

ชื่อวิทยานิพนธ์ การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์
จังหวัดเชียงราย

ผู้วิจัย นางสาวสินิทธิ์ วงศ์ธิดา **ปริญญา** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนว)
อาจารย์ที่ปรึกษา (1) รองศาสตราจารย์สมร ทองดี (2) รองศาสตราจารย์ ดร.ประดินันท์
อุปรมัย **ปีการศึกษา** 2546

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อ (1) พัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีประสิทธิภาพ
เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน
แม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย และ (2) ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อ
เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโดยการเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์
ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2546
โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย จำนวน 15 คน ได้มาโดยการรับสมัครนักเรียน
ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ (140 คะแนน กำหนดโดยกรมสุขภาพจิต) แล้ว
สุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลอง เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความ
ฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของ
กรมสุขภาพจิต ที่มีค่าความเที่ยง โดยวิธีสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .85 สถิติที่นำ
มาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ

ผลการวิจัยพบว่า (1) ชุดกิจกรรมแนะแนวมีความสอดคล้องที่ .95 และ (2) หลังการ
ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนักเรียนมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .01

คำสำคัญ ชุดกิจกรรมแนะแนว ความฉลาดทางอารมณ์ นักเรียนมัธยมศึกษา

Thesis title: THE DEVELOPMENT OF A GUIDANCE ACTIVITIES PACKAGE FOR ENHANCING EMOTIONAL QUOTIENT OF MATHAYOM SUKSA II STUDENTS AT MAESAI PRASITSART SCHOOL IN CHIANG RAI PROVINCE

Researcher: Miss Sinit Wongtida; **Degree:** Master of Education (Guidance);

Thesis advisors: (1) Mrs. Samorn Tongdee, Associate Professor; (2) Dr. Pradinan

Oupramai, Associate Professor; **Academic year:** 2003

ABSTRACT

The purposes of this research were to (1) develop an efficient guidance activities package for enhancing emotional quotient of Mathayom Suksa II student at Mae Sai Prasitsart School in Chiang Rai Province; and (2) study the effects of using the guidance activities package by comparing the student's emotional quotient scores before and after using the guidance activities package.

The sample consisted of 15 Mathayom Suksa II students studying in the first semester of the 2003 academic year at Mae Sai Prasitsart School in Chiang Rai province. They were randomly selected from those who scored below the norm of 140 score set by the Department of Mental Health and volunteered for the experiment. Research instruments consisted of guidance activities package developed by the researcher; and an emotional quotient test, developed by the Department of Mental Health, with Cronbach's alpha reliability coefficient of .85. The statistical procedure for data analysis was the t-test dependent.

Research findings revealed that (1) the guidance activities package was efficient with the .95 index of concordance; and (2) students' post – experiment emotional quotient scores significantly increased over their pre – experiment counterparts at the .01 level.

Keywords: Guidance activities package, Emotional quotient, Secondary student

กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์ ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจาก
รองศาสตราจารย์สมร ทองดี และรองศาสตราจารย์ ดร.ประดินันท์ อุปรมัย ที่ได้ให้คำแนะนำ
เป็นอย่างดีตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญพิศุทธิ์ ใจสนิท อาจารย์อภิชนา
นาควงศ์ อาจารย์สุรพล ศรีธรรม อาจารย์บัญชา ใจจิตร และอาจารย์มธุรส ชัยชมภู ที่ได้
กรุณาสละเวลาตรวจสอบและประเมินเครื่องมือตลอดจนให้คำแนะนำในการวิจัย

ขอขอบคุณเพื่อนนักศึกษาแขนงวิชาการแนะแนว ที่คอยช่วยเหลือ แบ่งปันข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการทำวิจัย และขอขอบคุณนักเรียนโรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยมาโดยตลอด

ประโยชน์ที่จะได้รับจากการทำวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้ผู้สนใจการศึกษาทั้งหมด

สินิทธิ์ วงศ์ธิดา

พฤษภาคม 2547

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	4
สมมติฐานการวิจัย.....	5
ขอบเขตการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์.....	9
ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์.....	9
องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์.....	10
แนวทางและเครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์.....	18
แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์.....	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์.....	27
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว.....	29
ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว.....	29
วัตถุประสงค์ ความสำคัญและขอบข่ายของการพัฒนากิจกรรมแนะแนว.....	31
หลักในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว.....	32

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม.....	34
รูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนว.....	41
การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว.....	42
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว.....	43
การแนะแนวกลุ่ม.....	44
ความหมายของการแนะแนวกลุ่ม.....	44
จุดมุ่งหมายของการแนะแนวกลุ่ม.....	46
เทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมแนะแนวกลุ่ม.....	48
ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการเข้ารับการแนะแนวกลุ่ม.....	51
ขนาดของกลุ่ม.....	52
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	53
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	55
ประเภทและแบบของการวิจัย.....	55
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	56
ตัวแปรและนิยามเชิงปฏิบัติการ.....	56
เครื่องมือวิจัยและวิธีการสร้าง.....	58
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	61
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้.....	62
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	65

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	73
สรุปผลการวิจัย.....	73
อภิปรายผลการวิจัย.....	76
ข้อเสนอแนะ.....	83
บรรณานุกรม.....	84
ภาคผนวก.....	93
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	94
ข สถิติที่ใช้.....	96
ค ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์.....	100
ประวัติผู้วิจัย.....	208

ญ

สารบัญญัตราสาร

	หน้า
ตารางที่ 2.1 แนวความคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน	11
ตารางที่ 2.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของบาร์-ฮอนน์.....	14
ตารางที่ 2.3 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์.....	18
ตารางที่ 3.1 องค์ประกอบย่อยของความฉลาดทางอารมณ์.....	57
ตารางที่ 4.1 โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ตาม องค์ประกอบด้าน เก่ง ดี และมีสุข.....	66
ตารางที่ 4.2 แสดงค่าดัชนีความสอดคล้องด้านความตรงตามเนื้อหาและความตรง เชิงโครงสร้างของชุดกิจกรรมแนะแนวของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน.....	71
ตารางที่ 4.3 ผลการวิเคราะห์คะแนนจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เมื่อเปรียบเทียบ คะแนนและความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วม กิจกรรมด้วยการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ (t-dependent test).....	72

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 2.1 องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์.....	13
ภาพที่ 2.2 แสดงขั้นตอนและวงจรของกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิง ประสบการณ์.....	38
ภาพที่ 2.3 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	54

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ชีวิตมนุษย์ดำเนินไปภายใต้อิทธิพลของอารมณ์และความรู้สึก เพราะอารมณ์นั้นเป็นพลังผลักดันให้เกิดความประพฤติ (ประยูร ธมฺมจิตโต 2543: 21) ถ้าคนเรามีพัฒนาการทางอารมณ์ในทางที่ดีหรือเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์สูง ผู้นั้นย่อมมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมอันจะทำให้ตนเองและผู้อื่นเป็นสุข ซึ่งพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต 2543: 41) ได้กล่าวถึงความหมายของอารมณ์ไว้ว่า “อารมณ์คือสภาพจิตนั่นเอง” และเมื่อพิจารณาถึงการจัดการศึกษาของไทยจะเห็นว่าให้ความสำคัญกับอารมณ์หรือสภาพจิตอยู่มาก ดังจะเห็นได้จากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ปีพุทธศักราช 2542 ที่ระบุไว้ว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขและยังมุ่งเน้นผลิตผู้เรียนให้มีคุณลักษณะที่นอกเหนือจากจะเป็นคนเก่ง คนดีแล้วยังต้องเป็นคนที่มีความสุข คือมีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ”

การจะมีจิตที่เป็นสุขหรือมีสุขภาพจิตที่ดีนั้นมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความฉลาดทางอารมณ์ โดยพิจารณาได้จากความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งก็คือ ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์และความต้องการในชีวิตของตนเอง เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นและสามารถแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากความขัดแย้งในใจหรือปัญหาที่เกิดขึ้นจากการขัดแย้งกับผู้อื่น และคำจำกัดความของสุขภาพจิตที่องค์การอนามัยโลกให้ความหมายว่า “สุขภาพจิต เป็นเรื่องของจิตใจ ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มีจิตที่เป็นสุข สามารถสร้างสัมพันธภาพและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ดำเนินชีวิตได้ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง ปราศจากอาการโรคจิต และโรคประสาท” จะเห็นว่าทั้งความหมายของความฉลาดทางอารมณ์และคำจำกัดความของสุขภาพจิตมีความสอดคล้องกัน จึงอาจกล่าวได้ว่าคนที่มีสุขภาพจิตดีน่าจะต้องมีความฉลาดทางอารมณ์สูง (กรมสุขภาพจิต 2543: 2)

มีรายงานการศึกษาวิจัยในรัฐแม็ซซาชูเซต สหรัฐอเมริกา (กรมสุขภาพจิต 2544:7) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ของไอคิวกับความสำเร็จในชีวิต โดยติดตามเก็บข้อมูลจากเด็ก 550 คน นานถึง 40 ปี พบว่าไอคิวมีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับความสามารถทำงานได้ดีหรือกับการดำเนินชีวิต และพบว่าปัจจัยที่จะสามารถทำนายถึงความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ของชีวิตได้ดีกลับเป็นความสามารถด้านต่าง ๆ ในวัยเด็กที่ไม่เกี่ยวข้องกับไอคิว เช่น ความสามารถในการจัดการกับความผิดหวัง การควบคุมอารมณ์และการเข้ากับบุคคลอื่นได้ดี ตัวอย่างงานวิจัยอีกเรื่องหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อการศึกษาคืองานวิจัยของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ที่ทำการศึกษาย้อนหลังเกี่ยวกับความสำเร็จในการทำงาน โดยศึกษาจากผู้เรียนจบในปี ค.ศ. 1940 จำนวน 95 คน เป็นการศึกษาระยะยาว ติดตามจนถึงวัยกลางคน ปรากฏว่า นักศึกษาที่เรียนจบและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงประสบความสำเร็จทั้งในด้านการงานและครอบครัวน้อยกว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนน้อยกว่า และเมื่อทำการศึกษาต่อไปพบว่าความสำเร็จในด้านต่าง ๆ นั้นเป็นผลมาจากความฉลาดทางอารมณ์ถึง 80 เปอร์เซ็นต์ ส่วนในประเทศไทย ทศพร ประเสริฐสุข (2543 : 89-111) ได้สรุปว่า ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะประสบความสำเร็จในด้านการเรียนและด้านการทำงาน เป็นที่ยอมรับของสังคม สามารถร่วมงานกับผู้อื่นได้ดี มองโลกในแง่ดีและดำเนินชีวิตด้วยความสุข ในทางกลับกันหากมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำมักจะเป็นคนที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์และความขัดแย้งภายในตนเองได้ ไม่มีความสุข เอาตัวเองเป็นใหญ่ ไม่ค่อยเป็นมิตร วิตกกังวล คิดมาก ว่าเหว่ เหงา ขาดมิตร มีปัญหาในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมรอบตัวไม่ได้ ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ มากมาย ซึ่งสอดคล้องกับที่ จอม ชุมชวย (2541:3) กล่าวว่า นักจิตวิทยาส่วนใหญ่เห็นพ้องกันว่า การที่คนเราจะประสบความสำเร็จได้นั้นขึ้นอยู่กับไอคิวเพียง 20% ส่วนที่เหลือเป็นเรื่องของการเข้าสังคม ความสัมพันธ์กับผู้อื่น การรับรู้อารมณ์ของตนเอง การจัดการกับความตึงเครียด ซึ่งถือได้ว่าสิ่งเหล่านั้นคือความฉลาดทางอารมณ์

แกลล์พ (Gallup อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต 2543: 1) ได้สำรวจความคิดเห็นของประชาชนชาวอเมริกันพบว่า 9 ใน 10 คนมักหมกมุ่นอยู่กับปัญหาที่เขาไม่รู้จะแก้ไขอย่างไร ซึ่งคนเราเมื่อไม่สามารถจัดการกับปัญหาของตนเองหรือปัญหาที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับคนอื่นได้อย่างเหมาะสมแล้ว อาจแสดงออกถึงพฤติกรรมในลักษณะที่ขาดการควบคุม อันอาจจะเป็นภัยทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้ ส่วนในเมืองไทยเราก็จะพบการแสดงออกที่บ่งบอกถึงการมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำอยู่ไม่น้อย ดังจะเห็นได้จากข่าวที่เสนอทั้งทางโทรทัศน์และหนังสือพิมพ์ เช่น กรณีเด็ก

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ยิงพ่อเสียชีวิตเนื่องจากโกรธที่ถูกว่ากล่าวตักเตือน (เดลินิวส์ 22 กันยายน 2545: 1) และบ่อยครั้งที่มีกรณีถึงกับฆ่าตัวตายด้วยสาเหตุเพียงแค่น้อยใจที่ผู้ปกครองไม่สามารถให้ในสิ่งที่ตนต้องการ แม้กระทั่งภายในสถานศึกษาก็พบการแสดงออกที่บ่งบอกถึงการมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำก็เกิดขึ้นอยู่เป็นประจำเช่นกัน ตัวอย่างเช่น นักเรียนโรงเรียนแห่งหนึ่งในอำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ ฆ่าเพื่อนนักเรียนด้วยกันตายในห้องเรียนเพราะโกรธแค้นที่แข่งขันตระกร้อของโรงเรียนแพ้ (เดลินิวส์ 30 กันยายน 2545: 13) หรือการยิงเพื่อนนักเรียนในโรงเรียนเดียวกันเสียชีวิตสาเหตุเนื่องมาจากผิดหวังในความรัก รวมถึงการทะเลาะวิวาทของนักเรียนทั้งในสถาบันเดียวกันและต่างสถาบันดังที่เป็นข่าวอยู่เสมอ

เมื่อพิจารณาด้านพัฒนาการของเด็กในวัยมัธยมศึกษาซึ่งเป็นช่วงที่อยู่ในระยะวัยรุ่น จะเห็นว่ามี การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม จิตใจและอารมณ์อย่างรวดเร็ว มีความต้องการเป็นตัวของตัวเอง ต้องการอิสรภาพ มีลักษณะสับสน อ่อนไหว ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้มากนัก มักทำตามความต้องการของตนเองแต่ขาดประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตจึงมักทำอะไรผิดพลาดอยู่บ่อยครั้ง (กรมวิชาการ 2544: 1) อีกทั้งอีริกสัน (Erickson, 1959: 91) ยังได้กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการปรับตัว เป็นวัยแห่งปัญหา เป็นวัยที่มีความเครียดทางอารมณ์ มีการตัดสินใจรวดเร็วและรุนแรงทั้ง ๆ ที่มีสาเหตุเพียงเล็กน้อย ซึ่งอาจถือได้ว่าปัญหาที่สำคัญของวัยรุ่นก็คือปัญหาด้านอารมณ์และสังคม ปัญหาและพัฒนาการเหล่านี้เป็นคุณลักษณะสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ หากได้รับการพัฒนาอย่างถูกต้องจะสามารถก่อให้เกิดบุคลิกภาพที่ดี สามารถจัดการกับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ช่วงวัยรุ่นจึงเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อให้มีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมอันจะเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จต่อไปในอนาคต

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย เป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่อยู่ในระยะวัยรุ่นและควรจะได้รับ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เนื่องจากปัญหาด้านพัฒนาการตามช่วงวัยที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้นและจากระเบียบสะสมรวมถึงรายงานระบบการติดตามดูแลช่วยเหลือนักเรียน ประกอบกับผู้วิจัยได้สร้างแบบสำรวจเพื่อสอบถามความคิดเห็นของอาจารย์ที่ปรึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม การแสดงออกทางอารมณ์ของนักเรียน พบว่านักเรียนมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างไม่เหมาะสม เช่น มีการทะเลาะวิวาทด้วยสาเหตุความไม่พอใจกันเพียงเล็กน้อย มีการชกต่อยไปจนถึงการทุบและใช้ถ้อยคำที่หยาบคาย แสดงถึงการ

ขาดความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง บางส่วนมีปัญหาด้านการสร้างสัมพันธภาพ ไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เข้ากับเพื่อนในชั้นเรียนไม่ได้ เป็นต้น

เป็นที่ยอมรับกันว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่พัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้ โดยแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้นสามารถทำได้หลายวิธี ได้แก่ ฝึกให้รู้จักอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง บริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง สสำรวจตัวเองโดยใช้วิธีการต่าง ๆ กัน เช่น การนั่งสมาธิ หรือเทคนิคอื่น ๆ เช่นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกดนตรี เป็นต้น (นิรดา อุดลยพิเชษฐ 2542: 3)

การใช้กิจกรรมแนะแนวเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนได้เพราะเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จักสภาพแวดล้อม สามารถเลือกและตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมตลอดจนปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้กิจกรรมแนะแนวแบบกลุ่มย่อยด้านส่วนตัวและสังคมซึ่ง วัชรีย์ ทรัพย์มี (2545: 176) กล่าวว่า เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็น เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจตนเอง เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง มีทักษะในการสื่อสารและทักษะทางสังคม ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล ซึ่งสอดคล้องกับหลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ทั้งนี้ เจษฎา บุญมาโฮม (2544) ยังได้ทำการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต บางเขน กรุงเทพมหานคร ปรากฏว่าภายหลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย อันจะเป็นแนวทางที่สามารถใช้ในการพัฒนาให้นักเรียนให้มีลักษณะที่พึงประสงค์และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมด้วยความสุขต่อไป

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

วัตถุประสงค์ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

2.1 พัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีประสิทธิภาพ เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย

2.2 ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโดยการเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

3. สมมติฐานการวิจัย

3.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ มีประสิทธิภาพโดยมีความตรงตามเนื้อหาและโครงสร้าง ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน อยู่ระหว่าง .80 – 1.0

3.2 นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวมีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้นโดยมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้จากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยดังนี้

4.1 กลุ่มประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ อ.แม่สาย จ.เชียงราย จำนวน 360 คน

4.2 กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ อ.แม่สาย จ.เชียงราย ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 15 คน

4.3 รูปแบบของการวิจัย เป็นการวิจัยและพัฒนา โดยศึกษาจากกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว และทำแบบสอบวัดก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pretest – Posttest design)

4.4 ตัวแปรของการวิจัย

ตัวแปรของการวิจัยครั้งนี้ได้แก่

4.4.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

4.4.2 **ตัวแปรตาม** ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

4.5 **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** ประกอบด้วย

4.5.1 **ชุดกิจกรรมแนะแนว** เพื่อเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น

4.5.2 **แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์** ของกรมสุขภาพจิต

5. นิยามศัพท์

5.1 **นักเรียนมัธยมศึกษา** หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ ปีการศึกษา 2546

5.2 **นักเรียนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ** หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ ปีการศึกษา 2546 ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่า 140 คะแนน

5.3 **ความฉลาดทางอารมณ์** หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะรับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม มีแรงจูงใจในตนเอง สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาอย่างชาญฉลาด มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความภูมิใจในตนเอง และมีความสุขสงบทางใจ

5.4 **ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์** หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว โดยชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย (1) คำชี้แจงและการเตรียมตัวของผู้ให้บริการ (2) แผนการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งระบุสื่อ ใบบาง ใบความรู้ หรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรมไว้ในแต่ละแผน และ (3) เครื่องมือและคำชี้แจงการใช้เครื่องมือตรวจสอบพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนั้นๆ

6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

6.1 ได้ชุดกิจกรรมแนะเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ อ.แม่สาย จ.เชียงราย

6.2 สามารถนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยเดียวกันที่มีลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ

6.3 สามารถนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาด้านส่วนตัวและสังคมอื่น ๆ เช่น การลดความขัดแย้ง การสร้างสัมพันธภาพ เป็นต้น

6.4 ได้นวัตกรรมทางการแนะแนวที่ใช้พัฒนานักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ อ.แม่สาย จ.เชียงราย ได้จำแนกประเด็นเนื้อหา ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.3 แนวทางและเครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.4 แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.2 วัตถุประสงค์ ความสำคัญและขอบข่ายของการพัฒนากิจกรรมแนะแนว
 - 2.3 หลักการในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว
 - 2.4 การจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
 - 2.5 รูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.6 การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
3. การแนะแนวกลุ่ม
 - 3.1 ความหมายของการแนะแนวกลุ่ม
 - 3.2 จุดมุ่งหมายของการแนะแนวกลุ่ม
 - 3.3 เทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมแนะแนวกลุ่ม
 - 3.4 ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการเข้ารับการแนะแนวกลุ่ม
 - 3.5 ขนาดของกลุ่ม

4. กรอบแนวคิดในการวิจัย

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์มาจากคำภาษาอังกฤษว่า Emotional Quotient (EQ) หรือ Emotional Intelligence ซึ่งในความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์นั้นได้มีผู้ให้นิยามไว้หลายแนวคิดดังนี้

บาร์-ออน (Bar-on, 1992 อ้างถึงใน ทศพร ประเสริฐสุข 2542: 16) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นองค์ประกอบด้านความสามารถในด้านส่วนตัว อารมณ์ และสังคม ของบุคคลที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างประสบความสำเร็จ

คูเปอร์และซาวาฟ (Cooper & Sawaf, 1997 อ้างถึงใน นิรดา อุดลยพิเชษฐ 2542:5) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจและรู้จักใช้พลังทางด้านอารมณ์ของตนเอง เป็นรากฐานในการสร้างสัมพันธภาพ และโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น

ซาโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey & Mayer อ้างถึงใน ทศพร ประเสริฐสุข 2542: 16) กล่าวว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ในความคิด ความรู้สึกและสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นได้ และสามารถควบคุมอารมณ์ของตน ทำให้สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนได้อย่างสมเหตุสมผล สอดคล้องกับการทำงานและการดำเนินชีวิต โดยมีสัมพันธที่ดีกับบุคคลอื่น

โกลแมน (Goleman, 1998 อ้างถึงใน กรมวิชาการ 2543: 85) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์เอาไว้ว่า เป็นความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและ ความรู้สึกของผู้อื่น จนสามารถบริหารหรือจัดการกับอารมณ์ของตนเพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ

พระราชวรมุณี (ประยูร ธมฺมจิตโต 2542: 7) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า คือ การให้ปัญญาแก่กับการแสดงออกทางอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้

เกิดพฤติกรรม ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับก็จะเป็นพลังตาบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะมากำกับชีวิตของเราให้การแสดงออกเป็นไปในทางที่ถูกต้อง

กรมสุภาพจิต (2543: 1) ได้ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

วิลาสลักษณ์ ชวัลลีย์ (2543:157) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจ จัดการและใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตนเอง สามารถเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นและมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลได้

คันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2543: 10) ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความฉลาดในการพัฒนาอารมณ์ของมนุษย์ซึ่งจะเห็นได้ง่าย ๆ จากบุคลิกภาพนั่นเอง

รัตติกร จงวิศาล (2544: 88) ได้กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ว่า คือ ความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์หรือความรู้สึกของตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองและสามารถใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์ และเป็นความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง อารมณ์ของผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญข้อขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจรู้จักจัดความเครียดที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

1.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

มีนักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้

1.2.1 แนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน (Goleman, 1998) อ้างถึงใน ทศพร ประเสริฐสุข 2543:101 – 103) มีองค์ประกอบที่สำคัญ 5 องค์ประกอบ ดังรายละเอียดในตารางที่ 2.1 ดังนี้

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมนิเวศ
สำนักบรรณสารสนทนา

11

ตารางที่ 2.1 แนวความคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน

องค์ประกอบ	ความหมาย
1. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา	1.1 การตระหนักถึงความรู้สึก ความต้องการและความห่วงใยของผู้อื่น 1.2 การเข้าใจผู้อื่น รู้ถึงความรู้สึก มุมมอง สนใจในข้อวิตกกังวลของผู้อื่น 1.3 การมีจิตใจมุ่งบริการ คาดคะเนรับรู้และตอบสนองความต้องการของผู้อื่นได้ดี 1.4 การพัฒนาผู้อื่น ทราบความต้องการเพื่อส่งเสริมความรู้ความสามารถได้ถูกทาง 1.5 การสร้างโอกาสให้หลากหลาย เล็งเห็นความเป็นไปได้จาก ความแตกต่างโดยไม่แบ่งแยก 1.6 ตระหนักถึงทัศนคติความคิดเห็นของกลุ่ม ความสามารถด้านสถาน การณ์ปัจจุบัน และความสัมพันธ์ของกลุ่มได้
2. ทักษะทางสังคม	2.1 ความคล่องแคล่วในการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์ จากความร่วมมือของผู้อื่น 2.2 การโน้มน้าว แสดงกลวิธีโน้มน้าวต่าง ๆ อย่างได้ผล 2.3 การสื่อสาร ส่งสารที่ชัดเจนและน่าเชื่อถือ 2.4 ความเป็นผู้นำ โน้มน้าวและผลักดันกลุ่มได้ดี 2.5 การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ริเริ่ม และบริหารความเปลี่ยนแปลงได้ดี 2.6 การบริหารความขัดแย้ง เจรจาและแก้ไขหาทางยุติความ ไม่เข้าใจกัน 2.7 สร้างสัมพันธ์ เสริมสร้างความร่วมมือ ร่วมใจกันเพื่อการปฏิบัติงาน 2.8 การร่วมมือกันทำงานกับผู้อื่น เพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย 2.9 สมรรถนะของทีม สร้างพลังร่วม

ตารางที่ 2.1 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ความหมาย
3. การตระหนักรู้ตนเอง (มีสติ)	<p>3.1 การตระหนักรู้ถึงความรู้สึกความโน้มเอียงของตนเอง หยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตนเองและความพร้อมต่าง ๆ</p> <p>3.2 รู้เท่าทันในอารมณ์ตน สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น ๆ และผลที่จะตามมา</p> <p>3.3 ประเมินตนเองได้ตามจริงรู้จุดเด่นด้อยของตน</p> <p>3.4 มั่นใจในตนเอง มั่นใจในความสามารถ คุณค่าของตน ความสามารถในการจัดการกับความรู้สึกภายในตนเองได้</p>
4. การควบคุมตนเอง	<p>4.1 การควบคุมตนเองสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ความฉุนเฉียวได้</p> <p>4.2 ความเป็นที่ไว้วางใจได้ รักษาความเป็นผู้ที่ซื่อสัตย์และคุณงามความดีได้</p> <p>4.3 ความเป็นผู้ใช้สติปัญญาความรับผิดชอบ</p> <p>4.4 ความสามารถที่จะปรับตัวยืดหยุ่น ในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลง</p> <p>4.5 การสร้างสิ่งใหม่ เป็นสุข และเปิดใจกว้างกับความคิดแนวทางหรือข้อมูลใหม่ ๆ</p>
5. การสร้างและแรงจูงใจ	<p>5.1 แนวโน้มของอารมณ์ที่เกื้อหนุนการมุ่งสู่เป้าหมาย</p> <p>5.2 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พยายามที่จะปรับปรุงหรือให้ได้มาตรฐานที่ดีเลิศ</p> <p>5.3 ความจงรักภักดี ยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่ม เป้าหมายขององค์การ</p> <p>5.4 ความคิดริเริ่ม พร้อมทั้งจะปฏิบัติตามโอกาสอำนวย</p> <p>5.5 การมองโลกในแง่ดี แม้มีอุปสรรค ปัญหา ก็ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค</p>

1.2.2 คูเปอร์และซาวาฟ (Cooper & Sawaf, 1997 อ้างถึงใน นิรดา

อดุลยพิเชษฐ 2542:8) ได้เสนอรูปแบบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า ประกอบไปด้วยหลักสำคัญ

4 หลักด้วยกัน ซึ่งในแต่ละหลักก็จะมี 4 องค์ประกอบ ซึ่งจะนำไปสู่การวัดประเมินที่เรียกว่า EQ Map ดังแผนภาพ



ภาพที่ 2.1 องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์

1.2.3 บาร์-ออน (Bar – on อ้างถึงใน ทศพร ประเสริฐสุข 2543:107 –108) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์โดย แบ่งเป็น 5 หมวด และจำแนกเป็น 15 คุณลักษณะสำคัญ ดังนี้

ตารางที่ 2.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของบาร์-ออน

หมวด	คุณลักษณะ
1. ความสามารถภายในตน	1.1 ตระหนักรู้จักตน 1.2 เข้าใจภาวะอารมณ์ของตน 1.3 กล้าแสดงความคิดและความรู้สึกของตน
2. ทักษะของความสัมพันธ์	2.1 ตระหนักรู้เท่าทันในความคิดความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี 2.2 ใส่ใจสวัสดิภาพห่วงใยผู้อื่น 2.3 สร้างสายสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี
3. ความสามารถในการปรับปรุงตัว	3.1 ตรวจสอบความรู้สึกของตน 3.2 ตีความสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี 3.3 ยืดหยุ่นความคิดและความรู้สึกของตนได้ดี 3.4 แก้ไขปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ดี
4. กลยุทธ์ในการบริหารความเครียด	4.1 จัดการกับความเครียดได้ดี 4.2 ควบคุมอารมณ์ของตนได้ดี
5. ปัจจัยด้านแรงจูงใจและสภาวะอารมณ์	5.1 มองโลกในแง่ดี 5.2 สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่นได้ดี 5.3 รู้สึกและแสดงออกซึ่งความเป็นสุขให้ปรากฏได้

1.2.4 ธีระ ชัยยุทธยรรยง (2544: 36) ได้กล่าวว่าผู้ที่จัดว่ามีความฉลาดทางอารมณ์ควรมีองค์ประกอบดังนี้

1) รู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง รู้ในขณะนี้ตนเองมีอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร เช่น รู้ว่าตนเองโกรธ และไม่พอใจ การรู้จักเข้าใจอารมณ์ของตนเองจนทำให้ไม่เป็นทาสอารมณ์ และทำอะไรด้วยอารมณ์ชั่ววูบหรืออู่วาม

2) เข้าใจถึงจิตใจผู้อื่น และรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ต้องรู้ว่าบุคคลอื่นที่เราเกี่ยวข้องกับเขามีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร เข้าใจว่าทำไมเขาจึงเกิดอารมณ์และความรู้สึก

เช่นนั้น ให้ความเห็นใจเอาใจเขามาใส่ใจเราไม่กล่าวโทษผู้ใดว่าเป็นสาเหตุของวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ต้องให้ความสำคัญเห็นคุณค่าและยกย่องให้เกียรติผู้อื่น

3) รู้จักจัดการกับตนเอง ให้สามารถเผชิญกับความคับข้องใจ ความเศร้า เสียใจ ความยากลำบาก ความกลัว อื่น ๆ ได้อย่างมั่นคง โดยมีรายละเอียดดังนี้

(1) ควบคุมตนเองไม่ให้อารมณ์ในทางไม่ดีออกมา เช่น โกรธก็ให้รู้ตัวว่าโกรธแต่ต้องแสดงออกด้วยท่าทางที่สงบเยือกเย็น ไม่อู่วาม อุดหนุน พร้อมทั้งจะรอเวลาอันเหมาะสม หรือมีความคิดรอบคอบตัดสินใจขัดแย้งด้วยความใจเย็นและมีสติ

(2) ทนต่อแรงปะทะทางอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างสงบนิ่ง มั่นคง ยืนหยัด เผชิญกับภาวะที่ไม่น่าอภิรมย์ ความไม่สบายใจ ความพ่ายแพ้ ท้อแท้ ทอดอาลัย รู้จักสงบนิ่งกับสิ่งที่สุดวิสัย จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้

(3) สื่อสารความรู้สึกนึกคิดกับผู้อื่นได้ดี รู้จักรักษาน้ำใจผู้อื่น สุภาพ อ่อนโยน ไม่ใช่ถ้อยคำที่เยาะเย้ยถากถาง ฝ่ายตรงข้าม ไม่พูดจาใส่ร้าย หาเรื่องที่จะทำให้เกิดความขัดแย้ง

(4) รู้จักนำพลังแห่งอารมณ์ ความรู้สึกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ต้องรู้ว่าตนเองมีความสามารถด้านใด มีความต้องการทำอะไร รู้จักสร้างแรงจูงใจให้ตัวเองอย่างสม่ำเสมอในการนำตนเองไปสู่ความสำเร็จ โดยใช้อารมณ์ความรู้สึกเป็นสิ่งกระตุ้น มีความมานะพยายาม สามารถตรากตรำทำงานฟันฝ่าสถานการณ์ทั้ง ๆ ที่เกิดความผิดหวัง แม้ล้มเหลวก็สามารถลุกขึ้นมาสู้ต่อไปโดยไม่ย่อท้อเมื่อตัดสินใจสิ่งใดไปแล้วจะมั่นคงอยู่กับการตัดสินใจนั้น แม้ผิดก็รับเป็นบทเรียนไม่กลัวเสียหน้า

1.2.5 กรมสุขภาพจิต (2543: 28 - 30) ได้มีแนวคิดว่าผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงน่าจะมีความสามารถในการดำเนินชีวิตที่มีหลักสำคัญ 3 ประการคือ รู้จักตนเองและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ สามารถปรับตัวแก้ปัญหาแต่ไม่ใช่เพื่อชัยชนะรวมทั้งรู้จักหาความสุขและแก้ทุกข์ให้ตนเองได้จากแนวคิดดังกล่าวจึงได้กำหนดองค์ประกอบหลักขึ้นเป็น 3 ด้าน โดยใช้ข้อความที่สั้น เข้าใจง่าย และสื่อความหมายที่แสดงถึงคุณสมบัติของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ คือ ดี เก่ง สุข ซึ่งมีองค์ประกอบย่อยดังต่อไปนี้

1) ดี หมายถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวมประกอบด้วย

- (1) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
 - ก. รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
 - ข. ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้
 - ค. แสดงออกอย่างเหมาะสม
- (2) ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น
 - ก. ใส่ใจผู้อื่น
 - ข. เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
 - ค. แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม
- (3) ความสามารถในการรับผิดชอบ
 - ก. รู้จักการให้และรู้จักการรับ
 - ข. รู้จักรับผิดชอบและรู้จักให้อภัย
 - ค. เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2) เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตัวเอง มีแรงจูงใจในตนเอง สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาและแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วย

- (1) ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง
 - ก. รู้ศักยภาพของตนเอง
 - ข. สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
 - ค. มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย
- (2) ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา
 - ก. รับรู้และเข้าใจปัญหา
 - ข. มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา
 - ค. มีความยืดหยุ่น
- (3) ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
 - ก. รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - ข. กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
 - ค. แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

3) สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขมีความสุขภูมิใจ
ในตนเอง ภูมิใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ

(1) ภูมิใจในตนเอง

ก. เห็นคุณค่าตนเอง

ข. เชื่อมั่นตนเอง

(2) พึงพอใจในชีวิต

ก. มองโลกในแง่ดี

ข. มีอารมณ์ขัน

ค. พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

(3) มีความสุขสงบ

ก. มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

ข. รู้จักผ่อนคลาย

ค. มีความสงบทางจิตใจ

จากแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของ
นักจิตวิทยา นักการศึกษา ตลอดจนกรมสุขภาพจิต จะเห็นได้ว่ามีส่วนประกอบโดยรวมแล้ว
สอดคล้องกัน ดังนั้นในการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ครั้งนี้ผู้วิจัยได้
ยึดหลักการจัดองค์ประกอบของกรมสุขภาพจิตเป็นแนวทางสำคัญในการสร้างชุดกิจกรรม ซึ่งสามารถ
สรุปองค์ประกอบเป็น 3 ด้านคือ ด้านดี เก่ง และสุข โดยแบ่งออกเป็นองค์ประกอบย่อย 9
องค์ประกอบ ดังนี้

ตารางที่ 2.3 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

องค์ประกอบด้าน	องค์ประกอบย่อย
1. ดี	1.ควบคุมอารมณ์และความ ต้องการของตนเอง 2.เห็นใจผู้อื่น 3.รับผิดชอบ
2. เก่ง	1.รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง 2.ตัดสินใจและแก้ปัญหา 3.มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
3. สุข	1.ภูมิใจในตนเอง 2.พึงพอใจในชีวิต 3.มีความสุขสงบทางใจ

โดยผู้วิจัยจะใช้องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าวในการกำหนด วัตถุประสงค์ และเนื้อหา ของชุดกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้นและใช้ในการทดลองต่อไป

1.3 แนวทางและเครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์

การวัดความฉลาดทางอารมณ์ได้แบ่งออกเป็นกลุ่มตามแนวคิดของนักทฤษฎีแต่ละ กลุ่มโดยเสนอแนวความคิดการวัดความฉลาดทางอารมณ์ตามกลุ่มต่างๆ ดังนี้

1.3.1 การวัดความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวทางการวัดความสามารถของกลุ่ม สโลเวย์ ชัสท์ และคณะ (Schute et.al., 1998 อ้างถึงใน อรพินทร์ ชูชม 2543: 229 - 235) ได้ พัฒนาการวัดความฉลาดทางอารมณ์ที่อิงรูปแบบความฉลาดทางอารมณ์เริ่มแรกของสโลเวย์และ เมเยอร์ โดยการใช้วิธีให้ผู้ตอบรายงานตนเองโดยมีการประเมิน 5 ระดับคือ 1 หมายถึงไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง และ 5 เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีจำนวนข้อสอบทั้งหมด 33 ข้อ มีกลุ่มการจัดระบบอารมณ์ 10 ข้อ กลุ่มการใช้ประโยชน์ทางอารมณ์ 10 ข้อ และการประเมินค่าการแสดงออกทางอารมณ์ 13 ข้อ จากการตรวจสอบความเที่ยงตรงพบว่ามาตราวัดความฉลาดทางอารมณ์ฉบับนี้มีความสัมพันธ์กับ โครงสร้างที่เกี่ยวข้องทางทฤษฎี ได้แก่ การเอาใจใส่ความรู้สึก ความกระฉับกระเฉงในความรู้สึก

การปรับปรุงสภาวะอารมณ์ การมองโลกในแง่ดี และการอดทนอดกลั้น นอกจากนี้ยังมีความเชื่อมั่น ชนิดความสอดคล้องภายในแบบอัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .09

ตัวอย่างประโยคในมาตรวัด

- เมื่อฉันเผชิญกับอุปสรรค ฉันจดจำเวลาที่ฉันเจออุปสรรคที่คล้ายกันและฝ่าฟันไปได้

- ฉันหวังว่าสิ่งต่างๆที่ดีจะเกิดขึ้น

สโลเวย์และคณะ (Salovey et.al., 1995 อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต 2543:

17) ใช้มาตรวัด Trait – Meta – Mood Scale (TMMS) โดยเป็นการวัดความแตกต่างระหว่างบุคคล ในความสามารถที่จะสะท้อนอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์ มีดัชนีชี้ระดับความเอาใจใส่ที่บุคคลมีต่ออารมณ์ที่ไม่ดีหรือคงอารมณ์ที่ดี ซึ่งดัชนีชี้วัดนี้สโลเวย์และคณะอธิบายว่าเป็นความสามารถหลายอย่างที่มีอยู่ในโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ แบบวัดของสโลเวย์และคณะมีการให้ผู้ตอบประเมินตนเองและมีมาตราประเมินค่าจากระดับ 1 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึง 5 เห็นด้วยอย่างยิ่ง องค์ประกอบของแบบทดสอบ มีดังนี้

1. ความเอาใจใส่ต่ออารมณ์ความรู้สึก มีจำนวน 21 ข้อ เช่น ข้อความทางบวก “ฉันใส่ใจมากกว่าฉันรู้สึกอย่างไร” และข้อความทางลบเช่น “ฉันไม่ใส่ใจกับความรู้สึกของตนเอง”

2. ความชัดเจนในการแยกแยะอารมณ์ความรู้สึก มีจำนวน 15 ข้อ เช่น “โดยปกติฉันมีอารมณ์ความรู้สึกที่ชัดเจน” เป็นข้อความทางบวก หรือ “ฉันไม่สามารถรู้สึกถึงอารมณ์ความรู้สึก” เป็นข้อความทางลบ

3. การปรับสภาวะอารมณ์ ประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับความพยายามที่จะปรับสภาวะอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจหรือคงอารมณ์ที่น่าพอใจไว้ เช่น “ถึงแม้ว่าฉันมีความเศร้า แต่โดยส่วนใหญ่ฉันมีทัศนคติที่ดี” เป็นข้อความทางบวก และ “ถึงแม้บางครั้งฉันมีความสุขแต่โดยส่วนใหญ่ฉันมีทัศนคติที่ไม่ดี” เป็นข้อความทางลบ

องค์ประกอบทั้ง 3 ด้านมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เป็นแบบวัดที่มีความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรงเชิงสอดคล้องและเชิงจำแนก ผลจากการศึกษาพบว่าความเอาใจใส่ต่ออารมณ์ความรู้สึกมีความสัมพันธ์กับการมีสติของตนเอง ความชัดเจนทางอารมณ์และความรู้สึกมีความสัมพันธ์ทางลบกับความคลุมเครือทางอารมณ์ การแสดงออกและความเศร้า หดหู่ และการปรับ

