



ผลของโครงการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนชั้นประถมศึกษา อำเภอ
ชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก



ชนาธิป กุลจิรากุล

วิทยานิพนธ์เสนอบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา 2564
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนเรศวร

ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนชั้นประถมศึกษา อำเภอ
ชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก



วิทยานิพนธ์เสนอบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา-
ปีการศึกษา 2564
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนเรศวร

วิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนชั้นประถมศึกษา

อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก"

ของ ชนาธิป กุลจิรากุล

ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา-

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

(ดร.นิภา มหารัษฎพงศ์)

..... ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศันสนีย์ เมฆรุ่งเรืองวงศ์)

..... กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายใน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิทรา กิจธีระวุฒิมังษ์)

อนุมัติ

..... (ศาสตราจารย์ ดร.ไพศาล มุณีสว่าง)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ชื่อเรื่อง	ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนชั้นประถมศึกษา อำเภอลำดวน จังหวัดสุรินทร์
ผู้วิจัย	ชนาธิป กุลจิรากุล
ประธานที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศันสนีย์ เมฆรุ่งเรืองวงศ์
ประเภทสารนิพนธ์	วิทยานิพนธ์ ส.ม. สาขาวิชา-, มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2564
คำสำคัญ	ความฉลาดทางอารมณ์, นักเรียนชั้นประถมศึกษา, โปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบสองกลุ่มวัดซ้ำ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มละ 30 คน ใช้ระยะเวลาในการศึกษา 10 สัปดาห์ โดยจัดโปรแกรม 6 สัปดาห์ และติดตามผลในสัปดาห์ที่ 10 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการตอบแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม หลังเข้าร่วมโปรแกรม และระยะติดตามผล วิเคราะห์ข้อมูลด้วย ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, สถิติ Chi-square test, t-test for Independent Samples, สถิติ Repeated Measure ANOVA โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติ $\alpha = .05$ ผลวิจัยพบว่า ภายหลังได้รับโปรแกรมและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง ระยะติดตามผลเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.034$) แต่ในระยะติดตามผลพบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.630$) กิจกรรมในโปรแกรมเป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ อย่างไรก็ตามเมื่อติดตามผลในสัปดาห์ที่ 10 ไม่พบความแตกต่างในระยะติดตามผล เนื่องจากโปรแกรมดำเนินการระยะเวลาสั้น ๆ เพียง 6 สัปดาห์ อาจไม่เพียงพอที่ทำให้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์คงอยู่ จึงควรมีการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ความฉลาดทางอารมณ์ถูกกระตุ้นและพัฒนาอย่างสม่ำเสมอ เป็นการเฝ้าระวังการมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำในเด็กอย่างต่อเนื่อง

Title THE EFFECT OF EMOTIONAL QUOTIENT ENHANCEMENT PROGRAM IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS CHATAKARN DISTRICT, PHITSANULOK PROVINCE.

Author CHANATIP KULJIRAKUL

Advisor Assistant Professor Sunsanee Mekrungruangwong, Ph.D.

Academic Paper M.P.H. Thesis in Public Health Program, Naresuan University, 2021

Keywords Emotional Quotient, Children in Primary School, Emotional Quotient Promoting Program

ABSTRACT

This is quasi-experimental research, two-group repeated measures design, is experimental group and control group to study the Effect of Emotional Quotient Promoting Program of Children in Primary School. Groups join the program, 30 people per group. The experimental period was 10 weeks, 6 weeks for the program, and follow-up at week 10. The statistics included percentage, mean, standard deviation, Chi-square test, Independent T-Test, Repeated Measure ANOVA. All significant levels were set up at 0.05.

The results showed that the emotional quotient score and emotional quotient score when considered by topic (Goodness Intelligence and Happiness), were significantly different among before, after, and follow up in an experimental group with a level of significance ($p < 0.05$). There was a significant difference between before and after in between-group with a level of significance ($p = 0.034$) but follow up there were no significant difference ($p = 0.630$) Program activities are activities that help strengthen and develop emotional quotient. However, at week 10 there was no difference in the follow-up stages. This is because a short six-week program may not be enough to maintain the average emotional quotient score. Therefore, there should be ongoing monitoring. So that the emotional quotient is constantly

stimulated and developed. It is constant surveillance of low emotional quotient in children.



ประกาศคุณูปการ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงในความกรุณาของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คันสนีย์ เมฆรุ่งเรืองวงศ์ ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้อุทิศสละเวลาอันมีค่ามาเป็นທີ່ปรึกษา พร้อมทั้งให้คำแนะนำตลอดระยะเวลาในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการวิทยานิพนธ์อันประกอบไปด้วย ดร.นิภา มหารัชพงษ์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิทรา กิจจิระวุฒิวงษ์ กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายใน และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คันสนีย์ เมฆรุ่งเรืองวงศ์ ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์ด้วยความเอาใจใส่ จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้อย่างสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปัทมา สุพรรณกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วุฒิชัย จรียา และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์(พิเศษ) ดร.สุพัฒน์ คำสอน ที่กรุณาตรวจสอบความตรงของเนื้อหาเครื่องมือวิจัย และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์

กราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนอำเภอลาดหญ้าวิทยาคม เป็นอย่างสูง ที่ได้กรุณาให้ความอนุเคราะห์อนุญาตให้ใช้สถานที่ในการเก็บข้อมูลการวิจัย ขอขอบพระคุณคุณครูในโรงเรียนทุกท่าน และผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกท่านที่ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีในการเข้าไปทำวิจัยและเก็บข้อมูล

กราบขอบพระคุณ คณาจารย์หลักสูตรสาธิตการสอนศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธิตการสอนศึกษาศาสตร์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้และประสบการณ์ตลอดระยะเวลาการศึกษา

เหนือสิ่งอื่นใดขอกราบขอบพระคุณมารดา ของผู้วิจัยที่ให้กำลังใจและให้การสนับสนุนในทุกๆ ด้านอย่างดีที่สุดเสมอมา

คุณค่าและคุณประโยชน์อันพึงจะมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบและอุทิศแด่ผู้มีพระคุณทุกๆ ท่าน ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจบ้างไม่มากก็น้อย

ชนาธิป กุลจิรากุล

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
ประกาศขอบคุณ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง	ฌ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาของปัญหา	1
วัตถุประสงค์	6
สมมติฐานของการวิจัย.....	6
ขอบเขตการวิจัย	7
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
บทที่ 3 วิธีดำเนินงานวิจัย.....	41
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	42
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	44
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล	55
การวิเคราะห์ข้อมูล	58
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง	58

บทที่ 4 ผลการวิจัย	60
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	61
ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ภาพรวมและรายด้าน (ดี เก่ง สุข) ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	62
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนภายในกลุ่มทดลอง ก่อน หลัง และ ระยะติดตามผล	67
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	70
สรุปผลการวิจัย	71
อภิปรายผลการวิจัย	72
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	78
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	79
บรรณานุกรม	80
ภาคผนวก	85
ประวัติผู้วิจัย	106

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดสมรรถนะทางอารมณ์ของโกลแมน คุณลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ และกิจกรรมในโปรแกรม	27
ตารางที่ 2 ตารางเปรียบเทียบคะแนนที่ได้กับเกณฑ์ปกติคะแนนที่ (T-Score Norms) ของ ความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้าน ของเด็กอายุ 6 – 11 ปี ฉบับครู.....	47
ตารางที่ 3 แสดงข้อบ่งชี้ในทางทฤษฎีของการวิจัยที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม	50
ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะของประชากร (n=60)	61
ตารางที่ 5 แสดงค่าเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะ ติดตามผล (n=60)	62
ตารางที่ 6 แสดงค่าเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ภายในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยสถิติ ทดสอบ Repeated ANOVA (n=30)	64
ตารางที่ 7 แสดงค่าเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ภายในกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยสถิติ ทดสอบ Repeated ANOVA (n=30)	66
ตารางที่ 8 แสดงค่าเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ภายในกลุ่มทดลอง โดย วิธีการทดสอบ Bonferroni (n=30).....	67

ตารางที่ 9 แสดงค่าเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ภายในกลุ่มควบคุม โดย วิธีการทดสอบ Bonferroni (n=30).....	68
---	----



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	40
ภาพที่ 2 ขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง	44
ภาพที่ 3 ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย	57
ภาพที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.67	



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาของปัญหา

ในอดีตความฉลาดทางสติปัญญา (Intelligence Quotient : IQ) มีความสำคัญเป็นอย่างมาก หลายคนเชื่อว่าความฉลาดทางเชาว์ปัญญาสามารถทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข แต่ในช่วง 3 ทศวรรษที่ผ่านมา ผู้ที่มีความฉลาดทางสติปัญญาเพียงอย่างเดียว มักจะล้มเหลวในชีวิตการทำงาน เพราะขาดความเข้าใจมนุษย์ ขาดการปฏิสัมพันธ์ อาจถึงขั้นไม่พึงพอใจในชีวิต ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง บุคคลที่ไม่มีความฉลาดทางอารมณ์มักจะมองโลกในแง่ร้าย ไม่มีพลังในการต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ไม่สามารถสร้างกำลังใจให้ตนเองในยามล้มเหลวหรือมีปัญหาได้ (อารี มั่งคั่ง, 2556) หมายถึงการเป็นบุคคลที่ขาดการปรับตัวต่อปัญหา การรู้จักปรับใจ การใส่ใจความรู้สึกผู้อื่น และขาดการควบคุมอารมณ์ตนเองให้แสดงออกอย่างเหมาะสม ทั้งนี้ควรส่งเสริมความฉลาดทางเชาว์ปัญญา (Intelligence Quotient: IQ) ควบคู่ไปกับการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient: EQ) ด้วย หากมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี จะสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริง สามารถควบคุมอารมณ์และจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ หากมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำจะทำให้มีปัญหาด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง นำไปสู่การแสดงออกผ่านพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การใช้สารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การพนัน และการฝ่าฝืนข้อบังคับต่าง ๆ ทั้งนี้การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระดับสูงขึ้นไปจะเป็นแนวทางในการลดและป้องกันการเกิดปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงได้ (พิมรัตน์ ธรรมรักษา และ อาภาพร เผ่าวัฒนา, 2562) การพัฒนามนุษย์เป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยเด็กตอนกลาง คือเด็กที่กำลังจะเข้าสู่วัยรุ่น อายุระหว่าง 6 – 11 ปี เป็นวัยที่มีการเตรียมตัวเพื่อเป็นวัยรุ่นและผู้ใหญ่ที่สามารถรับผิดชอบตนเองในด้านต่าง ๆ ได้ ช่วงวัยนี้จึงเป็นช่วงวัยสำคัญที่จะปลูกฝังหรือแนะนำให้เด็กเรียนรู้พฤติกรรมที่ถูกหรือผิดโดยใช้เหตุผลประกอบได้ (สุภัค มหาวรรณ, 2561) สอดคล้องกับขั้นตอนพัฒนาการของเพียเจต์ กล่าวว่า เด็กอายุ 9 ปีขึ้นไป วัยนี้จะมีมองสิ่งต่าง ๆ อย่างมีความสัมพันธ์กันมากขึ้น เริ่มมีความคิดเป็นของตนเองและใช้เหตุผลประกอบ (ประไพรัตน์ ลำไจ, 2557) สามารถส่งเสริมให้เด็กคิดอย่างมีเหตุและผลได้ สอดคล้องกับการศึกษา นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ว่า จะเป็นวัยที่มีพัฒนาการความสามารถในด้านต่าง ๆ เริ่มที่จะเรียนรู้ ปรับตัวเข้ากับสังคม เมื่อเด็กไปโรงเรียนจะได้รับการดูแลและพัฒนาจากพ่อแม่

