัมมาวายามะ – ความเพียรชอบ สัมมาสติ – การระลึกชอบ และสัมมาสมาธิ - ความตั้งใจชอบ

3. การฝึกอบรมตนให้มีปัญญา การฝึกจิตให้มีสมาธิทำให้มีสติอย่างเต็มทีนั้น กายวาจาที่สงบเป็นศีล จิตที่สงบก็เป็นสมาธิ เมื่อใช้สติตรวจสอบสิ่งต่าง ๆ ก็เกิดความรู้ขึ้นเป็นปัญญา เมื่อมีปัญหาที่ถูกต้องก็จะทำให้รู้ว่าเมื่อไรจะแสดงออกอย่างไรก็จะทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้ปกติสุข ด้วยวิธีของมรรคด้านสัมมาทิฐิ – การเห็นชอบ และสัมมาสังกัปปะ - การดำริชอบ

ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นกระบวนการในการพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธศาสนา และเป็นกระบวนการพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ เมื่ออารมณ์หรือสภาพจิตใจได้รับการ

พัฒนาให้เห็นแนวทางและปลดปล่อยด้วยปัญญา ให้สื่อสารแสดงออกได้ในทางที่ดีด้วย พฤติกรรมทางกาย วาจา ที่เหมาะสมและส่งผลไปถึงสภาพจิตใจเข้ามาประสานกันเป็นองค์รวม ซึ่งเมื่อดำเนินไปอย่างถูกต้องเหมาะสม ก็จะก่อให้เกิดผลดี ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ตลอดจน สังคมและสิ่งแวดล้อมต่อไป

ทศพร ประเสริฐสุข. (สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย : 65-66) กล่าวว่า การพัฒนา EQ เป็นหน้าที่ของนักการศึกษา นักจิตวิทยา พ่อแม่ ครู และผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็ก จะต้องร่วมกันพัฒนาเด็กของเรา ซึ่งจะต้องเริ่มต้นจากรากฐานตั้งแต่วัยเด็ก นักการศึกษาจะต้องวางแผนพัฒนา โดยเริ่มต้นจากแผนการศึกษาชาติ หลักสูตร และกิจกรรมการเรียนการสอน และกิจกรรมเสริมหลักสูตรพัฒนาครูให้เข้าใจแนวทางการพัฒนา EQ และจัดกิจกรรมที่เสริมสร้าง EQ ของเด็ก พ่อแม่ และผู้ที่เกี่ยวข้อง

นักการศึกษาจำเป็นจะต้องเล็งเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนา EQ ให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสมกับ IQ เพื่อให้เด็กของเราเป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข กระบวนการจัดการศึกษาจำเป็นต้องได้รับการพิจารณาเพื่อปรับกระบวนการทัศน์ใหม่ แทนที่จะมุ่งเน้น IQ แต่เพียงอย่างเดียว เพราะการจัดการศึกษาเป็นการจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนได้เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมหรือเกิดการเรียนรู้ไปในทางที่พึงประสงค์ของสังคม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543 : 23) ได้พัฒนาแนวคิดเรื่องเชาวน์อารมณ์ โดยอาศัยแนวคิดจากโกลแมน บาร์ออน เมเยอร์และซาโลเวย์ และหลักพุทธศาสนา มาดัดแปลงให้เหมาะสมกับคนไทย ซึ่งแบ่งองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ที่สำคัญออกเป็น 3 องค์ประกอบหลัก คือ ความดี ความเก่ง และความสุข

1. ความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จัก เห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้

1.1.3 แสดงออกได้อย่างเหมาะสม

กรมสุขภาพจิตพัฒนาองค์ประกอบด้านความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง จากองค์ประกอบขั้นการรับรู้ การประเมิน และการแสดงออกซึ่งอารมณ์ (Identifying Emotions) ของทฤษฎีเมเยอร์และซาโลเวย์ จากองค์ประกอบด้านการควบคุมตนเอง สามารถจัดการกับภาวะอารมณ์หรือความฉุนเฉียวได้ (Self-control) ซึ่งเป็นองค์ประกอบย่อยขององค์ประกอบด้านการกำกับตนเอง (Self-regulation) ของทฤษฎีโกลแมน จากองค์ประกอบด้านการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Emotional Self-awareness) ซึ่งเป็นทักษะภายในตัวบุคคล (Interpersonal Skills) ของทฤษฎีบาร์ออน

1.2 ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น

1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น

1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

องค์ประกอบของเชาว์อารมณ์ด้านความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น พัฒนาจากองค์ประกอบขั้นการเกื้อหนุนการคิดของอารมณ์ (Using Emotions) ของทฤษฎีเมเยอร์และชาโลเวย์ จากองค์ประกอบด้านการเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) ของทฤษฎีโกลแมนจากองค์ประกอบด้านความเข้าใจผู้อื่น (Empathy) ซึ่งเป็นทักษะระหว่างบุคคล (Interpersonal Skills) ของทฤษฎีบาร์ออน

1.3 ความสามารถในการรับผิดชอบ

1.3.1 รู้จักการให้ รู้จักการรับ

1.3.2 รู้จักรับผิด รู้จักให้อภัย

1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

องค์ประกอบของเชาว์อารมณ์ด้านความรับผิดชอบ พัฒนาจากองค์ประกอบขั้นการเกื้อหนุน การคิดอารมณ์ (Using Emotions) ของทฤษฎีเมเยอร์และชาโลเวย์ จากองค์ประกอบด้านการแสดงความรับผิดชอบในการกระทำของตน (Conscientiousness) ซึ่งเป็นองค์ประกอบย่อยขององค์ประกอบด้านการกำกับตนเอง (Self-regulation) ของทฤษฎีโกลแมน จากองค์ประกอบด้านความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) ซึ่งเป็นทักษะระหว่างบุคคล (Interpersonal Skills) ของทฤษฎีบาร์ออน

2. ความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.1 ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

2.1.1 รู้ศักยภาพของตนเอง

2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

2.1.3 มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

องค์ประกอบของเชาว์อารมณ์ด้านความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเองพัฒนาจากองค์ประกอบด้านการสร้างแรงจูงใจ (Motivation) ตามแนวคิดของโกลแมน

2.2 ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา

2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา

2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

2.2.3 มีความยืดหยุ่น

องค์ประกอบของเชาว์อารมณ์ด้านความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหาพัฒนาจากองค์ประกอบขั้นการคิดใคร่ครวญและการควบคุมอารมณ์ของตน เพื่อพัฒนาความงอกงาม

ด้านเชาว์ปัญญาและอารมณ์ (Managing Emotions) ของทฤษฎีเมเยอร์และชาโลเวย์ จากองค์ประกอบด้านความสามารถที่จะปรับตัว ยืดหยุ่นในการจัดการกับการเปลี่ยนแปลง (Adaptability) ซึ่งเป็นองค์ประกอบย่อยขององค์ประกอบด้านการกำกับตนเอง (Self-regulation) ของทฤษฎีโกลแมน จากองค์ประกอบด้านการแก้ปัญหา (Problem Solving) ซึ่งเป็นความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) ของทฤษฎีบาร์ออน

2.3 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.3.1 รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

2.3.3 แสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

องค์ประกอบของเชาว์อารมณ์ด้านความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นพัฒนาจากองค์ประกอบขั้นการคิดใคร่ครวญและการควบคุมอารมณ์ของตน เพื่อพัฒนาความงอกงามด้านเชาว์ปัญญาและอารมณ์ (Managing Emotions) ของทฤษฎีเมเยอร์และชาโลเวย์ จากองค์ประกอบด้านทักษะทางสังคม (Social Skills) ของทฤษฎีโกลแมน จากองค์ประกอบด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship) ซึ่งเป็นทักษะระหว่างบุคคล (Interpersonal Skills) ของทฤษฎีบาร์ออน

3. ความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

3.1 ความภูมิใจในตนเอง

3.1.1 เห็นคุณค่าในตนเอง

3.1.2 เชื่อมั่นในตนเอง

องค์ประกอบของเชาว์อารมณ์ด้านความภูมิใจในตนเอง พัฒนาจากองค์ประกอบด้านความมั่นใจในตนเอง มั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตน (Self-confidence) ซึ่งเป็นองค์ประกอบย่อยขององค์ประกอบด้านการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) ของทฤษฎีโกลแมน จากองค์ประกอบด้านการนับถือตนเอง (Self-regard) และการบรรลุศักยภาพแห่งตน (Self-actualization) ซึ่งเป็นทักษะระหว่างบุคคล (Interpersonal Skills) ของทฤษฎีบาร์ออน

3.2 ความพึงพอใจในชีวิต

3.2.1 รู้จักมองโลกในแง่ดี

3.2.2 มีอารมณ์ขัน

3.2.3 พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

องค์ประกอบของเชาว์อารมณ์ด้านความพึงพอใจในชีวิต พัฒนาจากองค์ประกอบด้านการมองโลกในแง่ดีตามแนวคิดของโกลแมน บาร์ออน และหลักพุทธศาสนา

3.3 ความสงบทางใจ

3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย

3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

องค์ประกอบของเชาว์อารมณ์ด้านความสงบทางใจพัฒนาจากองค์ประกอบด้านความสุข (Happiness) ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่อยู่ในสภาวะอารมณ์ทั่วไป (General Mood) ตามแนวคิดของบาร์ออน และหลักพุทธศาสนา

กรมสุขภาพจิต ได้สร้างแบบประเมินเชาว์อารมณ์ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากคนไทยทั่วประเทศ จำนวนทั้งหมด 6,812 คน และสร้างมาตรฐานสำหรับคนไทยไว้ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตาราง 2 แสดงเกณฑ์มาตรฐานเชาว์อารมณ์ ตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต
(สำหรับคนอายุ 26 – 60 ปี)

ด้าน	องค์ประกอบย่อย	ช่วงคะแนนปกติ	คะแนนเฉลี่ย
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	14 - 18	15.5
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	15 - 21	18.1
	1.3 รับผิดชอบ	17 - 23	19.6
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	15 - 21	18.0
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	14 - 20	16.8
	2.3 สัมพันธภาพ	15 - 21	17.5
สุข	3.1 ภูมิใจในตนเอง	9 - 13	11.4
	3.2 พอใจในชีวิต	16 - 22	19.0
	3.3 สุขสงบทางใจ	15 - 21	18.1

ที่มา : กรมสุขภาพจิต (2543)

จากการศึกษาแนวคิดของนักทฤษฎีและผู้รู้ทั้งหลายที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้ทฤษฎีและแนวความคิดของโกลแมน ด้วยเหตุผล คือ

1. โกลแมนมีพื้นฐานและพัฒนารากฐานของทฤษฎีมาจากผู้รู้ดั้งเดิม คือ การ์ดเนอร์ และชาโลเวย์และคณะ

2. องค์ประกอบทางทฤษฎีของโกลแมนมีฐานแนวคิดด้านการทำงานและการประสบความสำเร็จในชีวิต

3. องค์ประกอบของทฤษฎีแบ่งเป็นหัวข้อย่อย 5 หัวข้อ ซึ่งครอบคลุมพฤติกรรมที่สามารถวัดได้
4. มีบทความและงานวิจัยที่ได้รับความนิยมและใช้กันอย่างแพร่หลายทั้งในประเทศและต่างประเทศ
5. มีความเชื่อมั่นสูง (.97) และความเที่ยงตรงสูง (> .54)

ลักษณะของผู้ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

ทศพร ประเสริฐสุข (2542 : 24) กล่าวว่าคนที่มีเชาวน์อารมณ์สูงมักจะเป็นคนที่

1. สามารถจงใจและให้กำลังใจตนเอง
2. สามารถเผชิญกับความคับข้องใจ และแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น
3. จงใจตนเอง และสามารถควบคุมแรงกระตุ้นภายในของคนที่เรียกว่า สามารถควบคุมตัวเองได้
4. สามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการ
5. มีวิธีจัดการความเครียดที่จะไปขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของตนได้อย่างดี
6. สามารถควบคุมอารมณ์ บริหารจัดการอารมณ์ได้
7. มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง
8. เป็นผู้นำและสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ได้อย่างมีความสุขทั้งที่บ้าน สถานศึกษา ที่ทำงานและในสังคม
9. เป็นผู้มีสุขภาพจิตดี มีความสุข

ดุษฎี สรวงจันทร์ (2542 : 30 – 31) ได้เสนอสัญลักษณ์ของบุคคลที่มีเชาวน์อารมณ์ต่ำไว้ดังนี้

1. ไม่มีความรับผิดชอบแต่ชอบตำหนิคนอื่น ๆ
2. ไม่สามารถนำคำสามคำนี้ขึ้นต้นประโยคได้ คือ “ฉันรู้สึกว่.....”
3. ชอบโจมตี วิจารณ์ สอดแทรก ตำหนิ ไม่มีความมั่นคง ชอบชี้นำ และตัดสินคนอื่น ๆ
4. บ่อยครั้งที่ขึ้นต้นประโยคด้วย “ฉันคิดว่า.....”
5. ไม่สามารถจับความรู้สึกของบุคคลรอบข้างได้
6. ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ บ่อยครั้งที่อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย
7. มักจะแสดงความรู้สึกออกมามากกว่าจะพูดถึงความรู้สึก
8. หลีกเลียงการเข้ากลุ่มทำกิจกรรมหรือติดต่อกับคนมาก ๆ
9. สามารถพูดถึงรายละเอียดของเหตุการณ์แต่ไม่พูดถึงความรู้สึกต่อเหตุการณ์
10. เป็นผู้ฟังที่ไม่ดี ชอบแทรก ขาดการใช้อารมณ์ความรู้สึกในการสื่อสาร มองแต่ความเป็นจริงมากกว่าความรู้สึกของคนรอบข้าง

11. ไม่สามารถอ่านหรือเข้าใจภาษากายได้

สตีฟ ไฮน์ (วีรวัดน์ ปันนิตามัย. 2542 : 143 – 144 ; อ้างอิงจาก Steve Hein) ได้รายงานลักษณะบ่งชี้ถึงความเป็นผู้ที่มีความสามารถทางอารมณ์ (EQ) สูงต่ำดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 3 ลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถทางอารมณ์

ผู้ที่มี EQ สูง	ผู้ที่มี EQ ต่ำ
1. สนใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น 2. ไม่ถูกรบกวนด้วยความกลัวหรือความวิตกกังวล 3. สามารถระบุความรู้สึก / ภาวะอารมณ์ทางลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะนั้นได้ 4. รู้สึกเป็นธรรมชาติเมื่อพูดถึงความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ 5. ชีวิตไม่ถูกชี้นำโดยอำนาจ ความร่ำรวย เกียรติ ศักดิ์ศรี ตำแหน่ง ชื่อเสียง หรือการได้รับการยอมรับ 6. กล้าเผยความรู้สึกนึกคิดของตนออกมา ไม่พยายามสอดแทรกความคิดไว้ในความรู้สึกของตน 7. มองหาแง่มุมที่ดีจากภาวะอารมณ์ในทางลบหรือในสถานการณ์อันเลวร้าย 8. แยกแยะสิ่งที่เป็นความคิดออกจากความรู้สึกได้	1. ขาดสติสัมปชัญญะ สิ่งที่พูดกับสิ่งที่ทำไม่ตรงกัน 2. ผูกใจเจ็บ อาฆาตแค้น ให้อภัยคนไม่ได้ 3. ชอบทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขาผิด 4. ยัดเยียดความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ให้ผู้ฟังหรือคนอื่น 5. เผยความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นกับตนเองไม่ได้ 6. ไม่ใส่ใจกับความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น 7. พูดออกมาโดยไม่คิดถึงหัวอกผู้อื่น 8. ยึดมั่นในความคิดความเชื่อของตนเอง ใจไม่เปิดกว้าง 9. เป็นผู้ฟังที่ไม่ดี พูดขัดจังหวะ บั่นทอนขวัญและกำลังใจคู่สนทนาเน้นข้อเท็จจริงมากเกินไป โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึก 10. ใช้ภูมิปัญญาของตน วิพากษ์ตำหนิผู้อื่น สร้างภาพว่าตนฉลาดเหนือกว่าผู้อื่น ไม่รู้ไม่สนใจว่าคนอื่นจะมองตนอย่างไร

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2542 : 16) กล่าวว่าบุคคลที่มีเชาวน์อารมณ์ที่เหมาะสมจะเป็นบุคคลที่มีลักษณะต่อไปนี้

1. รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุม จัดการ และแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้ และตระหนักรู้ได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (Self-awareness)

2. มีพลังใจ มีแรงบันดาลใจที่จะกระทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต (Self-Motivation)

3. สามารถอดทนอดกลั้นต่อสภาพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถเผชิญต่อสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม

4. มีความยืดหยุ่น (Flexibility) ไม่ยึดมั่นถือมั่น จนทำให้ปรับตัวไม่ได้

5. มีความสามารถที่จะควบคุมตนเอง (Impulse Control)

6. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)
7. มีสัมพันธภาพที่บ่งบอกถึงความไว้วางใจผู้อื่น (Trusting Relationships) มีความจริงใจและซื่อสัตย์
8. มีความคิดริเริ่ม (Initiative) มีความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)
9. มองโลกในแง่ดี (Optimism)

นางพาง ลัมสุวรรณ (2542 : 198-199) กล่าวว่า เซาว์นอารมณ์คือ ความสามารถด้านต่าง ๆ ทางจิตใจ อารมณ์ และสังคมหลาย ๆ ด้านซึ่งที่จริงก็คือ วุฒิภาวะทางอารมณ์ หรือทักษะชีวิต คนที่มีเซาว์นอารมณ์สูงจะมีคุณสมบัติทั่ว ๆ ไป ดังนี้

1. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์
2. มีการตัดสินใจที่ดี
3. ควบคุมอารมณ์ตนเองได้
4. มีความอดกลั้น
5. ไม่หุนหันพลันแล่น
6. ทนต่อความผิดหวังได้
7. เข้าใจจิตใจของผู้อื่น
8. เข้าใจสถานการณ์ทางสังคม
9. ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ง่าย ๆ
10. สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้
11. ไม่ปล่อยให้ความเครียดท่วมทับความคิดไปหมดจนทำอะไรไม่ถูก

สรุปความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นที่บุคคลทุกคนควรมีหรือพัฒนาให้มากขึ้น เพื่อการดำเนินชีวิต การทำงานทั้งในปัจจุบันและอนาคต และเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี เป็นการเสริมบุคลิกภาพและความมั่นใจในตนเองได้เป็นอย่างดี ทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นศรัทธา และสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีแก่บุคคลอื่น

แนวทางการพัฒนา EQ

การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ สามารถพัฒนาได้หลายวิธี อาจทำได้โดย

1. ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนตามความเป็นจริง ให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้ มองตนเองในแง่ดี รู้สึกดีกับชีวิต สามารถชื่นชมตัวเองได้ เป็นการฝึกให้รู้จักอารมณ์ตนเอง
 - 1.1 ฝึกการตระหนักรู้ (Self – Awareness) สำรวจตนเองโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น อาจใช้การนั่งสมาธิและวิธีอื่น ๆ
 - 1.2 ให้ความรู้เกี่ยวกับความเข้าใจตนเองเข้าใจคนอื่นอาจใช้กิจกรรมกลุ่มและเทคนิคอื่น ๆ

2. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี และเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม อาจใช้การฝึก

2.1 ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive training)

2.2 ฝึกการสื่อสารที่เหมาะสม อาจใช้เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร

3. รู้จักปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมด้วยความเต็มใจ ซึ่งครู พ่อแม่ คงต้องเป็นผู้นำในการฝึกและทำตัวเป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็กเลียนแบบ (Modeling) และให้กำลังใจเมื่อเด็กทำตามระเบียบ

4. รู้จักและเข้าใจธรรมชาติของตนเองจำแนกแยกแยะได้ว่า อารมณ์ใดที่เป็นคุณแก่ตนเองและอารมณ์ใดที่เป็นโทษแก่ตนเอง โรงเรียนและสถานศึกษาควรมีอาจารย์ผู้ทำหน้าที่แนะแนวที่จะให้คำปรึกษา (Counseling) แก่เด็ก

5. การรู้จักบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ เพื่อให้รู้ว่าอารมณ์เกิดได้ทุกอย่าง แต่เราไม่สามารถแสดงอารมณ์ทุกอย่างได้ เราสามารถรู้สึกได้ทุกอย่างแต่เราไม่สามารถแสดงออกได้ทุกอย่าง ฝึกความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและเหตุการณ์ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี เพื่อให้เกิดความสมดุลในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง รู้จักแสดงออกทางอารมณ์ และระบายอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ฝึกความสามารถในการผ่อนคลายความเครียด เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การร้องเพลง เป็นต้น

6. การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมโดยคำนึงถึงสีหน้า ท่าทาง และคำพูด เด็กจึงต้องได้รับการฝึกอาจจะเป็นในช่วงโฮมรูมหรือกิจกรรมคาบแนะแนว

7. รู้จักการแสดงอารมณ์ที่ไม่ดี ความสามารถในการไตร่ตรองก่อนการแสดงออกและสามารถที่จะอดทนรอคอยที่จะแสดงพฤติกรรมได้

8. ฝึกการสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับตน แรงจูงใจที่สำคัญคือแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affiliation Motive)

9. ฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์ และความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) จะต้องฝึกให้คำนึงถึงผู้อื่นที่เรียกว่าใจเขา ใจเรา ฝึกการสังเกต การตรวจสอบอารมณ์

10. ฝึกทางด้านมนุษยสัมพันธ์ การแสดงน้ำใจ เอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น เห็นแก่คุณค่าของตนเองและผู้อื่น ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นได้ด้วยความจริงใจ สามารถแสดงความชื่นชม ชื่นชมและให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ในช่วงที่เหมาะสม

สรุปที่ดี หลาบมาลา (2541 : 14 – 20) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาไว้ดังนี้

1. การสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียน เพื่อให้เป็นสถานที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนและการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ ให้ห้องเรียนมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย มีความร่วมมือกัน

นักเรียนจะสามารถพัฒนาทักษะความสัมพันธ์กับคนอื่นได้ ต้องมีข้อตกลงที่จะปฏิบัติในห้องเรียน โดยมีหลักง่าย ๆ เช่น ต้องฟังเพื่อนพูดอย่างเอาใจใส่ แสดงความชื่นชมเมื่อเพื่อนทำดี หลีกเลี่ยงการทำให้เพื่อนเสียหน้าหรือเสียใจ ถ้าไม่มีอะไรจะแสดงก็ต้องบอกผ่าน ต้องให้ความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน ซึ่งกิจกรรมการฝึกและสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียนมีดังนี้

1.1 การรู้จักตนเอง รู้จักเพื่อน และยอมรับในความแตกต่างว่าเป็นเรื่องปกติ

1.2 การสร้างบรรยากาศการสนับสนุน เพื่อให้เกิดความกล้าในการแสดงออกและกล้าเสี่ยง

1.3 สร้างวัฒนธรรมการสนับสนุนเชื้อเชิญการชื่นชอบ

2. หลักสูตรฝึกอบรมความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์จะมีผลดีที่สุดเมื่อนักเรียนมีโอกาสปฏิบัติ สร้างประสบการณ์ และสร้างความรู้ความเข้าใจจากฐานความรู้เดิมของตน ดังนั้น หลักสูตรจึงต้องให้โอกาสนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การกำหนดเป้าหมายส่วนตัว และของกลุ่ม การตัดสินใจ การแก้ปัญหา และการไกล่เกลี่ยข้อพิพาท นักเรียนต้องเรียนรู้วิธีการแสดง ความคิดเห็น และความรู้สึกของตนเอง ออกมาทั้งพัฒนาความเข้าใจโดยวิธีการทบทวนในเนื้อหา มุมมองของสังคม และมุมมองส่วนตัวของกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติไปแล้ว

2.1 ให้นักเรียนมีโอกาสกำหนดและดำเนินการไปสู่เป้าหมาย รวมทั้งความคาดหวังทางวิชาการและเป้าหมายทางวิชาการทั้งส่วนตัวและของกลุ่ม

2.2 การช่วยให้นักเรียนตระหนักว่าคนอื่นมองพฤติกรรมของนักเรียนอย่างไร พฤติกรรมนักเรียนมีผลกระทบต่อคนอื่น ๆ อย่างไร และเรียนรู้วิธีการแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับพฤติกรรมของคนอื่น ๆ ออกมาอย่างไร ไม่ก้าวร้าว หรือทะเลาะ

2.3 การช่วยให้นักเรียนพัฒนาความเห็นอกเห็นใจ และพัฒนาการเจรจา เพื่อให้โน้มน้าวการตัดสินใจและแก้ไขข้อขัดแย้ง และนำไปสู่การส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนและเพื่อน

สถาบันการศึกษา สังคม ครอบครัว สามารถมีส่วนร่วมที่จะพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของคนในสังคม ซึ่งวัตถุประสงค์ของการพัฒนา EQ (ทศพร ประเสริฐสุข : 2542) ประกอบด้วย

1. เพื่อพัฒนาให้เด็กและเยาวชน เป็นผู้มีความรู้ทักษะทางอารมณ์

2. พัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาให้เป็นผู้มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก

3. พัฒนาการมองโลกในแง่ดี อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาความคิด ความรู้สึกและทัศนคติในการทำงานร่วมกับคนอื่น

4. พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การสื่อความหมาย (Communication) เพื่อเป็นทักษะทางสังคมที่สำคัญในการดำรงชีวิต

5. พัฒนาความสามารถในการรับรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ ของคนให้เป็นคนที่มีสติ สามารถตระหนักรู้ตนและอารมณ์ของตน

6. พัฒนาความซื่อตรง (Integrity) ซื่อสัตย์รักษาคำมั่นสัญญา ตรงไปตรงมา ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สังคมปรารถนา

7. พัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนใน ภาวะการณ์ต่าง ๆ ได้

8. พัฒนาแรงจูงใจตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

9. พัฒนาความสามารถในการเข้าใจ รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น เอาใจ เขามาใส่ใจเรา

10. พัฒนาการควบคุมตนเอง (Self – Control) ซึ่งเป็นการปรับปรุงพฤติกรรมของ ตนเองให้เหมาะสม

11. พัฒนาจิตใจใฝ่บริการ (Service Minded) อันเป็นรากฐานสันติสุขในสังคม

12. พัฒนาความสามารถในการบริหารความขัดแย้ง (Conflict Management)

13. พัฒนาความรู้สึกเข้าถึงมนุษย์ และความเป็นมนุษย์ รู้จักชื่นชมงานดนตรี ศิลปะ มีความละเอียดอ่อน เพื่อสร้างสภาวะทางอารมณ์ ให้เป็นคนที่มามีอารมณ์ดี

14. พัฒนาความมีคุณธรรม

จากที่กล่าวมาข้างต้น ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สามารถฝึกฝนพัฒนาได้ โดยที่ สามารถพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ได้ทุกช่วงวัย โดยเฉพาะเด็กในวัยเรียนควรฝึกให้ นักเรียนรู้จักตนเอง ยอมรับความเป็นจริงของตนเอง ใส่ใจความรู้สึกผู้อื่น มองโลกในแง่ดี ฝึกความอดทนอดกลั้น แยกแยะอารมณ์ ออกจากความรู้สึก ทั้งนี้สิ่งสำคัญคือการฝึกอยู่ร่วมกับผู้อื่น เพราะจะทำให้นักเรียนสามารถฝึกฝนพัฒนา ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ได้อย่าง แท้จริง อาจใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือในการฝึกพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เช่น การใช้ดนตรีบำบัด การฝึกสติ การแนะแนวกลุ่ม ก็เป็นวิธีการที่น่าศึกษาและนำมาใช้ในการ พัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

บทบาทของ EQ ในการพัฒนาเด็กและเยาวชน (สันติ ตั้งรพีพากร. 2542 : 3)

บทบาทของ EQ ในการพัฒนาเด็กและเยาวชน มีดังนี้

1. เป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาคุณภาพเด็กและเยาวชน ซึ่งประกอบด้วย องค์ประกอบทางกายภาพ องค์ประกอบทางเจตคติและความคิด องค์ประกอบทางจริยธรรม และองค์ประกอบทางอารมณ์

2. บทบาทในการอบรม หมายถึง การแนะนำสั่งสอน ฝึกฝนที่มุ่งให้เด็กประพฤติดี มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ รู้จักควบคุมตนเอง

3. บทบาทในการเลี้ยงดู หมายถึง การดูแลเพื่อสนองความต้องการของเด็กทั้งกายและใจ มุ่งให้เด็กมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรงทุกระบบไม่มีโรค ไม่มีความพิการ อารมณ์แจ่มใส อุปนิสัยใจคอหนักแน่น มีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด

4. บทบาทในกระบวนการขัดเกลาทางสังคม อันเป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิตและเป็น หน้าที่หลักของครอบครัว โดยที่พ่อแม่เป็นผู้สอนความรู้ ทักษะและลักษณะบางอย่างให้แก่เด็ก เพื่อให้เด็กเจริญเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีประสิทธิภาพซึ่งพ่อแม่จะมีบทบาทสำคัญในการปลูกฝังทัศนคติ ความเชื่อ คุณค่าและค่านิยมต่าง ๆ ให้แก่เด็ก

5. บทบาทในการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ผู้ปกครองกับเด็ก หมายถึง ความสัมพันธ์ที่มีผลกระทบซึ่งกันและกันซึ่งปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ผู้ปกครองกับเด็กจะมีลักษณะโต้ตอบซึ่งกันและกันและเป็นการกระตุ้นการเสริมแรงซึ่งกันและกัน

6. บทบาทในกระบวนการรับรู้ตนเองของเด็ก ซึ่งจะมีพัฒนาการตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 3 ขวบ ซึ่งจะพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อม โดยจะส่งผลให้เด็กเกิดการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เช่น ความผูกพันทางอารมณ์ การควบคุมตนเอง ซึ่งเด็กจะซึมซับลักษณะของผู้ที่ตนเองสัมพันธ์ด้วยเข้าไปไว้ในตนเอง

7. บทบาทในการสร้างความผูกพันทางอารมณ์ระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครองและเด็ก โดยเด็กจะรู้สึกอบอุ่นเมื่ออยู่ใกล้ชิดผู้ที่เลี้ยงดู สามารถเล่นและสำรวจสิ่งแวดล้อมได้ เด็กจะปรับตัว ความผูกพันทางอารมณ์กับผู้เลี้ยง ถ้าเด็กมีความผูกพันแบบมั่นคงจะรู้สึกปลอดภัยและจะมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมมากขึ้น จะมีแนวโน้มเป็นคนที่มีความสุข มีความไว้วางใจผู้อื่น พอใจในสิ่งที่ตนเป็นและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี

8. บทบาทในการพัฒนาพื้นฐานทางอารมณ์ ซึ่งถ้าเด็กมีพื้นฐานทางอารมณ์ดีจะเป็นเด็กที่เลี้ยงง่าย การแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้า (เช่นระดับเสียง) จะน้อยและนุ่มนวลปรับตัวไวเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ใหม่ ๆ อารมณ์ดี ยิ้มง่าย มีสมาธิ และความพยายามอย่างต่อเนื่อง

9. บทบาทในการพัฒนาทางจริยธรรม โดยการพัฒนาจริยธรรมเป็นสิ่งจำเป็นมากต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมโดยรวม ซึ่งการส่งเสริมให้เด็กมีจริยธรรมที่ดีจะต้องมีหลายปัจจัยประกอบกัน โดยพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูจะเป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญเป็นอย่างมากทั้งในด้านการให้ความรักและการฝึกระเบียบวินัยให้แก่เด็ก ซึ่งเด็กที่ได้รับความรักจะมีพัฒนาการทางด้านจริยธรรมดีกว่าเด็กที่ขาดความรัก

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

ดิน. (Dean. 1966) ได้ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับการปรับตัวทางสถานภาพการสมรสของคู่สมรสที่มาจากชนชั้นกลาง จำนวน 117 คู่ โดยใช้แบบวัด The

Dean Emotional Maturity Scale ที่เขาสรางขึ้นเอง และแบบวัด The Nye Scale of Marital Adjustment ใหกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนประเมินตนเอง และประเมินคู่สมรสของตน ผลการหาค่าความสัมพันธ์ทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .01 พบว่า เขาวนอารมณ์มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวที่ดีทางสถานภาพการสมรส

ควินเนน และฟูลด์ส (ฤทัยรัตน์ ธรเสนา. 2535 : 46-49 ; อ้างอิงจาก Quiana and Foulds. 1970. : 145-149 *Journal of Counseling Psychology*) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกกิจกรรมกลุ่มต่อการรับรู้ความเข้าใจตนเองของผู้เข้ารับการฝึก โดยการฝึกแบบกลุ่มทันทัน ซึ่งให้ทุกคนแสดงกิจกรรมเกี่ยวกับการแสดงบทบาท การสื่อสารด้วยคำพูด และการอภิปรายตนเอง ใช้เวลาในการฝึก 30 ชั่วโมงติดต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ได้รับการฝึกมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองในทางที่ดีขึ้น ในด้านคุณค่าตนเองตามความเป็นจริง ด้านความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพ การควบคุมความรู้สึกของตนเอง

เทรปปา และไฟร์ค (Treppa and Frike. 1972 : 466-467) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของกลุ่มมาราธอนที่มีต่อความเข้าใจในตนเอง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความเข้าใจตนเองดีขึ้น มีความสามารถในการควบคุมตนเองมากขึ้น เห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ ยอมรับตนเอง เข้าใจในความเป็นมนุษย์ มีความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์และมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในอุดมคติ

โกลแมน (Goleman. 1998b : 25) ได้ศึกษาย้อนหลังเกี่ยวกับความสำเร็จในการทำงาน โดยศึกษาจากนักศึกษาที่เรียนในช่วงทศวรรษ 1940 จำนวน 95 คน เป็นการศึกษาระยะยาว ติดตามจนถึงวัยกลางคน พบว่า นักศึกษาที่จบการศึกษาและได้คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับสูง ๆ มักไม่ค่อยประสบความสำเร็จเมื่อเทียบกับนักศึกษาที่ได้คะแนนต่ำกว่า ทั้งในด้านหน้าที่การงานและความสุขในชีวิตครอบครัว และจากการศึกษาเด็กในรัฐแมซซาชูเซต จำนวน 450 ติดตามผลจนถึงวัยกลางคน พบว่า ไอคิวมีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับความสำเร็จในงานที่ทำ และ โกลแมน (Goleman. 1995 : 34) พบว่า ความสามารถทางเชาวนปัญญา สามารถอธิบายความสำเร็จของบุคคลได้สูงสุดเพียง 20 เปอร์เซนต์ ส่วนที่เหลืออีก 80 เปอร์เซนต์นั้น สามารถอธิบายได้ด้วย ความสามารถอื่น รวมทั้งเชาวนอารมณ์ด้วย ซึ่งไม่มีใครบอกได้ชัดเจนว่าความสามารถเหล่านั้นประกอบด้วยอะไรบ้าง รู้แต่เพียงว่าความสามารถเหล่านี้มีความสำคัญมากกว่าเชาวนปัญญา นอกจากนี้โกลแมน (Goleman. 1998 : 319-320) ยังแสดงความเชื่อมั่นว่าเชาวนอารมณ์มีความสำคัญส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตเหนือกว่าเชาวนปัญญา และความชำนาญการด้านต่าง ๆ ถึง 2 เท่า ในสาขาที่เกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์โกลแมนเชื่อว่าเชาวนอารมณ์มีความสำคัญเหนือกว่าเชาวนปัญญา ถึง 4 เท่า ที่จะส่งผลต่อความสำเร็จในวิชาชีพ

โอม (Ohm. 1998) ได้ทำการศึกษาเรื่องเชาวนอารมณ์ในฐานะความฉลาดชนิดหนึ่งซึ่งมีผลต่อความสำเร็จในการเรียน เพื่อสนับสนุนให้สถาบันการศึกษานำเชาวนอารมณ์มาใช้ใน

การเรียนการสอน จากผลการศึกษาพบว่า ทักษะทางอารมณ์ที่ดีกับความสำเร็จทางการเรียน และความสำเร็จของบุคคลมีความสัมพันธ์กัน

เมนฮาร์ท (Menhart. 1998) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องเชาว์อารมณ์ กรณีเป็นตัว ทำนายความสำเร็จทางอาชีพได้และพัฒนาทฤษฎีหลายองค์ประกอบของเชาว์อารมณ์ (A Multi Componential Theory of Emotional Intelligence) ซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ รู้จักเห็นใจคนอื่น รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง รู้จักอดทนรอคอย และการสร้างความประทับใจมีผลต่อผลการสัมภาษณ์ เขาได้ทำการศึกษากับนักศึกษาปริญญาตรีจำนวน 116 คน โดยให้มีส่วนร่วมในสถานการณ์การคัดเลือกงานที่สร้างขึ้น ซึ่งจะต้องทำการทดสอบ paper and pencil ได้รับการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างผ่านทางวิดีโอเทป การวัดพฤติกรรมในขณะ รอคอยและการฝึกอบรม และให้ผลสะท้อนกลับโดยผู้วิจัย จากผลการวิจัยพบว่า ทฤษฎีหลาย องค์ประกอบของเชาว์อารมณ์มีผลต่อความสำเร็จในการสัมภาษณ์ ในด้านการทำนายพบว่า ความสามารถและความ โหน่เอียงทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับผลของการสัมภาษณ์ การวัด ความรู้จักเห็นใจคนอื่น การแสดงออกที่ไม่ใช้ภาษาและอุปนิสัยที่เข้ากันได้นั้นมีความสัมพันธ์ กับการตอบสนองที่ดีและผลการสัมภาษณ์ รวมทั้งการตอบสนองของผู้สัมภาษณ์ก็มีความ สัมพันธ์ต่อผลสัมภาษณ์ด้วย นอกจากนี้ยังพบว่า การวัดเชาว์อารมณ์ ความฉลาดทั่วไปและ ความสามารถในการปฏิบัติก็มีความสัมพันธ์กับการสัมภาษณ์เช่นกัน

เคอร์ติส (Curtis. 2000) ได้สำรวจเกี่ยวกับโครงการพิเศษของโปรแกรมการแนะแนว ระดับมัธยมศึกษา โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์ และพัฒนาอัตมโน ทัศน์ของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีความต้องการเข้าร่วมโครงการ ดังกล่าว แบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มเข้าร่วมโครงการสัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวม 6 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่า จากการประเมินตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ นักเรียนมีทักษะ ความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มมากขึ้น และมีอัตมโนทัศน์ดีขึ้น

bachman และ Stein (Bachman and Stein. 2000 : 176) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความ ฉลาดทางอารมณ์ของพนักงานบัญชีที่ประสบความสำเร็จในอาชีพมากที่สุด จำนวน 24 คน และประสบความสำเร็จน้อยจำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบวัดความฉลาด ทางอารมณ์ของบาร์ออน (Bar-On) ผลการศึกษาพบว่าระดับความฉลาดทางอารมณ์จะส่งผลต่อ คุณภาพของการปฏิบัติงานของพนักงาน

สตีเวน สเตน (Steven Stein. 1998) ได้วิจัยเรื่องเชาว์อารมณ์ของคนอายุต่าง ๆ (Emotional Intelligence (EQ) Gets Better with Age) โดยทำการศึกษาเชาว์อารมณ์ของคน ทั่วไป จำนวน 3,831 คน ที่อาศัยอยู่ในประเทศสหรัฐอเมริกาและแคนาดา จากแบบทดสอบ EQ-I ของบาร์ออน โดยแบ่งช่วงอายุของคนออกเป็น 5 ช่วง คือ 16-19 ปี, 20-29 ปี, 30-39 ปี, 40-49 ปี และ 50 ปีขึ้นไป พบว่าช่วงอายุมีนัยสำคัญและความคงเส้นคงวาต่อระดับเชาว์ อารมณ์ กล่าวคือ คะแนนรวมของเชาว์อารมณ์จะเพิ่มมากขึ้นตามอายุอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่ง

คะแนนรวมของเชาว์อารมณ์จะสูงที่สุดในช่วงปลายอายุ 40 ปีและต้นอายุ 50 ปี ส่วนระดับเชาว์ปัญญา (IQ) จะสูงที่สุดเมื่ออยู่ในช่วงวันรุ่นตอนปลาย และจะค่อย ๆ ลดลงจนกระทั่งปลายอายุ 50 ปี ผลการศึกษาแสดงในตารางที่ 4

ตาราง 4 แสดงระดับเชาว์อารมณ์ของคนทั่วไปแบ่งตามช่วงอายุ

ช่วงอายุ (ปี)	คะแนน EQ เฉลี่ย
16 – 19	95.3
20 – 29	96.8
30 – 39	101.8
40 – 49	102.7
50 ขึ้นไป	101.5

หมายเหตุ : เกณฑ์ปกติของคะแนน EQ เท่ากับ 100

ที่มา : (<http://eqi.mhs.com/press4.html>)

จากผลการศึกษาทำให้ยืนยันได้ว่าวุฒิภาวะทางอารมณ์ (Emotional Maturity) นั้นแปรผันตามอายุและประสบการณ์ นอกจากนี้ข้อมูลที่ได้จากแบบทดสอบ EQ-I ของบาร์ออนยังแสดงให้เห็นว่าคนที่มีความรู้สึกับความสำเร็จในงาน และไม่คำนึงถึงเพศและชาติกำเนิด มีการค้นพบว่า โดยทั่วไปคนที่อายุมากกว่าจะสามารถควบคุมความต้องการของสภาพแวดล้อมและความกดดันได้ดีกว่าคนที่อายุน้อยกว่า นอกจากนี้ยังพบอีกว่าคนที่อายุมากกว่าจะมีลักษณะดังต่อไปนี้มากกว่าคนที่อายุน้อยกว่า

1. มีอิสระในการคิดและการกระทำมากกว่า (More independent in their thinking and actions)
2. ตระหนักถึงความรู้สึกของผู้อื่นมากกว่า (More aware of other's feelings)
3. มีความรับผิดชอบต่อสังคมมากกว่า (More socially responsible)
4. สามารถปรับตัวได้ดีกว่า (More adaptable)
5. สามารถประเมินสถานการณ์เฉพาะหน้าและแก้ไขปัญหาได้ดีกว่า (Better at sizing up the immediate situation and solving problems)
6. สามารถจัดการกับความเครียดได้ดีกว่า (Able to manage stress better than younger people)

และองค์ประกอบของเชาว์อารมณ์ใน 5 ด้านต่อไปนี้ สามารถมีความผันแปรตามช่วงอายุที่เปลี่ยนแปลงไป คือ

1. Social Responsibility คือ ความสามารถแสดงตนให้มีส่วนร่วม ให้ความช่วยเหลือสมาชิกในสังคม (Richman. : 1994)
2. Reality Testing คือ ความสามารถในการประเมินความเกี่ยวข้องกันระหว่างประสบการณ์และสิ่งที่เกิดขึ้นจริง
3. Problem Solving คือ ความสามารถในการตระหนักถึงและระบุปัญหารวมทั้งหาแนวทางในการแก้ไขปัญหามีประสิทธิภาพ
4. Optimism คือ ความสามารถในการมองเห็นด้านดีของชีวิตและมีทัศนคติด้านบวก แม้ว่าจะต้องเผชิญกับความยากลำบาก

สตีเวน สเตน (Steven Stein. 1998) ยังได้ศึกษาถึงความแตกต่างระดับเชาว์อารมณ์ของเพศชายและเพศหญิงที่มีต่อการประสบความสำเร็จในการทำงาน (*Men and Women Have Different Kinds and Levels of Emotional Intelligence, EQ for Both Sexes is Key to Workplace Success*) โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นชาย จำนวน 4,500 คน และหญิงจำนวน 3,200 คน ที่อาศัยอยู่ในประเทศสหรัฐอเมริกาและแคนาดา พบว่า เพศหญิงจะมีความสามารถในการร่วมรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) มากกว่า และมีความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) มากกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งถือว่าเพศหญิงมีทักษะระหว่างบุคคลดีกว่าเพศชาย ในขณะเดียวกัน พบว่า เพศชายมีความนับถือตนเอง (Self-regard) และความสามารถจัดการกับปัญหาเฉพาะหน้า (Problem-solving) และความเครียด (Stress Tolerance) ได้ดีกว่าเพศหญิง ซึ่งในอดีตนั้นเพศชายมักมีอำนาจการปกครองเหนือกว่าหญิงเนื่องจากมีความอดทนต่อความเครียดสูงกว่า แต่ปัจจุบันทักษะด้าน เก่งคน (People Skills) เข้ามามีบทบาทสำคัญมากขึ้น ดังนั้น เพศหญิงที่มีทักษะระหว่างบุคคลสูงจึงมีโอกาสนในการเข้ามารับตำแหน่งหน้าที่ในระดับสูงขององค์กรได้ และยังพบว่า คะแนน EQ เฉลี่ยของเพศหญิงเท่ากับ 98 และเพศชายเท่ากับ 100 โดยองค์ประกอบของเชาว์อารมณ์ที่พบแตกต่างกันอย่างเด่นชัดในเพศชายและหญิงดังแสดงใน ตารางที่ 5

ตาราง 5 แสดงระดับเชาว์อารมณ์ของคนทั่วไปในแต่ละองค์ประกอบด้านที่แตกต่างกัน
โดยแบ่งตามเพศ

องค์ประกอบ	คะแนน EQ ของเพศหญิง	คะแนน EQ ของเพศชาย
การนับถือตนเอง (Self-Regard)	97	(+5) 102
สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship)	(+4) 101	97
ความรับผิดชอบทางสังคม (Social Responsibility)	(+6) 102	96
ความเข้าใจผู้อื่น (Empathy)	(+9) 103	94
ความทนทานต่อความเครียด (Stress Tolerance)	97	(+7) 103

หมายเหตุ : เกณฑ์ปกติของคะแนน EQ เท่ากับ 100

ที่มา : (<http://eqi.mhs.com/press5.html>)

และที่น่าสนใจยิ่งกว่านั้นก็คือมีการค้นพบว่า การศึกษาเชาว์อารมณ์ในแต่ละวัฒนธรรมทั่วโลกได้ผลออกมาเช่นเดียวกันก็คือ เพศหญิงตระหนักถึงอารมณ์ของผู้อื่น มีความเข้าใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบทางสังคมมากกว่าเพศชาย ในขณะที่เพศชายสามารถจัดการกับความเครียด การยอมรับนับถือตนเองมากกว่า

มีห์ราเบียน (อภิรดี ปราสาททรัพย์. 2545 : 51 ; อ้างอิงจาก Mehrabian. : 2000) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความแตกต่างในแต่ละคนกับความสำเร็จในชีวิตจากกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษามหาวิทยาลัยและพนักงานจำนวน 302 คน อายุ 17 – 46 ปี พบว่า

1. มีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความสำเร็จกับปัจจัยความสามารถในการปรับตัว – ไม่สามารถปรับตัวทางสังคม ที่ประเมินร่วมกับลักษณะนิสัยในปัจจัย 1 (อารมณ์อ่อนคลาย) ได้แก่ ลักษณะปรารถนา-ไม่ปรารถนา (+) วิตกกังวล (-) ซึมเศร้า (-) มองโลกในแง่ดี (+) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (+) ดัชนีโดยนัยเรื่องความเชื่อถือได้ของพนักงาน (+) และความยืดหยุ่นในหน้าที่ (-)

2. มีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความสำเร็จกับดัชนีโดยนัยเรื่องความมีประสิทธิภาพและความ คงเส้นคงวาของพนักงาน

3. มีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความสำเร็จกับลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความ สำเร็จรวมทั้งปัจจัย 3 (การเน้นเป้าหมายที่เกี่ยวกับวินัย) ได้แก่ การอดทนรอให้เกิดความสำเร็จ (+) ความหุนหัน (-) การผลักดันประกันพรั่ง (-) ความอดทน (+) ความซื่อสัตย์ (+) ความสามารถในการปรับเปลี่ยนการจัดการกับปัญหา (+) และสติปัญญา (+)

4. มีความสัมพันธ์ทางลบระหว่างความสำเร็จกับอารมณ์ในเรื่องกระบวนการคิดที่ทำให้การรับรู้ไม่สมดุล
5. มีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความสำเร็จ ความซื่อสัตย์ และอารมณ์ที่เข้าใจผู้อื่น
6. มีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความสำเร็จ รูปลักษณะทางร่างกายและสติปัญญา

มาร์ติน (Martin. 1986 : 220-227) ได้ทำการวิจัยเรื่อง The Effect of a Social Skill Development Course on Emotionally Disturbed Secondary Students โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์จากเท็กซัส จำนวน 20 คน โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม 2 กลุ่มและกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม ให้กลุ่มควบคุมทั้ง 2 กลุ่ม เลือกเรียนวิชาเลือกและวิชาชีฟด้วยตนเอง ส่วนกลุ่มทดลองให้เข้ารับการฝึกการพัฒนาทักษะทางสังคม ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ ด้านความรับผิดชอบ การติดต่อสื่อสาร การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา ใช้เวลาฝึกหัดทักษะทางสังคม วันละ 45 นาที ตลอดปีการศึกษา 1984-1985 ผู้วิจัยจะทำการวัดผลก่อนเรียน ระหว่างเรียน และหลังเรียน ทุกกลุ่ม แล้วนำมาวิเคราะห์ผลการวิจัย พบว่า ทักษะทางสังคมมีส่วนช่วยพฤติกรรมและผลการเรียนให้ดีขึ้นได้ แสดงให้เห็นถึงทิศทางในทางบวกของพฤติกรรม และผลการเรียนของกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางสังคม

เอพเพนเจอร์ (Eppinger. 1997 : 2915B) ได้ศึกษาผลของการตระหนักรู้ในตนเองที่มีต่อพัฒนาการการให้คำปรึกษาของผู้ให้คำปรึกษา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยจอร์เจียที่กำลังฝึกเป็นผู้ให้คำปรึกษา โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองจะได้รับข้อมูลย้อนกลับในการฝึกการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับข้อมูลย้อนกลับในการฝึกแต่ละครั้ง หลังจากทำการฝึกไปแล้ว 10 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการพัฒนาการเป็นผู้ให้คำปรึกษาไม่แตกต่างกัน

รอกฮิลล์ และกรีนเนอร์ (Rockhill and Greener. 1999 : Online) ได้วัดความสามารถในการรายงานตนเองเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในด้านการใส่ใจในความรู้สึก ความชัดเจนของอารมณ์และการปรับปรุงภาวะอารมณ์ โดยใช้แบบสอบถามมาตรวัดอารมณ์สำหรับเด็ก (Trait Meta Mood Scale for Children) จำนวน 28 ข้อ และแบบวัดความรู้สึกต่อการมองโลกในแง่ดี ซึ่งประกอบด้วยแบบทดสอบย่อย 4 ฉบับ คือ การแสดงความกตัญญู ความวิตกกังวลในการเข้าสังคม การหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม และความพอใจในชีวิต กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับประถมศึกษาเกรด 3-7 จำนวน 691 คน การหาความเที่ยงตรงเชิงเหมือน จากการหาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากแบบทดสอบมาตรวัดอารมณ์กับการรายงานตนเองจากแบบทดสอบวัดการควบคุมอารมณ์ ความเที่ยงตรงเชิงจำแนกหาจากความสัมพันธ์ระหว่างการตอบแบบทดสอบมาตรวัดอารมณ์กับความสามารถในการเข้าสังคม ผลจากการทดสอบพบว่า

คะแนนจากแบบทดสอบมาตรวัดอารมณ์แต่ละฉบับมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปรับปรุงตนเอง ซึ่งวัดจากแบบทดสอบความพอใจในชีวิต และการแสดงอารมณ์ของเด็กมีส่วนสัมพันธ์กับความสามารถในการเข้าสังคมและความสามารถในการปรับปรุงตนเอง

2.2 งานวิจัยในประเทศ

เดือนเพ็ญ ทองน่วม (2534 : 51) ได้ศึกษาการตระหนักรู้ในตนเองและการรับรู้สาเหตุของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2533 จากโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 800 คน พบว่า ในกลุ่มที่ตระหนักรู้ในตนเองสูง ผู้ที่ได้รับผลกระทบทางบวกรับรู้สาเหตุเข้าสู่ตนเองมากกว่าผู้ที่ได้รับผลกระทบทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในกลุ่มที่ตระหนักรู้ในตนเองต่ำ ผู้ที่ได้รับผลกระทบทางบวกรับรู้สาเหตุเข้าสู่ตนเองมากกว่าผู้ที่ได้รับผลกระทบทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มที่ตระหนักรู้ในตนเองสูงรับรู้สาเหตุเข้าสู่ตนเองมากกว่ากลุ่มที่ตระหนักรู้ในตนเองต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กิตติศักดิ์ เชื้ออาษา (2536) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวุฒิภาวะทางอารมณ์กับตัวแปรสิ่งแวดล้อมบางประการ ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดู การศึกษาของพ่อแม่ ฐานะทางเศรษฐกิจของพ่อแม่ และลำดับการเกิดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 435 คน ผลการศึกษาพบว่า สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เสริมศรี กาญจนสินี (2539) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบปฏิกิริยาจริยธรรมของพยาบาลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงและต่ำต่อพฤติกรรมการดูแลรักษาผู้ติดเชื้อเอดส์ ผลปรากฏว่า พยาบาลที่มีคะแนนวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงจะมีคะแนนปฏิกิริยาจริยธรรมต่อการพยาบาลผู้ติดเชื้อเอดส์สูงกว่าพยาบาลที่มีคะแนนวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่ำ

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย และอุสา สุทธิสาคร (2542 : 112-119) ได้สร้างแบบทดสอบวัดเชาว์อารมณ์ โดยเรียกว่า "EQ99" จำนวน 90 ข้อ และข้อตรวจสอบความเที่ยงตรงของการตอบ 9 ข้อ โดยมีมาตราส่วนประเมินค่าจำนวน 5 มาตรา โดยใช้โครงสร้างของเชาว์อารมณ์ของซาโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey & Mayer, 1997) และโกลแมน (Goleman, 1998) และให้กรรมการจำนวน 30 คน ตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยวิธี Lawshe Content Validity Ratio (Lawshe, 1975) โดยเริ่มแรกเขียนข้อสอบทั้งสิ้น 242 ข้อ ผลการวิเคราะห์ชี้ว่ามีจำนวนสูงกว่าวิกฤติ (0.37) จำนวน 203 ข้อ เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 ของมหาวิทยาลัยหอการค้า จำนวน 464 คน แล้วทำการวิเคราะห์องค์ประกอบ องค์ประกอบคือการรู้จักอารมณ์ของตน การตระหนักรู้ถึงภาวะอารมณ์ของผู้อื่น ความเอื้ออาทร วุฒิภาวะทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ของตน การมีแรงจูงใจที่ดี และมีทักษะทางสังคม จำนวน 90 ข้อ นำแบบทดสอบไปวัดกับนักศึกษาจำนวน 217 คน และนำไปทดสอบซ้ำระยะห่าง 10

สัปดาห์ พบว่า ค่าประมาณความเชื่อถือได้ด้วยวิธีการหาความสอดคล้องภายในของการสอบ ครั้งแรกคือ .9231 ของการสอบครั้งที่ 2 คือ .9309

อรพินทร์ ชูชม, อัจฉรา สุขารมณ และวิลาสลักษณ์ ชวัลลี (2542 : 1-4) ได้ทดลองใช้และตรวจสอบคุณภาพมาตราวัดเชาว์อารมณ์ของซัทท์และคณะ ซึ่งมีลักษณะการวัดแบบให้ผู้ตอบรายงานตนเอง ประกอบด้วยข้อความต่าง ๆ ที่บรรยายความสามารถทางเชาว์อารมณ์จำนวน 33 ข้อ โดยมาตราวัดเชาว์อารมณ์มี 3 องค์ประกอบ คือ การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์และการใช้ประโยชน์อารมณ์ แต่ละข้อประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีจากสถาบันราชภัฏพระนครจำนวน 51 คน และนิสิตปริญญาโทจากมหาวิทยาลัยมหิดลจำนวน 11 คน ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2542 ผลการศึกษาพบว่า มาตราวัดเชาว์อารมณ์ของซัทท์และคณะ เมื่อนำมาทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรีและโทของไทย โดยทำการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นชนิดสอดคล้องภายใน คือค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .80 และตรวจสอบความเที่ยงตรงพบว่า เชาว์อารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความคิดสร้างสรรค์ ($r = .37$) มีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล ($r = -.47$) และความเศร้าห่อหุ้ม ($r = -.42$) ไม่มีความสัมพันธ์กับความต้องการทางสังคม ($r = .11$) และมีแนวโน้มที่จะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับอายุ ($r = .22$)

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542 : 59-60) ได้ศึกษาระดับ EQ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในกรุงเทพมหานคร จำนวนมากกว่า 200 คน วัด 3 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 และส่วนที่ 2 เป็นการประเมินโดยให้เด็กทำเอง ส่วนที่ 3 เป็นการประเมินโดยครูประจำชั้น พบว่าเด็กห้องเก่งมี EQ เฉลี่ยต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา เด็กห้องเก่งมีแนวโน้มที่จะมองตนเองว่ามีความสามารถทางอารมณ์ (ความพึงพอใจ ความคิดแง่บวก ความรับผิดชอบ น้ำใจ เป็นต้น) และครูมีแนวโน้มที่จะให้คะแนนความสุขและการเป็นคนดีแก่เด็กห้องเก่งสูงกว่าเด็กห้องธรรมดาอย่างเห็นได้ชัด

นिरดา อุดุลยพิเชฐ (2542 : 47) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาว์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก พบว่า นักศึกษาที่มีระดับเชาว์อารมณ์ปานกลางและต่ำ หลังการทดลอง มีระดับเชาว์อารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักศึกษาที่มีระดับเชาว์อารมณ์ต่ำ มีคะแนนความแตกต่างของเชาว์อารมณ์ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลองสูงกว่านักศึกษาที่มีระดับเชาว์อารมณ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ฉัตรฤดี สุกปลั่ง (2543) ได้ทำการศึกษาถึงผลของบุคลิกภาพและเชาว์อารมณ์ที่มีต่อคุณภาพการให้บริการตามการรับรู้ของหัวหน้างานของพนักงานส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งในกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบทดสอบเชาว์อารมณ์ที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดของโกลแมนกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2525 คน พบว่าพนักงานส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งในกรุงเทพมหานครมี

องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงสุด รองลงมาได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการร่วมรับรู้ความรู้สึก ด้านการจัดระเบียบอารมณ์ตนเองและด้านทักษะทางสังคม

ชวนจิตร ชูระทอง (2544) ได้ศึกษาเชาวน์ปัญญา เชาวน์อารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของหัวหน้าแผนกขายในธุรกิจสรรพสินค้า ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า หัวหน้าแผนกขายมีระดับเชาวน์ปัญญาโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับเปอร์เซ็นไทล์ที่ 60 คืออยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง และมีค่ามัชฌิมเลขคณิตของระดับเชาวน์อารมณ์อยู่ในระดับที่สูงทุกองค์ประกอบตามแนวคิดของโกลแมน (1999) โดยมีองค์ประกอบด้านการสร้างแรงจูงใจสูงที่สุด รองลงมาได้แก่ด้านการกำกับควบคุมตนเอง ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ด้านทักษะทางสังคมและด้านการร่วมรับรู้ความรู้สึก

นิสรา คำมณี. (2544 : 48-49) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม พบว่า นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วม กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เจษฎา บุญมาโฮม (2544) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต บางเขน กรุงเทพมหานคร พบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิษฐา ดวงจันทร์ (2544 : 46) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงทางบวกที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการชี้แนะ นักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้หลักฟรีแมค และนักเรียนที่หลังจากไม่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการชี้แนะ และไม่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้หลักการฟรีแมค มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน

เปรมใจ บุญประสพ (2545 : 50) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการ

ตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาณุ โคตรพิลา (2545 : 84) ได้ศึกษาผลการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นสูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์ติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุพา แสงพรหม (2545 : 60) ได้เปรียบเทียบผลของการใช้บทบาทสมมุติและการใช้กรณีตัวอย่างที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้บทบาทสมมุติและนักเรียนที่ได้รับการใช้กรณีตัวอย่าง มีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ทั้งในประเทศและต่างประเทศพบว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ส่งผลต่อคุณภาพของงานและความสำเร็จในการประกอบอาชีพ และความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาได้โดยใช้วิธีการที่หลากหลายซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเดิมที่ไม่เหมาะสมให้เป็นพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะใช้หลักการสร้างอุปนิสัยใหม่เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคแม่แบบ

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคนิคแม่แบบ

ความหมายของแม่แบบ (Models) แม่แบบ หมายถึง สิ่งที่เป็นแบบอย่างที่ดี เป็นบรรทัดฐานเป็นแบบหรือแนวทางในการเปรียบเทียบและเป็นแบบอย่างในการเลียนแบบ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536 : 53)

ความหมายของการใช้เทคนิคแม่แบบ (Modeling Technique) เทคนิคแม่แบบ หมายถึง กลวิธีสร้างหรือสอนพฤติกรรมใหม่ โดยให้ผู้ประสงค์จะเลียนแบบสังเกตพฤติกรรมของแม่แบบที่เขาสนใจ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536 : 52 ; อ้างอิงจาก Bandura. 1968 : 99-108) การเรียนรู้ส่วนใหญ่ของเด็กเกิดจากการกระทำตามผู้อื่น เด็กจะเรียนรู้จากแม่แบบ โดยแม่แบบจะทำหน้าที่เป็นสิ่งที่เร้าให้ ผู้เรียนสังเกตและเลียนแบบพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมาย ซึ่งกระบวนการเรียนรู้โดยการสังเกตเป็นวิธีการเรียนรู้ชั้น พื้นฐานที่ให้ประโยชน์กว้างขวาง และมีข้อดีตรงที่ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจโมทัศน์ที่ซับซ้อนหรือยาก ๆ ได้ดีและรวดเร็ว (Patterson. 1974 : 38-139)

กระบวนการเรียนรู้จากแม่แบบ (เกสสุรางค์ สักกะบุชา. 2540 : 9 – 12)

ขั้นที่ 1 กระบวนการใส่ใจ (Attention Process) เป็นกระบวนการที่สำคัญในการเลียนแบบ บุคคลจะไม่เกิดการเรียนรู้หากขาดความใส่ใจ และขาดการรับรู้พฤติกรรมที่แม่แบบแสดงออก สิ่งที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการนี้คือ

1. ลักษณะเหตุการณ์ของแม่แบบ ซึ่งจะก่อให้เกิดความใส่ใจกับผู้สังเกตได้ดี มีหลายประการ เช่น

1.1 ความเด่น แม่แบบที่เด่นย่อมดึงดูดให้ผู้สังเกตใส่ใจมากกว่าแม่แบบที่ไม่เด่น

1.2 ความซับซ้อน ผู้สังเกตจะมีความใส่ใจต่อเหตุการณ์ของแม่แบบที่มีความซับซ้อนมาก คำพูดยาว ๆ จะมีความซับซ้อนเกินไปสำหรับเด็กเล็ก ๆ เขาจึงไม่ค่อยใส่ใจ ถ้าหากลดความยาวของคำพูดลงเด็กก็จะมีคามใส่ใจมากขึ้น

1.3 จำนวนแม่แบบ ในพฤติกรรมที่เป็นแม่แบบ ถ้ามีแม่แบบหลาย ๆ ตัว ย่อมเรียกร้องความสนใจ และก่อให้เกิดความใส่ใจมากกว่าจำนวนแม่แบบน้อย ๆ

1.4 ความเกี่ยวข้องและการมีคุณค่า ปกติแล้วทุกคนจะใส่ใจแม่แบบที่เกี่ยวข้องและมีคุณค่ากับตนเองเสมอ

2 ตัวผู้สังเกต ลักษณะของผู้สังเกตที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการใส่ใจ ได้แก่

2.1 การรับรู้ ความสามารถในการรับรู้และประสบการณ์การรับรู้ในอดีต ผู้ที่สามารถรับรู้ได้ดีย่อมมีแนวโน้มในการใส่ใจได้ดีกว่าผู้ที่มีการรับรู้ไม่ดี และประสบการณ์การ

รับรู้ในอดีตจะเป็นแนวให้ ผู้สังเกตใส่ใจแม่แบบในแง่ใดแง่หนึ่ง และเป็นแนวทางในการแปลความจากการรับรู้

2.2 ระดับความตื่นตัว นักจิตวิทยาพบว่า ในขณะที่อยู่ในภาวะการตื่นตัวระดับปานกลาง จะมีความใส่ใจต่อแม่แบบดีกว่าในภาวะการตื่นตัวต่ำ

2.3 ความรู้สึกชอบที่มีอยู่เดิม ถ้าผู้สังเกตมีความรู้สึกชอบแม่แบบใดแม่แบบหนึ่งอยู่ก่อน เขาก็จะมีความใส่ใจต่อสิ่งนั้นมาก

2.4 ทักษะการสังเกต ผู้สังเกตที่มีทักษะการสังเกตสูง และสามารถพิจารณารายละเอียดของแม่แบบได้ ย่อมมีความใส่ใจในพฤติกรรมของแม่แบบมากกว่าผู้สังเกตที่มีลักษณะการสังเกตต่ำ

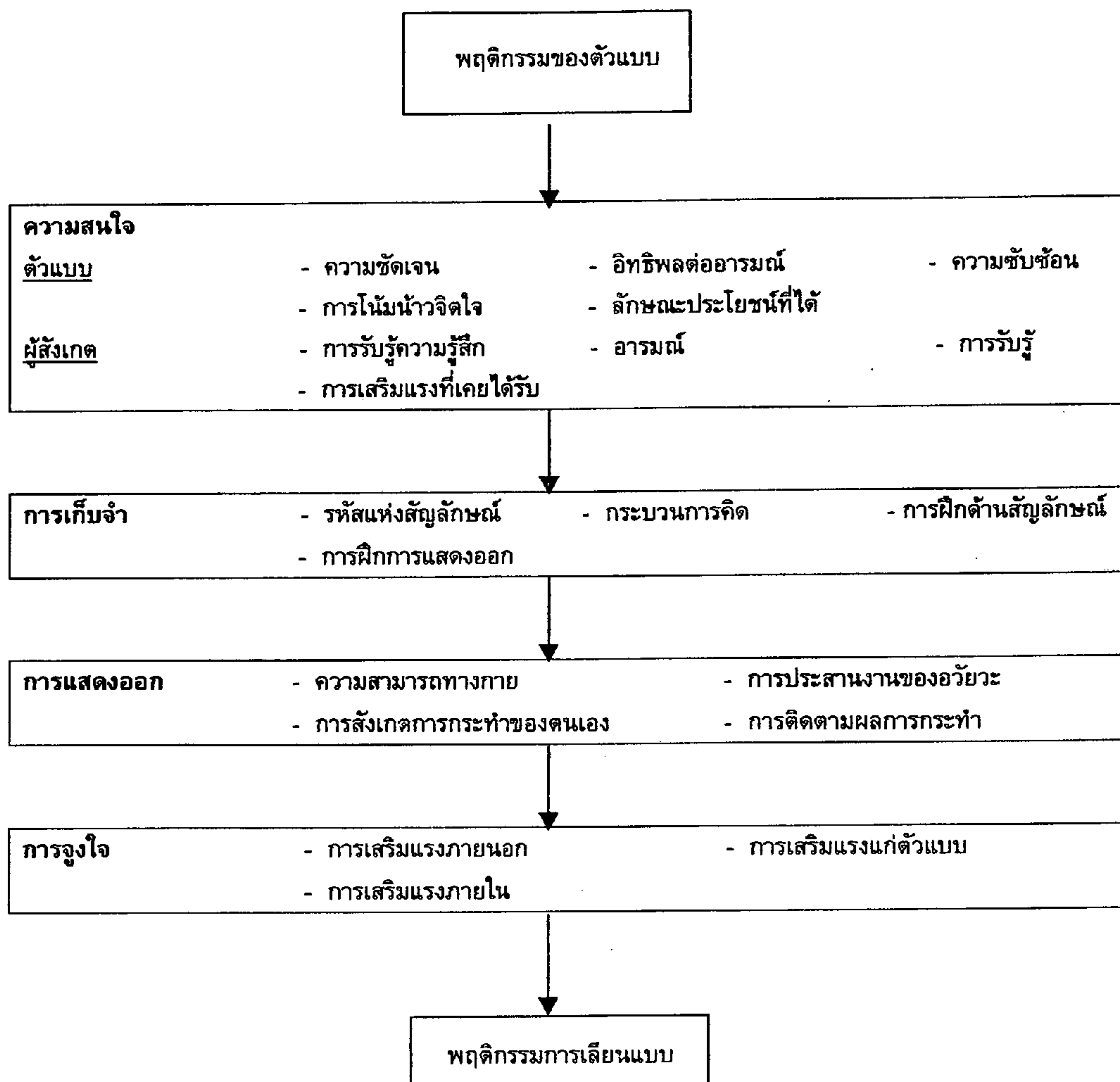
ขั้นที่ 2 กระบวนการเก็บจำ (Retentional Process) เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตรวบรวมข้อมูล รูปแบบพฤติกรรมของแม่แบบที่สังเกตแต่ละครั้งแล้วนำมาวางรูปแบบของพฤติกรรมที่เด่นชัดในรูปสัญลักษณ์ (Symbolic Coding) แทนกิจกรรมที่เลียนแบบ การเก็บจำในรูปสัญลักษณ์กระทำใน 2 ลักษณะ คือ การประมวลไว้ในลักษณะของมโนภาพ (Imaginal Coding) และในลักษณะของภาษา (Verbal Coding) การเก็บจำในรูปมโนภาพจะง่ายเมื่อมีสิ่งเร้า (แม่แบบ) มาแสดงให้เห็นบ่อย ๆ ส่วนการเก็บจำในรูปภาษาพัฒนาหลังจากมีมโนภาพและช่วยให้การเรียนรู้ประสบผลสำเร็จยิ่งขึ้น เพราะสัญลักษณ์ในรูปภาษาสามารถให้ข้อมูลที่มากพอ และง่ายต่อการสะสมความรู้ที่ได้มาไว้ด้วย นอกจากนี้การฝึกคิดหรือกระทำตามแบบแผนการตอบสนองของแม่แบบยังช่วยให้การเรียนรู้จากการสังเกตได้ผลดียิ่งขึ้น ดังนั้นการเลียนแบบจึงอาจจะเกิดขึ้นตามการกระทำของแม่แบบโดยตรงทันที หรืออาจจะเกิดขึ้นหลังจากการสังเกตแม่แบบมาแล้วระยะหนึ่ง

ขั้นที่ 3 กระบวนการแสดงออก (Reproductional Process) เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตเปลี่ยนสัญลักษณ์ของการเก็บจำจากการสังเกตจากตัวแบบในรูปของความจำมาเป็นการกระทำหรือการแสดงออกที่เหมาะสมโดยการชักไกของความคิด ผู้สังเกตจะแสดงพฤติกรรมได้ครบตามที่สังเกตจากตัวแบบหรือไม่นั้นจะขึ้นอยู่กับระดับความคิด และความซับซ้อนของพฤติกรรม การดัดแปลงสัญลักษณ์ให้มาเป็นการกระทำที่เหมาะสมนั้นทำได้ยากมากในระยะแรก แต่เมื่อทราบตัวข้อบกพร่องระหว่างสัญลักษณ์กับการดัดแปลงให้เป็นพฤติกรรม จะช่วยให้การกระทำตามแบบในคราวต่อไปถูกต้องมากยิ่งขึ้น นอกจากจะมีการสังเกตการกระทำตามแม่แบบได้ดีแล้ว จะต้องมีการติดตามการกระทำซึ่งจะต้องเป็นข้อมูลย้อนกลับที่แม่นยำด้วย จึงจะช่วยให้การกระทำตามแม่แบบได้ผลดียิ่งขึ้น นอกเหนือจากการปรับปรุงทักษะพื้นฐานที่มีอยู่แล้วของผู้สังเกตด้วยการให้แม่แบบและการฝึกฝน

ขั้นที่ 4 กระบวนการจูงใจ (Motivational Process) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมแสดงให้เห็นความแตกต่างระหว่างสิ่งที่ได้เรียนรู้มากับการกระทำ เพราะในชีวิตจริงของบุคคลไม่สามารถจะกระทำตามแม่แบบได้ทั้งหมด บุคคลจึงเลือกที่จะกระทำตามแม่แบบเมื่อการ

กระต๋ำนั้ก่อกั้เกิดผลดีตอบแทนมากกว่าพฤติกรรมที่ก่อกั้เกิดผลเสีย การประเมินคุณค่าของพฤติกรรมของแม่แบบโดยผู้สังเกตเป็นไปในรูปของการรับเอาสิ่งที่ตนพึงพอใจไว้ และไม่ยอมรับสิ่งที่ตนไม่เห็นด้วย

พฤติกรรมการเลียนแบบที่สมบูรณ์จะเกิดขึ้นได้ด้วยการจัดวางรูปแบบขององค์ประกอบในการเรียนรู้จากแม่แบบอย่างเหมาะสมโดยกระตุ้นให้ผู้สังเกตใส่ใจกับแม่แบบอย่างจริงจังจนสามารถจดจำและนำมาสร้างสัญลักษณ์แทนกิจกรรมที่เลียนแบบ และนำออกมาใช้ได้อย่างเหมาะสมในภายหลัง ดังแสดงในภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 องค์ประกอบของการเรียนรู้ด้วยการสังเกตตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ
แบนดูรา (Bandura. 1977 : 23)

แม่แบบที่มีประสิทธิภาพ

ประสาธ อิศรปริดา (ทักษิณา เครือหงส์. 2540 : 22 ; อ้างอิงจาก ประสาธ อิศรปริดา. 2538 : 284) ได้กล่าวถึงแม่แบบที่มีประสิทธิภาพไว้ว่า องค์ประกอบในกระบวนการเรียนรู้ประการหนึ่ง คือ ประสิทธิภาพของแม่แบบ แม่แบบบางอย่างทำให้ผู้เรียนใส่ใจมาก แม่แบบบางอย่างมีประสิทธิภาพต่อความใส่ใจของผู้เรียนน้อย ลักษณะของแม่แบบที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ ความมีเกียรติ ความน่าเชื่อถือ มีลักษณะนิสัยใจคอที่กลุ่มยอมรับ และมีคุณลักษณะที่เป็นแบบอย่าง ซึ่งผู้สังเกตใฝ่ฝันจะเป็นเช่นนั้น

ประการที่ 1 การคัดเลือกแม่แบบที่มีประสิทธิภาพมีดังนี้ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536 : 53)

1. แม่แบบที่คัดเลือกต้องสอดคล้องกับเป้าประสงค์ เหมาะสมและเป็นตัวอย่างที่ดี มีความน่าเชื่อถือ
2. แม่แบบและผู้เลียนแบบหรือผู้สังเกต ต้องมีลักษณะใกล้เคียงกัน เช่นอายุใกล้เคียงกันเป็นเพื่อนกัน
3. ลักษณะของกิจกรรมที่เลียนแบบ ควรจะเป็นกิจกรรมที่ไม่ซับซ้อน ยุ่งยาก เพราะจะทำให้เกิดการเลียนแบบได้ง่ายขึ้น

ประการที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพของการเสนอแม่แบบ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 : 255 – 256 ; อ้างอิงจาก Perry and Furukawa. 1986) มีดังนี้

1. แม่แบบควรมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับผู้สังเกตทั้งในด้านเพศ เชื้อชาติและทัศนคติ ซึ่งการที่แม่แบบมีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สังเกตนั้น จะทำให้ผู้สังเกตมั่นใจได้ว่าพฤติกรรมที่แม่แบบแสดงออกนั้นมีความเหมาะสม และสามารถทำได้เพราะบุคคลนั้นมีลักษณะคล้ายคลึงกับตน ซึ่งจะทำให้เขาเกิดความรู้สึกว่าเขาเองก็น่าจะทำได้เช่นกัน
2. แม่แบบควรจะเป็นผู้มีชื่อเสียงในสายตาของผู้สังเกต แต่ถ้ามีชื่อเสียงมากเกินไป ก็จะทำให้เขามีความรู้สึกว่าพฤติกรรมที่แม่แบบกระทำนั้นเป็นสิ่งที่ไม่น่าจะเป็นจริงสำหรับเขาได้
3. ระดับความสามารถของตัวแบบนั้น ควรมีระดับที่ใกล้เคียงกับผู้สังเกต เพราะถ้าใช้แม่แบบที่มีความสามารถสูงมาก ก็จะทำให้ผู้สังเกตคิดว่าเขาน่าจะทำตามได้
4. แม่แบบนั้นควรมีลักษณะที่เป็นกันเองและอบอุ่น
5. แม่แบบเมื่อแสดงพฤติกรรมแล้ว ได้รับการเสริมแรง จะทำให้ได้รับความสนใจจากผู้สังเกตมากขึ้น

จากเอกสารข้างต้นสรุปได้ว่า การให้แม่แบบเป็นการแสดงพฤติกรรมเพื่อให้ผู้สังเกตเลียนแบบ โดยแม่แบบจะเป็นสิ่งที่มีชีวิต หรือแม่แบบรูปสัญลักษณ์ก็ได้

วิธีการเสนอแม่แบบอย่างมีประสิทธิภาพ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536 : 53) ได้กล่าวถึงวิธีการเสนอแม่แบบอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้

1. เสนอแม่แบบควบคู่กับการเสริมแรง โดยจะให้กับแม่แบบ ผู้สังเกต และผู้เลียนแบบ เมื่อแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้เช่นเดียวกับแม่แบบ

2. เสนอแม่แบบควบคู่กับสิ่งเร้าที่จำแนกความแตกต่าง โดยสิ่งเร้าที่จำแนกความแตกต่างนี้ จะทำหน้าที่เป็นสัญญาณบอกให้อินทรีย์รู้ว่า ถ้าแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์แล้วจะได้รับการเสริมแรง

3. เสนอแม่แบบควบคู่กับสิ่งเร้าที่จำแนกความแตกต่าง การเสริมแรงทางบวกและการให้ข้อมูลย้อนกลับที่ถูกต้อง (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536 : 53 ; อ้างอิงจาก Bornstein , Bellack and Hersen. 1977)

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 257 – 258) ได้กล่าวถึงวิธีการเสนอแม่แบบไว้หลายวิธี ดังนี้

1. เสนอแม่แบบที่เป็นชีวิตจริงหรือแม่แบบสัญลักษณ์
2. เสนอแม่แบบภายใน เป็นการให้บุคคลจินตนาการโดยให้แม่แบบแสดงพฤติกรรม
3. เสนอแม่แบบหลาย ๆ ตัว จะช่วยให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้ผู้สังเกตมีความยืดหยุ่นในการแสดงออกในหลาย ๆ สภาพการณ์
4. เสนอแม่แบบที่แสดงถึง ความสามารถในการแก้ปัญหาได้เป็นอย่างดี
5. การเสนอแม่แบบค่อย ๆ แสดงออกทีละขั้นตอนเหมาะสำหรับการแสดงถึงพฤติกรรมที่ซับซ้อน โดยเสนอแม่แบบเป็นทักษะย่อย ๆ ไปทีละทักษะซึ่งผู้สังเกตจะต้องทำได้ตามแม่แบบเสียก่อน จึงค่อยเสนอแม่แบบที่แสดงในลำดับต่อไป วิธีการเสนอแม่แบบลักษณะนี้เหมาะสมกับวิธีการสอนขั้นบันได หรือเล่นดนตรี เป็นต้น

6. การใช้สอนซึ่งการใช้สอนควรจะได้พิจารณาใช้ร่วมกับการเสนอแม่แบบ

7. การให้ผู้สังเกตสรุปถึงลักษณะของพฤติกรรมที่เขาสังเกตจะทำให้ผู้สังเกตสามารถเรียนรู้และเก็บจำลักษณะของแม่แบบได้ดีขึ้น

8. การชักจูงของแม่แบบ

9. สภาพการณ์ที่จะเสนอแม่แบบ

บุคคลที่เด็กเลียนแบบ

สวานา พรพัฒน์กุล (2525 : 2-7) กล่าวว่า บุคคลที่เด็กจะเลียนแบบนั้นจะเริ่มต้นจากคนใกล้ชิดที่สุดแล้วค่อย ๆ ห่างออกไปจากตัวเด็ก ตามพัฒนาการทางสังคมของเด็ก ซึ่งสามารถแบ่งออกได้ ดังนี้

1. เลียนแบบจากพ่อแม่และครู ในช่วงที่เด็กเริ่มเลียนแบบได้นั้น เด็กจะเลียนแบบบุคคลใกล้ชิดที่สุด คือ พ่อแม่ ซึ่งหมายถึงผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องกับพ่อแม่ด้วย เมื่อเด็กเติบโตขึ้นและไปโรงเรียนใช้เวลาครึ่งหนึ่งของชีวิตในแต่ละวันอยู่กับครู ซึ่งความสำคัญของครูในการเป็นแม่แบบจึงสำคัญพอ ๆ กับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ดังนั้น ครูจึงควรเป็นแม่แบบที่ดี แต่ต้องไม่เสแสร้งแสดงบทบาทของแม่แบบให้แก่เด็ก

2. เลียนแบบจากแม่แบบที่เด็กชอบ จะต้องเป็นแม่แบบที่ก่อให้เกิดความพอใจแก่เด็ก อาจเป็นเพื่อนหรือบุคคลอื่น ๆ ที่แวดล้อมอยู่

3. เลียนแบบจากแม่ที่ตรงกับความสนใจ การเลียนแบบจะเกิดขึ้นเมื่อแม่แบบนั้นตรงกับความสนใจ เด็กหญิงเลียนแบบต่างไปจากเด็กชาย เนื่องจากความสนใจแตกต่างกัน แม้ในเด็กหญิงหรือเด็กชายด้วยกันความสนใจก็จะแตกต่างกันไปอีก เช่น เด็กหญิงบางคนสนใจเลียนแบบการทำงานในบ้านของพ่อแม่ แต่บางคนอาจจะสนใจศิลปะการแสดงต่าง ๆ ที่ตนได้เห็นในรายการโทรทัศน์ และพยายามเลียนแบบสิ่งนั้น

4. เลียนแบบจากผู้กล้าหาญ ไม่ว่าจะเป็นเด็กหญิงหรือเด็กชายย่อมจะมีผู้กล้าหาญที่ตนยกย่องและพอใจจะเลียนแบบตามผู้กล้าหาญของตน แม่แบบอาจมาจากเรื่องจริงหรือไม่จริงก็ได้ แม่แบบของเด็กมักได้แก่บุคคลที่อายุมากกว่า

5. เลียนแบบจากตัวละครในนวนิยาย ภาพยนตร์ โทรทัศน์ เป็นต้น
อิทธิพลของแม่แบบที่มีต่อผู้สังเกต

แบนดูรา (อัจฉรา ชีวพัฒนานวงศ์. 2536 : 14 – 15 ; อ้างอิงจาก Bandura. 1977 : 41 – 45) ได้สรุปถึงอิทธิพลของแม่แบบที่มีต่อผู้สังเกตดังนี้ คือ

1. การสร้างพฤติกรรมใหม่ เมื่อผู้สังเกตได้เห็นการกระทำที่ไม่เคยพบเห็นมาก่อนของแม่แบบ ผู้สังเกตจะรวบรวมรูปแบบของการกระทำใหม่นี้ ในรูปแบบของสัญลักษณ์และถ่ายทอดออกมาเป็นพฤติกรรมใหม่

2. การสร้างกฎเกณฑ์หรือหลักการใหม่ จะเกิดขึ้นในสภาพที่ผู้สังเกตเห็นการกระทำของแม่แบบในลักษณะต่าง ๆ เช่น การตัดสินใจ รูปแบบภาษา เป็นต้น จากนั้นผู้สังเกตจะทดลองกระทำตามแม่แบบลักษณะต่าง ๆ ภายใต้สภาพการณ์ต่าง ๆ และถ้าการตอบสนองส่งผลทางบวก ผู้สังเกตจะรวบรวมรูปแบบลักษณะของแม่แบบในรูปต่าง ๆ แล้วนำมาสร้างเป็นกฎเกณฑ์หรือหลักการใหม่

3. การสอนความคิดและพฤติกรรมสร้างสรรค์ การมีแม่แบบจะช่วยสนับสนุนการพัฒนาเชิงสร้างสรรค์ เพราะเมื่อมนุษย์เห็นแม่แบบกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง มนุษย์อาจใช้ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่มีอยู่ประกอบกับการกระทำของแม่แบบมาพัฒนาเป็นความคิดหรือพฤติกรรมใหม่ขึ้นมาอย่างไรก็ตามยังมีข้อจำกัดสำหรับแม่แบบเชิงสร้างสรรค์ ถ้าแม่แบบนี้มีประสิทธิภาพไม่เพียงพอหรือผู้สังเกตมีทักษะจำกัดพฤติกรรมสร้างสรรค์จะไม่มีอิทธิพลเพียงพอต่อการกระทำตามของผู้สังเกต

4. การยับยั้งการกระทำและการลดความหวั่นเกรงที่จะกระทำการที่ได้เห็นแม่แบบ ถูกลงโทษ ผู้สังเกตมีแนวโน้มที่จะไม่กระทำตามแม่แบบนั้น และในทำนองเดียวกัน ถ้าได้เห็น แม่แบบทำพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องและถูกห้ามปรามแล้ว ไม่มีผลใดๆ ตามมา ผู้สังเกตก็มี แนวโน้มที่จะกระทำตามแม่แบบ

5. การส่งเสริมการกระทำ การมีแม่แบบจะมีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการกระทำทั้งที่เป็นทางบวกและทางลบ ถ้าผู้สังเกตได้เห็นแม่แบบแสดงพฤติกรรมหนึ่ง และได้รับรางวัล ผู้สังเกตก็มีแนวโน้มที่จะกระทำตามมากขึ้น ในทำนองเดียวกันถ้าผู้สังเกตได้เห็นแม่แบบที่ แสดงความก้าวร้าวและได้รับการ ยกย่องว่าเป็นสิ่งที่ดี ผู้สังเกตก็มีแนวโน้มที่จะกระทำตาม มากขึ้น ดังนั้นการเสนอแม่แบบในสังคมจำเป็นต้องมีความระมัดระวังอย่างยิ่ง เพราะอาจมีผล ต่อการเพิ่มพฤติกรรมทางลบได้

6. การมีแม่แบบนอกจากจะส่งผลต่อการกระทำแล้ว ยังมีผลต่ออารมณ์ของ ผู้สังเกตให้รุนแรงเพิ่มขึ้น และกระตุ้นให้เกิดอารมณ์คล้อยตามไปด้วย

7. การเอื้ออำนวยให้เกิดการกระทำตามแม่แบบ การกระทำใดที่คนให้คุณค่าและมีความชื่นชอบอยู่เสมอ การกระทำของแม่แบบนั้นเมื่อคนสามารถกระทำตามแม่แบบได้เร็ว จะทำให้เกิดการแผ่ขยายจากสังคมหนึ่งไปสู่อีกสังคมหนึ่งได้รวดเร็วด้วย ดังจะเห็นได้ว่าการมี แม่แบบนอกจากจะทำให้ผู้สังเกตมีความเปลี่ยนแปลงภายในตนเองแล้วยังทำให้สังคมนั้น ๆ มีการเปลี่ยนแปลงอีกด้วย

กลวิธีในการเรียนรู้จากตัวแบบ

ในการนำทฤษฎีของแบนดูราไปใช้ เพื่อให้ผู้สังเกตเกิดการเลียนแบบพฤติกรรมต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้นนั้น แบล็คแมน และซิลเบอร์แมน (Blackman and Silberman. 1975 : 57) ได้สรุปเพื่อนำไปใช้ในการปฏิบัติดังนี้

1. กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้สังเกตเรียนรู้
2. มีแบบซึ่งแสดงพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้สังเกตเรียนรู้ที่เหมาะสม
3. ให้แรงเสริมกับแม่แบบ เมื่อแม่แบบสามารถแสดงพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้สังเกตเรียนรู้

ลักษณะของแม่แบบ

การเรียนรู้ของเด็กโดยใช้แม่แบบนั้น เด็กจะเรียนรู้จากแม่แบบซึ่งแม่แบบทำหน้าที่เป็น สิ่งเร้าและเป็นสื่อกลางให้ผู้เรียนได้สังเกต และเลียนแบบพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมาย ซึ่ง กระบวนการเรียนรู้โดยการสังเกตนี้เป็นวิธีการเรียนรู้แบบพื้นฐานที่ให้ประโยชน์อย่างกว้างขวาง และมีข้อดีอยู่หลายประการคือ ช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้โมทัศน์ที่ซับซ้อนหรือยาก ๆ ได้ดีและรวดเร็ว (Patterson. 1974 : 138-139) แบนดูรา (Bandura. 1977 : 40 - 51) ได้แบ่ง แม่แบบไว้เป็น 2 ชนิดคือ แม่แบบจากตัวจริงกับแม่แบบที่เป็นสัญลักษณ์ซึ่งอาจเป็นคำพูด เอกสาร หรือใช้สื่อทัศนวัสดุ เช่น วิทยู โทรทัศน์ สไลด์ หรือวีดีโอเทป เป็นต้น

วัชร ทรัพย์มี (2525 : 212 – 213) สรุปหลักการเรียนรู้จากตัวแบบไว้ดังนี้

1. ให้ผู้สังเกตได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่จากการสังเกตพฤติกรรมของแม่แบบซึ่งจะช่วยให้ผู้สังเกตได้เรียนรู้ทักษะในการก่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่
2. ผู้สังเกตอาจจะรับรู้วิธีการที่จะนำมาสู่พฤติกรรมที่พึงปรารถนามาก่อนแล้วแต่ยังไม่ได้ทำหรือคาดว่าจะทำไม่ได้ จากการสังเกตพฤติกรรมที่แม่แบบแสดง จะช่วยกระตุ้นให้ผู้สังเกตได้แสดงพฤติกรรมที่เรียนรู้มาแล้วนั้น
3. แม่แบบจะต้องมีลักษณะน่าสนใจ เพื่อเป็นแรงจูงใจหรือส่งเสริมให้ผู้สังเกตเลียนแบบ
4. หลังจากผู้สังเกตได้สังเกตพฤติกรรมของแม่แบบแล้ว ผู้สังเกตจะจดจำพฤติกรรมแม่แบบไว้ในความทรงจำ เพื่อนำไปแสดงพฤติกรรมในอนาคต
5. หลังจากผู้สังเกตได้สังเกตพฤติกรรมของแม่แบบแล้ว ให้โอกาสผู้สังเกตฝึกฝนพฤติกรรมนั้น และผู้ควบคุมจะเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้สังเกต

ได้มีผู้นำกลวิธีการเรียนรู้จากตัวแบบไปใช้ในการปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ด้านต่างๆ โดยให้ผู้สังเกตตัวแบบที่แสดงลักษณะพึงประสงค์ และตัวแบบได้รับแรงเสริมจากการแสดงพฤติกรรมนั้น ซึ่งสามารถทำได้หลายรูปแบบด้วยกัน ได้แก่

1 ให้สังเกตพฤติกรรมของบุคคลจริงๆ (Live Models) ในลักษณะของการปะทะสัมพันธ์ระหว่างแม่แบบกับสิ่งเร้าที่กำหนดให้โดยตรง ในการแสดงพฤติกรรมของแม่แบบนี้ควรได้รับแรงเสริมทางบวกด้วย

2 การให้แม่แบบทางใน (Covert Models) เป็นกลวิธีการที่ให้ที่ผู้สังเกต หรือผู้รับการบำบัด จินตนาการว่าตนเองกำลังสังเกตพฤติกรรมของแม่แบบที่แสดงในสถานการณ์ต่างๆ ตามคำสั่งของผู้บำบัด

3 แม่แบบที่อยู่ในรูปสัญลักษณ์ (Symbolic Models) โดยให้ผู้สังเกต หรือผู้รับบำบัด สังเกตแม่แบบที่เป็นคนหรือกลุ่มคนในภาพยนตร์หรือวิดีโอ ซึ่งแสดงพฤติกรรมต่างๆ ที่ผู้สังเกตสนใจ

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้วิดีโอเทป ซึ่งเป็นแม่แบบที่เป็นสัญลักษณ์ เนื่องจากวิธีทัศนที่จะนำมาใช้ในการเรียนการสอนนั้นมีค่าใช้จ่ายในการผลิตไม่สูงมากนัก การถ่ายทำจากของจริงก็ทำได้สะดวกไม่ต้องล้างฟิล์มเหมือนภาพยนตร์ ในกรณีที่เป็นภาพยนตร์ที่ดีมีสาระก็สามารถยืมมาบันทึกกันเองได้ ประโยชน์ที่ได้รับการเรียนการสอนคือ นักเรียนจะเห็นภาพและได้ยินเสียงเหมือนภาพยนตร์หรือโทรทัศน์ทำให้นักเรียนไม่เบื่อ (ไพบุลย์ จันทยศ.2526 : 11) นอกจากนี้ พินิจ วัฒนโธ (2520:11) กล่าวว่า วิธีทัศนมีบทบาทในการให้การศึกษา ให้ความรู้ได้ทุกรูปแบบตั้งแต่ความรู้ทั่วไปหากระบวนการที่สลับซับซ้อนได้และเป็นเครื่องมือที่สามารถสอนได้เหมือนกับการสอนของครู

ผลที่เกิดกับผู้สังเกตจากการเห็นผลตอบแทนที่ตัวแบบได้รับ

แบนดูรา (Bandura .1997 : 117-121) ได้สรุปเกี่ยวกับการเสริมแรงแม่แบบไว้ว่า ในชีวิตประจำวันคนมีโอกาที่จะสังเกตเห็นการกระทำและผลที่เกิดจากการกระทำของบุคคลอื่น ซึ่งมีทั้งผลกรรมที่เป็นรางวัล การลงโทษ และการไม่สนใจไยดี คนจึงได้รับประโยชน์จากการเรียนรู้วิธีการที่จะนำมาซึ่งความสำเร็จ และวิธีการที่จะก่อให้เกิดความผิดพลาดจากบุคคลอื่น พอๆกับการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง การได้เห็นผลจากการกระทำของบุคคลอื่น สามารถทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้เช่นเดียวกันกับการที่บุคคลนั้นได้ลงมือกระทำพฤติกรรมนั้นด้วยตนเอง การได้เห็นความสำเร็จจากการกระทำของบุคคลอื่นทำให้แนวโน้มในการกระทำพฤติกรรมนั้นสูงขึ้น ส่วนการได้เห็นความล้มเหลวจากการกระทำของผู้อื่นทำให้แนวโน้มในการกระทำพฤติกรรมนั้นต่ำลง

1. การเสริมแรงที่เกิดจากการเห็นตัวแบบได้รับแรงเสริม (Vicarious Reinforcement) การเสริมแรงแบบนี้เกิดขึ้นเมื่อผู้สังเกตเห็นว่า บุคคลอื่นกระทำพฤติกรรมเช่นนั้นแล้วได้รับการ เสริมแรง ผลจากการศึกษาจำนวนมากแสดงให้เห็นว่าการที่ได้เห็นพฤติกรรมของตัวแบบได้รับรางวัล ย่อมมีประสิทธิภาพกว่าการเห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นอย่างเดียว ผลกรรมทางบวกที่บุคคลสังเกตเห็นเป็นตัวส่งให้บุคคลรับเอาพฤติกรรมนั้นมาเป็นของตน บุคคลจะแสดงพฤติกรรมออกมา เมื่อมีสิ่งจูงใจให้เขากระทำเช่นนั้น

2. การเสริมแรงที่เกิดจากการเห็นตัวแบบถูกลงโทษ (Vicarious Punishment) จากการสังเกตเห็นผลกระทบของตัวแบบ สามารถทำให้พฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้ การได้เห็นผลกระทบทางลบจะมีผลให้แนวโน้มของการกระทำทำนองนั้นหรือการกระทำที่ใกล้เคียงกับพฤติกรรมนั้นลดลง ปรากฏการณ์เช่นนี้พบมากที่สุดในการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย การได้เห็นว่าการกระทำที่ก้าวร้าวได้รับการลงโทษย่อมทำให้การแสดงออกก้าวร้าวเกิดน้อยกว่าการได้เห็นว่าการกระทำนั้นได้รับรางวัล หรือไม่ได้รับผลกระทบใด ๆ เลย (Bandura. 1977 ; citing Bandura. 1973) บุคคลอาจได้เห็นตัวอย่างมาก่อนว่าพฤติกรรมของตัวแบบถูกลงโทษทางวาจาหรือทางร่างกายจากบุคคลอื่น และตัวแบบที่แสดงการกระทำที่เป็นการลงโทษตัวเองมีพฤติกรรมที่บกพร่อง ซึ่งการได้เห็นตัวแบบกระทำเช่นนั้นก็มีผลกระทบต่อบุคคลในการยับยั้งการกระทำในทำนองเดียวกันกับตัวแบบ การได้เห็นตัวแบบวิจารณ์การกระทำบางอย่างของตนว่าไม่สมควรที่จะให้รางวัลตัวเอง จะมีผลในทางลดแนวโน้มที่จะให้รางวัลตัวเองของบุคคลเมื่อบรรลุการกระทำในลักษณะเดียวกัน (Bandura. 1977 ; citing Bandura. 1971)

ข้อดีและข้อจำกัดของวิธีการให้ตัวแบบ

การใช้วิธีการใด ๆ ก็ตามย่อมมีทั้งผลดีและผลเสีย ดังนั้น จึงควรทราบข้อดีและข้อจำกัดของการใช้แม่แบบก่อนที่จะนำไปใช้เพื่อป้องกันความผิดพลาด (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530 : 69)

1. ข้อดีของวิธีการให้ตัวแบบ

1.1 ถ้ามีการให้การเสริมแรงแก่ผู้สังเกตภายหลังที่ผู้สังเกตสามารถเลียนแบบหรือแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้เช่นเดียวกับตัวแบบ หรือผู้สังเกตสามารถแสดงพฤติกรรมใหม่ ๆ ที่เหมาะสม จะทำให้ความถี่ของการเกิดพฤติกรรมค่อย ๆ มีความถี่สูงขึ้นและคงทนถาวรยิ่งขึ้น

1.2 การให้ตัวแบบช่วยให้ผู้สังเกตหรือผู้เลียนแบบเกิดพฤติกรรมใหม่ที่ไม่เคยเกิดมาก่อน

1.3 การให้ตัวแบบช่วยเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือระงับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของผู้สังเกตหรือผู้เลียนแบบ

1.4 การให้ตัวแบบช่วยเอื้ออำนวยให้พฤติกรรมของผู้สังเกตที่เคยเรียนรู้มาก่อนแล้วมีแนวโน้มที่จะแสดงออกมา

2. ข้อจำกัดของวิธีการให้ตัวแบบ

2.1 การใช้ตัวแบบให้ตัวแบบแต่เพียงอย่างเดียวทำให้การเกิดพฤติกรรมใหม่มีความล่าช้า ด้วยเหตุนี้ควรให้ตัวแบบควบคู่กับการเสริมแรงทางบวก การให้ข้อมูลย้อนกลับ และสิ่งเร้าที่จำแนกความแตกต่าง เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่ต้องการสร้างหรือสอนนั้นเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว

2.2 การคัดเลือกตัวแบบตลอดทั้งกิจกรรมที่จะให้เลียนแบบ ผู้คัดเลือกจะต้องตระหนักถึงความสำคัญของเรื่องดังกล่าว เพราะมิฉะนั้นจะทำให้เสียเวลาในการทดลอง

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคแม่แบบ

งานวิจัยในต่างประเทศ

แบนดูรา รอสและรอส (Bandura, Ross and Ross.1963 : 3) ได้ศึกษาผลของการใช้แม่แบบต่อการเลียนแบบพฤติกรรมก้าวร้าว โดยจัดแบ่งแม่แบบเป็น 3 ลักษณะ คือ แม่แบบที่เป็นจริง แม่แบบที่เป็นภาพยนตร์แสดงด้วยคนจริง และแม่แบบที่ทำเป็นภาพยนตร์การ์ตูน กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กก่อนวัยเรียน ผลการทดลองพบว่าเด็กที่ได้รับแม่แบบก้าวร้าวแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้รับแม่แบบไม่ค่อยมีพฤติกรรมก้าวร้าวปรากฏ และแม่แบบที่เป็นภาพยนตร์มีผลต่อพฤติกรรมของผู้สังเกตทัดเทียมกับแม่แบบที่เป็นตัวจริง

โอ คอร์เนอร์ (O'Comor. 1963 :15-22) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมของเด็กที่แยกตนเอง ปรากฏว่าการใช้ตัวแบบในรูปสัญลักษณ์ทำให้เด็กเปลี่ยนแปลงเป็นคนที่ไม่แยกตัวเองได้รวดเร็วกว่ากระบวนการแต่งพฤติกรรมของครูในชั้นเรียน

แจฟฟี และคาร์สัน (Jaffe & Carlson. 1972 : 329-339) ได้ศึกษาบทบาทของตัวแบบที่มีประสิทธิภาพในการลดความวิตกกังวลในการสอบ พบว่า ผู้ถูกทดลองทั้ง 4 กลุ่มมีความวิตกกังวลลดลงกว่ากลุ่มควบคุม

มิดลาร์สกี ไบรอัน และบริคแมน (Midlarsky, Bryan & Brickman, 1973 : 321 – 328) ได้ศึกษาผลการใช้แม่แบบและรางวัลที่มีต่อพฤติกรรมเอื้อเฟื้อ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนหญิงเกรด 6 จำนวน 72 คน ใช้แม่แบบ 3 ลักษณะ คือ แม่แบบเอื้อเฟื้อ แม่แบบเป็นกลาง และแม่แบบละโมภ การทดลองใช้การสร้างสถานการณ์ให้เล่นเกม ผลการทดลองพบว่า แม่แบบและรางวัลที่เป็นคำพูดยกย่องมีอิทธิพลต่อการปลูกฝังให้เกิดพฤติกรรมเอื้อเฟื้อ

งานวิจัยในประเทศ

ในประเทศไทยได้มีผู้นำเทคนิคแม่แบบมาใช้ศึกษาค้นคว้า ดังนี้

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจจนิก (2520 : 5 – 6) ศึกษาจริยธรรมของเยาวชนไทยกับกลุ่มตัวอย่างในกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุ 11 – 25 ปี จำนวน 2,400 คน โดยศึกษาภาคสนามและในห้องปฏิบัติการ สรุปได้ว่า การมีหรือไม่มีตัวแบบที่กระทำความดีมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กมากกว่าลักษณะจริยธรรมในตัวเด็กเองอย่างมากคือ ในภาวะที่ดกรางวัลทันทีและไม่มีตัวแบบ วัยรุ่นมากกว่าครึ่งโก่งคะแนน ส่วนผู้มีจริยธรรมต่ำไม่ค่อยยอมรับอิทธิพลของตัวแบบมากนัก ตัวแบบประเภทละอายใจตนเองมีอิทธิพลให้ผู้สังเกตแบบทุกประเภทเลียนแบบ แต่ตัวแบบประเภทละอายใจคนอื่นไม่มีอิทธิพลต่อผู้สังเกตแบบ

กรรณิการ์ สิทธิศักดิ์ (2522 : 46 – 51) ได้ศึกษาผลของตัวแบบและการเสริมแรงที่มีต่อพฤติกรรมการเลียนแบบ ผลการทดลองปรากฏว่า ตัวแบบที่แสดงพฤติกรรมกาจัดภาพอย่างละเอียด ส่งเสริมการเลียนแบบได้ดีกว่าตัวแบบที่แสดงพฤติกรรมกาจัดภาพอย่างไม่ละเอียดและพบว่า การเสริมแรงแก่ตัวแบบและเด็กจะส่งเสริมการเลียนแบบได้ดีที่สุด

สุณีย์ ชินศักดิ์ชัย (2525 : 33 – 35) ศึกษาการทดลองใช้หุ่นเชิดมือเป็นแม่แบบเพื่อพัฒนาจริยธรรมด้านความเอื้อเฟื้อ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 30 คน โดยให้กลุ่มทดลองดูหุ่นเชิดมือสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 เรื่อง เรื่องละประมาณ 10 นาที จำนวน 5 เรื่อง ส่วนกลุ่มควบคุมให้นักเรียนรู้จากการสอนตามปกติ ผลจากการทดลองพบว่า คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศศิธร บรรลือสินธุ์ (2530 : 46) ที่ศึกษาผลการใช้ตัวแบบที่มีต่อคุณธรรมด้านความกตัญญูกตเวทิต์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดอุดรธานี จำนวน 40 คน ผลปรากฏว่า การสอนโดยใช้ตัวแบบเรื่องความกตัญญูกตเวทิต์ทำให้นักเรียนมีคุณธรรมด้านความกตัญญูกตเวทิต์สูงขึ้นกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และคุณธรรมด้านความกตัญญูกตเวทิต์ของนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รัตนา ภัทรธัญญา (2535 : 48 – 49) ศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อการพึงตนเองด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนทุ่งทรายวิทยา อำเภอ

คลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน กลุ่มทดลองสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบที่มีตัวแบบมีพฤติกรรมแสดงถึงการพึ่งตนเองด้านการเรียนในรูปวีดิทัศน์ กลุ่มควบคุมใช้การสอนแบบปกติ หลังการทดลอง พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการพึ่งตนเองด้านการเรียนสูงขึ้นกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบทำให้นักเรียนมีการพึ่งตนเองด้านการเรียนสูงกว่าการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วิไล พังสอาด (2542 : 45-46) ได้ศึกษาผลของการใช้บทบาทสมมุติและการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อพฤติกรรมการกล้าแสดงออก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการกล้าแสดงออกมากขึ้น หลังจากการใช้บทบาทสมมุติและการใช้เทคนิคแม่แบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วรรณณี ราชสงฆ์ (2541 : 71) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้เทคนิคแม่แบบและการใช้บทบาทสมมุติที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ที่มีการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมต่ำ พบว่า นักเรียนมีการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ธณิกานต์ สิริพิเชียร (2543 : 93) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้บทบาทสมมุติเทคนิคแม่แบบ และกรณีตัวอย่าง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการสื่อสาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการสื่อสารดีขึ้นหลังจากได้รับการใช้บทบาทสมมุติ การใช้เทคนิคแม่แบบ และกรณีตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารและงานวิจัยต่างประเทศและในประเทศดังกล่าวข้างต้นจะเห็นว่าเทคนิคแม่แบบสามารถพัฒนาพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ได้ คือ จริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ ความกตัญญู ความเอื้อเฟื้อ การประหยัด การพัฒนาทัศนคติ ความสามารถทางการเรียน พฤติกรรมการเลียนแบบ การพัฒนาความมีวินัยและการปรับตัว แม่แบบมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมหรือความคิดของผู้สังเกตเป็นอย่างมาก การเสนอแม่แบบที่น่าสนใจและเหมาะสมกับวัยของเด็ก จึงเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เด็กยอมรับพฤติกรรมนั้นมาปฏิบัติ สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำเทคนิคแม่แบบมาใช้ในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับกระบวนการคิด

3.1 ธรรมชาติของการคิด

การพัฒนาทักษะการคิดเพื่อเสริมสร้างการสร้างอุปนิสัยใหม่ให้เกิดการยอมรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ สิ่งแรกที่ต้องคำนึงถึงก็คือลักษณะและธรรมชาติของการคิด ภาพนึกเกี่ยวกับการคิดของคนแต่ละคนย่อมแตกต่างกัน ธรรมชาติของการคิดมีดังนี้ (อรพรรณ พรสีมา. 2543 : 3-7)

- การคิดเป็นกระบวนการทำงานของสมอง
- การคิดเป็นสิ่งที่จับต้องไม่ได้ แต่แสดงให้เห็นด้วยวิธีการต่าง ๆ
- การคิดเป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการพัฒนาสมอง
- การคิดเปรียบเสมือนสายโลหิตที่แทรกอยู่ในทุก ๆ กิจกรรมของมนุษย์
- การคิดเป็นปฏิกิริยาภายในสมองที่ตอบโต้ต่อสิ่งเร้า
- การคิดมีความหลากหลาย ทั้งวิธีการคิด และเป้าหมายในการคิด
- การคิดเป็นทักษะที่พัฒนาได้ และจำเป็นต้องพัฒนาโดยเร่งด่วน

3.2 ประเภทของการคิด

การจัดประเภทของการคิดขึ้นอยู่กับเกณฑ์ที่นำมาใช้ในการพิจารณา เช่น การใช้เป้าหมายในการคิดเป็นเกณฑ์ ก็จัดได้ 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

- 1) คิดอย่างมีเป้าหมาย
- 2) คิดอย่างไร้เป้าหมาย คิดเลื่อนลอย คิดเพื่อเจ้อ

การคิดอย่างสร้างสรรค์เป็นการคิดอย่างมีเป้าหมาย การคิดส่วนใหญ่ต้องเริ่มจากจุดมุ่งหมาย ต่อจากนั้นเป็นเรื่องของการพิจารณาทิศทางในการคิด ถ้าใช้ลักษณะทิศทางการคิดเป็นเกณฑ์ก็สามารถกำหนดได้ 3 ประเภท คือ

1) การคิดเชิงบวก เป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้คิดมีความสุข เกิดพลังสร้างสรรค์สังคม เกิดความร่วมมือร่วมใจในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่สังคม แต่ในโลกแห่งความเป็นจริงการคิดในทางบวกเพียงอย่างเดียว อาจไม่สามารถใช้ในการแก้ปัญหาได้

2) การคิดเชิงลบ การคิดในเชิงลบเป็นไปเพื่อความไม่ประมาท แต่ถ้าใช้มากเกินไป ก็จะทำให้ผู้คิดขาดความสุข เป็นโรคหวาดระแวง และอาจทำให้ความคิดที่ดีงามหายไป

3) การคิดเชิงคู่ขนาน เป็นการคิดตามหลักการ ตามเหตุผลข้อมูลที่ปรากฏ เป็นการคิดตามสภาพที่เป็นจริง เป็นการคิดด้วยสติปัญญา

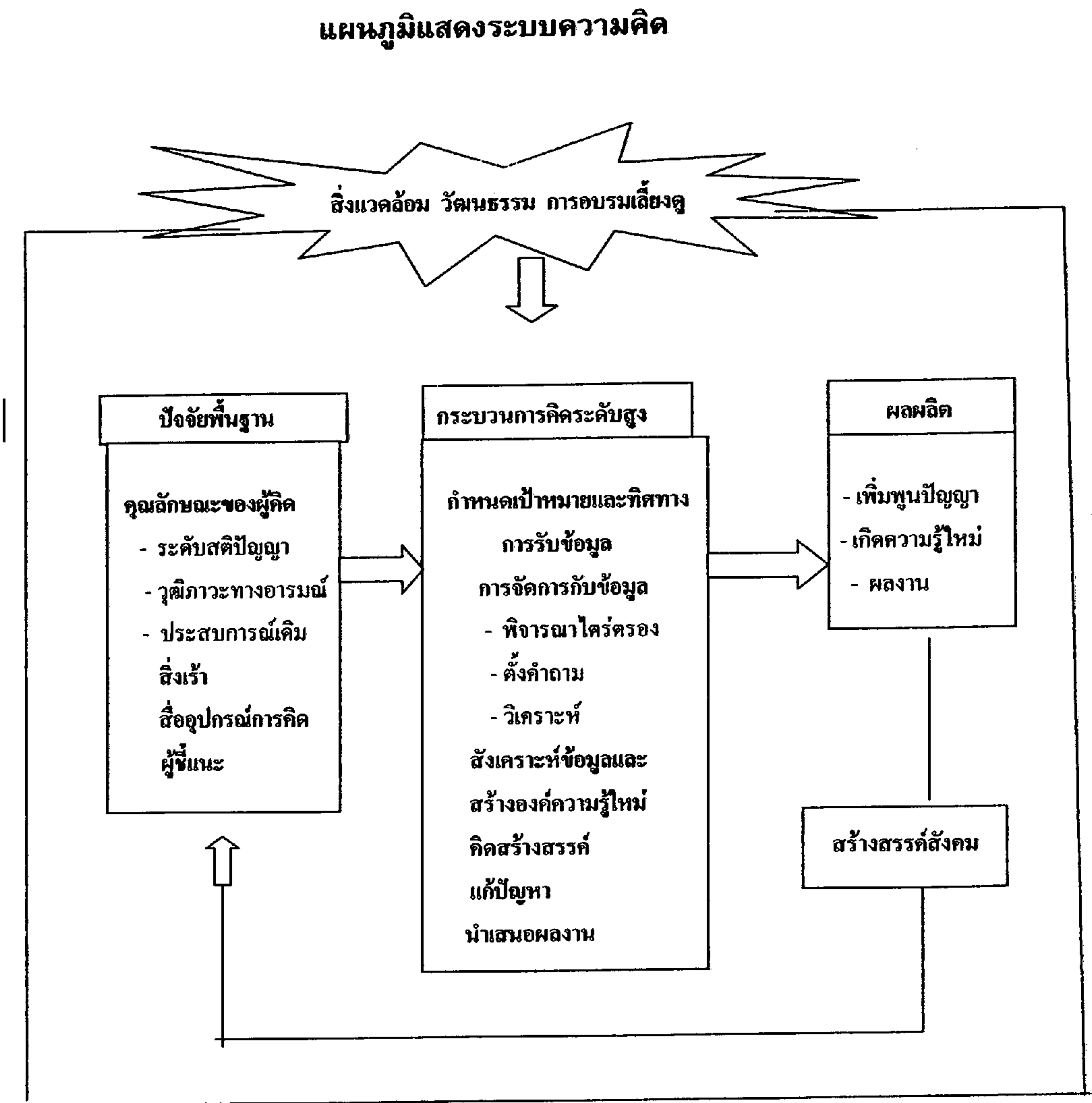
หากพิจารณาจากระดับคุณภาพของการคิด สามารถจัดได้เป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ ได้แก่

1) ทักษะการคิดพื้นฐาน เป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวันและเป็นทักษะที่จะนำไปสู่ทักษะการคิดระดับกลางและระดับสูง ได้แก่ การรับข้อมูล การพิจารณา และการจัดการข้อมูล จัดกลุ่ม แยกประเภท เปรียบเทียบ เรียงลำดับ แปลความ บันทึกและการนำเสนอ

2) ทักษะการคิดระดับกลาง เป็นทักษะที่พัฒนาต่อจากทักษะการคิดพื้นฐาน มีการพิจารณา แง่มุมต่าง ๆ ของข้อมูล เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลโดยรอบด้านเพื่อหาเหตุผลและความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ แล้วจึงบันทึกข้อมูลตามความเข้าใจที่เกิดขึ้น และการนำเสนอสิ่งที่วิเคราะห์ เป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับการศึกษาเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่มีความซับซ้อนยากแก่การเข้าใจ

3) ทักษะการคิดระดับสูง เป็นทักษะที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการศึกษา การพัฒนาคุณภาพชีวิต และการพัฒนาสังคมให้ทัดเทียมอารยประเทศ อย่างน้อยที่สุดก็เพื่อให้รู้เท่าทันความคิดของประเทศที่เจริญแล้ว เป็นการคิดที่ต้องอาศัยทักษะทุก ๆ ด้านดังได้กล่าวในข้อ 1 และ 2 เป็นการนำข้อมูลหรือแนวคิดที่ได้มาทบทวน ไตร่ตรองด้วยความรอบคอบ แล้วจึงสังเคราะห์ แนวคิดต่าง ๆ เข้าด้วยกันเป็นองค์ความรู้ใหม่หรือทางเลือกใหม่เป็นความคิดที่ลึกซึ้ง สมเหตุสมผล เป็นความคิดวิจารณ์ญาณ ความคิดสร้างสรรค์ และการคิดแก้ปัญหา การคิดในระดับนี้ รวมถึงการประเมินค่าและการตัดสินใจนำไปปฏิบัติ การรายงานผล และการเผยแพร่แนวคิด

3.3 ระบบความคิด



ภาพประกอบ 4 แผนภูมิแสดงโครงสร้างของระบบความคิด

จากแผนภูมิแสดงให้เห็นภาพรวมเกี่ยวกับโครงสร้างของระบบความคิดทั้งด้านปัจจัยพื้นฐาน กระบวนการคิด และผลที่เกิดจากกระบวนการคิด

3.4 ปัจจัยพื้นฐานของการคิด

คนที่คิดเก่งจำเป็นต้องมีปัจจัยสนับสนุนการคิด เริ่มจากตัวผู้คิดเองจะต้องมีคุณลักษณะที่เอื้อต่อการคิด เช่น มองงานเป็นปกติ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีความสนใจใฝ่รู้สิ่งรอบ ๆ ตัว และมีประสบการณ์เดิมซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการคิดครั้งใหม่ มีทักษะทางสังคมและทักษะการสื่อสาร

สิ่งเร้า เป็นตัวกระตุ้นให้ผู้คิดเกิดความสนใจ เอาใจใส่ สังเกต พิจารณา และนำไปสู่ขั้นตอนต่อไปของการคิด สิ่งเร้าอาจเป็นสภาพแวดล้อมที่บ้าน โรงเรียน ชุมชน อาจเป็นคน สัตว์ สิ่งของ เหตุการณ์ หรือแม้แต่การใช้คำถามให้เด็กคิด หรือความสงสัยที่เกิดขึ้นในใจเด็ก

สื่อและอุปกรณ์สำหรับช่วยคิด การคิดของเด็กแต่ละคนแต่ละวัยและการคิดเรื่องราวที่แตกต่างกันอาจมีความจำเป็นที่ต้องใช้สื่อหรืออุปกรณ์ช่วยคิดต่าง ๆ กัน เช่น การคิดเกี่ยวกับรูปทรง เด็กบางคนอาจต้องการบล็อกช่วยในการคิดในขณะที่เด็กบางคนอาจใช้ภาพนิ่งในสมอง

ผู้ชี้แนะ ผู้ชี้แนะอาจเป็นใครก็ได้ที่ผู้คิดให้ความไว้วางใจและรู้สึกสบายใจที่จะปรึกษา เป็นกัลยาณมิตรของผู้คิด และสามารถให้คำแนะนำที่เหมาะสม อาจเป็นพ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ เพื่อนหรือญาติพี่น้องคนใดคนหนึ่ง หรือหลาย ๆ คนก็ได้

3.5 กระบวนการคิด

การคิดเป็นทักษะที่พัฒนาได้ถ้าเราเข้าใจขั้นตอนของการคิด ขั้นตอนหรือกระบวนการที่นำไปสู่การคิดระดับสูง เริ่มจากการกำหนดเป้าหมายและทิศทางในการคิด ต่อจากนั้นจะต้องทำกิจกรรมในด้านต่าง ๆ ดังนี้

ด้านที่ 1 การรับรู้ข้อมูลผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น และการสัมผัส ถ้าประสาทสัมผัสไม่บกพร่อง และเราใส่ใจหรือเอาใจใส่ในสิ่งที่สัมผัส ข้อมูลนั้นจะถูกส่งผ่านเซลล์ประสาทไปยังสมอง สำหรับบางคนที่มีสมาธิแน่นแน่วหรือมีพลังจิตเข้มแข็งอาจสามารถใช้ประสาทสัมผัสที่ 6 คือ จิต ในการรับรู้สิ่งที่ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ไม่สามารถรับรู้ได้ กิจกรรมที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งในด้านนี้คือการบันทึกข้อมูลดิบเพื่อกันลืม เป็นการบันทึกชั่วคราว ยังไม่มีการจัดการกับข้อมูล วิธีการบันทึกทำได้หลากหลายวิธี เช่น การจำ การจดบันทึกลงสมุด หรือบันทึกในคอมพิวเตอร์ อาจบันทึกเป็นภาพ เป็นข้อความ หรือใช้เทปบันทึกเสียง

ด้านที่ 2 เป็นการนำข้อมูลจากด้านที่ 1 มาจัดกระทำ เช่น การพิจารณาข้อมูล การเปรียบเทียบ จัดกลุ่ม เรียงลำดับ แปลความ การวิเคราะห์แยกแยะองค์ประกอบ หาความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ การบันทึกผลการวิเคราะห์ จะบันทึกวิธีใดก็ได้แล้วแต่ความชำนาญ แต่ควรเป็นวิธีที่สะดวกในการบันทึกและง่ายต่อการนำออกมาใช้ เช่น การบันทึกเป็นตาราง บันทึกเป็นแผนภูมิ แผนสถิติ กิจกรรมในด้านนี้อาจไม่เป็นไปตามลำดับที่เสนอ อาจเป็นกระบวนการที่ย้อนกลับไปกลับมาได้ตามความจำเป็น

ด้านที่ 3 การสังเคราะห์ข้อมูลจากด้านที่ 2 รวมถึงการเชื่อมโยงความรู้ใหม่เข้ากับ ความรู้และประสบการณ์เดิม ซึ่งช่วยให้ฐานความรู้ความเข้าใจกว้างขึ้น ได้แนวคิดใหม่ หรือ องค์ความรู้ใหม่ซึ่งต้องผ่านการตรวจสอบ การประเมินค่าหรือการคาดคะเนเกี่ยวกับข้อดีข้อเสีย ของแนวคิดที่สร้างขึ้น และตามด้วยการปฏิบัติการสร้างผลงานตามแนวคิดที่ผ่านการประเมินว่า ดีหรือเหมาะสมที่สุด หรือปฏิบัติการแก้ปัญหาและการติดตามผลเพื่อการปรับปรุง

ด้านที่ 4 การนำเสนอผลงาน การเผยแพร่ผลงานที่สร้างขึ้น ให้ผู้อื่นเกิดความสนใจ งานที่นำเสนอ ร่วมกันอภิปรายถึงข้อดีข้อจำกัดของวิธีคิด ผลงานบรรลุเป้าหมายหรือไม่ อย่างไร เพื่อนำไปสู่การพัฒนางานหรือสร้างผลงานใหม่ ๆ ต่อไป พร้อม ๆ กับการพัฒนา คุณภาพความคิด

ในการปฏิบัติกิจกรรมทุก ๆ ด้าน ผู้ปฏิบัติจะต้องทำด้วยความตั้งใจด้วยสติรู้ตัวอยู่เสมอ หมั่นทบทวนตรวจสอบผลจากการปฏิบัติกิจกรรม เพื่อการพัฒนาทักษะและคุณภาพทาง ความคิด สำหรับผู้ที่เป็นครูควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ทดลองวิธีการของนักเรียนเอง อย่างบังคับให้ทุกคนใช้วิธีการเดียวกัน ผู้เรียนแต่ละคนต่างมีวิธีการคิดของตนเอง สิ่งสำคัญคือ การสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างครูกับนักเรียน ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนเกิดความมั่นใจ กล้าแสดงความคิดเห็น และพร้อมที่จะพัฒนาทักษะการคิด

3.6 สมอง อารมณ์ และสิ่งแวดล้อม

คุณภาพการคิดขึ้นอยู่กับคุณภาพสมอง วุฒิภาวะทางอารมณ์และสภาพแวดล้อมในการ เจริญเติบโต ผู้ที่ต้องการพัฒนาคุณภาพความคิดจึงควรให้ความสนใจเกี่ยวกับการทำงานของ สมอง การพัฒนาทางอารมณ์ และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม

สมอง เป็นอวัยวะที่มีโครงสร้างซับซ้อนที่สุดและมีประสิทธิภาพสูงที่สุดในการทำงาน ใน แต่ละขณะสมองสามารถรับข่าวสารข้อมูลได้อย่างมหาศาล และสามารถสั่งการให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้พร้อม ๆ กัน ทั้งส่วนที่ทำงานเป็นอัตโนมัติ และส่วนที่ทำงานโดยอาศัย ข้อมูลและการจัดกระทำข้อมูล

สิ่งที่น่าประทับใจอย่างยิ่งก็คือ สมองทำงานตลอด 24 ชั่วโมงโดยไม่มีเวลาหยุดพัก ไม่มีวันหยุด ในบางขณะเราจะรู้สึกมีหรือสมองล้า ไม่อยากคิดไม่อยากทำอะไร เราอาจต้อง พักผ่อน เปลี่ยนกิจกรรม หรือบริหารสมองโดยการบริหารร่างกาย เพื่อให้สมองส่วนที่เมื่อยล้า ได้พักผ่อน และให้สมองส่วนอื่นลุกขึ้นมาทำงานสลับกันบ้าง

การที่เรามีพฤติกรรมเป็นปกติตามค่านิยมของสังคม เป็นเพราะสมองแต่ละส่วนแบ่ง หน้าที่กันรับผิดชอบและจะทำงานประสานกันด้วยดี เช่น การเคลื่อนไหวของอวัยวะซีกขวาจะ ถูกควบคุมโดยสมองซีกซ้าย ในขณะที่การเคลื่อนไหวของอวัยวะซีกซ้ายจะถูกควบคุมโดย สมองซีกขวา นอกจากนั้นนักวิทยาศาสตร์ยังพบว่า สมองทั้งสองซีกจะแลกเปลี่ยนข่าวสาร ข้อมูลกันตลอดเวลา ขณะที่สมองซีกซ้ายกำลังคิดเรื่องราวออกมาเป็นภาษาพูด พร้อม ๆ กัน

นั่นก็จะส่งข้อมูลไปยังสมองซีกขวา สมองซีกขวาก็จะนึกเป็นภาพประกอบเรื่องราว ช่วยให้เราเข้าใจเหตุการณ์ได้ชัดเจน หรือในการแก้ปัญหาสมองซีกซ้ายอาจใช้หลักการใช้เหตุผลในการพิจารณา ในขณะที่สมองซีกขวาอาจใช้ความรู้สึกในการตัดสินใจ การใช้สมองทั้งสองซีกจะช่วยให้เกิดความสมดุลทางปัญญา และลดความผิดพลาดในการตัดสินใจ ถ้าเราใช้สมองทุก ๆ ส่วน เราก็จะเป็นคนเก่ง

วุฒิภาวะทางอารมณ์ (EQ : Emotional Quotient)

อารมณ์และสติสลับกันเป็นผู้นำทางความคิด เมื่อใดที่สติเป็นผู้นำความคิดก็ถูกต้องเหมาะสม เมื่อใดที่อารมณ์เป็นผู้นำ ความคิดก็เป็นไปตามสภาพอารมณ์ในขณะนั้น ถ้าอารมณ์แปรปรวน อารมณ์บูด คุณภาพความคิดก็ไม่มี การแก้ปัญหาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน บางครั้งเราสามารถแก้ปัญหาให้ลุล่วงได้ด้วยดี แต่บางครั้งที่เรามีความเครียดมาก ๆ เราไม่สามารถแก้ปัญหาได้ ถ้าเราสังเกตคนที่โกรธจัดจะพบเห็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้โดยง่าย ในขณะที่โกรธอารมณ์จะเป็นนาย สมองส่วนอื่น ๆ จะถูกสั่งการด้วยอารมณ์ การสูบฉีดโลหิตขึ้นไปเลี้ยงสมองไม่เป็นปกติ การรับรู้ผิดพลาดจากความเป็นจริง จึงทำให้ไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

ถ้าเราสังเกตตนเองให้ดี จะพบว่าช่วงเวลาที่เรทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือสมองปลอดโปร่ง มักจะเป็นเวลาที่เรารู้สึกสบายอกสบายใจ แต่ช่วงเวลาที่เรามีอารมณ์โกรธเกลียด ริษยาหรือความรู้สึกในเชิงลบ ความคิดความอ่านพลอยจะติดขัดไปด้วย วุฒิภาวะทางอารมณ์หรือความพร้อมทางอารมณ์จึงเป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพของการคิด

3.7 การพัฒนาความพร้อมทางอารมณ์

สังคมไทยเห็นคุณค่าของการพัฒนาความพร้อมทางอารมณ์ สังเกตได้จากการเล่นและวิธีการดำรงชีวิตแบบไทย เช่น การอบรมสั่งสอนเริ่มจากการเตรียมใจ เตรียมอารมณ์ของเด็กให้พร้อมก่อน ให้เด็กอุ่นใจ ผู้สอนก็ต้องใจเย็น ห้ามสอนเวลาที่มีอารมณ์โกรธ อารมณ์ในเชิงลบ เพราะจะพูดกันไม่รู้เรื่อง ถ้ามีปัญหาอุปสรรคใด ๆ ก็ให้รักษาใจไว้ก่อน ปัญหารุมเร้าเพียงใดก็อย่าหมดกำลังใจ ทำใจให้เป็นปกติแล้วทุก ๆ อย่างจะดีขึ้น

การเล่นของเด็กไทยส่วนใหญ่เล่นเป็นหมู่ ทำให้เด็กได้เรียนรู้กฎกติกา การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น การนึกถึงใจเขาใจเรา ฝึกการคาดคะเนความคิดเห็นของผู้อื่น ฝึกการสังเกต ฝึกความคล่องแคล่วว่องไว เช่น เกมกำทาย การเล่นจ้ำจี้ การเล่นเกมมุขขยุ้มหลังคา การเล่นตีจับ การเล่นไอ้ไข่ไอ้โขง การเล่นลิงชิงบอล สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่ช่วยให้เด็กได้พัฒนาทั้งทาง

ร่างกาย สติปัญญา สังคมและอารมณ์ เด็กได้เรียนรู้แนวทางในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา ช่วยให้เด็กเกิดความสุข และพร้อมจะเรียนรู้ต่อไป

ปัจจัยสำคัญต่อความพร้อมทางอารมณ์ คือ การอบรมเลี้ยงดู เด็กบางคนมีความพร้อมทางอารมณ์คล้ายผู้ใหญ่ ในขณะที่ผู้ใหญ่บางคนบางขณะอาจขาดความพร้อมทางอารมณ์ หรือมีอารมณ์แปรปรวน เอาแต่ใจตนเองเหมือนเด็ก ๆ เพราะจะกระทำได้ง่ายถ้าปล่อยปละละเลย หรือตามใจกันมากเกินไปตั้งแต่เด็ก เมื่อเด็กโตขึ้นมักจะมีปัญหามากขึ้นและยากแก่การแก้ไข สำหรับเด็กที่ถูกเลี้ยงดูอย่างเข้มงวด มีการลงโทษ รุนแรง ก็อาจเกิดปัญหาเช่นเดียวกันกับการปล่อยปละละเลย ทางที่ดีจึงควรดูแลอบรมด้วยความรักความเข้าใจ และใช้เหตุผลในการอบรม

การพัฒนาความพร้อมทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ทำได้ทุกช่วงวัยและทำได้หลากหลายวิธี ไม่มีสูตรสำเร็จ ต้องอาศัยการสังเกต การตรวจสอบ ไตร่ตรองด้วยสติปัญญา หมั่นฝึกฝนการควบคุมตนเอง การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ฝึกการอยู่และการทำงานร่วมกัน ฝึกการเป็นผู้นำผู้ตาม กระบวนการทำงาน และกระบวนการทางสังคมจะช่วยให้เด็กได้รับการพัฒนาความพร้อมทางอารมณ์

พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์แต่ละท่านจะมีวิธีการฝึกความพร้อมทางอารมณ์ให้กับเด็กต่าง ๆ กัน บางคนอาจอบรมสั่งสอนโดยใช้ตัวอย่าง เช่น ใช้เรื่องเล่า นิทาน ขำขัน เป็นอุทาหรณ์สอนใจให้เห็นแนวทางปฏิบัติและผลจากการปฏิบัติ ช่วยให้เด็กสามารถเข้าใจได้ หรืออย่างน้อยที่สุดเด็กก็จะพยายามควบคุมตนเอง ไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เป็นวิธีการอบรมสั่งสอน ที่ได้ผลดีกว่าการว่ากล่าวตักเตือนกันตรง ๆ เพราะการว่ากล่าวจะทำให้เด็กรู้สึกต่อต้าน ผู้ใหญ่บางคนอาจใช้น้ำเย็นเข้าลูบ คือ เมื่อเกิดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมก็จะค่อย ๆ บอกค่อย ๆ เตือน แสดงความเห็นอกเห็นใจเป็นพวกเดียวกัน แล้วจึงค่อย ๆ สอน พยายามอย่าให้เด็กรู้สึกเคยชินกับอารมณ์ร้าย ฝึกให้มองเห็นความเป็นจริงของโลก การให้อภัย ธรรมชาติของการอยู่ร่วมกันเหมือนดินกับฟัน บางครั้งก็ต้องมีการกระทบกระทั่งกันบ้าง การเรียนรู้อารมณ์ของผู้อื่น และความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน จะช่วยพัฒนาความพร้อมทางอารมณ์

อารมณ์ที่พัฒนาดีแล้วบางครั้งเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่มีความเครียดความคับข้องใจ หรือสภาวะวิกฤต พัฒนาการทางอารมณ์อาจถดถอย มีอารมณ์ไม่สมกับวัยได้เช่นกัน เมื่อใดที่เรารู้ตัวว่ากำลังมีอารมณ์ในเชิงลบ และกำลังจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมก็ควรใช้สติปัญญา มาขบคิดถึงผลเสียที่จะตามมา ถ้ายังกุมตนเองไม่ได้ควรปรึกษาผู้ที่เราไว้วางใจ แต่ถ้าไม่สามารถควบคุมตนเองหรือมีความก้าวร้าวเสมอ ๆ ควรปรึกษานักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ เพราะปัญหาอารมณ์อาจมีสาเหตุมาจากร่างกายก็เป็นได้

ผู้ที่มีพัฒนาการทางอารมณ์สมวัยมักจะเป็นที่รักของคนรอบข้าง ทำให้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็นไปอย่างสันติสุข การทำงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ที่มีพัฒนาการทางอารมณ์สมวัย ส่วนใหญ่มักจะเป็นผู้ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูด้วยความรักความเข้าใจจากพ่อแม่ ผู้ปกครองและครู ทำให้เกิดความมั่นใจ ความพร้อม และมองโลกในแง่ดี เป็นคนมีน้ำใจ

เอื้ออาทรต่อผู้อื่น คนใกล้ชิดจะรู้สึกสบายใจ ทำให้มีเพื่อนฝูงมากและมีโอกาสที่จะได้รับรู้ประสบการณ์ใหม่ๆที่มีความหลากหลาย ซึ่งเป็นหนทางหนึ่งในการพัฒนาทางปัญญา

3.8 การสอนคิด

จากการทดลองของนักการศึกษาทำให้ได้แนวทางในการสอนคิดมากมายหลายวิธีหลายรูปแบบ ซึ่งครูสามารถเลือกวิธีที่ตนถนัดหรือสนใจเป็นพิเศษไปทดลองใช้กับนักเรียน วิธีสอนคิดสามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะใหญ่ ๆ คือ

1) การสอนให้คิดเป็น โดยแทรกวิธีการคิดอยู่ในการสอนวิชาต่าง ๆ ที่นักเรียนเรียนตามหลักสูตรปกติ ผู้สอนต้องจัดสภาพแวดล้อมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ค้นหาคำตอบด้วยตนเอง ผู้สอนควรใช้คำถามกระตุ้นให้นักเรียนใช้จินตนาการ ได้คิด ได้ทดลองปฏิบัติ รวมทั้งการศึกษาค้นคว้าจากตำรา

2) การสอนวิชาการคิด เป็นวิชาหนึ่งในหลักสูตร ในปัจจุบันหลักสูตรของประเทศไทย ยังไม่มีวิชาการคิดในระดับอนุบาล ประถมหรือมัธยม แต่เริ่มมีวิชาการคิดในระดับอุดมศึกษาบางแห่ง การเรียนการสอนวิชาการคิดควรเริ่มตั้งแต่เด็ก ๆ วิชาการคิดมีเป้าหมายเพื่อพัฒนานักเรียนให้เข้าใจหลักการ กระบวนการคิด และฝึกฝนทักษะที่จำเป็นสำหรับนำไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาวิชาอื่น และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

บัญญัติ 10 ประการในการสอนคิด

1. ใช้คำถามกระตุ้นให้เด็กคิด และสร้างความสนใจใฝ่รู้ ความกระตือรือร้นที่จะแสวงหาคำตอบอยู่เสมอ
2. เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความคิดเห็น ได้ใช้จินตนาการ โดยใช้สถานการณ์จำลองหรือคำถามประเภท ถ้า.....แล้วจะเกิดอะไรขึ้น ?
3. เปิดโอกาสให้เด็กได้ทำกิจกรรม ทั้งกิจกรรมที่ทำคนเดียวและทำเป็นกลุ่ม การทำกิจกรรมเดี่ยวจะช่วยให้เด็กได้ไตร่ตรอง ทบทวนเกี่ยวกับสิ่งที่ทำอย่างรอบคอบ ในขณะที่การทำกิจกรรมกลุ่ม จะช่วยให้เด็กมีโอกาสดialogueแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทำให้มีความคิดกว้างไกลขึ้น
4. ให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการคิดอย่างเป็นขั้นตอน เริ่มจากทักษะการคิดขั้นพื้นฐาน ขั้นกลางและขั้นสูง
5. ควรกระตุ้นและเสริมแรงเป็นระยะ ๆ เพื่อคงระดับความสนใจใฝ่รู้ของเด็ก และช่วยให้มีความตั้งใจจริงในการพัฒนาทักษะการคิด
6. ผู้ใหญ่ควรรับฟังความคิดเห็นของเด็กด้วยความตั้งใจ เพื่อเป็นการเสริมแรงให้กับผู้เรียนอีกทางหนึ่ง และเป็นแบบอย่างของนักฟังที่ดี
7. ควรใช้วิธีชี้แนะที่เหมาะสมแทนการบอกคำตอบที่ถูกต้องทันทีทันใด

8. สร้างสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่ช่วยให้เด็กรู้สึกอบอุ่น มั่นใจ และกระตือรือร้น เช่น ครูยิ้มแย้มแจ่มใส ใจดี รักเด็ก

9. จัดแสดงสื่อและอุปกรณ์การคิดหลากหลายประเภทและมีปริมาณเพียงพอ เปิดโอกาสให้เด็ก เข้าถึงสื่อและอุปกรณ์ได้

10. ผนังห้องมีคำถามเตือนใจ มีที่แสดงผลงานทางความคิดของเด็ก

3.9 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะการคิด

การคิดเป็นทักษะที่พัฒนาได้ และมีการพัฒนาอยู่ตลอดเวลา ผลที่เกิดจากการพัฒนาสังเกตได้จากพฤติกรรมที่แสดงออก ถ้าไม่มีการแสดงพฤติกรรมให้ปรากฏ เราก็คงไม่ทราบว่าเขาคิดอะไรอยู่ และบางครั้งพฤติกรรมที่แสดงออกมาก็ไม่ช่วยให้เราเข้าใจได้อย่างถูกต้องชัดเจนเกี่ยวกับความคิดของผู้แสดงพฤติกรรม ผู้ที่มีทักษะทางการคิดส่วนใหญ่มักได้รับการฝึกฝน อาจเป็นการฝึกฝนโดยพ่อแม่ ครูอาจารย์หรือเกิดจากการฝึกฝนตนเองจากสภาพแวดล้อมต่างๆ ด้วยเหตุนี้จึงมีผู้ให้ความสนใจพัฒนาทักษะทางการคิดหลายกลุ่มด้วยกัน

เพียเจต์ (Piaget : 1971) ได้ศึกษาพัฒนาการด้านการคิดและสติปัญญาของมนุษย์ สรุปว่าความสามารถทางการคิดและสติปัญญามีความสัมพันธ์กับอายุของผู้คิด และได้แบ่งลำดับพัฒนาการด้านความคิดและปัญญาของมนุษย์ออกเป็น 3 ขั้นตอนคือ

1. ขั้นการรับรู้สัมผัสและการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นขั้นการคิดและพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กที่มีอายุระหว่างแรกเกิดถึง 2 ปี เด็กในวัยดังกล่าวไม่สามารถฝึกให้คิดในเรื่องที่เป็นจินตนาการและซับซ้อนได้

2. ขั้นเตรียมตัวและรู้จักคิดเชิงรูปธรรม เป็นขั้นการคิดและพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กอายุระหว่าง 2 – 11 ปี โดยในช่วงอายุระหว่าง 2 – 4 ปี เป็นขั้นที่เด็กเอาแต่ใจตัว ตัดสินใจตามที่มองเห็น เมื่ออายุ 4 – 7 ปี จะเป็นขั้นของการคิดได้เอง สามารถใช้ภาษาในการสื่อความหมาย รู้จักแยกประเภทและจัดหมวดหมู่สิ่งของ เข้าใจความสัมพันธ์ของเหตุและผล คิดเลขได้ เริ่มเข้าใจเรื่องการคงสภาพเดิมของวัตถุ เมื่ออายุ 7 – 11 ปี เป็นขั้นใช้การคิดในเชิงรูปธรรม เด็กรู้จักคิดด้วยเหตุและผล สามารถจัดประเภทและหมวดหมู่ จัดลำดับขั้นตอนได้ คิดแก้ปัญหาเป็นขั้นเป็นตอนและคิดย้อนกลับ เข้าใจความกว้างยาว ปริมาตรเชิงนามธรรม เข้าใจกาลเวลา ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น สำรวจความคิดเห็นของตนเอง คิดเรื่องคุณธรรมและพยายามหาสิ่งที่ถูกต้อง

3. ขั้นการใช้ความคิดเชิงนามธรรม เป็นขั้นการคิดของเด็กที่มีอายุระหว่าง 11 – 15 ปี เด็กวัยนี้สามารถคิดได้โดยไม่ต้องอาศัยวัตถุเป็นสื่อ รู้จักวิเคราะห์ตีความ ทดสอบสมมติฐาน รู้จักวางแผนก่อนลงมือทำ สามารถนำวิธีแก้ปัญหาที่เรียนไปใช้ในการแก้ปัญหาอื่น ๆ สามารถคิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น และสามารถสร้างความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ได้ มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ยอมรับบทบาทและหน้าที่

ของตนในสังคม สามารถควบคุมตนเองด้านจริยธรรม สนใจความหมายเหตุการณ์และการกระทำ สนใจจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต

ช่วงอายุกับพัฒนาการดังกล่าวเป็นเพียงตัวเลขโดยประมาณอัตราการพัฒนาการยังขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดู อย่างไรก็ตามแนวคิดของเพียเจต์จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการจัดกิจกรรมและสื่อเพื่อการพัฒนาเด็กและเยาวชน

เดอ โบโน (De Bono : 1993) นักคิดคนเก่งแห่งศตวรรษมีความเห็นว่า การคิดเชิงวิจารณ์เพียงอย่างเดียวไม่สามารถจะนำไปสู่การพัฒนาสังคมได้ เขาจึงเสนอให้มีการฝึกทักษะการคิดแนวใหม่ซึ่งเรียกว่าความคิดสร้างสรรค์ (creative or Parallel Thinking) การคิดสร้างสรรค์มีลักษณะแตกต่างจากการคิดวิจารณ์หลายประการที่สำคัญ ได้แก่

1. การคิดเชิงสร้างสรรค์หาคำตอบสำหรับคำถาม “มีอะไรที่จะเป็นไปได้” มากกว่าคำถาม “สิ่งนั้นคืออะไร”
2. การคิดสร้างสรรค์สนใจการประดิษฐ์และออกแบบสิ่งใหม่ ๆ มากกว่าการค้นคว้าว่าเรามีอะไรอยู่แล้ว
3. การคิดเชิงสร้างสรรค์สนใจการสร้างสิ่งใหม่ ๆ มากกว่าการทำซ้ำสิ่งเก่า
4. การคิดเชิงสร้างสรรค์สนใจการสร้างมากกว่าการหาถ้อยคำและยุทธศาสตร์ที่จะหักล้างทำลาย
5. การคิดเชิงสร้างสรรค์สนใจการลงมือทำมากกว่าการอธิบายปรากฏการณ์สถานการณ์และกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำมาในอดีตหรือที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบัน
6. การคิดเชิงสร้างสรรค์มองหาทางเลือกที่อาจเป็นไปได้มากกว่าทางเลือกที่จะต้องเลือกแน่นอน
7. การคิดเชิงสร้างสรรค์สนใจมองหาประเด็นที่เราสามารถยอมรับได้มากกว่าประเด็นที่เราต้องปฏิเสธ
8. การคิดเชิงสร้างสรรค์สนใจมองหาคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ มากกว่าการตัดสินความถูกต้องของสิ่งต่าง ๆ
9. การคิดเชิงสร้างสรรค์สนใจมองหาประเด็นที่จะปรองดองมากกว่าประเด็นที่ต้องปฏิเสธหรือตอบโต้
10. การคิดเชิงสร้างสรรค์สนใจประเด็นที่อาจเปลี่ยนแปลงได้มากกว่าประเด็นที่ต้องสงวนไว้
11. ความคิดเชิงสร้างสรรค์สนใจองค์ประกอบรวมของทั้งระบบยิ่งกว่าองค์ประกอบปลีกย่อยแต่ละส่วนของระบบ

เดอ โบโน ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับวิธีสอนการคิดไว้หลายวิธี เช่น วิธีสอนโดยใช้คำถามกำหนดกิจกรรมให้ทำ หรือใช้วิธีการสร้างสถานการณ์ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกการ

วางแผน การเลือกและการตัดสินใจ และแนวคิดที่ได้รับความนิยมมากแนวคิดหนึ่งก็คือกิจกรรม
หมวด 6 ใบ ประกอบด้วย

- หมวดขาว เป็นตัวแทนของข้อเท็จจริง
- หมวดสีแดง แทนความรู้สึกและการหยั่งรู้
- หมวดสีดำ แทนความคิดในเชิงลบ
- หมวดสีเหลือง แทนสิ่งที่ดี ที่ถูกต้อง สร้างสรรค์
- หมวดสีเขียว แทนความคิดใหม่ ๆ ที่มีคุณค่าและเป็นไปได้
- หมวดสีน้ำเงิน แทนการควบคุมกระบวนการคิด และบทบาทของสมาชิก

หมวดเหล่านี้เป็นสัญลักษณ์ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นตามสีของหมวด

เฮวาร์ด การ์ดเนอร์ (Howard Gardner : 1997) เป็นนักคิดที่ช่วยให้ผู้คนในสังคม
เข้าใจและยอมรับความสามารถที่หลากหลายของเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ช่วยให้มนุษย์เกือบทุกคน
มีโอกาสที่จะได้รับการยกย่องว่าเป็นคนเก่งไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง หรือหลาย ๆ ทาง ช่วยให้ผู้คน
เกิดการยอมรับตนเองมากขึ้น เฮวาร์ด การ์ดเนอร์ ได้เสนอทฤษฎีพหุปัญญา (Theory of
Multiple Intelligences) โดยจำแนกความเก่งของมนุษย์ไว้ 7 ประการ คือ

1. ความสามารถทางด้านภาษา เป็นความสามารถที่ปรากฏในนักพูด นักเขียน
นักเล่านิทาน กวี ทนายความ
2. ความสามารถทางด้านตรรกและคณิตศาสตร์ เป็นความสามารถที่ปรากฏใน
นักคณิตศาสตร์ นักบัญชี นักสถิติ นักตรรกศาสตร์ นักวิทยาศาสตร์ นักคอมพิวเตอร์
3. ความสามารถด้านมิติ เป็นความสามารถที่ปรากฏในสถาปนิก ศิลปิน มัณฑนากร
แชมป์หมากรุก นักบิน นักเดินเรือ ผู้นำทาง ช่างแกะสลัก นักประดิษฐ์
4. ความสามารถด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นความสามารถที่ปรากฏในนักกีฬา
นักแสดง นักฟิอานรา
5. ความสามารถด้านดนตรี เป็นความสามารถที่ปรากฏในนักดนตรี นักประพันธ์
เพลง นักร้อง
6. ความสามารถด้านมนุษยสัมพันธ์ เป็นความสามารถที่ปรากฏในนักประชาสัมพันธ์
โฆษก นักการตลาด นักการเมือง
7. ความสามารถด้านเข้าใจตนเอง เป็นความสามารถที่ปรากฏในผู้นำศาสนา
นักจิตวิทยา

ในปี ค.ศ. 1997 การ์ดเนอร์ ได้เพิ่มให้มีความเก่งด้านการเข้าใจธรรมชาติ เป็นความ
เก่งประเภทที่ 8 พบในนักสิ่งแวดล้อม นักพฤกษศาสตร์

ความเข้าใจเกี่ยวกับทฤษฎีพหุปัญญาจะช่วยให้ผู้ใหญ่เข้าใจและยอมรับเด็กได้ดีขึ้น แต่
เดิมจะยกย่องเฉพาะคนที่เก่งทางภาษา คณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ว่าเป็นคนเก่ง ส่วนคนที่

เก่งด้านอื่นมักจะไม่ได้รับการยอมรับ ทำให้รู้สึกว่าคุณด้อยกว่าผู้อื่น และรู้สึกท้อถอย แต่ ทฤษฎีปัญญารู้จักทำให้คนจำนวนมากมีโอกาสได้รับยกย่องว่าเป็นคนเก่ง ช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และพร้อมที่จะนำความสามารถที่ตนมีอยู่มาร่วมกันพัฒนาสังคมต่อไป