อารมณ์ความรู้สึกมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเศร้า หดหู่ และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองโลกในแง่ดีและความเชื่อการจักระบบสภาวะอารมณ์ที่ไม่ดี ต่อมาเมเยอร์ คารุโซและสโลเวย์ (Mayer, Caruso and Salovey) ได้พัฒนาแบบวัดในรูปแบบที่เป็นกระดาษ คือ Multifactor Emotional Intelligence Scale (MEIS) และแบบวัด The Emotion IQ Test ที่ทำเป็น CD-ROM แบบทดสอบทั้งสองแบบดังกล่าวเหมือนกันทุกประการในด้านโครงสร้างและเนื้อหาแต่ต่างกันในสื่อที่นำเสนอแบบทดสอบ เมเยอร์และคณะเชื่อว่าแบบทดสอบที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดโครงสร้างความฉลาดทางอารมณ์ล่าสุดนี้เป็นการวัดความฉลาดทางอารมณ์ที่แท้จริง เป็นแบบทดสอบที่ประกอบด้วยงานด้านความสามารถที่ให้ผู้ตอบทำทั้งหมด 12 งาน จากแบบทดสอบ 4 ประเภท ดังนี้

1. แบบทดสอบการระบุอารมณ์ เป็นการวัดการรับรู้ทางอารมณ์ให้ผู้ตอบระบุอารมณ์คนที่ปรากฏในภาพในการออกแบบและในดนตรีและงานที่เสนอสถานการณ์ทางอารมณ์ ให้ผู้ตอบระบุว่า บุคคลในสถานการณ์นั้นมีอารมณ์อย่างไร

2. แบบทดสอบการใช้อารมณ์ เป็นการวัดการซึมซับอารมณ์ มีอยู่ 2 ส่วน ได้แก่ การวัดว่าผู้ตอบสามารถสร้างความรู้สึกที่แตกต่างกันได้ดีแค่ไหนและการใช้ความรู้สึกที่เอื้อต่อกระบวนการคิด

3. แบบทดสอบความเข้าใจทางอารมณ์ วัดความสามารถของบุคคลที่จะทราบว่าอารมณ์มีที่มาจากอะไร และอะไรจะเกิดขึ้นถ้าอารมณ์มีความเข้มข้น ตลอดจนสามารถเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ที่แตกต่างกัน เช่น "การมองโลกในแง่ดีส่วนใหญ่ประกอบด้วยอารมณ์สองชนิดใด" และให้ผู้ถูกทดสอบเลือกตอบเป็นตัวอย่างข้อคำถามในแบบทดสอบประเภทนี้

4. แบบทดสอบการจักระบบอารมณ์ วัดความสามารถที่จะจัดการและควบคุมอารมณ์ของตนและบุคคลอื่น ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของความฉลาดทางอารมณ์ แบบทดสอบที่ให้ผู้ตอบประเมินประโยชน์ของการกระทำที่เป็นไปได้ในสถานการณ์ทางอารมณ์

ผลการวิเคราะห์แบบทดสอบ MEIS พบว่าความฉลาดทางอารมณ์สามารถแยกองค์ประกอบได้ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ทางอารมณ์ ความเข้าใจทางอารมณ์และการจัดการทางอารมณ์

1.3.2 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของบาร์ออน

บาร์ออน (Bar-On, 1997 อ้างถึงใน อรพินทร์ ชูชม 2543: 235 - 237) ใช้เวลากว่า 16 ปี ศึกษาเรื่องแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ จากนิยามของบาร์ออนเกี่ยวกับ

ความฉลาดทางอารมณ์ เขาได้สร้างเครื่องมือวัดชื่อ Emotional Quotient Inventory (EQI) จากการวิเคราะห์องค์ประกอบของมาตรวัดความฉลาดทางอารมณ์ มีองค์ประกอบ 13 ด้าน แบบทดสอบโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกลบ เช่น ความเศร้า หดหู่ และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณลักษณะที่เกี่ยวกับความรู้สึกทางบวก แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของบาร์ออนยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความคงที่ทางอารมณ์และการแสดงออกแต่แบบทดสอบของบาร์ออนในภาพรวมหรือมาตราย่อยไม่มีความสัมพันธ์กับแบบทดสอบเซาวิปัญญาทางสมอง มาตรา B ที่ปรากฏใน 16 PF

บาร์ออน ได้สร้างแบบทดสอบเพื่อให้เป็นเครื่องมือสร้างฐานทางอารมณ์ (Emotional Profiles) เพื่อใช้ในการจัดสรรคนให้เหมาะกับอาชีพหรือชี้บ่งอารมณ์ด้านที่ควรมีการปรับปรุง แบบทดสอบนี้จึงมีประโยชน์สำหรับการวางแผนในการทำงาน แม้ว่าแบบทดสอบของบาร์ออน จะมีเกณฑ์ปกติ (norm) มีการวิเคราะห์องค์ประกอบและมีการหาความสัมพันธ์กับแบบทดสอบจำนวนมาก แต่ยังไม่มีการยืนยันเกี่ยวกับการพยากรณ์ความสำเร็จทางอาชีพและวิชาการ

1.3.3 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกลแมน

แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน (อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต 2543: 1) ประกอบด้วยคำถาม 10 ข้อ แต่ละข้อคำถามต้องระบุคำตอบที่มีต่อสถานการณ์ที่สมมติขึ้น แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมนมีความสัมพันธ์สูงกับความเข้าใจผู้อื่นและการควบคุมอารมณ์และยังมีเนื้อหาที่ควรเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบร่วมของ MEIS ของสโลเวย์และคณะ ได้แก่ องค์ประกอบด้านการจัดการทางอารมณ์ อย่างไรก็ตามแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมนมีค่าความเชื่อมั่นค่อนข้างต่ำ ($r = .18$)

1.3.4 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของจอห์น ครอส

แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของจอห์น ครอส (John Cross อ้างถึงใน อรพินทร์ ชูชม 2543: 239) มีข้อคำถาม 12 ข้อ ประกอบด้วยมาตราการประเมิน 5 ระดับ ตั้งแต่เสมอ ปกติ บางครั้ง นานๆ ครั้ง และไม่เคยเลย เพื่อให้ทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกลแมน เป็นการประเมินความฉลาดทางอารมณ์อย่างคร่าวๆ

นอกจากนั้น กรมสุขภาพจิต (2543) ได้สร้างแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ตามโครงสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของคนไทย มีข้อคำถามทั้งหมด 52 ข้อ แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบใหญ่ คือ เก่ง ดี สุข และ 9 องค์ประกอบย่อย ลักษณะของแบบทดสอบเป็น

มาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง และ จริงมาก แบบทดสอบฉบับนี้มีค่าความเชื่อมั่นในด้าน เก่ง ดี สุข และภาพรวมคือ .75, .76, .81 และ .85 ตามลำดับ ส่วนสุภาพร พิสิฐวิพัฒน์ (2543: บทคัดย่อ) ได้สร้างแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยแบบทดสอบแบ่งเป็น 5 ด้าน ตามแนวคิดของดาเนียล โกลแมน คือด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ด้านการจูงใจตนเอง ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและด้านการมีทักษะทางสังคม แบบทดสอบที่สร้างขึ้นมีค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นในแต่ละด้านของแบบทดสอบ ตั้งแต่ 2.445 ถึง 11.028 และ .739 ถึง .913 ตามลำดับ ส่วนความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .956 และ ร.ท.หญิงวรรณดี หมู่เย็น (2544) ได้สร้างแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เพื่อใช้ในปฏิญานิพนธ์เรื่อง รูปแบบในการสื่อสารในครอบครัวที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร โดยแบบประเมินที่สร้างขึ้นได้แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบตามแนวคิดของเมเยอร์และสโลเวย์ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .88

จะเห็นได้ว่าการสร้างแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์นั้น ผู้สร้างได้สร้างโดยแบ่งแบบทดสอบออกเป็นด้านตามองค์ประกอบที่มาจากแนวคิดโครงสร้างทฤษฎีของตนเอง ส่วนในประเทศไทยสร้างโดยอ้างอิงแนวโครงสร้างทฤษฎีของนักวิชาการชาวต่างประเทศโดยแบ่งออกเป็น ด้านตามองค์ประกอบเช่นกัน และในการศึกษาค้นคว้าวิจัยได้ใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต มาใช้กับประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากเป็นแบบประเมินที่ปรับปรุงโครงสร้างและองค์ประกอบให้เหมาะสมกับสภาพของคนไทยตลอดจนเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดขึ้นสำหรับคนไทยโดยเฉพาะ และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับอยู่ในระดับที่เชื่อถือได้คือ .85

1.4 แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1.4.1 แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของดาเนียล โกลแมน (อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต 2544 : 31 – 33) มีรายละเอียดดังนี้

1) การพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของตนเองทำได้ดังนี้ คือ

(1) ให้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตนเองทำได้ดังนี้ คือ

อารมณ์เช่นไรมักจะคล้อยตามอารมณ์ของตนเอง คล้อยตามอารมณ์ของผู้อื่นหรือคล้อยตามสิ่งแวดล้อมภายนอก

ก. ทบทวนผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์ ว่าเราได้แสดงอาการ

ได้ออกไป

ข. ทบทวนผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์ของเรา

ค. รู้สึกอย่างไรกับผลย้อนกลับ

ง. ถ้ารู้สึกไม่พอใจคิดว่า ไม่เหมาะสม หาวิธีการที่ดีกว่าสำหรับใช้

ในคราวต่อไป

จ. ถ้ารู้สึกพอใจ เหมาะสมแล้วต้องแน่ใจว่าไม่มีการเข้าข้าง

ตัวเอง หรือหลอกตัวเองแล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

(2) การฝึกรู้ตัวบ่อย ๆ มีสติอยู่กับการรู้ตัว

ก. ขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือกับสิ่งที่เกิดขึ้น รอบๆ

ตัว รู้สึกสบายใจ ไม่สบายใจ

ข. คิดอย่างไรเมื่อเกิดความรู้สึกนั้น

ค. ความคิด ความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

2) การพัฒนาการจัดการอารมณ์ของตนเอง

(1) ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น

ดูด้วยว่าผลที่ตามมาเป็นเช่นไร

(2) เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ตั้งใจไว้เกี่ยวกับการแสดงอารมณ์

ในคราวต่อไปฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไร / จะไม่ทำอะไร

(3) ฝึกการรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้วยอมรับความจริงที่เราต้อง

เกี่ยวข้องในด้านดี สร้างอารมณ์แจ่มใส เกิดความสบายใจ

(4) ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง/ผู้อื่น/สิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว ทำให้

เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี ทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดีทั้งตนเองและผู้อื่น

(5) ฝึกการมองหาประโยชน์/โอกาส จากอุปสรรค/ปัญหาที่เกิดขึ้น/โดย

การเปลี่ยนมุมมองหาแง่ดี โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายให้เราได้แสดงความสามารถทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับ

เรา มีทางเลือกมากกว่า 1 ทาง จงเลือกทางที่เป็นประโยชน์ที่สุดหรือมีโทษน้อยที่สุด

(6) ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอารมณ์ไม่ดี โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเองเพราะถ้ามีความเครียดมาก ๆ จะไม่มีพลังพอที่จะให้หลุดพ้นการครอบงำอารมณ์ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้วก็จะหาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสมต่อไป

3) การพัฒนาการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

(1) ทบทวนว่าสิ่งสำคัญในชีวิตของเรามีอะไรบ้างที่เราต้องการอยากได้อะไร อยากมี อยากเป็น จัดอันดับความสำคัญ หลังพิจารณาว่าการจะบรรลุสิ่งที่ต้องการแต่ละสิ่งนั้น สิ่งใดมีทางที่จะเป็นไปได้ สิ่งใดเป็นไปได้ไม่ได้ สิ่งใดที่เกิดประโยชน์ สิ่งใดที่เกิดโทษ

(2) นำความต้องการในข้อ 1 ที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนให้แก่ตนเอง หลังวางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น

(3) ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่าให้เหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ไขว้เขวไปจนออกนอกทางที่จะบรรลุเป้าหมาย

(4) ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรค มองหาสิ่งดีจากสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อสร้างความรู้สึกที่ดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีอื่น ๆ ต่อไป

(5) ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี ทำความเข้าใจในเรื่องการมองโลกในแง่ดี หากมองสิ่งที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ มองปัญหาให้เป็นการเรียนรู้ การคิดในแง่ดี ทำให้รู้สึกดีมีพฤติกรรมที่ดีแก่ความพึงพอใจเป็นการเพิ่มพลัง – แรงจูงใจให้กับตัวเอง

(6) หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง มองหาสิ่งดีในตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจแม้จะเป็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ในตัวเราและพยายามใช้สิ่งที่ดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าแก่ตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอก็จะยิ่งเพิ่มพูนความหมายในชีวิตมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเพิ่มแรงจูงใจที่จะรู้สึกคือ ปฏิบัติสิ่งที่ดีต่าง ๆ

(7) ให้กำลังใจตัวเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ – เราจะทำ – ลงมือทำ

4) การพัฒนาการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น

(1) ให้ความสนใจการแสดงอารมณ์ของผู้อื่นโดยสังเกต สีหน้า แววตา ท่าทางการพูด ถ้อยคำ น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ ฝึกสังเกตบ่อย ๆ จะเห็นอารมณ์ของผู้อื่นจากสิ่งต่าง ๆ ซึ่งสามารถสังเกตโดยเฉพาะจากสีหน้า แววตา จะสังเกตได้ง่ายกว่าจุดอื่น

(2) ด้านอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่สังเกตเห็น ว่าเขากำลังมี

อารมณ์ความรู้สึกใด อาจตรวจสอบโดยการถามความรู้สึกของเขา แต่จากการตรวจสอบต้องทำให้สถานะเหมาะสม มิฉะนั้นอาจเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้

(3) ทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่จริงที่เรียกกันทั่วไปคือเอาใจเขามาใส่ใจ ถึงแม้จะไม่ถูกต้องทุกประการแต่ก็จะมีคุณค่าคล้อยคลึงหรือใกล้เคียงบ้าง

(4) การแสดงการตอบสนองของอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น การแสดงว่าเข้าใจ เห็นใจกันทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

5) แนวทางการดำเนินการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น

(1) การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันจำเป็นต้องมีพื้นฐานมาจากการมองตนเองและผู้อื่นในแง่ดีสร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน การฝึกสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้อื่นจะทำให้การเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้น

(2) ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ – สร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดีที่สำคัญต้องคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับการสื่อสารด้วย

(3) ฝึกแสดงน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อ รู้จักการรับการให้ การแลกเปลี่ยนให้เกิดคุณค่า เกิดประโยชน์สำหรับตนเอง และสำหรับบุคคลที่เกี่ยวข้อง

(4) ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ – ให้การยอมรับ เพราะเป็นสิ่งที่จะทำให้ผู้รับมีความภาคภูมิใจและมีความรู้สึกที่ดีตอบแทนมา

(5) ฝึกการแสดงความชื่นชอบ ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม

1.4.2 แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของ Rebecca (อ้างถึงใน ेषฐฎฎฎฎฎฎ 2544: 30)

1) ให้เด็กได้แสดงออกซึ่งความรู้สึกของตนเอง โดยการบอกกล่าวความรู้สึกให้เพื่อนๆ ฟัง การแสดงท่าทางที่บอกถึงความรู้สึกของตนเอง การร้องเพลง และการวาดรูประบายสีเพื่อแสดงอารมณ์

2) การใช้ดนตรีและการเต้นรำ โดยให้เด็กได้แสดงออกร่วมกับเพื่อนๆ เพื่อฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตาม

3) การให้เด็กได้อ่านหนังสือที่ส่งเสริมให้เกิดจินตนาการที่จะช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจที่จะประสบผลสำเร็จในชีวิตและการมีครอบครัวที่เป็นสุข

4) การให้เด็กสร้างจินตนาการถึงสิ่งที่หวังไว้ หรือการตั้งคำถามว่าพวกเขารู้สึกอย่างไรถ้าหากว่าเขาได้เป็นในสิ่งที่ตั้งหวังไว้

5) ให้เด็กเขียนเล่าถึงการเกิดความรู้สึกกังวลของตนเองว่ารู้สึกอย่างไรและจัดการกับความรู้สึกนั้น

1.4.3 ทศพร ประเสริฐสุข (2543:114-119) ได้กล่าวถึงแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เอาไว้ 10 ประการ ดังนี้

- 1) ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนตามความเป็นจริง ให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้ มองตนเองในแง่ดี รู้สึกดีกับชีวิต สามารถชื่นชมตัวเองได้ เป็นการฝึกให้รู้จักอารมณ์ตนเอง การฝึกการตระหนักรู้อาจทำได้โดยสำรวจตนเองโดยวิธีการต่างๆ เช่น การนั่งสมาธิและวิธีอื่นๆ ส่วนการให้ความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจตน เข้าใจคนอื่น อาจใช้กิจกรรมกลุ่มและเทคนิคอื่นๆ
- 2) รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนเองว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี และเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม อาจใช้การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม ฝึกการสื่อสารที่เหมาะสม
- 3) รู้จักปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมด้วยความเต็มใจ ซึ่งครู พ่อ แม่ ต้องเป็นผู้นำในการฝึก โดยใช้วิธีการให้เด็กเลียนแบบหรือ ให้กำลังใจเมื่อเด็กทำตามระเบียบเป็นต้น
- 4) รู้จักและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเอง จำแนกแยกแยะได้ว่าอารมณ์ชนิดใดที่เป็นคุณแก่ตนเอง และอารมณ์ชนิดใดที่เป็นโทษต่อตนเอง
- 5) การรู้จักบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ เพื่อให้รู้ว่าอารมณ์เกิดได้ทุกอย่าง แต่เราไม่สามารถแสดงออกได้ทุกอย่าง ฝึกความสามารถในการควบคุมอารมณ์และการแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี เพื่อให้เกิดความสมดุลในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง รู้จักแสดงออกทางอารมณ์ และระบายอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ฝึกความสามารถในการผ่อนคลายความเครียด เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การร้องเพลง เป็นต้น
- 6) การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมโดยคำนึงถึงสีหน้า ท่าทางและคำพูด

7) รู้จักหยุดการแสดงอารมณ์ที่ไม่ดี ความสามารถในการไตร่ตรองก่อนการแสดงออก และสามารถที่จะอดทน รอคอยที่จะแสดงพฤติกรรมได้

8) ฝึกการสร้างแรงจูงใจให้เกิดกับตน แรงจูงใจที่สำคัญคือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์

9) ฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกเพื่อให้เกิดความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จะต้องฝึกให้นึกถึงผู้อื่นที่เรียกว่า ใจเขาใจเรา ฝึกการสังเกตตรวจสอบอารมณ์

10) ฝึกทางด้านมนุษยสัมพันธ์ การแสดงน้ำใจ เอื้ออาทร เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นได้ด้วยความจริงใจ สามารถแสดงความชื่นชอบ ชื่นชมและให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ในวาระที่เหมาะสม

ตามแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทั้งของนักจิตวิทยา และ นักการศึกษา มีสาระสำคัญโดยรวมแล้วใกล้เคียงกัน แม้จะแตกต่างกันในด้านการจัดหมวดหมู่ และการจัดจำแนกออกเป็นข้อย่อย แต่เมื่อพิจารณารายละเอียดจะพบว่า แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แต่ละแนวทางต่างมุ่งเน้นให้ รู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง สามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถจัดการกับความขัดแย้งต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งภายในตนเองและในสภาวะแวดล้อม อีกทั้งแสดงอารมณ์ได้เหมาะสมตามสถานการณ์เพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นอันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่มีความสงบสุข ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักจิตวิทยาและนักศึกษาดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นมาเป็นแนวทางในการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

จากการศึกษาและค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์สามารถสรุปได้ดังนี้

นิรดา อุดลยพิเชษฐ (2542) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมพัฒนาเขาวนอารมณ์ที่มีต่อระดับเขาวนอารมณ์ของนักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีระดับเขาวนอารมณ์ปานกลางและต่ำ หลังการทดลองมีระดับเขาวนอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง

สุรภี หนูเรียงสาย (2544) ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มและโปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเพชรฆาตาวិทยา จังหวัดระยอง กลุ่มตัวอย่าง 45 คน แบ่งเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่มแต่ละกลุ่มมีสมาชิก 15 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม หลังการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เจษฎา บุญมาโฮม (2544) ทำการศึกษาเกี่ยวกับผลของโปรแกรมแนะแนวกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต บางเขน กรุงเทพมหานคร สรุปได้ว่าหลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิสรา คำมณี (2544) ได้ทดลองการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดีน (Dean, 1996 อ้างถึงใน นีรดา อดุลยพิเชษฐ) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเขาวนอารมณ์กับการปรับตัวทางสถานภาพการสมรสของคู่สมรสที่มาจากชนชั้นกลาง จำนวน 117 คู่ โดยการใช้แบบวัด The Dean Emotional Maturity Scale ที่เขาส่งขึ้นและแบบวัด The Nye Scale of Marital Adjustment ให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนประเมินตนเอง และประเมินคู่สมรสของตนพบว่า เขาวนอารมณ์มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวที่ดีทางสถานภาพการสมรส

ผลการวิจัยที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้โดยวิธีการที่นำมาใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ส่วนใหญ่จะเป็นการ

ใช้กิจกรรมกลุ่ม หรือการใช้โปรแกรมแนะแนวกลุ่มซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมจะสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เรียนรู้ที่จะยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นที่แตกต่างจากตนเอง มีเจตคติทางบวกต่อตนเองและผู้อื่น เคารพนับถือและมองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ อย่างไรก็ตามกิจกรรมที่ใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในการวิจัยครั้งนี้จะมีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมและโครงสร้างของชุดกิจกรรมที่กำหนดขึ้นจากองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างจากการวิจัยข้างต้น ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่าการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ตามขั้นตอนและโครงสร้างตามที่คุณวิจัยกำหนดจะสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนให้เพิ่มขึ้นได้

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

2.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

ในปัจจุบันยังไม่มีผู้ให้นิยาม หรือความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวโดยตรงแต่มีผู้ให้ความหมายของชุดการสอนและกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

2.1.1 ความหมายของชุดการสอน

ชัยยงค์ พรมวงศ์ (2523: 113 - 114) กล่าวว่าชุดการสอนหรือชุดการเรียน เป็นสื่อประสมชนิดหนึ่ง มีจุดหมายเฉพาะเรื่องที่จะสอนได้จากกระบวนการผลิตและการนำสื่อการสอนที่สอดคล้องกับวิชา หน่วย หัวเรื่อง และวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนการสอนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

วัฒนาพร ระงับทุกข์ (2543: 30) ได้ให้ความหมายของชุดการสอนว่า คือ กิจกรรมการเรียนรู้อันได้รับการออกแบบและการจัดอย่างเป็นระบบ ประกอบด้วย จุดมุ่งหมาย เนื้อหา และวัสดุอุปกรณ์ โดยกิจกรรมต่างๆ ดังกล่าวได้รับการรวบรวมไว้เป็นระเบียบในกล่องเพื่อเตรียมไว้ให้ผู้เรียนได้ศึกษาจากประสบการณ์ทั้งหมด ชุดการสอนแบ่งออกเป็นชุดการสอนรายบุคคล ชุดการสอนสำหรับเรียนเป็นกลุ่มย่อย และชุดการสอนประกอบการบรรยายของครู

จากแนวคิดดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า ชุดการสอนหมายถึง เครื่องมือช่วยสอนที่เป็นสื่อประสมที่สร้างขึ้นได้สอดคล้องกับวิชา หน่วย หัวเรื่อง และวัตถุประสงค์ เพื่อช่วย

ให้ผู้เรียนได้พัฒนาพฤติกรรมการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ โดยชุดการสอนประกอบด้วย แผนกิจกรรม สื่อและอุปกรณ์ แบบประเมินก่อนและหลังเรียนโดยจัดไว้เป็นชุด

2.1.2 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2544: 1) ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่าเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต คุณลักษณะทางอารมณ์ การเรียนรู้เชิงหุ-ปัญญา และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (2544: 136) กล่าวถึงกิจกรรมแนะแนวว่า เป็นการกำหนดรูปแบบการเรียนรู้ให้แก่ผู้รับบริการด้วยการใช้เทคนิควิธีต่างๆ ที่เหมาะสมกับวัย และหลักสูตรแนะแนวที่วางไว้สำหรับแต่ละวัย

คอรัทแมน, อาชบาย และเดอรักรอฟฟ์ (อ้างถึงใน สมร ทองดี และปราณี รามสูต 2545: 11) ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่า เป็นมวลประสบการณ์ทุกรูปแบบที่จัดให้หรือสนับสนุนให้ผู้รับบริการแนะแนวได้ปฏิบัติ หรือมีส่วนร่วมเพื่อให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมายในการพัฒนาสร้างเสริม ป้องกันปัญหา และแก้ไขปัญหาด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

ดังนั้น จึงสรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนวได้ว่า หมายถึง มวลประสบการณ์ที่จัดให้ผู้รับบริการแนะแนวได้ปฏิบัติหรือมีส่วนร่วมเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว

จากกรอบแนวคิดในเรื่องชุดการสอนและกิจกรรมแนะแนวดังกล่าว คณะจารย์และนักศึกษาระดับมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ปีการศึกษา 2545 ได้กำหนดให้ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วย กิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว โดยชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย (1) คำชี้แจงและการเตรียมตัวของผู้ให้บริการ (2) แผนการจัดกิจกรรมต่างๆ ซึ่งระบุสื่อ ใบบงาน ใบความรู้ หรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรมไว้ในแต่ละแผน และ (3) เครื่องมือและคำชี้แจงการใช้เครื่องมือตรวจสอบพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนั้นๆ

2.2 วัตถุประสงค์ ความสำคัญและขอบข่ายของการพัฒนากิจกรรมแนะแนว

สมร ทองดี และปราณี งามสุต (2545: 4 - 28) ได้กล่าวถึงเรื่องดังกล่าว และสามารถสรุปได้ตามประเด็นที่สำคัญ ดังนี้

2.2.1 วัตถุประสงค์ของการพัฒนากิจกรรมแนะแนว

1) วัตถุประสงค์ของการพัฒนากิจกรรมแนะแนวสำหรับผู้ให้บริการแนะแนว คือการช่วยให้ผู้ให้บริการแนะแนวสามารถดำเนินกิจกรรมแนะแนวอย่างเหมาะสมสอดคล้องกับผู้รับบริการและสังคมปัจจุบัน และเพื่อให้ผู้ให้บริการแนะแนวสามารถพัฒนากิจกรรมให้หลากหลายครอบคลุมเป้าหมาย ขอบข่ายของงานแนะแนว

2) วัตถุประสงค์ของการพัฒนากิจกรรมแนะแนวสำหรับผู้รับบริการแนะแนว เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างเหมาะสมในทุกช่วงวัยและทุกด้านซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาให้ผู้รับบริการดำรงตนในสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างมีประสิทธิภาพ

2.2.2 ความสำคัญของการพัฒนากิจกรรมแนะแนว

1) การพัฒนากิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญต่อผู้ให้บริการ คือ มีแนวทางในการดำเนินกิจกรรมได้อย่างเหมาะสมกับผู้รับบริการและครอบคลุมเป้าหมายของการแนะแนว

2) การพัฒนากิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญต่อผู้รับบริการ คือ ช่วยให้ผู้รับบริการสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในทุกด้านและทุกช่วงวัย ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าของสังคมและประเทศชาติ

2.2.3 ขอบข่ายของการพัฒนากิจกรรมแนะแนว

ขอบข่ายของการพัฒนากิจกรรมแนะแนว มีขอบข่าย 3 ด้าน คือการพัฒนากิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา การพัฒนากิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพ และการพัฒนา กิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม โดยพัฒนากิจกรรมแนะแนวที่ดำเนินการในช่วงเวลาหรือ ชั่วโมงแนะแนวโดยตรงหรือพัฒนากิจกรรมที่ผสมผสานในการเรียนการสอน การฝึกอบรม การสัมมนาเชิงปฏิบัติการในรูปแบบต่างๆ เพื่อมุ่งสู่การพัฒนาผู้รับบริการทุกวัย รวมทั้งช่วยป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมกับผู้รับบริการ ส่วนรูปแบบในการจัดกิจกรรมมีทั้งกิจกรรมแนะแนว รายบุคคล และกิจกรรมแนะแนวเป็นกลุ่ม ซึ่งผู้แนะแนวควรจัดให้ครอบคลุมทุกด้านตามความจำเป็น และความต้องการของผู้รับบริการโดยเลือกใช้กิจกรรมแนะแนวเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่มตามความเหมาะสมแก่กรณี

2.3 หลักการในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545: 29 - 59) ได้กล่าวถึงหลักการในการพัฒนากิจกรรมแนะแนวว่า การพัฒนา กิจกรรมแนะแนวประกอบด้วยหลักการพัฒนาที่สำคัญ 4 ประการคือ

2.3.1 ลักษณะของสิ่งที่ต้องการพัฒนา ในการพัฒนา กิจกรรมแนะแนวควรครอบคลุมขอบข่ายของการแนะแนวทั้งด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม โดยคำนึงถึงปัจจัยในด้านต่างๆ เช่น ความจำเป็นและความต้องการของผู้รับบริการ สภาพสังคมและปัญหา กระแสโลกาภิวัตน์ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พระราชบัญญัติการศึกษา แผนพัฒนางานแนะแนว ฯลฯ เพื่อกำหนดเป็นวัตถุประสงค์ในการพัฒนา กิจกรรมแนะแนว โดยให้สอดคล้องกับปรัชญาการแนะแนวที่มุ่งเน้นในการพัฒนาเสริมสร้างตนเอง สามารถแก้ปัญหา ป้องกันปัญหาได้

2.3.2 ลักษณะของผู้รับบริการ การพัฒนา กิจกรรมแนะแนวจะต้องจัดให้สอดคล้องกับพัฒนาการแต่ละวัยที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย 3 วัย ได้แก่

1) วัยเด็ก เป็นวัยที่ซุกซน แสวงหา อยากรู้อยากเห็น ชอบสนุก ชอบเคลื่อนไหว สมาธิสั้น สนใจการเล่น รับรู้เชิงรูปธรรมได้มากกว่านามธรรม ควรเน้นกิจกรรมเรียนรู้ปนเล่นที่มีชีวิตชีวา ส่งเสริมการแสดงออก ใช้สื่อประกอบกิจกรรม สอดแทรกการพัฒนาทักษะทางสังคม จัดกิจกรรมแนะแนวแบบกลุ่มและออกนอกสถานที่บ้าง

2) วัยรุ่น เป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ต้องการการยอมรับ ต้องการอิสระแสวงหาเอกลักษณ์และบทบาทเป็นช่วงเวลาของการตัดสินใจเลือกทางเดินของชีวิต สนใจการมีอุดมการณ์แห่งชีวิต มีพลังมากทั้งด้านร่างกายและความคิด ชอบเลียนแบบ และสนใจความแปลกใหม่ ควรจัดกิจกรรมเป็นแบบกลุ่ม เน้นให้ผู้รับกิจกรรมได้ลงมือปฏิบัติให้มากที่สุด มีโอกาสได้วิเคราะห์กรณีศึกษาต่างๆ ใช้สื่อ เกม เพลง เข้าประกอบในการจัดกิจกรรม หลีกเลียงการชี้แนะหรือการผูกขาดบทบาทในการแสดงตนของผู้จัดกิจกรรม

3) วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีประสบการณ์ชีวิตหลายด้าน มีสถานะทางสังคม มีอาชีพ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ แต่อาจจะมีปัญหาบางประการที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอาชีพและสังคม ควรเน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมการและเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ระหว่างผู้รับ

บริการและผู้ให้บริการ เน้นการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ หาเหตุผลและเสนอแนวคิด ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ให้ผู้รับบริการเล่นสนุกสนานหรือออกท่าทางมากเกินไป

2.3.3 ลักษณะของกิจกรรม การพัฒนากิจกรรมแนะแนวแบ่งเป็นลักษณะที่สำคัญ 2 ลักษณะคือ กิจกรรมที่จัดเป็นกลุ่ม ได้แก่ กิจกรรมแบ่งกลุ่มทำงาน กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ส่วนกิจกรรมที่จัดเป็นรายบุคคลหรือจัดเป็นกลุ่ม ได้แก่ กิจกรรมเพื่อให้บริการปรึกษา บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง การสาธิต ทดลองฝึกปฏิบัติ การสืบค้น ซึ่งผู้พัฒนากิจกรรมจะต้องเลือกให้เหมาะสมกับผู้รับบริการและปัจจัยสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ด้วย

2.3.4 ประโยชน์ของการนำไปใช้ ซึ่งเป็นหัวใจในการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยมุ่งเน้นให้ผู้รับบริการสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง ในปัจจุบันนิยมเรียกว่า “นำองค์ความรู้สู่ชีวิต”

นอกจากนั้น วัชรีย์ ทรัพย์มี (2544: 155 - 158) ได้กล่าวถึงหลักการพัฒนา กิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมไว้ 4 ประเด็นเช่นกัน สรุปได้ดังนี้

1) มีการพัฒนาโครงสร้างและดำเนินกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมอย่างชัดเจน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

(1) มีการสำรวจความต้องการกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม โดยการสำรวจอาจจะใช้การซักถามหรือสำรวจด้วยแบบสำรวจ เนื่องจากการจัดกิจกรรมใดถ้ากระทำด้วยความต้องการของผู้รับบริการ ผู้รับบริการจะรับบริการนั้นด้วยความเต็มใจจะร่วมมือกับบริการนั้นอันจะก่อผลให้ประสิทธิภาพในการจัดบริการ

(2) มีการจัดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมซึ่งมีวัตถุประสงค์กำหนดไว้แน่นอน มีการประเมินกิจกรรมที่ชัดเจน

(3) มีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และในแต่ละตอนอาจจัดเป็นกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น จัดเป็นการบรรยาย จัดเป็นการอภิปราย จัดเป็นการแสดงบทบาทสมมติ เป็นต้น

2) การพัฒนากิจกรรมต้องพิจารณาลักษณะของผู้รับบริการ ผู้รับบริการอยู่ในวัยต่างๆ กัน ดังนี้คือ เด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และวัยเกษียณอายุ จะต้องจัดกิจกรรมให้เหมาะกับวัยของผู้รับบริการ มิได้จัดขึ้นเพื่อได้รับความสนุกสนานเท่านั้น นอกจากเรื่องของวัยแล้ว เรื่องเพศ

การศึกษา ฐานะเศรษฐกิจ สังคม แหล่งที่อยู่อาศัยของผู้รับบริการ ปัจจัยเหล่านี้มีความจำเป็นในการจัดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมให้สอดคล้องกับผู้รับบริการ

3) การพัฒนากิจกรรมแนะแนว นักแนะแนวจะต้องจัดกิจกรรมให้เหมาะกับกาลเทศะ เน้นเนื้อหาสาระมากกว่าความสนุกสนานของกิจกรรม ให้ผู้รับบริการมีโอกาสอภิปราย และฝึกทักษะต่างๆ มากกว่าการบรรยาย ตลอดจนให้สมาชิกได้เปิดเผยไว้วางใจผู้อื่น นอกจากนี้ผู้ให้บริการควรยกตัวอย่างเรื่องใกล้ตัวที่ผู้รับบริการจะนำไปใช้ได้

4) ใช้หลักวิชาการในการตรวจสอบคุณภาพของกิจกรรมและนำหลักทฤษฎี และหลักจิตวิทยาต่างๆ ไปใช้ในการจัดกิจกรรม

2.4 การจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

2.4.1 หลักการและขั้นตอนการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

สนอง อินละคร (2544: 155 - 160) กล่าวถึงหลักการของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมว่าเป็นการเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยให้ผู้เรียนสร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม มีการอภิปรายสะท้อนความคิด สร้างความคิดรวบยอดและนำไปประยุกต์ใช้ มีหลักสำคัญอยู่

5 ประการคือ

1. เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์เดิมของนักเรียน
2. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยตนเอง และระหว่างผู้เรียนกับผู้ดำเนินการสอน
3. มีการสื่อสารโดยการพูดหรือการเขียนเป็นเครื่องมือแลกเปลี่ยน วิเคราะห์ และสังเคราะห์ความรู้
4. ปฏิสัมพันธ์จะทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ ออกไปอย่างกว้างขวาง
5. ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ท้าทายอย่างต่อเนื่อง และเป็นการเรียนรู้จากการปฏิบัติ (Action Learning)

โดยทั่วไป ขั้นตอนของกิจกรรมแนะแนวจะประกอบด้วย ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุปกิจกรรม และขั้นประเมินผล หรืออาจจะมีการอภิปรายเพื่อสนับสนุนการนำไปใช้ไว้ในขั้นตอนสุดท้าย อูซา ฟิงธอร์ม และคณะ (2544: 13) กล่าวว่า ไม่ว่าจะเป็นการกำหนดกิจกรรมในรูปแบบใด สิ่งที่จะต้องเน้นให้ความสำคัญเป็นพิเศษ และขาดไม่ได้คือการจัดกิจกรรมที่มุ่งให้ผู้รับบริการนำผลการเรียนรู้จากกิจกรรมไปใช้ประโยชน์ ซึ่งในปัจจุบันเน้นจัดกิจกรรมโดยใช้แนวคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (participation learning) ที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) และเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (group process learning) ซึ่งนักการศึกษาส่วนใหญ่ยอมรับว่าการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจะเสริมสร้างผู้บริการทั้งกระบวนการคิดและปฏิบัติ และจากการศึกษาพบว่า ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ส่วนใหญ่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน แต่จะใช้ชื่อขั้นตอนแตกต่างกันไป ดังนี้

วัฒนาพร ระจับทุกซ์ (2543: 45 – 46) ได้นำเสนอขั้นตอนของการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ไว้ 4 ขั้นตอนคือ

1. ขั้นประสบการณ์ (Experience) ผู้จัดกิจกรรมจะพยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนนำประสบการณ์เดิมของตนออกมาใช้ในการเรียนรู้ และแบ่งปันประสบการณ์ของตนกับเพื่อน
2. ขั้นสะท้อนความคิดและอภิปราย (Reflect Discussion) ผู้จัดกิจกรรมกำหนดประเด็นวิเคราะห์วิจารณ์ ให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก และได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นความรู้สึกของตนกับสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่กว้างขึ้น
3. ขั้นความเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (Understanding and Conceptualization) ความคิดรวบยอดอาจเกิดขึ้นโดยผู้เรียนเป็นฝ่ายริเริ่ม และครูช่วยเติมเต็มให้สมบูรณ์ หรือครูอาจนำทาง แล้วให้ผู้เรียนสานต่อความคิดนั้นจนสมบูรณ์เป็นความคิดรวบยอด
4. ขั้นทดลองหรือประยุกต์แนวคิด (Experiment or Application) ให้ผู้เรียนนำผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ จนเกิดเป็นแนวทางปฏิบัติของผู้เรียนเอง

สมศักดิ์ ภูวิภาดาวรรณ (2544 อ้างถึงใน กองการศึกษาสงเคราะห์ 2544: 40 – 43) ได้เสนอรูปแบบการเรียนรู้แบบประสบการณ์ โดยนำเสนอ 5 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นประสบการณ์ เป็นขั้นลงมือหรือทำกิจกรรมจากสภาพจริง
2. ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ นำเสนอข้อมูลที่ได้จากขั้นประสบการณ์

3. ขั้นอภิปรายผล เป็นการอภิปรายซักถามเพื่อความเข้าใจเพื่อให้ได้แนวคิดในการประยุกต์ใช้

4. ขั้นสรุปพาดพิง เป็นการสรุปผลการเรียนรู้จาก 3 ขั้นแรกลงสู่หลักการ ซึ่งจะเป็นการสร้างความรู้ได้ด้วยตนเอง

5. ขั้นประยุกต์ใช้ เป็นการนำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

บุรชัย ศิริมหาสาร (2545: 80 – 86) ได้นำเสนอกระบวนการเรียนรู้วิธีเรียน 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นประสบการณ์ ให้ผู้เรียนทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดประสบการณ์ตรงในเรื่องที่เรียนด้วยความเชื่อที่ว่า "วิธีการเรียนรู้ที่ดีที่สุด คือการให้ผู้เรียนลงมือทำในสิ่งนั้น"

2. ขั้นสะท้อนความคิด เป็นการให้ผู้เรียนสร้างความรู้จากประสบการณ์โดยคิดทบทวนว่าเขาได้เรียนรู้อะไรบ้างจากสิ่งที่เขาทำ

3. ขั้นทฤษฎี ผู้เรียนจะสรุปความรู้ที่ค้นพบจากการทำกิจกรรมเป็นความคิดรวบยอด เปรียบเทียบกับทฤษฎีในบทเรียน โดยให้ผู้เรียนสรุปเอง และผู้สอนคอยเพิ่มให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

4. ขั้นนำไปใช้ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนนำความรู้และประสบการณ์ไปใช้ในชีวิตจริง