ผู้ปกครองและครู ให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีป้องกันปัญหาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม นำไปสู่ความสำเร็จด้านการศึกษาและเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (มลภา อุไทยธราทร, ศุภลักษณ์ สัตย์เพ็ชรราย และ อรวรรณ เมฆกมล, 2556) เด็กประถมศึกษาจึงมีความเหมาะสมมากที่จะได้รับการปลูกฝังจริยธรรมและพัฒนาจิตใจ โดยเฉพาะเด็กวัยประถมศึกษาซึ่งเป็นวัยที่สามารถอ่าน เขียนได้ดีแล้ว มีประสบการณ์ทางสังคมกว้างขวาง มีความเข้าใจและสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี เป็นวัยที่พร้อมจะได้รับการอบรมสั่งสอนทั้งที่บ้านและโรงเรียน (ติรณา พลอยสวัสดิ์ไชย, สุวิมล ติรกานันท์ และ กมลทิพย์ ศรีหาเศษ, 2562)

ความฉลาดทางอารมณ์ในเด็ก เป็นความสามารถในการรู้จัก เข้าใจและควบคุมอารมณ์ของตนเองได้สอดคล้องกับวัย ปฏิบัติตนให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์เป็นคุณลักษณะพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรม (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546) เห็นได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่งที่ต้องได้รับการพัฒนาและส่งเสริมตั้งแต่ช่วงวัยเด็ก หรือเริ่มตั้งแต่การศึกษาปฐมวัยจนถึงอุดมศึกษา เพื่อพัฒนาเยาวชนให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพอย่างเต็มภาคภูมิ (มลภา อุไทยธราทร, ศุภลักษณ์ สัตย์เพ็ชรราย และ อรวรรณ เมฆกมล, 2556) เพราะความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี จะทำให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุขในการใช้ชีวิต สำหรับกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้พัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6 - 11 ปี โดยสามารถประเมินออกมาได้เป็นคุณลักษณะ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข ดี หมายถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการใส่ใจ เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และความสามารถในการยอมรับผิด เก่ง หมายถึง ความสามารถในการมีความมุ่งมั่นพยายาม ความสามารถในการปรับตัวต่อปัญหา และความสามารถในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม สุข หมายถึง ความพึงพอใจในชีวิต รู้จักปรับใจ และมีความรื่นเริง เบิกบาน โดยการวัดระดับความฉลาดทางอารมณ์นั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินว่าเด็กมีระดับพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับใด ทำให้ทราบถึงจุดดีของลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ที่ควรส่งเสริม และจุดอ่อนที่ควรพัฒนาให้ดี สามารถใช้ในการติดตามเพื่อดูพัฒนาการทางอารมณ์ ว่ามีความก้าวหน้ามากขึ้นน้อยเพียงใด

จากแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนไทยแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2560 – 2564) (คณะกรรมการส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ, 2561) เป็นแผนยุทธศาสตร์ที่จัดทำขึ้นเพื่อเป็นกรอบแนวทางในการพัฒนาเด็กและเยาวชน โดยมีเป้าหมายหลักให้เด็กและเยาวชนมีคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมตามช่วงวัย ทั้งด้านกาย ใจ อารมณ์ สังคม เป็นบุคคลสร้างสรรค์ สามารถ