ศาสตราจารย์ นพ. ประเวศ วะสี ได้เสนอกระบวนการทางปัญญา ซึ่งเป็นแนวทางที่นำไปสู่การคิดระดับสูง และการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง ประกอบด้วยขั้นตอนหรือกิจกรรมหลักในการพัฒนาปัญญา 10 กิจกรรม ได้แก่

1. การสังเกต การฝึกสังเกตทำให้เกิดปัญญา สิ่งที่ส่งผลถึงการสังเกตคือ โลกทัศน์ วิธีคิด สติ - สมาธิ

2. ฝึกบันทึก การบันทึกทำได้หลายวิธี คุณภาพในการบันทึกต่างกันตามวัยและสถานการณ์

3. การนำเสนอต่อที่ประชุมกลุ่ม เพื่อให้ครูและเพื่อนรู้ว่าเราได้เรียนรู้อะไร บันทึกอะไรไว้ และจะเสนอให้เพื่อนรู้เรื่องได้อย่างไร

4. ฝึกการฟัง ขณะฟังควรมีฉันทะ สติและสมาธิ จะช่วยให้ฟังได้ดีขึ้น

5. ฝึกปุจฉา - วิสัชนา เป็นการฝึกใช้เหตุผล วิเคราะห์ สังเคราะห์ ในการถาม - ตอบ ทำให้เกิดความเข้าใจในเรื่องนั้น ๆ

6. ฝึกตั้งสมมติฐานและตั้งคำถาม การตั้งคำถามที่มีคุณค่า มีความสำคัญจะช่วยให้อยากค้นหาคำตอบ

7. ฝึกการค้นหาคำตอบ โดยใช้วิธีต่าง ๆ เช่น ค้นจากหนังสือ จากอินเทอร์เน็ต การสนทนากับผู้รู้ ถ้ายังไม่ได้คำตอบที่ต้องการต้องศึกษาวิจัย

8. การวิจัยทำให้ได้ความรู้ใหม่ เกิดความภูมิใจ และมีประโยชน์

9. เชื่อมโยงบูรณาการให้เห็นความเป็นไปทั้งหมดและเห็นตัวเอง เกิดการรู้ตัวเองตามความเป็นจริงว่าสัมพันธ์กับความจริงทั้งหมดอย่างไร ในความเป็นทั้งหมดจะเกิดมิติทางจริยธรรม ซึ่งจะช่วยให้หลุดพ้นจากความไม่รู้ เกิดอิสรภาพและความสุข จะช่วยให้เกิดการอยู่ร่วมกันโดยสันติ

10. ฝึกการเขียนทางวิชาการ เป็นการเรียบเรียงความคิดให้ประณีต ทำให้มีการค้นคว้าหลักฐานที่มาของความรู้ เป็นการพัฒนาปัญญาทั้งของตนเองและผู้อื่นในวงกว้าง

การคิดเก่ง คิดดี เป็นความสามารถที่ต้องสั่งสม ต้องฝึกทีละน้อย ๆ แต่ฝึกอย่างสม่ำเสมอจึงจะเห็นผล เช่น การสังเกตและรวบรวมข้อมูลซึ่งเป็นทักษะแรกของการคิด ผู้ใหญ่อาจชี้ชวนเด็กให้สังเกตสิ่งรอบ ๆ ตัวในชีวิตประจำวัน ทั้งสิ่งที่สังเกตเห็น สิ่งที่ได้ยิน ได้สัมผัส ได้ลิ้มรส และได้กลิ่น ควรเริ่มจากคำถามง่าย แล้วค่อย ๆ ยากขึ้น เช่น ในห้องเรียนมีเก้าอี้กี่ตัว มีโต๊ะกี่ตัว รวมกันเป็นกี่ตัว ยากขึ้นอีกนิด โต๊ะครูกับโต๊ะนักเรียนต่างกันอย่างไร ทำไมโต๊ะครูต้องต่างจากโต๊ะนักเรียน ให้นักเรียนลองวาดรูปโต๊ะที่นักเรียนต้องการแล้วบอกว่าโต๊ะ

ของนักเรียนดีกว่าโต๊ะทั่ว ๆ ไปอย่างไร ครูสามารถใช้สภาพแวดล้อมในห้องเรียน เพื่อฝึกทักษะการคิดของนักเรียนได้อย่างชนิดไม่รู้จบ

จากแนวคิดข้างต้น จะเห็นว่าการคิดเป็นความสามารถที่ต้องสั่งสม ต้องฝึกทีละน้อย แต่ฝึกอย่างสม่ำเสมอจึงจะเห็นผล ทำให้ผู้วิจัยสามารถนำแนวคิดไปพัฒนาเป็นกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างหลากหลาย โดยสามารถปรับให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและลักษณะของเด็กที่จะพัฒนา เพื่อเป็นการสร้างอุปนิสัยใหม่ และการแสดงออกของพฤติกรรมที่พึงประสงค์เป็นการพัฒนาศักยภาพในตัว of นักเรียนได้ดียิ่งขึ้น และเป็นการเสริมให้นักเรียนมีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2545 โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์ อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 93 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2545 โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์ อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร ที่มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ที่ระดับต่ำถึงต่ำมาก จำนวน 30 คน และได้สอบถามความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน โดยมีขั้นตอนในการสุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ทั้งหมด จำนวน 93 คน ทำแบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
2. นำแบบทดสอบมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วนำคะแนนของนักเรียนมาเรียงจากสูงลงต่ำ แล้วคัดเลือกนักเรียนจากประชากรทั้งหมด 93 คนที่มีระดับคะแนนต่ำถึงต่ำมาก ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน
3. ผู้วิจัยสอบถามความสนใจในการเข้าร่วมการทดลองจากกลุ่มตัวอย่างที่เลือกมา 30 คน เพื่อคัดเลือกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือในการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. แบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
2. กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยอาศัยหลักการสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ จำนวน 14 ครั้ง

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ มีลำดับขั้นตอนการสร้างดังนี้
 - 1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
 - 1.2 สร้างแบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ โดยปรับปรุงจากแบบวัดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของ ศ.ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544 : 42-44 แบบประเมินความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2543 แบบสอบถามความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของประจักษ์ จันทรัสข (2543 : 75 – 79) มาตรวัดเชาวน์อารมณ์ ซึ่งแปลและเรียบเรียงจาก Emotional Intelligence Scale ของ N.S. Schutte et al. (1998) โดย รองศาสตราจารย์ ดร. ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา (อ้างใน เรือเอกหญิงนิรดา อุดลยพิเชฏฐ์ : 57 – 59 มาตรวัดเชาวน์อารมณ์ของจิตสุภา ไทยวรรณ (2543 : 90 – 92) ที่สร้างขึ้นตามโครงสร้างทฤษฎีเชาวน์อารมณ์ ของ Mayer and Salovey (1997)
 - 1.3 นำแบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ที่สร้างขึ้น ไปตรวจสอบความเที่ยงตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความเหมาะสมจำนวน 2 ท่าน ได้แก่ ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และอาจารย์กมล ประทีปธีรานันต์ อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะ
 - 1.4 นำแบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์สมุทรสาคร จำนวน 30 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่อยู่ในสหวิทยาเขตเดียวกันและมีสภาพทั่วไปของโรงเรียนและนักเรียนที่คล้ายคลึงกัน และนำผลที่ได้มาตรวจหาค่าคะแนนและหาค่าอำนาจจำแนก เป็นรายข้อโดยใช้เทคนิคร้อยละ 25 และทดสอบนัยสำคัญของค่า t (t – test) ของข้อคำถามแต่ละข้อ โดยเลือกข้อที่มีอำนาจจำแนกเท่ากับหรือมากกว่า 1.75 ขึ้นไป
 - 1.5 นำแบบทดสอบที่คัดเลือกไว้ ไปคำนวณหาความเชื่อมั่น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค พบว่า แบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์มีความเชื่อมั่นเท่ากับ .7717

ตัวอย่างแบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

คำชี้แจง

แบบทดสอบนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ ให้นักเรียนเลือกคำตอบโดยกาเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อเพื่อนักเรียนจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

ข้อความ	จริงมาก	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง
0 ฉันมีวิธีให้กำลังใจตนเองเวลาที่รู้สึกท้อแท้			/	
00 ฉันสามารถรอคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ				/
000 ฉันไม่ค่อยใส่ใจกับความรู้สึกของผู้อื่นนอกจากตัวเอง		/		

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

1. คะแนนในข้อความใดมีความหมายเป็นบวก (Positive) กำหนดให้แต่ละข้อได้คะแนนดังนี้

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

2. ในกรณีที่ข้อความมีความหมายทางลบ (Negative) กำหนดให้แต่ละข้อได้คะแนนดังนี้

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

การสร้างกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

1. ศึกษาเอกสารและข้อมูลที่เกี่ยวข้องด้านองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 5 ด้าน ตามแนวคิดของโกลแมน

2. จัดเนื้อหาของกิจกรรมให้สอดคล้องกับองค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบ โดยใช้กิจกรรมที่ใช้เทคนิคแม่แบบและการสร้างอุปนิสัยใหม่โดยการพัฒนาระบวนการคิดให้เหมาะสมกับเนื้อหาที่จะฝึกนักเรียนตามโปรแกรมการฝึกดังแสดงในตาราง 6

ตาราง 6 โปรแกรมการฝึกกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่	เรื่อง	วันที่	เวลา	หมายเหตุ
1	ปฐมนิเทศ	7 ม.ค. 2546	15.40 - 16.30 น.	
2	ใจเขา...ใจเรา	9 .ค. 2546	15.40 - 16.30 น.	
3	รู้ไหม...ใครดีที่สุด	14 ม.ค. 2546	15.40 - 16.30 น.	
4	คนต้นแบบ	21 ม.ค. 2546	15.40 - 16.30 น.	
5	ปรับตัว ปรับใจ	23 ม.ค. 2546	15.40 - 16.30 น.	16 ม.ค. 2546 วันครู (หยุด)
6	เห็นใจฉันเกิด	28 ม.ค. 2546	15.40 - 16.30 น.	
7	ลูกเต๋าทารมณ	4 ก.พ. 2546	15.40 - 16.30 น.	30 ม.ค. 2546 งานปีใหม่
8	การ์ดอารมณ์	6 ก.พ. 2546	15.40 - 16.30 น.	
9	แผนที่อารมณ์	8 ก.พ. 2546	09.15 - 10.05 น.	เนื่องจากมี กิจกรรมการ รณรงค์ต่อ ด้านสารเสพติด จึงเลื่อน เป็นวันเสาร์ อาทิตย์แทน
10	ต้นไม้แห่งความสำเร็จ	8 ก.พ. 2546	10.20 - 11.10 น.	
11	ลูกโป่งคลายเครียด	8 ก.พ. 2546	13.15 - 14.05 น.	
12	เทคนิคการผ่อนคลาย ความเครียด	8 ก.พ. 2546	14.20 - 15.10 น.	
13	ขอขอบคุณ	9 ก.พ. 2546	09.15 - 10.05 น.	
14	ปัจฉิมนิเทศ	9 ก.พ. 2546	10.20 - 11.10 น.	

3. สร้างกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์โดยแต่ละกิจกรรมจะกำหนด วัตถุประสงค์ สาระสำคัญ เนื้อหา เวลา วิธีดำเนินการ การจัดเตรียมอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่จะส่งเสริมให้นักเรียนพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์และวิธีดำเนินการจัดกิจกรรมที่ใช้เทคนิคแม่แบบและการสร้างอุปนิสัยใหม่โดยการปรับกระบวนการคิดให้สอดคล้องกับแต่ละหัวข้อ

4. นำกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ ได้แก่ ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และ อาจารย์กมล ประทีปธีรานันต์ อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา กิจกรรม ขั้นตอน สื่อและอุปกรณ์ เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม

5. นำกิจกรรมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้น ม.4 จำนวน 1 ห้องเรียน ในคาบกิจกรรมแนะแนว

6. นำกิจกรรมที่ทดลองและปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างตามตารางการฝึก

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบแผนการทดลอง

การทดลองครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทดลอง โดยดำเนินการวิจัยแบบ Randomized Control Group Pretest Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2536 : 67)

R E	T ₁	X	T ₂
R C	T ₁	~X	T ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

R E	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง
R C	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มควบคุม
T ₁	แทน	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
T ₂	แทน	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
X	แทน	การเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
~X	แทน	การไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

2. วิธีดำเนินการทดลอง

2.1 ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มทำแบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และใช้คะแนนที่ได้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre - test)

2.2 ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยกลุ่มทดลองให้เข้ารับการฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ โดยเนื้อหาและกิจกรรมจะใช้เทคนิคแม่แบบและกิจกรรมที่เป็นการพัฒนากระบวนการคิดเพื่อสร้างอุปนิสัยใหม่ที่สอดคล้องกับองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกลแมน เป็นเวลา 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี หลังเลิกเรียน เวลา 15.40 – 16.30 น. รวม 14 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมให้อยู่ในสภาพเรียนตามปกติ แต่มีการให้ Pretest และ Posttest พร้อมกับกลุ่มทดลอง

จากการทดลองตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยพบปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ และวิธีการแก้ปัญหาดังกล่าว ดังนี้

1. การกำหนดระยะเวลาที่ทดลองนั้น ผู้วิจัยได้เริ่มทำการทดลองตามกำหนดเวลาดังแต่วันที่ 7 มกราคม 2546 ซึ่งผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจเครื่องมือเสร็จสิ้นในเดือนธันวาคม 2545 แต่ในใบบันทึกข้อความ เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ ลงวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2546 ซึ่งถือเป็นความผิดพลาดของผู้วิจัยที่ส่งแบบขอเสนอชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือช้ากว่ากำหนด จึงทำให้วันเวลาไม่ตรงกัน

2. ตามกำหนดเวลา ผู้วิจัยจะทำการทดลองทุกวันอังคาร และวันพฤหัสบดี หลังเลิกเรียน แต่ปรากฏว่า ช่วงเวลาที่ทดลองมีวันหยุดและกิจกรรมการณรงค์เพื่อต่อต้านการใช้สารเสพติดในสถานศึกษา ทำให้ไม่สะดวกในการทำกิจกรรมเพราะนักเรียนต้องเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว ผู้วิจัยจึงแก้ปัญหาโดยการขอความอนุเคราะห์ท่านผู้อำนวยการทำหนังสือถึงผู้ปกครองนักเรียน เพื่อขออนุญาตให้นักเรียนมาทำกิจกรรมในวันเสาร์ อาทิตย์ ที่ 8 – 9 เดือนกุมภาพันธ์ 2546 แทน เพื่อให้การวิจัยในครั้งนี้บรรลุตามเป้าหมาย

2.3 ขั้นหลังการทดลอง

เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ชุดเดียวกับฉบับที่ใช้ก่อนการทดลอง แล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

2.4 นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 2.1 และ 2.3 ไปทำการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

2. เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

3. เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

4. เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

5. วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมเพื่อควบคุมตัวแปรแทรกที่คาดว่าจะมีผลต่อการทดลองในครั้งนี้ โดยการวิเคราะห์ด้วยสถิติ Ancova และหาค่าเฉลี่ยที่ปรับแล้วเพื่อจัดอิทธิพลความไม่เท่าเทียมกันของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวม และองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เป็นรายด้านทั้ง 5 องค์ประกอบ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)

1.2 ร้อยละ

1.3 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้ค่า t (t -test for independent) จำแนกกลุ่มสูง - ต่ำ 25% และคัดเลือกข้อที่มีค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป

2.2 การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของ Cronbach (α - Coefficient) โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาที่มีค่าตั้งแต่ .75 ขึ้นไป

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้ t -test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t -test Dependent Samples)

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้ t -test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t -test Independent Samples)

3.3 วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance) เพื่อควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนที่จะส่งผลต่อการทดลอง โดยใช้สถิติ Ancova และการหาค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ปรับแล้ว (Adjusted mean) (ค่าเฉลี่ยที่ได้ขจัดอิทธิพลของตัวแปรร่วมออกแล้ว) โดยอาศัยหลักการถดถอยในแนวเส้นตรง (Linear regression) รวมเข้าด้วยกัน

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
SS	แทน	ผลบวกกำลังสอง (sum of squares)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยกำลังสองของความแตกต่างระหว่างคะแนนกับค่าเฉลี่ยของแต่ละกลุ่ม (Mean Squares)
SE	แทน	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัด
df	แทน	ความเป็นอิสระของตัวแปร (Degree of Freedom)
F	แทน	ค่าการแจกแจงของ F
p	แทน	ความน่าจะเป็นที่สถิติใช้ทดสอบจะตกอยู่ในช่วงปฏิเสธสมมุติฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t – distribution
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ

2. เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ

3. เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระหว่างนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

ตาราง 7 ค่าร้อยละของประชากรผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 93 คน ซึ่งเป็นนักเรียนระดับ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์ อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร
จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
1. ชาย	43	46.24
2. หญิง	50	53.76
รวม	93	100.00

จากตาราง 7 ประชากรเป็นนักเรียนเพศชาย จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 46.24 และเพศหญิง จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 53.76 รวม 93 คน คิดเป็นร้อยละ 100

ตาราง 8 ค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าจำแนกตามเพศ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย (N = 30)					
กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
เพศ	จำนวน	ร้อยละ	เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	7	46.67	ชาย	10	66.67
หญิง	8	53.33	หญิง	5	33.33
รวม	15	100.00	รวม	15	100.00

จากตาราง 8 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์ อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร โดย
คัดเลือกจากคะแนนดิบที่ต่ำถึงต่ำมาจากประชากรทั้งหมด 93 คน ที่ทำแบบทดสอบความ
เฉลียวฉลาดทางอารมณ์นำมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และสอบถามความสมัครใจของ
นักเรียนเพื่อนำมาแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

ตาราง 9 เปรียบเทียบคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์	กลุ่มทดลอง						t	p
	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง				
	N	$\bar{X}$	S.D.	N	$\bar{X}$	S.D.		
1.ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง (Self – awareness)	15	2.43	.22	15	2.86	.29	5.489**	.001
2.ด้านการจัดระเบียบอารมณ์ของตนเอง (Self – regulation)	15	2.47	.18	15	2.86	.30	5.198**	.001
3.ด้านการจูงใจตนเอง (Self – motivation)	15	2.60	.34	15	3.01	.49	3.107**	.008
4.ด้านการร่วมรู้สึก (Empathy)	15	2.44	.36	15	2.47	.34	.518	.612
5.ด้านทักษะทางสังคม (Social skills)	15	2.50	.35	15	3.11	.34	6.255**	.001
ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ โดยรวม	15	2.47	.22	15	2.83	.27	5.889**	.001

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (28 , t = 2.467)

จากตาราง 9 พบว่า คะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองโดยภาพรวมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการจัดระเบียบอารมณ์ของตนเอง ด้านการจูงใจตนเอง และด้านทักษะทางสังคม หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านการร่วมรู้สึก นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตาราง 10 เปรียบเทียบคะแนนความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์

ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์	กลุ่มควบคุม						t	p
	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง				
	N	$\bar{X}$	S.D.	N	$\bar{X}$	S.D.		
1.ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง (Self – awareness)	15	2.55	.19	15	2.66	.28	1.191	.254
2.ด้านการจัดระเบียบอารมณ์ของตนเอง (Self – regulation)	15	2.50	.23	15	2.58	.28	1.254	.230
3.ด้านการจูงใจตนเอง (Self – motivation)	15	2.50	.29	15	2.78	.35	2.824*	.014
4.ด้านการร่วมรู้สึก (Empathy)	15	2.53	.18	15	2.56	.28	.291	.776
5.ด้านทักษะทางสังคม (Social skills)	15	2.64	.27	15	2.69	.34	.628	.540
ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ โดยรวม	15	2.55	.10	15	2.63	.21	1.593	.133

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (28 , t = 1.701)

จากตาราง 10 พบว่า คะแนนความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมโดยภาพรวมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการจูงใจตนเอง นักเรียนมีคะแนนความเจตียวฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการจัดระเบียบอารมณ์ของตนเอง ด้านการร่วมรู้สึก และด้านทักษะทางสังคม ระหว่างการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตาราง 11 เปรียบเทียบคะแนนความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์	ก่อนการทดลอง						t	p
	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม				
	N	$\bar{x}$	S.D.	N	$\bar{x}$	S.D.		
1.ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง (Self – awareness)	15	2.43	.22	15	2.55	.19	1.537	.136
2.ด้านการจัดระเบียบอารมณ์ของตน เอง (Self – regulation)	15	2.47	.18	15	2.50	.23	.358	.723
3.ด้านการจูงใจตนเอง (Self – motivation)	15	2.60	.34	15	2.50	.29	.798	.431
4.ด้านการร่วมรู้สึก (Empathy)	15	2.44	.36	15	2.53	.18	.870	.394
5.ด้านทักษะทางสังคม (Social skills)	15	2.50	.35	15	2.64	.27	1.194	.243
ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ โดยรวม	15	2.47	.22	15	2.55	.10	1.187	.250

จากตาราง 11 พบว่า คะแนนความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการจัดระเบียบอารมณ์ของตนเอง ด้านการร่วมรู้สึก และด้านทักษะทางสังคม ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมสูงกว่ากลุ่มทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนด้านการจูงใจตนเอง ก่อนการทดลองคะแนนความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 12 เปรียบเทียบคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์	หลังการทดลอง						t	p
	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม				
	N	$\bar{X}$	S.D.	N	$\bar{X}$	S.D.		
1.ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง (Self – awareness)	15	2.86	.29	15	2.66	.28	1.809	.081
2.ด้านการจัดระเบียบอารมณ์ของตนเอง (Self – regulation)	15	2.86	.30	15	2.58	.28	2.588*	.015
3.ด้านการจูงใจตนเอง (Self – motivation)	15	3.01	.49	15	2.78	.35	1.430	.164
4.ด้านการร่วมรู้สึก (Empathy)	15	2.47	.34	15	2.56	.28	.718	.478
5.ด้านทักษะทางสังคม (Social skills)	15	3.11	.34	15	2.69	.34	3.323**	.002
ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ โดยรวม	15	2.83	.27	15	2.63	.21	2.221*	.035

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (28 , t = 1.701)

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (28 , t = 2.467)

จากตาราง 12 พบว่า คะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยภาพรวม กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านทักษะทางสังคม นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในด้านการจัดระเบียบอารมณ์ของตนเอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการจูงใจตนเอง และด้านการร่วมรู้สึก นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 13 เปรียบเทียบความแปรปรวนร่วมของคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยรวมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) โดยใช้คะแนนก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม (Covariate)

แหล่งความแปรปรวนร่วม	SS	df	MS	F	P
Intercept	224.544	1	224.544	4738.969**	.001
ระหว่างกลุ่ม	.473	1	.473	9.991**	.004
คะแนนก่อนการทดลอง	.291	1	.291	6.136	.020
ความคลาดเคลื่อน	1.279	27	4.738		
รวม	226.598	30			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (27 , F = 7.68)

จากตาราง 13 พบว่า คะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวมก่อนการทดลองมีอิทธิพลต่อคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อขจัดอิทธิพลของตัวแปรร่วมออกแล้ว พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวมสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากค่า F ที่คำนวณได้มากกว่าค่า F ที่เปิดจากตาราง แสดงว่ามีองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์อย่างน้อย 1 ด้านที่มีความแตกต่างกัน

ตาราง 14 เปรียบเทียบความแปรปรวนร่วมของคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) โดยใช้คะแนนก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม (Covariate)

แหล่งความแปรปรวนร่วม	SS	df	MS	F	P
Intercept	229.172	1	229.172	2621.862**	.001
ระหว่างกลุ่ม	.340	1	.340	3.888	.059
คะแนนก่อนการทดลอง	9.605	1	9.605	.110	.743
ความคลาดเคลื่อน	2.360	27	8.741		
รวม	231.882	30			

จากตาราง 14 พบว่า คะแนนความเจือยฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลองมีคะแนนความเจือยฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน และเมื่อขจัดอิทธิพลของตัวแปรร่วมออกแล้ว พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเจือยฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองไม่แตกต่างกัน

ตาราง 15 เปรียบเทียบความแปรปรวนร่วมของคะแนนความเจือยฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดระเบียบอารมณ์ของตนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเจือยฉลาดทางอารมณ์ ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) โดยใช้คะแนนก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม (Covariate)

แหล่งความแปรปรวนร่วม	SS	df	MS	F	P
Intercept	222.528	1	222.528	3252.149**	.001
ระหว่างกลุ่ม	.660	1	.660	9.642**	.004
คะแนนก่อนการทดลอง	.504	1	.504	7.368*	.011
ความคลาดเคลื่อน	1.847	27	6.843		
รวม	225.540	30			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (27 , F = 4.21)
** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (27 , F = 7.68)

จากตาราง 15 พบว่า คะแนนความเจือยฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดระเบียบอารมณ์ของตน ก่อนการทดลองมีอิทธิพลต่อคะแนนความเจือยฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อขจัดอิทธิพลของตัวแปรร่วมออกแล้ว พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความเจือยฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดระเบียบอารมณ์ของตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่าคะแนนความเจือยฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างน้อย 1 ด้านไม่แตกต่างกันและคะแนนก่อนการทดลองจะมีอย่างน้อย 1 ด้านที่ได้ผลคะแนนเฉลี่ยต่างกันอย่างมีนัยสำคัญเชื่อมั่นได้ 95%

ตาราง 16 เปรียบเทียบความแปรปรวนร่วมของคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการ
จิตใจตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความ
เฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) โดยใช้คะแนน
ก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม (Covariate)

แหล่งความแปรปรวนร่วม	SS	df	MS	F	P
Intercept	252.300	1	252.300	1422.655**	.001
ระหว่างกลุ่ม	.260	1	.260	1.465	.237
คะแนนก่อนการทดลอง	.612	1	.612	3.450	.074
ความคลาดเคลื่อน	4.788	27	.177		
รวม	257.960	30			

จากตาราง 16 พบว่า คะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเองก่อน
การทดลองและหลังการทดลองมีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน และเมื่อ
ขจัดอิทธิพลของตัวแปรร่วมออกแล้ว พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมี
คะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจิตใจตนเองไม่แตกต่างกัน

ตาราง 17 เปรียบเทียบความแปรปรวนร่วมของคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการ
ร่วมรู้สึกระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียว
ฉลาดทางอารมณ์ ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) โดยใช้คะแนนก่อน
การทดลองเป็นตัวแปรร่วม (Covariate)

แหล่งความแปรปรวนร่วม	SS	df	MS	F	P
Intercept	190.638	1	190.638	2125.386**	.001
ระหว่างกลุ่ม	1.491	1	1.491	.166	.687
คะแนนก่อนการทดลอง	.441	1	.441	4.916*	.035
ความคลาดเคลื่อน	2.422	27	8.970		
รวม	193.516	30			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (27 , F = 4.21)

จากตาราง 17 พบว่า คะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการร่วมรู้สึกก่อนการทดลองมีอิทธิพลต่อคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อขจัดอิทธิพลของตัวแปรร่วมออกแล้ว พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการร่วมรู้สึกไม่แตกต่างกัน จากค่า F ที่คำนวณได้น้อยกว่าค่า F ที่เปิดจากตาราง แสดงว่ามีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์บางด้านไม่แตกต่างกัน

ตาราง 18 เปรียบเทียบความแปรปรวนร่วมของคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านทักษะทางสังคม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) โดยใช้คะแนนก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม (Covariate)

แหล่งความแปรปรวนร่วม	SS	df	MS	F	P
Intercept	252.687	1	252.687	2518.470**	.001
ระหว่างกลุ่ม	1.659	1	1.659	16.536**	.001
คะแนนก่อนการทดลอง	.261	1	.261	2.598	.119
ความคลาดเคลื่อน	2.709	27	.100		
รวม	257.316	30			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (27 , F = 7.68)

จากตาราง 18 พบว่า คะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านทักษะทางสังคมก่อนการทดลองมีอิทธิพลต่อคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อขจัดอิทธิพลของตัวแปรร่วมออกแล้ว พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ค่า F ที่คำนวณได้มากกว่าค่า F ที่เปิดจากตาราง แสดงว่า มีตัวแปรอย่างน้อย 1 ตัวแปรที่ทำให้ผลคะแนนเฉลี่ยของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์ อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ
2. เพื่อเปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ
3. เพื่อเปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ

สมมุติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ
2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2545 โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์ อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 93 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2545 โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์ อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร ที่มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ต่ำถึงต่ำมากจำนวน 30 คน จากนั้นสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เพื่อแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตน ด้านการจูงใจตนเอง ด้านการร่วมรู้สึกของผู้อื่น และด้านการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น จำนวน 65 ข้อ
2. กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 14 กิจกรรม

วิธีดำเนินการทดลอง

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยการดำเนินการวิจัยแบบ Randomized Control Group Pretest – Posttest Design

1. ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 93 คน ทำแบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและใช้คะแนนดิบที่ได้เป็นข้อมูลในการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากผลคะแนนของนักเรียนที่มีคะแนนต่ำจนถึงต่ำมากเลือกมา 30 คน และนำผลคะแนนของนักเรียนทั้ง 30 คน มาเป็นคะแนนก่อนการทดลอง(Pre-test) จากนั้นสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

2. ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยจัดให้กลุ่มทดลองได้ทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ตามตารางและเวลาที่กำหนด จำนวน 14 ครั้ง เป็นเวลา 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี หลังเลิกเรียนระหว่างเวลา 15.40 – 16.30 น. ครั้งละ 50 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมให้อยู่ในสภาพปกติ แต่มีการให้ทำ Pretest และ Posttest พร้อมกับกลุ่มทดลอง

3. ขั้นตอนหลังการทดลอง

หลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองแสดงความคิดเห็นตลอดระยะเวลาที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน และให้ทำแบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ชุดเดียวกับฉบับที่ใช้ก่อนการทดลอง แล้วนำผลคะแนนที่ได้มาเป็นคะแนน Posttest

4. นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 และข้อ 3 ไปทำการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
2. เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
3. เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
4. เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
5. วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมเพื่อควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนที่คาดว่าจะมีผลต่อการทดลองในครั้งนี้ โดยการวิเคราะห์ด้วยสถิติ Ancova และหาค่าเฉลี่ยที่ปรับแล้วเพื่อชดเชยอิทธิพลความไม่เท่าเทียมกันของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวม และองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เป็นรายด้านทั้ง 5 องค์ประกอบ

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง สรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในด้านการตระหนักรู้ในตนเองไม่แตกต่างกันกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
3. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในด้านการจัดระเบียบอารมณ์ของตนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในด้านการจูงใจตนเอง ไม่แตกต่างกันกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

5. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ มีคะแนนความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ในด้านการร่วมรู้สึก ไม่แตกต่างกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์

6. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ มีคะแนนความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ในด้านทักษะทางสังคมสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

7. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ มีคะแนนความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวมสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์ อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร ผลการวิจัยปรากฏดังนี้

1. นักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ มีความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อ 1 แสดงให้เห็นว่าการสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ สามารถพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นได้ ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะวิธีการสร้างอุปนิสัยใหม่เป็นกระบวนการปรับเปลี่ยนวิธีคิดรูปแบบใหม่ของบุคคล โดยเน้นด้านการคิด ความรู้สึกและการกระทำ ซึ่งกิจกรรมที่ผู้วิจัยนำมาพัฒนานักเรียนนั้น มีขั้นตอนการฝึกให้นักเรียนเกิดการตระหนักในการเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลมาเป็นความคิดในทางบวกที่เป็นเหตุเป็นผลแทน นักเรียนได้ฝึกทักษะการคิดในทางที่ดี รู้จักมองหาข้อดีข้อเด่นของตน เข้าใจว่าคนเรามีความแตกต่างกัน มีความคิดในแง่ที่ยืดหยุ่นมากขึ้น โดยการเข้าร่วมกิจกรรมที่หลากหลาย ได้แก่ การแสดงบทบาทสมมุติ การศึกษาจากกรณีตัวอย่าง การเรียนรู้จากตัวแบบ การฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของเดอ โบโน ที่ได้เสนอแนวคิดที่สร้างสรรค์ เพื่อการปรับเปลี่ยนความคิดอย่างหลากหลาย ได้แก่ การจัดกิจกรรมให้ทำ การสร้างสถานการณ์ การฝึกแทนความรู้สึกจากเหตุการณ์ที่กำหนดขึ้น ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งในการสร้างอุปนิสัยใหม่ที่ได้ผล และผลจากการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดถือเป็นการพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จในชีวิตในทุก ๆ ด้าน และสอดคล้องกับแนวคิดของศาสตราจารย์ประเวศ วะสี ได้เสนอกระบวนการทางปัญญาซึ่งเป็นแนวทางนำไปสู่การ

เปลี่ยนแปลงความคิดในระดับสูงและการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง ได้แก่ การสังเกต การบันทึก การนำเสนอต่อที่ประชุม การฟัง การถาม – ตอบ เป็นการเชื่อมโยงให้เห็นความเป็นไปทั้งหมดและเห็นตัวเองเกิดการตระหนักรู้ตัวเองตามความเป็นจริง

สำหรับการใช้เทคนิคแม่แบบเป็นอีกวิธีหนึ่งในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เพราะแม่แบบมีอิทธิพลอย่างมากต่อนักเรียนวัยรุ่น ในการทดลองในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำตัวแบบที่เป็นชีวิตจริงของดาราวัยรุ่นให้นักเรียนชมทางวีดิทัศน์ เพื่อให้นักเรียนเห็นถึงวิธีการพัฒนาตนให้ประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งด้านการเรียนและอาชีพนักร้องนักแสดง ทำให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจในการกระตุ้นให้ตนเองปฏิบัติตามตัวแบบ ซึ่งเป็นสิ่งเร้าที่ใกล้เคียงกับตัวนักเรียน นักเรียนเกิดความชื่นชมและประทับใจในตัวแบบนั้นๆ ดังนั้น การนำเสนอแม่แบบที่น่าสนใจและเหมาะกับวัยของเขา จึงเป็นสิ่งกระตุ้นให้ยอมรับพฤติกรรมนั้นมาปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536 : 52 ; อ้างอิงจาก Bandura. 1968 : 99-108) บุคคลจะเลียนแบบและสังเกตพฤติกรรมของแม่แบบที่เขาสนใจ การเรียนรู้ส่วนใหญ่ของเด็กเกิดจากการกระทำตามผู้อื่น เด็กจะเรียนรู้จากแม่แบบ โดยแม่แบบจะทำหน้าที่เป็นสิ่งเร้า ผู้เรียนสังเกตและเลียนแบบพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมาย ซึ่งกระบวนการเรียนรู้โดยการสังเกตเป็นวิธีการเรียนรู้ขั้นพื้นฐานที่เป็นประโยชน์กว้างขวางและมีข้อดีตรงที่ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจมโนทัศน์ที่ซับซ้อนหรือยาก ๆ ได้ดีและรวดเร็ว (Patterson. 1974 : 38)

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ เทรปปา และไฟร์ค (Treppa and Frike. 1972 : 466-467) ได้ศึกษาผลของกลุ่มมาราธอนที่มีต่อความเข้าใจตนเอง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความเข้าใจตนเองดีขึ้น มีความสามารถในการควบคุมตนเองมากขึ้น เห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ ยอมรับตนเองเข้าใจในความเป็นมนุษย์ มีความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์และมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในอุดมคติ และสอดคล้องกับงานวิจัยของนิรดา อุดุลยพิเชฏฐ์ (2542 : 47) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาว์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยกองทัพเรือ พบว่า นักศึกษาที่มีเชาว์อารมณ์ปานกลางและต่ำ มีระดับเชาว์อารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการสังเกตในขณะทดลอง ผู้วิจัยพบว่า หลังจากผู้วิจัยได้ชี้แจงถึงความสำคัญของการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์และสร้างความคุ้นเคยกับนักเรียนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เป็นสิ่งเร้า นักเรียนเกิดความสนใจและกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม กล้าแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนมากขึ้น แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจในเหตุการณ์ต่างๆ ด้วยตนเอง นักเรียนให้ความร่วมมือ ร่วมกันคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจและเลือกแนวทางแก้ปัญหาอย่างสมเหตุสมผล และสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตได้

2. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ไม่แตกต่างกันกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมมีวุฒิภาวะที่ไม่แตกต่างกันทั้งในด้านอายุ ระดับการศึกษา รวมทั้งการเรียนรู้ที่จะรู้จักและเข้าใจตนเอง นักเรียนในวัยนี้จะมีค่านิยมและแนวคิดที่ไม่ต่างกันมากนัก ตลอดจนสภาพแวดล้อมทั้งที่บ้านและโรงเรียน ทำให้คะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในด้านการตระหนักรู้ในตนเองไม่แตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาว่ามีตัวแปรใดบ้างในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ที่มีอิทธิพลต่อการทดลองและได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม เพื่อจัดอิทธิพลของตัวแปรดังกล่าว โดยใช้คะแนนก่อนการทดลองเป็นแหล่งข้อมูลของความแปรปรวนร่วม เมื่อจัดอิทธิพลของตัวแปรร่วมออกแล้ว พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการทดลอง

การทดลองครั้งนี้ขัดแย้งกับงานวิจัยของ เปรมใจ บุญประสพ (2545 : 50) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ ได้แก่ เกม การอภิปรายกลุ่ม กรณีตัวอย่าง นักเรียนสามารถสรุปสิ่งที่ตนได้เรียนรู้ร่วมกัน ทำให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งเป็นแนวทางที่จะพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองให้สูงขึ้นได้

3. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในการจัดระเบียบอารมณ์ของตนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะการฝึกการจัดระเบียบอารมณ์ต้องอาศัยระยะเวลาในการฝึกฝน มนุษย์มีความอดทนอย่างมีขีดจำกัด การควบคุมอารมณ์ในหลาย ๆ สถานการณ์จึงเป็นเรื่องยาก นักเรียนที่ได้รับการฝึกฝนการจัดระเบียบอารมณ์จะเข้าใจและเรียนรู้อารมณ์ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ วิธีการควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งอารมณ์เป็นเรื่องละเอียดอ่อนและมีผลกระทบต่อความรู้สึกทางจิตใจมาก และการจัดการด้านอารมณ์มีผลต่อความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน และความสำเร็จในการประกอบอาชีพ นับเป็น

องค์ประกอบของการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ที่มีความสำคัญต่อมนุษย์ จึงเป็นผลให้นักเรียนที่ได้รับการฝึกการจัดระเบียบอารมณ์ตนเองมีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดระเบียบตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาว่ามีตัวแปรใดบ้างในด้านการจัดระเบียบอารมณ์ของตนที่มีอิทธิพลต่อการทดลองในครั้งนี้ และได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม เพื่อจัดอิทธิพลของตัวแปรดังกล่าว โดยใช้คะแนนก่อนการทดลองเป็นแหล่งข้อมูลของความแปรปรวนร่วม พบว่า คะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดระเบียบอารมณ์ของตนก่อนการทดลองมีอิทธิพลต่อคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อจัดอิทธิพลของตัวแปรร่วมออกแล้ว พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดระเบียบอารมณ์ของตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับ เมนฮาร์ท (Menhart. 1998 : Abstract) ได้ศึกษาผลของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อดูความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับคะแนนการสัมภาษณ์เข้าทำงาน โดยเมนฮาร์ทได้ใช้อองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ 4 ด้าน คือ ความเห็นอกเห็นใจ การจัดการควบคุมอารมณ์ การรอคอยผลเลิศ และการสร้างความประทับใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี 116 คน โดยสร้างสถานการณ์ให้เหมือนกับการสัมภาษณ์เข้าทำงาน ผลการศึกษาพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับคะแนนการสัมภาษณ์

จากการสังเกตระหว่างการทดลองพบว่า การทำกิจกรรมเพื่อจัดระเบียบทางอารมณ์ของตนเป็นเรื่องที่ต้องทำความเข้าใจและต้องฝึกฝน การเลือกกิจกรรมต้องไม่ยากเกินไปสำหรับนักเรียนในการฝึก หากนักเรียนมีทักษะด้านการจัดระเบียบอารมณ์ของตนจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการดำรงชีวิต ดังนั้น ควรฝึกการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านนี้ให้นักเรียนอย่างสม่ำเสมอ

4. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในด้านการจูงใจตนเอง ไม่แตกต่างกันกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะสภาพแวดล้อมของนักเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะมีลักษณะคล้ายคลึงกัน คือ ยังขาดสิ่งเร้าและแรงกระตุ้นที่น่าสนใจ หรือตัวแบบที่เหมาะสม จึงเป็นผลให้การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาว่ามีตัวแปรใดบ้างในด้านการจูงใจตนเองที่มีอิทธิพลต่อการทดลองในครั้งนี้ และได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม เพื่อจัดอิทธิพลของตัวแปรดังกล่าว โดยใช้คะแนนก่อนการทดลองเป็นแหล่งข้อมูลของความแปรปรวนร่วม พบว่า คะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองก่อนการทดลองมีอิทธิพลต่อ

ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อขจัดตัวแปรร่วมออกแล้ว พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการ จูงใจตนเองไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการทดลอง

การจูงใจต้องอาศัยการเสริมแรงและกำลังใจที่ดี ดังที่ (ทศพร ประเสริฐสุข. 2543 : 101 ; อ้างอิงจาก Salovey & Mayer. 1990. *Emotional Development and Emotional Intelligence*) กล่าวว่า การจูงใจตนเอง ต้องสามารถควบคุมความต้องการและแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการ เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ดีกว่า มองโลกในแง่ดี สามารถจูงใจให้กำลังใจตนเองได้ และนโปเลียน ฮิลล์ (นันทนา วงษ์อินทร์. 2543 : 140 ; อ้างอิงจากนโปเลียน ฮิลล์.2541. *ฉันทำได้ ฉันจะทำ*) ได้กล่าวเกี่ยวกับการสร้างแรงจูงใจให้ตนเองไว้อย่างน่าสนใจว่า “...การมีชีวิตอยู่กับความล้มเหลว ความสิ้นหวังและความรู้สึกไม่ดีเกี่ยวกับคนอื่น ๆ มีแต่จะทำให้ สถานการณ์เลวร้ายยิ่งขึ้น จงเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจของท่านต่อบางสิ่งบางอย่าง ให้เป็นแรงบันดาลใจ”

ผลการวิจัยการพัฒนาคความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง ขัดแย้งกับผลการวิจัยของ นิสรา คำมณี (2544 : 48-49) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาคความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม พบว่า นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า นักเรียนต้องการตัวแบบที่น่าสนใจและเป็นแบบอย่างในการสร้างแรงจูงใจในตนเอง นักเรียนต้องการกำลังใจ เพื่อเป็นแรงผลักดันและกระตุ้นให้ปฏิบัติตนในทางที่ดีและประสบความสำเร็จในชีวิต

5. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาคความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในด้านการร่วมรู้สึก ไม่แตกต่างกันกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาคความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะการใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ เป็นเทคนิคทางจิตวิทยาที่ไม่เหมือนกับการสอนโดยทั่ว ๆ ไป นักเรียนต้องเข้าใจในเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล การเรียนรู้ที่จะรู้จักและเข้าใจผู้อื่น ต้องฝึกให้เป็นคนไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งต้องใช้เวลาเรียนรู้ทั้งความคิด ความรู้สึก และการกระทำ การที่คนเราจะเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจกันจำเป็นต้องรู้จักคุ้นเคยและเข้าใจบุคคลนั้นอย่างลึกซึ้ง หรือเข้าใจในสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้น ๆ จึงจะเกิดการรู้สึกร่วมด้วย และจากสภาพการณ์ปัจจุบันความรู้สึกเห็นอกเห็นใจและเข้าใจผู้อื่นของบุคคลมีค่อนข้างน้อย ส่วนมากจะนึกถึงตนเองก่อน จึงมีความเป็นไปได้ที่นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมและไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาคความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการร่วมรู้สึกจะมีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาว่ามีตัวแปรใดบ้างในด้านการร่วมรู้สึกที่มีอิทธิพลต่อการทดลองและได้ทำการวิเคราะห์

ความแปรปรวนร่วม เพื่อจัดอิทธิพลของตัวแปรดังกล่าว โดยใช้คะแนนก่อนการทดลอง เป็นแหล่งข้อมูลของความแปรปรวนร่วม พบว่า คะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการร่วมรู้สึกก่อนการทดลองมีอิทธิพลต่อคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อจัดอิทธิพลของตัวแปรร่วมออกแล้ว พบว่านักเรียนกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการร่วมรู้สึก ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ขัดแย้งกับผลงานวิจัยของ วีระวัฒน์ ปันนิตามัยและอุสา สุทธิสาคร (วีระ วัฒน์ ปันนิตามัย. 2542 : 118-119) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับองค์ประกอบด้านชีวประวัติ ของนักศึกษาปริญญาตรี จำนวน 464 คน กับความสามารถด้านเชาว์อารมณ์ 7 ด้าน สำหรับ ด้านความเอื้ออาทร พบว่า นักศึกษาเพศหญิงมีความสามารถด้านความเอื้ออาทรสูงกว่าเพศ ชายอย่างมีนัยสำคัญ และจรรยา สุวรรณทัต (2511 : 50) มีความเห็นเพิ่มเติมว่า บุคคลควร เป็นผู้ที่สามารถให้ความรักแก่ผู้อื่นได้อย่างจริงใจด้วย คุณสมบัติอีกประการหนึ่งของผู้ที่มีความ เฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ต้องเป็นผู้คำนึงถึงผู้อื่น กล่าวคือ ไม่เห็นแก่ตนเพียงฝ่ายเดียว (พะยอม อิงคตานุวัฒน์. 2533 : 3) รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา รวมทั้งต้องมีความไวในการตอบ สนองผู้อื่น (Smithson. 1981 : 100)

จากการสังเกตระหว่างการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองเมื่อศึกษาประสบการณ์ จากกรณีตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับการร่วมรู้สึก นักเรียนแสดงความรู้สึกเห็นใจตัวละครที่ประสบ ปัญหาและเข้าใจสภาพของบุคคลที่ตกอยู่ในสภาวะการณ์ที่เลวร้ายมากขึ้น นั้นย่อมเป็นข้อบ่งชี้ ว่านักเรียนเกิดทักษะการร่วมรู้สึกเห็นใจ เอื้ออาทรต่อผู้อื่นมากขึ้น

6. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้าง อุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในด้านทักษะ ทางสังคมสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาว่ามีตัวแปรใดบ้างในด้านทักษะทางสังคมที่มี อิทธิพลต่อการทดลองในครั้งนี้ และได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม เพื่อจัดอิทธิพล ของตัวแปรดังกล่าว โดยใช้คะแนนก่อนการทดลองเป็นแหล่งข้อมูลของความแปรปรวนร่วม พบว่า คะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านทักษะทางสังคมก่อนการทดลองมีอิทธิพลต่อ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อจัดตัวแปร ร่วมออกแล้ว พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านทักษะทาง สังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับการทดลอง

จากการศึกษาครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านทักษะ ทางสังคม สามารถพัฒนาทักษะทางสังคม ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ ดังที่ โกลแมน กล่าวไว้ว่า วิธีการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ที่ได้ผลที่สุด คือการนำวิธีการ ต่าง ๆ เชิงประสบการณ์ เช่น การอภิปรายกลุ่ม การสวมบทบาท การจำลองสถานการณ์

มาผสมผสานให้แก่มุมมองต่าง ๆ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการมองพิจารณาวิเคราะห์ตนเองมากขึ้น ซึ่งแนวคิดดังกล่าวยังสอดคล้องกับ ทศพร ประเสริฐสุข (2542 : 31-33) ที่ได้กล่าวว่า การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์จะต้องประกอบด้วยการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี การฝึกทักษะในการสื่อสารที่เหมาะสม สามารถควบคุมอารมณ์ในสภาวะการณ์ต่าง ๆ ได้ รู้จักปฏิบัติ ตามกฎระเบียบของสังคมด้วยความเต็มใจ ซึ่งแนวทางในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นทั้งหมดนี้สามารถใช้เทคนิคการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นเทคนิคที่สามารถช่วยให้บุคคลได้รู้จักตนเองและผู้อื่น เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกทำให้บุคคลมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นในการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และคมเพชร จัตรศุภกุล (2530 : 80-83) ได้กล่าวว่า การฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะช่วยให้บุคคลได้รู้จักสำรวจตนเองในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นด้วยความเหมาะสม สามารถช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกมีความซาบซึ้งและพึงพอใจที่จะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงตนเอง การฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นการนำเอาประสบการณ์มาแลกเปลี่ยนกันและฝึกฝน ทำให้เกิดทักษะในการสื่อสาร มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน นอกจากนี้การฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลยังสามารถสนองความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจของบุคคล เช่น ความต้องการการยอมรับ และช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมได้ด้วย

การศึกษาครั้งนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภานุ โคตรพิลา (2545 : 84) ได้ศึกษาผลการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นสูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านทักษะทางสังคม เป็นทักษะที่มีความสำคัญเป็นลำดับแรก เพราะเป็นการสร้างความคุ้นเคย ความสนิทสนมระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และระหว่างเพื่อนนักเรียนด้วยกัน ก่อนที่จะได้รับการฝึกฝนด้านอื่น ๆ ต่อไป ผู้วิจัยได้สอดแทรกเนื้อหาและข้อคิดเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นไว้ ดังนั้น เมื่อกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านทักษะทางสังคม จึงเกิดการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองในด้านทักษะทางสังคมสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว

7. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบ มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวมสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิจัยการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบในครั้งนี้ โดยภาพรวมทั้งหมด พบว่า ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการใส่ใจตนเอง และด้านการร่วมรู้สึก นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบมีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ส่วนด้านการจัดระเบียบอารมณ์ของตน นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบมีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และด้านทักษะทางสังคม พบว่า นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบมีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผู้วิจัยได้ศึกษาว่ามีตัวแปรใดบ้างที่มีอิทธิพลต่อการทดลองและได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม เพื่อจัดอิทธิพลของตัวแปรดังกล่าว โดยใช้คะแนนก่อนการทดลองเป็นแหล่งข้อมูลของความแปรปรวนร่วม พบว่า คะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวมก่อนการทดลองมีอิทธิพลต่อคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อจัดอิทธิพลของตัวแปรร่วมออกแล้ว พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวมสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับการทดลอง

ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของเจษฎา บุญมาโฮม (2544) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต บางเขน กรุงเทพมหานคร พบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับงานวิจัยของเคอร์ติส (Curtis. : 2000) ได้สำรวจเกี่ยวกับโครงการพิเศษของโปรแกรมการแนะแนวระดับมัธยมศึกษา โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีความต้องการเข้าร่วมโครงการดังกล่าว แบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มเข้าร่วมโครงการสัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวม 6 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่า จากการประเมินตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการนักเรียนมีทักษะความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มมากขึ้น

นอกจากนี้รัตน ภัทรธัญญา (2535 : 48 – 49) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อการพึงตนเองด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนทุ่งทรายวิทยา อำเภอกลองखง จังหวัดกำแพงเพชร ซึ่งใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน กลุ่มทดลองสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบที่มีตัวแบบมีพฤติกรรมแสดงถึงการพึงตนเองด้านการเรียนในรูปวีดิทัศน์ กลุ่มควบคุมใช้การสอนแบบปกติ หลังการทดลอง พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการพึงตนเองด้านการเรียนสูงขึ้นกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการสอนโดยใช้เทคนิค

แม่แบบทำให้นักเรียนมีการพึ่งตนเองด้านการเรียนสูงกว่าการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับงานวิจัยของศศิธร บรรลือสินธุ์ (2530 : 46) ที่ศึกษาผลการใช้ตัวแบบที่มีต่อคุณธรรมด้านความกตัญญูกตเวที ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดอุดรธานี จำนวน 40 คน ผลปรากฏว่า การสอนโดยใช้ตัวแบบเรื่องความกตัญญูกตเวทีทำให้นักเรียนมีคุณธรรมด้านความกตัญญูกตเวทีสูงขึ้นกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และคุณธรรมด้านความกตัญญูกตเวทีของนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ส่วนวีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 : 137) กล่าวว่า การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่ดีต้องฝึกในเชิงสถานการณ์ให้ทดลองเรียนรู้ ปฏิบัติและทราบผลการแสดงออก (Feedback) และมีการพัฒนาอย่างจริงจัง เช่น ให้พบกับสถานการณ์จริง การบันทึกพฤติกรรมในวิดีโอเพื่อให้ฟังคำติชม ซึ่งจุดเด่น จุดด้อยที่ควรปรับปรุงแก้ไข การสังเกตในสถานการณ์การปฏิบัติงานจริง นอกจากนี้แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร (2543 : 84) ได้กล่าวว่า การยอมรับทั้งข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง จะช่วยให้ปรับปรุงตัวเราให้ดีขึ้น เมื่อรู้ว่าเรากำลังรู้สึกอย่างไร ก็ให้วิเคราะห์ดูว่าต้นเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น ๆ คืออะไร เพื่อจะได้หาหนทางแก้ไขและปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเชาวน์อารมณ์เป็นสิ่งที่ฝึกฝนเรียนรู้และพัฒนาให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นได้

จากผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบสามารถพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนได้ นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ได้รับความรู้ เป็นกิจกรรมที่ดีมีประโยชน์ ช่วยให้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น มีวิธีการที่จะพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของตนเองได้ และยังได้รับความสนุกสนานจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ได้มีโอกาสรู้จักเพื่อนมากขึ้น และต้องการให้ผู้วิจัยจัดกิจกรรมในลักษณะนี้อีก

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยต้องการพัฒนากิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเพื่อใช้สอนนักเรียนในคาบกิจกรรมแนะแนว กิจกรรมโฮมรูม และการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้เรียน ซึ่งจะเป็นแนวทางสำหรับอาจารย์ในการศึกษาเพื่อพัฒนากิจกรรมความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ให้สอดคล้องกับนักเรียนในวัยต่าง ๆ ผู้สนใจควรศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับ EQ เพื่อจะได้พัฒนารูปแบบกิจกรรมที่ตรงเป้าหมายได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. ควรมีการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สอดแทรกให้กับนักเรียนในทุกระดับชั้น เพื่อพัฒนาการเรียนการสอนในลักษณะบูรณาการมากขึ้น

2. ควรมีการปรับรูปแบบอื่น ๆ ในการปฏิบัติกิจกรรม เช่น การเล่นเกม การทำฐานกิจกรรมในลักษณะ Walk Rally เพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับนักเรียน
3. ควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนา EQ ให้กับนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ เช่น ในวันหยุด ปิดภาคเรียน หรือเป็นกิจกรรมการปฐมนิเทศสำหรับนักเรียนที่เข้าใหม่
4. ควรมีการเผยแพร่ อบรม สัมมนา ให้กับบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนหรือเยาวชน ให้สามารถนำกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. ควรพัฒนากิจกรรม EQ ในโรงเรียนเพื่อสอดคล้องกับระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน เพื่อให้นักเรียนสามารถพึ่งตนเองได้ และมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต
6. ควรมีการติดตามผลเป็นระยะ หลังการทดลอง เพื่อศึกษาพฤติกรรมของนักเรียนว่าเป็นไปในทิศทางใด และสามารถพัฒนากิจกรรมให้คงทนต่อไปได้หรือไม่

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ. กระทรวงศึกษาธิการ. (2542). พระราชบัญญัติการปฏิรูปการศึกษา พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ : กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- กรมสุขภาพจิต. กระทรวงสาธารณสุข. (2543). คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กิตติศักดิ์ เชื้ออาษา. (2536). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมบางประการกับ ภูมิภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ . กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- เกสสุรางค์ สักกะบุชา. (2540). ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อนิสัยรักการอ่านของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนชุมพลบุรี จังหวัดสุรินทร์. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2530). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและ จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2544). การสร้างมาตรฐานประเมินและปกติวิสัย ของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาแนะแนวและ จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จรรยา สุวรรณทัต. (2511). จะบรรลุถึงภูมิภาวะทางบุคลิกภาพได้อย่างไร. วารสารแนะแนว 4 (มกราคม-มีนาคม). 46-52.
- เจษฎา บุญมาโฮม. (2544). ผลของโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาด ทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต บางเขน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ฉัตรฤดี สุกปลั่ง. (2543). ผลของบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อคุณภาพการให้บริการ ตามการรับรู้ของหัวหน้างานของพนักงานส่วนหน้าของโรงแรมชั้น 1 ในกรุงเทพ มหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ชวนจิตร ฐะทอง. (2544). เชาวน์ปัญญา เชาวน์อารมณ์และความสามารถในการเผชิญ และฟันฝ่าอุปสรรคที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของหัวหน้าแผนกขายในธุรกิจ สรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยา อุตสาหกรรมและองค์การ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- ณัชชา เอื้อสิริมนต์. (2544). *เชาวน์อารมณ์ของผู้นำในวงการธุรกิจประกันชีวิต*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจฉิก. (2520). *จริยธรรมของเยาวชนไทย*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ดุษฎี สรวงจันทร์. (2542). "EQ เส้นทางสู่ความสำเร็จ" กรุงเทพมหานคร : ม.ป.พ. , (อัดสำเนา).
- เดือนเพ็ญ ทองน่วม. (2534). *การตระหนักในตนเองและการรับรู้สาเหตุ*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาสังคม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร
- ทักษิณา เครือหงส์. (2540). *ผลของเชาวน์ปัญญา บุคลิกภาพ และความคิดสร้างสรรค์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วยบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนวิชาคณิตศาสตร์*. วิทยานิพนธ์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542). "ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา." พฤติกรรมศาสตร์ 5 (สิงหาคม : 19 – 34)
- . (2543). "ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา" ในรวมบทความทางวิชาการอิกิว. อัจฉรา สุขารมณ์, วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี และอรพินทร์ ชูชม. กรุงเทพฯ : DESKTOP.
- . (2544). *หลักสูตรการพัฒนา EQ นักเรียนสำหรับอาจารย์ที่ปรึกษา*. กรุงเทพฯ : สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542). *ความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ : บริษัทพรินต์ติ้งเซ็นเตอร์ จำกัด.
- . (2542). *จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน.
- . (2542, มกราคม). "ความฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษายุคใหม่" วิชาการ. 2(1) : 63.
- ธณิกานต์ สิริพิเชียร. (2543). *การเปรียบเทียบผลการใช้บทบาทสมมุติ เทคนิคแม่แบบ และกรณีตัวอย่าง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการสื่อสารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

- นางพาง ลีสมสุวรรณ. (2542). “แนวพ้อแม่ฝักอีคิวลูกส่งวุฒิภาวะทางอารมณ์สูง.” หนังสือพิมพ์ มติชน (กันยายน : 7).
- นิตดา อุดลยพิเชฐ. (2542). ผลของการใช้ไปแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อ ระดับเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิตรา คำมณี. (2544). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้าน / การจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย ศิลปากร จังหวัดนครปฐม. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ปฐม นิคมานนท์. (2521). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรี นครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ประเสริฐศรี เอื้อนรินทร์. (2524). การใช้เทคนิค “แม่แบบ” เพื่อพัฒนาจริยธรรมด้านความ ซื่อสัตย์. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ประชัน จันทรสุข. (2544). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาว์อารมณ์กับความสามารถ ในการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรม ราชชนนี. วิทยานิพนธ์ กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- เปรมใจ บุญประสพ. (2545). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2543). “คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ,” ในรวมบทความทาง วิชาการอีคิว. อัจฉรา สุขารมณ์, วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี และ อรพินทร์ ชูชม. กรุงเทพฯ : DESKTOP.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2536). การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : ทบวง มหาวิทยาลัย.
- พยอม อิงคตานุวัฒน์. (2523). จิตวิทยาพัฒนาการวัยผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ : โครงการตำรา ศิริราช คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.
- พระธรรมปิฎก. (ป.อ.ปยุตโต). (2539). จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร. มูลนิธิพุทธธรรม.

- _____ (2543). “เจตโกศลหรือปรีชาเชิงอารมณ์”. รวมบทความทางวิชาการ EQ. กรุงเทพฯ : ชมรมผู้สนใจอีคิว.
- พระราชวรมนี. (ประยูร ธมมจิตโต). (2542, สิงหาคม). “อีคิวในแนวพุทธศาสนา” วารสารพฤติกรรมศาสตร์. 5(1) : 7-13.
- พินิต วัฒนโณ. (2520). การผลิตรายการโทรทัศน์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- ไพบุลย์ นาคเจือ. (2541). ศึกษาความคิดเห็นของผู้บริหารสถานสงเคราะห์ต่อการใช้หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาผู้รับบริการในสถานสงเคราะห์สังกัดกรมประชาสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ภาณุ โคตรพิลา. (2545). ผลการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- รัตติกร จงวิศาล. (2544). “EQ กับภาวะผู้นำในการทำงาน” รวมบทความทางวิชาการ (เล่ม2) เรื่องอีคิว : จากแนวคิดสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : ชมรมผู้สนใจอีคิว.
- รัตนา ภัทรธัญญา. (2535). ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อการฟังตนเองด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนทุ่งทรายวิทยา อำเภอขลุ้ง จังหวัดกำแพงเพชร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2525). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- วัชร ทรัพย์มี. (2525). ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2542). “การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน” วารสารพฤติกรรมศาสตร์ 1 (สิงหาคม : 37 – 52)
- _____ (2543). การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน. รวมบทความทางวิชาการ EQ. กรุงเทพฯ : DESKTOP.
- วิไล พังสอาด. (2542). การเปรียบเทียบผลของการใช้บทบาทสมมุติและการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542). *เชาวน์อารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต*.

กรุงเทพฯ : บริษัท เอ็กสเปอร์เน็ท จำกัด.

วรวรรณินี ราชสงฆ์. (2541). *การเปรียบเทียบผลของการใช้เทคนิคแม่แบบและการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ จังหวัดพัทลุง*. ปรินิพนธ์ กศ.ม.

กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ถ่ายเอกสาร.

ศศิธร บรรลือสินธุ์. (2530). *ผลการใช้ตัวแบบที่มีต่อคุณธรรมด้านกตัญญูกตเวทีของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเทศบาลท่าอิฐ จังหวัดอุตรดิตถ์*. ปรินิพนธ์ กศ.ม.

กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ถ่ายเอกสาร.

ศิริโสภาคย์ บุรพาเดชะ. (2518). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ : คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

การบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2536). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับปรุงพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ :

โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สันติ ตั้งรพีพากร. (2542). "บทบาทอีคิวกับความเป็นคนปฏิสัมพันธ์ที่พ่อแม่ไม่ควรมองข้าม."

หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ (11 พฤษภาคม : 3).

สายสุณีย์ ศุกรเดมีย์. (2543). *ศึกษาเปรียบเทียบเชาวน์ปัญญากับเชาวน์อารมณ์ของวิศวกร ครูพยาบาล นักร้อง และพระสงฆ์ ที่ประสบความสำเร็จ*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยา

อุตสาหกรรมและองค์การ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ถ่ายเอกสาร.

ถ่ายเอกสาร.

สุชา จันทน์เอม. (2539). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

สุพา แสงพรหม. (2545). *การเปรียบเทียบผลของการใช้บทบาทสมมติ และการใช้กรณีตัวอย่างที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดจันท*

สโมสร เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).

กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ถ่ายเอกสาร.

ถ่ายเอกสาร.

สุภาพร พิสิฐจันทนะ. (2543). *การสร้างแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ของ*

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา).

กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ถ่ายเอกสาร.

- สุณีน ชินศักดิ์ชัย. (2525). การทดลองใช้หุ่นเชิดมือเป็นแม่แบบเพื่อพัฒนาจริยธรรมด้าน
ความเอื้อเฟื้อของเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. . ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สมาลี สุขพัฒน์. (2544). ทศนคติของเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการพัฒนาความสามารถทางอารมณ์
ของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็ก สังกัดกองสงเคราะห์เด็กและบุคคลวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์
ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สุรพงศ์ อำพันวงษ์. (2542). "อีคิว – ความฉลาดทางอารมณ์." หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ 21
(พฤศจิกายน : 8).
- สุรศักดิ์ หลาบมาลา. (2541). "ยุทธวิธีในการพัฒนาอารมณ์ปัญญา". การศึกษาเอกชน. 8
(กรกฎาคม : 13 – 20).
- แสงอุษา โลจันนท์ และ กฤษณ์ รุยาพร. (2543). การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทย ๆ.
พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มิตรนรา.
- เสริมศรี กาญจนสินธุ์. (2539). การเปรียบเทียบปฏิกิริยาจริยธรรมของพยาบาลที่มีวุฒิภาวะ
ทางอารมณ์สูงและต่ำต่อพฤติกรรมการดูแลรักษาผู้ติดเชื้อเอดส์. วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2540). ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อพัฒนากระบวนการ
การคิด. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไอดีเอสแควร์.
- อภิรดี ปราสาททรัพย์. (2545). ผลของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความฉลาดทางอารมณ์
ที่มีต่อคุณภาพการบริการของข้าราชการตำรวจกองตรวจคนเข้าเมือง 2 วิทยานิพนธ์
มหาบัณฑิต คณะศิลปศาสตร์ สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อภิษฎา ดวงจันทร์. (2544). การเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริม
แรงทางบวกที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- อรพรรณ พรสีมา. (2539). การพัฒนาด้านการคิดและสังคม นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนในโครงการนำร่อง ศูนย์พัฒนาอัจฉริยภาพเด็กและเยาวชน. รายงานการ
วิจัย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อรพินท์ ชูชม. (2543). "สถานภาพการวัด EQ". รวมบทความทางวิชาการ EQ. กรุงเทพฯ :
DESKTOP.

- อัจฉรา สุขารมณ. (2543). *รวมบทความทางวิชาการเรื่องอีคิว*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : DESKTOP.
- อัจฉรา ชีวาพัฒนานวงศ์. (2536). *ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดแจ้งร้อน กรุงเทพมหานคร*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2542). *สร้าง EQ. ให้ลูกคุณ*. กรุงเทพฯ :
- อุสา สุทธิสาคร. (2542). *การฝึกทักษะทางอารมณ์*. เอกสารประกอบการบรรยาย กองบริการแนะแนวและจัดหางาน มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.
- ฤทัยรัตน์ ธรเสนา. (2535). *การพัฒนาอัตมโนทัศน์หลายมิติของนักศึกษาพยาบาลที่มีต่อทัศนคติวิชาชีพแตกต่างกันโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- Bandura, Albert, Ross and Ross. "Imitation of Film – Mediated Aggressive Models," *Child Development and Behavior*. Freda Rebelsky and Lym Dorman. Ed. New York : Alfred A. Knapp, 1963.
- Bandura, Albert. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, 1977.
- Bandura, Albert and F. L. Menlove. "Factor Determining Vicarious Extinction of Avoidance Behavior Through Symbolic Modeling," *Journal of Personality and Social Psychology*. 8 : 99-108 ; 1976.
- Bar-On, Reuven. (1997) *EQ-I Bar On Emotional Quotient Inventory : User' Manual*. Toronto : Multi-Health System. Inc.,
- Cooper R.K. & Sawaf, (1997) *A. Executive EQ Intelligence in Leadership and Organization*. New York : Grosset & Putnum.
- Cooper, Robert K. & Ayman Sawaf, (1998) *Executive EQ : Emotional Intelligence in Business*. London : The Orion Publishing Group, Ltd.
- Curtis, Lillian Salter. (2000, March). *Assessing The Attainment of Guidance Outcomes Related to the Development of Emotional Skill and Improved Self-Concept*," *Dissertation Abstracts International-A*. 60 (8) : 2812.
- De Bono, Edward. (1993). *Parallel Thinking*. England : The Penguin group.
- Dean, Dwight G. (1996). *Emotional maturity and marital adjustment*. *Journal of Marriage and the Family*. November, 451 – 457.

- Durschmidt, Bandura J. (1977). *Dissertation Abstracts International*. January , 1977.
- Eysenck, H.J., & Kamin, L. (1981). *Intelligence : The batter for the mind*. London : Multimedia Publications.
- Garrison, K.C. & Magoon, R.A. (1972). *Educational Psychology : An Integation of Psychology and Education Practices*. Ohio : Merrill.
- Gibbs, N. (1995, Octorber,9). "The EQ Factors." *Time*. P. 24-31.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence : Why it can matter more than IQ*. New York : Bantam Book.
- . (1998). *Working with emotion intelligence*. New York : Bantam Book.
- . (1999). *Emotional intelligence in context*. In P. Salovey & D.J. Sluyter (Eds.) *Emotional development and emotional intelligence* (pp.xiii-xvi). New York : Bantam Book.
- Gardner, Howard. (1993). *Multiple Intelligence : The Theory in Practice*. New York : Basic Books.
- . (September, 1997). "Multiple Intelligences as Partner in School Improvements" *Education Leadership*. Vol.55. : 20-21.
- Hall, N. (2000). "Emotional Intelligence Self – Evaluation" *Emotional Intelligence Test*. Available : [intelligence.htm](#). June : 24.
- Howard Gardner.(1997). *Mutiple Intelligences*. Basic Books.
- Jaffe, Peter G. and Peter M. Carlson. "Modeling Therapy for Test Anxiety : The Role of Model Effect and Conrequences," *Behavior Research and Therapy*. 10 : 329 – 339 ; November, 1972.
- Leschied, Alan w., (1985,March). "Diffential Response of Juvenile Offenders to Two Detenpiom Environment as a Function of Conceptual Level," *Canadian Journal of Criminology*. 24 (4) : 467-477.— —
- Lueher, H.D. (1997). "Students Need Emotional Intelligence." *Academic Search Elite Database*.
- Martin, G.E. (1986). *The Effects of a Social Skill Development Course on – Emotionally Distrubed Secondary Students*. Texas : Ed.D. Thesis, Texax A&M University.

- Mayer, J.D. and Salovey, P. (1997). *"What is emotional Intelligence?"* In P. Salovey & S.J. Sluyter (Eds). *Emotional Intelligence*. (p. 3-31). New York : Basic Books.
- McClelland, D.C. (1973). *"Testing for Competence rather than for Intelligence."* *America Psychologist*. 25(Summer 1973 : 1 – 14).
- Menhart, Suzy Fox. (1998). *"Emotional Intelligence : An Alternatice Explanative of Career Success. Development of a Muti-Componential Theory of Emotional Intelligence and Its Relationship to Interview Outcomes (affect)."*
<http://cdnet3.car.chula.ac.th/plweb-cgi/fastweb.exe>.
- Midlarsky, E. James H. Bryan and Philip Brickman. *"Aversive Approval : Interaction Effect of Modeling and Reinforcement on Altruistic Behavior,"* *Child Development*. 44 : 321–328 ; June, 1973.
- O'Comer , Robert D. *"Modification of Social Withdrawal Through Symbolic Modeling,"* *Journal _of Applied Behavior Analysis*. 2 : 15 – 22 ; 1969.
- Ohm, Paul John. (1998). *'Emotional Intelligence : A different of smart. Teaching for success through and emotion-based model.*
- Patterson, C.H. (1973). *Humanistic Education*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prenticehall.
- Piaget, jean. (1964). *Cognitive Development in Children*. In R.E. Ripple & V.N. Rockiest (Eds.), Cornell University.
- . (1971). *The Theory of Stages in Cognitive Development."* In D.R. Green (Ed.) *Measurement and Piaget*. New York : Mc Grew-Hill.
- Smithson, Robert M. (1981). *Adolescence and youth*. N.J. : Prentice-Hall.
- Treppa, Jerry A. and Lawrence Frike. (1972, September). *"Effects of Marathon Group Experience,"* *Journal of Counseling Psychology*.
- Weisinger, Hein. (1998). *Emotional Intelligence at work : The untapped edge for success*. San Fancisco : Jossey-Bass.

ภาคผนวก

ภาคผนวก

1. หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ
2. หนังสือขอความร่วมมือพัฒนาเครื่องมือ (Try Out)
3. แบบทดสอบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์
4. กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์

ที่ ทม 1012/ 1547



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

14 กุมภาพันธ์ 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบทดสอบ

เนื่องด้วย นางสาวกาญจนา กลิ่นหอม นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่ควบคู่กับการใช้เทคนิคแม่แบบ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์ อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทศพร ประเสริฐสุข เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์กมล ประทีปธีรานันต์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบทดสอบการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่ควบคู่กับการใช้เทคนิคแม่แบบ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์ อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบทดสอบให้ นางสาวกาญจนา กลิ่นหอม และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภาพร หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 09-9183243



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ทม 1012/1544

วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวกาญจนา กลิ่นหอม นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่ควบคู่กับการใช้เทคนิคแม่แบบ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์ อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทศพร ประเสริฐสุข เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ศาสตราจารย์ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบทดสอบการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่ควบคู่กับการใช้เทคนิคแม่แบบ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์ อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบทดสอบให้ นางสาวกาญจนา กลิ่นหอม และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภาพร หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ทม 1012/1631

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

14 กุมภาพันธ์ 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ สมุทรสาคร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบทดสอบ

เนื่องด้วย นางสาวกาญจนา กลิ่นหอม นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่ควบคู่กับการใช้เทคนิคแม่แบบ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์ อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทศพร ประเสริฐสุข เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่ควบคู่กับการใช้เทคนิคแม่แบบ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2546

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวกาญจนา กลิ่นหอม ได้เก็บข้อมูลเพื่อทำสารนิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภาพรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 09-9183243

แบบทดสอบเพื่อการวิจัย
เรื่อง

การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่
ควบคู่กับการใช้เทคนิคแม่แบบ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์ อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร

คำอธิบาย

1. แบบทดสอบนี้เป็นแบบทดสอบเพื่อการวิจัย เรื่อง การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยการสร้างอุปนิสัยใหม่ควบคู่กับการใช้เทคนิคแม่แบบ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการทดลองใช้เครื่องมือการวิจัยในการทำสารนิพนธ์ คำตอบที่ได้จะนำไปจัดทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (EQ) สำหรับนักเรียนต่อไป จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดตอบตามสภาพความเป็นจริง

2. แบบทดสอบฉบับนี้ ผู้ตอบคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย

3. แบบสอบถาม 1 ฉบับ แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับการอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบทดสอบ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้เรียนต่อไป และขอขอบคุณที่ให้ความอนุเคราะห์มา ณ โอกาสนี้ด้วย

นางสาวกาญจนา กลิ่นหอม

นิสิตหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

สาขาจิตวิทยาการแนะแนว

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ตอนที่ 1 สภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

- 1) เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
- 2) อายุ 15 ปี 16 ปี 17 ปี 18 ปี อื่น ๆ (ระบุ).....

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (แบบวัด EQ)

คำชี้แจง

แบบวัดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ฉบับนี้ มีความประสงค์จะถามเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกที่เกี่ยวกับตัวนักเรียน โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วระบุ ว่า ข้อความแต่ละข้อนั้น เป็นจริงมากน้อยเพียงใดสำหรับตัวนักเรียน แล้วให้ทำเครื่องหมาย / ในช่องที่กำหนดให้ตรงกับตัวนักเรียน ตามความเป็นจริง

- ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติจริงมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมาก
- ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติค่อนข้างจริง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนค่อนข้างจริง
- ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติจริงบางครั้ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนจริงบางครั้ง
- ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติที่ไม่จริง หมายถึง ข้อความนั้นนักเรียนไม่เคยรู้สึกเช่นนั้นเลย

1. ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความชอบและความสามารถของตนเอง

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ			
		จริงมาก	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง
1	ฉันสามารถบอกได้ว่า ตัวเองมีอารมณ์อย่างไร				
2	ฉันรู้สึกอย่างไร ฉันก็จะแสดงออกอย่างนั้น				
3	ฉันรู้เท่าทันความคิดของฉัน				
4	เมื่อฉันโกรธหรือรู้สึกไม่พอใจ ฉันสามารถบอกให้คนที่ฉันโกรธหรือไม่พอใจทราบได้				
5	ฉันรู้จักจุดเด่นและจุดด้อยของตัวเอง				
6	เมื่อพิจารณาทั้งข้อดีและข้อเสียของตนเอง ฉันมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง				
7	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของตัวเองและพยายามหาทางแก้ไข				
8	ฉันไม่รู้ว่าฉันสามารถทำอะไรได้ดี				
9	ไม่ว่าจะทำอะไร ฉันมีความรู้สึกมั่นใจในสิ่งที่ทำ				
10	ฉันเป็นคนที่กำลังคิด กำลังพูด กำลังทำ และกำลังตัดสินใจ				
11	ฉันรู้ว่าตนเองเป็นคนประหม่าเมื่อเข้าสังคม				
12	ฉันสามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ด้วยความเด็ดเดี่ยว				

2. การจ้ดระเบียบบอรรณขงตน (Self-regulation) หมยถึง การจ้ดการกับอรรณ แรงกระตุน และ ความสามารถขงตนได้อย่างเหมาะสม

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ			
		จริง มาก	ค่อนข้าง จริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง
13	เมื่อมีความเครียดฉันมีวิธีผ่อนคลายตนเองให้ดีขึ้นได้				
14	ฉันสามารถระงับอารมณ์ที่พลุ่งพล่านของตนให้สงบลงได้				
15	ฉันไม่สามารถระงับความตื่นเต้นได้ เมื่อต้องพูดต่อหน้า คนมาก ๆ				
16	ฉันรู้สึกเสียใจกับความผิดพลาดจนไม่มีสมาธิในการเรียน และการทำงาน				
17	เมื่ออยู่ในสภาวะกดดันฉันจะคิดอะไรไม่ค่อยออก				
18	ฉันจะทำหน้าที่อย่างดีที่สุดแม้ว่าจะไม่มีใครเห็น				
19	ฉันชอบปฏิบัติตามคำแนะนำของคนที่ฉันไว้วางใจ				
20	ถ้าเพื่อนมาขอยืมเงินฉันก็จะให้ความช่วยเหลือทันที				
21	เมื่อฉันทำอะไรผิด ฉันสามารถบอกให้ผู้อื่นรับรู้ได้				
22	ในบางสถานการณ์ ถ้าฉันสามารถทำผิดกฎระเบียบได้ ฉันก็จะทำ				
23	ฉันสามารถให้คำปรึกษาแนะนำแก่เพื่อน ๆ ได้				
24	ฉันคิดว่าทุกคนต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม				
25	ฉันเป็นคนตรงต่อเวลา				
26	ฉันจะทำงานในความรับผิดชอบอย่างละเอียดถี่ถ้วน				
27	เมื่อฉันรับปากว่าจะทำอะไรแล้วฉันก็จะทำอย่างที่พูดไว้				
28	ฉันสามารถปรับอารมณ์ได้ตามสถานการณ์				
29	ฉันรู้สึกอดอัดใจเมื่อต้องแสดงความคิดเห็น				

3. ด้านการจูงใจตนเอง (Self-motivation) หมายถึง แนวโน้มของอารมณ์อันนำไปสู่เป้าหมาย

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ			
		จริง มาก	ค่อนข้าง จริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง
30	ฉันสามารถรอคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ฉันต้องการ				
31	ฉันรู้สึกถึงคุณค่าในการพัฒนาตนเองเสมอ เพื่อให้ชีวิต ของตนเองมีความหมายมากที่สุด				
32	ฉันมีวิธีให้กำลังใจตนเองเวลาที่ฉันรู้สึกท้อแท้				
33	แม้มีอุปสรรคฉันก็ยังคิดว่าสามารถทำงานต่อไปให้สำเร็จได้				
34	ฉันอยากสมหวังในชีวิต แต่ไม่ทราบว่าจะทำอย่างไร				

4. ด้านการร่วมรู้สึก (empathy) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการ และความห่วงใย
ของผู้อื่น

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ			
		จริง มาก	ค่อนข้าง จริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง
35	ฉันสามารถช่วยให้คนอื่นรู้สึกดีขึ้นในยามที่เขาท้อแท้ หมดกำลังใจ				
36	เมื่อมองดูสีหน้าคนอื่น ฉันสามารถรู้ได้ว่าเขากำลังมีอารมณ์ อย่างไร				
37	ฉันไม่ค่อยใส่ใจกับความรู้สึกของผู้อื่นนอกจากตัวเอง				
38	ในเวลาที่ฉันรู้สึกเศร้า เสียใจ ฉันไม่อยากจะคิดหรือทำสิ่งใด ทั้งสิ้น				
39	ฉันสามารถเข้าใจถึงความวิตกกังวลของผู้อื่น				
40	ฉันรู้สึกว่า ฉันยังต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น				
41	ฉันทนไม่ได้ที่เห็นคนอื่นทุกข์ยากลำบาก				
42	ฉันพยายามจะไม่ทำให้คนอื่นเสียใจหรือไม่สบายใจ				
43	ฉันไม่กล้าบอกให้คนอื่นรู้ว่าฉันหวังดีต่อเขา				
44	เพื่อน ๆ ไม่ค่อยเข้าใจความคิดของฉัน				
45	ฉันรู้สึกทนไม่ได้ที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต ซ้ำแล้วซ้ำอีก				
46	ฉันทนไม่ได้ที่จะให้ใครมาเอาเปรียบ				
47	เมื่อฉันเดินเข้าไปในห้อง ฉันสามารถรับรู้ได้ว่าเพื่อนในห้อง กำลังมีอารมณ์อย่างไร				

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ			
		จริง มาก	ค่อนข้าง จริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง
48	ฉันจะคลายความทุกข์ใจได้ก็ต่อเมื่อมีคนมาปลอบฉัน				
49	ฉันจะรู้สึกน้อยใจ เมื่อรู้ว่าสิ่งใด ๆ ที่ฉันทำไปไม่ได้รับการชื่นชม				
50	ฉันไม่สามารถให้คนอื่นเข้าใจถึงความรู้สึกที่แท้จริงของฉันได้				

5. ด้านทักษะทางสังคม (Social skills) หมายถึง ความคล่องแคล่วในการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการโดยสามารถแสวงหาความร่วมมือจากผู้อื่นได้

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ			
		จริง มาก	ค่อนข้าง จริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง
51	ฉันสามารถกระตุ้นให้ผู้ร่วมงานเกิดความกระตือรือร้น				
52	ฉันสามารถโน้มน้าวให้ผู้อื่นคล้อยตามได้				
53	ฉันรู้สึกว่าตัวเองเป็นผู้ตามมากกว่าผู้นำ				
54	ฉันพร้อมที่จะรับฟังทั้งข่าวดีและข่าวร้าย				
55	ฉันชอบอภิปรายถกเถียงปัญหาเพื่อหาแนวทางแก้ไข				
56	ฉันสามารถบอกได้ว่าอะไรควรได้รับการเปลี่ยนแปลง				
57	ในการแก้ปัญหาใด ๆ ฉันรู้สึกว่าเป็นการยากที่จะตัดสินใจว่าคำตอบใดหรือทางออกใด จะเป็นคำตอบหรือทางออกที่ดีที่สุด				
58	ฉันยินดีที่จะรู้จักและสร้างความสัมพันธ์กับคนใหม่ ๆ				
59	ฉันมีเพื่อนที่สามารถพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันได้				
60	ฉันสามารถวางแผนการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้				
61	ฉันใช้เหตุผลในการตัดสินใจแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม				
62	ฉันอดทนฟังผู้อื่นพูดจนจบได้เสมอ				
63	ฉันพยายามถ่วงเวลาในการแก้ปัญหา จนกว่าจะมีเวลาที่จะคิดอย่างรอบคอบ				
64	ฉันทำให้เพื่อนในกลุ่มรู้สึกสนุกสนานในการทำงาน				
65	ฉันให้ความสำคัญกับคนและงานเท่าเทียมกัน				

โปรแกรมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	เทคนิคที่ใช้	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมาย วิธีการ และแนวทางการเข้าร่วมกิจกรรม 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนิทสนมและคุ้นเคยกัน 4. เพื่อให้นักเรียนมีพื้นฐานความรู้เกี่ยวกับ EQ	การสร้างสัมพันธ์ภาพ	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้นักเรียนรู้จัก และแจกตารางนัดหมายเวลาให้นักเรียน เพื่อทำกิจกรรม โดยเวลานัดต้องไม่ซ้ำกัน 2. เมื่อนักเรียนเขียนตารางการนัดหมายเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยบอกเวลานัดหมาย เช่น เวลา 06.00 น. ให้นักเรียนไปพบกับเพื่อนที่นัดหมายไว้แล้วพูดคุยกัน ใช้เวลา 3 นาที ผลัดกันพูดคุย 3. ให้นักเรียนทำกิจกรรมนัดหมาย 7 ครั้ง 4. สุ่มถามความรู้สึกของนักเรียนในการทำกิจกรรมนี้ 5. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมาย ตลอดจนวิธีการและบทบาทหน้าที่ของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม 6. ผู้วิจัยอภิปรายร่วมกับนักเรียนในเรื่องความหมายและความสำคัญของการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม 7. ผู้วิจัยนัดหมายเกี่ยวกับ วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป
2	ใจเขา ใจเรา	เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น	การสร้างอุปนิสัยใหม่	1. <u>ขั้นการสร้างความตระหนักและทำความเข้าใจ</u> ผู้วิจัยให้ข้อมูลและสาระความรู้เรื่อง ใจเขา..ใจเรา เกี่ยวกับธรรมชาติของคนที่ต้องพบกับสิ่งที่ดีและไม่ดี ฉะนั้น บางขณะเราควรมีน้ำใจและให้ความช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้ 2. <u>ขั้นการปรับกระบวนการคิด</u> 2.1 ผู้วิจัยคละบัตร์คำ และแจกให้นักเรียนเลือกคนละ 3 บัตร์คำ 2.2 ผู้วิจัยบอกนักเรียนไม่ให้เปิดเผยบัตรคำของตน 2.3 ให้นักเรียนนำบัตรคำไปแลกกับเพื่อน ต้องไม่นำวให้เพื่อน ยินดีแลกบัตรคำของตนเอง ให้เวลา 3 นาที

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	เทคนิคที่ใช้	วิธีดำเนินการ
				2.4 ให้นักเรียนพูดถึงความรู้สึกในการแลกเปลี่ยนกับเพื่อน และความรู้สึกของตนที่มีต่อบัตรคำที่มีอยู่ เพื่อเป็นการปรับกระบวนการคิดและความรู้สึกที่มีต่อคำในบัตรคำที่ได้รับ 3. <u>ขั้นการฝึกฝน</u> ให้นักเรียนหาวิธีการฝึกการเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่นด้วยการฟังความรู้สึกของเพื่อนที่มีต่อบัตรคำที่แต่ละคนได้รับและนำไปฝึกฝนในชีวิตประจำวัน 4. <u>ขั้นสรุป</u> ผู้วิจัยให้ใบงานแก่นักเรียน และสุ่มให้นักเรียนพูดถึงวิธีการแสดงความมีน้ำใจต่อเพื่อน (เวลา 5 นาที) 5. <u>ขั้นการประเมินผล</u> 5.1 ผู้วิจัยสังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม 5.2 ผู้วิจัยติดตามและสังเกตการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3	รู้ไหม...ใครดีที่สุดใน	เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการแสดงความรัก ผู้อื่น โดยการแสดงการยอมรับต่อการสื่อสารระหว่างบุคคล	การสร้างอุปนิสัยใหม่	1. <u>ขั้นการสร้างความตระหนักและทำความเข้าใจ</u> ผู้วิจัยให้ข้อมูลและสาระความรู้ในใบความรู้ 1 เรื่อง “การเข้าใจความคิดและความรู้สึกของคนอื่น” 2. <u>ขั้นการปรับกระบวนการคิด</u> 2.1 ผู้วิจัยถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อใบงาน และให้เล่าประสบการณ์ทั้งดีและไม่ดีที่เกิดขึ้นในสถานการณ์จริง 2.2 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 3 คน และศึกษาใบกิจกรรม 1 เรื่อง “รู้ไหม...ใครดีที่สุดใน” 2.3 ให้นักเรียนแต่ละคนพิจารณาจัดอันดับลักษณะของผู้ที่น่าจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุด 4 คน นำมาอภิปรายถึงเหตุผลในการจัดอันดับ และช่วยกันสรุปเป็นข้อดีของกลุ่มลงในใบกิจกรรม 2

			2.4 แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาสรุปการจัดอันดับของกลุ่มตน 3. <u>ขั้นการฝึกฝน</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนหาวิธีการฝึกการเข้าใจถึงความคิด ความรู้ สึกของผู้อื่นในใบกิจกรรมที่ 3 4. <u>ขั้นสรุป</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนดูจากใบกิจกรรมของแต่ละกลุ่ม และจากการ สรุปของตัวแทนแต่ละกลุ่ม 5. <u>ขั้นการประเมินผล</u> 5.1 จากการแสดงความสนใจและร่วมแสดงความคิดเห็น 5.2 นักเรียนอธิบายเหตุผลของประสบการณ์ ค่านิยม และสิ่ง แวดล้อมที่มีต่อความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของบุคคลได้ 5.3 นักเรียนบอกค่านิยมของตนเองและนำไปใช้ในชีวิตได้
--	--	--	--

4	คนต้นแบบ 1. เพื่อให้ให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการวางแผนการทำงาน ในชีวิต 2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ประสบการณ์ของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิต	การใช้เทคนิคแบบ	1. <u>ขั้นนำ</u> ผู้วิจัยพูดคุยและซักถามนักเรียนว่า “ในชีวิตที่ผ่านมาเคยมีใครที่นักเรียนเอามาเป็นแบบอย่างบ้าง เขาทำอะไรจริงเป็นแบบอย่างแก่นักเรียนได้” 2. <u>ขั้นเสนอแม่แบบ</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนดู ซีดี จากรายการโทรทัศน์ “คนต้นแบบ” ความยาว 25 นาที จำนวน 1 ตอน 3. <u>ขั้นวิเคราะห์และให้การเสริมแรง</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและพูดคุยแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับตัวแบบและผลการปฏิบัติงานของตัวแบบที่นำเสนอและชมเชยนักเรียนที่นำเสนอได้ดี 4. <u>ขั้นสรุป</u> 4.1 นักเรียนทำใบกิจกรรม โดยการทำวิธีการของตัวแบบที่นำเสนอไปใช้กับตนเองในชีวิตประจำวันหน้าชั้น 4.2 ผู้วิจัยให้การเสริมแรงเป็นรางวัลแก่นักเรียนที่ทำกิจกรรมได้ดี โดยดูจากการนำเสนอ 4.3 ผู้วิจัยสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากตัวแบบ พร้อมเสนอวิธีพัฒนาตนเองอย่างเหมาะสมโดยใช้ตัวแบบ 5. <u>ขั้นการประเมินผล</u> 5.1 สังเกตจากความสนใจในการดู ซีดี “คนต้นแบบ” 5.2 การร่วมแสดงความคิดเห็นและการนำเสนอหน้าชั้น
5	ปรับตัว ปรับใจ 1. เพื่อให้นักเรียนตรวจสอบอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด การกระทำของตนเองได้ 2. เพื่อฝึกการแยกแยะความคิด และการกระทำอย่างมีเหตุผลได้	การสร้างอุปนิสัยใหม่	1. <u>ขั้นการสร้างความคิดตระหนักและทำความเข้าใจ</u> ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนถึงอารมณ์และความรู้สึกของนักเรียนในขณะนี้ว่าแต่ละคนมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร

	3. เพื่อฝึกการเรียนรู้ความรู้สึกรู้สึกของตนเองและผู้อื่น 4. เพื่อให้ให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึกรู้สึกนี้กับคนที่ติดต่อกันได้ 5. เพื่อให้ให้นักเรียนมีคุณธรรม ความอดทนและอดกลั้นต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น		2. <u>ขั้นตอนการปรับกระบวนการคิด</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นต่อความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าอารมณ์และความรู้สึกนั้นก่อให้เกิดประโยชน์หรือโทษต่อตัวนักเรียนอย่างไร เพื่อเป็นพื้นฐานในการปรับกระบวนการคิด 3. <u>ขั้นตอนการฝึกฝน</u> 3.1 แบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 5 คน มีผู้สังเกตการณ์ 1 คน 3.2 แจกใบความรู้ให้ทุกคนได้ศึกษาลักษณะของอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ 3.3 แจกใบงาน "ปรับตัว ปรับใจ" ให้แต่ละกลุ่มปฏิบัติตาม 3.4 ให้ผู้สังเกตการณ์เล่าวิธีการทำงานและผลงานของกลุ่มตน 4. <u>ขั้นสรุป</u> ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปถึงประโยชน์ของการตรวจสอบอารมณ์และความรู้สึก 5. <u>ขั้นตอนการประเมินผล</u> 5.1 สังเกตจากความร่วมมือของนักเรียน 5.2 จากการอภิปรายสรุปจากใบงาน
--	---	--	---

6	เห็นใจฉันเกิด	เพื่อให้ฉันเรียนได้เรียนรู้ถึงความเข้าใจและเห็นใจในความผิดพลาดของผู้อื่น	การใช้เทคนิคแบบ	<u>1. ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยสนทนาเกี่ยวกับสถานการณ์โรคเอดส์ในห้องถื่น 1.2 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสถานการณ์ของโรคเอดส์ในปัจจุบัน พร้อมแจกแผ่นพับให้นักเรียนศึกษาชีวิตของผู้ป่วยโรคเอดส์ <u>2. ขั้นเสนอแม่แบบ</u> ผู้วิจัยเปิดเทปเสียงกรณีตัวอย่าง “ชีวิตของต๋อย” ให้ฟัง <u>3. ขั้นวิเคราะห์และให้การเสริมแรง</u> 3.1 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงความรู้สึกที่มีต่อต๋อย 3.2 แบ่งกลุ่ม ๆละ 3 คน พูดคุยในประเด็นต่าง ๆ 5 กลุ่ม 5 ประเด็นตามใบงานที่แจกให้ 3.3 ครูชมเชยกลุ่มที่นำเสนอได้ดีและนำไปเป็นแบบอย่าง <u>4. ขั้นสรุป</u> 4.3 นักเรียนรายงานผลงานกลุ่ม และเพิ่มเติมความคิดเห็น 4.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนจดหมายถึงต๋อย โดยสมมุติว่านักเรียนเป็นเพื่อนของต๋อย <u>5. ขั้นการประเมินผล</u> 5.1 ความสนใจในการทำกิจกรรมของนักเรียน 5.2 การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน
7	วงล้ออารมณ์หรือลูกเต๋าอารมณ์	1. เพื่อให้มีการสำรวจภาวะอารมณ์ของตนเอง 2. เพื่อให้เข้าใจถึงธรรมชาติของอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสม	การสร้างอุปนิสัยใหม่	<u>1. ขั้นการสร้างความรู้ความตระหนักและทำความเข้าใจ</u> ผู้วิจัยให้ข้อมูลและสาระความรู้จากใบความรู้ เรื่อง “วงล้ออารมณ์หรือลูกเต๋าอารมณ์” <u>2. ขั้นการปรับกระบวนการคิด</u> 2.1 ขออาสาสมัคร 5 คน ให้แต่ละคนออกมาทอยลูกเต๋ารandom ได้อารมณ์ใด ก็ให้พูดถึงความรู้สึกต่ออารมณ์นั้น ๆ

			2.2 ให้นักเรียนจับคู่กันอภิปรายใบกิจกรรมที่ 1 และส้อม 3-5 คู่ นำเสนอผลการหารือ ผู้วิจัยเพิ่มเติม 3. <u>ขั้นการฝึกฝน</u> 3.1 ให้นักเรียนทำใบกิจกรรมที่ 2 โดยให้เขียนเรื่อง “ฉันต้องการเป็นผู้ใหญ่ที่มีอารมณ์เช่นไร” ความยาว 5 บรรทัด 3.2 ให้นักเรียนออกมาย่าน และแสดงความคิดเห็น เพื่อหาหลักในการปฏิบัติตนในการเสริมสร้างการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม 3.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกฝนตนเองในการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมในแต่ละวัน จนเป็นการสร้างอุปนิสัยใหม่ ๆ ในตนเองต่อไป 4. <u>ขั้นสรุป</u> ส้อมให้นักเรียน 2 – 3 คน พุดสะท้อนอารมณ์ที่แท้จริงของตนเองให้ผู้อื่นได้รับรู้ 5. <u>ขั้นการประเมินผล</u> 5.1 การเข้าร่วมกิจกรรมตรงตามเวลาที่นัดหมาย 5.2 การร่วมแสดงความคิดเห็น 5.3 จากเรียงความที่นักเรียนเขียน
--	--	--	--

8	การวิจารณ์	เพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น	การใช้เทคนิคแม่แบบ	1. <u>ขั้นนำ</u> ผู้วิจัยพูดคุยซักถามนักเรียนว่า “เคยมีอารมณ์เกิดขึ้นบ้างหรือไม่และเมื่อไรเรามีการแสดงออกอย่างไร” 2. <u>ขั้นเสนอแม่แบบ</u> 2.1 ให้นักเรียนออกมาเลือกแบบอารมณ์จากการ์ดอารมณ์คนละ 1 ใบ โดยไม่ให้คนอื่นเห็นว่าตนเลือกอะไร 2.2 ให้นักเรียนแสดงแบบอารมณ์ตามที่ตนเลือก ให้เพื่อนทาย 3. <u>ขั้นวิเคราะห์และให้การเสริมแรง</u> 3.1 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นจากตัวแบบที่เพื่อนแสดง พร้อมให้ดูภาพการ์ดอารมณ์ที่ได้รับ และแสดงความคิดเห็นถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคมที่บุคคลจะแสดงอารมณ์เหมือนในภาพ ช่วยกันวิเคราะห์ถึงผลลัพธ์เสียของการแสดงอารมณ์จากการ์ดอารมณ์ในแต่ละภาพ 3.2 ครูให้รางวัลนักเรียนที่แสดงแบบตามการ์ดอารมณ์ได้ดี 4. <u>ขั้นสรุป</u> 4.1 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมจากใบความรู้ 4.2 ให้นักเรียนเขียนนโยบายของการรับรู้ถึงอารมณ์ที่ถูกต้องของผู้อื่นลงในใบกิจกรรม 4.3 ส่งตัวแทนเสนอผลสรุปตามใบกิจกรรม 5. <u>ขั้นการประเมินผล</u> 5.1 การเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน 5.2 การแสดงความคิดเห็นของนักเรียน
9	แผนที่อารมณ์	1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจอารมณ์ของตนเองอย่างมีเหตุผล 2. นักเรียนสามารถบอกผลกระทบของอารมณ์ที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมได้	การใช้เทคนิคแม่แบบ	1. <u>ขั้นการสร้างความตระหนักและทำความเข้าใจ</u> ให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการที่ตนจะต้องปรับเปลี่ยน แก้อัปเดต เพื่อพัฒนาส่วนที่ด้อยของตนเองในการแสดง