สนอง อินละคร (2544: 155 - 160) อธิบายขั้นตอนของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนคือ ประสบการณ์ การสะท้อนความคิด เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอดและการทดลอง หรือประยุกต์ใช้ ดังนี้

1. ขั้นประสบการณ์ เป็นการให้นักเรียนนำเอาประสบการณ์เดิมของตนมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้

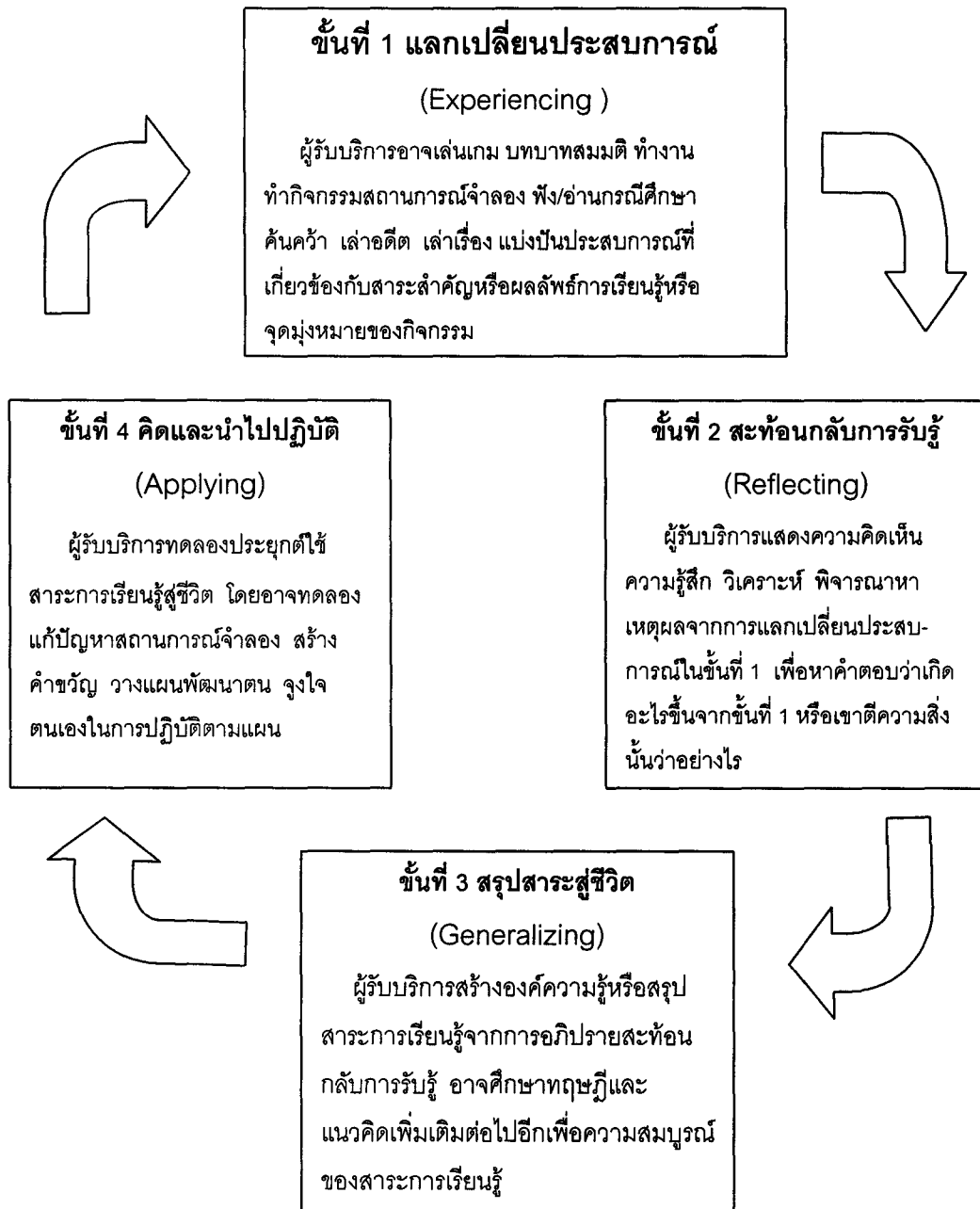
2. ขั้นสะท้อนความคิด/อภิปราย เป็นการให้นักเรียนได้มีโอกาสได้แสดงออก วิเคราะห์ อภิปรายเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและการเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง

3. ขั้นเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด เป็นการสร้างความรู้ใหม่ด้วยตนเอง นักเรียนจะเกิดความเข้าใจและนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด อาจเกิดขึ้นโดยมีนักเรียนเป็นฝ่าย

ริเริ่มแล้วครูช่วยเติมแต่งให้สมบูรณ์ หรือในทางกลับกันครูเป็นผู้นำทางและให้นักเรียนเป็นผู้สานต่อจนความคิดนั้นสมบูรณ์เป็นความคิดรวบยอด

4. ขั้นทดลองหรือประยุกต์ใช้ เป็นการที่นักเรียนนำเอาความรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ได้

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545: 50) กำหนดขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน เป็นวงจรการเรียนรู้ (four phases of learning cycle) คือ “แลกเปลี่ยนประสบการณ์ → สะท้อนกลับการเรียนรู้ → สรุปสาระสู่ชีวิต → คิดและนำไปปฏิบัติ” แสดงเป็นภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 2.2 แสดงขั้นตอนและวงจรกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์
ที่มา : สมร ทองดีและปราณี รามสูต (2545:50)

จะเห็นได้ว่า ลักษณะการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่กล่าวมาข้างต้นมีความคล้ายคลึงและสอดคล้องกันทั้งรูปแบบของขั้นตอนและแนวคิดในแต่ละขั้น นอกจากนี้ยังพบว่าการดำเนินกิจกรรมจะเน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่าจะสามารถทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี ดังที่ อุษา พิงธรรม และคณะ (2544: 18) กล่าวว่า “ในการจัดกิจกรรมแนะแนวนั้น ถ้าต้องการให้ผู้รับบริการเรียนรู้จากกิจกรรมด้วยกระบวนการกลุ่ม (group process learning) ซึ่งเชื่อกันว่าช่วยให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้สูงสุด และบรรลุความสำเร็จสูงสุด (maximum performance) ก็จะต้องจัดการให้ผู้รับบริการมีส่วนร่วมสูงสุด (maximum participation) ตามทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (participation learning) ของนิโคล (D.J. Nicole) ซึ่งเป็นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) ที่ยึดผู้เรียนหรือผู้รับบริการเป็นสำคัญ โดยให้ค้นพบหรือเกิดการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมกลุ่ม” สอดคล้องกับ ลัคเนอร์ และ แนด์เลอร์ (Luckner & Nadler, 1997: 4 อ้างถึงใน สมร ทองดี และปราณี รามสูต 2545: 49) กล่าวถึงข้อดีในการนำเทคนิค วิธีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์มาใช้เป็นหลักในการกำหนดขั้นตอนกิจกรรมและการดำเนินกิจกรรมแนะแนวว่าวิธีนี้ช่วยสนองปรัชญาการแนะแนวที่มุ่งเสริมสร้างการเจริญสวนตนของผู้รับบริการ เพราะสนับสนุนโอกาสให้ผู้รับบริการสร้างองค์ความรู้ แสวงหาทักษะพัฒนาค่านิยมอันพึงประสงค์จากประสบการณ์ของตนเอง ทำให้ผู้รับบริการเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของความรู้และข้อมูลที่เรียนรู้อยู่ นับเป็นการเรียนรู้ที่แท้จริง ซึ่งมีไ้เพียง “รู้” แต่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรมด้วย โดยในทุกขั้นตอนของกิจกรรมจะต้องกระตุ้นการคิดวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมที่เป็นรูปธรรมและสาระการเรียนรู้ที่เป็นนามธรรม และมุ่งนำสาระสู่ความเจริญแห่งตน ซึ่งในทุกขั้นของกิจกรรมต้องกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนทำตัวเป็น “ผู้ร่วมทำกิจกรรม” (participant) ไม่ใช่ “ผู้สังเกตการณ์” (spectator) และต้องจัดกิจกรรมอย่างมีชีวิตชีวา

อีกทั้งการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ยังเป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะการคิดและตัดสินใจเลือกแนวปฏิบัติ โดยอาศัยประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ผสมผสานกับการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับสมาชิกในกลุ่ม เป็นการฝึกทักษะทางสังคม ฝึกให้ผู้เรียนรู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้เกิดความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น เมื่อข้อคิดเห็นและประสบการณ์ของผู้เรียนแต่ละคนได้รับการยอมรับและเป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจของกลุ่มเจ้าของประสบการณ์จะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้รู้สึกว่าคุณค่า เป็นการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับหลักในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่เน้นการนำเอาวิธีการต่างๆ ของ

การเรียนรู้เชิงประสบการณ์มาเสริมสร้างให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ ได้แสดงออกโดยการสวมบทบาท การเล่นละคร การสร้างสถานการณ์จำลอง เกม หรือการได้ปฏิบัติ อาจมีการให้ข้อมูลป้อนกลับ ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี (วิระวัฒน์ บัณฑิตามัย 2542: 184-191) ดังนั้นในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงนำเอาแนวคิด รูปแบบการเรียนรู้เชิงประสบการณ์มาเป็นแนวทางในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ และยึดขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมตามแนวคิดของ สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545: 50) ที่กำหนดขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเป็น 4 ขั้นตอน คือ 1) ชั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 2) ชั้นสะท้อนกลับการรับรู้ 3) ชั้นสรุปสาระสู่ชีวิต และ 4) คิดและนำไปปฏิบัติ

2.4.2 การเลือกใช้เครื่องมือและสื่อประกอบกิจกรรมแนะแนว

เครื่องมือและสื่อประกอบกิจกรรมแนะแนวเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอีกส่วนหนึ่งที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพของกิจกรรมแนะแนว เครื่องมือในการประกอบกิจกรรมแนะแนว ได้แก่ แบบทดสอบ แบบสำรวจ แฟ้มบันทึกข้อมูล แฟ้มสะสมงาน ระเบียบสะสมแบบบันทึกพฤติกรรม เป็นต้น ส่วนสื่อที่ใช้ในการประกอบกิจกรรมแนะแนวมีหลายประเภท ได้แก่ เครื่องฉายข้ามศีรษะ แผ่นโปร่งใส เครื่องฉายสไลด์และสไลด์ เครื่องเล่นเทปเสียงและเทปเสียง แผนภูมิ ใบงาน ใบความรู้ สื่อสิ่งพิมพ์ รูปภาพ หุ่นจำลอง เป็นต้น โดยการใช้เครื่องมือและสื่อประกอบจะต้องพิจารณาวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ความเหมาะสมกับวัยของผู้รับบริการ สถานที่และปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องโดยผู้ให้บริการจะต้องมีความรู้และทักษะในการใช้เครื่องมือและสื่อประกอบกิจกรรมแนะแนวด้วยจึงจะทำให้กิจกรรมแนะแนวมีประสิทธิภาพ

2.4.3 การประเมินผลของกิจกรรมแนะแนว

การประเมินผลกิจกรรมแนะแนวอาจประเมินได้ทั้งรูปแบบที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ การประเมินอย่างเป็นทางการอาจใช้เครื่องมือและแบบประเมินที่ครอบคลุมทุกระยะและทุกข้อข่ายของกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง มีการแปลผลการประเมินอย่างเป็นทางการเป็นลักษณะการวิจัย เป็นต้น ส่วนการประเมินแบบไม่เป็นทางการอาจใช้การสังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้รับบริการ สอบถามความคิดเห็นของผู้ที่เกี่ยวข้อง หรืออาจใช้ความเห็นส่วนตัวของผู้จัดกิจกรรมในการประเมินผลการจัดกิจกรรมของตนเองได้

2.4.4 การจัดทำคู่มือสำหรับชุดกิจกรรมแนะแนว กิจกรรมแนะแนวที่ได้พัฒนาขึ้นและประเมินคุณภาพกิจกรรมแล้ว ควรจัดทำเป็นคู่มือการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งมี 2 ลักษณะคือ คู่มือกิจกรรมแนะแนวสำหรับผู้แนะแนวที่ทำหน้าที่จัดกิจกรรมกับคู่มือกิจกรรมแนะแนวสำหรับผู้รับบริการโดยรวมกิจกรรมเป็นชุดหรือทั้งหมดไว้ในเล่มเดียวกัน

2.5 รูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนว

รูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม สามารถทำได้หลายแนวทาง ดังที่ ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (2544: 140 - 141) ได้เสนอไว้ดังนี้

2.5.1 กิจกรรมโฮมรูม เป็นการจัดบรรยากาศในห้องเรียนให้เหมือนบ้าน คือ มีความอบอุ่น เป็นกันเองโดยที่โรงเรียนจัดห้องใดห้องหนึ่งเพื่อให้นักเรียนแต่ละกลุ่มได้เข้าประชุมร่วมกันโดยมีครูที่ปรึกษาเข้าพบนักเรียนประจำกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาตนเองในด้านบุคลิกภาพและการปรับตัว โดยใช้เวลา 20 - 30 นาทีของแต่ละวัน

2.5.2 กิจกรรมแนะแนวในคาบเรียน เป็นกิจกรรมที่จัดในคาบเรียนแนะแนวของระดับมัธยมศึกษาและในช่วงโฮมรูมของระดับประถมศึกษา เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติอันจะนำไปสู่การเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม วิธีปฏิบัติกิจกรรมสามารถดำเนินการได้หลายวิธีตามความเหมาะสมและสอดคล้องกับจุดประสงค์ในการแนะแนวในครั้งนั้น ระยะเวลาที่ใช้ประมาณ 1 คาบต่อสัปดาห์

2.5.3 กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน เป็นการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน โดยครูคัดเลือกนักเรียนที่มีคุณสมบัติเหมาะสมเพื่อมาทำหน้าที่เพื่อนผู้ให้การปรึกษาและมีการจัดโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อนผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยเหลืองานแนะแนวในรูปแบบของผู้ช่วยสอนพิเศษ เพื่อนพิเศษที่ทำหน้าที่คล้ายพี่สาว หรือพี่ชาย เป็นผู้นำกลุ่ม และเป็นผู้ช่วยครูแนะแนว

2.5.4 การให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล เป็นกระบวนการช่วยเหลือผู้รับบริการสามารถรู้จักและเข้าใจตนเอง ปรับตัวได้ ตัดสินและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง โดยดำเนินการภายใต้บรรยากาศที่เป็นสัดส่วน สงบ ปลอดภัย มีการรักษาความลับของผู้รับบริการ ใช้เวลาต่อครั้งประมาณ 1 - 1.30 ชั่วโมง

2.5.5 การให้การปรึกษาเป็นกลุ่ม เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือผู้รับบริการที่มีปัญหาหรือความต้องการคล้ายๆ กัน ขนาดของกลุ่มโดยทั่วไปประมาณ 10 - 15 คน หรือกลุ่ม

ขนาดเล็กประมาณ 5 – 8 คน สมาชิกจะมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและมีโอกาสพัฒนาทักษะทางสังคมบางประการ

2.5.6 การแนะนำแบบกลุ่มย่อย เป็นกิจกรรมแนะนำที่จัดขึ้นโดยผู้ให้การแนะนำใช้วิธีการทางการแนะนำกับกลุ่มบุคคลเป็นกลุ่มย่อยเพื่อและเปลี่ยนประสบการณ์ หรือ ข้อมูลฝึกทักษะต่างๆ ตามที่ผู้รับบริการต้องการหรือตามที่คุณำกลุ่มกำหนดขึ้นมา มีประโยชน์ในการช่วยให้บุคคลพัฒนาทักษะทางสังคมต่างๆ เช่น การสื่อสาร วิธีการเผชิญกับความเครียด การแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง และการตัดสินใจ เป็นต้น การแนะนำแบบกลุ่มย่อยไม่จำเป็นต้องเข้มงวดในการรักษาความลับและไม่เน้นรูปแบบที่เป็นทางการและความเป็นส่วนตัวในการทำกิจกรรมแนะนำ

2.5.7 การสัมมนา เป็นรูปแบบของการฝึกอบรมที่ผู้รับบริการแนะนำมีความสนใจหรือประสบปัญหาอย่างเดียวกัน เพื่อศึกษาค้นคว้า และนำข้อสรุปที่ได้ไปใช้ในการพัฒนาหรือปรับปรุงและแก้ปัญหา การสัมมนาจะประสบผลสำเร็จได้ขึ้นอยู่กับผู้เข้าร่วมการสัมมนาจะต้องมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในเรื่องนั้นมากพอที่จะวิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์ได้อย่างกว้างขวาง นำไปสู่ผลสรุปที่ดี

นอกจากที่กล่าวมาแล้ว รูปแบบในการจัดกิจกรรมแนะนำด้านส่วนตัวและสังคมยังสามารถทำได้ในรูปแบบอื่นได้อีก คือ การประชุมเชิงปฏิบัติการ การฝึกอบรมในงาน ส่วนในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนาชุดกิจกรรมแนะนำด้านส่วนตัวและสังคมแบบกลุ่มย่อย เพื่อช่วยเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่กลุ่มตัวอย่างซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น โดยมีการจัดกิจกรรมกลุ่มในช่วงแนะนำและมีการนำเทคนิควิธีที่หลากหลายเพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับไปสู่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนให้ดีขึ้น

2.6 การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะนำ

การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะนำซึ่งเป็นเครื่องมือประเภทสื่อ นั้น เป็นการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือชนิดหนึ่ง ซึ่ง โกลด์ มีคูน (2545: 286 - 287) ได้สรุปว่า คุณภาพที่มักพิจารณาประเมิน คือความตรงของเครื่องมือ มี 3 ประเภทคือ ความตรงตามเนื้อหา ประเมินได้โดยใช้ผู้เชี่ยวชาญ ความตรงตามโครงสร้างประเมินได้หลายวิธี เช่น ให้ผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบความสัมพันธ์กับเกณฑ์ หรือการวิเคราะห์องค์ประกอบความตรงเชิงสหสัมพันธ์กับเกณฑ์

ซึ่งประเมินได้โดยเปรียบเทียบผลการวัดจากกลุ่มที่สภาพจริงต่างกันอยู่แล้ว เป็นต้น สำหรับในการทำวิจัยครั้งนี้ได้ทำการหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวโดยการพิจารณาความตรงตามเนื้อหาและความตรงตามโครงสร้างซึ่งสามารถตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญโดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1. สร้างเครื่องมือโดยวิเคราะห์องค์ประกอบหรือนิยามเชิงปฏิบัติการเพื่อได้เครื่องมือที่ต้องการวัด
2. ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบว่ามีความตรงตามเนื้อหาที่ต้องการวัดและโครงสร้างตามองค์ประกอบหรือนิยามเชิงปฏิบัติการ
3. ผู้เชี่ยวชาญให้ความเห็นโดยเสนอความเห็นว่าตรง (+1) ไม่ตรง (-1) หรือตัดสินไม่ได้ (0)
4. นำความเห็นของผู้เชี่ยวชาญมาพิจารณาความสอดคล้องของการประเมินโดยการหาค่า IOC (Index of concordance)
5. นำความเห็นของผู้เชี่ยวชาญไปปรับปรุง

2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

ได้มีผลงานวิจัยที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ดังนี้

ดาระณี พัฒนศักดิ์ภิญโญ (2533) ศึกษาผลของการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจักรประวดีวิทยาคม จังหวัดนครสวรรค์ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองการใช้ชุดการแนะแนวกับกลุ่มควบคุมใช้การสอนปกติ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ยุพิน ปิคตะคุ (2537) ทำการศึกษาเรื่องผลของการใช้ชุดแนะแนวที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์ สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีความขยันหมั่นเพียรในการเรียนสูงขึ้นหลังจากได้รับการใช้ชุดการแนะแนวและหลังจากได้รับการสอนแบบปกติ นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดการแนะแนวมีความขยันหมั่นเพียรในการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ

รัชณี มณีโชติ (2537) ได้ทำการวิจัยผลการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว ด้านส่วนตัวและสังคมที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัย คือ

นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมมีการปรับตัวทางสังคมสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการสอนโดยการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว

ศุภนิดา ทองหยิบ (2538) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความมีวินัยในตัวเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวมีความมีวินัยในตัวเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการสอนโดยการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว

ปนัดดา ยิ้มสกุล (2538) ศึกษาผลของการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อความสามัคคีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านท่ากลอย กิ่งอำเภอท่าตะเียบ จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยกลุ่มทดลองได้รับการใช้ชุดแนะแนว กลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามัคคีสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

ฉัตรสุดา หาญประกอบสุข (2540) ศึกษาการใช้ชุดการแนะแนวเพื่อการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดบ้านม้า อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน ผลการวิจัยพบว่า หลังจากการใช้ชุดการแนะแนวกลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปว่า การวิจัยข้างต้นได้กล่าวถึงผลของการนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้ในการพัฒนานักเรียนพบว่านักเรียนมีลักษณะที่พึงประสงค์สูงขึ้นภายหลังการทดลอง แสดงว่าชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถพัฒนาลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนให้เกิดขึ้นได้จริง ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าวิจัยดังกล่าวเป็นแนวทางในการตั้งสมมติฐานของการทดลองและเป็นแนวทางในการสร้างชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

3. การแนะแนวกลุ่ม

ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ได้พัฒนาขึ้นในการทำวิจัยครั้งนี้ได้จัดกิจกรรมในรูปแบบของกิจกรรมแนะแนวแบบกลุ่ม ผู้วิจัยจึงได้รวบรวมและสรุปประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนวกลุ่ม ดังนี้

3.1 ความหมายของการแนะแนวกลุ่ม มีผู้นิยามความหมายของการแนะแนวกลุ่มไว้ดังนี้

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529: 194 – 195) กล่าวว่า การแนะแนวกลุ่ม หมายถึง

1. กระบวนการของการช่วยเหลือให้นักเรียนได้ทราบข้อปัญหาต่างๆ ที่นักเรียนมีความสนใจต้องการทราบหรือควรจะทราบโดยพร้อมๆ กันเป็นกลุ่มใหญ่หรือกลุ่มย่อย
2. การให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนเป็นกลุ่มที่มีความสนใจ ความต้องการหรือปัญหาคล้ายคลึงกัน โดยช่วยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มมีโอกาสแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เพื่อเป็นแนวทางที่จะช่วยให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการแก้ปัญหาและตัดสินใจ ได้เรียนรู้ถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนในกลุ่ม และรู้จักวางแผนเพื่อการศึกษา อาชีพ และชีวิตในอนาคต

จำเนียร ชวงโชติ (2533: 325) ได้ให้ความหมายของการแนะแนวกลุ่มไว้ว่า การแนะแนวกลุ่มเป็นการช่วยเหลือนักเรียนให้ได้รับทราบเรื่องราวสิ่งทีควรรู้และรายละเอียดต่างๆ ในสิ่งที่ควรทราบและต้องการ และให้ได้รับทราบพร้อมๆ กัน เป็นหมู่หรือเป็นกลุ่ม ด้วยการให้นักเรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน อันจะเป็นแนวทางที่จะช่วยให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ แก้ไข หรือป้องกันปัญหาได้

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2545: 178 - 179) ได้ให้ความหมายของการแนะแนวกลุ่มไว้ว่าเป็นการให้ข้อมูลและฝึกทักษะแก่นักเรียนที่หลายๆ คน เช่น ข้อมูลด้านการศึกษา อาชีพและสังคม มักจัดทำในสถาบันการศึกษา ซึ่งอาจจะเป็นการให้ข้อมูลหรือฝึกทักษะแก่นักเรียนหนึ่งห้องเรียนหรือทั้งชั้นเรียนก็ได้ การแนะแนวกลุ่มนี้มุ่งเน้นการป้องกันปัญหามากกว่าแก้ปัญหา ซึ่งในการแนะแนวกลุ่มนั้นจะสนับสนุนให้นักเรียนได้มีการอภิปรายเกี่ยวกับข้อมูลต่างๆ ซึ่งจะก่อให้เกิดความกระจ่างและทำให้ข้อมูลนั้นมีความหมายแก่นักเรียนมากขึ้น

ดาว์นนิ่ง (Downing อ้างถึงใน เจษฎา บุญมาโฮม 2544: 34) ได้กล่าวถึงการแนะแนวกลุ่มว่า การแนะแนวกลุ่มเป็นส่วนหนึ่งของบริการแนะแนวที่จัดขึ้นเพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกันภายใต้การจัดการและการนำของครูแนะแนวที่มีความสามารถในการเอื้อให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง เกิดความองอาจและพัฒนารูปร่างภาวะ มีการตัดสินใจที่เป็นเหตุผล ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น

เคอร์บี้ (Kirby อ้างถึงใน เจษฎา บุญมาโฮม 2544: 34) ได้กล่าวถึงการแนะแนวกลุ่ม สรุปไว้ว่าขอบเขตของการแนะแนวกลุ่มคล้ายกับการแนะแนวรายบุคคลแต่เป็นบริการแนะแนวที่จัดขึ้นเป็นกลุ่ม เป็นเรื่องของการป้องกันและเป็นสิ่งที่กำลังได้รับความสนใจ โดยการให้ข้อเสนอแนะเพื่อ

ให้นักเรียนในกลุ่มสามารถตระหนัก รับรู้ และเข้าใจ ปรับตัวให้เข้ากับปัญหาใหม่ๆ มีการวางแผน และขั้นตอนสำหรับให้นักเรียนฝึกปฏิบัติกิจกรรมเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการตัดสินใจดำเนินชีวิตต่อไป

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การแนะแนวกลุ่มเป็นรูปแบบหนึ่งของการให้บริการแนะแนว ซึ่งเป็นกระบวนการช่วยเหลือแก่นักเรียนเป็นกลุ่มที่มีความสนใจ ความต้องการหรือปัญหาคล้ายคลึงกัน โดยช่วยให้นักเรียนในกลุ่มได้รับทราบเรื่องราวสิ่งที่ควรรู้ตลอดจนข้อสนเทศต่างๆ เช่น ข้อมูลด้านการศึกษา อาชีพ สังคม และส่วนตัว เพื่อให้นักเรียนในกลุ่มเกิดความเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม ฝึกทักษะให้สามารถพัฒนาตนเอง ปรับตัวให้เข้ากับปัญหาต่างๆ ได้โดยอาศัยเทคนิคต่างๆ ในการแนะแนวเพื่อให้นักเรียนในกลุ่มได้อภิปรายและเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน อันจะทำให้เกิดความเจริญงอกงามและพัฒนาการวุฒิภาวะด้านต่างๆ ของนักเรียน

3.2 จุดมุ่งหมายของการแนะแนวกลุ่ม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529: 195) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการแนะแนวกลุ่มว่า

1. เพื่อให้นักเรียนพัฒนาความสามารถในการเข้าใจตนเอง ยอมรับสภาพของตนเอง นำตนเอง ช่วยเหลือตนเองและบุคคลอื่น
2. เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสอภิปรายปัญหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนนักเรียนในกลุ่ม และนำความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะของเพื่อนนักเรียนมาใช้ให้เป็นประโยชน์
3. เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เรียนรู้และมีประสบการณ์ในการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เคารพในสิทธิของผู้อื่น และการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
4. เพื่อช่วยให้นักเรียนได้ปรับปรุง แก้ไข และส่งเสริมบุคลิกภาพของตนเอง เพื่อการปรับตัวที่เหมาะสม
5. เพื่อกระตุ้นหรือส่งเสริมให้นักเรียนเรียนให้ดีที่สุด รู้จักเลือก และวางแผนการศึกษาและอาชีพอย่างเหมาะสม และส่งเสริมให้มีคุณลักษณะและบุคลิกภาพเป็นที่น่านิยม
6. เพื่อช่วยประหยัดเวลา แรงงาน และงบประมาณในการให้บริการแนะแนว
7. เพื่อให้บริการแนะแนวแก่นักเรียนหรือผู้รับบริการทุกคนในโรงเรียน

8. เพื่อให้บริการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลต่อไป หากนักเรียนต้องการหรือสมควร จะได้รับความช่วยเหลือ

ดาร์วินนิ่ง (Downing 1968: 228 – 229 อ้างถึงใน เจษฎา บุญมาโฮม 2544: 34) กล่าวถึงจุดประสงค์ของการจัดกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มสรุปได้ ดังนี้

1. เพื่อให้ให้นักเรียนได้มีประสบการณ์ในการทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น
2. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้รับประสบการณ์จากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นต้นว่ามีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน กับครูแนะแนว หรือกับวิทยากร
3. ช่วยให้ครูแนะแนวมีโอกาสติดต่อเกี่ยวข้องและรู้จักนักเรียนมากยิ่งขึ้น เพื่อจะได้เตรียมโครงการช่วยเหลือนักเรียนได้อย่างเหมาะสม
4. ช่วยส่งเสริมให้เกิดความพร้อมที่จะมารับบริการปรึกษา
5. ช่วยพัฒนาทักษะทางสังคม โดยการได้รับประสบการณ์จริง การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การแลกเปลี่ยนพูดคุย รู้จักที่จะวางแผนร่วมกันภายในกลุ่ม เรียนรู้ที่จะช่วยเหลือ และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตน
6. ทำให้เกิดความกระฉ่างในข้อมูลต่างๆ ซึ่งจะได้นำไปใช้ในการปรับตัว
7. ก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงและมั่นใจในตนเอง ซึ่งจะได้รับประสบการณ์ที่ได้จากการเป็นเพื่อนกับผู้อื่นและจากการมีเพื่อน การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองนับเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาทักษะทางสังคม ซึ่งจะก่อให้เกิดความภูมิใจในความเป็นผู้มีคุณค่าของตนเองได้
8. เพื่อช่วยให้นักเรียนบางคนที่เต็มใจที่เข้ารับการศึกษาเป็นรายบุคคลได้มีประสบการณ์ร่วมในกลุ่มกับครูแนะแนวและเพื่อน ๆ
9. ช่วยลดความตึงเครียด ความวิตกกังวลของนักเรียน เพราะบรรยากาศของการอภิปรายกลุ่มจะมีลักษณะของความเป็นมิตร มีความเป็นกันเอง มีการยอมรับ ซึ่งจะช่วยให้ความกังวลใจต่างๆ ลดน้อยลง และก่อให้เกิดพลังที่จะทำงานต่อไปได้
10. การแนะแนวกลุ่มจะช่วยให้ครูแนะแนวให้บริการนักเรียนได้อย่างทั่วถึง

จากจุดมุ่งหมายของการแนะแนวกลุ่มที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่าการแนะแนวกลุ่มมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยเสริมสร้างคุณลักษณะ ทักษะบางอย่างให้เกิดขึ้นแก่นักเรียนได้ กล่าวคือ เป็นการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อนักเรียน โดยการส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศของการแลกเปลี่ยนความ

คิดเห็น ประสบการณ์ อันจะทำให้เกิดการยอมรับการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เกิดการพัฒนาทักษะทางสังคม การตัดสินใจ อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองรวมทั้งผู้อื่น มีผลทางอ้อมในการช่วยเปลี่ยนแปลงเจตคติที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นส่วนสำคัญในการที่จะช่วยพัฒนาบุคลิกภาพของนักเรียนและความมั่นคงทางอารมณ์

3.3 เทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมแนะแนวกลุ่ม

เทคนิควิธีการต่างๆ ที่นำมาใช้ในการแนะแนวกลุ่มมีหลายรูปแบบ ทั้งนี้ในการเลือกว่าเทคนิคหรือวิธีการใดจะเหมาะสมสำหรับการแนะแนวกลุ่มและจะทำให้กลุ่มบุคคลบรรลุเป้าหมายได้นั้น ครูแนะแนวจะต้องพิจารณาอย่างรอบคอบเพื่อให้เหมาะสมกับลักษณะของนักเรียนในกลุ่มขนาดของกลุ่ม หัวข้อการแนะแนว หรือลักษณะกิจกรรมที่จัดขึ้น อีกทั้งยังต้องคำนึงถึงความชำนาญในการใช้เทคนิคหรือวิธีการดังกล่าวของตัวครูแนะแนวเอง และสิ่งที่สำคัญยิ่งก็คือเทคนิคหรือวิธีการต่างๆ นั้นควรจะต้องเอื้อประโยชน์ให้นักเรียนมากที่สุด ซึ่งเทคนิคและวิธีการนิยมนำมาใช้ในการแนะแนวกลุ่ม มีผู้เสนอไว้หลายแนวทาง ดังนี้ (ทิศนา แคมณี 2522; ทองเรียน อมรัชกุล 2521; นรินทร์ จุลทรัพย์ 2540)

3.3.1 *การบรรยาย (Lecture)* เป็นการให้ข้อสนเทศต่างๆ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจได้ชัดเจน ชัดเจนในการให้ความรู้พื้นฐาน กฎเกณฑ์ แนวปฏิบัติและข้อมูลทั่วไป เพื่อให้สมาชิก ผู้ฟังมีความรู้และเข้าใจในประเด็นนั้นๆ มากขึ้น อาจจะมีการซักถามจากนักเรียนในกลุ่มหรือเพื่อให้ประกอบกิจกรรมที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ด้วยเทคนิควิธีการต่างๆ ได้ โดยทั่วไปการบรรยายมักใช้ประกอบกับเทคนิควิธีการต่างๆ ในการแนะแนวกลุ่มทุกครั้ง

3.3.2 *เกม (Game)* เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งนำมาใช้ในการแนะแนวกลุ่ม โดยผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้น ให้นักเรียนในกลุ่มลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งนักเรียนในกลุ่มจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้ชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้นักเรียนในกลุ่มได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนี้ยังช่วยให้เกิดความสนุกสนานในการปฏิบัติกิจกรรมอีกด้วย

3.3.3 **สถานการณ์จำลอง (Simulation)** คือ การจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้นักเรียนในกลุ่มเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงนักเรียนในกลุ่มอาจจะไม่กล้าแสดงออก เพราะอาจเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับเกินไป

3.3.4 **ละคร (Acting Dramatization)** คือ วิธีการที่ให้นักเรียนในกลุ่มได้ทดลองแสดงบทบาทตามที่เรียนมาหรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามที่กำหนดไว้โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนไปมีส่วนเกี่ยวข้อง อันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้นๆ วิธีการนี้จะช่วยให้นักเรียนได้มีประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจในความรู้สึก เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกัน นอกจากนี้การที่นักเรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกันจะช่วยฝึกให้นักเรียนในกลุ่มเกิดความรับผิดชอบในการปฏิบัติตนร่วมกัน

3.3.5 **การอภิปราย (Discussion)** เป็นการกระทำต่อปัญหาาร่วมกันโดยอาศัยข้อมูลและครุณะแนวจะเป็นผู้ที่จะช่วยให้นักเรียนได้พิจารณาปัญหา แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ข้อยุติที่ได้เป็นการเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจ และการเรียนรู้ที่กว้างขวางตามขอบข่ายที่กำหนด พร้อมทั้งนำเอาทรัพยากรต่างๆ มาใช้เพื่อช่วยในการแก้ปัญหา การอภิปรายควรจะนำมาใช้ในฐานะของเทคนิคการเรียนรู้ ผู้นำการอภิปรายต้องให้นักเรียนในกลุ่มมีบทบาทอย่างใดอย่างหนึ่งตามที่กำหนดให้ ภายใต้บรรยากาศแห่งความเป็นประชาธิปไตย เทคนิคที่สำคัญในการอภิปราย ได้แก่ การมีส่วนร่วมสร้างความมีความรับผิดชอบร่วมกันในการเป็นผู้อภิปรายที่ดี กล่าวคือ ต้องคำนึงถึงประโยชน์ของส่วนรวมยิ่งกว่าส่วนย่อย การมีส่วนร่วมในการอภิปรายซึ่งถือว่าเป็นความรับผิดชอบเบื้องต้นของนักเรียนในการรู้จักฟังและสรุปความให้ได้ ต้องมีการเตรียมตัวก่อนการอภิปราย รวมถึงการไม่ผูกขาดการอภิปราย เป็นต้น

3.3.6 **การแก้ปัญหา (Problem – Solving)** เป็นกระบวนการสร้างสรรค์อย่างหนึ่งที่บุคคลได้มีโอกาสประเมินตนเองและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนการแสวงหาทางเลือก การตัดสินใจ รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับจุดมุ่งหมายในชีวิตและค่านิยมของตนเอง วิธีการอย่างหนึ่งในการแก้ปัญหาก็คือ การสาธิตให้นักเรียนได้ทราบถึงขั้นตอนต่างๆ ในการแก้ปัญหา ซึ่งได้แก่ การตระหนักรู้ถึงปัญหา การเข้าใจธรรมชาติของปัญหา การเก็บรวบรวมข้อมูล การตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูล การตั้งสมมติฐาน การหาทางเลือกต่างๆ ในการแก้ปัญหา การประเมินผล เพื่อหาทางเลือกการ

แก้ปัญหาที่ดีที่สุด และการดำเนินการแก้ปัญหาตามวิธีดังกล่าว ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับบทบาทของครูแนะแนวก็คือ จะต้องช่วยให้กลุ่มได้กำหนดและวิเคราะห์ปัญหา การหาข้อมูลรวมทั้งการหาข้อสรุป นอกจากนี้แล้วควรจะได้พิจารณาตัดสินใจในสิ่งที่จะนำมาให้กลุ่มช่วยแก้ปัญหา ทั้งนี้โดยคำนึงถึงระดับของวุฒิภาวะตลอดจนความสามารถของนักเรียนในกลุ่มด้วย ประโยชน์ที่ได้จากการแก้ปัญหาก็คือ การนำปัญหาในชีวิตประจำวันให้กลุ่มได้แก้ไข ย่อมจะเป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้นักเรียนในกลุ่มสามารถนำข้อคิดไปประยุกต์ใช้กับตนเองได้

3.3.7 **บทบาทสมมติ (Role Playing)** เป็นเครื่องมือชนิดหนึ่งที่ใช้ในการพัฒนาทักษะ และก่อให้เกิดการหยั่งเห็นในด้านความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ จากการแสดงออกในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกับปัญหาจริงที่พบมากที่สุด ขั้นตอนของการเล่นสวมบทบาท มีดังนี้

- 1) ทำให้กลุ่มเกิดความรู้สึกร่วมกันเป็นธรรมชาติ ว่าต้องการที่จะเล่นสวมบทบาทในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง
- 2) การทำให้เกิดความพร้อม การลองสวมบทบาทจริง และการให้คำจำกัดความของสถานการณ์ที่เล่นสวมบทบาท
- 3) การช่วยให้ผู้ฟังได้มีโอกาสสังเกตอย่างรอบคอบ และให้เกิดสติปัญญาในขณะที่มีการเล่นสวมบทบาท
- 4) การประเมินผลการเล่นสวมบทบาทด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การอภิปราย เป็นต้น
- 5) ให้มีการเล่นบทบาทนั้นใหม่ ภายหลังจากที่ได้มีการอภิปรายเพื่อประเมินผลแล้ว

หน้าที่ของครูต่อการเล่นสวมบทบาท ก็คือ จะต้องให้นักเรียนแสดงการสวมบทบาทโดยไม่มีกรวางแผนล่วงหน้า ที่จะทำหน้าที่เป็นผู้เลือกสถานการณ์หรือปัญหาที่จะให้เล่นสวมบทบาท การกำหนดบทบาทที่จะให้แสดงออก การกำหนดผู้ที่จะทำหน้าที่ในการแปลบทบาท การทำหน้าที่ควบคุมดูแลการเล่นสวมบทบาททั้งหมด รวมทั้งให้มีอภิปรายและวิเคราะห์การสวมบทบาทที่ได้แสดงไปแล้ว ซึ่งการอภิปรายนี้อาจจะทำก่อนหรือหลังการเล่นสวมบทบาทแล้วก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของกลุ่ม

นอกจากนั้นการนำเทคนิคต่างๆ มาใช้ในการแนะแนวกลุ่มนั้น ควรใช้ควบคู่กับสื่อทัศนูปกรณ์ นวัตกรรม คอมพิวเตอร์ ภาพยนตร์ บทกวี หรือสิ่งแปลกใหม่มาใช้ในการ

แนะแนวกลุ่ม จะช่วยให้การจัดการแนะแนวกลุ่มมีประสิทธิภาพมากขึ้น และในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกให้เทคนิคดังที่กล่าวมาข้างต้นตามความเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม และมีเทคนิคที่นำมาใช้ในทุกกิจกรรมคือ การอภิปราย เพราะการอภิปรายเป็นการให้ความสำคัญกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีบทบาทและมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นได้มากที่สุดจนเกิดการเรียนรู้ได้ด้วยตนเองตามหลักการเรียนรู้โดยเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง หรือหลักการเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับที่ สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2541: 41) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการอภิปรายกลุ่มว่า เมื่อผู้รับบริการได้ทำกิจกรรมสิ้นสุดลงควรจัดให้มีการอภิปรายผล วิเคราะห์และสังเคราะห์แสดงแนวคิดในรูปของการพูดการเขียนว่าการเรียนรู้จากกิจกรรมนั้นๆ จะนำไปสู่ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร ซึ่งขั้นตอนนี้จำเป็นต้องมีและควรใช้เวลาสำหรับขั้นตอนนี้ค่อนข้างมาก