ปรับตัวเท่าทันการเปลี่ยนแปลงของบริบทโลก มีความรับผิดชอบต่อตนเอง และมีจิตสำนึกที่ดีต่อส่วนรวม จึงจำเป็นต้องพัฒนาทักษะหลากหลายด้าน ความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นตัวแปรหนึ่งที่จะทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสมตามช่วงวัย ช่วยเสริมสร้าง พัฒนาสภาวะทางใจ อารมณ์และสังคมได้ จากรายงานสถานการณ์ด้านสุขอนามัยและพัฒนาการการเรียนรู้ พบว่า กลุ่มเด็กวัยเรียนมีปัญหาด้านความสามารถทางเชาว์ปัญญาและเชาว์อารมณ์ โดยผลการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์เด็กไทยอายุ 6 – 14 ปี ทั่วประเทศ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ปี พ.ศ.2554 มีคะแนนเฉลี่ย 45.12 ซึ่งต่ำกว่าเกณฑ์ปกติที่ 50 - 100 คะแนน มีจุดอ่อนทั้ง 3 องค์ประกอบใหญ่ คือ ดี เก่ง สุข และเมื่อพิจารณาองค์ประกอบย่อยในแต่ละด้าน พบว่า การปรับตัวต่อปัญหา มีค่าคะแนนอยู่ที่ 46.65 การควบคุมอารมณ์ 46.50 การยอมรับถูกผิด 45.65 ความพอใจในตนเอง 45.65 ความใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 45.42 การรู้จักปรับใจ 45.23 และที่เป็นจุดอ่อนมาก ได้แก่ ความมุ่งมั่นพยายาม ซึ่งมีค่าคะแนน อยู่ที่ 42.98 รองลงมา คือ ความกล้าแสดงออก 43.48 และความรื่นเริงเบิกบาน 44.53 ขณะที่ในปี 2559 กรมสุขภาพจิต ได้ดำเนินการสำรวจสถานการณ์ความฉลาดทางสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ทั่วประเทศ พบว่าความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก พบเป็นไปตามเป้าหมาย 77 % แต่ก็ยังพบเด็กจำนวนไม่น้อยที่ยังต้องการการพัฒนา (สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต, 2558) หากเด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ อาจส่งผลต่อพฤติกรรมและทักษะการใช้ชีวิตที่ส่งผ่านไปสู่วัยรุ่น อีกทั้งสถานการณ์เด็กที่เสนอผ่านสื่อต่างๆ บ่งบอกว่าเด็กมีพฤติกรรมที่รุนแรงเพิ่มขึ้น มีปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาการปรับตัว ซึ่งแนวโน้มเกิดกับเด็กอายุน้อยลงเรื่อย ๆ (สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต, 2559) สถิติคดีการกระทำผิด กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2554 – 2557 พบว่า จำนวนคดีความที่เด็ก (อายุ 10 ปีแต่ไม่เกิน 15 ปี) ถูกดำเนินคดีในสถานพินิจฯ นั้น เพิ่มขึ้นทุกปี (กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2561) สอดคล้องกับการศึกษาของภราดร ยิ่งยวด, อาภาพร เผ่าวัฒนา และนฤมล เอี่ยมณีกุล (2561) ที่พบว่าเด็กและเยาวชนไทยมีแนวโน้มใช้ความรุนแรงเพิ่มขึ้นและมีอายุเฉลี่ยในการใช้ความรุนแรงน้อยลง พฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากความฉลาดทางอารมณ์ที่ลดลง และจากการศึกษาของมลภา อุไทยธราทร, ศุภลักษณ์ สัตย์ไพริศราย และอรพรรณ เมฆกมล (2556) กล่าวว่า ความก้าวร้าวเป็นอารมณ์อย่างหนึ่งที่แสดงออกมาโดยตั้งใจที่จะทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด หรือแม้แต่ในเรื่องของความวิตกกังวลจะกลายเป็นการเก็บกดพฤติกรรมออกสู่ภายนอก หรือ พฤติกรรมที่เก็บกดไว้ภายในก็ตาม ทั้งสองลักษณะนี้ ควรได้รับการแก้ไขปรับปรุง

หรือพัฒนาให้ดีขึ้น เพราะหากปล่อยไว้ จะทำให้เด็กไม่สามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และท้ายที่สุดอาจทำให้เกิดปัญหาทางพฤติกรรมและอารมณ์