3. นักเรียนสามารถเขียนแผนผังที่อารมณ์ได้	อารมณ์ให้สอดคล้องกับสถานการณ์อย่างมีเหตุผล การรู้จักเหตุและการรู้จักผล เป็นการรู้มูลเหตุของเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ และเมื่อรู้ผลที่เกิดจากเหตุก็สามารถมีวิจารณ์ญาณในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ได้อย่างตรงจุด 2. <u>ขั้นเสนอแม่แบบ</u> ผู้วิจัยให้ดูตัวแบบจากแผนที่อารมณ์ และให้เวลานักเรียนได้ศึกษาผลกระทบของอารมณ์ที่เกิดจากความคิดที่มีต่ออารมณ์ด้านบวกและด้านลบ ที่ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ 3. <u>ขั้นวิเคราะห์และให้การเสริมแรง</u> 3.1 ให้นักเรียนแสดงความคิดให้เห็นจากตัวแบบแผนที่อารมณ์และเปรียบเทียบกับตนเองเมื่อแสดงอารมณ์เหล่านั้นในชีวิตที่ผ่านมา และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน 3.2 ครูชมเชยนักเรียนที่ยกกรณีตัวอย่างได้ดี 4. <u>ขั้นสรุป</u> 4.1 ให้นักเรียนเขียนแผนที่อารมณ์ของตนเอง 4.2 สุ่มให้นักเรียนออกมาย่อบาย และสรุปข้อคิดที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน 5. <u>ขั้นการประเมินผล</u> 5.1 สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม 5.2 การแสดงความคิดเห็นของนักเรียน 5.3 ประเมินผลงานจากแผนที่อารมณ์ของนักเรียน
---	---

10	ต้นไม้แห่งความสำเร็จ	1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักในคุณค่าของตนเอง 2. เพื่อสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง	การสร้างอุปนิสัยใหม่	1. <u>ขั้นตอนการสร้างความตระหนักและทำความเข้าใจ</u> ผู้วิจัยให้ข้อมูลและสาระความรู้ เรื่อง “ต้นไม้แห่งความสำเร็จ” แก่นักเรียน 2. <u>ขั้นตอนการปรับกระบวนการคิด</u> 2.1 สุ่มถามนักเรียน 2 – 3 คน ว่ามีความสามารถอะไรบ้างและเคยทำอะไรที่เป็นความสำเร็จที่ภาคภูมิใจในชีวิตบ้าง 2.2 ผู้วิจัยแจกภาพต้นไม้ให้นักเรียนเขียนเขียนความสามารถที่มีอยู่บริเวณรากต้นไม้ และเขียนความสำเร็จที่ทำได้ไว้ที่กิ่งไม้ 2.3 ให้นักเรียนพูดถึงความรู้สึกของตนที่มีต่อภาพต้นไม้ที่ตนวาด เพื่อการปรับกระบวนการคิดที่มีต่อความสำเร็จในชีวิตของตน 3. <u>ขั้นตอนการฝึกฝน</u> 3.1 ให้นักเรียนช่วยกันหาวิธีการฝึกความสำเร็จของตนเอง โดยฝึกคิดในประเด็น “ทำอย่างไรที่จะทำให้เราสามารถที่มีอยู่ตามบริเวณรากไม้ของแต่ละภาพประสบความสำเร็จ และ สามารถนำไปไว้ที่กิ่งไม้ได้” 3.2 ให้นักเรียนนำสิ่งที่ช่วยกันคิด เป็นแนวทางไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน 4. <u>ขั้นสรุป</u> 4.1 ผู้วิจัยให้คะแนนตัดสินภาพ “ต้นไม้แห่งความสำเร็จ” 4.2 มอบรางวัลให้นักเรียนที่ภาพชนะเลิศ 5. <u>ขั้นการประเมินผล</u> 5.1 สังเกตจากการอภิปรายงานของตน 5.2 จากผลงานภาพ “ต้นไม้แห่งความสำเร็จ”
----	-----------------------------	--	-----------------------------	---

11	ลูกโป่ง คลายเครียด	1. เพื่อให้นักเรียนได้ระบายนิสัยความรู้สึกลับข้อใจ 2. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ปัญหาของตนเองและผู้อื่น ทำให้เข้าใจตนเองดีขึ้น และนำไปสู่การแก้ไขปัญหาก็ถูกต้อง	การสร้างอุปนิสัยใหม่	1. <u>ขั้นตอนการสร้างความตระหนักและทำความเข้าใจ</u> 1.1 ผู้วิจัยขออาสาสมัคร 5 คน แล้วแจกลูกโป่งให้อาสาสมัครแล้วให้เป่าลูกโป่งที่แจกให้จนแตก 1.2 ให้นักเรียนพูดคุยและแสดงความคิดเห็นถึงสาเหตุที่ทำให้ลูกโป่งแตก 1.3 แจกใบความรู้ที่ 1 เพื่อให้นักเรียนทำความเข้าใจและสร้างความตระหนักจากกิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด 2. <u>ขั้นตอนการปรับกระบวนการคิด</u> 2.1 ผู้วิจัยสาธิตการเป่าลูกโป่งให้นักเรียนดู โดยเป่าให้ดังเต็มที่ ผูกยางไว้สักครู แล้วค่อย ๆ ปลดลมออกเล็กน้อย 2.2 ผู้วิจัยอธิบายว่า “ทำไมจึงทำเช่นนี้” (จากใบความรู้ที่ 2) 3. <u>ขั้นตอนการฝึกฝน</u> 3.1 ให้นักเรียนจับคู่ 2 คน ผลัดกันเล่าเรื่อง “ความไม่สบายใจของตนเองที่ผ่านมา” คนละ 1 เรื่อง ใช้เวลาคนละ 5 นาที 3.2 ผู้วิจัยสุ่มถามนักเรียน 2 – 3 คู่ เกี่ยวกับความรู้สึกของนักเรียนตามหัวข้อคำถาม ดังนี้ - ขณะที่เล่าปัญหามีความรู้สึกอย่างไร - เมื่อเล่าปัญหาจบแล้วมีความรู้สึกอย่างไร - เมื่อเห็นเพื่อนตั้งใจฟังมีความรู้สึกอย่างไร (ผู้ฟัง) - เมื่อฟังเรื่องที่ผู้อื่นเล่ารู้สึกอย่างไร 4. <u>ขั้นสรุป</u> ผู้วิจัยให้ใบความรู้ที่ 3 แก่นักเรียนเป็นการสรุปเพิ่มเติม 5. <u>ขั้นตอนการประเมินผล</u> 5.1 ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน 5.2 การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นของนักเรียน
----	-------------------------------	--	-----------------------------	---

12	เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด โดยวิธีคิดอย่างสร้างสรรค์	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนวิธีคิด เพื่อผ่อนคลายความเครียดได้ 2. เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าใจถึงประโยชน์ของการปรับเปลี่ยนความคิด เพื่อใช้ในการผ่อนคลายความเครียด	การสร้างอุปนิสัยใหม่	1. <u>ขั้นตอนการสร้างความตระหนักและทำความเข้าใจ</u> ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนเข้าใจถึงประโยชน์ของการปรับเปลี่ยนความคิด จากการคิดทางลบมาเป็นการคิดทางบวกต่อการผ่อนคลายความเครียด 2. <u>ขั้นตอนการปรับกระบวนการคิด</u> 2.1 ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกเครียด 2.2 ให้นักเรียนระดมความคิดที่เกิดขึ้นเมื่อประสบสถานการณ์เช่นนั้น 2.3 ให้ตัวแทนนักเรียน 1 คน จดบันทึกความคิดที่เพื่อน ๆ บอก 2.4 ให้นักเรียนพิจารณาว่า เมื่อเกิดความคิดในแต่ละครั้งนั้น แล้ว นักเรียนรู้สึกอย่างไร 2.5 ให้นักเรียนลองเปลี่ยนความคิดใหม่ ให้เป็นความคิดทางบวก 3. <u>ขั้นตอนการฝึกฝน</u> ให้นักเรียนลองคิดถึงสถานการณ์ในชีวิตประจำวันซึ่งนักเรียนเองทำให้เกิดความเครียด และลองฝึกปรับเปลี่ยนความคิดเป็นขั้นตอนตามตารางใบงาน “ปรับเปลี่ยนความคิด” ที่แจกให้ 4. <u>ขั้นสรุป</u> 4.1 ผู้วิจัยดูใบงานการฝึกการปรับเปลี่ยนความคิดของนักเรียน และกระตุ้นให้นักเรียนฝึกเป็นประจำเมื่อเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เครียด 4.2 ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนว่าวิธีปรับเปลี่ยนความคิดทำยากหรือไม่ 4.3 ผู้วิจัยให้ใบงาน แนวทางของวิธีคิดอย่างมีเหตุผล 10 แบบ เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาความคิดทางบวกได้ดีขึ้น
----	--	--	----------------------	--

				5. <u>ขั้นการประเมินผล</u> 5.1 ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน 5.2 การร่วมแสดงความคิดเห็นของนักเรียน 5.3 จากตารางใบงานของนักเรียน
--	--	--	--	--

13	ขอขอบคุณ	1. เพื่อให้ให้นักเรียนกล้าแสดงความรู้สึกละตัวเองให้คนอื่นได้รับทราบ 2. เพื่อให้มีการส่งเสริมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมและมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน	การใช้เทคนิคแม่แบบ	1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 แบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม และให้ใบงานการแสดงบทบาทสมมุติแก่นักเรียน กลุ่มละ 1 เรื่อง 1.2 ให้นักเรียนปรึกษาหารือและเตรียมการแสดงบทบาทสมมุติ กลุ่มละ 10 นาที 2. <u>ขั้นเสนอแม่แบบ</u> 2.1 จับฉลากให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมุติ 2.2 กลุ่มที่ยังไม่แสดง ให้สังเกตพฤติกรรมของกลุ่มที่แสดง และแสดงความคิดเห็นหลังจากที่เพื่อนแสดงจบ 2.3 ผู้วิจัยแจกใบความรู้เพิ่มเติมให้นักเรียน 2.4 ให้นักเรียนทำบัตรแสดงความขอบคุณส่งไปให้ผู้ที่ต้องการแสดงความขอบคุณ แต่ไม่มีโอกาสแสดงให้เขาทราบ 3. <u>ขั้นวิเคราะห์และให้การเสริมแรง</u> 3.1 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นจากตัวแบบที่เพื่อนแสดง พร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นในการทำบัตรแสดงความขอบคุณ ส่งไปให้บุคคลที่อยากขอบคุณ และช่วยกันวิเคราะห์ถึงผลดี และผลเสียของการทำกิจกรรมนี้ 3.2 ครูให้รางวัลนักเรียนที่ทำบัตรของคุณและชมเชยนักเรียน 4. <u>ขั้นสรุป</u> ให้นักเรียนบอกความรู้สึกละจากการทำกิจกรรมนี้ และประโยชน์ที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน 5. <u>ขั้นการประเมินผล</u> 5.1 ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน 5.2 การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นของนักเรียน
----	----------	--	--------------------	---

14	ปัจจัยमित	1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความคิด ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาเจตคติและความฉลาดทางอารมณ์ 2. เพื่อให้นักเรียนนำความรู้และการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ 3. เพื่อประเมินผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม		<u>วิธีดำเนินการ</u> 1. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปราย ทบทวนกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตลอดระยะเวลาที่นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม 2. ให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนเขียนความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ 3. ให้นักเรียนทุกคนพูดถึงความรู้สึก และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน 4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม เพื่อนำไปเป็นข้อเสนอแนะและปรับปรุงกิจกรรมให้เหมาะสมต่อไป 5. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบทดสอบเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์หลังจากเข้าร่วมกิจกรรม 6. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้
----	-----------	--	--	--

กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมาย วิธีการ และแนวทางในการเข้าร่วมกิจกรรม 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนิทสนมและคุ้นเคยกัน 4. เพื่อให้นักเรียนมีพื้นฐานความรู้เกี่ยวกับ EQ	Handling Relationships
2	ใจเขา ใจเรา	เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น	Empathy
3	รู้ไหม...ใครดีที่สุดใน	1. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการแสดงความเข้าใจผู้อื่น โดยการแสดงการยอมรับต่อการสื่อสารระหว่างบุคคล 2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความแตกต่างในด้านความรู้สึกนึกคิด ประสบการณ์และค่านิยมของบุคคล	Handling Relationships
4	คนต้นแบบ	1. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการวางแผนเป้าหมายในชีวิต 2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ประสบการณ์ของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิต	Motivation Oneself
5	ปรับตัว ปรับใจ	1. เพื่อให้นักเรียนตรวจสอบอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด การกระทำของตนเองได้ 2. เพื่อฝึกการแยกแยะความคิด และการกระทำอย่างมีเหตุผลได้ 3. เพื่อฝึกการเรียนรู้ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น 4. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อกันได้ 5. เพื่อให้นักเรียนมีคุณธรรม ความอดทนและอดกลั้นต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น	Self – awareness
6	เห็นใจฉันเกิด	เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงความเข้าใจและเห็นใจในความผิดพลาดของผู้อื่น	Empathy
7	วงล้ออารมณ์หรือลูกเต๋าอารมณ์	1. เพื่อให้มีการสำรวจภาวะอารมณ์ของตนเอง 2. เพื่อให้เข้าใจถึงธรรมชาติของอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสม	Managing Emotion
8	การ์ดอารมณ์	เพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น	Self – awareness
9	แผนที่อารมณ์	1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจอารมณ์ของตนเองอย่างมีเหตุผล 2. นักเรียนสามารถบอกผลกระทบของอารมณ์ที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมได้ 3. นักเรียนสามารถเขียนแผนที่อารมณ์ได้	Self – awareness

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
10	ต้นไม้แห่งความสำเร็จ	1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักในคุณค่าของตนเอง 2. เพื่อสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง	Motivation Oneself
11	ลูกโปรง กลายเครียด	1. เพื่อให้นักเรียนได้ระบายความรู้สึกกับข้อใจ 2. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ปัญหาของตนเองและผู้อื่น ทำให้เข้าใจตนเองดีขึ้น และนำไปสู่การแก้ไขปัญห ที่ถูกต้อง	Managing Emotion
12	เทคนิคการผ่อนคลาย กลายความเครียด	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนวิธีคิด เพื่อผ่อนคลายความเครียดได้ 2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงประโยชน์ของการปรับเปลี่ยนความคิด เพื่อใช้ในการผ่อนคลายความเครียด	Managing Emotion
13	ขอขอบคุณ	1. เพื่อให้นักเรียนกล้าแสดงความรู้สึกของตนเองให้คนอื่นได้รับทราบ 2. เพื่อให้มีการส่งเสริมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมและมี มีความรู้สึกที่ดีต่อกัน	Empathy
14	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความคิด ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ 2. เพื่อให้นักเรียนนำความรู้และการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ 3. เพื่อประเมินผลการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม	Self – awareness

กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมาย วิธีการ และแนวทางในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนิทสนมและคุ้นเคยกัน
4. เพื่อให้นักเรียนมีพื้นฐานความรู้เกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

เวลา 50 นาที

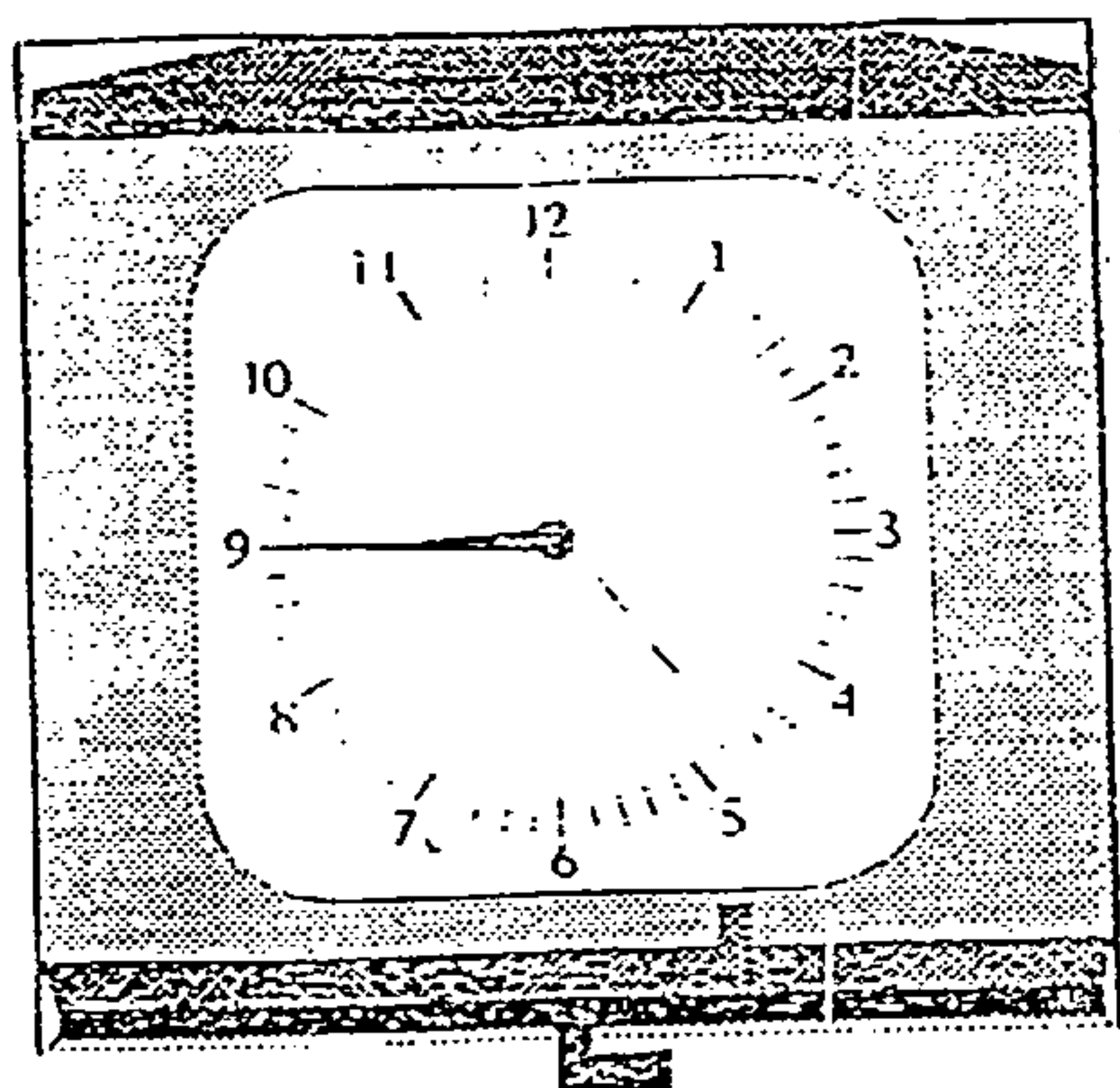
อุปกรณ์ 1. ใบงาน “การนัดหมาย”

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้นักเรียนรู้จัก จากนั้นแจกตารางนัดหมายเวลาให้นักเรียน เพื่อให้นักเรียนนัดหมายทำกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อน โดยเวลานัดต้องไม่ซ้ำกัน
2. เมื่อนักเรียนเขียนตารางนัดหมายเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยบอกเวลาในการนัดหมาย เช่น เวลา 06.00 น. ให้นักเรียนไปพบเพื่อนที่นักเรียนนัดหมายแล้วพูดคุยกัน ใช้เวลา 3 นาที โดยผลัดกันพูดคุย
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำกิจกรรมการนัดหมายทั้งหมดรวม 7 ครั้ง
4. ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกของนักเรียนในการทำกิจกรรมนี้และให้นักเรียนสรุปร่วมกัน และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า กิจกรรมนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้นักเรียนทำความรู้จักกันให้มากขึ้น
5. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมาย ตลอดจนวิธีการและบทบาทหน้าที่ของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม
6. ผู้วิจัยอภิปรายร่วมกับนักเรียนในเรื่องความหมายและความสำคัญของการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย
7. ผู้วิจัยนัดหมายเกี่ยวกับวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการซักถามของนักเรียน



นาฬิกาบอกหมาย

- | | |
|----------------------------|-------|
| 01.00 น. นัดหมายเพื่อนชื่อ | |
| 02.00 น. นัดหมายเพื่อนชื่อ | |
| 03.00 น. นัดหมายเพื่อนชื่อ | |
| 04.00 น. นัดหมายเพื่อนชื่อ | |
| 05.00 น. นัดหมายเพื่อนชื่อ | |
| 06.00 น. นัดหมายเพื่อนชื่อ | |
| 07.00 น. นัดหมายเพื่อนชื่อ | |
| 08.00 น. นัดหมายเพื่อนชื่อ | |
| 06.00 น. นัดหมายเพื่อนชื่อ | |
| 10.00 น. นัดหมายเพื่อนชื่อ | |
| 11.00 น. นัดหมายเพื่อนชื่อ | |
| 12.00 น. นัดหมายเพื่อนชื่อ | |

กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 2

- เรื่อง** ใจเขา ใจเรา
- วัตถุประสงค์** เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น
- สาระสำคัญ** ทุกชีวิตย่อมต้องประสบกับสิ่งที่ไม่ดี การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เห็นอกเห็นใจกัน
จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน
- เวลา** 50 นาที
- อุปกรณ์** 1. ใบกิจกรรม 1 (บัตรคำ) เรื่อง ใจเขา ใจเรา จำนวน 60 บัตรคำ
2. ใบกิจกรรม 2 วิธีแสดงการมีน้ำใจต่อเพื่อน
- วิธีดำเนินการ** ผู้วิจัยใช้เทคนิค การสร้างอุปนิสัยใหม่ โดยมีขั้นตอนดังนี้
- ขั้นที่ 1 ขั้นการสร้างความตระหนักและทำความเข้าใจ ผู้วิจัยให้ข้อมูลและสาระความรู้
เรื่อง ใจเขา ใจเรา ว่า “ธรรมชาติของคนเราย่อมต้องการสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง แต่ใน
สภาพความเป็นจริงของชีวิตย่อมเป็นไปไม่ได้ที่เราจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ ทุกชีวิตต้องพบกับสิ่ง
ที่ดีและ สิ่งที่ไม่ดี บางอย่างทำให้เราพอใจ แต่สิ่งเหล่านี้ก็จะเกิดขึ้นกับคนอื่นเช่นเดียวกัน
ฉะนั้นในบางคราวที่เพื่อนประสบกับสิ่งที่ไม่ดีในชีวิต เราจึงควรมีน้ำใจ แสดงความเข้าใจ และ
พร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้”
- ขั้นที่ 2 ขั้นการปรับกระบวนการคิด โดยใช้กิจกรรม ใจเขา ใจเรา ดังนี้
- 2.1 ผู้วิจัยคละบัตรคำก่อนที่จะแจกให้นักเรียนเลือกคนละ 3 บัตรคำ
- 2.2 ผู้วิจัยบอกนักเรียนไม่ให้เปิดเผยบัตรคำของตนเอง
- 2.3 ให้นักเรียนนำบัตรคำไปแลกกับเพื่อน ต้องโน้มน้าวให้เพื่อนยินดีแลก
บัตรคำตนเอง และผู้ให้แลกควรมีน้ำใจที่จะยินดีแลกด้วย ให้เวลา 3 นาที
- 2.4 ให้นักเรียนพูดถึงวิธีการและความรู้สึกในการแลกบัตรคำกับเพื่อนและ
ความรู้สึกของตนต่อบัตรคำที่มีอยู่ เพื่อเป็นการปรับกระบวนการคิดและความรู้สึกที่มีต่อบัตรคำ
ที่นักเรียนได้รับ
- ขั้นที่ 3 ขั้นการฝึกฝน ผู้วิจัยให้นักเรียนหาวิธีการฝึกการเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและ
ผู้อื่นด้วยการฟังความรู้สึกของเพื่อนที่มีต่อบัตรคำที่แต่ละคนได้รับ และนำไปฝึกฝนในชีวิต
ประจำวันจนเป็นนิสัยที่ติดตัวไปและนำไปใช้ในสังคมต่อไป
- ขั้นที่ 4 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้ใบกิจกรรม 2 แก่นักเรียน และสุมให้นักเรียนพูดถึงวิธี
แสดงการมีน้ำใจต่อเพื่อน (เวลา 5 นาที)
- ขั้นที่ 5 ขั้นการประเมินผล
- 5.1 ผู้วิจัยสังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
- 5.2 ผู้วิจัยติดตามสอบถามถึงการนำกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ใบกิจกรรม (บัตรคำ)
เรื่อง “ใจเขา ใจเรา”

บัตรคำ ขนาด 2 X 4 นิ้ว เพื่อเขียนคำเหล่านี้ลงไป ใช้ประกอบการทำกิจกรรมจำนวน 60 บัตรคำ

จี้โรค	จี้กลัว	เซย...ระเบิด	อ่อนแอ	ผอม	ยากจน
ใจแคบ	โอ้อวด	จี้ไม้	พูดไม่เอาไหน	เกียจคร้าน	เห็นแก่ตัว
หุนหันดุ	เฉื่อยชา	จี้เซา	ก้าวร้าว	อารมณ์ร้อน	
จี้ขโมย	สกปรก	สายเสมอ	อันธพาล	ไม่สวย	
ไม่รับ ผิดชอบ	โกหก... ต่อแหล	เจ้าเล่ห์	นินทา... ว่าร้าย	ไม่หล่อ	หลอกลวง
	รับผิดชอบ มาก ๆ		หนี โรงเรียน		

ใบกิจกรรม (บัตรคำ)
เรื่อง “ใจเขา ใจเรา”

บัตรคำ ขนาด 2 X 4 นิ้ว เพื่อเขียนคำเหล่านี้ลงไป ใช้ประกอบการทำกิจกรรมจำนวน 60 บัตรคำ

สวยจัง	หล่อจัง	อื้อ! น่ารัก	ซึ้งมาก	จีบ	น้ำใจงาม
มาดเท่	ตาหวาน	ยิ้มสวย	พูดไพเราะ	เดินสวย	ทันสมัย
ร้องเพลงเก่ง	เล่นกีฬาเก่ง	อู้	กินจุ	สมองทึบ	
อารมณ์ดี	ร่าเริง	ขยันจริงจัง	ปราดเปรียว	ไหวพริบดี	
โอ้โฮ หุ่่นดี	เล่น กีฬาเก่งจัง	ใครนะ เช็กชื่อจริง	เป็นเลิศจ ทางการเรียน	ฉลาด จริง ๆ นะ	อ้วน อย่างหมู
	แข็งแรง จริงๆ		คล่องแคล่ว ว่องไว		

ใบความรู้ เรื่อง “ใจเขา ใจเรา”

ธรรมชาติคนเราย่อมต้องการสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง แต่ในสภาพเป็นจริงของชีวิต ย่อมเป็นไปไม่ได้ที่เราจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ ทุกชีวิตต้องพบกับสิ่งที่ดี และสิ่งที่ไม่ดี บางอย่าง ทำให้เราพอใจ แต่สิ่งเหล่านี้ก็จะเกิดขึ้นกับคนอื่นเช่นเดียวกัน ฉะนั้นในบางคราวที่เพื่อน ประสบกับสิ่งที่ไม่ดีในชีวิต เราจึงควรมีน้ำใจ แสดงความเข้าใจ และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้

ใบกิจกรรม เรื่อง “ใจเขา...ใจเรา”

วิธีแสดงการมีน้ำใจต่อเพื่อน (เวลา 5 นาที)

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

ชื่อ.....สกุล.....

กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 3

เรื่อง

“รู้ไหม...ใครดีที่สุด”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการแสดงความเข้าใจผู้อื่น โดยการแสดงการยอมรับต่อการสื่อสารระหว่างบุคคล
2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความแตกต่างในด้านความรู้สึกนึกคิด ประสบการณ์ และค่านิยมของบุคคล

สาระสำคัญ

บุคคลมีความรู้สึกนึกคิดและการกระทำที่แตกต่างกันไป อันเนื่องมาจากการอบรม เลี้ยงดู สิ่งแวดล้อมและค่านิยมที่ยึดถือแตกต่างกัน รวมทั้งระดับการศึกษาและประสบการณ์ชีวิตของบุคคล ดังนั้นแม้ว่าบุคคลจะประสบกับสถานการณ์เดียวกันแต่อาจมีการรับรู้ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นไม่เหมือนกัน การยึดมั่นในความคิดของตนเอง โดยไม่ยอมรับฟังและเคารพความคิดเห็นของบุคคลอื่นจึงมักนำไปสู่ปัญหาการขัดแย้งได้โดยง่าย ในการทำงานร่วมกันจึงต้องยอมรับฟังและเคารพความคิดเห็นของกันและกัน มีมุมมองร่วมกันในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ก็จะช่วยให้การทำงานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เวลา

50 นาที

อุปกรณ์

1. ดินสอ / ปากกา
2. ใบความรู้ 1 เรื่อง “การเข้าใจความคิดและความรู้สึกของคนอื่น”
3. ใบกิจกรรม 1, 2, 3

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยใช้เทคนิค การสร้างอุปนิสัยใหม่ โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการสร้างความตระหนักและทำความเข้าใจ ผู้วิจัยให้ข้อมูลและสาระความรู้ในใบความรู้ 1 เรื่อง “การเข้าใจความคิดและความรู้สึกของคนอื่น”

ขั้นที่ 2 ขั้นการปรับกระบวนการคิด โดยใช้กิจกรรมจากใบความรู้ที่ 1 ดังนี้

- 2.1 หลังจากให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ 1 แล้ว ผู้วิจัยสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อใบงาน และให้เล่าประสบการณ์ทั้งดีและไม่ดีที่เกิดขึ้นในสถานการณ์จริง

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 3 คน และศึกษาใบกิจกรรม 1 เรื่อง “รู้ไหม...ใครดีที่สุด”

2.3 ให้นักเรียนแต่ละคนพิจารณาจัดอันดับลักษณะของผู้น่าจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุด 4 คน จากนั้นให้นักเรียนนำมาอภิปรายถึงการจัดอันดับ และช่วยกันสรุปให้เป็นข้อยุติของกลุ่มและเขียนลงในใบกิจกรรม 2

แนวคำถามในการอภิปราย

1. คำตอบของกลุ่มใดถูกที่สุด เพราะเหตุใด
2. เพราะเหตุใดจึงตัดสินใจตัดสินคำตอบของกลุ่มใดถูกต้องที่สุดไม่ได้
3. นักเรียนคนใดยังไม่พอใจกับคำตอบของกลุ่ม เพราะเหตุใด

4. การยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกันช่วยให้แต่ละกลุ่มทำงานสำเร็จลงได้เพราะเหตุใด

5. ทำไมบางกลุ่มหาข้อยุติได้ บางกลุ่มหาข้อยุติไม่ได้

6. อะไรเป็นเครื่องกำหนดการจัดอันดับ ความดี ความเลวของบุคคล

2.4 แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาสรุปการจัดอันดับของกลุ่มตน

ขั้นที่ 3 ขั้นการฝึกฝน ผู้วิจัยให้นักเรียนหาวิธีการฝึกการเข้า ใจถึงความคิด ความรู้สึกของผู้อื่น ในใบกิจกรรมที่ 3

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนดูจากใบกิจกรรมของแต่ละกลุ่มและจากการสรุป ความคิดเห็นของตัวแทนแต่ละกลุ่ม

ขั้นที่ 5 ขั้นการประเมินผล

5.1 จากการแสดงความสนใจและร่วมแสดงความคิดเห็นในการทำกิจกรรม

5.2 นักเรียนอธิบายเหตุผลของประสบการณ์ คำนิยม และสิ่งแวดล้อมที่มีต่อ ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของบุคคลได้

5.3 นักเรียนบอกคำนิยมของตนเองและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ใบความรู้ 1 เรื่อง “รู้ไหม...ใครดีที่สุด”

การเข้าใจความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น

ขณะที่เพื่อนกำลังเล่าหรือแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของเขาต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เขาได้ประสบ ในฐานะที่เราเป็นผู้ฟัง การแสดงความเข้าใจในสิ่งที่เพื่อนพูด คิด และรู้สึก เป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินการสนทนาเป็นอย่างยิ่ง เพราะการเข้าใจในความรู้สึกจะทำให้เกิดความเป็นพวกเดียวกัน เห็นอกเห็นใจกัน และมีความไว้วางใจที่จะบอกเล่าถึงความคิดและความรู้สึกที่แท้จริงของแต่ละฝ่ายได้ โดยไม่ต้องปกปิด บิดเบือนหรือเสแสร้ง การสื่อสารก็จะมีลักษณะตรงไปตรงมา ทำให้กระบวนการสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

เราจะแสดงความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของคนอื่นได้อย่างไร
การจะแสดงว่าเราเข้าใจผู้ที่เรากำลังสนทนาด้วย จะกระทำโดย

1. การสนใจและตั้งใจฟังขณะที่เขาพูด
2. การแสดงความเข้าใจ โดยการพูดและการแสดงออกด้วยกิริยาท่าทาง

การแสดงความเข้าใจต่อผู้อื่นโดยการให้การยอมรับ

1. ไม่ตัดสินการกระทำของคนอื่นว่าถูกหรือผิด ดีหรือเลว
2. พยายามศึกษาดูว่าสิ่งที่ผู้อื่นแสดงออกเป็นอย่างไร มีอะไรที่ทำให้เขาต้องแสดงออกอย่างนั้น
3. ถามตัวเองว่า ถ้าเราต้องพบกับเหตุการณ์เช่นเดียวกับเขา เราจะทำอย่างเดียวกับเขาหรือไม่ เป็นการเอาใจเขามาใส่ใจเรา
4. ไม่พูดซ้ำเติมเมื่อผู้อื่นทำผิดพลาด และให้คำชมเชยเมื่อเขากระทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม
5. ไม่พูดเรื่องราวของตนเองแทรกในขณะที่บุคคลอื่นกำลังพูด แม้เรื่องของเราจะเหมือนกับของเขาก็ตาม เพราะจะทำให้การเล่าของเขาหยุดชะงักได้

ใบความรู้ 1
เรื่อง “รู้ไหม...ใครดีที่สุด”

เหตุการณ์สมมติ

สมมุติว่านักเรียนมีเพื่อน 4 คน ซึ่งมีลักษณะนิสัยแตกต่างกันดังรายละเอียดข้างล่าง นักเรียนจะพิจารณาจัดอันดับลักษณะพฤติกรรมของเพื่อน 4 คน จากดีมากที่สุด จนถึงดีน้อยที่สุด นักเรียนจะจัดอันดับได้อย่างไร

เด็กชายอ้วน

รูปร่างผอมสูง แข็งแรงคล่องแคล่วว่องไว เป็นนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียน ก่อนข้างใจร้อนพูดจาโผงผาง แต่มีน้ำใจมาก รักเพื่อน ชอบช่วยเหลือเพื่อนจึงมักมีเรื่องชกต่อยเสมอ ๆ เพราะช่วยปกป้องเพื่อนจากการถูกรังแกจากนักเรียนต่างห้อง มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เวลามีขนมจะแบ่งให้เพื่อนอยู่เสมอ ผลการเรียนอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ

เด็กชายแว่น

รูปร่างอ้วนเตี้ย เป็นคนเรียบร้อย ขี้อาย ไม่ค่อยพูด ไม่ชอบเล่นกีฬาหรือเข้ากลุ่มกับเพื่อน ๆ ลายมือสวย ขยันเรียนหนังสือ ผลการเรียนอยู่ในระดับค่อนข้างดีมาก เคารพและเชื่อฟังคุณครู รักษากฎระเบียบของโรงเรียนอย่างเคร่งครัด ชอบสวดมนต์ก่อนนอนอยู่เสมอ

เด็กชายเก่ง

รูปร่างสมส่วน พูดจาเรียบร้อย ตรงเวลา ทำการบ้านส่งครูอย่างสม่ำเสมอ ผลการเรียนดี มักชอบช่วยเหลือเพื่อน ๆ เวลาทำการบ้านไม่ได้ ชอบคุยกับครูพี่เลี้ยง

เด็กชายเอก

รูปหล่อ คล่องแคล่ว มีลักษณะผู้นำ อารมณ์ดี ขี้เล่น พูดเก่ง มักมีเรื่องตลกขำขัน มาเล่าให้เพื่อนฟังเสมอ เป็นมิตรกับทุกคน ชอบเล่นกีฬาเป็นชีวิตจิตใจ และยังเป็นนักบาสเกตบอลมือดีของโรงเรียนอีกด้วย รักเพื่อนฝูง ชอบอาสาช่วยเหลือเพื่อนเสมอ ผลการเรียนค่อนข้างต่ำ

ใบกิจกรรม 2

เรื่อง “รู้ไหม...ใครดีที่สุด”

ตารางจัดลำดับลักษณะนิสัยที่ดีของเพื่อน

สมมุติว่านักเรียนมีเพื่อน 4 คน ซึ่งมีลักษณะนิสัยแตกต่างกันดังรายละเอียดข้างล่าง

นักเรียนจะพิจารณาจัดอันดับลักษณะพฤติกรรมของเพื่อน 4 คน จากดีมากที่สุดจนถึงด้อยที่สุด นักเรียนจะจัดอันดับได้อย่างไร

อันดับที่	ชื่อเพื่อน
1	
2	
3	
4	

ชื่อกลุ่ม.....

ใบกิจกรรม 3

เรื่อง “รู้ไหม...ใครดีที่สุด”

วิธีการที่เราจะเข้าถึงความคิด ความรู้สึกของผู้อื่น

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

ชื่อ.....สกุล.....

กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 4

- เรื่อง** คนต้นแบบ
- วัตถุประสงค์** 1. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการวางแผนเป้าหมายในชีวิต
2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ประสบการณ์ของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิต

สาระสำคัญ

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมามีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตด้วยกันทั้งนั้น การที่เราจะทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จก็ย่อมมีการวางแผนเป้าหมาย หรืออาจจะเรียนรู้ประสบการณ์จากบุคคลที่เขาฝ่าฟันอุปสรรคจนประสบความสำเร็จในชีวิตมาแล้ว เพื่อเป็นแนวทางในการคิดการวางแผนที่ดีให้กับตนเอง เป้าหมายชีวิต เปรียบเสมือนดวงไฟส่องทาง ที่ทำให้เรามีแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างชัดเจน สิ่งที่จะช่วยให้เราบรรลุเป้าหมายชีวิตของเราก็คือ การมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของเราและความมุ่งมั่นเพียรพยายามที่จะทำให้เราไปสู่เป้าหมายชีวิต อันจะทำให้เราประสบความสำเร็จในที่สุด

เวลา 50 นาที

- อุปกรณ์** 1. ซีดี รายการโทรทัศน์ “คนต้นแบบ”
2. ใบกิจกรรม

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยใช้เทคนิคแม่แบบที่เป็นชีวิตจริง (Life Models) จากนักแสดง นักร้อง ได้ศึกษา ที่นักเรียนชื่นชอบ โดยมีขั้นตอนดังนี้

 ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยพูดคุยและซักถามนักเรียนว่า “ในชีวิตนักเรียนเคยมีใครที่นักเรียนเอาเป็นแบบอย่างบ้างหรือไม่ เขาทำอะไรจึงสามารถเป็นแบบอย่างของนักเรียนได้”

 ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอแม่แบบ

 ผู้วิจัยให้นักเรียนดู ซีดีจากรายการโทรทัศน์ “คนต้นแบบ” ความยาว 25

นาที จำนวน 1 ตอน

 ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและพูดคุยแลกเปลี่ยนกันเกี่ยวกับตัวแบบ และผลการปฏิบัติตนของตัวแบบที่นำเสนอจากรายการโทรทัศน์ “คนต้นแบบ”

 ขั้นที่ 4 ขั้นสรุป

 4.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากตัวแบบและแสดงความคิดเห็นของตนเองพร้อมบอกวิธีพัฒนาตนเองอย่างเหมาะสมโดยใช้ตัวแบบ

 4.2 ให้นักเรียนทำใบกิจกรรม โดยนำวิธีการของตัวแบบที่นำเสนอจากรายการโทรทัศน์ “คนต้นแบบ” ที่นักเรียนสามารถนำไปใช้กับตนเองในชีวิตประจำวันนำเสนอหน้าชั้น

ขั้นที่ 5 ขั้นการประเมินผล

5.1 สังเกตจากความสนใจในการดูรายการโทรทัศน์ “คนค้นแบบ”

5.2 การได้ร่วมแสดงความคิดเห็นและการนำเสนอของนักเรียน

ใบกิจกรรม “คนต้นแบบ”

ชื่อ.....สกุล.....

1. จงบอกประโยชน์ที่นักเรียนได้รับจากตัวแบบ และแสดงความคิดเห็นต่อตัวแบบ

This image shows a single sheet of white paper with five horizontal dotted lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

- ## 2. จงบอกวิธีพัฒนาตนเองอย่างเหมาะสม โดยใช้ตัวแบบ

[illegible]

3. นักเรียนจะนำตัวอย่าง “คนต้นแบบ” ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

This image shows a single sheet of white paper with five horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเจลิยวณลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 5

<u>เรื่อง</u>	ปรับตัว ปรับใจ
<u>วัตถุประสงค์</u>	1. เพื่อให้นักเรียนตรวจสอบอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด การกระทำของตนได้ 2. เพื่อฝึกการแยกแยะความคิด และการกระทำอย่างมี เหตุผลได้ 3. เพื่อฝึกการเรียนรู้ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น 4. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อกันได้ 5. เพื่อให้นักเรียนมีคุณธรรม ความอดทนและอดกลั้นต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น
<u>สาระสำคัญ</u>	อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และการกระทำของแต่ละบุคคลสามารถตรวจสอบได้จากการสังเกต และการเรียนรู้ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น การเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่นจะนำไปสู่การปรับพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข
<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>อุปกรณ์</u>	1. ใบความรู้ด้านอารมณ์เชิงบวก และเชิงลบ 2. ใบงาน ปรับตัว ปรับใจ
<u>วิธีดำเนินการ</u>	ผู้วิจัยใช้เทคนิค การสร้างอุปนิสัยใหม่ โดยมีขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นการสร้างความตระหนักและทำความเข้าใจ ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนถึงอารมณ์และความรู้สึกของนักเรียนในขณะนี้ว่าแต่ละคนมีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไรต่อตนเอง เช่น “วันนี้สบายใจที่ได้มาทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ หรือ “วันนี้เสียใจที่พูดไม่ดีกับเธอ” ขั้นที่ 2 ขั้นการปรับกระบวนการคิด ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นต่อความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าอารมณ์และความรู้สึกนั้นก่อให้เกิดประโยชน์หรือโทษต่อตัวนักเรียนอย่างไร เพื่อเป็นพื้นฐานในการปรับกระบวนการคิด ขั้นที่ 3 ขั้นการฝึกฝน 3.1 แบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 5 คน มีผู้สังเกตการณ์ 1 คน 3.2 แจกใบความรู้ให้ทุกคนได้ศึกษาลักษณะของอารมณ์ เชิงบวกและเชิงลบ 3.3 แจกใบงาน “ปรับตัว ปรับใจ” ให้แต่ละกลุ่มปฏิบัติตาม 3.4 ให้ผู้สังเกตการณ์เล่าวิธีการทำงานและผลงานของกลุ่มตน ขั้นที่ 4 ขั้นสรุป ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปถึงประโยชน์ของการตรวจสอบอารมณ์และความรู้สึก

ขั้นที่ 5 ขั้นการประเมินผล

5.1 สังเกตจากความร่วมมือของนักเรียน

5.3 จากการอภิปรายสรุปจากใบงาน

ใบความรู้
“ด้านอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ”

อารมณ์เชิงบวก	อารมณ์เชิงลบ
มีความสุข	ไม่มีความสุข
ภูมิใจ	ละอาย
มั่นใจ	ไม่มั่นใจ
ใจสงบ	วิตกกังวล
ไม่กลัว	กลัว
กล้าเสี่ยง	ระมัดระวัง
ชัดเจน	สับสน
น่าคบ	ไม่น่าคบ
สนใจ	เบื่อ
เยือกเย็น	ฉุนเฉียว
เข้มแข็ง	อ่อนแอ
กระตือรือร้น	ท้อถอย
กล้าแสดงออก	ขี้อาย
คล้อยตาม	ชอบวิจารณ์
อดทนต่อความขัดแย้ง	ไม่อดทนต่อความขัดแย้ง
ต้องการที่จะเรียน	ไม่ต้องการที่จะเรียน
ต้องการรู้วัฒนธรรม	ไม่ต้องการรู้วัฒนธรรม

ใบงาน “ปรับตัว ปรับใจ”

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนอภิปรายในหัวข้อ “ชีวิตฉันเมื่อวันวาน” ยกเว้นผู้สังเกตการณ์
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกตัวแทน 2 คน เป็นผู้ตรวจสอบอารมณ์ของตน ความรู้สึกนึกคิดของตนว่า ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมามีอาการและความรู้สึกนึกคิดที่เด่น ๆ ในด้านใดบ้าง เช่น หงุดหงิด วิตกกังวล ผิดหวัง ดีใจ เสียใจ เป็นต้น เมื่อตรวจสอบอารมณ์ของตนแล้วสามารถแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนให้เพื่อนเข้าใจได้
3. ผู้สังเกตการณ์สรุปวิธีตรวจสอบอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของสมาชิกทั้ง 2 คน และวิธีสื่อสารในการแสดงความรู้สึกนึกคิดของเพื่อนในกลุ่ม และสรุปว่าเพื่อนในกลุ่มมีอาการความรู้สึกนึกคิดในเชิงบวกหรือเชิงลบ
4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปว่า อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดลักษณะใดที่ควรได้รับการแก้ไขหรือปรับเปลี่ยนให้เป็นปกติโดยเร็ว เพราะเหตุใด

รายงานผลการปฏิบัติงาน

- 1. ชื่อกลุ่ม.....
- 2. รายชื่อสมาชิก
 - 1.....
 - 2.....
 - 3.....
 - 4.....
 - 5.....
- 3. ความรู้สึกนึกคิดเชิงบวก
 -
 -
 -
 -
- 4. ความรู้สึกนึกคิดเชิงลบ
 -
 -
 -
 -
- 5. ประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้
 -
 -
 -
 -

กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ ครั้งที่ 6

<u>เรื่อง</u>	เห็นใจฉันเกิด
<u>วัตถุประสงค์</u>	1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงความเข้าใจในความผิดพลาดของผู้อื่น
<u>สาระสำคัญ</u>	คนเรามีโอกาสดำเนินชีวิตผิดพลาด จนติดเชื่อเอตส์ได้ แต่ไม่ได้หมายความว่าเราเป็นคนไม่ดี และเขาเหล่านั้นต้องการความเข้าใจและกำลังใจ
<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>อุปกรณ์</u>	1. เทปเสียง กรณีตัวอย่าง “ชีวิตของต้อย” 2. ใบกิจกรรม 3. ใบความรู้
<u>วิธีดำเนินการ</u>	ผู้วิจัยใช้เทคนิคแม่แบบ โดยมีขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยสนทนาเกี่ยวกับสถานการณ์โรคเอตส์ในห้องถิน 1.2 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสถานการณ์ของโรคเอตส์ในปัจจุบัน พร้อมแจกแผ่นพับให้นักเรียนศึกษาชีวิตของ ผู้ป่วยโรคเอตส์ ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอแม่แบบ ผู้วิจัยเปิดเทปเสียงกรณีตัวอย่าง “ชีวิตของต้อย” ให้นักเรียนฟัง ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์ 3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงความรู้สึกที่มีต่อต้อย 3.2 สุ่มถามนักเรียน 2 – 3 คน โดยไม่ต้องสรุป 3.3 ให้นักเรียนจับกลุ่ม ๆ ละ 3 คน 5 กลุ่ม พุดคุยกันในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้ กลุ่มที่ 1 นักเรียนคิดว่าต้อยเป็นอย่างไร และคิดว่านักเรียนจะมีโอกาสผิดพลาดในชีวิตเช่นเดียวกันกับต้อยได้หรือไม่ เพราะเหตุใด กลุ่มที่ 2 ทำไมต้อย (ตัวละครในเรื่อง) จึงไม่รู้สึกเห็นใจต้อย ทำไมเหมียวจึงรู้สึกเห็นใจต้อย กลุ่มที่ 3 ความรู้สึกเห็นใจและไม่เห็นใจ มีผลต่อชีวิตต้อยอย่างไร กลุ่มที่ 4 ถ้านักเรียนเป็นต้อย นักเรียนอยากให้เพื่อนปฏิบัติต่อต้อยอย่างไร กลุ่มที่ 5 ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนของต้อย นักเรียนจะปฏิบัติต่อต้อยอย่างไร ขั้นที่ 4 ขั้นสรุป 4.1 นักเรียนรายงานผลงานกลุ่ม และเพิ่มเติมความคิดเห็น 4.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนจดหมายถึงต้อย โดยสมมุติว่านักเรียนเป็นเพื่อนของต้อย

ขั้นที่ 5 ขั้นการประเมินผล

5.1 ความสนใจในการทำกิจกรรมของนักเรียน

5.2 การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

กรณีตัวอย่าง เรื่อง “ชีวิตของต้อย”

เรื่อง เห็นใจฉันเถิด

เช้าวันหนึ่ง ณ โรงเรียนบ้านกล้วยไม้ไทย เด็ก ๆ ต่างจับกลุ่มพูดคุยกันถึงเรื่องการสอบภาคเรียนที่ผ่านมา เด็กเล็กพากันเล่นอยู่ในสนาม เด็กที่โตหน่อยจับกลุ่มคุยกันตามที่ต่าง ๆ ในชั้น ม.3 นักเรียนกำลังถามไถ่ถึงเรื่องอนาคตว่าจะได้เรียนต่อหรือต้องไปหางานทำ

เหมียว : จบจากนี้แล้วเธอจะไปเรียนต่อที่ไหนล่ะต้อย

ต้อย : เราคงไม่ได้เรียนต่อเหมือนเธอหรอกเหมียว เพราะที่บ้านเราไม่ค่อยมีเงิน พี่สาวเราเขียนจดหมายมาบอกแม่ให้เราไปกรุงเทพฯ จริง ๆ แล้วเราอยากเรียนต่อนะ

นพ : พวกเราเห็นใจเธอนะ แต่ก็ยังดีนะที่มีงานให้ทำ ขอให้เธอโชคดีนะต้อย

ต้อย : ไปอยู่กรุงเทพฯ ระวังคนกรุงเทพฯ หลอกนะ

ต้อยจากหมู่บ้านไปนานถึง 3 ปี วันที่ต้อยกลับมา เพื่อน ๆ ต่างก็ดีใจที่จะได้มารวมกลุ่มเพื่อนสนิทอีกครั้ง แต่คราวนี้ต้อยเปลี่ยนไปมาก ดูซูบลง ใบหน้าหม่นหมองอย่างผิดสังเกต ต้อยมักจะเก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน ไม่ร่าเริงเหมือนเคย มีข่าวลือเกี่ยวกับต้อยต่าง ๆ นานา เหมียวเพื่อนสนิทของต้อยชวนต้อยไปเที่ยวงานบุญ เพื่อจะได้มีโอกาสพบกับเพื่อน ๆ ซึ่งอยู่โรงเรียนเดียวกันอีกหลายคน ที่งานเพื่อน ๆ ต่างถามหาและเฝ้ารอต้อย

เหมียว : มาซิ...ต้อยรับปากฉันเอง แต่ก็ต้องชวนอยู่ตั้งนานเนอะ

ต้อย : อ้าว...พวกเธอไม่รู้เลยหรือ ว่า...ยายต้อยนะ...เป็นเอดส์

นพ : จริงหรือเปล่า เธอย่าพูดส่งเดชนะ

ต้อย : ก็จริงนะซี ฉันได้ยินพวกเพื่อนบ้านเขาคุยกัน

นพ : ตายแล้ว สงสัยจะไปล่าสอนมาล่ะซี...ถ้าเป็นอย่างนั้นจริง ฉันว่า...ต้อยไม่ควรมางานนี้หรอก เตี่ยจะเอาเชื้อเอดส์มาติดพวกเรา

เหมียว : แหม...พวกเธอย่อมองเพื่อนอย่างนั้นสิ...ฉันว่าต้อยไม่ใช่คนอย่างนั้น

นพ : ถ้าไม่ใช่แบบนั้น พวกเธอก็คิดว่าต้อยไปติดเอดส์มาได้ยังไง

เหมียว : เอาเถอะ...ไหน ๆ พวกเธอก็รู้กันแล้ว ต้อยเล่าให้ฉันฟังว่าไปติดโรคมาจากแฟน โดยไม่รู้ตัว ต้อยบอกเราว่าไหน ๆ ก็จะมีชีวิตอยู่ได้ไม่นานแล้ว อยากทำงานเก็บเงินไว้ให้แม่ ให้น้องได้เรียนต่อ ไม่อยากให้แม่ลำบาก พวกเราทำได้อย่างต้อยไหมล่ะ ฉันว่า..เราควรเห็นใจต้อยนะ

นพ : อืม...ฟังดูก็น่าเห็นใจนะ

ต้อย : ฉันว่าแล้ว..ยายต้อยจะต้องถูกคนกรุงเทพฯ หลอก

เหมียว : ตอนนี้ต้อยแย่มากเลยนะ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ต้อยคิดมาก กลัวคนรังเกียจ

ใบกิจกรรม
เรื่อง “เห็นใจฉันเถิด”

ให้นักเรียนเขียนจดหมายถึงด้อย (เวลา 5 นาที)

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....