3.4 ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการเข้ารับการแนะแนวกลุ่ม

จากการศึกษาเกี่ยวกับระยะเวลาและจำนวนครั้งในการเข้ารับการแนะแนวกลุ่มนั้น ยังไม่สามารถระบุชัดเจนได้ว่าควรมีข้อกำหนดที่เป็นมาตรฐานคงที่ได้แน่นอน ทั้งนี้เพราะระยะเวลาและจำนวนครั้งในการเข้ารับการแนะแนวกลุ่มต้องขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ โครงสร้างของกลุ่ม และข้อกำหนดต่างๆ ของการเข้ารับการแนะแนวกลุ่ม อย่างไรก็ตามได้มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับระยะเวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มซึ่งให้ข้อเสนอแนะไว้ ดังนี้

วัชรี ทรัพย์มี (2545: 176) กล่าวถึงระยะเวลาและจำนวนครั้งในการเข้ารับการแนะแนวแบบกลุ่มย่อยว่าสมาชิกควรมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงความคิดเห็นและมีปฏิสัมพันธ์กันครั้งละ 1 ชั่วโมง โดยรวมแล้วประมาณ 6 – 14 ครั้ง

แพทเทอร์สัน (Patterson 1973 อ้างถึงใน นิสรรา คำมณี 2544: 32) กล่าวว่า การให้ทำกิจกรรมเป็นกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมมีน้อยอาจจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ช่วงเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง ในระดับเด็กประถมศึกษา เพราะเด็กอาจเกิดความเบื่อหน่าย

ทรอทเซอร์ (Trotzer 1977 อ้างถึงใน ชูชัย สมितिไกร 2528: 18 - 19) กล่าวถึงการจัดกิจกรรมว่า ช่วงเวลาของการจะจัดกลุ่มแต่ละครั้งในสถานศึกษาจะเกี่ยวข้องกับช่วงเวลาเรียนหรือชั่วโมงเรียนของสถาบันนั้นๆ แต่ช่วงเวลาเช่นนี้ไม่ใช่แนวความคิดตามกระบวนการกลุ่ม เพราะ

ชั่วโมงในชั้นเรียนมีเวลาสั้นเกินไป คือ ประมาณ 50 นาที เพราะกลุ่มต้องการเวลาสำหรับอุปกรณ์ ประมาณ 10-20 นาที เพื่อวางรากฐานของการดำเนินงานภายในกลุ่ม ช่วงเวลานี้มีความสำคัญ และไม่ควรตัดออกไป ระยะเวลาที่นิยมใช้จะอยู่ในช่วงประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 2 ½ ชั่วโมง ต้องขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของการฝึกฝนภายในกลุ่ม

จากที่กล่าวมาอาจสรุปได้ว่า ระยะเวลาในการเข้ากลุ่มควรมีระยะเวลา 1-2 ชั่วโมงต่อครั้ง ควรมีจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มไม่น้อยกว่า 6 ครั้ง โดยที่การเข้ากลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง เป็นอย่างน้อย ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงใช้ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมการแนะแนวกลุ่ม จำนวน 14 ครั้ง โดยจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

3.5 ขนาดของกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530: 26) กล่าวว่าขนาดของกลุ่มอาจจะเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งในการพิจารณารวมชาติของปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกันจะทำให้กระบวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย ในกลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไปความจำเป็นสมาชิกจะต้องทำงานซ้อนกัน บางคนคาดหวังจะรับผิดชอบทั้งหมดในขณะที่สมาชิกคนอื่นรู้สึกคับข้องใจที่ไม่มีการทำ ไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะที่ตนเองมีอยู่ ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน จะมีขนาดเท่าใดขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์และจุดมุ่งหมายของกลุ่ม และ Trotzer (อ้างถึงใน นุปผา อัญญัติ 2534: 11) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มควรมีขนาด 8-12 คน ส่วน Ottaway (1966: 7 อ้างถึงใน นิสรดา คำมณี 2544: 31) กล่าวว่าการศึกษาปฏิบัติการกลุ่ม กลุ่มควรมีขนาดเล็กเพราะจะช่วยให้ นักเรียนมีโอกาสแสดงออกอย่างเป็นอิสระโดยทั่วถึงกัน โดยสมาชิกไม่ต้องใช้เสียงดังมากนัก ทุกคนในกลุ่มได้ยินอย่างทั่วถึง ดังนั้นกลุ่มควรมีขนาดอย่างมากที่สุด 12 คน หรือถ้ามากกว่านั้นก็ไม่ควรเกิน 15 คน นอกจากนั้น Deighton (1971: 225) กล่าวว่านักเรียนในกลุ่มควรมีประมาณ 12-15 คน กลุ่มไม่ควรเล็กกว่านี้ เพราะจะทำให้สิ้นเปลือง แต่ถ้าขนาดใหญ่ไปกว่านี้ก็ยังไม่เหมาะสม เพราะนักเรียนจะขาดโอกาสในการมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Barker (อ้างถึงใน เพียงเพ็ญ 2540: 16) ที่ว่าการจัดขนาดของกลุ่มนั้นขึ้นอยู่กับวุฒิภาวะของกลุ่ม ลักษณะของผู้นำบุคลิกภาพของสมาชิกและองค์ประกอบอื่นๆ โดยที่กลุ่มส่วนใหญ่จะมีนักเรียน 7-15 คน แต่บางกลุ่มอาจมีนักเรียนมากถึง 20 คน

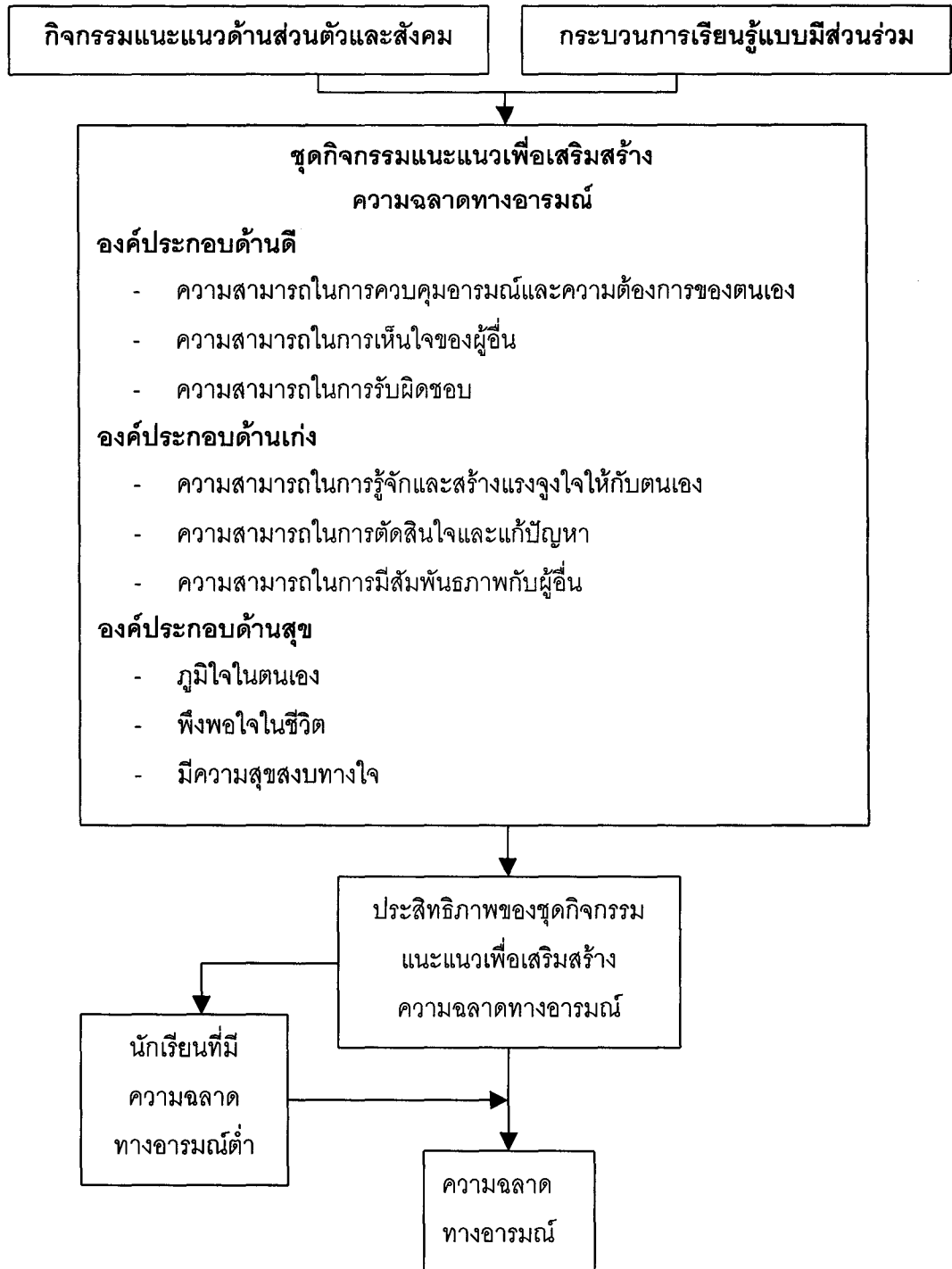
โยธิน คັນสนยุทธ (2530: 130 - 134) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มว่าควรมีข้อคำนึงในเรื่องต่อไปนี้

1. ขนาดของกลุ่มและการมีส่วนร่วมของสมาชิก เมื่อขนาดของกลุ่มใหญ่ขึ้น เวลาสำหรับสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่มจะลดลง ในกลุ่มขนาดใหญ่ สมาชิกของกลุ่มจะมีความรู้สึกว่าจะถูกขัดขวางและมีโอกาสที่จะแสดงความคิดเห็นน้อยกว่ากลุ่มขนาดเล็ก
2. ขนาดของกลุ่มและความเป็นผู้นำ กลุ่มขนาดใหญ่มีแนวโน้มที่ความเป็นผู้นำจะเกิดขึ้นมีมากกว่าในกลุ่มขนาดเล็ก
3. ขนาดของกลุ่มและปฏิภิกิริยาของสมาชิก สมาชิกของกลุ่มใหญ่จะเอาใจใส่น้อยกว่าสมาชิกของกลุ่มเล็ก กลุ่มใหญ่มีความพึงพอใจน้อยกว่ากลุ่มเล็ก

จากหลักในการจัดขนาดของกลุ่มดังที่กล่าวมาข้างต้น ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้พัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมแบบกลุ่มย่อยเพื่อเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์และนำไปใช้กับกลุ่มทดลองโดยได้กำหนดจำนวนสมาชิกในกลุ่มทดลองคือ 15 คน ซึ่งเป็นจำนวนที่จะทำให้นักศึกษาภายในกลุ่มสามารถแสดงความคิดเห็นและแสดงออกในด้านต่างๆ อย่างทั่วถึงกันภายในเวลาที่กำหนดโดยสมาชิกไม่ต้องใช้เสียงดังมากนัก ทุกคนในกลุ่มได้ยินอย่างทั่วถึง

4. กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่านั้น ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้นแล้วนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์แล้วได้กรอบแนวคิดในการวิจัยที่ต้องการศึกษา ดังแสดงในภาพที่ 2.3



ภาพที่ 2.3 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย นี้มีวิธีการดำเนินการวิจัยเกี่ยวกับ

1. ประเภทและแบบของการวิจัย
 2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
 3. ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการ
 4. เครื่องมือวิจัยและวิธีการสร้าง
 5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
 6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้
- ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ประเภทและแบบของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นวิจัยและพัฒนา (Research and Development) มีวัตถุประสงค์

2 ประการคือ

1.1 พัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีประสิทธิภาพเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย

1.2 ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโดยการเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว (One Group Pretest – Posttest Design)

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย จำนวน 8 ห้องเรียน 360 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์จากการวัดด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตต่ำกว่าเกณฑ์ (140 คะแนน กำหนดโดยกรมสุขภาพจิต) แล้วสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง ได้นักเรียนที่สมัครใจจำนวน 15 คน

3. ตัวแปรและนิยามเชิงปฏิบัติการ

3.1 ตัวแปรในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

3.1.1 *ตัวแปรอิสระ* ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3.1.2 *ตัวแปรตาม* ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง

3.2 นิยามเชิงปฏิบัติการ

3.2.1 *ความฉลาดทางอารมณ์* หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ความคิดความรู้สึก และอารมณ์ของตนเอง อารมณ์ของผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์ และตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ สามารถปรับตัวแก้ปัญหารวมทั้งรู้จักหาความสุขและแก้ทุกข์ให้ตนเองได้ ซึ่งมีองค์ประกอบดังนี้

ตารางที่ 3.1 องค์ประกอบย่อยของความฉลาดทางอารมณ์

ด้าน	องค์ประกอบ	องค์ประกอบย่อย
1. ดี	1. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง	ก. รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
		ข. ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้
		ค. แสดงออกอย่างเหมาะสม
	2. ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น	ก. ใส่ใจผู้อื่น
		ข. เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
		ค. แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม
	3. ความสามารถในการรับผิดชอบ	ก. รู้จักการให้และรู้จักการรับ
		ข. รู้จักรับผิดชอบและรู้จักให้อภัย
		ค. เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม
2. เก่ง	1. ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง	ก. รู้ศักยภาพของตนเอง
		ข. สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
		ค. มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย
	2. ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา	ก. รับรู้และเข้าใจปัญหา
		ข. มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา
		ค. มีความยืดหยุ่น
	3. ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น	ก. รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
		ข. กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
		ค. แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์
3. สุข	1. ภูมิใจในตนเอง	ก. เห็นคุณค่าตนเอง
		ข. เชื่อมั่นตนเอง
	2. พึงพอใจในชีวิต	ก. มองโลกในแง่ดี
		ข. มีอารมณ์ขัน
		ค. พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
	3. มีความสุขสงบทางใจ	ก. มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
		ข. รู้จักผ่อนคลาย
		ค. มีความสงบทางจิตใจ

3.2.2 ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว โดยชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย (1) คำชี้แจงและการเตรียมตัวของผู้ให้บริการ (2) แผนการจัดกิจกรรมต่างๆ ซึ่งระบุชื่อ ใบบงาน ใบบความรู้ หรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรมไว้ในแต่ละแผน (3) เครื่องมือและคำชี้แจงการใช้เครื่องมือตรวจสอบพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนั้นๆ

3.2.3 ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีประสิทธิภาพ หมายถึง ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีคุณภาพ โดยมีค่าตรงกับความสอดคล้องด้านความตรงเชิงเนื้อหาและโครงสร้างตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน อยู่ระหว่าง .80 – 1.0

4. เครื่องมือวิจัยและวิธีการสร้าง

4.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

4.1.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น

4.2.2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต

4.2 วิธีการสร้างเครื่องมือ

4.2.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างฉลาดทางอารมณ์
ขั้นตอนในการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

- 1) ศึกษาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นกรอบแนวคิดในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว
- 2) กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกิจกรรม
- 3) จัดทำโครงสร้างของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ และสร้างชุดกิจกรรมตามโครงสร้างที่กำหนดไว้ ได้กิจกรรมทั้งสิ้น 14 กิจกรรม โดยทุกกิจกรรมประกอบด้วย 1. ชั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 2. ชั้นสะท้อนกลับการรับรู้ 3. ชั้นสรุปสาระสู่ชีวิต 4. ชั้นคิดและนำไปปฏิบัติ และ 5. สรุปและประเมินผล
- 4) ตรวจสอบคุณภาพของชุดกิจกรรม โดย

(1) นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่านตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างและเนื้อหา

(2) นำความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน มาพิจารณาความสอดคล้องของการประเมินโดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

(3) นำชุดกิจกรรมแนะแนวที่ปรับปรุงไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อตรวจสอบความเข้าใจในขั้นตอนและความเหมาะสมของเวลา ตลอดจนสื่ออุปกรณ์ที่ใช้

(4) นำชุดกิจกรรมมาปรับปรุงให้มีความเหมาะสมเพื่อนำไปใช้ในการทดลอง ดังนี้

ก. ปรับปรุงข้อคำถามที่ใช้ในการอภิปรายให้กระชับและเหมาะสมกับเวลา และตัดประเด็นในการอภิปรายที่กว้างเกินไปออก (กิจกรรมที่ 1 และ 2)

ข. จัดลำดับของกิจกรรมให้เหมาะสมกับแต่ละขั้นตอนเพื่อให้กิจกรรมดำเนินไปอย่างราบรื่น (กิจกรรมที่ 1, 2, 3 และ 4)

ค. ปรับปรุงกรณีตัวอย่างที่ใช้ในกิจกรรม (ใบความรู้) ให้ใกล้เคียงกับวัยของผู้รับบริการ (กิจกรรมที่ 12)

ง. ภาษาที่ใช้ในกิจกรรมและในใบงานต่างๆ ควรใช้ภาษาที่ไม่เป็นทางการมากนักเนื่องจากผู้รับบริการอยู่ในช่วงวัยรุ่น

จ. เพิ่มข้อคำถามในใบงานเพื่อให้สามารถสรุปได้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์

ฉ. ปรับกิจกรรมให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

ช. มีภาพแทรกในใบงานและใบความรู้เพื่อดึงดูดความสนใจ

4.2.2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่พัฒนาขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต สำหรับประชาชนไทย อายุ 12 – 60 ปี มีค่าความเที่ยงโดยใช้วิธีการของครอนบาค พบว่า ด้านดี เก่ง สุข และภาพรวมมีค่า .75, .76, .81 และ .85 ตามลำดับ

1) ลักษณะของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เป็นแบบประเมินที่มีลักษณะเป็นการรายงานตนเอง โดยกำหนดเกณฑ์ให้ประเมินข้อคำตอบ เป็น 4 ระดับ คือ

ไม่จริง	หมายถึง	ผู้ตอบไม่มีลักษณะอย่างนั้นเลย
จริงบางครั้ง	หมายถึง	ผู้ตอบมีลักษณะเช่นนั้นแต่ไม่บ่อยนัก
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ผู้ตอบมีลักษณะเช่นนั้นบ่อยมาก
จริงมาก	หมายถึง	ผู้ตอบมีลักษณะเช่นนั้นเสมอ

รวมข้อคำถามทั้งหมด 52 ข้อ จำแนกออกเป็น 3 ด้าน คือ

- (1) ด้านดี ประกอบด้วยด้านย่อย ดังนี้คือ ควบคุมตนเอง เห็นใจผู้อื่น และรับผิดชอบ ซึ่งมีข้อคำถาม 18 ข้อ (ข้อ 1 – 18)
- (2) ด้านเก่ง ประกอบด้วยด้านย่อย ดังนี้คือ มีแรงจูงใจ ตัดสินใจแก้ปัญหาและสัมพันธภาพ ซึ่งมีข้อคำถาม 18 ข้อ (ข้อ 19 – 36)
- (3) ด้านสุข ประกอบด้วยด้านย่อยดังนี้คือ ภูมิใจตนเอง พอใจชีวิตและสุขสงบทางใจ ซึ่งมีข้อคำถาม 16 ข้อ (ข้อ 37 – 52)

2) เกณฑ์ในการให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

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

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง ให้ 1 คะแนน ตอบจริงบางครั้ง ให้ 2 คะแนน

ตอบค่อนข้างจริง ให้ 3 คะแนน ตอบจริงมาก ให้ 4 คะแนน

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

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง ให้ 4 คะแนน ตอบจริงบางครั้ง ให้ 3 คะแนน

ตอบค่อนข้างจริง ให้ 2 คะแนน ตอบจริงมาก ให้ 1 คะแนน

การแปลความหมายของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่ม

ตัวอย่างที่มีอายุ ระหว่าง 12-17 ปี

คะแนนรวม ต่ำกว่า 140 คะแนน หมายถึง ต่ำกว่าเกณฑ์

140 – 170 คะแนน หมายถึง อยู่ในเกณฑ์ปกติ

สูงกว่า 170 คะแนน หมายถึง สูงกว่าปกติ

3) การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

เพื่อให้มีความเชื่อมั่นในการใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ว่ามีความเหมาะสม ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จำนวน 80 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อด้วยการหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item Total Correlation: ITC) โดยใช้สูตรหสัมพันธ์อย่างง่าย ได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง 0.2 – 0.6 (ภาคผนวก) และหาค่าความเที่ยงโดยวิธีสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Chornbach's Coefficient alpha) ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ 0.86

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

5.1 ขั้นตอนการทดลอง

5.1.1 ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อทำการวิจัย โดยการทำหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์

5.1.2 ผู้วิจัยดำเนินการวัดความฉลาดทางอารมณ์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 360 คน

5.1.3 สอบถามความสมัครใจของนักเรียนที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่า 140 คะแนน มีนักเรียนสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 40 คน แล้วสุ่มเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และใช้คะแนนที่ได้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

5.2 ขั้นตอนการทดลอง

5.2.1 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลองโดยให้กิจกรรมแนะแนวตามชุดกิจกรรมโดยทดลองสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ในวันอังคาร พฤหัสบดี และวันศุกร์ รวมทั้งสิ้น จำนวน 14 กิจกรรม

5.2.2 ทำการทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) โดยให้กลุ่มทดลองทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์หลังจากการทดลอง 1 สัปดาห์

5.2.3 นำคะแนนที่ได้จากแบบประเมินไปทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบกับวิธีการทางสถิติ

6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

6.1 สถิติที่ใช้วิเคราะห์เครื่องมือ

6.1.1 เครื่องมือที่เป็นแบบวัด

1) หาค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์อย่างง่ายหาความสัมพันธ์ของข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item Total Correlation: ITC)

$$\text{สูตร } r_{xy} = \frac{N\sum XY - \sum X\sum Y}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

เมื่อ r_{xy} = ค่าสัมประสิทธิ์สหพันธ์ของคะแนนรายชื่อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ

$\sum X$ = ผลรวมของคะแนนรายชื่อของทุกคน

$\sum Y$ = ผลรวมของคะแนนรวมทุกข้อ

$\sum XY$ = ผลรวมของผลคูณของคะแนนรายชื่อกับคะแนนรวมทุกข้อของแต่ละคน

$\sum X^2$ = ผลรวมของคะแนนรายชื่อยกกำลังสอง

$\sum Y^2$ = ผลรวมของคะแนนรวมทุกข้อของแต่ละคนยกกำลังสอง

N = จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

2) หาค่าความแปรปรวนของข้อคำถามแต่ละข้อ (SD_i^2) และค่าความแปรปรวนของแบบวัดทั้งฉบับ (SD^2)

$$\text{สูตร } SD^2 = \frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N - 1}$$

เมื่อ	X	=	คะแนนดิบ
	\bar{X}	=	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
	N	=	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

3) หาค่าความเที่ยงของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ โดยวิธีสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Chronbach's Coefficient alpha)

$$\text{สูตร Alpha} = \frac{N}{N-1} \left[\frac{SD^2 - \sum SD_i^2}{SD^2} \right]$$

เมื่อ	N	=	จำนวนข้อคำถามในแบบวัด
	SD^2	=	ค่าความแปรปรวนของคะแนนจากแบบวัดทั้งฉบับ
	SD_i^2	=	ค่าความแปรปรวนของข้อคำถามรายข้อ

6.1.2 เครื่องมือที่เป็นชุดกิจกรรม หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ด้านเนื้อหาและด้านโครงสร้างของชุดกิจกรรมแนะแนวจากการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

$$\text{สูตร IOC} = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	=	ค่าดัชนีความสอดคล้อง
	$\sum R$	=	ผลรวมคะแนนความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ
	N	=	จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

6.2 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล

6.2.1 หาค่าความต่าง (D) และผลรวมของความต่าง ($\sum D$) ของคะแนนแต่ละคู่ที่ได้จากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง

6.2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนที่ได้จากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที่แบบไม่อิสระ (t – dependent test)

สูตร	t	=	$\frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$
เมื่อ	D	=	ความต่างของคะแนนแต่ละคู่
	$\sum D$	=	ผลรวมความต่างของคะแนนแต่ละคู่
	n	=	จำนวนคู่

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย” ผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ของการวิจัยไว้ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีประสิทธิภาพ เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย
2. เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโดยการเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ข้างต้น ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีประสิทธิภาพ เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย

1.1 จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและผลงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนว การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมโดยใช้รูปแบบการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 4 ขั้นตอนคือ 1) ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 2) ขั้นสะท้อนกลับการรับรู้ 3) ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต 4) ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ ร่วมกับหลักการพัฒนากิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม จัดเป็นชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ตามองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านดี เก่ง และสุข ได้โครงสร้างของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ในตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ตาม
องค์ประกอบ ด้าน เก่ง ดี และสุข

ชื่อกิจกรรม	องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา		วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
	องค์ประกอบ ใหญ่	องค์ประกอบ ย่อย		
1. ปฐมนิเทศ			1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ที่ดีระหว่างผู้รับ บริการ 2. เพื่อแจ้งวัตถุประสงค์ ของการเข้าร่วม กิจกรรม 3. เพื่อเตรียมความ พร้อมในการทำ กิจกรรมร่วมกัน	1. กระดาษรูปสัตว์ ตัดครึ่ง 2. นกหวีด 3. แบบสัมภาษณ์
2. อารมณ์ ใหม่ ไฮม์ เฮย์	ดี	ควบคุม อารมณ์ ต้องการของ ตนเอง	1. เพื่อให้ผู้รับบริการ สามารถรู้จักอารมณ์ และความต้องการ ของตนเอง 2. สามารถบอกผลที่เกิด ขึ้นจากการแสดง อารมณ์ต่างๆ ได้	1. ใบงานที่ 1, 2, 3 2. ใบความรู้เรื่อง "อารมณ์"

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา		วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
	องค์ประกอบใหญ่	องค์ประกอบย่อย		
3. พอดีอยู่ที่ไหน	ดี	ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> บอกลักษณะการแสดงออกที่เหมาะสมเมื่อเกิดอารมณ์ต่างๆ ได้ สามารถเปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์ต่างๆ ได้ สามารถบอกวิธีการควบคุมอารมณ์ตนเองได้ 	<ol style="list-style-type: none"> ใบงานที่ 1, 2 ใบความรู้เรื่อง "การจัดการอารมณ์ตนเอง"
4. รู้นะคิดอะไรอยู่	ดี	เห็นใจผู้อื่น	<ol style="list-style-type: none"> สามารถรับรู้ เข้าใจ ความรู้สึกของผู้อื่นได้ ฝึกแสดงความเห็นใจ และพูดในโอกาสต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม 	<ol style="list-style-type: none"> ใบงานที่ 1, 2 กระดาษ A4 สีเมจิก/ปากกา ของจดหมาย 4 ของ
5. ดูแลหัวใจ	ดี	รับผิดชอบ	<ol style="list-style-type: none"> เพื่อให้รู้จักการให้และการรับอย่างเหมาะสม เพื่อให้รู้จักให้อภัยผู้อื่นและรับผิดชอบต่อกระทำของตน 	<ol style="list-style-type: none"> เทปเพลง "คุณครูครับ" ใบงานที่ 1, 2, 3 กระดาษ/ปากกา กระดาษรูปผลไม้สีละ 1 คู่ ภาพ (ตามรายละเอียดในใบงาน)

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา		วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
	องค์ประกอบใหญ่	องค์ประกอบย่อย		
6. แบ่งให้ ส่วนรวม	ดี	เห็นใจผู้อื่น	1. เพื่อพัฒนาให้ผู้รับ บริการรู้จักการเห็นแก่ ประโยชน์แก่ส่วนรวม	1. ใบงาน 2. ใบความรู้ 3. กรณีตัวอย่าง
7. สวมบท ผู้พิชิต	เก่ง	มีแรงจูงใจ	1. เพื่อให้ผู้รับบริการรู้ ศักยภาพของตนเอง 2. เพื่อสร้างขวัญและ กำลังใจให้ตนเองได้ 3. เพื่อให้ผู้รับบริการมี ความมุ่งมั่น พยายามไปสู่ เป้าหมายที่วางไว้	1. กระดาษตัดรูปลูก โป่ง 2. กระดาษโปสเตอร์/ กาว 3. สีเมจิก 4. ภาพต่อจิ๊กซอว์ 5. ใบงาน
8. คิดหาทาง แก้	เก่ง	ตัดสินใจและ แก้ปัญหา	1. เพื่อฝึกให้ผู้รับบริการ สามารถรับรู้และ เข้าใจปัญหา 2. เพื่อฝึกให้ผู้รับบริการ ทักษะในการแก้ ปัญหา 3. เพื่อฝึกให้สามารถ แก้ปัญหาด้วยความ ยืดหยุ่น	1. ใบงาน 2. แบบสำรวจวิธีการ แก้ปัญหา 3. ใบความรู้

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา		วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
	องค์ประกอบใหญ่	องค์ประกอบย่อย		
9. เพื่อนแท้ สร้างได้	เก่ง	สัมพันธ์ภาพ กับผู้อื่น	1. เพื่อฝึกให้ผู้รับบริการ สามารถสร้างสัมพันธ์ ภาพกับผู้อื่น 2. เพื่อฝึกให้ผู้รับบริการ สามารถแสดงออก อย่างเหมาะสมและ บอกวิธีการสร้างสัม พันธภาพในกลุ่ม เพื่อนได้	1. ใบงาน 2. แบบประเมินตนเอง 3. ใบความรู้ 4. สลากพร้อมกล่อง ใส่
10. เข้าใจ คนละมุม	เก่ง	สัมพันธ์ภาพ กับผู้อื่น	1. สามารถแสดงความ เห็นที่ขัดแย้งอย่าง สร้างสรรค์	1. ใบงาน 2. ใบความรู้
11. ชุมชุม คนดี	สุข	ภูมิใจในตน เอง	1. เพื่อให้ตระหนักถึงคุณค่า ในตนเองโดยบอก ข้อดี/จุดเด่นของตน เองได้ 2. เพื่อให้บอกความรู้สึก ที่เกิดจากการที่ผู้อื่น มองเห็นคุณค่าของ ตน	1. กระดาษตัดเป็น รูปดาว 2. ใบงาน 3. สีเมจิก/ปากกา 4. เทปใส/เทปกาว

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา		วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
	องค์ประกอบใหญ่	องค์ประกอบย่อย		
12. โลกนี้ยังสวย	สุข	พอใจในชีวิตมีสุขสงบทางใจ	1. เพื่อฝึกให้ผู้รับบริการมองโลกในแง่ดีและมีอารมณ์ขัน 2. สามารถยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่คลี่คลายได้ด้วยอารมณ์ขัน	1. เรื่องซ้ำชั้น 2. ใบงาน 3. ใบความรู้ 4. กระดาษโปสเตอร์ 5. ปากกา/สีเมจิก
13. อยู่ด้วยมีความสุข	สุข	พอใจในชีวิตมีสุขสงบทางใจ	1. สามารถเลือกกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุขให้กับตนเอง 2. เพื่อให้รู้จักการพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่และความสุขสงบในจิตใจ	1. ใบงาน 2. ใบความรู้
14. ปัจฉิมนิเทศ			1. เพื่อสรุปและประเมินผลกิจกรรม	1. แบบประเมิน

จากโครงสร้างดังกล่าว ได้ชุดกิจกรรมแนวนอนเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ที่ประกอบด้วย ส่วนสำคัญ 3 ส่วน ได้แก่ 1) คู่มือการใช้ชุดกิจกรรมประกอบด้วย คำชี้แจงการใช้ชุดกิจกรรม การเตรียมการของผู้ให้และผู้รับบริการ 2) กิจกรรมแนวนอนและสื่อประกอบกิจกรรมประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรม ใบความรู้ ใบงานและสื่อ อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมที่ 1- กิจกรรมที่ 14 และ 3) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่ใช้ในการทดสอบก่อนและหลังการใช้กิจกรรม (รายละเอียดดูในภาคผนวก ข)

1.2 ในการหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนวนอนเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ ผู้วิจัยได้ขอความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความตรง

เชิงโครงสร้างของชุดกิจกรรมแนะแนวแล้วนำผลการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิมาพิจารณาเพื่อหา
ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Concordance) ดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ค่าดัชนีความสอดคล้องด้านความตรงตามเนื้อหาและความตรงเชิงโครงสร้าง
ของชุดกิจกรรมแนะแนวของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน

ผู้ทรงคุณวุฒิ	กิจกรรมแนะแนว														รวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	14
2	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	14
3	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	14
4	+1	+1	0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	13
5	0	0	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	12
IOC	.80	.80	.80	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.95

จากตารางแสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวมีค่าดัชนีความสอดคล้องภายในของแต่ละกิจกรรมอยู่ระหว่าง .80 – 1.0 ค่าเฉลี่ยความสอดคล้องของทุกกิจกรรมเท่ากับ 0.95 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน แสดงว่าชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์มีความตรงตามโครงสร้างและความตรงตามเนื้อหา

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโดยการเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองโดยใช้คะแนนจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ครั้งแรกเป็นคะแนนก่อนการทดลอง จากนั้นใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน หลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วมกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินชุดเดิมอีกครั้ง นำคะแนนที่ได้มาทดสอบหาค่าความแตกต่างโดยการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ (t-dependent test) ดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 ผลการวิเคราะห์คะแนนจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เมื่อเปรียบเทียบคะแนนและความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ (t-dependent test)

การทดลอง	N	X	S.D	ΣD	ΣD^2	t
ก่อนการทดลอง	15	129.2	6.01	356	8914	3.77**
หลังการทดลอง	15	152.9	4.041			

**P< .01 ($t_{14} = 2.624$)

จากตารางที่ 4.3 แสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน ก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยที่ผลของคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

1. สรุปผลการวิจัย

จากการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการคือ

1.1.1 เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีประสิทธิภาพ เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย

1.1.2 เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโดยการเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ มีประสิทธิภาพโดยมีความตรงตามเนื้อหาและโครงสร้าง ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน อยู่ระหว่าง .80 - 1.0

1.2.2 นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นโดยมีคะแนนที่ได้จากการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.3 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.3.1 ประชากรในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย จำนวน 8 ห้องเรียน

1.3.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ (140 คะแนน) และสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 15 คน

1.4 รูปแบบของการวิจัย

เป็นการวิจัยและพัฒนา ศึกษาจากกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว สอบวัดก่อนและหลังการทดลอง

1.5 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.5.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น

1.5.2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต

1.6 วิธีดำเนินการวิจัย

1.6.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนวและความฉลาดทางอารมณ์

1.6.2 ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ คือ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตโดยนำไปทดลองใช้กับนักเรียน จำนวน 80 คน เพื่อนำคะแนนที่ได้มาหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อและหาค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับเพื่อความมั่นใจในการนำมาใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

1.6.3 สร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ และตรวจสอบประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมด้วยการให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านประเมินความตรงตามเนื้อหาและความตรงเชิงโครงสร้าง และนำชุดกิจกรรมไปทดลองใช้โดยนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อนำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุงให้ชุดกิจกรรมมีความสอดคล้องทั้งด้านเนื้อหา เวลา ตลอดจนกระบวนการดำเนินกิจกรรมและภาษาที่ใช้

1.6.4 ดำเนินการวัดความฉลาดทางอารมณ์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

1.6.5 รับสมัครนักเรียนที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่า 140 คะแนนลงมาเข้าร่วมกิจกรรมโดยการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 15 คน และใช้คะแนนที่ได้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

1.6.6 ดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลองโดยให้กิจกรรมแนะแนวตามชุดกิจกรรม จำนวน 14 กิจกรรมสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ในวันอังคาร พฤหัสบดี และวันศุกร์ ตั้งแต่วันที่ 8 กรกฎาคม – 8 สิงหาคม พ.ศ. 2546

1.6.7 ทำการทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) โดยให้กลุ่มทดลองทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์หลังจากการทดลอง 1 สัปดาห์

1.6.8 นำคะแนนที่ได้จากแบบประเมินไปทำการวิเคราะห์ เปรียบเทียบด้วยวิธีการทางสถิติ

1.7 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1.7.1 สถิติที่ใช้วิเคราะห์เครื่องมือ

1) เครื่องมือที่เป็นชุดกิจกรรมหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ด้านเนื้อหาและด้านโครงสร้างของชุดกิจกรรมแนะแนวจากการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และการทดลองนำชุดกิจกรรมไปใช้กับนักเรียนที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อปรับปรุงภาษาและการกำหนดเวลาให้เหมาะสมมากขึ้น

2) เครื่องมือที่เป็นแบบวัด

(1) หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์อย่างง่ายหาความสัมพันธ์ของข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item Total Correlation: ITC)

(2) หาค่าความแปรปรวนของข้อคำถามแต่ละข้อ (SD_i^2) และค่าความแปรปรวนของแบบวัดทั้งฉบับ (SD^2)

(3) หาค่าความเที่ยงของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์โดยวิธีสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Chronbach's Coefficient alpha)

1.7.2 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล

1) หาค่าความต่าง (D) และผลรวมของความต่าง (ΣD) ของคะแนนแต่ละคู่ที่ได้จากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง

2) เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนที่ได้จากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองโดยการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ (t – dependent test)

1.8 ผลการวิจัย

1.8.1 ได้ชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 14 กิจกรรม ที่ประกอบด้วย 1) คู่มือการใช้ชุดกิจกรรม 2) กิจกรรมแนะแนวและสื่อประกอบกิจกรรม และ 3) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่ใช้ในการทดสอบก่อนและหลังการใช้กิจกรรม และมีประสิทธิภาพโดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องภายในของแต่ละกิจกรรมอยู่ระหว่าง .80 – 1.0 ค่าเฉลี่ยความสอดคล้องของทุกกิจกรรมเท่ากับ 0.95 ตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน

1.8.2 ผลการทดลองใช้ชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน พบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างหลังการเข้าร่วมกิจกรรม มีคะแนนที่ได้จากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนได้

2. อภิปรายผลการวิจัย

จากการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ อภิปรายผลการทดลองได้ดังนี้

2.1 ชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพ เพราะ

2.1.1 กิจกรรมแนะแนวที่นำมาประกอบกันเป็นชุดเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์มีโครงสร้างของชุดที่มุ่งพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านดี เก่ง และสุข โดยกิจกรรมที่พัฒนาองค์ประกอบด้านดี ได้แก่ กิจกรรมที่ 2 – กิจกรรมที่ 6 มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ด้านเก่ง ได้แก่ กิจกรรมที่ 7 – กิจกรรมที่ 10 มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพรวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและด้านสุข ได้แก่ กิจกรรมที่ 11 – กิจกรรมที่ 13 มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความสารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งโครงสร้างของชุดกิจกรรมสอดคล้องกับหลักในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของดาเนียล โกลแมน (อ้างถึง

ใน กรมสุขภาพจิต 2544: 31 - 33) ที่กล่าวถึงแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ว่า ควรจะพัฒนาให้รู้จักอารมณ์ของตนเอง พัฒนาการจัดการอารมณ์ของตนเอง พัฒนาการสร้างแรงจูงใจ พัฒนาการหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่นและพัฒนาการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น นอกจากนี้ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ที่สร้างขึ้นได้ผ่านการตรวจสอบการหาประสิทธิภาพโดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ทำการประเมินความตรงเชิงเนื้อหา และความตรงเชิงโครงสร้าง ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ที่ 0.95 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ อีกทั้งยังผ่านการทดลองใช้โดยนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อนำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุงให้ชุดกิจกรรมมีความสอดคล้องทั้งด้านเนื้อหา เวลา ตลอดจนกระบวนการดำเนินกิจกรรมและภาษาที่ใช้ ซึ่งเมื่อจัดกิจกรรมครบทั้ง 14 กิจกรรม ก็จะช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนให้เพิ่มขึ้นได้

2.1.2 กิจกรรมต่างๆ ในชุดกิจกรรมเน้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ อาศัยหลักการเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง รูปแบบของกิจกรรมจึงเป็นการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม และเรียนรู้จากการปฏิบัติโดยร่วมกันคิด และอภิปรายเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตลอดจนวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมที่เป็นรูปธรรมและสาระการเรียนรู้ที่เป็นนามธรรมจนกระทั่งสามารถสรุปสาระสู่การนำไปใช้ ได้ด้วยตนเอง ซึ่งในการดำเนินกิจกรรมจะเน้นให้นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมเป็นกลุ่มเล็กๆ 3 - 4 คนก่อน จากนั้นแต่ละกลุ่มจึงร่วมกันอภิปรายและสรุปสาระเพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนคนได้มีส่วนร่วมสูงสุด ส่วนการดำเนินกิจกรรมจะประกอบด้วย 4 ขั้นตอนคือ ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ขั้นสะท้อนกลับการรับรู้ ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต และขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ โดยในทุกขั้นตอนของกิจกรรมจะกระตุ้นให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนทำตัวเป็น “ผู้ร่วมกิจกรรม” มิใช่เป็นเพียง “ผู้สังเกตการณ์” ซึ่งเป็นหลักในการจัดกิจกรรมให้บรรลุเป้าหมายจนถึงขั้นเสริมสร้างความเจริญแห่งตนของผู้รับบริการตามแนวคิดของลักเนอร์ และแนดเลอร์ (1997) ในขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์นักเรียนจะได้เล่นเกม บทบาทสมมติ ทำกิจกรรมสถานการณ์จำลอง ฟัง/อ่านกรณีศึกษา ค้นคว้า เล่าอดีต เล่าเรื่อง แบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสาระหรือจุดมุ่งหมายของกิจกรรม เช่น การเล่นเกมทายอารมณ์ (กิจกรรมที่ 4 รู้นะคิดอะไรอยู่) ขั้นสะท้อนกลับการรับรู้ นักเรียนจะได้แสดงความคิดเห็น วิเคราะห์พิจารณาหาเหตุผลจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อหาคำตอบว่าเกิดอะไรขึ้น เช่น การวิเคราะห์ผลการสำรวจอารมณ์ของตนเอง (กิจกรรมที่ 2 อารมณ์ไหนรู้ไหมเอ่ย) ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต นักเรียนจะร่วมกันสร้างองค์ความรู้หรือสรุปสาระการเรียนรู้จาก