อีกทั้งยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กอีก เช่น การอยู่ในพื้นที่ชนบท การมีรายได้ไม่เพียงพอในครอบครัว ตลอดจนสภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่ปล่อยให้ผู้สูงอายุต้องเลี้ยงดูเด็ก (สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต, 2558) ซึ่งในปัจจุบันยังมีช่องว่างระหว่างเด็กไทยเขตเมืองและเขตชนบท โดยเด็กในเมืองจะมีค่าเฉลี่ยระดับสติปัญญาสูงกว่าเด็กในชนบท สำหรับเด็กที่มีระดับความฉลาดทางสติปัญญาต่ำมาก ๆ มีแนวโน้มจะมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำร่วมด้วย ซึ่งช่องว่างระหว่างเขตเมืองและเขตชนบทนี้ส่วนหนึ่งมาจากความอบอุ่นในครอบครัว และทักษะวิธีการส่งเสริมกระตุ้นพัฒนาที่แตกต่างกัน เช่น ความพอเพียงของอาหารที่บำรุงร่างกาย ของเล่นที่ช่วยกระตุ้นพัฒนาการ ในชนบทอาจมีน้อยกว่าในเขตเมือง จากการวิเคราะห์สถานการณ์เด็กและเยาวชนอย่างต่อเนื่องของกรมสุขภาพจิต ตั้งแต่ปี พ.ศ.2556 พบว่า พบสถานการณ์ที่ส่งผลสำคัญมี 3 รูปแบบ คือ 1. เด็กมีโอกาสน้อยกับครอบครัวลดลง 2. เด็กที่พ่อแม่ปล่อยให้อยู่กับผู้สูงอายุ ซึ่งขณะนี้พบในชนบทมากกว่า ซึ่งเด็กที่ถูกเลี้ยงโดยปู่ ย่า ตา ยาย จะเสียเปรียบด้านการศึกษามากกว่าเด็กที่เลี้ยงโดยพ่อแม่ เนื่องจากไม่ได้รับการกระตุ้นพัฒนาการที่สอดคล้องกับช่วงวัย และ 3. ด้านคุณภาพของการศึกษาของเด็กก่อนวัยเรียนจากศูนย์เด็กเล็ก จะเป็นอีกส่วนหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการ (สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต, 2558) จากปัญหาดังกล่าวกระทรวงสาธารณสุขในการดำเนินงานส่งเสริมพัฒนาการเด็ก การควบคุมป้องกันการขาดสารอาหารในเด็ก พัฒนาศักยภาพบุคลากรศูนย์เด็กเล็กทั่วประเทศร่วมกับกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ซึ่งนโยบายจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน ให้เด็กตั้งแต่ปฐมวัยโดยไม่เก็บค่าใช้จ่า ซึ่งจะช่วยเพิ่มโอกาสที่เอื้อต่อการพัฒนาความฉลาดทางเชาว์ปัญญาและอารมณ์ให้กับเด็กได้ สอดคล้องกับหัตยา ดำรงผล (2560) กล่าวว่า ชุมชนและท้องที่ที่แตกต่างกัน หมายถึง ความแตกต่างในรูปแบบที่หลากหลายทางเชื้อชาติ ศาสนา ประเพณี วัฒนธรรมที่แตกต่างกันในหลายท้องที่ ย่อมส่งผลต่อการเลี้ยงดูการเจริญเติบโต แม้แต่ในเขตบริบทจังหวัดเดียวกัน แต่เป็นใจกลางเมืองหรือชนเมือง ก็มีความแตกต่างในการเข้าถึงการศึกษา และระบบสาธารณสุข ในรูปแบบป้องกัน รักษา ส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งในเรื่องของการส่งเสริมทักษะชีวิตของเด็กวัยเรียนให้สมบูรณ์

ในปี พ.ศ. 2559 มีการประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จากการสำรวจระดับเขตภายในประเทศไทย เขตสุขภาพที่ 2 ความฉลาดทางอารมณ์สามารถวัดออกมาโดยใช้เกณฑ์คะแนนที่ (T-Score) ดังนี้ 0-39 มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับต่ำ 40-49

อยู่ในระดับปานกลาง 50-100 อยู่ในระดับสูง ตามร้อยละของเด็กไทยมีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) อยู่ในเกณฑ์ปกติขึ้นไป ร้อยละ 70 ควรมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์มากกว่า 40 คะแนนขึ้นไป พบว่า จังหวัดที่มีร้อยละคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูง ได้แก่ ตาก (ร้อยละ 19.4) เพชรบูรณ์ (ร้อยละ 12.7) อุตรดิตถ์ (ร้อยละ 11.3) สุโขทัย (ร้อยละ 9.1) พิษณุโลก (ร้อยละ 2.9) ตามลำดับ และจังหวัดที่มีร้อยละคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ ได้แก่ สุโขทัย (ร้อยละ 15) เพชรบูรณ์ (ร้อยละ 24.8) ตาก (ร้อยละ 31.3) อุตรดิตถ์ (ร้อยละ 35.5) พิษณุโลก (ร้อยละ 37.6) ตามลำดับ (ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2559) ข้อมูลดังกล่าว เห็นได้ว่าจังหวัดพิษณุโลกมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ที่ควรมีการส่งเสริมและพัฒนาจุดอ่อนทางความฉลาดทางอารมณ์ และจากแบบสรุปผลงานผลการคัดกรองปัญหาการเรียนรู้ อารมณ์ และพฤติกรรมเด็กวัยเรียนประจำปี โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11 ปี และแบบสังเกตพฤติกรรม งานสุขภาพจิตอำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก พบว่าในปี พ.ศ.2558 พบเด็กที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมและอารมณ์ คิดเป็นร้อยละ 43.33 และในปี พ.ศ.2559 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 43.96 ทั้งนี้อำเภอชาติตระการ เป็นอำเภอหนึ่งในจังหวัดพิษณุโลก เป็นสังคมชนบท มีพื้นที่กว้างการดูแลประชาชนพื้นที่ห่างไกลยังไม่สะดวก เข้าถึงอุปกรณ์ส่งเสริมกระตุ้นพัฒนาได้น้อยกว่าในเขตเมือง ขาดความพอเพียงของอาหารที่บำรุงร่างกาย แรงงานส่วนใหญ่อพยพไปทำงานต่างจังหวัด (คณะกรรมการบริหารงานอำเภอชาติตระการ, 2560) ทำให้เด็กต้องอาศัยอยู่กับปู่ ย่า ตา ยาย อาจไม่ได้รับการกระตุ้นพัฒนาการที่สอดคล้องกับช่วงวัย จากสภาพปัญหาดังกล่าว จึงควรตระหนักถึงการป้องกันไม่ให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ในวัยเด็ก และควรส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสมตามช่วงวัย เนื่องจากเด็กจะต้องเติบโตไปเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนประเทศ หากเด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ อาจทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมตามมาได้ ดังนั้น ครู ผู้ปกครองและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องควรรู้เท่าทันสถานการณ์ในปัจจุบันที่มีบทบาทต่อการดำรงชีวิตของเด็กไทย และส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ รวมถึงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ให้เด็กมีการแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองและปรับตัวให้เข้าปัญหาที่ต้องเผชิญได้อย่างมีความสุข เห็นใจผู้อื่นในสังคม เติบโตอย่างมีวุฒิภาวะ มีความพึงพอใจในชีวิต สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ปัจจุบันมีผู้ศึกษาและนำเสนอวิธีการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์หลากหลายวิธีที่น่าสนใจ แต่เป็นเพียงการเสริมสร้างเฉพาะด้านไป ทั้งนี้ผู้วิจัยสนใจศึกษาแนวคิดสมรรถนะทางอารมณ์ ของเดเนียล โกลแมน (Daniel Goleman) มาเป็นตัวแปรในการพัฒนาความฉลาดทาง