กรณีตัวอย่าง เรื่อง “ชีวิตของด้อย” เรื่อง เห็นใจฉันเกิด	
ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
นักเรียนคิดว่าด้อยเป็นคนอย่างไรและคิดว่า นักเรียนมีโอกาสผิดพลาดในชีวิตเช่นเดียวกับด้อยหรือไม่ เพราะเหตุใด	- เป็นคนที่น่าเห็นใจ ด้อยก็เช่นกันกับคนอื่นๆ อยากเป็นคนดี ต้องการหางานหาเลี้ยงตนเองและครอบครัว ความผิดพลาดของด้อยไม่ได้หมายความว่าด้อยเป็นคนไม่ดี - คนเราทุกคนมีโอกาสผิดพลาดในชีวิต และเมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้นแล้ว ทุกคนต้องการโอกาสและความเห็นใจจากคนรอบข้าง
ทำไม “ดิง” จึงไม่รู้สึกเห็นใจด้อย แต่ทำไม “เหมียว” จึงรู้สึกเห็นใจ	- คนทั่วไปมักกลัวเอดส์มากเกินไป โดยไม่คำนึงถึงเหตุผล เพราะคิดว่าคนติดเชื้อเอดส์เป็นคนไม่ดี จึงทำให้มองข้ามความทุกข์ยากและความต้องการของผู้ติดเชื้อเหมือนที่ดิงรู้สึกต่อด้อย - การที่เหมียวเห็นใจด้อย เพราะเหมียวรู้ว่าการคบด้อยเป็นเพื่อนไม่ทำให้ติดเชื้อเอดส์ เพราะเหมียวเป็นผู้ที่มีความเห็นใจผู้อื่น
ความรู้สึกเห็นใจและไม่เห็นใจ มีผลต่อชีวิตด้อยอย่างไร	- การที่คนรอบข้างเข้าใจและเห็นใจผู้ติดเชื้อ จะช่วยให้ปรับตัวอยู่ในสังคมได้ และทำประโยชน์ต่อครอบครัว ต่อสังคมได้เช่นเดียวกับคนทั่วไป - หากทุกคนรังเกียจ ผู้ติดเชื้อจะมีความทุกข์ใจ ไม่สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่อาจทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมได้
ถ้านักเรียนเป็นด้อย นักเรียนอยากให้เพื่อนปฏิบัติต่อเพื่อนอย่างไร	- อยากให้เพื่อนเข้าใจ เห็นใจ ยอมรับเป็นเพื่อนเหมือนเดิม - ไม่อยากให้เพื่อนซ้ำเติมความทุกข์ที่มีอยู่ โดยการแสดงความรังเกียจ
นักเรียนเป็นเพื่อนด้อย จะปฏิบัติกับด้อยอย่างไร	- แสดงตัวว่าเข้าใจและเห็นใจ โดยพูดคุยกับด้อยเหมือนเดิม

กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ครั้งที่ 7

- เรื่อง วงล้ออารมณ์หรือลูกเต๋าอารมณ์
- วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้มีการสำรวจภาวะอารมณ์ของตนเอง
2. เพื่อให้เข้าใจถึงธรรมชาติของอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสม

สาระสำคัญ

คนทุกคนมีอารมณ์แตกต่างกัน แต่การแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม จะก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ทุกคนจึงควรมีโอกาสได้สำรวจและฝึกควบคุมอารมณ์ความต้องการของตนเอง ตลอดจนวิธีการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อสามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นได้ปกติสุข

เวลา 50 นาที

- อุปกรณ์ 1. วงล้ออารมณ์
2. ลูกเต๋าอารมณ์
3. ใบกิจกรรม 1 , 2
4. ใบความรู้

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยใช้เทคนิค การสร้างอุปนิสัยใหม่ โดยมีขั้นตอนดังนี้

 ขั้นที่ 1 ขั้นการสร้างความตระหนักและทำความเข้าใจ ผู้วิจัยให้ข้อมูลและสาระความรู้ในใบความรู้ เรื่อง “วงล้ออารมณ์หรือลูกเต๋าอารมณ์”

 ขั้นที่ 2 ขั้นการปรับกระบวนการคิด ดังนี้

 2.1 ผู้วิจัยขออาสาสมัคร 5 คน ให้แต่ละคนมาทอยลูกเต๋าหรือออกมาหมุนวงล้ออารมณ์ ถ้าเข็มวงล้อไปตกอยู่ที่อารมณ์ใด หรือทอยลูกเต๋ได้ที่อารมณ์ใด ก็ให้อาสาสมัครผู้นั้นพูดถึงความรู้สึกต่ออารมณ์นั้น ๆ เช่น อิจฉา ก็ให้เล่าว่ามีอะไรทำให้เราอิจฉาได้บ้าง

 2.2 ให้สมาชิกจับคู่กันอภิปรายใบกิจกรรมที่ 1 และส้อม 3 – 5 คู่นำเสนอผลการหารือ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

 ขั้นที่ 3 ขั้นการฝึกฝน

 3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบกิจกรรมที่ 2 โดยให้เขียนเรียงความเรื่อง “ฉันต้องการเป็นผู้ใหญ่ที่มีอารมณ์เช่นไร ความยาว 5 บรรทัด แล้วนำไปติดที่บอร์ด

 3.2 ให้นักเรียนออกมาอ่านเรียงความ และนำความคิดเห็นไปพิจารณา เพื่อหาหลักในการปฏิบัติตนในการเสริมสร้างการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม

 3.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกฝนตนเองในการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมในแต่ละวัน จนเป็นการสร้างอุปนิสัยใหม่ ๆ ในตนเองต่อไป

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุป ผู้วิจัยสุ่มให้นักเรียน 2-3 คน พูดสะท้อนอารมณ์ที่แท้จริงของตนเอง
ให้ผู้อื่นได้รับรู้

ขั้นที่ 5 ขั้นการประเมินผล

5.1 การมาเข้าร่วมกิจกรรมตรงตามเวลาที่นัดหมาย

5.2 การได้ร่วมแสดงความคิดเห็น

5.3 จากเรียงความที่นักเรียนเขียน

ใบความรู้ เรื่อง วงล้ออารมณ์หรือลูกเต๋าอารมณ์

คนเราทุกคนย่อมมีอารมณ์เกิดขึ้นมากมาย ซึ่งบางคนก็กล้าที่จะแสดงออก บางคนก็ไม่กล้าที่จะแสดงออกให้ใครเห็น โดยเฉพาะความรู้สึกด้านลบบางประการ เช่น อิจฉาเกลียด หมั่นไส้ เป็นต้น ดังนั้น ถ้ารู้จักทำความเข้าใจถึงธรรมชาติของอารมณ์ว่าทุกคนอาจเกิดอารมณ์เหล่านั้นขึ้นได้และฝึกที่จะยอมรับความรู้สึกที่อาจเกิดขึ้นได้ โดยพิจารณาถึงสาเหตุและทำการแก้ไขจัดการกับอารมณ์นั้น ก็จะทำให้เกิดผลดีต่อตนเอง และเกิดผลเสียจากการแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมน้อยที่สุด ก็จะทำให้การอยู่ร่วมกันสงบสุข และเป็นที่ยิ่งปรารถนาของคนโดยทั่วไป

ใบกิจกรรม 1

เรื่อง วงล้ออารมณ์และลูกเต๋าอารมณ์

- คำแนะนำ ให้นักเรียนจับคู่กัน ร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้
1. สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น ๆ ตามตัวอย่างในวงล้อ
 2. วิธีการควบคุมอารมณ์นั้นทำอย่างไร
 3. ภาวะอารมณ์แบบใดที่ไม่ปรารถนาพบเห็น
 4. ภาวะอารมณ์แบบใดที่ปรารถนาจะเห็น

ใบกิจกรรม 1

เรื่อง วงล้ออารมณ์และลูกเต๋าอารมณ์

- คำแนะนำ ให้นักเรียนเขียนเรียงความเรื่อง
“ฉันต้องการเป็นผู้ใหญ่ที่มีอารมณ์เช่นไร”

.....

.....

.....

.....

.....

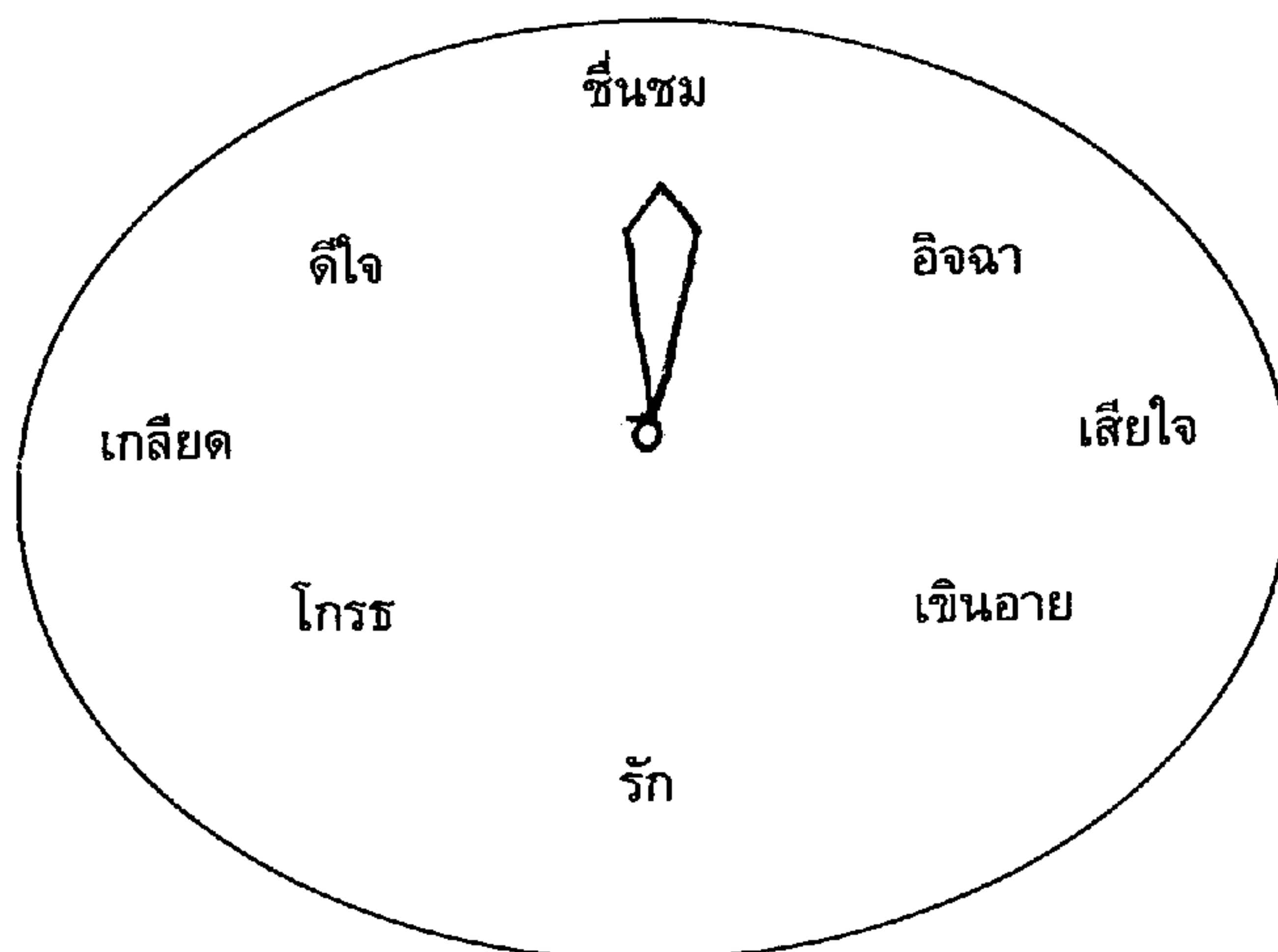
ชื่อ.....สกุล.....

ภาพตัวอย่างและอุปกรณ์ใช้ทำวงล้ออารมณ์

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษแข็ง , เชื่อมหุด , สี
2. ตัดกระดาษเป็นรูปวงกลม เขียนอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ลงไป ทั้งดีและไม่ดี (ตามภาพ)
3. ทำเข็มนาฬิกาที่หมุนได้ โดยใช้กระดาษแข็งและอาจใช้เชื่อมหุดยึด เป็นเข็มนาฬิกาติดไว้กับตัววงล้อ

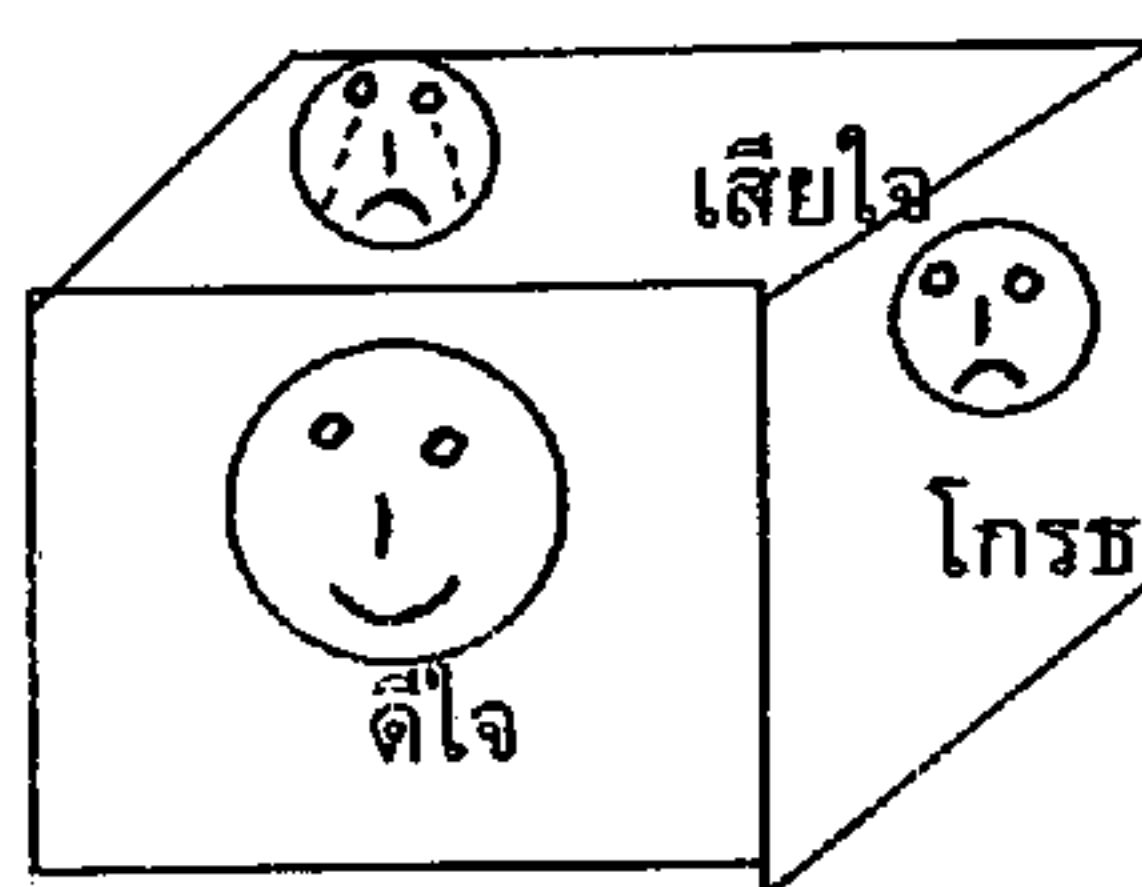
ตัวอย่าง



ภาพตัวอย่างและอุปกรณ์ใช้ทำลูกเต๋าอารมณ์

- อุปกรณ์ที่ใช้ กล่องสี่เหลี่ยมขนาดเล็ก , กาว , สี , กระดาษ , ปากกาเคมี
- วิธีทำ - ตัดกระดาษที่วาดหน้าของการ์ตูนที่แสดงอารมณ์ต่าง ๆ แปะไว้ในแต่ละด้านของกล่องสี่เหลี่ยม
- กล่องสี่เหลี่ยมอาจจะใช้กระดาษแข็งที่ทำขึ้นเองก็ได้

ตัวอย่าง



กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 8

เรื่อง การ์ดอารมณ์

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น

สาระสำคัญ

มนุษย์ทุกคนมีอารมณ์แตกต่างกัน แต่การแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม จะเกิดปัญหาทางสุขภาพกายและจิตใจ และส่งผลกระทบต่อคนอื่นที่อยู่ร่วมด้วยในสังคม ฉะนั้น จึงควรมีโอกาสได้สำรวจอารมณ์ของตนเองและสังเกตการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และปรับตัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. การ์ดอารมณ์
2. ใบกิจกรรม
3. ใบความรู้

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยใช้เทคนิคแม่แบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symble Models) โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยพูดคุยและซักถามนักเรียนว่า “เคยมีอารมณ์เกิดขึ้นบ้างหรือไม่ และเมื่อไรมีการแสดงออกอย่างไรบ้าง”

ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอแม่แบบ

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมาเลือกแบบอารมณ์จากการ์ดอารมณ์คนละ 1 ใบ โดยไม่ให้คนอื่นเห็นว่าตนเลือกอะไร

1.2 ให้นักเรียนแสดงลักษณะของอารมณ์ตามที่ตนเลือก แล้วให้เพื่อนทาย

1.3 ผู้วิจัยสังเกตว่านักเรียนคนใดสามารถทายได้ถูกต้องบ้าง

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นจากตัวแบบที่เพื่อนแสดงพร้อมทั้งให้ดูภาพการ์ดอารมณ์ที่ได้รับ และแสดงความคิดเห็นถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคมที่บุคคลจะแสดงอารมณ์เหมือนในภาพนี้ ช่วยกันวิเคราะห์ถึงผลดีและผลเสียของการแสดงอารมณ์จากการ์ดอารมณ์ในแต่ละภาพ

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุป

1.1 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนถึงประโยชน์ของการรับรู้ถึงอารมณ์ที่ถูกต้องของ

ผู้อื่นลงในใบกิจกรรม

4.3 ให้ตัวแทนนักเรียนเสนอสรุปตามใบกิจกรรม

ขั้นที่ 5 ขั้นการประเมินผล

การได้ร่วมแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

ใบความรู้
เรื่อง การ์ดอารมณ์

การที่คนเรามีความสามารถที่จะเข้าใจอารมณ์ของตนเองและพยายามที่จะศึกษาถึงอารมณ์ของคนอื่น ๆ จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาตนเองและการจัดการกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง ตลอดจนทำให้เกิดความเข้าใจเมื่อผู้อื่นแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมและจะทำให้สามารถที่จะปรับตัวอยู่ร่วมกันได้

ใบกิจกรรม
เรื่อง การ์ดอารมณ์

คำแนะนำ ให้นักเรียนเขียนถึงประโยชน์ของการรับรู้ถึงอารมณ์ของผู้อื่น
ลงในใบกิจกรรมนี้

.....

.....

.....

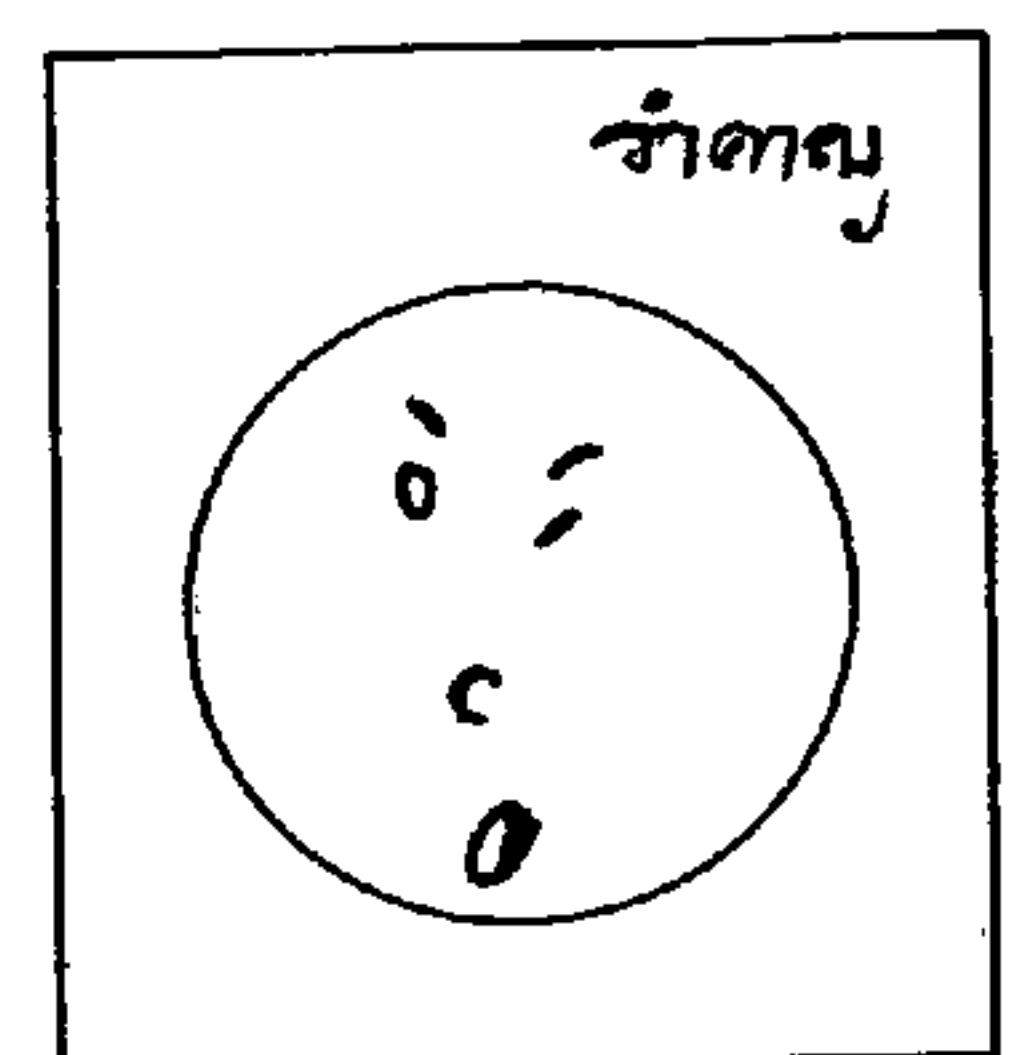
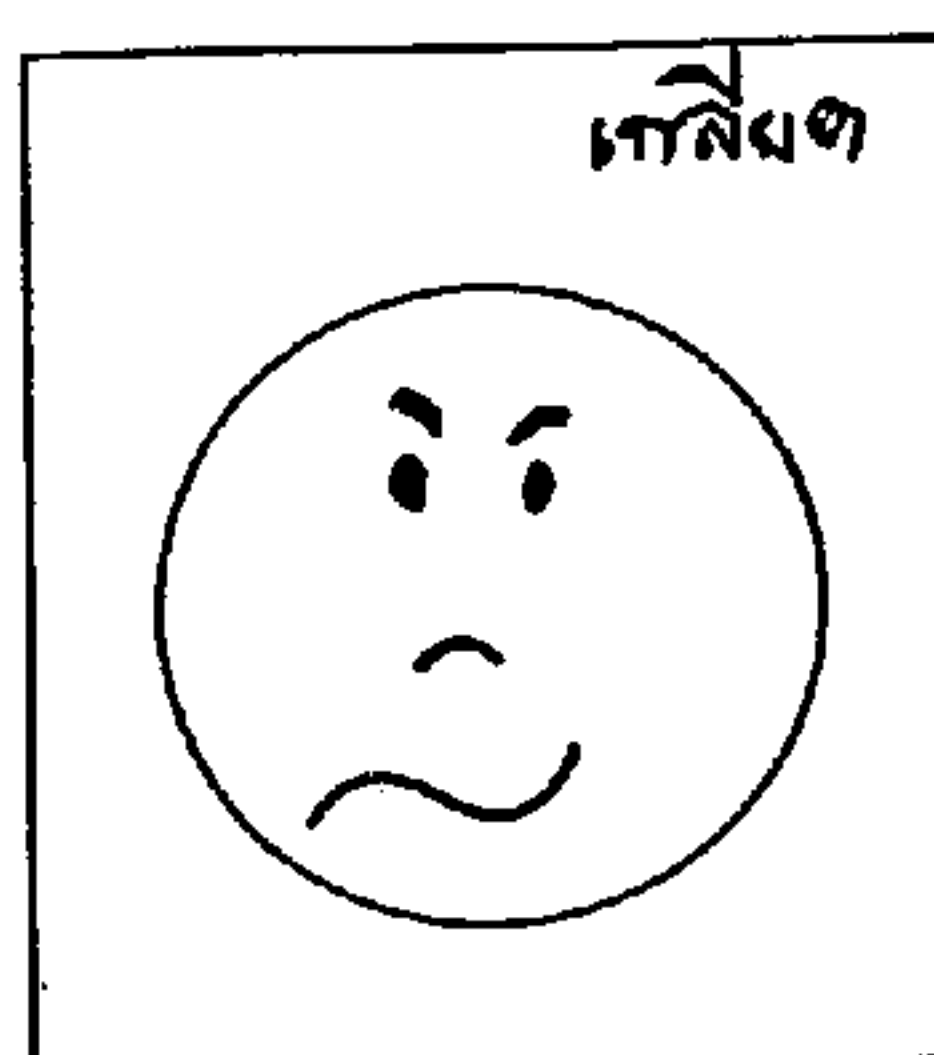
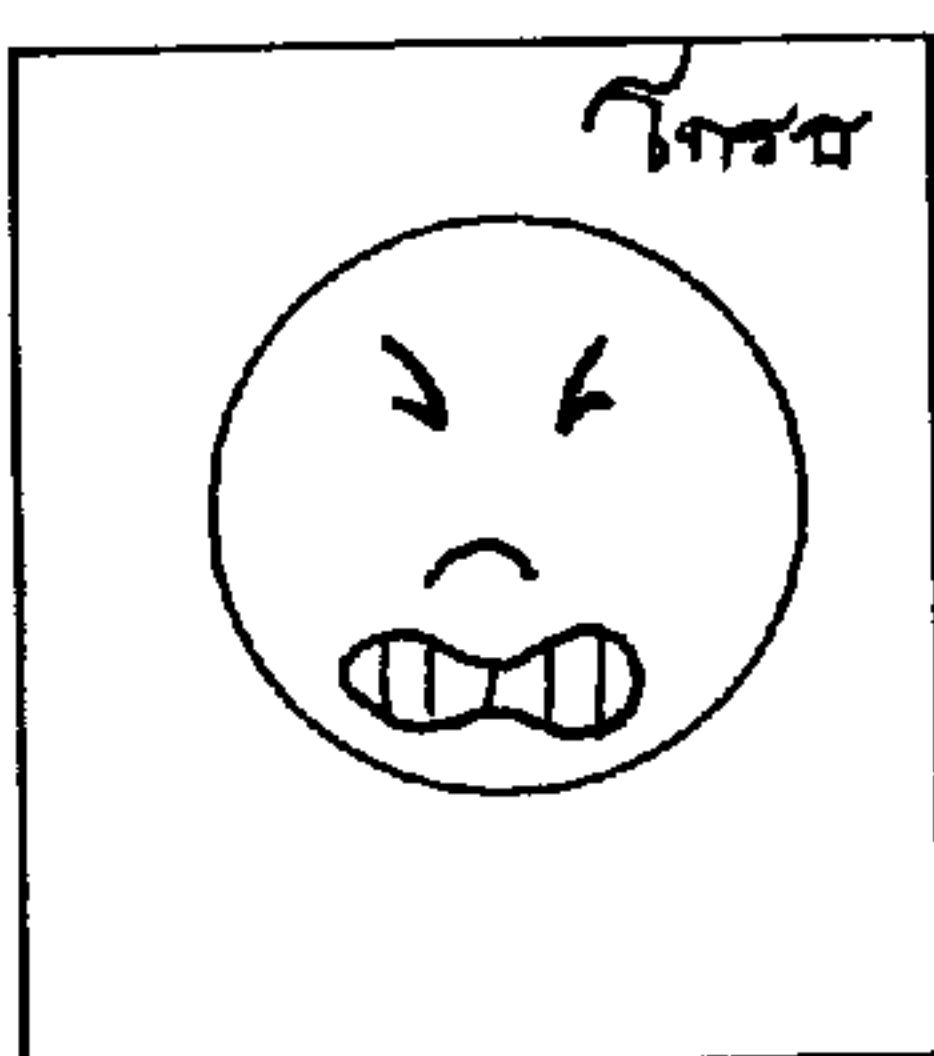
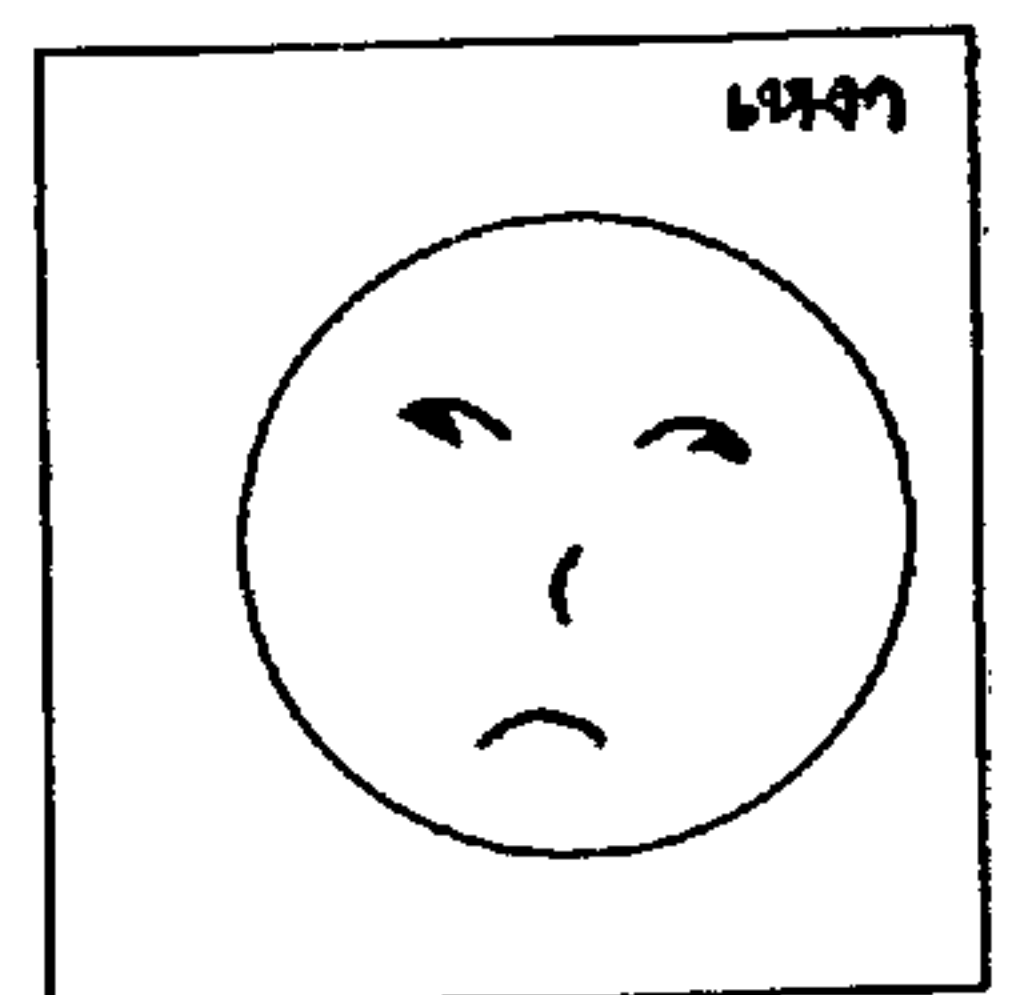
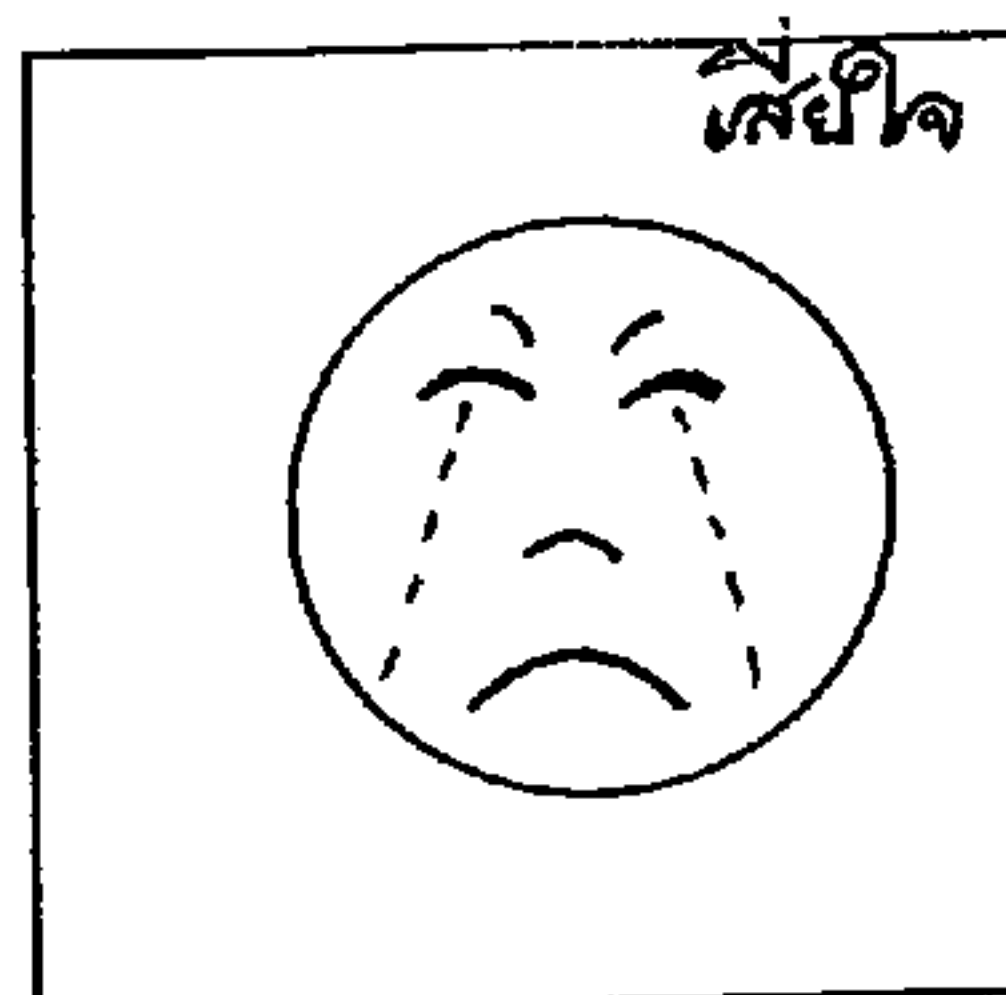
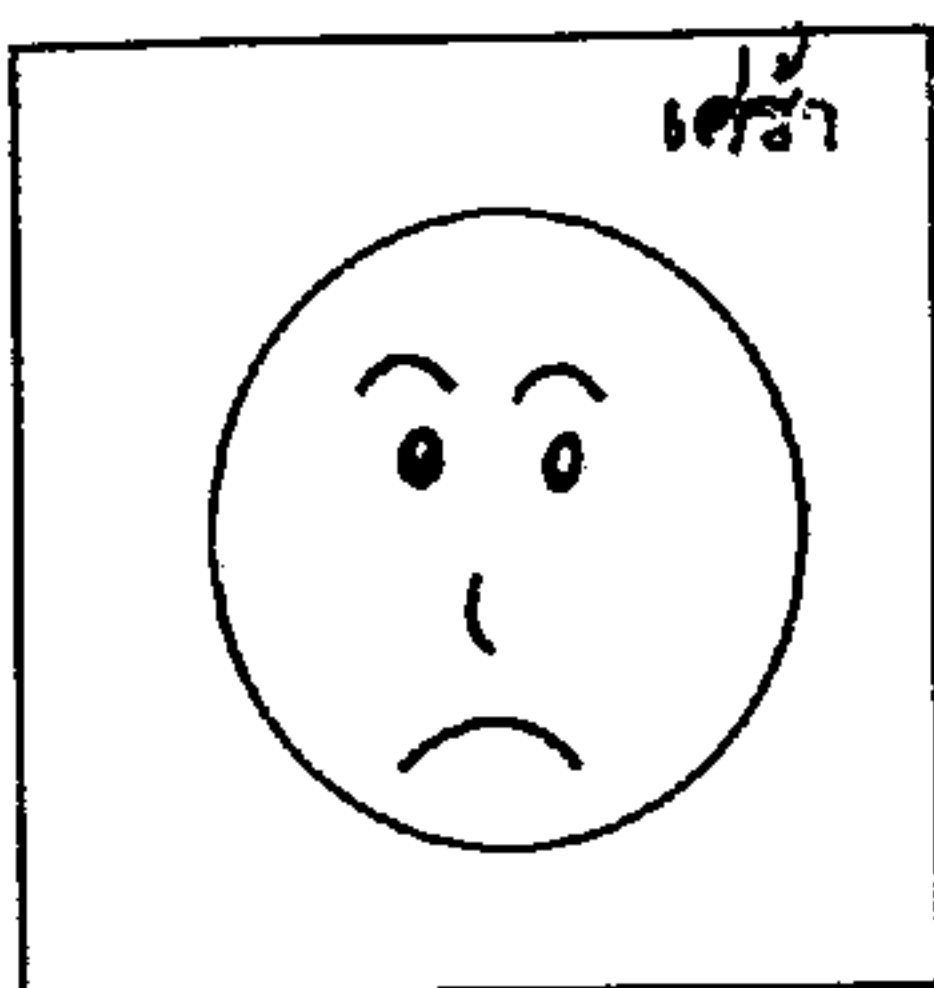
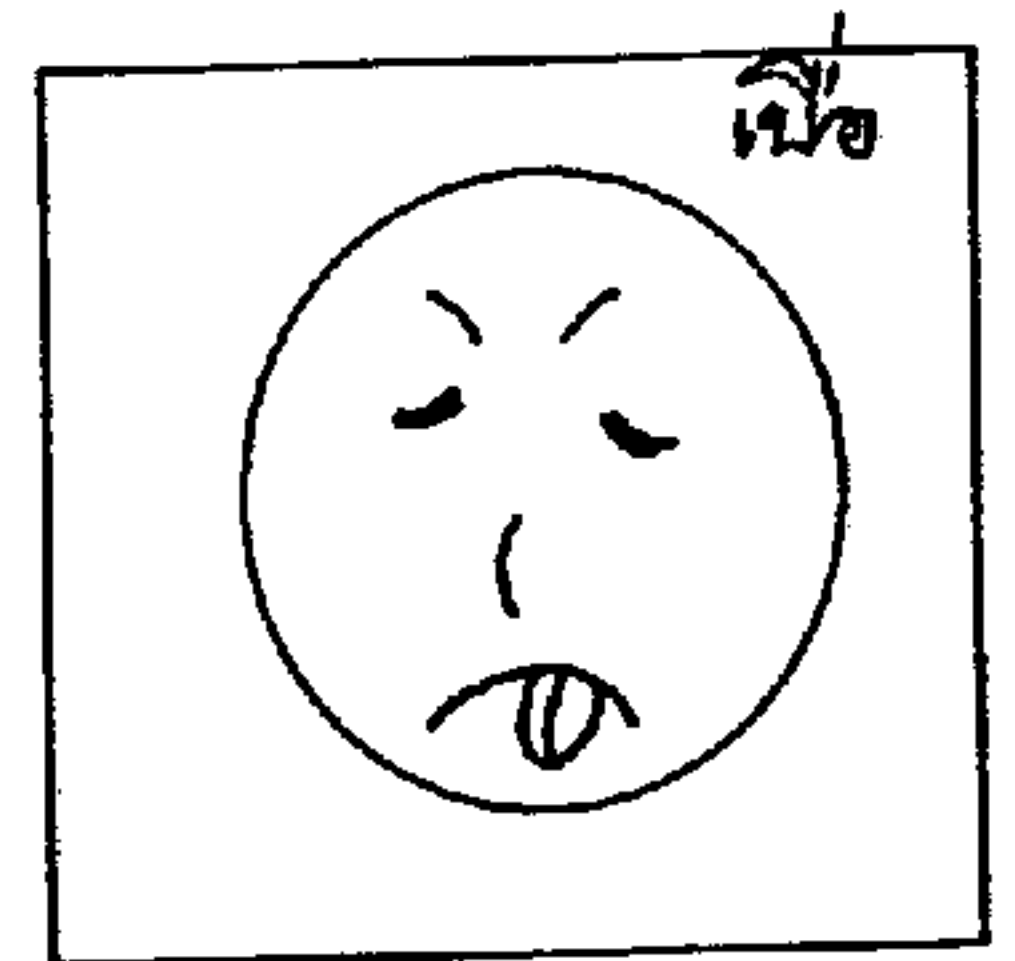
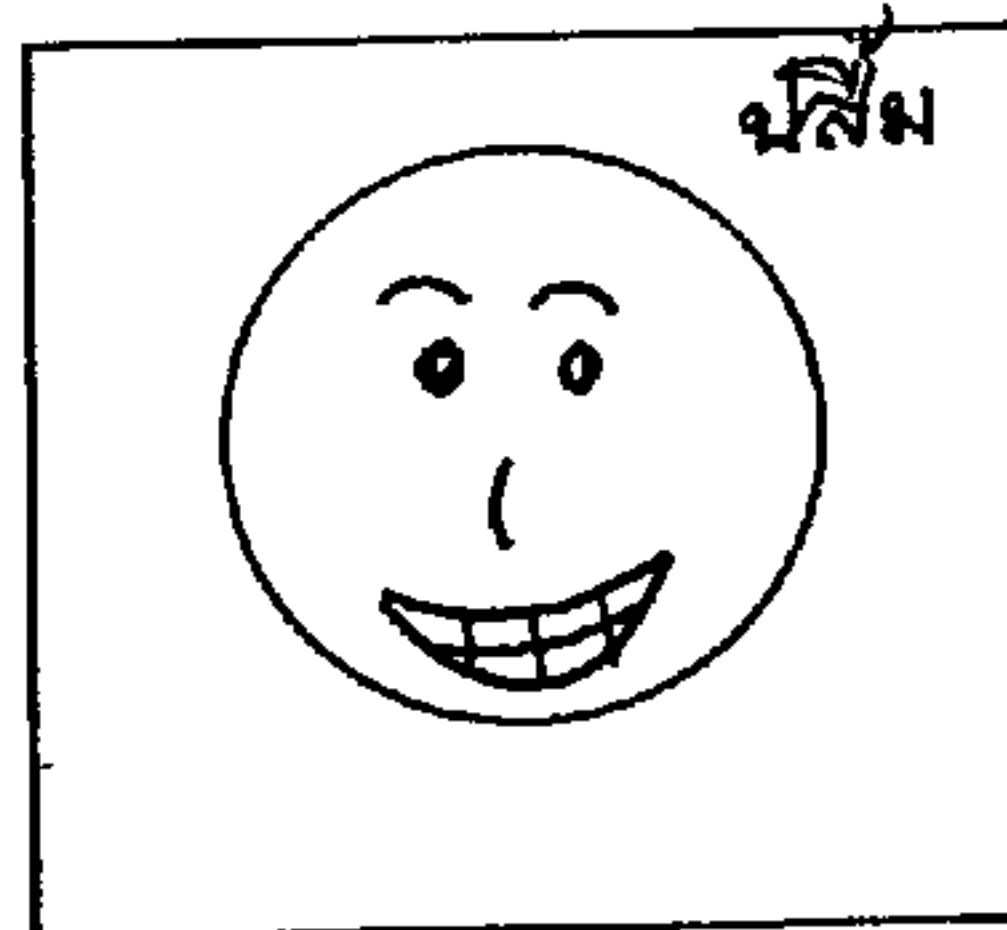
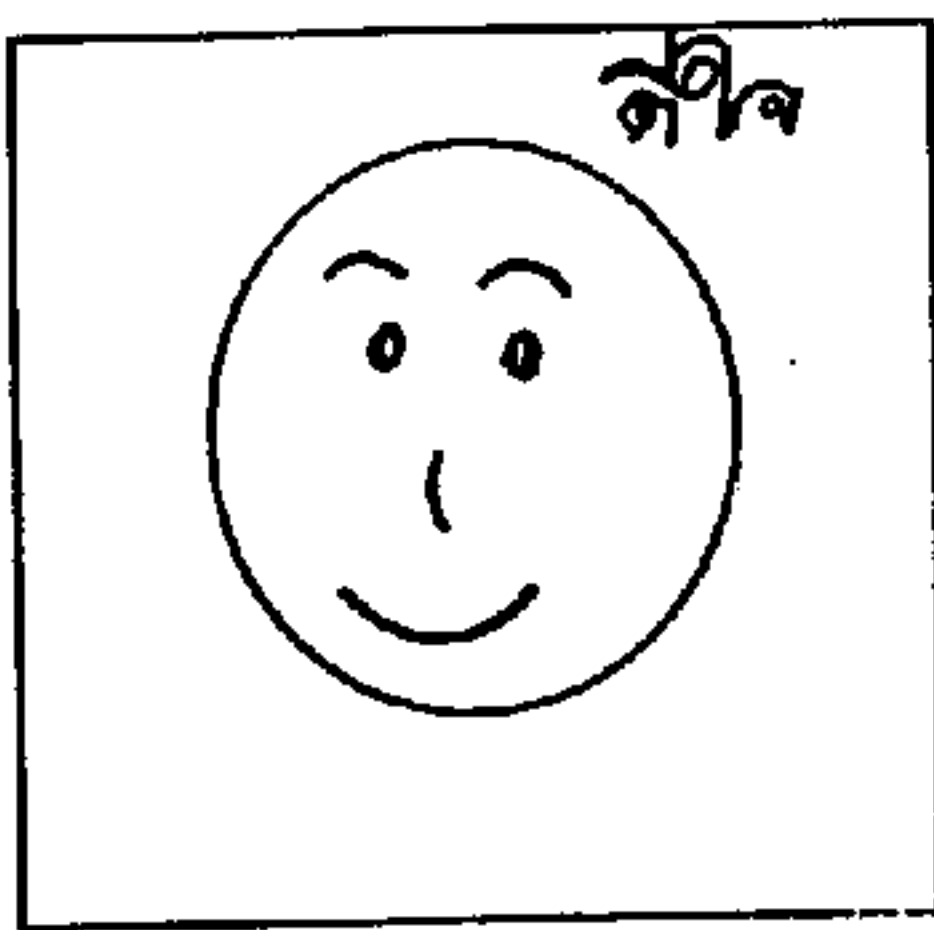
.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....