การอภิปราย อาจมีการศึกษาทฤษฎีและแนวคิดเพิ่มเติมเพื่อความสมบูรณ์ของสาระการเรียนรู้ และในขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ นักเรียนก็จะได้ทดลองและประยุกต์ใช้สาระการเรียนรู้สู่ชีวิตโดย อาจทดลองแก้ปัญหาสถานการณ์จำลอง สร้างคำขวัญ วางแผนพัฒนาตน จูงใจตนเองในการ ปฏิบัติตามแผน เช่น การสร้างคำขวัญหรือคำคมที่แสดงถึงการใช้อารมณ์ขันให้เป็นประโยชน์ (กิจกรรมที่ 12 โลกนี้ยังสวย) การจับคู่ฝึกแสดงความเห็นใจและฝึกพูดในโอกาสต่างๆ (กิจกรรมที่ 4 รู้นะคิดอะไรอยู่) ซึ่งรูปแบบการจัดกิจกรรมดังกล่าวเป็นการเรียนรู้ที่นักการศึกษา ให้การยอมรับว่าจะสามารถเสริมสร้างผู้รับบริการทั้งกระบวนการคิดและการปฏิบัติ (อุษา พึ่งธรรม และคณะ 2544: 13) อีกทั้งยังพบว่าการจัดกิจกรรมแนะแนวในรูปแบบต่างๆ โดยใช้ หลักของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่เน้นรูปแบบการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ให้ผู้รับบริการค้นพบ และเกิดการเรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่มจะช่วยให้ผู้รับบริการเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ พึ่งประสงค์ได้ เช่น เจษฎา บุญมาโฮม (2544) ทำการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการแนะแนว กลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียน ราชวินิต บางเขน กรุงเทพมหานคร ปรากฏว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น ดังนั้นจึงสามารถกล่าวได้ว่าชุดกิจกรรมแนะแนวที่ได้ พัฒนาขึ้นตามหลักของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมโดยเน้นรูปแบบการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เป็นชุดกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพสามารถพัฒนาลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้รับบริการให้เพิ่มขึ้น ได้

2.2 ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนได้รับกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นเพราะ

2.2.1 กิจกรรมที่สร้างและพัฒนาขึ้นประกอบกันเป็นชุดกิจกรรม มุ่งพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ครอบคลุมทั้งด้านเก่ง ดี และสุข เพื่อให้ นักเรียนสามารถควบคุม อารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ตลอดจน มีความสามารถในการรู้จักตนเองมีแรงจูงใจในตนเอง สามารถตัดสินใจ กล้าแสดงออกอย่าง เหมาะสม มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อีกทั้งยังสามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง ภูมิใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ ซึ่งลักษณะของกิจกรรมที่ใช้พัฒนาความ ฉลาดทางอารมณ์ในครั้งนี้ ส่วนใหญ่จะเน้นการอภิปรายกลุ่มโดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมกัน พิจารณาและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ข้อยุติที่ได้เป็นการเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจ และได้ เรียนรู้จากเพื่อนสมาชิก ซึ่งจะทำให้นักเรียนรู้จักรับฟังและยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น เข้าใจ

ผู้อื่นมากขึ้น รวมทั้งยังสามารถจดจำข้อความและความรู้ที่ได้จากการอภิปรายไว้เป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง นอกจากการอภิปรายกลุ่มแล้วยังมีการใช้กรณีตัวอย่างซึ่งเป็นเรื่องจริงหรือเรื่องราวต่างๆ นำมาดัดแปลงเป็นตัวอย่างให้นักเรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายเพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์และการตัดสินใจที่ถูกต้อง จะทำให้นักเรียนได้แนวทางที่เหมาะสมนำไปประยุกต์ใช้ในการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองในชีวิตประจำวันได้ ในบางกิจกรรมจะใช้สถานการณ์จำลอง คือ สร้างสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงหรือเป็นเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นได้จริง นักเรียนจะมีโอกาสได้ลองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ได้ฝึกการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ฝึกการหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น บางกิจกรรมมีการใช้เพลงและเล่นเกมที่สอดแทรกเนื้อหา ข้อคิดเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ และในตอนท้ายของกิจกรรมนักเรียนจะได้ศึกษาเพิ่มเติมจากใบความรู้เพื่อให้มีความรู้และความเข้าใจในเนื้อหาและกิจกรรมได้ชัดเจนมากขึ้น สอดคล้องกับหลักการพัฒนากิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมของ วัชรีย์ ทรัพย์มี (2545: 156 - 158) ที่ระบุว่าในการพัฒนากิจกรรมแนะแนวต้องพิจารณาลักษณะของผู้รับบริการ จัดกิจกรรมโดยเน้นเนื้อหาสาระมากกว่าความสนุกสนานของกิจกรรม ให้ผู้รับบริการมีโอกาสอภิปรายและฝึกทักษะต่างๆ มากกว่าการบรรยาย ตลอดจนให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเอง รู้จักไว้วางใจผู้อื่นและมีการยกตัวอย่างเรื่องใกล้ตัวที่ผู้รับบริการสามารถนำไปใช้ได้ นอกจากนั้นแล้วการออกแบบกิจกรรมได้แนวคิดมาจากหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ มุ่งให้เกิดการเรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่มที่มีขั้นตอนตามรูปแบบการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของ สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545: 50) ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน เป็นวงจรการเรียนรู้ มีหลักสำคัญคือเป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์เดิมของนักเรียน ระหว่างการเรียนรู้นั้นนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจะมีปฏิสัมพันธ์ด้วยกันเอง มีการสื่อสารทั้งการพูดและการเขียนเพื่อแลกเปลี่ยนวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ได้จากการปฏิบัติด้วยตนเองและการที่ผู้เข้าร่วมมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันทำให้รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และยังทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ตลอดจนเข้าใจอารมณ์ของตนเองมากขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานที่จะทำให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น ดังที่ โกลแมน เชื่อว่าวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้ผลที่สุด คือการนำเอาวิธีการต่างๆ เชิงประสบการณ์ เช่น การอภิปรายกลุ่ม การสวมบทบาท การจำลองสถานการณ์ การให้เล่นเกมมาผสมผสานให้แก่มุมมองต่างๆ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการมองพินิจวิเคราะห์ตนเองมากขึ้น (นิสรา คำมณี 2544: 49) สอดคล้องกับวีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542: 191) ที่

ได้ระบุไว้ว่ากิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ควรเน้นการเสริมสร้างให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ ได้แสดงออกจากการสวมบทบาทการเล่นละคร การสร้างสถานการณ์จำลอง เกม หรือการได้ปฏิบัติ อาจมีการให้ข้อมูลป้อนกลับ การเรียนรู้จากการปฏิบัติเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ดี ดังจะเห็นได้จากผลการศึกษาวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมตามหลักการแนะแนวโดยมุ่งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ผ่านกระบวนการกลุ่มสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้เพิ่มขึ้นได้ เช่น งานวิจัยของสุรภี หนูเรียงสาย (2543) ที่ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มและโปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเพชรฆาตวิทยา จังหวัดระยอง หลังการทดลองพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการโปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสร่า คำมณี (2544) ได้ทดลองการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนั้น กิจกรรมที่พัฒนาขึ้นมีลักษณะเป็นชุดกิจกรรมซึ่งประกอบไปด้วยกิจกรรมที่มีหลักการและขั้นตอนในลักษณะเดียวกัน รวมทั้งสิ้น 14 กิจกรรม นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจะได้ปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ ส่งผลให้นักเรียนเกิดการพัฒนาตนเองอย่างเป็นลำดับครอบคลุมองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้านคือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข จนถึงขั้นสามารถนำเอาความรู้ ผลการคิดวิเคราะห์และข้อสรุปที่ได้จากกิจกรรมสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน เป็นไปตามหลักการพัฒนากิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมที่ว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมต้องจัดอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบเห็นผลได้ชัดเจน (วัชรีย์ ทรัพย์มี 2545: 156) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมแนะแนวอย่างต่อเนื่องโดยการจัดเป็นชุดกิจกรรมสามารถพัฒนาลักษณะที่พึงประสงค์ให้เพิ่มขึ้นได้ เช่น รัชณี มณีโชติ (2537) ได้ทำการวิจัยผลการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัย คือ นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยการใช้ชุดการสอนกิจกรรม

แนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมมีการปรับตัวทางสังคมสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว และศุภนิดา ทองหยิบ (2538) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความมีวินัยในตัวเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลปรากฏว่านักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวมีความมีวินัยในตัวเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว ยุพิน ปิคตะคุ (2537) ทำการศึกษาเรื่องผลของการใช้ชุดแนะแนวที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์ สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีความขยันหมั่นเพียรในการเรียนสูงขึ้นหลังจากได้รับการใช้ชุดการแนะแนวและหลังจากได้รับการสอนแบบปกติ นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดการแนะแนวมีความขยันหมั่นเพียรในการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ ปณิตดา ยิ้มสกุล (2538) ศึกษาผลของการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อความสามัคคี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านท่ากลอย กิ่งอำเภอท่าตะเียบ จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยกลุ่มทดลองได้รับการใช้ชุดแนะแนว กลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามัคคีสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ฉัตรสุดา หาญประกอบสุข (2540) ศึกษาการใช้ชุดการแนะแนวเพื่อการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนวัดบ้านม้า อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน ผลการวิจัย พบว่า หลังจากการใช้ชุดการแนะแนว กลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.2.2 ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมที่เน้นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม นั้น แต่ละขั้นของการเรียนรู้ทำให้นักเรียนเกิดการพัฒนาคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ได้ กล่าวคือ ในขั้นที่ 1 ซึ่งเป็นขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ กิจกรรมในขั้นนี้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจะได้เล่าอดีต หรือเล่าเรื่อง อ่าน หรือฟังกรณีศึกษา เล่นเกม บทบาทสมมติ แบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ เป็นการทบทวนอารมณ์ของตนเอง สำรวจผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง ส่งผลให้นักเรียนรู้จักอารมณ์ของตนเองมากขึ้น ในขั้นที่ 2 ขั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้ ในขั้นนี้นักเรียนจะได้แสดงความคิดเห็น แสดงความรู้สึก วิเคราะห์พิจารณา อภิปราย หาเหตุผลจากข้อมูลในขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อหาคำตอบว่าเกิดอะไรขึ้น ซึ่งการได้แสดงความคิดเห็น แสดงความรู้สึกร่วมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่นๆ จะทำให้นักเรียนเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ความคิดความรู้สึกของผู้อื่น เรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่น การสื่อสารระหว่างการอภิปรายจะทำให้นักเรียนเกิดทักษะในการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี ส่งผลให้เกิดการพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น นอกจากนั้นในขั้นตอนนี้ นักเรียนยังมีโอกาสที่จะสังเกต

สีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด ถ้อยคำ น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ ซึ่งถือเป็นการพัฒนาการหยั่งรู้อารมณ์ของผู้เรียนอีกทางหนึ่ง ส่วนในขั้นที่ 3 ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต เป็นขั้นที่นักเรียนจะร่วมกันสร้างองค์ความรู้ หรือสรุปสาระการเรียนรู้จากการอภิปราย ซึ่งเมื่อสรุปเป็นองค์ความรู้ได้นักเรียนจะเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของความรู้ซึ่งมีผลต่อการปรับเปลี่ยนและพัฒนาการกระทำด้วย (ลักเนอร์ และ แนนเดอร์ : 1997) นอกจากนั้นการที่นักเรียนสามารถสรุปสาระจากกิจกรรมจนกระทั่งเป็นองค์ความรู้ได้ด้วยตนเองจะทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งการสร้างภาคภูมิใจในตนเองแม้เป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ แต่ก็สามารถนำไปสู่การพัฒนาการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ (โกลแมน 1667 อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต 2544: 31 –33) และสุดท้ายขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ นักเรียนจะได้ทดลองประยุกต์ใช้สาระความรู้โดยอาจทดลองแก้ปัญหา สถานการณ์จำลอง หรือสร้างคำขวัญจูงใจให้ตนเองปฏิบัติตามแผน และยังได้ฝึกการแสดงความคิดเห็น ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เป็นการเพิ่มพูนทักษะในการแสดงออกทางอารมณ์และเป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อให้นักเรียนมีแนวทางในการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมเมื่ออยู่ในสถานการณ์จริง จะเห็นได้ว่าแต่ละขั้นของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์สอดคล้องกับหลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่เน้นให้ทบทวน ตรวจสอบการกระทำ หรือการแสดงออกทางอารมณ์ที่ผ่านมาของตัวเองว่าได้แสดงอาการใดออกไปแล้วย้อนวิเคราะห์ดูผลการกระทำของตนเองว่าเหมาะสมหรือไม่ มีจุดใดที่ควรแก้ไขปรับปรุงและจะดำเนินการแก้ไขปรับปรุงได้อย่างไร หมั่นฝึกทักษะในการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม (ดาเนียล โกลแมน อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต 2544: 31-33, ทศพร ประเสริฐสุข 2543:114 - 119) อีกทั้งการนำเทคนิควิธีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์มาเป็นหลักในการกำหนดขั้นตอนของการดำเนินกิจกรรมแนะแนว มีข้อดีคือ สนับสนุนโอกาสให้ผู้รับบริการสร้างองค์ความรู้ แสวงหาทักษะ พัฒนาค่านิยมอันพึงประสงค์จากประสบการณ์เดิมของตนเอง ทำให้ผู้รับบริการเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของข้อมูลที่ได้เรียนรู้ เป็นการเรียนรู้ที่แท้จริงอันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนและพัฒนาการกระทำ (ลักเนอร์ และ แนนเดอร์ 1997)

จากเหตุผลที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจึงสามารถเกิดกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาตนเองเมื่อทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์หลังเข้าร่วมกิจกรรมจึงพบว่านักเรียนมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น นอกจากนั้นยังได้ใช้แบบสำรวจเพื่อสอบถามความคิดเห็นของอาจารย์ที่ปรึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกทางอารมณ์ของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า นักเรียนมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมมากขึ้นด้วยเช่นกัน

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะทั่วไป

3.1.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ครูสามารถนำไปใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นอื่นๆ ได้โดยปรับให้เหมาะสมกับผู้รับบริการ

3.1.2 ผู้ที่นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ไปใช้ต้องศึกษาทำความเข้าใจกับวัตถุประสงค์ หลักการแนวทางและขั้นตอนการจัดกิจกรรม ตลอดจนจัดเตรียมเครื่องมือ วัสดุอุปกรณ์ให้พร้อมเพื่อการดำเนินกิจกรรมอย่างราบรื่นและช่วยให้บรรลุจุดประสงค์ได้มากขึ้น

3.1.3 เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมควรมีการติดตามผลอย่างต่อเนื่องและกระตุ้นเป็นระยะๆ เพื่อความคงทนของคุณลักษณะ

3.1.4 การยกตัวอย่างเหตุการณ์ กรณีตัวอย่าง เพลง หรือบุคคลต่างๆ ในกิจกรรมควรปรับให้เหมาะสมกับยุคสมัยทันเหตุการณ์

3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์กับวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แบบอื่นๆ

3.2.3 ควรมีการติดตามผลเพื่อดูความคงทนของพฤติกรรม

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- โกศล มีคุณ "หน่วยที่ 14 การประเมินคุณภาพของเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว" ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว* หน้า 318-325 นนทบุรี สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2545
- ไกรสิทธิ์ ตันติศิริทร์ และคณะ *ไอคิวและอีคิวประจักษ์ความสำเร็จของลูก* กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์แปลนพรีนติ้ง 2543
- คมเพชร ฉัตรศุกกุล *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน* กรุงเทพมหานคร ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2543
- _____ *การแนะแนวเบื้องต้น* มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2521
- จอม ชุมช่วย "ความฉลาดทางอารมณ์: Emotional Intelligence" *วารสารการศึกษาปฐมวัย* กรกฎาคม 2540 หน้า 55-61
- เจษฎา บุญมาโฮม "ผลของโปรแกรมแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต บางเขน กรุงเทพมหานคร" วิทยานิพนธ์ปริญญา ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2544
- จำเนียร ช่วงโชติ *เทคนิคการแนะแนว* พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยรามคำแหง 2533
- ฉัตรสุดา หาญประกอบสุข "การใช้ชุดแนะแนวเพื่อการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดบ้านม้า อำเภอเมืองลำพูน" การศึกษาค้นคว้าอิสระ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2540
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์ "หน่วยที่ 2 กระบวนการสันนิเวทนาการและระบบสื่อการสอน" ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาเทคโนโลยีและสื่อการศึกษา* หน้า 118 นนทบุรี สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2523
- ชูชัย สมิทธิไกร *การปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่ม* เชียงใหม่ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2528

- ดาระณี พัฒนศักดิ์ภิญโญ "ผลของการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจิระประวัตินวิทยาคม จังหวัดนครสวรรค์"
ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2533
- ทศพร ประเสริฐสุข "ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา" ใน *รวมบทความทางวิชาการ
อิศิว* หน้า 89-119 อัจฉรา สุขารมณ, วิชาศลักษณ์ ชวัลลีและอรพินทร์ ชูชม
บรรณารักษ์ กรุงเทพมหานคร DESKTOP 2543
- _____ "ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับความสำเร็จในชีวิต" ใน *การให้คำปรึกษาใน
สภาวะวิกฤต* กรุงเทพมหานคร สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย 2542 (เอกสาร
การประชุมสัมมนาปฏิบัติการ)
- ทีศนา แคมณี และคณะ *กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ* กรุงเทพมหานคร
บูรพาศิลป์การพิมพ์ 2522
- ทองเรียน อมรัชกุล *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน* กรุงเทพมหานคร โอเดียนสโตร์ 2521
- ธีระ ชัยยุทธยรรยง "การพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์" *วารสารวิชาการ* (มิถุนายน 2544)
หน้า 36 – 40 นันทา สุรักษา "การใช้ EQ กับตนเอง ครอบครัวและการทำงาน"
ใน *รวมบทความทางวิชาการอิศิว* หน้า 43-52 อัจฉรา สุขารมณ, วิชาศลักษณ์
ชวัลลี และอรพินทร์ ชูชม บรรณารักษ์ กรุงเทพมหานคร DESKTOP 2543
- นันทนา วงษ์อินทร์ "การพัฒนาอารมณ์" ใน *รวมบทความทางวิชาการอิศิว* หน้า 131-147
อัจฉรา สุขารมณ, วิชาศลักษณ์ ชวัลลีและอรพินทร์ ชูชม บรรณารักษ์
กรุงเทพมหานคร DESKTOP 2543
- นิรดา อุดลยพิเชษฐ์ "ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของ
นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ " วิทยานิพนธ์ปริญญา
ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย 2542
- นิสรา คำมณี "ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม"
ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2544

- นุชนาฏ หงมีไกรเลิศ "ผลของการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านหนองข้าซาก อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี" ปรินญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2539
- บุปผา อัญยิต "ผลของการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1" วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2534
- บุรชัย ศิริมหาสาร **แผนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง** กรุงเทพมหานคร บุ๊คพอยท์ 2545
- ประดินันท์ อุปรมัย "หน่วยที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมและเครื่องมือแนะแนว" ใน **เอกสารการสอนชุดวิชากิจกรรมและเครื่องมือแนะแนว** หน้า 32-34 นนทบุรี สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2533
- _____ "หน่วยที่ 3 หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาเพื่อการแนะแนว" ใน **ประมวลสาระชุดวิชาหลักการและแนวคิดทางการแนะแนว** หน้า 125 นนทบุรี สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2544
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ "คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ" ใน **รวมบทความทางวิชาการอิคิว** หน้า 14-18 อัจฉรา สุขารมณ, วิลาศลักษณ์ ชวัลลีและอรพินทร์ ชูชม บรรณาธิการ กรุงเทพมหานคร DESKTOP 2543
- _____ **การแนะแนวและการให้การปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา** กรุงเทพมหานคร บัณฑิตการพิมพ์ 2529
- _____ "คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ" **พฤติกรรมศาสตร์ 1** (สิงหาคม 2542) หน้า 15 - 17
- _____ "หน่วยที่ 10 การพัฒนากิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา" ใน **ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว** หน้า 69-105 นนทบุรี สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2545
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) "เจตโกศลหรือปรีชาเชิงอารมณ" ใน **รวมบทความทางวิชาการอิคิว** หน้า 35-42 อัจฉรา สุขารมณ, วิลาศลักษณ์ ชวัลลีและอรพินทร์ ชูชม บรรณาธิการ กรุงเทพมหานคร DESKTOP 2543

- พระราชวรภุมณี (ประยูร ธมฺมจิตโต) "อีคิวในแนวทางพุทธศาสนา" ใน *รวมบทความทางวิชาการ อีคิว* หน้า 21-34 อัจฉรา สุขารมณ, วิลาศลักษณ์ ชิววัลลีและอรพินทร์ ชูชม บรรณาธิการ กรุงเทพมหานคร DESKTOP 2543
- พิศมัย วิบูลย์สวัสดิ์ "พฤติกรรมก้าวร้าว" ใน *จิตวิทยาสังคมร่วมสมัย* หน้า 202-229 เชียงใหม่ ม.ป.ป.
- เพียงเพ็ญ จิรัชัย "การพัฒนาโปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อยเพื่อเพิ่มการใส่ใจในการเรียน" วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2540
- ยุพิน ปิคตะคุ "ผลของการใช้ชุดแนะแนวที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์ สังกัดกรุงเทพมหานคร" วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2537
- โยธิน ศันสนยุทธ *พลวัตกลุ่ม* กรุงเทพมหานคร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2530
- รัชณี มณีโชติ "ผลการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5" วิทยุณาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร 2537
- รัตติกร จงวิศาล "เชาวน์อารมณ์ (Emotional Intelligence) กับการทำงาน" ใน *สังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์* 27 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2544) หน้า 17
- ลัดดาวรรณ ณ ระนอง "หน่วยที่ 12 การแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม" ใน *ประมวลสาระชุดวิชาหลักการและแนวคิดทางการแนะแนว* นนทบุรี สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2544
- วรรณดี หมูเย็น "รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร" วิทยุณาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 2544
- วรรณภา ช่องดารกุล "พฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่น" *วารสารแนะแนว* 24 (มิถุนายน-กรกฎาคม 2533) หน้า 8-13
- _____ "สรุปรายงานวิจัย" *วารสารแนะแนว* 28 (สิงหาคม-ตุลาคม 2537) หน้า 71-77

วัชรวิ ทรัพย์มี "หน่วยที่ 12 การพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม"

ใน *ประมวลสาระชุดวิชาหลักการและแนวคิดทางการแนะแนว* นนทบุรี
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2545

_____ *ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา* กรุงเทพฯ ทบวงมหาวิทยาลัย 2528

วัชรวิ ทรัพย์มี และ สมจิต ชิวปรีชา *คู่มือการจัดกิจกรรมโฮมรูม* กรุงเทพมหานคร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2538

วัฒนาพร ระงับทุกข์ *แผนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง* พิมพ์ครั้งที่ 3

กรุงเทพมหานคร วัฒนาพานิช 2543

วิลาศลักษณ์ ชิววลลี "การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน" ใน

รวมบทความทางวิชาการอิคิว หน้า 63-87 อัจฉรา สุขารมณ, วิลาศลักษณ์

ชิววลลี และอรพินทร์ ชูชม บรรณาธิการกรุงเทพมหานคร DESKTOP 2543

_____ "การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน" ใน

รวมบทความทางวิชาการอิคิว หน้า 149-178 อัจฉรา สุขารมณ, วิลาศลักษณ์

ชิววลลี และอรพินทร์ ชูชม บรรณาธิการกรุงเทพมหานคร DESKTOP 2543

วีรวัฒน์ ปันนิตามัย *เชาวน์อารมณ์(EQ): ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต*

กรุงเทพมหานคร เอกซเปอร์เน็ท 2542

คันสนีย์ ฉัตรคุปต์ "การพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์" ใน *วารสารกองทุนสงเคราะห์นักศึกษา*

เอกชน 10 (มีนาคม 2543) หน้า 2-3

_____ *สิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้สร้างสมองให้เด็ดฉลาดได้อย่างไร* กรุงเทพมหานคร

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ 2542

ศุภนิดา ทองหยิบ "ผลของการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อจริยธรรมด้านความมีวินัย

ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1" *วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิชา*

เอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร 2538

ศึกษาธิการ, กระทรวง กรมวิชาการ *กิจกรรมแนะแนวนักเรียน* กรุงเทพมหานคร กรมวิชาการ

กระทรวงศึกษาธิการ 2543

_____ *คู่มือพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรมและจริยธรรม* กรุงเทพมหานคร

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ 2544

_____ *บรรณิทัศน์ผลการวิจัยด้านการแนะแนว* กรุงเทพมหานคร กรมวิชาการ

กระทรวงศึกษาธิการ 2544

- สนอง อินละคร **เทคนิควิธีการและนวัตกรรมที่ใช้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลาง** อุบลราชธานี หจก.อุบลกิจออฟเซตการพิมพ์ 2544
- สมร ทองดี และ ปราณีย์ รามสูต "หน่วยที่ 9 แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว" ใน **ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว** หน้า 1-66 นนทบุรี สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2545
- สาธารณสุข, กระทรวง กรมสุขภาพจิต **การพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนชาวไทยอายุ 12-60ปี** กรุงเทพมหานคร กรมสุขภาพจิต 2544
- _____ **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์** กรุงเทพมหานคร กรมสุขภาพจิต 2544
- _____ **คู่มือดูแลนักเรียน** กรุงเทพมหานคร กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 2543
- สามัญศึกษา, กรม กองการศึกษาสงเคราะห์ "รายงานการวิจัยการศึกษาสภาพและความต้องการในการจัดกระบวนการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของโรงเรียนสังกัดกองการศึกษาสงเคราะห์ กรมสามัญศึกษา" กรุงเทพมหานคร 2544
- สุภาพร พิสิฐฐ์พัฒนะ "การสร้างแบบทดสอบวัดเชาว์ปัญญาทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3" ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการวัดผลการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 2543
- สุภาวดี เรื่องคณะ "ผลการฝึกกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านอรุโณทัย อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่" วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2542
- สุรภี หนูเรียงสาย "ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มและโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเพชรเกษมมาตา จ. ระยอง" วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา 2544
- หุลย์ จำปาเทศ และคณะ "การให้คำปรึกษาในภาวะวิกฤต" (เอกสารประกอบการประชุม 2542)
- อรพินท์ ชูชม "สถานภาพการวัด EQ" ใน **รวมบทความทางวิชาการอิคิว** หน้า 221-239 อัจฉรา สุขารมณ, วิลาศลักษณ์ ชิววัลลีและอรพินท์ ชูชม บรรณาธิการ กรุงเทพมหานคร DESKTOP 2543
- อุษา พึ่งธรรม และคณะ **คู่มือการฝึกอบรมอย่างมีส่วนร่วม** กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร วงศ์กมลโปรดักชั่น 2544

- Bar-On R. BarOn Emotional Quotient Inventory(EQ-I): Technical manual. Toronto Canada: Multi-Health Systems, 1997 อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต *การพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนชาวไทยอายุ 12-60 ปี* กรุงเทพมหานคร กรมสุขภาพจิต 2544
- Cooper, R.K., & Sawaf,A . Executive EQ: Emotional intelligence in leadership and organizations. New York. 1997. อ้างถึงใน อรพินทร์ ชูชม "สถานภาพการวัด EQ" ใน *รวมบทความทางวิชาการอีคิว* หน้า 221-239 อัจฉรา สุขารมณ, วิชาศลักษณ์ ชวัลลสี และอรพินทร์ ชูชม บรรณาธิการ กรุงเทพมหานคร DESKTOP 2543
- DEAN, Dwight G. Emotional maturity and adjustment. *Journal of Marriage and The Family*. 1996 อ้างถึงใน นิรดา อุดุลยพิเชษฐ์ "ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเยาวชนอารมณ์ที่มีต่อระดับเยาวชนอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ" วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2542: 17
- Deighton, L. C. . *Small Group Instruction: The Encyclopedia of Education*. New York: The Macmillan Company and Free Press.1971 อ้างถึงใน เจษฎา บุญมาโฮม "ผลของโปรแกรมแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต บางเขน กรุงเทพมหานคร" วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2544
- Downing, L. N. Guidance and Counseling services: *And Introduction*. New York: McGraW – Hill Book Company 1968. อ้างถึงใน เจษฎา บุญมาโฮม "ผลของโปรแกรมแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต บางเขน กรุงเทพมหานคร" วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2544
- Goleman, D. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam, 1995.

- Goleman, Deniel. *Schooling The Emotional, Emotional Intelligence: A Bantam Book*, 1995 อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต *อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์* นนทบุรี สำนักพัฒนาสุขภาพจิต 2543
- Kottman, Terry, Ashby, Jeffrey S & DeGraff, Donald. *Adventures in Guidance How To Integrate Fun Into Your Guidance Program*. Alexandria: library of Congress Cataloging Publication. 2001 อ้างถึงใน สมร ทองดี และ ปราณีย์ รามสูต "หน่วยที่ 9 แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว" ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว* หน้า 1-66 นนทบุรี สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2545
- Ottaway, A.K.C. *Learning Through Group Experiences*. London: Routhledge and Kegan Paul. 1996 อ้างถึงใน นิศรา คำมณี "ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม" *ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ* 2544
- Patterson, C.H.(1973). *Humanistic Education*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prenticehall. อ้างถึงใน นิศรา คำมณี "ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม" *ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ* 2544

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ภาคผนวก ข
สถิติที่ใช้

สถิติที่ใช้

1. การหาค่าเฉลี่ย (\bar{X})

$$\text{สูตร } \bar{X} = \frac{\sum fX}{n}$$

เมื่อ	\bar{X}	=	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
	f	=	ความถี่ของคะแนน
	X	=	คะแนนดิบ
	n	=	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

2. การหาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$\text{สูตร } SD = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{N - 1}}$$

เมื่อ	X	=	คะแนนดิบ
	\bar{X}	=	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
	N	=	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

3. การหาค่าความแปรปรวน

$$\text{สูตร } SD^2 = \frac{\sum (x - \bar{x})^2}{N - 1}$$

เมื่อ	X	=	คะแนนดิบ
	\bar{X}	=	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
	N	=	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

4. การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ Pearson

$$\text{สูตร } r_{xy} = \frac{N\sum XY - \sum X\sum Y}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

เมื่อ r_{xy} = ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ

$\sum X$ = ผลรวมของคะแนนรายข้อของทุกคน

$\sum Y$ = ผลรวมของคะแนนรวมทุกข้อ

$\sum XY$ = ผลรวมของผลคูณของคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทุกข้อของแต่ละคน

$\sum X^2$ = ผลรวมของคะแนนรายข้อยกกำลังสอง

$\sum Y^2$ = ผลรวมของคะแนนรวมทุกข้อของแต่ละคนยกกำลังสอง

N = จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

5. การหาค่าความเที่ยงโดยวิธีสัมประสิทธิ์อัลฟา ของ Chronbach

$$\text{สูตร } \text{Alpha} = \frac{N}{N-1} \left[\frac{SD^2 - \sum SD_i^2}{SD^2} \right]$$

เมื่อ N = จำนวนข้อคำถามในแบบวัด

SD^2 = ค่าความแปรปรวนของคะแนนจากแบบวัดทั้งฉบับ

SD_i^2 = ค่าความแปรปรวนของข้อคำถามรายข้อ

6. การทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ (t – dependent test)

$$\text{สูตร } t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

$$\begin{aligned} \text{เมื่อ } D &= \text{ความต่างของคะแนนแต่ละคู่} \\ \sum D &= \text{ผลรวมความต่างของคะแนนแต่ละคู่} \\ n &= \text{จำนวนคู่} \end{aligned}$$

7. การหาค่าความสอดคล้องของการประเมิน หรือ IOC (index of concordance)

$$\text{สูตร } IOC = \frac{\sum R}{N}$$

$$\begin{aligned} \text{เมื่อ } IOC &= \text{ค่าดัชนีความสอดคล้อง} \\ \sum R &= \text{ผลรวมคะแนนความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ} \\ N &= \text{จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ} \end{aligned}$$

ภาคผนวก ค

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

คำชี้แจง

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยเน้นรูปแบบการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ซึ่งการดำเนินกิจกรรมประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอนคือ ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ขั้นสะท้อนกลับการรับรู้ ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ แต่ละขั้นตอนนี้มีแนวทางในการดำเนินกิจกรรมดังนี้

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ผู้รับบริการอาจเล่นเกม บทบาทสมมติ ทำงาน ทำกิจกรรมสถานการณ์จำลอง ฟัง/อ่านกรณีศึกษา ค้นคว้า เล่าอดีต เล่าเรื่อง แบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญหรือผลลัพธ์การเรียนรู้หรือจุดมุ่งหมายของกิจกรรม

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting) ผู้รับบริการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก วิเคราะห์ พิจารณาหาเหตุผลจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในขั้นที่ 1 เพื่อหาคำตอบว่าเกิดอะไรขึ้นจากขั้นที่ 1 หรือเขาตีความสิ่งนั้นว่าอย่างไร

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) ผู้รับบริการสร้างองค์ความรู้หรือสรุปสาระการเรียนรู้จากการอภิปรายสะท้อนกลับการรับรู้ อาจศึกษาทฤษฎีและแนวคิดเพิ่มเติมต่อไปอีก เพื่อความสมบูรณ์ของสาระการเรียนรู้

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) ผู้รับบริการทดลองประยุกต์ใช้สาระการเรียนรู้สู่ชีวิต โดยอาจทดลองแก้ปัญหา วางแผนพัฒนาตนเอง จูงใจตนเองในการปฏิบัติตามแผน

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีทั้งหมด 14 กิจกรรม ใช้เวลาในการจัดกิจกรรม 14 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 60 นาที แผนการจัดกิจกรรมแต่ละแผนประกอบด้วยวัตถุประสงค์ของกิจกรรม สื่อประกอบกิจกรรม การดำเนินกิจกรรมและการประเมินผล โดยบางกิจกรรมจะมีเอกสารความรู้เพิ่มเติมสำหรับให้ผู้รับบริการได้ศึกษา เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ชื่อ กิจกรรม	องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา		วัตถุประสงค์ ของกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
	องค์ประกอบใหญ่	องค์ประกอบย่อย		
1.ปฐมนิเทศ			<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ระหว่างผู้รับบริการ 2. เพื่อแจ้งวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรม 3. เพื่อเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรมร่วมกัน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. กระดาษรูปสัตว์ตัดครึ่ง 2. นกหวีด 3. แบบสัมภาษณ์
2. อารมณ์ไหน รู้ใหม่ เอ่ย..?	ดี	ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถรู้จักอารมณ์และความต้องการของตนเอง 2. สามารถบอกผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์ต่างๆ ได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ใบงานที่ 1,2,3 2. ใบความรู้เรื่อง "อารมณ์"
3. พอดี อยู่ที่ไหน	ดี	ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. บอกลักษณะการแสดงออกที่เหมาะสมเมื่อเกิดอารมณ์ต่างๆ ได้ 2. สามารถเปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์ต่างๆ ได้ 3. สามารถบอกวิธีการควบคุมอารมณ์ตนเองได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ใบงานที่ 1,2 2. ใบความรู้เรื่อง "การจัดการอารมณ์ตนเอง"

ชื่อ กิจกรรม	องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา		วัตถุประสงค์ ของกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
	องค์ประกอบใหญ่	องค์ประกอบย่อย		
4. ฐานะคิด อะไรอยู่	ดี	เห็นใจผู้อื่น	1. สามารถรับรู้ เข้าใจความ รู้สึกของผู้อื่นได้ 2. ฝึกแสดงความเห็นใจและ พูดในโอกาสต่างๆได้ อย่างเหมาะสม	1. ใบงานที่ 1,2 2. กระดาษ A4 3. สีเมจิก/ปากกา 4. ของจดหมาย 4 ของ
5. ดูแล หัวใจ	ดี	รับผิดชอบ	1. เพื่อให้รู้จักการให้และ การรับอย่างเหมาะสม 2. เพื่อให้รู้จักให้อภัยผู้อื่น และรับผิดชอบต่อการทำ ของตน	1. เทปเพลง "คุณครูครับ" 2. ใบงานที่ 1,2,3 3. กระดาษ/ ปากกา 4. กระดาษรูป ผลไม้สีละ 1 คู่ 5. ภาพ (ตาม รายละเอียด ในใบงาน)
6. แบ่งให้ ส่วนรวม	ดี	รับผิดชอบ	1. เพื่อพัฒนาให้ผู้รับบริการ รู้จักการเห็นแก่ประโยชน์ แก่ส่วนรวม	1. ใบงาน 2. ใบความรู้ 3. กรณีตัวอย่าง
7. สวมบท ผู้พิชิต	เก่ง	มีแรงจูงใจ	1. เพื่อให้ผู้รับบริการรู้ ศักยภาพของตนเอง 2. เพื่อสร้างขวัญและกำลัง ใจให้ตนเองได้ 3. เพื่อให้ผู้รับบริการมีความ มุ่งมั่นพยายามไปสู่ เป้าหมายที่วางไว้	1. กระดาษตัดรูป ลูกโป่ง 2. กระดาษ โปสเตอร์/ เทปกา 3. สีเมจิก 4. ภาพต่อจิ๊กซอว์ 5. ใบงาน

ชื่อ กิจกรรม	องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา		วัตถุประสงค์ ของกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
	องค์ประกอบใหญ่	องค์ประกอบย่อย		
8. คิดหา ทางแก้	เก่ง	ตัดสินใจและ แก้ปัญหา	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถรับรู้และเข้าใจปัญหา 2. เพื่อให้ผู้รับบริการมีทักษะในการแก้ปัญหา 3. เพื่อให้สามารถแก้ปัญหาด้วยความยืดหยุ่น 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ใบงาน 2. แบบสำรวจวิธีการแก้ปัญหา 3. ใบความรู้
9. เพื่อน แท้สร้าง ได้	เก่ง	สัมพันธ์ภาพ กับผู้อื่น	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้ผู้รับบริการทราบแนวทางการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น 2. เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถแสดงออกอย่างเหมาะสมและบอกถึงวิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในกลุ่มเพื่อนได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ใบงาน 2. แบบประเมินตนเอง 3. ใบความรู้ 4. สลากพร้อมกล่องใส่
10. เข้าใจ คนละ มุม	เก่ง	สัมพันธ์ภาพกับ ผู้อื่น	<ol style="list-style-type: none"> 1. สามารถแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ใบงาน 2. ใบความรู้
11. ชุมชุม คนดี	สุข	ภูมิใจในตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ตระหนักถึงคุณค่าในตนเองโดยบอกข้อดี/จุดเด่นของตนเองได้ 2. เพื่อให้บอกความรู้สึกที่เกิดจากการที่ผู้อื่นมองเห็นคุณค่าของตน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. กระดาษตัดเป็นรูปดาว 2. ใบงาน 3. สีเมจิก/ปากกา 4. เทปใส/เทปกาว

ชื่อ กิจกรรม	องค์ประกอบที่ต้องการพัฒนา		วัตถุประสงค์ ของกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
	องค์ประกอบใหญ่	องค์ประกอบย่อย		
12. โลกนี้ ยังสวย	สุข	พอใจในชีวิต มีความสุขสงบทางใจ	1. เพื่อให้ผู้รับบริการมอง โลกในแง่ดีและมีอารมณ์ ขัน 2. สามารถยกตัวอย่างเหตุ การณ์ที่คลี่คลายได้ด้วย อารมณ์ขัน	1. ใบงาน 2. ใบความรู้ 3. กระดาษ โปสเตอร์ 4. ปากกา/ สีเมจิก
13. อยู่ด้วย ความ สุข	สุข	พอใจในชีวิต มีความสุขสงบทางใจ	1. สามารถเลือกกิจกรรมที่ เสริมสร้างความสุขให้กับ ตนเองเพื่อให้รู้จักการพอ ใจในสิ่งที่ตนมีอยู่และมี ความสุขสงบในจิตใจ	1. ใบงาน/ ใบความรู้
14. ปัจฉิม นิเทศ			1. เพื่อสรุปและประเมินผล กิจกรรม	1. แบบประเมิน

กิจกรรมที่ 1

ปฐมนิเทศ

ประเภทกิจกรรม	ปรับละลายพฤติกรรม
ระดับวัยของผู้รับบริการ	13 – 15 ปี
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม	60 นาที
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้รับบริการ 2. เพื่อแจ้งวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรม 3. เพื่อเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรมร่วมกัน
เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> 1. กระดาษรูปสัตว์ตัดครึ่ง (จำนวนเท่ากับผู้รับบริการ) 2. นกหวีด 3. แบบสัมภาษณ์
การเตรียมกิจกรรมล่วงหน้า	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ให้บริการศึกษาขั้นตอนการจัดกิจกรรม 2. ผู้ให้บริการเตรียมสื่อ/อุปกรณ์ก่อนจัดกิจกรรม 3. ผู้ให้บริการทำการประเมินระหว่างและหลังทำกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้ให้บริการเล่าความรู้สึกและกระตุ้นความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันด้วยการให้ผู้รับบริการร้องเพลงมาร์ชของโรงเรียนพร้อมปรบมือเป็นจังหวะ
2. แจกกระดาษรูปสัตว์ให้ผู้รับบริการคนละครึ่งรูป
3. ให้ผู้รับบริการจับคู่โดยหาคนที่ได้รับแจกรูปสัตว์ที่ประกบกับของตนเองและเป็นสัตว์ชนิดเดียวกันให้ได้ภายในเวลา 2 นาที
4. จับคู่ได้แล้วให้ผู้รับบริการนั่งลงเป็นคู่ๆ
5. แจกแบบสัมภาษณ์ให้ผู้รับบริการผลัดกันสัมภาษณ์คู่ของตนให้เสร็จภายในเวลา 5 นาที
6. สุ่มให้ผู้รับบริการออกมาแนะนำคู่ของตน 2 - 3 คู่ (คู่ละไม่เกิน 5 นาที)

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. ผู้รับบริการจับกลุ่มกันกลุ่มละ 3 คน ร่วมกันวิเคราะห์ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมโดยใช้แนวคำถามดังนี้
 - เคยเล่นกิจกรรมนี้มาก่อนหรือไม่
 - ก่อนที่จะปฏิบัติกิจกรรมรู้สึกอย่างไรกับผู้รับบริการคนอื่น
 - หลังปฏิบัติกิจกรรมแล้วรู้สึกอย่างไรกับผู้รับบริการคนอื่น
 - ความคุ้นเคยกันมีผลต่อการทำงานร่วมกันอย่างไร
2. สุ่มถามผู้รับบริการ 3-4 คน

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. ผู้ให้บริการและผู้รับบริการอภิปรายร่วมกันในประเด็นดังต่อไปนี้
 - การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นมีความจำเป็นอย่างไร
 - การปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นหรือการทำงานเป็นกลุ่มสมาชิกกลุ่มจะต้องปฏิบัติตนต่อกันอย่างไร
 - การรู้วัตถุประสงค์ของการทำงานร่วมกันมีความจำเป็นอย่างไร

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับบริการคิดว่าจะนำประโยชน์เกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร
2. สุ่มถามผู้รับบริการ 3-4 คน
3. ผู้ให้บริการแจ้งวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมให้ผู้รับบริการทราบ

ขั้นที่ 5 สรุปและประเมินผล

สรุป การสร้างความคุ้นเคยและสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันจะทำให้เกิดความพร้อมที่จะทำงานร่วมกันส่งผลให้บรรยากาศในการทำงานเป็นไปอย่างราบรื่นและประสบความสำเร็จ

การประเมินผล

1. การรายงานจากแบบสัมภาษณ์
2. การสรุปวิเคราะห์

กิจกรรมที่ 1
ปฐมนิเทศ

แบบสัมภาษณ์

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....