อารมณ์ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบที่สำคัญ คือ 1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) 2. การบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง (Self-regulation) 3. การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้กับตนเอง (Motivation) 4. การรู้จักสังเกตและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) และ 5. การมีทักษะทางสังคม (Social Skills) เพื่อเป็นแนวทางการจัดโปรแกรมที่จะช่วยส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ โดยประเมินผลออกมาเป็นความฉลาดทางอารมณ์ ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข แนวคิดนี้องค์กรหลายแห่งให้ความสนใจกันอย่างแพร่หลาย (กาญจนา วณิชรมณีย์, เยาวนาฏ ผลิตนนท์ เกียรติ, อมรากุล อินโชนานนท์, เสาวลักษณ์ สุวรรณไมตรี และ อรวรรณ ดวงจันทร์, 2558) มีความครอบคลุมและสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้าน ซึ่งแนวความคิดของโกลแมนเป็นสากล ได้รับการยอมรับทั้งในประเทศและต่างประเทศอย่างต่อเนื่อง มีความครอบคลุมในหลายมิติทั้งที่เกี่ยวข้องกับตนเองและผู้อื่น (จินดาบุษ เกกิงเกียรติ, 2558) ใช้เป็นแนวทางที่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ (กุนนที พุ่มสงวน และ กัลยา ไม้เกาะ, 2557) ซึ่งองค์ประกอบดังกล่าวหากนำไปประยุกต์ใช้ จะทำให้กลุ่มตัวอย่างตระหนักรู้ในตนเอง จัดการกับอารมณ์ของตนเองได้และสามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น อีกทั้งยังปรับความคิดของตนเองให้ดีขึ้น เพื่อที่จะตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม หากนำมาเป็นแนวทางการจัดรูปแบบการเรียนการสอน จะช่วยให้เด็กเติบโตอย่างมีวุฒิภาวะ ใช้อารมณ์อย่างเหมาะสมและมีเหตุผล สามารถจัดการกับชีวิตของตนเองและปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้อย่างมีความสุขต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมและรายด้าน (ดี เก่ง สุข) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมและรายด้าน (ดี เก่ง สุข) ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม หลังการเข้าร่วมโปรแกรม และระยะติดตามผล

สมมติฐานของการวิจัย

1. ภายหลังจากทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมและรายด้าน (ดี เก่ง สุข) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกัน

2. ภายหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมและรายด้าน (ดี เก่ง สุข) ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกัน

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการประยุกต์หลักแนวคิดสมรรถนะทางอารมณ์ เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 อายุระหว่าง 9 – 12 ปี แบ่งเป็น 2 กลุ่มแบบสองกลุ่ม กลุ่มละ 30 คน อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก เก็บข้อมูลตั้งแต่วันที่ 28 มิถุนายน พ.ศ.2562 ถึง วันที่ 26 กรกฎาคม พ.ศ.2562

1. ขอบเขตตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่ โปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

ตัวแปรตาม ได้แก่ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์

2. ขอบเขตประชากร

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ปีการศึกษา 2561 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิษณุโลก เขต 3 อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 1,594 คน (สำนักงานสาธารณสุขอำเภอชาติตระการ, 2561)

นิยามศัพท์เฉพาะ

โปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง รูปแบบกิจกรรมที่ประยุกต์จากแนวคิดสมรรถนะทางอารมณ์ของโกลแมน ค.ศ.1998 เป็นขอบข่ายในทางทฤษฎีของการวิจัยสมรรถนะทางอารมณ์ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบที่สำคัญ คือ 1.การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Self-awareness) 2. การบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง (Self-regulation) 3. การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้กับตนเอง (Motivation) 4. การรู้จักสังเกตและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) และ 5.การมีทักษะทางสังคม (Social Skills) โดยเพิ่มเติมและประยุกต์ให้เข้ากับกิจกรรมสำคัญ 5 ประการ ได้แก่ (1) การใช้กิจกรรมบทบาทสมมติ (2) การฝึกสมาธิและทำจิตใจให้สงบ (3) การทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างแรงจูงใจ (4) การทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น (5) การใช้กิจกรรมนันทนาการ อธิบายได้ดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง หมายถึง การรู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น และใช้สิ่งนั้นชี้นำการตัดสินใจ โดยจะประเมินความสามารถตนเองตามความเป็นจริงบนพื้นฐานของการมีความเชื่อมั่น ใช้การจัดกิจกรรมแบบบทบาทสมมติ ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 กิจกรรม “อารมณ์นี้ อารมณ์ไหน”

2. การบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง หมายถึง การรับมือกับอารมณ์ของตนเองได้ โดยมีให้สิ่งนั้นมารบกวนสิ่งที่กระทำอยู่ เป็นผู้ที่รอบคอบและสามารถคอยเพื่อสิ่งมุ่งหวังได้ สามารถกลับคืนสู่สภาพที่ดีได้หลังจากที่เกิดความทุกข์ใจ จัดกิจกรรมแบบใช้การฝึกสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ ได้แก่ กิจกรรมที่ 2 กิจกรรม “วาดภาพด้วยมือเรา”

3. การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้กับตนเอง หมายถึง การใช้ความชอบจากส่วนเล็กๆ มาชี้นำในการกระทำไปสู่อะไรที่มุ่งหวังได้ นำมาช่วยให้เกิดความคิดริเริ่มเสริมสร้างความสามารถที่จะพัฒนา และนำมาช่วยในการเผชิญกับความท้าทายที่สิ้นหวังได้ ใช้การจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างแรงจูงใจ ได้แก่ กิจกรรมที่ 3 กิจกรรม “ฉันทำได้” และ กิจกรรมที่ 4 กิจกรรม “นี่ใจตัวฉัน”

4. การรู้จักสังเกตและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น หมายถึง รับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น โดยสามารถมองในมุมของพวกเขาได้ มีความเห็นอกเห็นใจและสามารถปรับความคิดให้มีความหลากหลายได้ ใช้การจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้าง ความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น ได้แก่ กิจกรรมที่ 5 กิจกรรม “เพื่อนของฉันชอบทานอะไร” และได้แก่ กิจกรรมที่ 6 กิจกรรม “ใครเดือดร้อน”

5. การมีทักษะทางสังคม หมายถึง การที่สามารถรับมือกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ได้ดี และสามารถเข้าใจสถานการณ์และเครือข่ายทางสังคมได้อย่างถูกต้อง ตอบสนองได้อย่างเหมาะสม สามารถใช้ทักษะในการโน้มน้าวและชักนำ สามารถต่อรองและจัดการโต้ตอบ ในการร่วมมือและทำงานกับผู้อื่นได้ จัดกิจกรรมโดยใช้กิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ กิจกรรมที่ 7 กิจกรรม “เราจะผ่านไปด้วยกัน” กิจกรรมที่ 8 กิจกรรม “ช่วยกันนะ” และได้แก่ กิจกรรมที่ 9 กิจกรรม “ถักทอสายใย”

โดยนำองค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบมาประยุกต์ให้เข้ากับกิจกรรมสำคัญ 5 ประการ ได้แก่ (1) การใช้กิจกรรมบทบาทสมมติ (2) การฝึกสมาธิและทำจิตใจให้สงบ (3) การทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างแรงจูงใจ (4) การทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น (5) การใช้กิจกรรมนันทนาการ

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรู้จัก เข้าใจและควบคุม อารมณ์ของตนเองได้สอดคล้องกับวัย มีการประพฤติปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่าง เหมาะสมและมีความสุข ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเอง ความสามารถในการใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และความสามารถในการยอมรับผิด
2. ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการมีความมุ่งมั่นพยายาม ความสามารถในการปรับตัวต่อปัญหา และความสามารถในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
3. ด้านสุข หมายถึง มีความพึงพอใจในตนเอง รู้จักปรับใจ และมีความรื่นเริง เบิกบาน



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษา ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ โดยการประยุกต์หลักแนวคิดสมรรถนะทางอารมณ์ เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งผู้วิจัยได้ทบทวน แนวคิดทฤษฎีและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย ดังนี้

1. เด็กวัยเรียน
 - 1.1 ความหมายและพัฒนาการของเด็กวัยเรียน
 - 1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเด็กวัยเรียน
2. แนวคิดทฤษฎีสมรรถนะทางอารมณ์
3. ความฉลาดทางอารมณ์
 - 3.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
 - 3.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
 - 3.3 ปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์
 - 3.4 ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
5. กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

1. เด็กวัยเรียน

1.1 ความหมายและพัฒนาการของเด็กวัยเรียน

1.1.1 ความหมาย

เด็กวัยเรียน หมายถึง เด็กที่มีอายุระหว่าง 6-12 ปี เป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย และจิตใจ มีการเรียนรู้ทักษะชีวิต และพัฒนาการต่าง ๆ ทางด้านสติปัญญา สามารถคิดและตัดสินใจต่าง ๆ (ศุจิภา รัชฎาเพชร, นุจรี ไชยมงคล และ ยุนี พงศ์จตุรวิทย์, 2560)