ภาพตัวอย่าง

วิธีทำ : ตัดกระดาษเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสแล้ววาดหน้าการ์ตูนที่แสดงอารมณ์ต่าง ๆ
ตามจำนวนนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม



ในแต่ละแผ่นทำอย่างละ 5 แผ่นใส่ลงในตะกร้าใบเดียวกัน

กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 9

<u>เรื่อง</u>	แผนที่อารมณ์
<u>วัตถุประสงค์</u>	1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจอารมณ์ของตนเองอย่างมีเหตุผล 2. นักเรียนสามารถบอกผลกระทบของอารมณ์ที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมได้ 3. นักเรียนสามารถเขียนแผนที่อารมณ์ได้

สาระสำคัญ

อารมณ์ของบุคคลที่เกิดขึ้นทั้งด้านบวก เช่น ดีใจ ปลื้มใจ ฯลฯ และด้านลบ เช่น โกรธ เศร้า วิตกกังวล ฯลฯ จะมีผลต่อร่างกาย ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมของบุคคลนั้น การรู้เท่าทันและยอมรับตนเองตามสภาพที่เป็นจริง เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจที่จะพัฒนาส่วนดีและแก้ไขส่วนที่บกพร่องของตนเอง

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ 1. ใบงาน แผนที่อารมณ์
2. ใบความรู้

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยใช้เทคนิคแม่แบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symble Models) ควบคู่กับการสร้างอุปนิสัยใหม่ โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นสร้างความตระหนักและทำความเข้าใจ

ผู้วิจัยให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการที่ตนจะต้องปรับเปลี่ยนแก้ไข เพื่อพัฒนาส่วนที่ดีของตนเองในการแสดงอารมณ์ให้สอดคล้องกับสถานการณ์อย่างมีเหตุผล การรู้จักเหตุ และการรู้จักผล เป็นการรู้มูลเหตุของเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ และเมื่อ รู้ผลที่เกิดจากเหตุก็สามารถมีวิจารณญาณในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ได้อย่างตรงจุด

ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอแม่แบบ

ผู้วิจัยให้ดูตัวแบบจากแผนที่อารมณ์ และให้เวลานักเรียนได้ศึกษาผลกระทบของอารมณ์ที่เกิดจากความคิดที่มีต่ออารมณ์ด้านบวกและด้านลบ ที่ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นจากตัวแบบแผนที่อารมณ์ และเปรียบเทียบกับตนเองเมื่อแสดงอารมณ์เหล่านี้ในชีวิตที่ผ่านมา และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน

4. ขั้นฝึกฝน

4.1 ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรม แผนที่อารมณ์ให้นักเรียนฝึกฝนการเขียนแผนที่อารมณ์ของตนเอง

4.2 ผู้วิจัยสุ่มให้นักเรียนออกมาอธิบาย และแสดงความคิดเห็นแผนที่อารมณ์ของตนเอง และสรุปข้อคิดที่จะนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

5. ขั้นการประเมินผล

5.1 สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

5.2 การแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

5.3 ประเมินผลงานจากแผนที่อารมณ์ของนักเรียน

ใบความรู้ “แผนที่อารมณ์”

1. แผนที่ความคิด (Mind Mapping)

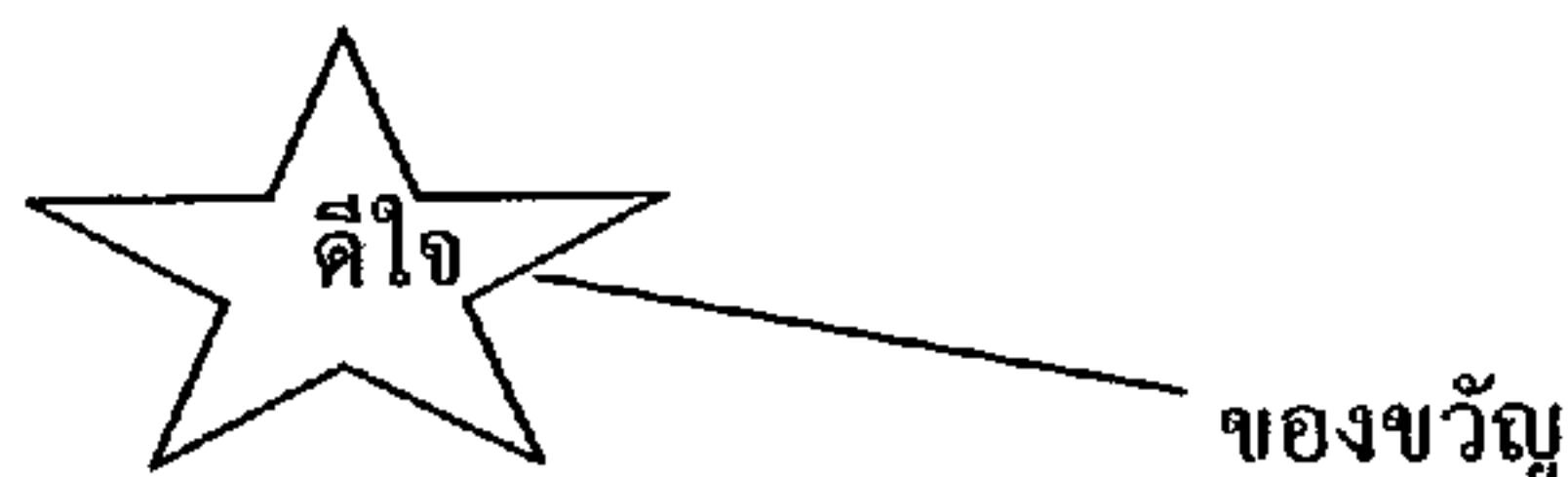
โทนี บูซาน (Tony Buzan) เป็นผู้นำด้านการทำแผนที่ความคิด เพื่อให้จำได้ง่ายและรวดเร็ว โดยใช้คำ ภาพ สี สัญลักษณ์ รูปแบบมาเชื่อมโยง เป็นการนำข้อมูลความรู้ไปไว้ในเซลล์สมอง จัดเป็นระบบเชื่อมโยงเป็นหมวดหมู่ และมีลำดับความสำคัญของข้อมูล ความรู้

ขั้นตอนการทำแผนที่

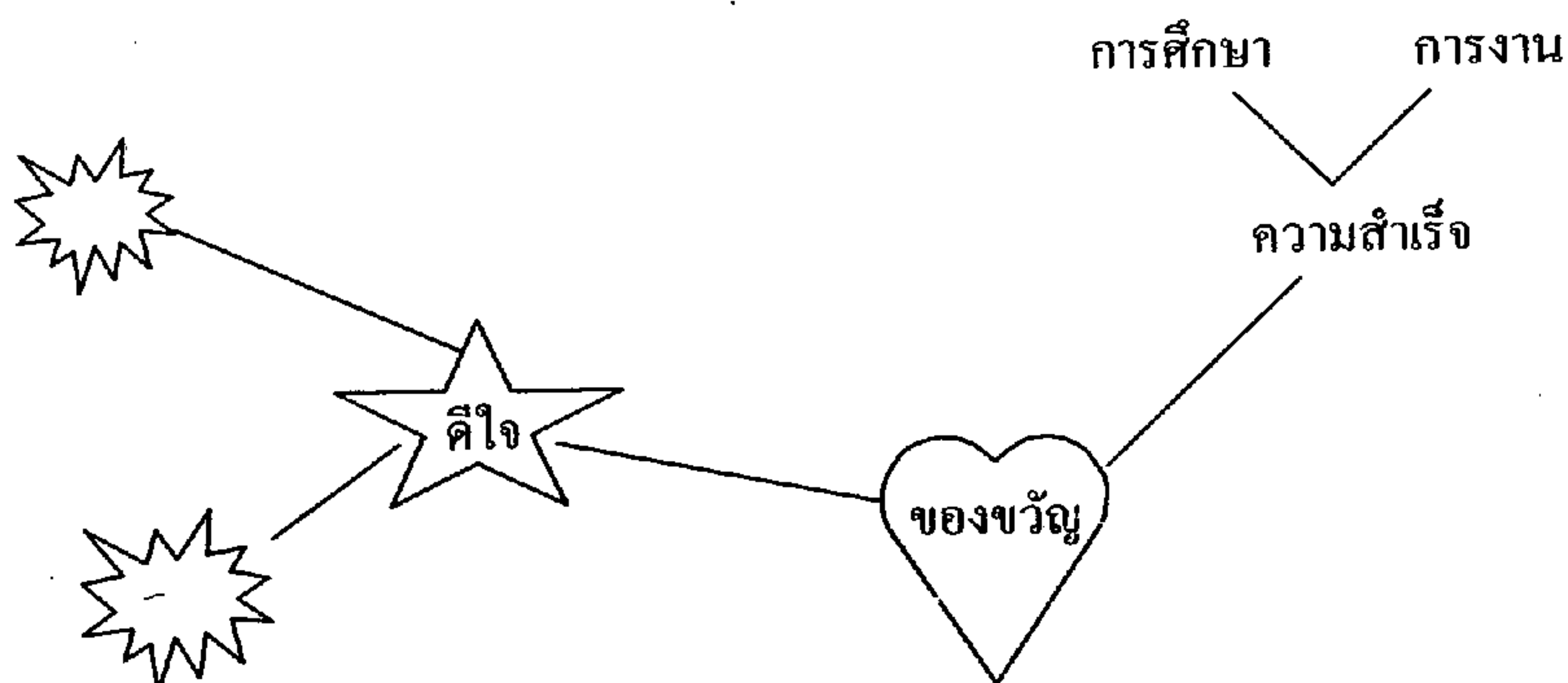
1. เขียนหัวเรื่องไว้ตรงกลาง
2. เขียนความคิดหลักเป็นสาขา
3. เขียนความคิดย่อยแตกเป็นกิ่งก้าน
4. ใช้คำ ภาพ สี สัญลักษณ์/รูปแบบ ในการเชื่อมโยงแผนที่ความคิด

วิธีทำแผนที่ความคิด

1. กระดาษ A4 ไม่มีเส้น หรือกระดาษวาดเขียน โดยวางกระดาษตามแนวนอน
2. เริ่มหัวข้อเรื่อง 1 ไว้ที่กึ่งกลางหน้ากระดาษ อาจใช้สัญลักษณ์ไว้ตรงกลางของหน้ากระดาษ
SSS เช่น คีใจ
3. เขียนความคิดหลัก 2 เรื่อง แยกออกจากภาพ โดยเขียนเป็นเส้นสาขาหลัก



4. เขียนความคิดย่อยแตกเป็นกิ่งก้านสาขา (3,4,5)



2. ความรู้เรื่องอารมณ์

อารมณ์ของบุคคลทั้งด้านบวกและด้านลบ เป็นอารมณ์พื้นฐานของบุคคลที่ติดตัวมา มีปรากฏตั้งแต่เด็ก เมื่อเด็กเกิดอารมณ์ด้านลบ เช่น ไม่สบาย เด็กเล็กจะแสดงพฤติกรรม โดยการร้องไห้ เมื่อโตขึ้น จะแสดงอารมณ์รุนแรงขึ้น เช่น การขว้างปาสิ่งของ อาการลงมือลงเท้า หรือปลื้กตัวตามลำพัง เหล่านี้ ทำนองเดียวกัน ถ้าเกิดอารมณ์ทางด้านบวก เช่น ดีใจ ปลื้มใจ จะแสดงอาการยิ้ม หัวเราะ สนุกสนาน หน้าตาสดชื่น แจ่มใส ดังนั้นอารมณ์ไม่ว่าด้านลบและบวกจะมีผลกระทบต่อด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรม ดังนี้

อารมณ์ด้านลบ

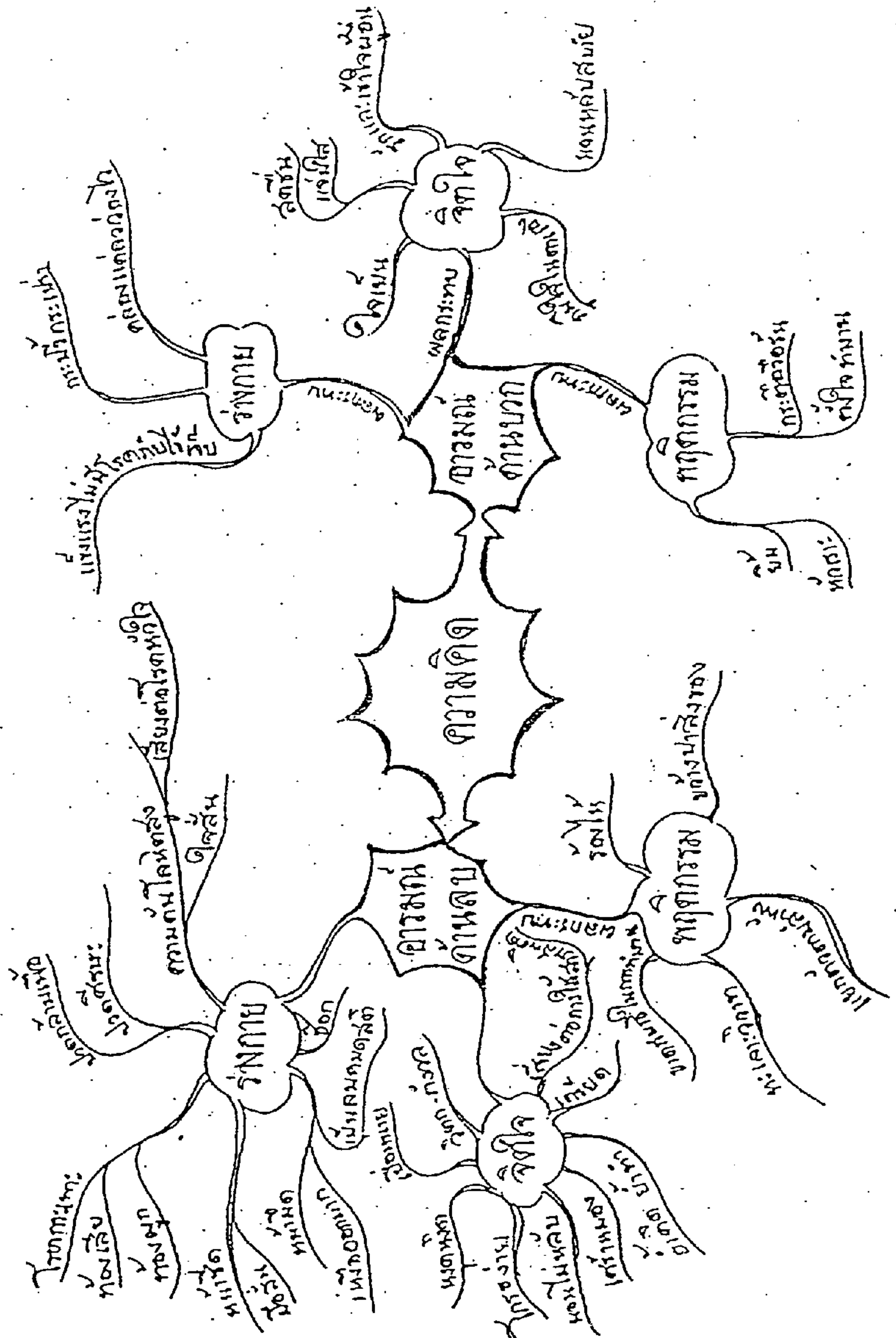
1. ด้านร่างกาย เช่น เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ท้องเสีย ท้องผูก โรคกระเพาะ ความดันโลหิตสูง ฯลฯ
2. ด้านจิตใจ เช่น หงุดหงิด โกรธง่าย วิตกกังวล เครียด นอนไม่หลับ เศร้า เบื่อหน่าย
3. ด้านพฤติกรรม เช่น ร้องไห้ ขว้างปาสิ่งของ เศร้าซึม นอนไม่หลับ แยกตัวตามลำพัง

อารมณ์ด้านบวก

1. ด้านร่างกาย เช่น กระปรี้กระเปร่า กระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว ว่องไว ฯลฯ
2. ด้านจิตใจ เช่น ใจเย็น ร่าเริง แจ่มใส สนุกสนาน สดชื่น ฯลฯ
3. ด้านพฤติกรรม เช่น หัวเราะ สนุกสนาน ความคิดสร้างสรรค์ ฯลฯ

(สงวนลิขสิทธิ์)

ตัวอย่างของครุ



ผลจากการแสดงอารมณ์

อารมณ์ด้านลบ				
ผลกระทบด้านร่างกาย		ผลกระทบด้านจิตใจ		ผลกระทบด้านพฤติกรรม
ใจสั่น	ท้องผูก	วิตกกังวล	หงุดหงิด	ร้องไห้
เสี่ยงต่อโรคหัวใจ	หน้าซีด	โกรธง่าย	นอนไม่หลับ	ขาดสมาธิในการทำงาน
ความดันโลหิตสูง	มือสั่น	เศร้าหมอง	ย้ำคิดย้ำทำ	ทะเลาะวิวาท
ปวดศีรษะ	หน้ามืด	เครียด	เบื่อหน่าย	แยกตัวตามลำพัง
ปวดกล้ามเนื้อ	เหงื่อออกมาก	เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด		เหม่อลอย
โรคกระเพาะ	เป็นลมหมดสติ	เซ็ง		ขวางปาสั่งของ
ท้องเสีย	ช็อค			
อารมณ์ด้านบวก				
ผลกระทบด้านร่างกาย		ผลกระทบด้านจิตใจ		ผลกระทบด้านพฤติกรรม
แข็งแรงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ		ใจเย็น		ยิ้ม
กระปรี้กระเปร่า		สดชื่น แจ่มใส		หัวเราะ
แคล่วคล่องว่องไว		รักและเข้าใจผู้อื่น		กระตือรือร้น
		ภาคภูมิใจในตนเอง		ประสบความสำเร็จในการทำงาน
		นอนหลับสบาย		สร้างสรรค์ผลงานใหม่ ๆ

กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 10

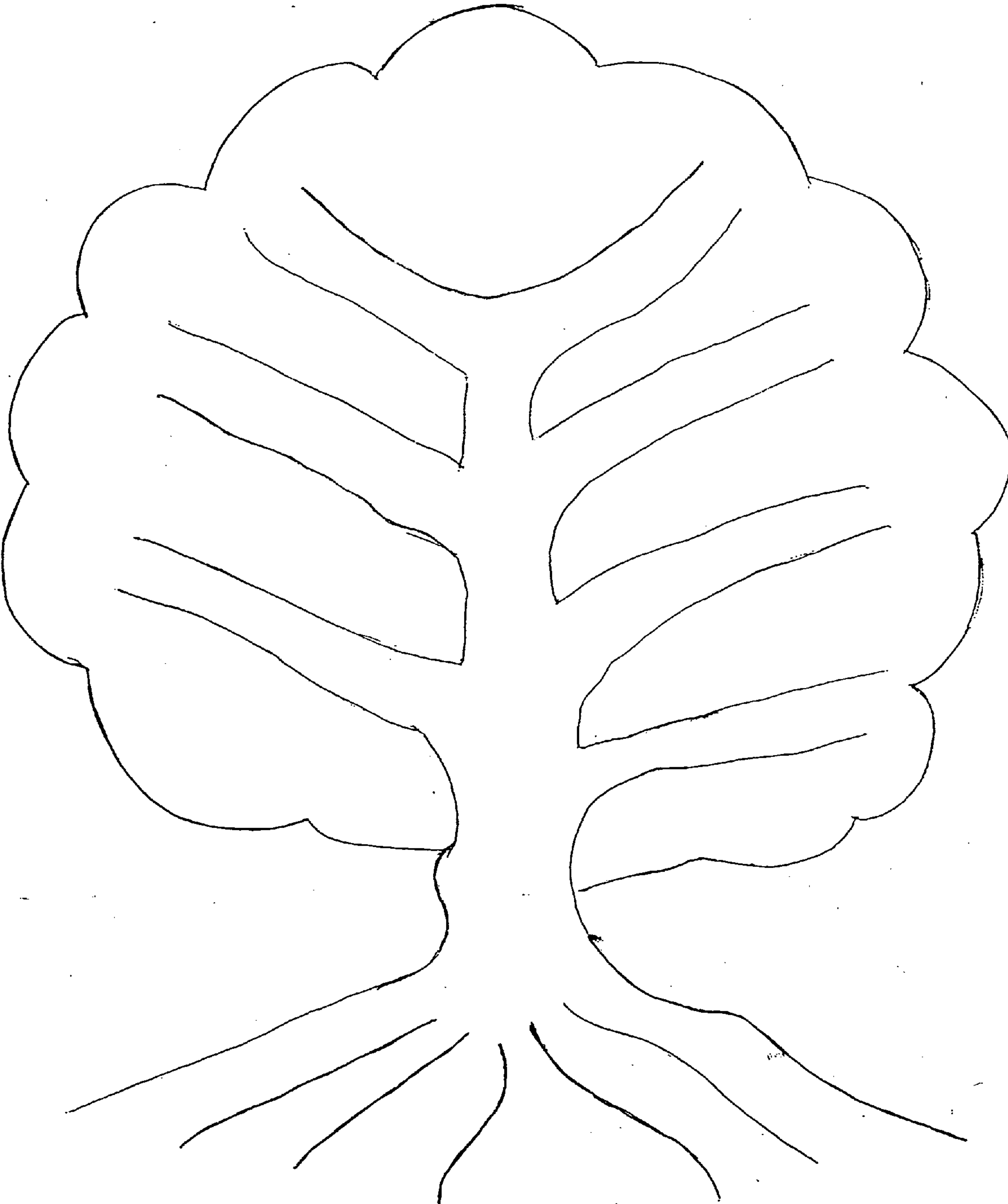
- เรื่อง** ต้นไม้แห่งความสำเร็จ
- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักในคุณค่าของตนเอง
 2. เพื่อสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง
- สาระสำคัญ** คนเราทุกคนย่อมมีความสามารถอยู่ในตนเอง การมองเห็นถึงความสามารถของตนเองจะนำไปสู่การรู้จักคุณค่าแห่งตนเอง และทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองยิ่งขึ้น
- เวลา** 50 นาที
- อุปกรณ์** ใบกิจกรรม “ภาพต้นไม้แห่งความสำเร็จ”
- วิธีดำเนินการ** ผู้วิจัยใช้เทคนิค การสร้างอุปนิสัยใหม่ โดยมีขั้นตอนดังนี้
- ขั้นที่ 1 ขั้นการสร้างความตระหนักและทำความเข้าใจ ผู้วิจัยให้ข้อมูลและสาระความรู้เรื่อง “ต้นไม้แห่งความสำเร็จ” คนเราทุกคนย่อมมีความสามารถอยู่ในตัวทั้งสิ้น เพียงแต่ถ้ารู้จักที่จะสำรวจความสามารถของตนเองที่มีอยู่นั้น นำออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ หรือนำมาเป็นแนวทางที่จะทำในสิ่งที่คาดหวังไว้ในชีวิต โดยมีความตั้งใจและพยายามที่จะทำกิจกรรมนั้น ๆ จนบรรลุผลสำเร็จ ผลที่ตามมาก็คือ เกิดความภาคภูมิใจในความสามารถ ความมีคุณค่าของตนเอง และจะเป็นกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคในอนาคตต่อไป”
- ขั้นที่ 2 ขั้นการปรับกระบวนการคิด โดยใช้กิจกรรม ต้นไม้แห่งความสำเร็จ ดังนี้
- 2.1 ผู้วิจัยสุ่มถามนักเรียน 2 – 3 คน ว่า มีความสามารถอะไรบ้างและเคยทำอะไรที่เป็นความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจในชีวิตบ้าง
 - 2.2 ผู้วิจัยแจกภาพต้นไม้ให้นักเรียน โดยให้ทุกคนเขียนความสามารถที่มีอยู่ไว้บริเวณรากต้นไม้ และเขียนความสำเร็จที่ทำได้อะไรที่กิ่งไม้
 - 2.3 ให้นักเรียนพูดถึงความรู้สึกของตนที่มีต่อภาพต้นไม้ที่ตนวาด เพื่อการปรับกระบวนการคิดที่มีต่อความสำเร็จในชีวิตของตน
- ขั้นที่ 3 ขั้นการฝึกฝน
- 3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนนำภาพต้นไม้ของตนไปติดที่บอร์ดให้เพื่อนเห็นอย่างชัดเจน
 - 3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันหาวิธีการฝึกความสำเร็จของตนเอง โดยฝึกคิดในประเด็น “ทำอย่างไรที่จะทำให้ความสามารถที่มีอยู่ตามบริเวณรากไม้ของแต่ละภาพประสบความสำเร็จ”
 - 3.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนนำสิ่งที่ช่วยกันคิด ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
- ขั้นที่ 4 ขั้นสรุป
- 4.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนลงคะแนนตัดสินภาพ “ต้นไม้แห่งความสำเร็จ”
 - 4.2 ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม และมอบรางวัลแก่ภาพที่ชนะเลิศ

ขั้นที่ 5 ขั้นการประเมินผล

5.1 ผู้วิจัยสังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

5.2 ผู้วิจัยติดตามสอบถามถึงการนำกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ต้นไม้แห่งความสำเร็จ



กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 11

<u>เรื่อง</u>	ลูกโป่งคลายเครียด
<u>วัตถุประสงค์</u>	1. เพื่อให้นักเรียนได้ระบายความรู้สึกคับข้องใจ 2. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ปัญหาของตนเองและผู้อื่น ทำให้เข้าใจตนเองดีขึ้น และนำไปสู่การแก้ไขปัญหาก็ถูกต้อง
<u>สาระสำคัญ</u>	ความเครียด เป็นความรู้สึกที่ทำให้ไม่สบายใจ การระบายปัญหาให้คนอื่นฟัง เป็นวิธีแก้ปัญหาก็เหมาะสมวิธีหนึ่ง ผู้รับฟังปัญหาจะมีความรู้สึกว่าคุณอื่นก็มีปัญหาเช่นกัน และ จะเกิดความภาคภูมิใจที่มีคนไว้วางใจมาเล่าปัญหาให้ฟัง
<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>อุปกรณ์</u>	1. ใบความรู้ 1 , 2 และ 3 2. ลูกโป่งเท่าจำนวนนักเรียน
<u>วิธีดำเนินการ</u>	ผู้วิจัยใช้เทคนิค การสร้างอุปนิสัยใหม่ โดยมีขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นการสร้างความตระหนักและทำความเข้าใจ 1.1 ผู้วิจัยขออาสาสมัคร 5 คน แล้วแจกลูกโป่งให้อาสาสมัคร แล้วให้เป่า ลูกโป่งที่แจกให้จนแตก 1.2 ให้นักเรียนพูดคุยและแสดงความคิดเห็นถึงสาเหตุที่ทำให้ลูกโป่งแตก 1.3 แจกใบความรู้ที่ 1 เพื่อให้นักเรียนทำความเข้าใจและสร้างความตระหนัก จากกิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด ขั้นที่ 2 ขั้นการปรับกระบวนการคิด 2.1 ผู้วิจัยสาธิตการเป่าลูกโป่งให้นักเรียนดู โดยเป่าให้ตึง เต็มที่ ผูกยางไว้ สักครู แล้วค่อย ๆ ปล่อยลมออกเล็กน้อย 2.2 ผู้วิจัยอธิบายว่า “ทำไมจึงทำเช่นนั้น” (จากใบความรู้ที่ 2) ขั้นที่ 3 ขั้นการฝึกฝน 3.1 ให้นักเรียนจับคู่ 2 คน ผลัดกันเล่าเรื่อง “ความไม่สบายใจของตนเองที่ ผ่านมา” คนละ 1 เรื่อง ใช้เวลาคนละ 5 นาที 3.2 ผู้วิจัยสุ่มถามนักเรียน 2 – 3 คู่ เกี่ยวกับความรู้สึกของ นักเรียนตาม หัวข้อคำถาม ดังนี้ - ขณะที่เล่าปัญหามีความรู้สึกอย่างไร - เมื่อเล่าปัญหาจบแล้วมีความรู้สึกอย่างไร - เมื่อเห็นเพื่อนตั้งใจฟังมีความรู้สึกอย่างไร (ผู้ฟัง) - เมื่อฟังเรื่องที่ผู้อื่นเล่ารู้สึกอย่างไร

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้ใบความรู้ที่ 3 แก่นักเรียนเป็นการสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5 ขั้นการประเมินผล

5.1 ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน

5.2 การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

ใบความรู้ 1
เรื่อง “ลูกโป่งคลายเครียด”

จากกิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด การเป่าลูกโป่ง ลมที่เป่าเข้าไปในลูกโป่ง เปรียบเสมือนปัญหามากมายที่คนเราสะสมไว้เป็นเวลานาน วันแล้ววันเล่า จรกระทั่งทนไม่ไหวระเบิดออกมาเหมือนลูกโป่งที่แตก ตัวเราก็เช่นกัน เมื่อมีปัญหาทับถมมาก ๆ และไม่สามารถแก้ไขได้ ก่อให้เกิดผลกระทบทางจิตใจ เกิดความเครียด ความกดดัน ความคับข้องใจ และในที่สุดก็จะเกิดอาการเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและจิตใจตามมาเหมือนลูกโป่งที่แตก

ใบความรู้ที่ 2
เรื่อง “ลูกโป่งคลายเครียด”

การที่เราปล่อยลมออกจากลูกโป่งเปรียบเสมือนวิธีการแก้ไขปัญหา ซึ่งเราได้ใช้วิธีการระบายปัญหา ก็คือการพูดคุยเรื่องที่เรไม่สบายใจ จะทำให้รู้สึกดีขึ้น ลดความอัดอัดลงได้

ใบความรู้ที่ 3
เรื่อง “ลูกโป่งคลายเครียด”

การระบายปัญหา โดยการพูดให้คนอื่นฟัง เป็นวิธีการแก้ไขปัญหที่เหมาะสมวิธีหนึ่ง ผู้ที่รับฟังปัญหา จะมีความรู้สึกว่าคุณอื่นก็มีปัญหาเช่นกัน และจะเกิดความภาคภูมิใจที่มีคนไว้วางใจ มาเล่าปัญหาของเขาให้เราฟัง

ใบกิจกรรม
เรื่องลูกโป่งคลายเครียด

สาเหตุที่ลูกโป่งแตกเป็นเพราะอะไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....

กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 12

- เรื่อง** เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด โดยวิธีคิดอย่างสร้างสรรค์
- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนวิธีคิด เพื่อผ่อนคลายความเครียดได้
 2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงประโยชน์ของการปรับเปลี่ยนความคิด เพื่อใช้ในการผ่อนคลายความเครียด

สาระสำคัญ

การปรับเปลี่ยนความคิด เป็นการปรับเปลี่ยนวิธีการคิดทางลบให้เป็นทางบวก เพื่อให้เกิดความรู้สึกต่อสถานการณ์นั้น ๆ ดีขึ้น ช่วยให้ผู้คนสามารถจัดการกับอารมณ์ และแสดงออกทางพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม โดยการหมั่นจับความคิดทางลบปรับเปลี่ยนให้เป็นความคิดทางบวกเป็นประจำ เพื่อให้เกิดความคิดทางบวกโดยอัตโนมัติ

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. ใบความรู้
2. ใบงาน ตารางปรับเปลี่ยนความคิด

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยใช้เทคนิค การสร้างอุปนิสัยใหม่ โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการสร้างความตระหนักและทำความเข้าใจ

ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนเข้าใจถึงประโยชน์ของการปรับเปลี่ยนความคิด จากความคิดทางลบมาเป็นการคิดทางบวกต่อการผ่อนคลายความเครียด

ขั้นที่ 2 ขั้นการปรับกระบวนการคิด

2.1 ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกเครียด เช่น “วันหนึ่งเพื่อนสนิทเดินผ่านมา แล้วไม่ยิ้มหรือทักทายเรา”

2.2 ให้นักเรียนระดมความคิดที่เกิดขึ้นเมื่อประสบสถานการณ์เช่นนั้น

2.3 ให้ตัวแทนนักเรียน 1 คน จดบันทึกความคิดที่เพื่อน ๆ บอก

2.4 ให้นักเรียนพิจารณาว่า เมื่อเกิดความคิดในแต่ละครั้งนั้น ๆ แล้ว นักเรียนรู้สึกอย่างไร หลังจากเกิดความคิดนั้น ๆ เช่น

- ความคิด “เพื่อนคงมีอะไรไม่พอใจเราแน่”
- ความรู้สึก “ขณะนั้นน้อยใจ เสียใจ ระดับความเครียดสูง”

2.5 ให้นักเรียนลองเปลี่ยนความคิดใหม่ ให้เป็นความคิดทางบวก

(Positive Thinking)

- ความคิดใหม่ “เพื่อนคงมองไม่เห็นเรา” หรือ “เพื่อนอาจมีเรื่องไม่สบายใจที่มีสาเหตุจากคนอื่น

- ความรู้สึกใหม่ “สบายใจขึ้น ระดับความเครียดปานกลาง”

ขั้นที่ 3 ขั้นการฝึกฝน

ให้นักเรียนลองคิดถึงสถานการณ์ในชีวิตประจำวันของตนเองที่ทำให้เกิดความเครียด และลองฝึกปรับเปลี่ยนความคิดเป็นขั้นตอนตามตารางใบงาน “ปรับเปลี่ยนความคิด” ที่แจกให้

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุป

2.1 ผู้วิจัยดูใบงานการฝึกการปรับเปลี่ยนความคิดของนักเรียน และกระตุ้นให้นักเรียนฝึกเป็นประจำเมื่อเผชิญสถานการณ์ ต่าง ๆ ที่ทำให้เครียด

4.2 ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนว่าวิธีปรับเปลี่ยนความคิดทำยากหรือไม่

2.2 ผู้วิจัยให้ใบงาน แนวทางของวิธีคิดอย่างมีเหตุผล 10 แบบ เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาความคิดทางบวกได้ดีขึ้น

ขั้นที่ 5 ขั้นการประเมินผล

5.1 ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน

5.2 การร่วมแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

5.3 จากตารางใบงานของนักเรียน

ใบงาน

วิธีการคิดอย่างมีเหตุผล 10 แบบ

วิธีการใช้ความคิดที่มีเหตุผล 10 แบบ

1. ฉันอยากให้คนบางคนชอบหรือยอมรับฉัน และฉันก็คงผิดหวังมาก หากมันไม่เป็นเช่นนั้น แต่ฉันก็ยอมรับความรู้สึกนี้ได้ และจะทำสิ่งที่ดีเพื่อความสัมพันธ์ที่ดีต่อไป
2. ฉันต้องการจะทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดี แต่ทุกคนรวมทั้งฉันด้วยมีโอกาสจะพลาดได้ทั้งนั้น ซึ่งถ้าสิ่งนี้เกิดขึ้น ฉันก็คงรู้สึกไม่ดี แต่ฉันจะพยายามทำให้ดีในครั้งต่อไป
3. บางครั้งบางคนก็ทำให้อารมณ์ฉันไม่ดี แต่การมีอารมณ์โกรธมากๆ ไม่ได้ทำให้สิ่งใดดีขึ้น
4. ฉันคงผิดหวัง ถ้าสิ่งที่ฉันคาดหวังไม่เป็นตามที่ตั้งใจ แต่ฉันจะหาทางทำให้เป็นไปใกล้เคียงกับที่ฉันวางแผนไว้ให้มากที่สุด หากมันเป็นไปไม่ได้จริงๆ ฉันก็จะไม่ผิดหวังจนเกินไป
5. ปัญหาส่วนหนึ่งของฉันมาจากปัจจัยภายนอก แต่ความคิดและการกระทำของฉันเองก็มีผลเหมือนกัน และเป็นส่วนที่ฉันควบคุมมันได้
6. การกังวลว่าสิ่งร้าย ๆ จะเกิดขึ้นก็ไม่ได้ช่วยทำให้เหตุการณ์นั้นไม่เกิดขึ้นได้ มีแต่จะทำให้ไม่มีความสุข ฉันควรเตรียมตัวรับมือกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นเท่าที่จะเป็นไปได้ ไม่ควรกังวลกับอนาคตจนเกินไป
7. การที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ร้าย ๆ อาจทำให้ฉันรู้สึกไม่ดี แต่การหลีกเลี่ยงไม่ได้ช่วยทำอะไรดีขึ้น กลับทำให้ฉันต้องกังวลกับมันนานขึ้นเสียอีก
8. เป็นเรื่องดีที่ฉันจะต้องฟังพาคคนอื่นบ้างในยามจำเป็น แต่ตัวฉันก็ยังคงต้องเป็นหลักให้กับตนเองเสมอ
9. ปัญหาของฉันอาจมีผลมาจากเหตุการณ์ในอดีต แต่เพราะเหตุใดปัญหาของฉันจึงยืดเยื้อถึงตอนนี้ คำตอบก็คือเพราะความคิดและการกระทำของฉันเองนั่นแหละ ดังนั้น ฉันจะต้องควบคุมความคิดของตัวเองให้ถูกต้องตามความเป็นจริงเสมอ
10. ฉันคงรู้สึกไม่สบายใจเมื่อเห็นคนอื่นตกอยู่ในฐานะลำบาก แต่การที่ฉันจะพลอยเศร้าไปด้วย ก็ไม่ได้ช่วยให้เขาสบายใจขึ้น ถ้าเป็นไปได้ฉันพยายามช่วยเหลือเขามากกว่า

อารมณ์จะดีขึ้น ถ้าคิดให้ดี ชัดเจนและมีการกระทำที่สร้างสรรค์

ตัวอย่าง ตารางปรับเปลี่ยนความคิด

ชื่อ									
วันที่									
สถานการณ์	ระดับความคิด			ปฏิกิริยาเดิม		การเปลี่ยนแปลง		ระดับความคิด	
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	ความคิด	อารมณ์	ความคิด	อารมณ์	ต่ำ	ปานกลาง สูง
มีความขัดแย้งในการทำงาน			/	- เพื่อนเห็นแก่ตัวไม่ช่วยทำงาน ส่วนรวม	หงุดหงิด โกรธ	- ความขัดแย้งเป็นเรื่องปกติของการทำงาน ร่วมกัน เพราะแต่ละคนมีบุคลิกนิสัย ความคิดและมุมมองแตกต่างกัน และมีทัศนคติในการทำงานไม่เหมือนกัน	- สบายใจ - ความ โกรธลดลง	/	
เพื่อนสนิทเดินผ่านแล้วไม่ทักทายเรา		/		- เพื่อนคงมีอะไร ไม่พอใจเราแน่	- เสียใจ - น้อยใจ	- เพื่อนคงมองไม่เห็นเรา	- สบายใจ ชื่น	/	
เถียงแม่เรื่องไปเที่ยว เชคกับเพื่อน ๆ			/	- แม่ไม่เคยเข้าใจหรือไว้วางใจ เราเลย	- โกรธ - ผิดหวัง	- คงยากที่แม่จะอนุญาตเพราะเชคเป็น สถานที่ที่มั่วสุมของวัยรุ่น มันอันตราย ถ้าฉันไม่ระวังตัว แม่อาจจะเป็น ห่วงฉัน	- เข้าใจแม่ ความ โกรธ ลดลง	/	

ตัวอย่าง ตารางปรับเปลี่ยนความคิด

ชื่อ										
วันที่										
สถานการณ์	ระดับความคิด			ปฏิกิริยาเดิม		การเปลี่ยนแปลง		ระดับความเครียด		
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	ความคิด	อารมณ์	ความคิด	อารมณ์	ต่ำ	ปานกลาง	สูง

กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 13

- เรื่อง** ขอขอบคุณ
- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้นักเรียนกล้าแสดงความรู้สึกของตนเองให้คนอื่นได้รับทราบ
 2. เพื่อให้มีการส่งเสริมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมและ มีความรู้สึกที่ดีต่อกัน
- สาระสำคัญ**
- การแสดงความขอบคุณต่อผู้อื่นเป็นสิ่งที่ดีและมีคุณค่า ผลลัพธ์นั้นยิ่งใหญ่ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือคับข้องใจกัน แต่ทำให้ผู้ได้รับการขอบคุณเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
- เวลา** 50 นาที
- อุปกรณ์**
1. ใบกิจกรรม
 2. ใบความรู้
- วิธีดำเนินการ** ผู้วิจัยใช้เทคนิคแม่แบบ โดยการแสดงบทบาทสมมุติ
- ขั้นที่ 1 ขั้นนำ
- 1.1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม และให้ใบงานการแสดงบทบาทสมมุติแก่นักเรียน กลุ่มละ 1 เรื่อง
 - 1.2 ให้นักเรียนปรึกษาหารือและเตรียมการแสดงบทบาทสมมุติกลุ่มละ 10 นาที
- ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอแม่แบบ
- 2.1 จับฉลากให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมุติ จนครบทุกกลุ่ม
 - 2.3 กลุ่มที่ยังไม่แสดง ให้สังเกตพฤติกรรมของกลุ่มที่แสดง และแสดงความคิดเห็นหลังจากที่เพื่อนแสดงจบ
 - 2.3 ผู้วิจัยแจกใบความรู้เพิ่มเติมให้กับนักเรียน
 - 2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำบัตรแสดงความขอบคุณส่งไปให้ผู้ที่ต้องการแสดงความขอบคุณ แต่ไม่มีโอกาสแสดงให้เขาทราบ
- ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์
- ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นจากตัวแบบที่เพื่อนแสดงพร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นในการทำบัตรแสดงความขอบคุณส่งไปให้บุคคลที่อยากขอบคุณ แต่ไม่มีโอกาสแสดงให้เขาทราบ และช่วยกันวิเคราะห์ถึงผลดีและผลเสียของการทำกิจกรรมนี้
- ขั้นที่ 4 ขั้นสรุป
- ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกความรู้สึกจากการทำกิจกรรมนี้ และประโยชน์ที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
- ขั้นที่ 5 ขั้นการประเมินผล
- 5.1 ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
 - 5.3 การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

ใบกิจกรรม การแสดงบทบาทสมมติ

สถานการณ์ที่ 1

บาสกับบอลเป็นเพื่อนกัน บาสเป็นคนที่มีความกระตือรือร้นมากในการเรียนและการทำงาน มีน้ำใจ และชอบช่วยเหลือเพื่อน ส่วนบอลเป็นเด็กขี้อาย ไม่พูด ขี้เกรงใจ เวลาจะทำอะไรจะไม่กล้าทำคนเดียว เพราะกลัวว่าสิ่งที่ทำจะไม่ถูกต้อง หรือทำแล้วผลจะออกมาไม่ดี วันหนึ่งบอลจะต้องส่งงานชิ้นสุดท้ายซึ่งเป็นรายงานวิชาสังคมศึกษา แต่ยังทำไม่เสร็จ แล้วก็ไม่กล้าเอ่ยปากให้ใครช่วย บาสสังเกตเห็นเพื่อนหน้าเศร้า ไม่มีความสุข จึงซักถามด้วยความเป็นห่วง ในที่สุดบอลก็ยอมบอกว่างานยังไม่เสร็จ บาสจึงบอกว่าเขาจะช่วยบอล แต่บอลต้องรีบไปทำงานเดี๋ยวนี้ เขาจะไปช่วยหาข้อมูลให้ บาสและบอลช่วยกันทำรายงานจนเสร็จ บอลรู้สึกดีใจและอยากจะขอบคุณบาสที่ช่วยเหลือตน แต่ก็ไม่กล้าพูด ได้แต่มองหน้า

ใบกิจกรรม การแสดงบทบาทสมมติ

สถานการณ์ที่ 2

หนุ่มเป็นนักเรียนชั้น ม.5 โรงเรียนแห่งหนึ่ง หนุ่มมีน้อง 2 คน คนโตเป็นผู้ชาย ชื่อต่อเรียนอยู่ ป.3 คนเล็กชื่อหนึ่งอยู่อนุบาล 2 คุณพ่อและคุณแม่ของหนุ่มต้องไปทำงานต่างจังหวัดบ่อย ๆ ไม่ค่อยได้อยู่บ้าน หน้าที่ในบ้านส่วนใหญ่ หนุ่มจะต้องดูแล 1 – 2 สัปดาห์พ่อกับแม่จึงจะกลับมา และจะเตรียมเงินไว้ให้เป็นค่าใช้จ่าย พ่อกับแม่บอกว่า ถ้าพ่อกับแม่ไม่ไปทำงาน พวกเราคงไม่ได้เรียนหนังสือ งานที่พ่อแม่ทำจำเป็นต้องเดินทาง หนุ่มต้องดูแลน้องเพียงลำพัง โดยมียายนิตคนข้างบ้านเป็นผู้คอยช่วยเหลือเด็ก ๆ และเป็นທີ່ปรึกษาในทุกเรื่อง วันหนึ่งหนุ่มกลับจากโรงเรียนไม่พบน้องสาวคนเล็กกลับมา จึงชวนต๋อไปหายายนิตและเล่าให้ยายนิตฟัง ยายนิตให้ทั้งสองคนไปหาที่โรงเรียน แล้วตัวแก็ไปพบตำรวจที่อยู่ใกล้บ้าน ขอร้องให้ช่วยตามหาหนิ่งอีกทางหนึ่ง ตำรวจก็มีน้ำใจช่วยตามหาหนิ่ง จนพบหนิ่งนั่งร้องไห้อยู่ในสวนสาธารณะห่างจากบ้านไป 2 กิโลเมตร หนุ่ม ต๋อ และยายนิตดีใจมากที่เจอหนิ่ง ทั้งสามคนจึงกล่าวขอบคุณตำรวจเป็นการใหญ่

ใบกิจกรรม
การแสดงบทบาทสมมติ

สถานการณ์ที่ 3

จอยและเจนเป็นพี่น้องฝาแฝดที่รักกันมาก เวลาที่จอยไม่สบายเจนก็พลอยไม่สบายตามไปด้วย แต่ทั้งสองพี่น้องจะมีนิสัยที่ต่างกัน ทั้งคู่เป็นเด็กเรียนและชอบทำกิจกรรมอยู่เสมอ จอยเป็นเด็กที่ร่าเริง ช่วยงานครูเป็นประจำ ส่วนเจนชอบอยู่กับเพื่อนมากกว่า ทุกครั้งที่ครูให้รางวัล เช่น ขนม หนังสือ หรืออุปกรณ์การเรียนแก่จอยที่มีน้ำใจมาช่วยทำงาน จอยจะยกมือไหว้และพูดขอบคุณครู เมื่อครูให้ของจอยก็มักจะฝากไปให้เจนด้วยเสมอ แต่เจนไม่เคยมาพบครูและไม่เคยกล่าวคำขอบคุณครูด้วย ไม่ว่าจะเดินเจอกันที่ไหน เจนไม่เคยขอบคุณใครเลย เพราะเห็นว่าการขอบคุณเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น แม้แต่เพื่อนในกลุ่มเจนก็ไม่เคยพูด โดยเฉพาะอ้อยซึ่งช่วยเจนหารายงานเสมอ อ้อยเคยบ่นเรื่องนี้ให้กลุ่มเพื่อนฟังถึงความไม่พอใจของเจน

ใบกิจกรรม “ขอขอบคุณ”

ชื่อ.....นามสกุล.....

1. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นจากตัวแบบที่เพื่อนแสดง
-
-
-
-
-
2. จงแสดงความคิดเห็นต่อการทำบัตรแสดงความขอบคุณส่งไปให้บุคคลที่อยากขอบคุณ แต่ไม่มีโอกาสแสดงให้เขาทราบ
-
-
-
-
-
3. ให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงผลดีและผลเสียของการทำกิจกรรม
-
-
-
-
4. จงบอกประโยชน์ของกิจกรรมนี้ในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
-
-
-
-
-

กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 14

<u>เรื่อง</u>	ปัจฉิมนิเทศ
<u>วัตถุประสงค์</u>	1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความคิด ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ 2. เพื่อให้นักเรียนนำความรู้และการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ 3. เพื่อประเมินผลการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม
<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>อุปกรณ์</u>	1. แบบประเมิน “ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์” 2. ใบกิจกรรม การแสดงความรู้สึกที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
<u>วิธีดำเนินการ</u>	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปราย ทบทวนกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ตลอดระยะเวลาที่นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม 2. ให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนเขียนความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ 3. ให้นักเรียนทุกคนพูดถึงความรู้สึก และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน 4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม เพื่อนำไปเป็นข้อเสนอแนะ และปรับปรุงกิจกรรมให้เหมาะสมต่อไป 5. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบทดสอบเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์หลังจากเข้าร่วมกิจกรรม 6. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้
<u>การประเมินผล</u>	1. จากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม 2. สังเกตจากความสนใจของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม 3. จากแฟ้มสรุปใบงานของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

ชื่อ.....นามสกุล.....

1. ความรู้สึกของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

2. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ความคิดเห็นเพิ่มเติมเพื่อนำไปเป็นข้อเสนอแนะและปรับปรุงพัฒนากิจกรรมให้เหมาะสมต่อไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ – ชื่อสกุล	นางสาวกาญจนา กลิ่นหอม
วันเดือนปีเกิด	1 กุมภาพันธ์ 2514
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลสมุทรสงคราม จังหวัดสมุทรสงคราม
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	171/4 ถนนสมุทรสงคราม – บางแพ ตำบลแม่กลอง อำเภอเมืองสมุทรสงคราม จังหวัดสมุทรสงคราม 75000
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	อาจารย์ 1 ระดับ 5 หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์ ตำบลหลักสาม อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร 74120
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2531	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนถาวรานุกูล จังหวัดสมุทรสงคราม
พ.ศ. 2536	ศศ.บ. (จิตวิทยาและการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัยศิลปากร
พ.ศ. 2546	กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