วัน/เดือน/ปีเกิด วิชาที่ชอบ งานอดิเรก

.....

สีที่ชอบ อาหารจานโปรด กีฬาที่ชอบ

.....

รายการโทรทัศน์ ดาราที่ชื่นชอบ ความสามารถพิเศษ

.....

สัตว์เลี้ยงแสนรัก อื่นๆที่อยากสัมภาษณ์

.....

กิจกรรมที่ 2

อารมณ์ไหน...รู้ไหมเอ๋ย?

ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับวัยของผู้รับบริการ	13 – 15 ปี
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม	60 นาที
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถรู้จักอารมณ์และความต้องการของตนเอง 2. สามารถบอกผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์ต่างๆได้
เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> 1. ใบงานที่ 1,2,3 2. ใบความรู้เรื่อง "อารมณ์"
การเตรียมกิจกรรมล่วงหน้า	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ให้บริการศึกษาขั้นตอนการจัดกิจกรรม 2. ผู้ให้บริการเตรียมสื่อ/อุปกรณ์ก่อนจัดกิจกรรม 3. ผู้ให้บริการทำการประเมินระหว่างและหลังทำกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้ให้บริการนำเข้าสู่กิจกรรมโดยอธิบายให้แก่ผู้รับบริการว่า “อารมณ์คือภาวะทางจิตใจของแต่ละบุคคลที่เปลี่ยนแปลงไปเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ และแม้ว่าในบางครั้งเมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่คล้ายกันแต่อาจจะมีอารมณ์ที่แตกต่างกันได้” จากนั้นจึงใช้คำถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้รับบริการคิดตามว่า “รู้ตัวบ้างหรือไม่ว่าเคยแสดงอารมณ์ได้ออกไปบ้างและแสดงออกอย่างเหมาะสมหรือไม่”
2. ให้ผู้รับบริการสำรวจอารมณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับตนเองตามรายละเอียดใบงานที่ 1

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. ให้ผู้รับบริการแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3-4 คน
2. ให้ผู้รับบริการแต่ละคนนำเสนอผลการสำรวจอารมณ์ของตนเองตามใบงานที่ 1 ให้แก่สมาชิกภายในกลุ่ม จากนั้นให้แต่ละกลุ่มวิเคราะห์ผลการสำรวจอารมณ์ตามใบงานที่ 2

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. ให้ผู้รับบริการแต่ละกลุ่มแสดงความคิดเห็นและร่วมกันสรุปถึงลักษณะของอารมณ์และผลของการแสดงออกทางอารมณ์ที่มีต่อบุคคลอื่น
2. ผู้รับบริการแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลการสรุป
3. ให้ผู้รับบริการแต่ละกลุ่มศึกษาไปความรู้เพิ่มเติมจากใบความรู้เรื่อง “อารมณ์”

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับบริการสำรวจตารางอารมณ์ของตนเองแล้วทบทวนถึงการแสดงพฤติกรรมเมื่อเกิดอารมณ์ต่างๆ ของตนว่าเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร มีจุดไหนที่ควรแก้ไขและจะแก้ไขอย่างไรตามรายละเอียดในใบงานที่ 3
2. ให้อาสาสมัครออกมารายงาน 2-3 คน

ขั้นที่ 5 สรุปและประเมินผลกิจกรรม

สรุป การที่เราได้สำรวจ รู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองตลอดจนได้เรียนรู้ถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นทั้งร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมจะช่วยให้เราตระหนักถึงความสำคัญที่จะต้องปรับเปลี่ยนแก้ไขเพื่อพัฒนาส่วนที่ไม่เหมาะสมของตนเองต่อไป

การประเมินผล

1. การตอบคำถามในใบงาน
2. การสรุปสาระในแต่ละขั้น
3. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

กิจกรรมที่ 2
อารมณ์ไหน...รู้ไหมเอ่ย?

ใบงานที่ 1

ให้นักเรียนสำรวจอารมณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับตัวเองทั้งด้านบวกและด้านลบโดยระบุเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆ พร้อมทั้งบอกพฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อเกิดอารมณ์และผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงพฤติกรรมอันเนื่องมาจากอารมณ์นั้น

ลักษณะอารมณ์	เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์	พฤติกรรมที่แสดงออก	ผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์
ดีใจ			
เสียใจ			
ปลื้มใจ			
เบื่อ			
เศร้า			
เครียด			
เหงา			
โกรธ			
เกลียด			
รำคาญ			
ตื่นเต้น			

ใบงานที่ 2

ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์และตอบคำถามดังต่อไปนี้

1. จากการนำเสนอใบงานที่ 1 ในลักษณะอารมณ์ชนิดเดียวกันสมาชิกภายในกลุ่มมีการแสดงออกเหมือนหรือต่างกันอย่างไร

.....
.....
.....
.....

คุณคิดว่าการแสดงออกทางอารมณ์ของบุคคลที่แตกต่างกันเนื่องมาจากอะไร

.....
.....
.....

อารมณ์ใดบ้าง ที่แสดงออกแล้วทำให้เกิดผลกระทบด้านลบ

.....
.....
.....

การที่รู้ว่าตนเองกำลังอยู่ในอารมณ์ใดนั้นมีผลดีอย่างไร

.....
.....
.....

ใบความรู้เรื่อง “อารมณ์”

อารมณ์ของบุคคลมีทั้งด้านบวกและด้านลบ อารมณ์เป็นพื้นฐานของบุคคลที่ติดตัวมาตั้งแต่เด็ก เมื่อเด็กเกิดอารมณ์ด้านลบ เช่น ไม่พอใจ ไม่สบาย เด็กเล็กๆ จะแสดงพฤติกรรมโดยการร้องไห้ เมื่อโตก็จะแสดงอารมณ์รุนแรงขึ้น เช่น ขว้างปาสิ่งของ อากาการลงมือลงเท้าหรือปลื้กตัวตามลำพัง ทำนองเดียวกันถ้าเกิดอารมณ์ทางบวก เช่น ดีใจ ปลื้มใจ จะแสดงอาการยิ้ม หัวเราะสนุกสนาน หน้าตาสดชื่น แจ่มใส ดังนั้น อารมณ์ ไม่ว่าจะด้านบวกหรือลบจะมีผลกระทบต่อด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรม

อารมณ์ด้านบวก

1. ด้านร่างกาย เช่น กระปรี้กระเปร่า กระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว ว่องไว ยิ้มแย้ม ฯลฯ
2. ด้านจิตใจ เช่น ใจเย็น ำร่าเริง แจ่มใส สดชื่น ฯลฯ
3. ด้านพฤติกรรม เช่น หัวเราะสนุกสนาน มีความคิดสร้างสรรค์ ฯลฯ

อารมณ์ด้านลบ

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

แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง ทำได้ดังนี้

1. ให้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตน พิจารณาว่าเราเป็นคนที่มีลักษณะอารมณ์เช่นไร มักคล้อยตามอารมณ์ผู้อื่นหรือคล้อยตามสิ่งแวดล้อมภายนอก ตัวอย่างเช่น
 - ทบทวนลักษณะการแสดงอารมณ์ว่าเราได้แสดงอาการพฤติกรรมใดออกไป
 - ทบทวนผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์ของเรา

- รู้สึกอย่างไรกับผลย้อนกลับ (พอใจ,ไม่พอใจ)
 - คิดอย่างไรกับผลย้อนกลับ (เหมาะสม, ไม่เหมาะสม)
 - ถ้ารู้สึกว่ามีไม่พอใจ คิดว่าไม่เหมาะสม หาวิธีการที่ดีกว่าสำหรับใช้ในคราวต่อไป
 - ถ้ารู้สึกว่ามีพอใจ เหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่มีการเข้าข้างตัวเองหรือหลอกตัวเอง แล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป
2. การฝึกรู้ตัวบ่อยๆ มีสติอยู่กับการรู้สึกตัว
- ขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเราเองหรือกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว
 - รู้สึกสบายใจ, ไม่สบายใจ
 - คิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้น
 - ความคิด/ความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

ใบงานที่ 3

จากการทบทวนการแสดงพฤติกรรมเมื่อเกิดอารมณ์ของตนเองตามใบงานที่ 1
พบว่าลักษณะอารมณ์ที่ดีของฉันคือ

.....
.....

การแสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ทางบวกของฉันคือ

.....
.....
.....

ลักษณะอารมณ์ที่ไม่ดีของฉันคือ

.....
.....

การแสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ทางลบของฉันคือ

.....
.....
.....

การแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีเมื่อเกิดอารมณ์ของฉันมีจุดที่ควรแก้ไขคือ

.....
.....
.....

วิธีการแก้ไขคือ

.....
.....
.....
.....

กิจกรรมที่ 3 พอดีอยู่ที่ไหน?

ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับวัยของผู้รับบริการ	13 – 15 ปี
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม	60 นาที
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. บอกลักษณะการแสดงออกที่เหมาะสมเมื่อเกิดอารมณ์ต่างๆ ได้ 2. สามารถเปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์ต่างๆ ได้ 3. สามารถบอกวิธีการควบคุมอารมณ์ตนเองได้
เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> 1. ใบงานที่ 1,2 2. ใบความรู้เรื่อง “การจัดการอารมณ์ตนเอง”
การเตรียมกิจกรรมล่วงหน้า	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ให้บริการศึกษาขั้นตอนการจัดกิจกรรม 2. ผู้ให้บริการเตรียมสื่อ/อุปกรณ์ก่อนจัดกิจกรรม 3. ผู้ให้บริการทำการประเมินระหว่างและหลังทำกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. แบ่งผู้รับบริการออกเป็น 4 กลุ่ม โดยให้ผู้รับบริการแบ่งเองตามความสมัครใจ
2. ให้ผู้รับบริการแต่ละกลุ่มร่วมกันทำใบงานที่ 1

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. ผู้รับบริการแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลการทำใบงานที่ 1
2. แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายและวิเคราะห์ผลที่เกิดจากการแสดงอารมณ์ต่างๆ จากเหตุการณ์ที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ แล้วบันทึกลงในใบงานที่ 2

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. ผู้รับบริการช่วยกันสรุปแนวทางที่ควรปฏิบัติเมื่อเกิดอารมณ์ต่างๆ ขึ้น
2. ผู้รับบริการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองจากใบความรู้

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับบริการแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดว่าถ้าตนเองอยู่ในสถานการณ์ดังต่อไปนี้จะมีแนวทางในการแสดงออกทางอารมณ์อย่างไรจึงจะเหมาะสม
 - ในการแข่งขันกีฬาประจำปีของโรงเรียนปีนี้ปรากฏว่ากีฬาประเภทบาสเก็ตบอลของคุณเข้ารอบชิงชนะเลิศ ซึ่งระหว่างเกมการแข่งขันเป็นไปอย่างตื่นเต้นเพราะต่างทำคะแนนได้คู่คี่สูสีกันตลอดแต่ในที่สุดทีมของคุณก็ชนะ คุณดีใจมากเพราะทีมที่ชนะจะได้ไปแข่งขันในระดับจังหวัด ในขณะที่เดียวกันทีมที่แพ้ก็เสียใจมาก คุณจะแสดงออกถึงความดีใจอย่างไรเพราะเหตุใด
2. สุ่มให้ผู้รับบริการตอบคำถาม 2-3 คน

ขั้นที่ 5 สรุปและประเมินผล

สรุป การแสดงออกทางอารมณ์นั้นควรคำนึงถึงความรู้สึกและผลกระทบบที่จะเกิดขึ้นกับบุคคลอื่นที่อยู่รอบข้าง เนื่องจากการแสดงออกทางอารมณ์ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ทางด้านบวกหรือด้านลบ หากเกินความพอดี หรือขาดการควบคุมเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ของสังคม ดังนั้นก่อนที่จะแสดงอารมณ์ใดๆ ออกมาควรมีการไตร่ตรองและควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในตนเองก่อนโดยพยายามให้อยู่ในขอบเขตของความพอดี ถูกกาลเทศะ และสังคมยอมรับได้

การประเมินผล

1. การสรุปแนวทางปฏิบัติตนเมื่อเกิดอารมณ์ต่างๆ
2. การบอกวิธีควบคุมอารมณ์ของตนเองได้

กิจกรรมที่ 3 พอดีอยู่ที่ไหน?

ใบงานที่ 1

ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันยกตัวอย่างเหตุการณ์หรือคิดเหตุการณ์สมมติที่ทำให้เกิดอารมณ์ แล้วแสดงอารมณ์ออกมามากมายเกินกว่าเหตุ กับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์แต่แสดงออก โดยมีการควบคุมอารมณ์นั้นแล้ว

กลุ่มที่ 1

- ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธและแสดงกิริยาท่าทางโกรธเกินกว่าเหตุ โดยไม่มีการควบคุมอารมณ์
- ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธและแสดงพฤติกรรมที่มีการควบคุมอารมณ์แล้ว
- สรุปผลที่เกิดจากการแสดงพฤติกรรมนั้น

กลุ่มที่ 2

- ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เสียใจและแสดงกิริยาท่าทางเสียใจเกินกว่าเหตุ
- ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เสียใจและแสดงพฤติกรรมที่มีการควบคุมอารมณ์เสียใจแล้ว
- สรุปผลที่เกิดจากการแสดงพฤติกรรมนั้น

กลุ่มที่ 3

- ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ดีใจและแสดงกิริยาท่าทางดีใจเกินกว่าเหตุ
- ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ดีใจและแสดงพฤติกรรมที่มีการควบคุมอารมณ์แล้ว
- สรุปผลที่เกิดจากการแสดงพฤติกรรมนั้น

กลุ่มที่ 4

- ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ตลกขบขันและแสดงกิริยาท่าทางตลกขบขันเกินกว่าเหตุ
- ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ตลกขบขันและแสดงกิริยาท่าทางตลกขบขันอย่างที่มีการคุมแล้ว
- สรุปผลที่เกิดจากการแสดงพฤติกรรมนั้น

ใบงานที่ 2

ให้เปรียบเทียบผลของการแสดงอารมณ์ตามรายละเอียดดังนี้

ลักษณะอารมณ์	ผลที่เกิดจากการแสดงอารมณ์	
	การแสดงออกที่ไม่ควบคุมอารมณ์	การแสดงออกที่ควบคุมอารมณ์แล้ว
โกรธ		
ดีใจ		
เสียใจ		
ตลกขบขัน		

สรุป แนวทางที่ควรปฏิบัติเพื่อควบคุมตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้เรื่อง “การจัดการอารมณ์ของตนเอง”

การจัดการอารมณ์ตนเองเป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดีให้เกิดความสมดุล ในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองนั้นจะต้องรู้จักอารมณ์ของตนเองเป็นอย่างดีด้วย ซึ่งการจัดการกับอารมณ์ได้เหมาะสมเพียงใดดูได้จากสิ่งต่อไปนี้

1. ควบคุมอารมณ์ได้ ไม่แสดงอารมณ์อย่างทันทีทันใด มีความรู้ตัว ไม่ถูกครอบงำโดยอารมณ์
2. มีเหตุผล สามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดและการแสดงอารมณ์
3. ก่อให้เกิดพฤติกรรมและผลย้อนกลับในแง่บวก
4. แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและสถานการณ์

การแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความสบายใจซึ่งจะมีผลไปถึงความสำเร็จและความสุขในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

การฝึกการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

1. ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น ดูด้วยว่าผลที่เกิดขึ้นตามมาเป็นเช่นไร
2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ตั้งใจไว้เกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ในคราวต่อไป ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไร/จะไม่ทำอะไร
3. ฝึกการรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี มอง – ฟัง สิ่งดี สร้างอารมณ์แจ่มใส เกิดความสบายใจ
4. ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง/ผู้อื่น/สิ่งอื่นที่อยู่รอบตัวเรา ซึ่งจะทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี ทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดีทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น

กิจกรรมที่ 4

รู้นะ...คิดอะไรอยู่

ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับวัยของผู้รับบริการ	13 – 15 ปี
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม	60 นาที
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. สามารถรับรู้ เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและบอกความรู้สึกของผู้อื่นได้ 2. ฝึกแสดงความเห็นใจและพูดในโอกาสต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> 1. ใบงานที่ 1,2 2. กระดาษ 3. สีเมจิก/ปากกา 4. ซองจดหมาย 4 ซอง
การเตรียมกิจกรรมล่วงหน้า	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ให้บริการศึกษาขั้นตอนการจัดกิจกรรม 2. ผู้ให้บริการเตรียมสื่อ/อุปกรณ์ก่อนจัดกิจกรรม 3. ผู้ให้บริการทำการประเมินระหว่างและหลังทำกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ให้ผู้รับบริการเล่นเกม ตบมือ โดยผู้ให้บริการสอนผู้รับบริการให้ตบมือเป็นจังหวะ 1 2 - 1 2 3 - 1 2 - 1 2 - 1 (ตบ 2 ครั้ง - ตบ 3 ครั้ง - ตบ 2 ครั้ง - ตบ 2 ครั้ง - ตบ 1 ครั้ง) เวลาตบมือให้ผู้รับบริการออกเสียง หนึ่ง สอง หนึ่งสองสาม หนึ่งสอง หนึ่งสอง หนึ่ง ให้เข้ากับจังหวะการตบมือ ชักซ้อมให้ผู้รับบริการลองทำจนกระทั่งพร้อมเพรียงกันจากนั้นให้ผู้รับบริการตบมือจังหวะเดิมแต่ตอนออกเสียง "สาม" หนึ่งตบมือแต่ออกเฉพาะเสียงแทน ให้ผู้รับบริการลองทำดูจนสิ้นข้อสงสัย จากนั้นให้ผู้รับบริการตบมือ แบบที่ 2 เพื่อหาคนที่ตบมือผิดจังหวะให้ได้ 4 คน
2. แจกของจดหมายที่ภายในมีประโยคต่างๆ ให้ผู้รับบริการทั้ง 4 พุดและแสดงท่าทางให้สอดคล้องกับประโยคที่ตนเองได้
3. ให้ผู้รับบริการคนอื่นๆ ทายความรู้สึกที่ผู้รับบริการทั้ง 4 กำลังแสดง
4. สุ่มถามผู้รับบริการที่ทายถูกว่าสามารถทายความรู้สึกของผู้อื่นได้ถูกโดยสังเกตจากอะไร (สีหน้า ท่าทาง แววตา น้ำเสียง คำพูด ฯลฯ)

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. ให้ผู้รับบริการจับคู่กันแล้วผลัดกันเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองแล้วให้คู่ของตนทายว่า ในสถานการณ์นั้นผู้เล่ารู้สึกอย่างไร
2. สอบถามผู้รับบริการแต่ละคู่ว่าสามารถทายถูกหรือไม่ ทายถูกได้โดยการสังเกตจากอะไร

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. ผู้รับบริการร่วมกันอภิปรายสรุปถึงความสำคัญและวิธีการที่จะเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้
2. ผู้รับบริการรวบรวมข้อคิดเห็นและข้อสรุปที่ได้จากเพื่อนๆ เขียนลงในกระดาษที่ผู้ให้บริการแจกให้เพื่อสามารถนำไปเป็นแนวปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. ผู้รับบริการจับคู่เพื่อฝึกพูดแสดงความเห็นใจและฝึกพูดในโอกาสต่างๆ อย่างเหมาะสมตามรายละเอียดในใบงานที่ 1
2. สุ่มผู้รับบริการ 2-3 คู่ นำเสนอเป็นตัวอย่างโดยการพูดแสดงความรู้สึกครบทุกกลุ่ม

ขั้นที่ 5 สรุปและประเมินผล

สรุป การที่จะสามารถเข้าใจผู้อื่นได้ต้องสามารถรับรู้ความรู้สึกที่เขาไม่ได้พูดออกมา หรือไม่ได้บอกความรู้สึกออกมาโดยตรง แต่เราจะสามารถสังเกตจาก กิริยาท่าทาง สีหน้า แววตา น้ำเสียง ลักษณะของคำพูด ถ้อยคำที่ใช้มาคาดเดาความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ภายใต้คำพูดนั้นได้ ซึ่งการที่เราสามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นจะช่วยให้เราปฏิบัติตนและตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นได้เหมาะสมมากขึ้น การแสดงว่าเข้าใจ เห็นใจกัน จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกันด้วย

การประเมินผล

1. การตอบคำถามในใบงาน
2. การฝึกพูดและแสดงความคิดเห็น

ข้อความในช่องจดหมาย

ซองที่ 1 แม่จิง...ฉันทำข้อสอบวิชาวิทยาศาสตร์ไม่ได้เลย สงสัยเทอมนี้ฉันต้องติด 0 วิชาแน่ๆ

ซองที่ 2 ไชโย ในที่สุดทีมวอลเลย์บอลของโรงเรียนเราก็เอาชนะคู่แข่งจนได้

ซองที่ 3 หยุดทะเลาะกันซะทีได้มั๊ย ? ฉันอ่านหนังสือไม่รู้เรื่องเลย

ซองที่ 4 วันนั้นฉันไม่เข้าไปเยี่ยมแม่เลย ฉันสัญญาว่าต่อไปจะไม่ทำให้แม่ร้องไห้อีก...

กิจกรรมที่ 4

รู้นะ...คิดอะไรอยู่

ใบงานที่ 1

ให้นักเรียนจับคู่และฝึกแสดงความคิดเห็นและฝึกพูดในโอกาสต่างๆ ในกรณีต่อไปนี้

ฝึกพูดแสดงความคิดเห็นเมื่อ

1. เพื่อนสอบไม่ผ่าน
2. เพื่อนเป็นนักวิ่งของโรงเรียนชั้นฝึกซ้อมหลังเลิกเรียนทุกวันและตั้งใจจะเอาตำแหน่งชนะเลิศให้ได้ แต่ปรากฏว่าผลการแข่งขันก็พาระหว่างโรงเรียนเพื่อนได้เพียงที่ 3

ฝึกพูดแสดงความคิดเห็น

1. เมื่อเพื่อนได้รับคัดเลือกให้เป็นนักเรียนดีเด่นประจำปี
2. เมื่อเพื่อนทำคะแนนวิชาคณิตศาสตร์ได้สูงที่สุดในห้อง

ฝึกพูดแสดงความรู้สึกของตัวเองอย่างเหมาะสม

1. เมื่อรู้สึกเกรงใจที่เพื่อนชื่อขนมมาฝากบ่อยๆ
2. เพื่อนสนิทชวนไปเที่ยวที่บ้านในวันหยุดแต่เราไม่อยากไป

ฝึกพูดให้กำลังใจผู้อื่น

1. เมื่อเพื่อนจะเข้าแข่งขันประกวดร้องเพลงที่โรงเรียนจัดขึ้นในวันสถาปนาโรงเรียน
2. เมื่อเพื่อนตั้งใจจะเก็บเงินซื้อเครื่องดนตรีที่อยากได้ด้วยตนเอง

ใบความรู้เรื่อง “การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น”

การหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่นเป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเอง ตอบสนองความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน ความสามารถทางด้านนี้เป็นทักษะทางสังคมซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตทั้งในครอบครัว ในงานอาชีพ ในสังคมทั่วไป เพราะเราต้องพบปะมีสัมพันธภาพกับผู้คนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

โดยปกติแล้วบุคคลมักตั้งความคาดหวังกับผู้อื่น อยากให้เขาเป็นเช่นนั้น เป็นเช่นนั้น ปฏิบัติต่อเราอย่างนั้นอย่างนี้ตามที่เราต้องการมากกว่าการคาดหวังต่อตนเองว่าเราจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ต่อผู้อื่น

แต่การที่เราจะให้ใครๆ ทำตามที่เราต้องการนั้นจะเป็นไปไม่ได้หากเขาไม่ยอม การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นและสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นจะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าว จูงใจเขาให้ทำในสิ่งที่เราต้องการได้ อีกทั้งยังเป็นการก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกันด้วย

ในการจะฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นนั้นต้องพยายามนึกถึงผู้อื่นพอกๆ กับการนึกถึงตนเอง ซึ่งมีแนวทางในการฝึกดังนี้

1. ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่นโดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทางการพูด ถ้อยคำ น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ ฝึกสังเกตบ่อยๆ จะเห็นอารมณ์ของเขาจากสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะสีหน้า แววตา จะสังเกตได้ง่ายกว่าจุดอื่น
2. อ่านอารมณ์ความรู้สึกของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีอารมณ์ความรู้สึกใด อาจตรวจสอบโดยการถามความรู้สึกของเขา แต่การตรวจสอบต้องทำในสภาพที่เหมาะสม มิฉะนั้นอาจเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้ ถ้าเราได้ฝึกการให้ความสนใจและการสังเกตบ่อยๆ จะมีความชำนาญในการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกและการอ่านความรู้สึกของคนมากขึ้น
3. ทำความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่หรือที่เรียกกันโดยทั่วไปคือ เอาใจเขามาใส่ใจเรา ถึงแม้จะไม่ถูกต้องทุกประการแต่ก็มีความคล้ายคลึงหรือใกล้เคียงกันบ้าง
4. แสดงการตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจ เห็นใจกัน ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

กิจกรรมที่ 5

ดูแลหัวใจ

ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับวัยของผู้รับบริการ	13 – 15 ปี
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม	60 นาที
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับบริการรู้จักการให้และการรับอย่างเหมาะสม 2. เพื่อให้ผู้รับบริการรู้จักให้อภัยผู้อื่นและรับผิดชอบการกระทำของตนเอง
เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> 1. เทปเพลง หรือ CD เพลง"คุณครูครับ" พร้อมเครื่องเล่น เทปเสียง 2. ใบงานที่ 1,2,3 3. กระดาษ/ปากกา 4. กระดาษรูปผลไม้สีละ 1 คู่ (จำนวนเท่ากับผู้รับบริการ) 5. ภาพขนมเค้ก, ซานตาครอส, ดอกกุหลาบ, การ์ดอวยพร (อย่างละ 1 ภาพ)
การเตรียมกิจกรรมล่วงหน้า	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ให้บริการศึกษาขั้นตอนการจัดกิจกรรม 2. ผู้ให้บริการเตรียมสื่อ/อุปกรณ์ก่อนจัดกิจกรรม 3. ผู้ให้บริการทำการประเมินระหว่างและหลังทำกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ให้ผู้รับบริการช่วยกันทายว่าถ้าเห็นภาพดังต่อไปนี้จะนึกถึงอะไร จากนั้นยกภาพให้ผู้รับบริการดูทีละภาพ (ภาพขนมเค้ก = วันเกิด, ซานตาครอส = วันคริสมาส, ดอกกุหลาบ = วันวาเลนไทน์, การ์ดส่งความสุข = วันปีใหม่)
2. สนทนา สอบถามผู้รับบริการว่าได้รับอะไรหรือได้ให้อะไรแก่ใครบ้างในเทศกาลต่างๆ เหล่านั้น

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. แจกกระดาษรูปผลไม้ให้ผู้รับบริการทุกคนให้ผู้รับบริการจับคู่โดยหาคนที่มียูผลไม้สีเดียวกันกับตนเอง
2. ให้ผู้รับบริการแต่ละคู่ร่วมกันทำใบงานที่ 1 ตามรายละเอียดในใบงาน
3. ผู้รับบริการแต่ละคู่ออกมานำเสนอข้อมูลของตัวเองตามที่ได้บันทึกลงในใบงาน
4. ผู้ให้บริการถามให้ผู้รับบริการว่านอกเหนือจากการรับตามที่คุณรับบริการออกมานำเสนอแล้วยังมีการรับอีกรูปแบบหนึ่งที่ต้องใช้ความกล้าหาญในการรับพอสมควร ใครทราบบ้างคือการรับอะไร? ให้ผู้รับบริการช่วยกันตอบ (การรับผิดชอบการกระทำของตนเอง)
5. ผู้ให้บริการเปิดเพลง "คุณครูครับ" ให้ผู้รับบริการฟัง จากนั้นให้ผู้รับบริการร่วมกันอภิปรายถึงข้อคิดที่ได้จากเพลงนี้ สุ่มถามผู้รับบริการ 3-4 คน
6. แจกใบงานที่ 2 ให้ผู้รับบริการคู่เดิมแล้วร่วมกันอภิปรายตามรายละเอียดในใบงานที่ 2 จากนั้นสุ่มผู้รับบริการ 2-3 คู่ ออกมานำเสนอผลการอภิปราย

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. ให้ผู้รับบริการจับกลุ่ม กลุ่มละ 3-4 คน ร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากใบงานที่ 1, 2 ลงในใบงานที่ 3
2. ตัวแทนผู้รับบริการนำเสนอข้อสรุปแบบกระชับได้ใจความ

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับบริการแต่ละคนคิดว่าจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อให้เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับที่ดี
2. สุ่มถามผู้รับบริการ 2 - 3 คน

ขั้นที่ 5 สรุปและประเมินผล

สรุป การเป็นผู้ให้ แสดงถึงการเป็นคนเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และมีน้ำใจ เมื่อเป็นผู้ให้จะทำให้เกิดความรู้สึกภูมิใจในตนเองและเป็นการทำลายความเห็นแก่ตัว ส่วนการเป็นผู้รับหรือการได้รับนั้นจะทำให้ผู้รับรู้สึกว่าคุณค่า มีความหมายและมีความสำคัญต่อผู้ให้อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะอยู่ในฐานะผู้ให้หรือผู้รับควรคำนึงถึงความเหมาะสม ความพอดีและกาลเทศะ โดยผู้ให้ก็ไม่ควรให้มากเกินไปจนผู้รับรู้สึกอึดอัดหรือตนเองเดือดร้อน ในขณะที่เดียวกันผู้รับก็มิควรรับอยู่ฝ่ายเดียว ควรขอบคุณและหาโอกาสตอบแทนผู้ให้ตามสมควร นอกเหนือจากการให้และรับโดยทั่วไปแล้ว การเป็นคนที่รับผิดชอบในการกระทำของตนเองยอมรับเมื่อตนเองผิดพลาดหรือบกพร่องจะเป็นการเปิดโอกาสให้ได้ปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาตนเองต่อไป

การประเมินผล

1. การตอบคำถามในใบงาน
2. การอภิปรายและสรุปเนื้อหาในแต่ละตอน

เพลงคุณครูครับ

คุณครูครับ คุณครูครับผมมีเรื่องจะปรึกษาคุณครูครับ คุณครูครับ คุณครูครับผม
มีเรื่องจะปรึกษาคุณครูครับ

คือสมมตินะครับสมมติ สมมติคุณครูเป็นเด็กสมมติว่าตอนยังเล็กคุณครูไปชนจน
จามันแตก คุณครูก็เก็บเรียบร้อย คุณแม่ก็ยังไม่รู้ ผมจะถามคุณครูว่าคุณครูจะบอกไหมครับ
คุณครูจะบอกไหมครับ คุณครูจะบอกไหมครับ คุณครูจะบอกคุณแม่แล้วคุณแม่จะว่าไหมครับ
คุณครูจะบอกไหมครับ คุณครูจะบอกไหมครับ คุณครูจะบอกคุณแม่แล้วคุณแม่จะตีไหมครับ

แล้วสมมตินะครับสมมติ สมมติคุณครูเป็นเด็กสมมติว่าตอนยังเล็ก แล้ววิทยุคุณพ่อ
ก็เสีย คุณครูนั้นแหละที่ทำให้คุณพ่อก็ยังไม่รู้ ผมจะถามคุณครูว่าคุณครูจะบอกไหมครับ คุณครู
จะบอกไหมครับ คุณครูจะบอกไหมครับ คุณครูจะบอกคุณพ่อแล้วคุณพ่อจะว่าไหมครับ คุณครู
จะบอกไหมครับ คุณครูจะบอกไหมครับ คุณครูจะบอกคุณพ่อแล้วคุณพ่อจะตีไหมครับ

ขอสมมติเป็นเรื่องสุดท้าย ตอนคุณครูมีคุณครู คุณครูของคุณครูไม่อยู่แล้วแจกัน
ของคุณครูก็แตก คุณครูนั้นแหละที่ทำให้ คุณครูของคุณครูไม่รู้ ผมจะถามคุณครูว่าคุณครูจะบอก
ไหมครับ คุณครูจะบอกไหมครับ คุณครูจะบอกไหมครับ คุณครูจะบอกคุณครูแล้วคุณครูจะว่า
ไหมครับ คุณครูจะบอกไหมครับ คุณครูจะบอกไหมครับ คุณครูจะบอกคุณครูแล้วคุณครูจะ
ตีไหมครับ

คำถามเพื่อการอภิปรายหลังจากการฟังเพลง

1. เพราะเหตุใดเด็กจึงต้องการทราบผลของการทำความผิด
2. คุณครูควรตอบคำถามแต่ละคำถามอย่างไร เพราะเหตุใด
 - 2.1 ควรบอกความจริงเมื่อทำผิดหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - 2.2 ควรตีเด็กเมื่อเด็กบอกว่าตนทำผิดหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - 2.3 ควรว่ากล่าวหรือตำหนิเมื่อเด็กบอกว่าตนทำผิดหรือไม่ เพราะเหตุใด

กิจกรรมที่ 5
ดูแลหัวใจ

ใบงานที่ 1

ให้นักเรียนจับคู่กันแล้วแลกเปลี่ยนกันสัมภาษณ์ในหัวข้อต่อไปนี้

1. คุณเป็นผู้รับในโอกาสใดบ้างและสิ่งที่คุณได้รับคืออะไร
.....
.....
.....
2. คุณปฏิบัติอย่างไรบ้างเมื่อเป็นฝ่ายได้รับ
.....
.....
.....
3. คุณรู้สึกอย่างไรบ้างเมื่อเป็นผู้รับ
.....
.....
.....
4. คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อคุณเป็นฝ่ายผู้รับอยู่เสมอๆโดยที่ไม่มีโอกาสได้เป็นผู้ให้เลย
.....
.....
.....
5. คุณมีความรู้สึกด้านบวกทุกครั้งเมื่อเป็นผู้รับใช่หรือไม่ ถ้าไม่ อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้คุณมีความรู้สึกด้านลบเมื่อเป็นผู้รับ
.....
.....
.....

ใบงานที่ 2

ให้นักเรียนจับคู่แล้วแลกเปลี่ยนกันสัมภาษณ์ในหัวข้อต่อไปนี้

1. คุณเป็นผู้ให้ในโอกาสใดบ้างและสิ่งที่คุณให้คืออะไร

.....

2. คุณคาดหวังสิ่งใดจากการให้ของคุณ

.....

3. คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อเป็นผู้ให้

.....

4. คุณมีหลักในการให้อย่างไรที่จะไม่ก่อให้เกิดผลกระทบหรือปัญหาเกิดขึ้นภายหลังการให้ของคุณ

.....

ศึกษาสถานการณ์สมมติต่อไปนี้แล้วร่วมอภิปรายกับคู่ของตนเองแล้วตอบคำถาม
 ยอดขวัญและแสนดีอยู่ห้องเดียวกัน วันหนึ่งทั้งสองคนทะเลาะกันอย่างรุนแรงเพราะ
 ยอดขวัญโกรธแสนดีที่ไม่ยอมให้ลอกข้อสอบ ทำให้ยอดขวัญสอบตกและกล่าวหาแสนดีว่า
 เห็นแก่ตัวไม่ยอมช่วยเหลือเพื่อน แสนดีพยายามจะอธิบายแต่ยอดขวัญกลับโมโหมากขึ้นจนขาด
 สติ แล้วใช้มือผลักแสนดีจนล้มลง ซึ่งขณะนั้นครูปาริชาติเดินผ่านมาพอดี จึงเข้าไปยุติเหตุการณ์
 และทำโทษยอดขวัญ นอกจากนั้นพอถึงวันรุ่งขึ้นก็ตำหนิยอดขวัญหน้าชั้นเรียนและบอกเพื่อนๆ
 ไม่ให้มีพฤติกรรมอย่างนี้ เป็นตัวอย่างที่ไม่ดี นอกจากจะถูกตีแล้วครูปาริชาติได้ให้ยอดขวัญ
 เกือบขะในโรงเรียนคนเดียวเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ยอดขวัญเสียใจ อับอายเพื่อน และซึมเศร้า
 หลบหน้าและไม่ยอมพูดกับแสนดี

1. คุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อการกระทำของยอดขวัญ

.....
.....

2. ถ้าคุณเป็นเส้นดีจะทำอย่างไรกับยอดขวัญ เพราะเหตุใด

.....
.....

3. คุณคิดว่าครูปาริชาติลงโทษยอดขวัญด้วยวิธีการดังกล่าวเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....
.....
.....

4. ครูปาริชาติควรลงโทษด้วยวิธีการอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุด

.....
.....
.....
.....

ใบงานที่ 3

จากใบงานที่ 1 และ 2 คุณคิดว่า

- ข้อดีของการเป็นผู้ให้คือ

.....

.....

- ข้อควรระวังในการเป็นผู้ให้คือ

.....

.....

- ข้อดีของการเป็นผู้รับคือ

.....

.....

- ข้อควรระวังในการเป็นผู้รับคือ

.....

.....

- การให้อภัยผู้อื่นมีผลดีต่อตนเองอย่างไร

.....

.....

- การยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองมีข้อดีอย่างไร

.....

.....

- สรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมมีดังนี้

.....

.....

กิจกรรมที่ 6
แบ่งให้ส่วนรวม

ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับวัยของผู้รับบริการ	13 – 15 ปี
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม	60 นาที
วัตถุประสงค์	1. เพื่อพัฒนาให้ผู้รับบริการเห็นคุณค่าของการเห็นแก่
ประโยชน์ส่วนรวม	2. เพื่อให้รู้แนวทางในการปฏิบัติตนต่อการเห็นแก่ประโยชน์ ส่วนรวม
เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม	1. ใบงาน 2. กรณีตัวอย่าง
การเตรียมกิจกรรมล่วงหน้า	1. ผู้ให้บริการศึกษาขั้นตอนการจัดกิจกรรม 2. ผู้ให้บริการเตรียมสื่อ/อุปกรณ์ก่อนจัดกิจกรรม 3. ผู้ให้บริการทำการประเมินระหว่างและหลังทำกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ให้ผู้รับบริการยกตัวอย่างบุคคลและองค์กรที่ทำประโยชน์แก่สังคมในจังหวัดเชียงราย เช่น
 - สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
 - มูลนิธิลูกหญิง อ.แม่สาย (พัฒนาเด็กหญิงในกลุ่มเสี่ยงและเด็กหญิงด้อยโอกาส)
 - อาจารย์เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์ (ผู้สร้างวัดร่องขุน)

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. ให้ผู้รับบริการจับกลุ่มกัน กลุ่มละ 3 - 4 คน ร่วมกันอภิปรายและตอบคำถามตามรายละเอียดในใบงานที่ 1
2. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลการอภิปราย
3. ผู้รับบริการศึกษาใบงานที่ 2 และช่วยกันอภิปรายตามรายละเอียดในใบงาน
4. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาเสนอผลการอภิปราย

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. จากการทำใบงานที่ 1, 2 และจากการฟังผลการอภิปรายของกลุ่มอื่นๆ ให้ผู้รับบริการแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิด ผลที่เกิดขึ้นจากการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวมและแนวทางหรือหลักในการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม
2. สุ่มตัวแทนกลุ่มออกมาสรุป

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับบริการคิดว่าตนเองในฐานะเป็นนักเรียนและประชาชนคนหนึ่งจะสามารถทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวมทั้งในโรงเรียนและในสังคมได้อย่างไรบ้าง
2. สุ่มถามผู้รับบริการ 3 - 4 คน
3. ผู้ให้บริการให้กำลังใจในการปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

ขั้นที่ 5 สรุปและประเมินผล

สรุป การอยู่ร่วมกับผู้อื่นและทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวมจะต้องมีความเสียสละ มุ่งมั่นไม่ย่อท้อ ต่ออุปสรรคและความเหน็ดเหนื่อยเพื่อให้สังคมพัฒนานำอยู่ และคนในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

การประเมินผล

1. การอภิปรายและตอบคำถามในใบงาน
2. การบอกแนวปฏิบัติของตนเองในการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม

กิจกรรมที่ 6
แบ่งให้ส่วนรวม

ใบงานที่ 1

ตามที่ได้ร่วมกันยกตัวอย่างบุคคลและองค์กรที่ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวมไปแล้วให้สมาชิกในกลุ่มแสดงความคิดเห็นและตอบคำถามดังต่อไปนี้

1. คุณมีความคิดเกี่ยวกับการกระทำของผู้ที่ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวมอย่างไรบ้าง
.....
.....
.....
2. การที่มีบุคคลหรือองค์กรที่ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวมส่งผลดีต่อบุคคล/สถาบัน/ชุมชนอย่างไร
.....
.....
.....
3. จะเกิดอะไรขึ้นหรือมีผลกระทบอย่างไรถ้าในสังคมไม่มีผู้ที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมเลย
.....
.....
.....
4. จะมีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้มีคนที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมในสังคมมีมากขึ้น
.....
.....
.....
.....
.....

ใบงานที่ 2

ให้แต่ละกลุ่มศึกษากรณีตัวอย่างต่อไปนี้แล้วร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่กำหนด

พัชชา เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เรียนดี สอบได้ที่ 1 เกือบทุกเทอม และในช่วงนี้พัชชากำลังขะมักเขม้นทำรายงานวิชาสังคมศึกษาอยู่ ซึ่งเป็นวิชาที่พัชชาชอบมากและหวังว่าจะได้เกรด 4 ในรายวิชานี้ด้วย ดังนั้นพัชชาจึงทำด้วยความตั้งใจเป็นพิเศษ ทุกๆ พักกลางวันพัชชาจะรีบเข้าห้องสมุดเพื่อค้นหาข้อมูลมาทำรายงานอยู่เสมอ เพราะถ้าไปเข้าอาจมีคนมายืมหนังสือที่ต้องการไปเสียก่อน

วันหนึ่งหลังจากรับประทานอาหารกลางวันเสร็จแล้ว พัชชารีบเข้าห้องสมุดอีกตามเคย เพราะอีกแค่ 3 วันจะถึงกำหนดส่งรายงานซึ่งพัชชายังขาดข้อมูลอีกพอสมควร หลังจากที่ค้นหาอยู่นานพัชชาก็พบหนังสือที่ต้องการและตั้งใจจะยืมจากห้องสมุดไปทำที่บ้าน แต่ปรากฏว่าวันนี้พัชชาลืมเอาบัตรห้องสมุดมาด้วย ความที่กลัวว่ารายงานจะเสร็จไม่ทันพัชชาจึงตัดสินใจแอบฉีกหนังสือในหน้าที่ต้องการสอดไว้ในสมุดแล้วเก็บหนังสือไว้ที่เดิม

พัชชาส่งงานทันตามกำหนดและได้รับคำชมเชยจากอาจารย์ว่าทำรายงานได้ละเอียดดีมาก ในเทอมนี้พัชชาก็ได้เกรด 4 วิชาสังคมศึกษาสมความตั้งใจ

1. การกระทำของพัชชามีความเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

2. การกระทำของพัชชามีผลกระทบต่อส่วนรวมอย่างไร

.....

3. จะเป็นอย่างไรหากมีอีกหลายคนที่ทำแบบเดียวกันกับพัชชา

.....

4. ถ้าคุณอยู่ในสถานการณ์เดียวกันกับพัชชาคุณจะทำเหมือนพัชชาหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

5. หากคุณเป็นเพื่อนสนิทที่รับรู้การกระทำของพัตชาทุกอย่าง คุณจะบอกกับพัตชาอย่างไร

.....
.....

6. พัทชาควรจะทำอย่างไรจึงจะไม่เกิดผลเสียต่อส่วนรวม

.....
.....

กิจกรรมที่ 7

สวมบทผู้พิชิต

ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับวัยของผู้รับบริการ	13 – 15 ปี
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม	60 นาที
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับบริการรู้จักสภาพของตนเอง 2. เพื่อให้สามารถสร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ 3. เพื่อให้ผู้รับบริการมีความมุ่งมั่นพยายามไปสู่เป้าหมายที่วางไว้
เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> 1. กระดาษตัดเป็นรูปลูกโป่ง ขนาด 3x3 cm. (ประมาณ 50 ชิ้น) 2. กระดาษโปสเตอร์/เทปกาว 3. สีเมจิก 4. ภาพต่อจิ๊กซอว์ 3ชุด 5. ใบงานที่ 1,2,3 6. ใบความรู้เรื่อง "เป้าหมายชีวิตและการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง" 7. ลูกอม 3 รส รสละ 4 เม็ด
การเตรียมกิจกรรมล่วงหน้า	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ให้บริการศึกษาขั้นตอนการจัดกิจกรรม 2. ผู้ให้บริการเตรียมสื่อ/อุปกรณ์ก่อนจัดกิจกรรม 3. ผู้ให้บริการทำการประเมินระหว่างและหลังทำกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. แจกลูกอมให้ผู้รับบริการคนละ 1 เม็ด ให้ผู้รับบริการจับกลุ่มกันโดยให้ผู้รับบริการที่ได้ลูกอมรสเดียวกันอยู่กลุ่มเดียวกัน (3 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน)
2. ให้ผู้รับบริการแต่ละกลุ่มแข่งขันกันต่อภาพจิ๊กซอว์ที่ผู้ให้บริการแจกให้ กลุ่มไหนที่ต่อเสร็จแล้วให้ยกมือขึ้น
3. กล่าวชมเชยกลุ่มที่ต่อภาพเสร็จเป็นกลุ่มแรก แล้วให้ทุกกลุ่มช่วยกันตอบว่าบุคคลในภาพคือใคร (ภารดร ศรีชาพันธุ์)
4. ถามผู้รับบริการแต่ละกลุ่มด้วยคำถามดังนี้
 - เพราะเหตุใดคนในภาพจึงเป็นที่รู้จักและโด่งดังอยู่ในขณะนี้
 - คุณคิดว่าอะไรทำให้บุคคลในภาพประสบความสำเร็จ

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. แจกกระดาษรูปลูกโป่งให้ผู้รับบริการกลุ่มละประมาณ 10 ชิ้น นำไปแจกกันภายในกลุ่ม (ถ้าไม่พอสามารถขอเพิ่มได้) ให้ผู้รับบริการเขียนความสามารถของตนเองหรือสิ่งที่ตนเองถนัด/ชอบ/ทำได้ดีลงในกระดาษรูปลูกโป่ง (ความสามารถ 1 อย่าง ต่อกระดาษ 1 ชิ้น) เขียนให้ได้มากที่สุด
2. ผู้รับบริการแต่ละคนนำกระดาษรูปลูกโป่งที่เขียนเสร็จแล้วมาติดที่ชื่อของตนเองบนแผ่นกระดาษโปสเตอร์ขนาดใหญ่ที่ติดไว้หน้าห้อง
3. เมื่อติดครบหมดทุกคน ให้ผู้รับบริการทำใบงานที่ 1 เพื่อให้ผู้รับบริการเห็นว่าคนเรามีความสามารถและศักยภาพที่แตกต่างกันแต่สิ่งหนึ่งที่เราทำได้เหมือนกันคือความพยายามอย่างเต็มความสามารถ
4. แจกใบงานที่ 2 ให้ผู้รับบริการวิเคราะห์ตามรายละเอียดในใบงาน
5. สุ่มตัวแทนออกมารายงาน 3 - 4 คน

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสำคัญชีวิต

1. แต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์และสรุปแนวทางการปฏิบัติในการที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จตามเป้าหมาย
2. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ
3. แต่ละกลุ่มศึกษาเพิ่มเติมจากใบความรู้เรื่อง “เป้าหมายชีวิตและการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง”

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับบริการบอกจุดหมายที่ต้องการอยากให้เกิดขึ้นภายใน 2 เดือนข้างหน้าตามรายละเอียดในใบงานที่ 3
2. ให้อาสาสมัครออกมานำเสนอ 3 - 4 คน
3. ให้กำลังใจผู้รับบริการให้พยายามทำสิ่งที่ตนเองมุ่งหวังและให้ผู้รับบริการสัญญากับตนเองว่าจะทำได้

ขั้นที่ 5 สรุปและประเมินผล

สรุป บุคคลที่จะประสบความสำเร็จได้นั้นจะต้องรู้จักสร้างความเข้มแข็งให้ตนเองเพื่อให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะกระตุ้นตัวเองให้วางเป้าหมายชีวิตและลงมือปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้โดยมีความพยายามไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

การประเมินผล

1. การตรวจใบงาน
2. การวิเคราะห์และสรุปเนื้อหาในกิจกรรม
3. การบอกวิธีที่จะปฏิบัติตนเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่วางเอาไว้

กิจกรรมที่ 7
สวมบทบาทผู้พิชิต

ใบงานที่ 1
ฉันเป็นคนเก่ง

ให้นักเรียนสำรวจและบันทึกความสามารถที่เด่นชัดของตนเองเป็นข้อๆ

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

ใบงานที่ 2

ฉันทำได้

ให้นักเรียนวิเคราะห์ตนเองว่าที่ผ่านมาเคยตั้งใจหรือตั้งเป้าหมายที่จะทำในสิ่งใดบ้าง และสำเร็จตามความมุ่งหมายหรือไม่ เพราะเหตุใด (โดยให้ระบุอย่างน้อย 5 ข้อ)

สิ่งที่ตั้งใจจะทำ/เป้าหมายที่ตั้งไว้	สำเร็จ	ไม่สำเร็จ	สาเหตุที่ทำให้ประสบความสำเร็จ/ล้มเหลว
รวม			

1. โดยรวมแล้วคุณประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว.....
2. จุดเด่นและจุดด้อยที่ทำให้คุณไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จหรือไม่ คืออะไร
จุดเด่น.....
.....
จุดด้อย.....
.....
3. คุณคิดว่าสิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้คุณประสบความสำเร็จหรือบรรลุเป้าหมายที่วางเอาไว้คืออะไร
.....
.....

ใบงานที่ 3
ฉันคือผู้พิชิต

ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายในอนาคตดังต่อไปนี้

สิ่งที่ฉันตั้งใจหรือเป้าหมายที่อยากให้เกิดขึ้นภายใน 2 เดือนคือ

.....
.....

แนวทางปฏิบัติเพื่อให้ประสบผลสำเร็จมีดังนี้

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ใบความรู้เรื่อง “เป้าหมายชีวิตและการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง”

เป้าหมาย เป็นหนทางทำให้เกิดความสำเร็จที่แท้จริง เพราะความสำเร็จที่แท้จริงนั้นคือการทำ เราได้ทำในสิ่งที่ตั้งใจ และสามารถรู้ว่าทำได้หรือทำไม่ได้ เพราะผลลัพธ์ที่ได้จากการประเมินผล งานและยอมรับให้เป็นฐานสำหรับก้าวต่อไปนั้นเป็นบันไดแห่งความสำเร็จที่ละขั้นที่พาเราไป ข้างหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง สิ่งสำคัญที่จะช่วยในการสร้างเป้าหมายให้ชัดเจนและเป็นรูปธรรมจะได้ จากคำถาม 5 ประการคือ 1.อะไร, 2. ใคร, 3. กับใคร, 4.อย่างไรหรือเท่าไร และ 5. เหตุใด คำถามบางอย่างมีคุณสมบัติเฉพาะเจาะจงเช่น "ฉันจะเป็นคนดี" การกำหนดเป้าหมายเช่นนี้ กว้างมากจนปฏิบัติไม่ได้ชัดเจน แต่หากบอกว่า "วันนี้ตอนเย็นเมื่อกลับถึงบ้านแล้วฉันจะช่วย พ่อแม่ทำงานบ้านด้วยความเต็มใจ" ซึ่งเป็นเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงและทำได้ชัดเจนกว่ามาก

การสร้างเป้าหมายนั้นเราควรที่จะสร้างในลักษณะที่เราสามารถทำได้ทีละเล็กทีละน้อย เพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายหลักที่กำหนดไว้ เช่นในภาคเรียนนี้จะตั้งใจทำเกรดเฉลี่ยให้สูงขึ้นกว่า ภาคเรียนที่ผ่านมา (เป้าหมายหลัก) สิ่งที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายนั้นก็คือ การปฏิบัติตาม เป้าหมายย่อยๆ ให้สำเร็จซึ่งได้แก่ การทำการบ้านและรายงานส่งด้วยตัวเองภายในเวลาที่ กำหนด สนใจและตั้งใจเรียนให้มากขึ้น จัดทำตารางเวลาอ่านหนังสือในแต่ละวัน และปฏิบัติ ตามนั้นให้ได้ เป็นต้น

การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

วิธีที่จะสร้างความเข้มแข็งให้กับอารมณ์เพื่อให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะกระตุ้นตัวเองให้มี การปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ซึ่งอาจทำได้ดังนี้

1. ทบทวนว่าสิ่งสำคัญในชีวิตของเรามีอะไรบ้างที่เราต้องการ อยากได้ อยากมี อยาก เป็น จัดอันดับความสำคัญ แล้วพิจารณาว่าการจะบรรลุในสิ่งที่ต้องการแต่ละสิ่งนั้น สิ่งใดที่มีทางเป็นไปได้ สิ่งใดเป็นไปไม่ได้ สิ่งใดจะเกิดประโยชน์ สิ่งใดจะเกิดโทษ
2. นำความต้องการในข้อ 1 ที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป็นเป้าหมายที่ชัดเจน ให้แก่ตนเอง แล้ววางขั้นตอนไปสู่เป้าหมายนั้น
3. ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายต้องระวังอย่าให้เหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ ไขว้เขวจนออกนอกทางที่จะบรรลุเป้าหมาย

4. ถ้าคุณเป็นคนประเภท “สมบูรณ์แบบ” คือทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับคุณต้องดีที่สุด สมบูรณ์ที่สุด ผิดพลาดไม่ได้ ต้องพยายามลดความสมบูรณ์แบบลง ฝึกสร้างความยืดหยุ่นในอารมณ์ จะได้ไม่เครียด ไม่ผิดหวัง เมื่อเกิดสิ่งผิดพลาดหรือบกพร่องขึ้น
5. ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรคเพื่อสร้างความรู้สึที่ดีๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีอื่นๆ ต่อไป
6. ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี มองโลกในแง่ดี การคิดในแง่ดีทำให้รู้สึกดี มีพฤติกรรมที่ดี เกิดความพึงพอใจเป็นการเพิ่มพลังให้กับตนเอง
7. หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง มองสิ่งดีในตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจแม้เป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในตัวเรา และพยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าแก่ตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ ก็ยิ่งจะเพิ่มพูนความหมายในชีวิตมากขึ้น นอกจากนี้ยังเพิ่มแรงจูงใจที่จะคิดและปฏิบัติสิ่งดีต่างๆ
8. ให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่า เราทำได้ – เราจะทำ – ลงมือทำ

กิจกรรมที่ 8

คิดหาทางแก้

ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับวัยของผู้รับบริการ	13 – 15 ปี
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม	60 นาที
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อฝึกให้ผู้รับบริการสามารถรับรู้และเข้าใจปัญหา 2. เพื่อฝึกให้ผู้รับบริการมีทักษะในการแก้ปัญหา 3. เพื่อฝึกให้สามารถแก้ปัญหาด้วยความยืดหยุ่น
เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> 1. ใบงาน 2. แบบสำรวจ วิธีการแก้ปัญหา 3. ใบความรู้เรื่อง "การตัดสินใจ"
การเตรียมกิจกรรมล่วงหน้า	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ให้บริการศึกษาขั้นตอนการจัดกิจกรรม 2. ผู้ให้บริการเตรียมสื่อ/อุปกรณ์ก่อนจัดกิจกรรม 3. ผู้ให้บริการทำการประเมินระหว่างและหลังทำกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. สนทนากับผู้รับบริการว่า ในช่วงชีวิตต่างๆ ของคนเราจะมีเหตุการณ์หลายๆ อย่างเข้ามาให้เราตัดสินใจเลือกหรือแก้ปัญหาบางเหตุการณ์ การตัดสินใจอาจส่งผลต่อวิถีชีวิตได้ เช่นการตัดสินใจเลือกสาขาวิชาเรียนที่ไม่สอดคล้องกับความสามารถจึงทำให้ต้องมาสอบใหม่ หรือการตัดสินใจเลือกคู่ครองที่ไม่เหมาะสมกับตนเองทำให้ต้องหย่าร้างกันที่สุดในต้น
2. ให้ผู้รับบริการยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่พบเห็นเกี่ยวกับการตัดสินใจที่ผิดๆ แล้วทำให้เกิดผลเสียต่ออนาคต นอกเหนือจากที่ผู้ให้บริการได้ยกตัวอย่างไปแล้ว
3. ผู้รับบริการอ่านกรณีตัวอย่างและทำใบงานที่ 1 ด้วยตนเอง

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. ผู้รับบริการแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3 - 4 คน แล้วรายงานผลการวิเคราะห์และตัดสินใจในใบงานให้สมาชิกในกลุ่มทราบ
2. สมาชิกในกลุ่มร่วมกันสรุปผลการตัดสินใจของกลุ่ม

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. ผู้รับบริการแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปสาระที่ได้ตามรายละเอียดในใบงานที่ 2
2. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอผลการสรุปและศึกษาเพิ่มเติมจากใบความรู้เรื่องการตัดสินใจโดยใช้ข้อมูล

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. ผู้รับบริการสำรวจวิธีการแก้ปัญหาของตนเองจาก แบบสำรวจการแก้ปัญหา
2. ผู้รับบริการพิจารณาว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเองมีจุดใดที่ควรแก้ไขบ้าง เพราะเหตุใด และจะแก้ไขได้ด้วยวิธีการใด
3. สุ่มเลือกผู้รับบริการออกมารายงาน 3 - 4 คน

ขั้นที่ 5 สรุปและประเมินผล

สรุป การตัดสินใจปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นนั้นจะต้องมีความรอบคอบ คิดหาสาเหตุ วิเคราะห์ถึงผลดี ผลเสียของวิธีการแก้ปัญหา เลือกทางเลือกที่ดีที่สุด จากนั้นลงมือเผชิญแก้ปัญหาหรืออุปสรรค ถ้าสำเร็จ จงชื่นชมตนเองแต่หากไม่สำเร็จควรคิดหาสาเหตุของความไม่สำเร็จนั้นแล้วให้โอกาสตนเองในการแก้ปัญหาต่อไป

การประเมินผล

1. การตอบคำถามในใบงาน
2. การอภิปราย วิเคราะห์ทางเลือกของผู้รับบริการตามกรณีตัวอย่าง

กิจกรรมที่ 8 คิดหาทางแก้

ใบงานที่ 1

กรณีตัวอย่าง

ชิงชัย เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีพี่น้องรวมทั้งหมด 3 คน ชิงชัยเป็นลูกชายคนโต และมีน้องสาวอีก 2 คน กำลังเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษา ครอบครัวของชิงชัยมีฐานะค่อนข้างดีเพราะกิจการอู่ซ่อมรถของครอบครัวทำรายได้ให้มากพอสมควร พ่อของชิงชัยตั้งใจเอาไว้ว่าจะให้ชิงชัยดูแลและสืบทอดกิจการของครอบครัวจึงวางแผนให้ชิงชัยเรียนต่อในโรงเรียนเทคนิคประจำจังหวัดหลังจากที่เขาเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แต่ชิงชัยก็มีความคิดที่อยากจะเรียนในสายสามัญ จนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มากกว่าและลึกๆ แล้วชิงชัยก็ไม่มี ความสนใจในด้านเครื่องยนต์กลไกมากนัก แต่เขาก็เก็บความรู้สึกเอาไว้เพียงคนเดียวไม่ได้ ได้แย้งพ่อแต่อย่างไร

การเรียนของชิงชัยจัดว่าอยู่ในเกณฑ์พอใช้ได้ ยกเว้นวิชาคณิตศาสตร์ที่เขาไม่ค่อยถนัดและกลัวว่าจะติด 0 ในเทอมนี้ นอกจากนั้นแล้วก็ไม่เคยมีปัญหากับครูและเพื่อนๆ เลย ชิงชัยทราบว่านักเรียนในโรงเรียนของเขาส่วนหนึ่งมีปัญหาเรื่องยาเสพติดโดยเฉพาะยาบ้า เขาเองไม่เคยมีประสบการณ์ในเรื่องเหล่านี้แต่ เพื่อนสนิทบางคนในกลุ่มของเขาที่มีกันอยู่ 5 คนมี ปัญหาในเรื่องนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วสันต์ซึ่งเป็นเพื่อนกับเขามาตั้งแต่อยู่ชั้นประถม เคยขอยืมเงินของเขาหลายครั้ง เขารู้ดีว่า วสันต์ นำเงินไปซื้อยาซึ่งมีคนนำมาขายให้ถึงโรงเรียน เขาก็ให้ยืมเกือบทุกครั้งจนบางครั้งเขารู้สึกไม่สบายใจ เพราะเขาก็ถูกพ่อตำหนิเรื่องการใช้เงินอยู่บ่อยๆ

วันหนึ่ง ซึ่งอยู่ในช่วงสัปดาห์การแข่งขันกีฬา วสันต์ ชวนเขาไปบริเวณสวนพักผ่อนด้านหลังโรงเรียน ซึ่งที่นั่น เขาพบนักเรียนหลายคนมีทั้งเพื่อนร่วมชั้นเรียนและนักเรียนรุ่นน้องกำลังเสพยาบ้า เพื่อนๆ ร้องชวนเขาว่า "ลองหน่อยซิ เพื่อน วิเศษจริงๆ" "ประสบการณ์ลูกผู้ชายนะเพื่อน" "ถ้ารักกันจริงก็ลองหน่อยนะ" "แค่ครั้ง 2 ครั้งไม่เป็นไรหรอก" "ถ้าไม่ใช่พวกเดียวกันไม่ชวนนะเนี่ย" ชิงชัยลังเลว่าเขาควรจะทำอย่างไรหรือไม่ ถ้าเขาไม่ทดลองเพื่อนๆ จะคิดกับเขาอย่างไร

จากกรณีตัวอย่าง ให้พิจารณาตอบคำถามต่อไปนี้

1. มีความขัดแย้งหรือปัญหาอะไรที่เกิดขึ้นกับซิงชัยบ้าง
2. ในฐานะเพื่อนที่ดีซิงชัยมีทางเลือกปฏิบัติที่ทางและผลของทางเลือกแต่ละทางเป็นอย่างไร
3. ในฐานะลูก ซิงชัยจะจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในใจอย่างไรจึงจะเกิดผลดีทั้งกับครอบครัวและตัวของเขาเอง
4. ซิงชัยจะจัดการกับการเรียนวิชาคณิตศาสตร์อย่างไร
5. ถ้าคุณเป็นซิงชัยคุณ จะเลือกจัดการกับสถานการณ์เหล่านี้ได้อย่างไร เพราะเหตุใด

ครั้งที่ 1 พิจารณาด้วยตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 2 เข้ากลุ่มแล้วช่วยกันตัดสินใจ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 2

จากการทำใบงานที่ 1 และผลการนำเสนอของกลุ่มต่างๆ จงตอบคำถามตามประเด็น
ดังนี้

1. ผลการพิจารณาด้วยตนเองก็เปรียบเทียบกับเพื่อนในกลุ่มเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร

.....
.....
.....

2. จากการรายงานผลการพิจารณาของแต่ละกลุ่มเหมือนหรือต่างกัน บอกได้หรือไม่ว่าผลการพิจารณาของกลุ่มใดดีที่สุด

.....
.....
.....

3. เมื่อเกิดปัญหาหรือความขัดแย้งเกิดขึ้นสิ่งแรกที่คุณควรทำคืออะไร

.....
.....
.....

4. มีหลักเกณฑ์ในการเลือกทางเลือกที่ดีที่สุดในการแก้ไขปัญหาอย่างไร

.....
.....
.....

5. จากกรณีตัวอย่าง, การทำใบงานที่ 1 และผลการนำเสนอของกลุ่มต่างๆ สามารถสรุปหลักการคิดในการแก้ปัญหาอย่างไร

.....
.....
.....
.....

ใบความรู้เรื่อง “การตัดสินใจโดยใช้ข้อมูล”

การตัดสินใจเป็นการเลือกจากจำนวนตัวเลือกที่มีมากกว่าหนึ่งตัวเลือก การตัดสินใจเป็นพฤติกรรมที่คนต้องเผชิญตลอดเวลา และจะส่งผลกระทบต่อตนเอง ต่อผู้อื่นซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จ หรือความล้มเหลว ฉะนั้นเราจึงต้องให้ความสำคัญต่อการตัดสินใจที่รอบคอบ การตัดสินใจที่รอบคอบ ประกอบด้วย ข้อมูลที่ถูกต้อง เหมาะสม ทันสมัยและเพียงพอ การวิเคราะห์ถึงผลดี ผลเสีย การหาทางเลือก การตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด

ในการตัดสินใจแต่ละครั้ง เพื่อให้การตัดสินใจรอบคอบขึ้นและถูกต้องมากขึ้น มีขั้นตอนดังนี้

1. ระบุปัญหาให้ชัดเจน
2. พิจารณาผลเสียที่ได้รับจากปัญหานั้นๆ
3. หาสาเหตุของปัญหาว่าเกิดจากอะไร เป็นสาเหตุที่มาจากตนเองหรือผู้อื่น เพื่อที่จะนำไปพิจารณาหาทางแก้ปัญหาก็ปัญหาที่เหมาะสมกับสาเหตุต่อไป
4. กำหนดเป้าหมาย
5. แสวงหาทางเลือกหลายๆ ทางเลือก
6. ประเมินทางเลือกว่าทางเลือกนั้นก่อให้เกิดผลดีผลเสียอะไรตามมา และปฏิบัติได้จริงหรือไม่
7. ตัดสินใจเลือกด้วยเหตุผลและข้อมูลที่มี
8. วางแผนเพื่อให้เกิดความชัดเจนในการนำไปปฏิบัติ
9. นำไปทดลองปฏิบัติ ถ้าไม่ได้ผลต้องปรับปรุง
10. ปฏิบัติจริง/ประเมินรอยอดว่าได้ผลหรือไม่/สรุปผล

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตนเมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรค

1. ทำความเข้าใจว่าอุปสรรคจะเกิดขึ้นเมื่อเราคิดว่าสิ่งนั้นยากที่เราจะเอาชนะได้ ถ้าสิ่งใดเราทำได้แน่ๆ ก็อย่าคิดว่ามันเป็นปัญหา
2. เมื่อพบอุปสรรคให้คิดหาสาเหตุของการเกิดอุปสรรคนั้นด้วย เราจะพบว่าบางครั้งเราเป็นผู้สร้างอุปสรรคขึ้นเอง
3. มองหาข้อดีของการเกิดอุปสรรคขึ้น เช่น มองว่าทำให้เราได้ฝึกการแก้ปัญหา มีประสบการณ์เพิ่มขึ้น เป็นต้น

4. จินตนาการถึงการแก้ไขอุปสรรคก่อนลงมือทำจริง เป็นการสร้างพลังและเตรียมความพร้อม
5. ลงมือเผชิญปัญหาด้วยตนเองถ้าไม่สำเร็จให้พยายามและให้โอกาสตนเองในการแก้ไขต่อไป

แบบสำรวจวิธีการแก้ปัญหา

คำชี้แจง ให้ตอบแบบสำรวจตามความคิดและความเป็นจริงในชีวิตของตนเอง

1. ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนี้เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นคุณแก้ปัญหาแบบใดบ่อยที่สุด
 - แบบหันหน้าพหลังแล้วเกิดผลอย่างไร.....
 - แบบสามัญสำนึกเกิดผลอย่างไร.....
 - แบบคล้อยตามเพื่อนเกิดผลอย่างไร.....
 - แบบใช้ข้อมูลประกอบเกิดผลอย่างไร.....

2. เมื่อมีปัญหาหรือข้อขัดแย้งเกิดขึ้นคุณใช้เวลาในการแก้ปัญหามากน้อยเพียงใด
 - ใช้มากที่สุด
 - ใช้มาก
 - ใช้เล็กน้อย
 - ไม่ใช้เลย

3. เมื่อมีปัญหาคุณใช้ข้อมูลประกอบการตัดสินใจมากน้อยเพียงใด
 - ใช้มากที่สุด
 - ใช้มาก
 - ใช้เล็กน้อย
 - ไม่ใช้เลย

4. ข้อมูลประเภทใดที่ผู้รับบริการใช้เป็นหลักสำคัญในการตัดสินใจ
 - ด้านตนเอง (ความชอบ,ความสนใจ,ความถนัด,ความสามารถ)
 - ด้านครอบครัว (ความพอใจ,ความหวังของพ่อแม่หรือญาติพี่น้อง)
 - ด้านเพื่อน (การยอมรับของเพื่อนๆ)
 - อื่นๆ (ระบุ).....

กิจกรรมที่ 9 เพื่อนแท้สร้างได้

ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับวัยของผู้รับบริการ	13 – 15 ปี
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม	60 นาที
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อฝึกให้ผู้รับบริการสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น 2. เพื่อฝึกให้ผู้รับบริการแสดงออกอย่างเหมาะสมและบอกถึงวิธีการสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนได้
เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> 1. ใบงานที่ 1,2 2. แบบประเมินตนเอง เรื่อง การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น 3. ใบความรู้ เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 4. สลากพร้อมกล่องใส่ (จำนวนสลากเท่ากับผู้รับบริการ เขียนว่า ผู้โชคดี 4 แผ่น นอกจากนั้นเป็นกระดาษเปล่า)
การเตรียมกิจกรรมล่วงหน้า	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ให้บริการศึกษาขั้นตอนการจัดกิจกรรม 2. ผู้ให้บริการเตรียมสื่อ/อุปกรณ์ก่อนจัดกิจกรรม 3. ผู้ให้บริการทำการประเมินระหว่างและหลังทำกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ให้ผู้รับบริการจับสลากเพื่อหาผู้โชคดี จำนวน 4 คน
2. ให้ผู้โชคดีแสดงบทบาทสมมติเป็นนักเรียนใหม่ 1 คน ที่เพิ่งย้ายมาจากโรงเรียนอื่น กำลังจะทำความรู้จักกับเพื่อนทั้ง 3 คน
3. ผู้ให้และผู้รับบริการอภิปรายเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นมีความจำเป็นหรือไม่ เพราะเหตุใด

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. ผู้รับบริการแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม
2. แจกใบงานที่ 1 ให้แต่ละกลุ่มโดยแต่ละกลุ่มจะได้เรื่องไม่ซ้ำกัน
3. ผู้รับบริการแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกไปนำเสนอเมื่อทำเสร็จแล้ว

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. ผู้รับบริการร่วมกันสรุปข้อคิดและสาระที่ได้จากการทำใบงานและผลการนำเสนอของกลุ่มต่างๆ
2. สุ่มถามผู้รับบริการ 2 - 3 คน ถึงผลการสรุปของแต่ละกลุ่ม
3. ผู้รับบริการศึกษาเพิ่มเติมจากใบความรู้เรื่อง “การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล”

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. ผู้รับบริการทำแบบประเมินเรื่อง การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เพื่อพิจารณาข้อที่ควรปรับปรุงของตนเอง
2. แจกสถานการณ์ตามใบงานที่ 2 แล้วให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์เป็นกลุ่มว่าจะทำอย่างไรกับสถานการณ์นั้นเพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดีไว้
3. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ

ขั้นที่ 5 สรุปและประเมินผล

สรุป การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นสามารถทำได้หลายวิธี เช่น คำพูด กิริยาท่าทาง การแสดงอารมณ์และความรู้สึกนึกคิด สิ่งเหล่านี้ผู้กระทำควรพิจารณาถึงความเหมาะสมกับบุคคล กาลเทศะ การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นสามารถฝึกฝนได้เพื่อนำไปใช้ในการทำงาน และในชีวิตประจำวัน โดยรู้จักประมาณความพอดีและคำนึงถึงความเหมาะสมของสังคมรอบข้างด้วย

การประเมินผล

1. การแสดงความคิดเห็น
2. การรายงานผลตามใบงานที่

ใบความรู้เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

การพัฒนาการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันสามารถทำได้ดังนี้

1. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันจำเป็นต้องมีพื้นฐานมาจากการมองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน การฝึกสร้างความรู้สึที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น จะทำให้การเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้น
2. ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจที่ตรงกันชัดเจน ฝึกการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี ที่สำคัญต้องคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับการสื่อสารด้วย
3. ฝึกการแสดงน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อ รู้จักการให้ การรับ การแลกเปลี่ยน ให้เกิดคุณค่า เกิดประโยชน์สำหรับตนเองและสำหรับบุคคลที่เกี่ยวข้อง
4. ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ ให้การยอมรับ เพราะเป็นสิ่งที่จะทำให้ผู้รับมีความภาคภูมิใจและมีความรู้สึกที่ดีตอบแทนมา
5. ฝึกการแสดงความชื่นชอบ ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม ซึ่งอาจมีวิธีการอื่นๆ อีกมากมายที่จะทำได้ แต่การจะให้เกิดผลอย่างแท้จริงต้องอาศัยความมุ่งมั่น และอดทน ตั้งใจจริงที่สำคัญต้องอาศัยเวลา

แบบประเมินตนเอง
เรื่อง การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย /ลงในช่องที่ตรงกับลักษณะของตนมากที่สุด

ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง ทุกครั้ง
1. ฉันชอบเข้าสังคมและอยากทำความรู้จักกับคนอื่น ๆ อยู่เสมอ				
2. ฉันให้ความสำคัญอย่างมากในการเลือกใช้คำพูดที่เหมาะสม ไม่ว่าจะพูดกับใครก็ตาม				
3. ฉันรู้ว่าเมื่อไหร่ควรจะพูดและเมื่อไหร่ควรจะฟัง				
4. ฉันรู้จักพูดคุยและชวนคนอื่นคุยในเรื่องที่เขาสงสัย				
5. ฉันมักเป็นคนเริ่มต้นทักทายผู้อื่นก่อน				
6. เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขา ยอมรับได้				
7. ฉันสามารถทำให้เพื่อนยอมรับจุดอ่อนของเขาได้โดยไม่เสีย สัมพันธภาพ				
8. ฉันยินดีรับฟังคำวิจารณ์เพื่อปรับปรุงตน				
9. ฉันสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นโดยที่เขายังไม่ได้ออก คำบอก				
10. ฉันมีเพื่อนสนิทที่คบกันมานาน				

คะแนน

4	=	จริงมาก
3	=	ค่อนข้างจริง
2	=	จริงบางครั้ง
1	=	จริงทุกครั้ง

การแปลผล

คะแนนมากกว่า 20 ขึ้นไปอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ
20 และน้อยกว่า อยู่ในเกณฑ์ที่ควรปรับปรุง

ใบงานที่ 2

ให้ผู้รับบริการคิดว่าถ้าหากตนเองอยู่ในสถานการณ์ต่อไปนี้จะทำอย่างไรเพื่อรักษา
สัมพันธภาพที่ดีไว้

1. ถูกเพื่อนพุดจาประชดประชัน

.....
.....
.....
.....

2. คุยกับเพื่อนแล้วเพื่อนมีท่าทีเบื่อหน่าย

.....
.....
.....
.....

3. รู้สึกอึดอัดใจที่เพื่อนชื่อของมาฝากบ่อยๆ

.....
.....
.....
.....

4. ชื่อขนมมาฝากแต่เพื่อนบอกว่าไม่ต้องการ

.....
.....
.....
.....

กิจกรรมที่ 10

เข้าใจคนละมุม

ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับวัยของผู้รับบริการ	13 - 15 ปี
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม	60 นาที
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. สามารถแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ 2. บอกวิธีการลดความขัดแย้งได้
เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> 1. ใบงานที่ 1, 2 2. ใบความรู้เรื่อง "ยุทธวิธีในการขจัดความขัดแย้ง"
การเตรียมกิจกรรมล่วงหน้า	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ให้บริการศึกษาขั้นตอนก่อนจัดกิจกรรม 2. ผู้ให้บริการเตรียมสื่อ/ อุปกรณ์ก่อนจัดกิจกรรม 3. ผู้ให้บริการประเมินระหว่างและหลังทำกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. สนทนากับผู้รับบริการถึงเหตุการณ์ต่างๆ ของบ้านเมือง ครอบคลุมในชีวิตประจำวัน ว่ามีใครบ้างที่เคยพบกับเหตุการณ์ของบุคคลที่ขัดแย้งกัน และผู้รับบริการรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์เหล่านั้น

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. แจกใบงานที่ 1 ให้ผู้รับบริการทุกคนทำใบงานตอนที่ 1 ด้วยตนเอง
2. ให้ผู้รับบริการแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3-4 คน แล้วร่วมกันทำใบงานที่ 1 ตอนที่ 2
3. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงาน โดยให้ผู้รายงานนำเสนอทั้งส่วนที่เลือกด้วยตนเอง และเลือกด้วยมติกลุ่ม

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. ให้ผู้รับบริการวิเคราะห์เพื่อสรุปข้อคิดที่ได้ตามรายละเอียดในใบงานที่ 2
2. สุ่มเลือกผู้รับบริการ 2-3 คน นำเสนอผลการสรุป
3. ผู้รับบริการศึกษาเพิ่มเติมจากใบความรู้เรื่อง "ยุทธวิธีในการขจัดความขัดแย้ง"

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

ให้ผู้รับบริการคิดว่าถ้าหากผู้รับบริการกับเพื่อนได้รับมอบหมายให้จัดป้ายนิเทศเรื่องใดก็ได้ 1 เรื่อง คุณคิดว่าจะนำเสนอเรื่องเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ แต่เพื่อนบอกว่าน่าจะจัดเรื่องเกี่ยวกับสถานการณ์บ้านเมืองที่น่าสนใจมากกว่า คุณจะจัดการกับสถานการณ์ความขัดแย้งนี้อย่างไร

ขั้นที่ 5 สรุปและประเมินผล

สรุป การตัดสินใจหรือแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งอาจแตกต่างกันได้ เนื่องจากแต่ละคนมีค่านิยม ความเชื่อและประสบการณ์ที่ต่างกัน ดังนั้นจึงควรเปิดใจให้กว้างและยอมรับเหตุผลซึ่งกันและกัน และขจัดความขัดแย้งด้วยวิธีการที่ทำให้เกิดความกระทบกระทั่งกันน้อยที่สุด

การประเมินผล

1. การตอบคำถามในใบงาน
2. การสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

กิจกรรมที่ 10 เข้าใจคนละมุม

ใบงานที่ 1

สมมติว่าคุณสามารถทราบล่วงหน้า 3 วัน ว่าจะมีอุทกภัยเกิดขึ้นที่หมู่บ้านของคุณ
ทุกคนในหมู่บ้านจึงพร้อมใจกันอพยพเพื่อไปตั้งหมู่บ้านแห่งใหม่ ครอบครัวของคุณมีรถอยู่ 1 คัน
ซึ่งสามารถบรรทุกของได้เพียง 10 อย่างเท่านั้น คุณจะเลือกอะไรบ้างสำหรับการอพยพครั้งนี้
จงเรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย พร้อมบอกเหตุผลในการเลือก

ตอนที่ 1 ให้เลือกด้วยตนเอง

1.เหตุผลเพราะ.....
2.เหตุผลเพราะ.....
3.เหตุผลเพราะ.....
4.เหตุผลเพราะ.....
5.เหตุผลเพราะ.....
6.เหตุผลเพราะ.....
7.เหตุผลเพราะ.....
8.เหตุผลเพราะ.....
9.เหตุผลเพราะ.....
10.เหตุผลเพราะ.....

ตอนที่ 2 ให้เข้ากลุ่มแล้วช่วยกันเลือกโดยใช้มติของกลุ่ม

1.เหตุผลเพราะ.....
2.เหตุผลเพราะ.....
3.เหตุผลเพราะ.....
4.เหตุผลเพราะ.....
5.เหตุผลเพราะ.....
6.เหตุผลเพราะ.....
7.เหตุผลเพราะ.....
8.เหตุผลเพราะ.....
9.เหตุผลเพราะ.....
10.เหตุผลเพราะ.....

ใบงานที่ 2

จงวิเคราะห์และตอบคำถามดังต่อไปนี้

1. จากใบงานที่ 1 ผลการตัดสินใจของคุณกับมติของกลุ่มแตกต่างกันหรือไม่

.....
.....

คุณมีความรู้สึกอย่างไรที่ต้องเปลี่ยนคำตอบตามมติของกลุ่ม

.....
.....

คุณคิดว่าผลการเลือกด้วยตนเองกับการเลือกของกลุ่ม อย่างไหนที่คุณคิดว่าถูกต้องที่สุด
เพราะเหตุใด

.....
.....

คุณคิดอย่างไรกับคนที่คิดต่างไปจากคุณ

.....
.....

ถ้ามีการเปลี่ยนคำตอบ อะไรทำให้คุณเปลี่ยนคำตอบด้วยความเต็มใจ

.....
.....

จำเป็นหรือไม่ที่ทุกคนต้องมีความคิดเห็นตรงกันในทุกเรื่อง

.....
.....

จากการทำใบงานที่ 1 ทั้งสองตอน คุณจะสรุปเกี่ยวกับการแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งกันอย่างไร

.....
.....

ใบความรู้เรื่อง “ยุทธวิธีในการขจัดความขัดแย้ง”

ข้อแนะนำสำหรับการขจัดความขัดแย้งมีดังนี้

1. เมื่อมีเรื่องระหองระแหงให้พูดจากันให้รู้เรื่องอย่าละเลย หากเห็นฝ่ายหนึ่งกำลังไม่สบายใจ ขอให้รอไว้ระยะหนึ่ง
2. เมื่อต่างฝ่ายต่างใจเย็นแล้วเริ่มพูดกันเสียเลย พูดอย่างเป็นกันเองในอริยาบทที่สบายๆ อย่าชิงชังเอาจริงเอาจัง
3. ก่อนจะตำหนิควรยกย่องชมเชยก่อน
4. ระบุความขัดแย้งให้ตรงจุด อย่าเพิ่งไปตัดสินว่าถูกหรือผิดหรือวิจารณ์
5. เมื่อฝ่ายตรงข้ามใช้ถ้อยคำรุนแรงขอให้ใช้ความอดทนและรอให้อีกฝ่ายหนึ่งใจเย็นแล้วจึงชี้ของความผิดพลาดและทางแก้ไข
6. อย่าตำหนิ ด่า เยาะเย้ย และกระทบกระทั่งผู้อื่นให้เสียหาย หากจะตำหนิขอให้เป็นไปด้วยความสร้างสรรค์ อย่าใช้การตำหนิเป็นการแก้แค้นและลงโทษซึ่งกันและกัน
7. เมื่อทำผิดขอให้ตรวจสอบสาเหตุแห่งการกระทำผิดและหาทางแก้ไข
8. เมื่อเกิดข้อผิดพลาดต้องพยายามมองส่วนดีและค้นพบสิ่งที่ควรแก้ไขเพื่อให้อีกฝ่ายทราบถึงความผิดพลาดนั้นๆ
9. หากจำเป็นต้องดักเตือนหรือแก้ไขพฤติกรรมของคนที่รู้จัก ควรทำอย่างรวดเร็ว รวบรัดและหากมีโอกาสอยู่ตามลำพังควรทำความเข้าใจให้ได้
10. ก่อนที่จะรำลាក់กันไปขอให้ต่างฝ่ายได้พูดในสิ่งที่คับข้องใจเพื่อจะได้ทราบมูลเหตุของปัญหาและเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน
11. โกล่เกลี่ยเพื่อให้คน 2 คน มีความรู้สึกที่ดีต่อกันด้วยการเผชิญหน้า พยายามฟังให้มากขึ้น เพื่อให้เขาได้ระบายความรู้สึกอัดอั้น อารมณ์ที่ร้อนจะดีขึ้น
12. เมื่อใช้ทุกวิธีเพื่อขจัดความขัดแย้งแล้ว พยายามติดตามพฤติกรรมของคนๆ นั้นว่าเปลี่ยนแปลงไปในทางดีมากขึ้นเพียงใด

กิจกรรมที่ 11

ชุมนุมคนดี

ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับวัยของผู้รับบริการ	13 – 15 ปี
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม	60 นาที
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับบริการตระหนักถึงคุณค่าในตนเองโดยบอกบอกข้อดี/จุดเด่นของตนเองได้ 2. เพื่อให้ผู้รับบริการบอกความภาคภูมิใจในตนเองได้ 3. เพื่อให้ผู้รับบริการบอกความรู้สึกที่เกิดจากการที่ผู้อื่นมองเห็นคุณค่าของตน
เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> 1. กระดาษตัดเป็นรูปดาว จำนวนเท่ากับผู้รับบริการ (ขนาด 15x15cm.) 2. ใบงานที่ 1,2 3. สีเมจิก/ปากกา 4. เทปใสหรือกาว
การเตรียมกิจกรรมล่วงหน้า	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ให้บริการศึกษาขั้นตอนการจัดกิจกรรม 2. ผู้ให้บริการเตรียมสื่อ/อุปกรณ์ก่อนจัดกิจกรรม 3. ผู้ให้บริการทำการประเมินระหว่างและหลังทำกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. สุ่มเลือกผู้รับบริการ 1 คนมาอ่านบทกลอนที่ผู้ให้บริการเตรียมไว้ให้เพื่อนๆ ฟัง
2. ถามผู้รับบริการที่นั่งฟังว่าเข้าใจความหมายของบทกลอนดังกล่าวอย่างไร
3. ให้ผู้รับบริการทุกคนนึกถึงข้อดีหรือจุดเด่นของตนเองคนละ 1 ข้อ
4. ผู้รับบริการยืนขึ้นแล้วบอกข้อดีของตนทีละคน

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. แจกกระดาษรูปดาวให้ผู้รับบริการคนละ 1 ดวงแล้วเขียนชื่อของตนเองไว้ด้านหลังของกระดาษ
2. ผู้รับบริการแต่ละคนนั่งล้อมวงกันแล้วยื่นดาวไปทางด้านขวามือเพื่อให้เพื่อนๆ เขียนข้อดีของคนที่เป็นเจ้าของดาว วนไปเรื่อยๆ จนครบทุกคน
3. เมื่อเขียนครบทุกคนแล้วให้นำกระดาษรูปดาวมอบคืนให้แก่เจ้าของ
4. ผู้รับบริการแต่ละคนนำดาวของตนเองมาติดบนกระดาษและตอบคำถามตามรายละเอียดในใบงานที่ 1
5. สุ่มให้ผู้รับบริการออกมารายงาน 2 - 3 คน

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. ให้ผู้รับบริการจับกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน ร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ของการมองข้อดีและการบอกความภูมิใจในตนเอง ตลอดจนการที่คนอื่นมองเห็นข้อดีของเรา และการนำประโยชน์ที่ได้ไปใช้ในชีวิประจำวัน
2. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการสรุปของกลุ่มตนเอง

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับบริการนึกว่าจะสามารถทำอะไรได้บ้างที่ก่อให้เกิดความรู้สึกภูมิใจในตนเองและรู้สึกว่าคุณค่าตามรายละเอียดในใบงานที่ 2

3. ผู้ให้บริการกล่าวให้กำลังใจผู้รับบริการและย้ำให้ทุกคนตระหนักถึงข้อดีและคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง

ขั้นที่ 5 สรุปและประเมินผล

สรุป ทุกชีวิตมีคุณค่าและมีศักยภาพแฝงอยู่ภายใน ผู้ที่สามารถดึงศักยภาพของตนออกมาใช้ได้มาก คือผู้ที่รู้จักตนเอง เข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ เมื่อศักยภาพในตัวบุคคลได้ถูกดึงออกมาจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นและความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง สามารถตัดสินใจได้อย่างฉลาด การมองเห็นความดีในตนเองและผู้อื่นจะเสริมให้เกิดความเชื่อมั่น กำลังใจและแสดงพฤติกรรมที่ดีงามต่อไป

การประเมินผล

1. การรายงานผลในใบงาน
2. ผลการสรุปของแต่ละกลุ่ม

บทกลอน

เขามีส่วนเลวบ้างช่างหัวเขา
จงเลือกเอาส่วนดีเขามีอยู่
เป็นประโยชน์แก่โลกบ้างยังน่าดู
ส่วนที่ชั่วอย่าไปรู้ของเขาเลย
จะหาคนมีดีเพียงส่วนเดียว
อย่าเพียรเที่ยวค้นหาหาเลย
เหมือนค้นหาหนวดเต่าตายเปล่าเลย
ฝึกให้เคยมองแต่ดีมีคุณจริง

(ท่านพุทธทาสภิกขุ)

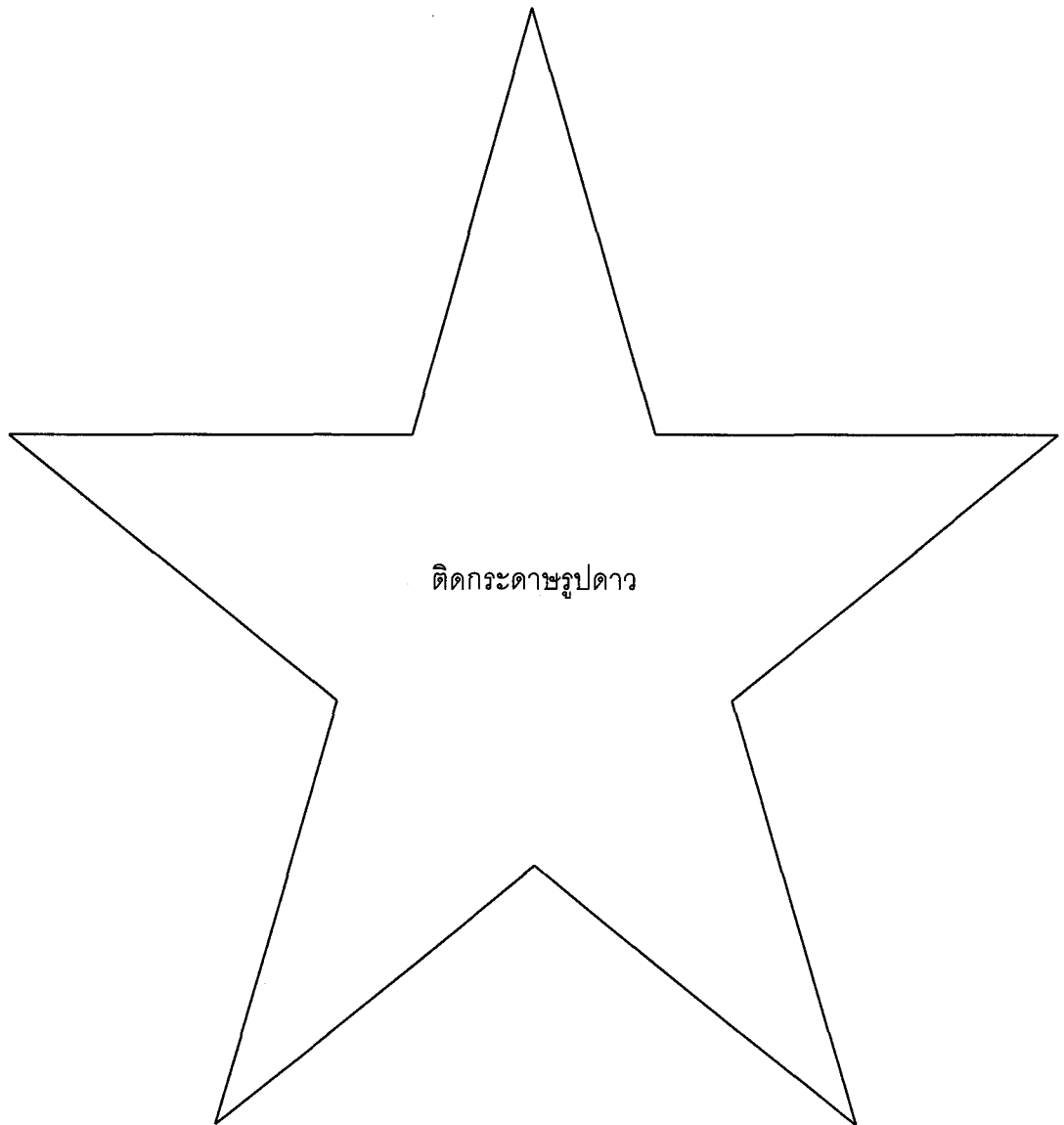
กิจกรรมที่ 11
ชุมนุมคนตี
ใบงานที่ 1

ข้อดี/จุดเด่นของฉันคือ

.....

.....

ข้อดี/จุดเด่นของฉันที่เพื่อนบอกคือ



ความรู้สึกที่ได้อ่านข้อความที่เพื่อนเขียนให้

.....

.....

.....

.....

.....

ความภูมิใจของฉัน

ความภูมิใจในอดีตของฉันคือ

.....

.....

.....

.....

.....

ความภูมิใจในปัจจุบันของฉันคือ

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 12

โลกนี้ยังสวย

ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับวัยของผู้รับบริการ	13 - 15 ปี
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม	60 นาที
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อฝึกให้ผู้รับบริการมองโลกในแง่ดีและมีอารมณ์ขัน 2. ผู้รับบริการสามารถยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่คลี่คลายได้ด้วย อารมณ์ขัน
เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> 1. เรื่องขำขัน 2. ใบงานที่ 1, ใบความรู้เรื่อง "การมองบวก" 3. กระดาษสี/ กระดาษโปสเตอร์ 4. ปากกา/ สีเมจิก
การเตรียมกิจกรรมล่วงหน้า	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ให้บริการศึกษาขั้นตอนการจัดกิจกรรม 2. ผู้ให้บริการเตรียมสื่อ/ อุปกรณ์ก่อนจัดกิจกรรม 3. ผู้ให้บริการประเมินระหว่างและหลังทำกิจกรรม

ขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. เล่าเรื่องซ้ำขั้นสั้น ๆ ให้ผู้รับบริการฟัง
2. ถามผู้รับบริการว่า ใครมีเรื่องซ้ำขั้นอื่น ๆ มาเล่าให้เพื่อน ๆ ฟังอีกบ้าง
3. สนทนากับผู้รับบริการเกี่ยวกับเรื่องซ้ำขั้นแล้วถามผู้รับบริการถึงข้อดีของการมีอารมณ์ขัน

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. แบ่งผู้รับบริการออกเป็น 3 กลุ่ม ผู้ให้บริการศึกษาและยกตัวอย่างการมองโลกในแง่ดีตามใบความรู้เรื่อง “การมองบวก”
2. แจกใบงานที่ 1 ให้ผู้รับบริการทั้ง 3 กลุ่ม
3. ให้วิจารณ์และตอบคำถามตามรายละเอียดในใบงาน
4. ตัวแทนกลุ่มออกมารายงาน
5. ผู้รับบริการทั้งหมดร่วมกันอภิปรายและเปรียบเทียบมุมมองของทั้งสองกลุ่ม

ขั้นที่ 3 สรุปการสูชีวิต

1. ให้ผู้รับบริการร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดีและมีอารมณ์ขัน และชี้ให้เห็นว่าการมีอารมณ์ขันที่เหมาะสมสามารถทำให้เหตุการณ์คับขันหรือเหตุการณ์ตึงเครียดคลี่คลายไปในทางที่ดี
2. ให้ผู้รับบริการช่วยกันบอกข้อควรระวังในการใช้อารมณ์ขัน เพื่อให้การใช้อารมณ์ขันเป็นไปอย่างเหมาะสม และถูกกาลเทศะ เขียนลงในกระดาษโปสเตอร์

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับบริการจับกลุ่ม 2 - 3 คน ช่วยกันแต่งคำขวัญ กลอน หรือคำคม ที่แสดงถึงการใช้อารมณ์ขันให้เป็นประโยชน์ในใบงานที่ 2

2. ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ และผู้ให้บริการกระตุ้นให้ผู้รับบริการแต่ละคนพยายามนำคำขวัญ คำคมไปใช้เตือนใจตัวเองให้เป็นคนที่มีมองโลกในแง่ดี

ขั้นที่ 5 สรุปและประเมินผล

สรุป การมองบวกเป็นการมองแง่ดีของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสร้างความเชื่อมั่นว่า เราสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้ เราสามารถทำได้ เราสามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ทั้งนี้เพื่อให้เกิด กำลังใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งดีและดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่า ส่วนการสร้างอารมณ์ขันให้กับตนเอง จะช่วยบรรเทาหรือคลี่คลายสถานการณ์ที่เลวร้ายได้ในระดับหนึ่ง

การประเมินผล

1. การวิเคราะห์และเปรียบเทียบตามที่กำหนดในใบงาน
2. การนำเสนอคำขวัญ คำกลอนของผู้รับบริการ

ใบความรู้เรื่อง “การมองบวก”

ความคิดของคนเราส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ ถ้าเราคิดในทางบวกเราก็จะมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตด้วยความผาสุก แต่ถ้าเราคิดในทางลบเราก็รู้สึกเป็นทุกข์ ไม่ถูกใจ ไม่พอใจอยู่เสมอและส่งผลต่อการกระทำที่เป็นลบ ในสถานการณ์ที่เป็นลบถ้าเราเปลี่ยนมุมมองให้เป็นบวกจะช่วยให้เราปรับ ตัวปรับใจ ปรับอารมณ์ต่อเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาให้ตนเองยืนหยัดอยู่ด้วยความเข้มแข็ง มั่นใจ และแก้ไขสถานการณ์ที่เลวร้ายให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง เช่น กรณีมีข่าวในหนังสือพิมพ์ผู้สื่อข่าวตัวตายเพราะล้มละลาย ธุรกิจล้มเหลว เขาไม่สามารถทนต่อสภาวะกดดันทางอารมณ์ได้เพราะคิดว่าเขาสูญเสียทุกอย่าง เช่น บ้าน เงินทอง ทรัพย์สิน เกียรติยศ เพื่อนฝูง แต่หลายๆ คน ที่ตกอยู่ในสภาวะเดียวกันเขาอดทนได้ เพราะคิดในทางบวกว่าเขายังมีสิ่งที่เหลืออยู่ในชีวิตของเขา ครอบครัวของเขา เขายังเหลือร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ยังมีความรู้ความสามารถที่จะยืนหยัดและลุกขึ้นสู้เพื่อแสวงหาสิ่งที่สูญเสียอันเป็นสมบัตินอกกายให้กลับคืนมาได้ ตัวอย่างของการมองบวก เช่น

เอก เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เขารู้จักและสนิทกับต่อเพราะว่าบ้านอยู่ใกล้กัน ต่อเป็นรุ่นพี่เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และยังเป็นนักดนตรีประจำวงของโรงเรียนอีกด้วย เอกมักจะตามไปดูต่อซ้อมดนตรีอยู่บ่อยๆ และอยากจะเป็นนักดนตรีเหมือนกับพวกพี่ๆ เขาชอบกีตาร์มากเป็นพิเศษ จึงขอให้รุ่นพี่ช่วยสอนและขอเข้าร่วมวงดนตรีของโรงเรียนด้วย พวกพี่ๆ จึงให้เขาเล่นกีตาร์ให้ฟัง ปรากฏว่าเอกยังเล่นได้ไม่ติดนัก พี่ๆ จึงยังไม่รับเข้าวง ต่อบอกว่าถ้าอยากเป็นนักดนตรีต้องหมั่นฝึกซ้อมเวลาเล่นเป็นวงจึงจะเล่นเข้ากันได้ดี แต่ถ้าเราเล่นไม่เก่งจะพลอยทำให้ทั้งวงแย่ไปด้วย เอกคิดว่าถ้าเขามีกีตาร์ เป็นของตัวเองคงจะซ้อมเล่นได้บ่อยและมีมือดีขึ้นอีกมาก เอกจึงคุยกับพ่อและแม่ว่าเขาอยากได้กีตาร์ซักตัวหนึ่งแต่พ่อกับแม่ไม่เห็นด้วยเพราะอยากให้เอกเอาใจใส่กับการเรียนและใช้เวลาว่างไปเรียนพิเศษมากกว่าการไปซ้อมดนตรี ในครั้งแรกเอกรู้สึกผิดหวังเป็นอย่างมากและรู้สึกว่าพ่อกับแม่ช่างไม่เข้าใจเขาเอาเสียเลยแต่เอกก็ไม่ได้ประชดพ่อแม่ ด้วยการทำตัวเกรงใจกลับคิดว่า จะพิสูจน์ให้พ่อและแม่เห็นว่า ถึงแม้เขาจะเล่นดนตรีแต่ก็ไม่ทำให้การเรียนเสียแต่อย่างใดและจะทำให้พวกพี่ๆ เห็นว่าเขาก็มีฝีมือพอที่จะเป็นนักดนตรีของโรงเรียนได้เช่นกัน นับตั้งแต่นั้นหลังจากเลิกเรียนเอกจะรีบไปถึงห้องซ้อมดนตรีก่อนที่นักดนตรีตัวจริงจะมาเพื่อที่จะได้มีเวลาเล่นกีตาร์ได้นานขึ้นและอาสาที่จะปิดห้องให้เพราะเขาจะได้มีเวลาเล่นต่ออีกนิดหน่อย พอกลับมาถึงบ้านก็ยังช่วยแม่ทำงานบ้าน ทำการบ้าน และตื่นเช้ากว่าเดิม เพื่อให้มีเวลาทบทวนตำรา ในที่สุด วันที่โรงเรียนจัดงานปัจฉิมนิเทศให้กับนักเรียนชั้นม.6 และ

ม. 3 เอกก็ได้มีโอกาสได้ร่วมเล่นกีตาร์กับวงดนตรีของโรงเรียนตามที่ตั้งใจและเมื่อผลการเรียนออกมาก็อยู่ในระดับที่เขาและพ่อแม่พอใจ เขาได้คะแนนอยู่ในลำดับที่ 3 ของห้อง แม้จะไม่ได้ที่ 1 แต่เอกก็คิดว่าถ้าเขาขยันให้มากกว่านี้เขาก็จะเรียนดีขึ้นอีกแน่นอน ที่สำคัญพ่อกับแม่ไม่คัดค้านการเล่นดนตรีของเอกเพราะเห็นว่าเอกแบ่งเวลาได้และยังจะซื้อกีตาร์ให้อีกแต่มีข้อแม้ว่าเอกจะต้องเก็บเงินค่าขนมช่วยซื้ออีกส่วนหนึ่งด้วย สำหรับเอกแล้วถึงแม้จะไม่ได้กีตาร์มาทันทีอย่างที่อยากได้แต่เท่านี้เขาก็พอใจและภูมิใจแล้ว

กิจกรรมที่ 12

โลกนี้ยังสวย

ใบงานที่ 1

รามิลเป็นนักเรียนชั้นม. 6 มีผลการเรียนดี หน้าตาดี สนใจกีฬาและมีนิสัยเจ้าชู้ ชอบจับผู้หญิงหลายคนในเวลาไล่เลี่ยกันเพื่อทดสอบเสน่ห์ของตนเอง แต่ในใจของรามิลชอบผู้หญิงอย่างจริงใจอยู่ 1 คน คือ วินัส เป็นนักเรียนชั้นม.4 รามิลมักชอบช่วยเหลือสอนการบ้านให้วินัส เมื่อถึงเทศกาลปีใหม่ วาเลนไทน์ รามิลมักนำของขวัญเล็กๆ น้อยๆ มอบให้วินัสเสมอ แต่ต่อมารามิลเริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงของวินัส วินัสมีเพื่อนชายม.4 เดินกลับบ้านด้วยกันทุกวัน และวินัสไม่ยอมรับของขวัญที่ให้ ไม่ให้ช่วยทำการบ้านโดยอ้างว่าจะทำเองและเฉยเมยต่อรามิล ทำให้รามิลรู้สึกแปลกใจว่าเป็นเพราะอะไร ทั้งที่เขาหน้าตาดีกว่าเพื่อนชาย ม.4 รามิลเศร้ามากมาโรงเรียนสาย และถูกครูตำหนิบ่อยๆ ผลการเรียนตกต่ำลง

คำถาม

1. ปัญหาของรามิลคืออะไร

.....

2. การกระทำของรามิลมีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร

.....

3. รามิลควรเปลี่ยนแปลงตัวเองในด้านใดบ้างอย่างไร

.....

4. ออกหักดีกว่ารักไม่เป็นในความคิดของคุณหมายความว่าอย่างไร

.....

5. ถ้าคุณออกหัก จะคิดอย่างไรจึงจะได้ประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น

.....

6. ในกรณีนี้จะใช้อารมณ์ขันให้เป็นประโยชน์ได้หรือไม่อย่างไร

.....

ใบงานที่ 2

คำขวัญของกลุ่มคือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 13 อยู่ด้วยความสุข

ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับวัยของผู้รับบริการ	13 - 15 ปี
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม	60 นาที
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถเลือกกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุขให้ตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับบริการรู้จักการพอใจในสิ่งที่มีอยู่และมีความสุขสงบทางจิตใจ
เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> 1. ใบงานที่ 1, 2 2. ใบความรู้
การเตรียมกิจกรรมล่วงหน้า	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ให้บริการศึกษาขั้นตอนการจัดกิจกรรม 2. ผู้ให้บริการเตรียมสื่อ/ อุปกรณ์ก่อนจัดกิจกรรม 3. ผู้ให้บริการทำการประเมินระหว่างและหลังทำกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้ให้บริการกล่าวถึงการใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์เพื่อให้ผู้รับบริการเห็นแนวทางและประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง เช่น ยกตัวอย่างนักกีฬาดีเด่นของโรงเรียนที่ใช้เวลาหลังจากเลิกเรียนไปซ้อมเล่นกีฬาจนสามารถชนะเลิศการแข่งขันหลายๆ รายการ

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. ผู้ให้บริการแจกใบงานที่ 1 ให้ผู้รับบริการสำรวจการใช้เวลาของตนในแต่ละวัน
2. ผู้ให้บริการและผู้รับบริการร่วมกันอภิปรายถึงข้อดี – ข้อเสียที่เกิดจากการใช้เวลาในใบงานที่ 1 และให้ผู้รับบริการช่วยกันวิเคราะห์ว่าควรวางแผนการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์มากที่สุดอย่างไร
4. ผู้ให้บริการถามผู้รับบริการว่าแต่ละคนใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมใดบ้างและให้ตอบคำถามลงในใบงานที่ 2
5. ผู้ให้บริการอธิบายถึงรูปแบบและประเภทของกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ตามรายละเอียดในใบความรู้เพิ่มเติมให้แก่ผู้รับบริการ และอธิบายโยงถึงวิธีในการสร้างความสุขให้กับตนเองว่า นอกจากจะทำได้โดยการเลือกกิจกรรมที่ตนเองชอบแล้ว การพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ก็สามารถทำให้จิตใจสงบสุขได้เช่นกัน
6. ให้ผู้รับบริการช่วยกันยกตัวอย่างของการดำเนินชีวิตที่ไม่รู้จักความพอใจในชีวิตตนเอง
7. ให้ผู้รับบริการร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. ให้ผู้รับบริการร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากใบงาน โดยผู้รับบริการช่วยย้ำให้เห็นถึงประโยชน์ของการทำกิจกรรมที่ตนเองชอบเพื่อผ่อนคลายความเครียดและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ตลอดจนความสุขที่เกิดขึ้นจากการพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
2. แจกใบความรู้ให้ผู้รับบริการได้ศึกษาเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับบริการวางแผนปรับปรุงการใช้เวลาของตนเองจากใบงานที่ 1 และระบุกิจกรรมที่สามารถทำให้เกิดความสุขในช่วงเวลาว่างของตนเอง
2. ให้ผู้รับบริการร่วมกันคิดหลักในการดำเนินชีวิตโดยเน้นความพึงพอใจในชีวิต

ขั้นที่ 5 สรุปและประเมินผล

สรุป การทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบจะทำให้ผ่อนคลายความเครียดและเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ นอกจากนั้นการพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุขสงบในจิตใจ

การประเมินผล

1. การวิเคราะห์ตอบคำถามในใบงาน
2. การร่วมอภิปรายของผู้รับบริการ

กิจกรรมที่ 13
อยู่ด้วยความสุข

ใบงานที่ 1

ให้นักเรียนสำรวจการใช้เวลาของตนเอง โดยเขียนกิจกรรมที่ตนเองทำในช่วงเวลา
ต่างๆลงในตารางเวลา

วัน	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
เวลา							
05.00							
06.00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							
24.00							

รวมเวลาโดยประมาณ เวลาที่ฉันทำสิ่งต่างๆ.....ชั่วโมง / สัปดาห์ เวลาที่ว่าง... ชั่วโมง/สัปดาห์
สิ่งที่ฉันทำแล้วมีความสุข.....

สิ่งที่ฉันทำแล้วเสียเวลา.....

ฉันจะปรับปรุงอย่างไรดี

เพื่อให้เวลาที่ฉันมีเกิดคุณค่ามากที่สุด.....

ใบงานที่ 2

ในเวลาว่าง ฉันชอบทำกิจกรรมต่อไปนี้

1. ผลที่ได้.....
2. ผลที่ได้.....
3. ผลที่ได้.....
4. ผลที่ได้.....
5. ผลที่ได้.....

ในขณะที่ทำกิจกรรมดังกล่าวฉันมีความรู้สึก

.....

.....

.....

ประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรมดังกล่าวคือ

.....

.....

.....

ใบความรู้เรื่อง การใช้เวลาว่าง

เวลาว่าง คือ เวลาที่คนเราใช้ทำกิจกรรมที่ให้ความพอใจแก่ตนเอง ซึ่งจะเป็นกิจกรรมใดก็ได้ที่ตนสนใจ และเกิดประโยชน์ต่อตัวเองและผู้อื่น

การใช้เวลาว่าง ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ จะทำให้ผ่อนคลายความเครียด มีความสุข และในบางกิจกรรมสามารถสร้างรายได้ให้ตนเองและครอบครัวได้ การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มี 4 ประเภทคือ

1. ให้ความเพลิดเพลิน สนุกสนานและพักผ่อน

เช่น การเล่นเกม ดนตรี วาดภาพ ทำงานฝีมือ เล่นหมากรุก ปลูกต้นไม้

2. ทำให้สุขภาพกาย จิตแข็งแรง มีพลานามัยดี

เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสมาธิ

3. ให้ความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร หรือให้ประสบการณ์ชีวิต

เช่น อ่านหนังสือ หาความรู้จากอินเทอร์เน็ต ไปทัศนศึกษา

4. เพิ่มรายได้ให้แก่ตนเองและครอบครัว

เช่น ขายขนม บั๊กผ้าครอสติชเพื่อนำไปขาย รับจ้างทำงานพิเศษ(ขายของ ชักผ้า ทำงานบ้าน)

ใบความรู้เรื่อง ความพึงพอใจในชีวิต

น้ำแม้เพียงเล็กน้อย ก็สามารถทำให้แก้วน้ำเต็มบริบูรณ์ได้ ตรงกันข้าม แม้น้ำมากมหาศาล ก็ไม่สามารถทำให้มหาสมุทรเต็มบริบูรณ์

ในการทำงานเดียวกัน ทรัพย์สินเงินทองแม้เพียงเล็กน้อย ก็สามารถยังใจของผู้ที่รู้จักพอ ให้เต็มเปี่ยมไปด้วยความสุข ตรงกันข้าม แม้นิทรัพย์สินมากมหาศาลเพียงใด ในใจของผู้ไม่รู้จักพอ ก็ยังเร่าร้อน กระวนกระวาย กระจายอยากได้อยู่ในตนเอง

สิ่งที่คนทั่วไปไม่รู้จักรักพอ

1. อำนาจวาสนา เช่น เป็นผู้อำนวยความสะดวกก็ไม่พอ อยากรับอธิบดี หรือเป็นผู้แทนราษฎร ก็ไม่พอ อยากรับรัฐมนตรี ทั้ง ๆ ที่ความสามารถไม่ถึง
2. ทรัพย์สินสมบัติ เช่น มีบ้านหลังเล็กก็ไม่พอ อยากรับบ้านหลังใหญ่ มีเงินล้านก็ไม่พอ อยากรับเงินสิบล้าน
3. อาหาร เช่น มีอาหารธรรมดารับประทานก็ไม่พอ ยังอยากจะไปรับประทานอาหารแพง ๆ ตามภัตตาคารหรู ๆ
4. กามคุณ เช่น มีสามีหรือภรรยาแล้วก็ไม่พอ อยากรับจะมีใหม่อีก

วิธีสร้างความสุข สร้างความเจริญก้าวหน้า ต้องเริ่มด้วยการรู้จักพอใจในสิ่งที่ตัวมีอยู่ และทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด ไม่ใช่คิดว่าทะเลเหือดหายจนเกินไป เช่น เป็นหัวหน้าแผนก อยากรับมีความสุขความก้าวหน้าก็ให้พอใจในตำแหน่งของตน แล้วตั้งใจทำหน้าที่ให้ดีที่สุด ความสุขก็เกิด ความเจริญก้าวหน้าก็มีมาเอง เป็นสามีหรือภรรยาอยากรับมีความสุข ก็ให้พอใจในคู่ครองของตน แล้วทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด ความสงบสุขในครอบครัวก็มีมาเอง ไม่ใช่เที่ยววิ่งวุ่นมีบ้านเล็กบ้านน้อย หากความสุขไม่ได้สักที

กิจกรรมที่ 14
ปัจฉิมนิเทศ

ประเภทกิจกรรม	พัฒนา
ระดับวัยของผู้รับบริการ	13 – 15 ปี
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม	60 นาที
วัตถุประสงค์	เพื่อสรุปและประเมินผลการร่วมกิจกรรม
เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม	1. แบบประเมิน
การเตรียมกิจกรรมล่วงหน้า	1. ผู้ให้บริการศึกษาขั้นตอนการจัดกิจกรรม 2. ผู้ให้บริการเตรียมสื่อ/อุปกรณ์ก่อนจัดกิจกรรม 3. ผู้ให้บริการทำการประเมินระหว่างและหลังทำกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. สอบถามผู้รับบริการถึงความรู้สึกที่มีต่อการปฏิบัติกิจกรรมทั้งหมด
2. สุ่มถามผู้รับบริการ 4 – 5 คน

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. ผู้รับบริการจับกลุ่มกันกลุ่มละ 3 - 4 คน สนทนากันถึงประโยชน์ ข้อคิดที่ได้รับจากกิจกรรม
2. ผู้รับบริการร่วมกันประเมินกิจกรรม
3. ส่งตัวแทนออกมารายงานกลุ่มละ 1 คน

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. ผู้รับบริการทั้งหมดร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม ประโยชน์และข้อที่ควรปรับปรุง/พัฒนา โดยสรุปออกมาเป็นข้อๆ ลงในใบงานที่ 1

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับบริการคิดว่าจะนำข้อคิดที่ได้ไปใช้ประโยชน์อย่างไร โดยเขียนลงในใบงานที่ 2 ตามประเด็นดังนี้
 - ในด้านการเรียน
 - ในด้านการทำงาน
 - ในด้านการดำเนินชีวิต
2. สุ่มถามผู้รับบริการ 3 – 4 คน
3. ผู้ให้บริการให้กำลังใจผู้รับบริการในการนำข้อคิดที่ได้ไปปฏิบัติให้เป็นประโยชน์
4. ให้ผู้รับบริการทำแบบประเมินชุดกิจกรรมและแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (Posttest)

ขั้นที่ 5 สรุปและประเมินผล

สรุป ผู้รับบริการร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมให้ได้แนวทางดังนี้ การสำรวจตนเองเพื่อหาจุดบกพร่องจุดที่ควรแก้ไขเกี่ยวกับตนเองในทุกด้าน จะทำให้มีโอกาสที่จะปรับปรุงและพัฒนาตนเองเพื่อให้การดำเนินชีวิตของตนและการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นเป็นไปอย่างราบรื่นมีความสุขและสุขสงบ

การประเมินผล

1. การตอบแบบประเมิน
2. การสรุปของผู้รับบริการ

**แบบประเมิน
สำหรับนักเรียน**

ชื่อ.....

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดโดย

- 1 หมายถึง ท่านมีความเห็นด้วยน้อย
- 2 หมายถึง ท่านมีความเห็นด้วยปานกลาง
- 3 หมายถึง ท่านมีความเห็นด้วยมาก

เรื่องการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	1	2	3
1. ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม			
2. ความเหมาะสมของระยะเวลาที่ใช้			
3. ความน่าสนใจของกิจกรรม			
4. ได้รับความรู้จากเนื้อหาในกิจกรรม			
5. ข้าพเจ้าตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้นหลังจากทำกิจกรรม			
6. กิจกรรมที่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของข้าพเจ้า			
7. ข้าพเจ้ามีแนวทางพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองหลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรม			
8. กิจกรรมที่ทำให้มีความสุขคล้อยกับการดำเนินชีวิตประจำวัน			
9. ข้อเสนอที่ได้ในกิจกรรมเป็นประโยชน์ต่อตนเอง			
10. สามารถนำกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน			

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

กิจกรรมที่ 14
ปัจฉิมนิเทศ

ใบงานที่ 1

ให้นักเรียนสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมออกมาเป็นข้อๆ

1.
2.
3.
4.
5.

ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมคือ

1.
2.
3.
4.
5.

ข้อที่ควรปรับปรุง/พัฒนา

1.
2.
3.
4.
5.

ใบงานที่ 2

การนำข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมไปใช้ประโยชน์
ด้านการเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านการทำงาน

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านการดำเนินชีวิต

.....

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

คำชี้แจง แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่นักเรียนเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้เลือกคำตอบที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูก ผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริง และตอบทุกข้อ เพื่อที่นักเรียนจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

โปรดใส่เครื่องหมาย ในช่องที่คิดว่าตรงกับนักเรียนมากที่สุด

		ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจฉันรับรู้ได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าจะอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบที่รุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
7	ฉันสังเกตได้เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจในการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวโทษผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้ว่าจะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้างฉันก็ยินดีทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม						

		ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
19	ฉันไม่รู้ว่าจะเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยากฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวังฉันจะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม						
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเขาเองตามใจ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกันฉันตัดสินใจได้ว่า จะทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชิน					
รวม						
31	ฉันทำความรู้จักกับผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	รู้ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่น					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่นแม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
รวม						
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดีไม่ว่าอยู่ในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						

		ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้ายฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้ฉันเครียดฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องที่ ผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวัน หยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม						
47	ฉันไม่รู้จะหาอะไรทำเมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้แม้จะเหน็ดเหนื่อยจาก ภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำให้ใจเป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ ต้องการ					
52	ฉันมักจะทุกข์หรือกับเรื่องเล็กๆน้อยๆที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						

เกณฑ์การให้คะแนน

แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ ข้อ

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

49,50

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง ให้ 1 คะแนน ตอบจริงบางครั้ง ให้ 2 คะแนน

ตอบค่อนข้างจริง ให้ 3 คะแนน ตอบจริงมาก ให้ 4 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ

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

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง ให้ 4 คะแนน ตอบจริงบางครั้ง ให้ 3 คะแนน

ตอบค่อนข้างจริง ให้ 2 คะแนน ตอบจริงมาก ให้ 1 คะแนน

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวสินิทธิ์ วงศ์ธิดา
วัน เดือน ปีเกิด	6 กรกฎาคม 2520
ประวัติการศึกษา	ค.บ. (ครุศาสตรบัณฑิต) วิชาเอกวิทยาศาสตร์ทั่วไป สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2541
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนพานพิทยาคม อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย
ตำแหน่ง	อาจารย์ 1 ระดับ 4