เด็กวัยเรียน หมายถึง เด็กที่มีอายุระหว่าง 6-12 ปี โดยในเด็กหญิงจะมีอายุ 6-10 ปี และในเด็กชายจะมีอายุ 6-12 ปี อัตราการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนจะช้ากว่าวัยทารกและวัยก่อนเรียน แต่จะเจริญเติบโตอย่างสม่ำเสมอ เด็กวัยนี้เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต มีพัฒนาการด้านกระดูก ฟัน กล้ามเนื้อ และระบบต่าง ๆ ในร่างกาย (ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช, 2559)

เด็กวัยเรียน หมายถึง เด็กช่วงวัยอายุ 6-12 ปี หรือเทียบคร่าวๆ คือเรียนอยู่ในช่วงชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 อาจแบ่งย่อยออกเป็นวัยเรียนตอนต้นคือชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 3 (อายุ 6-8 ปี) และวัยเรียนตอนปลายคือชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 (อายุ 9-12 ปี) (หทัยา ดำรงค์ผล, 2560)

วัยเรียน หมายถึง วัยที่เด็กอยู่ในช่วงอายุ 6 - 12 ปี เด็กวัยนี้มีการเจริญเติบโตที่ช้าลง มีการเปลี่ยนแปลงทางสัดส่วนมากขึ้น มีการเข้ากลุ่มเพื่อนมากขึ้น มีความจำดีขึ้น มีเหตุผลมากขึ้น (มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว, 2551)

1.1.2 พัฒนาการของเด็กวัยเรียน

สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต (2559) กล่าวถึง พัฒนาการต่าง ๆ ของเด็กวัยเรียน ดังนี้ 1. พัฒนาการด้านร่างกาย พัฒนาการทางร่างกายของเด็กวัยนี้ค่อนข้างมีความสม่ำเสมอ เด็กมีทักษะการเคลื่อนไหวที่คล่องแคล่วและแข็งแรงมากขึ้น การทำงานของกล้ามเนื้อมัดเล็กมีความแตกต่างกันไปในแต่ละคน แต่โดยรวมแล้วมักมีการเคลื่อนไหวประสานกันระหว่างกล้ามเนื้อมือและตาได้ดีขึ้น มีความแม่นยำมากขึ้น ส่งผลให้สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่เป็นสำหรับ เด็กวัยเรียนได้ เช่น การอ่าน การเขียน การแต่งตัว การทำงานบ้าน การประดิษฐ์งานศิลปะ เป็นต้น ส่วนสูงและน้ำหนักมีความแตกต่างกัน โดยส่วนใหญ่แล้วเด็กหญิงจะโตเร็วกว่าเด็กชาย ในช่วงปลายของวัยเรียนเด็กหญิงอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งการเข้าสู่วัยรุ่น เร็วนี้อาจจะส่งผลต่อความมั่นใจในตัวเองของเด็ก เนื่องจากมีความแตกต่างจากเพื่อนได้ การพัฒนาทางร่างกายขึ้นกับปัจจัยทางพันธุกรรม ภาวะโภชนาการ การออกกำลังกาย

ความมั่นคงทางอารมณ์และการพักผ่อนนอนหลับ ซึ่งสุขภาพกายที่ดีก็จะเป็นพื้นฐานสำคัญ และส่งผลต่อพัฒนาการในด้านอื่น ๆ ต่อไป

2. พัฒนาการด้านภาษา พูดชัด รู้จักความหมายและสามารถใช้คำต่าง ๆ ในการสื่อสาร เป็นประโยคที่สมบูรณ์ ฟังเรื่องราวและจับใจความมาถ่ายทอดได้ หัดสะกด อ่านและเขียนจนคล่องขึ้นตามลำดับ

3. พัฒนาการด้านสังคม เป็นวัยที่เริ่มออกจากบ้านมาสู่สังคมภายนอกโรงเรียนมีความสำคัญมากสำหรับเด็กวัยนี้ เนื่องจากเด็กใช้ชีวิตอยู่ในโรงเรียนเป็นส่วนใหญ่ เด็กเรียนรู้ในการปรับตัวเข้าสู่สิ่งแวดล้อมใหม่ๆ เรียนรู้ที่จะอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ปฏิบัติตามกฎระเบียบที่โรงเรียนกำหนด รู้จักมารยาทสังคม สามารถมีความรับผิดชอบได้ด้วยตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะเรื่องส่วนตัวและเรื่องการเรียนรู้ เด็กวัยเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับครู และกลุ่มเพื่อน อยากเป็นสมาชิกในกลุ่มเพื่อน และให้กลุ่มยอมรับตนเอง แสวงหาเพื่อนที่มีความคล้ายคลึงกันในด้านบุคลิกลักษณะหรือความชอบ ยึดมั่นกับกลุ่มเพื่อน มีความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม ซื่อสัตย์ต่อกลุ่ม รู้สึกไว้วางใจเป็นพวกเดียวกัน อยากช่วยเหลือกัน

4. พัฒนาการด้านอารมณ์ เด็กต้องการความรัก การดูแล เอาใจใส่จากครูและผู้ปกครอง การเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนและครูเป็นสิ่งสำคัญ เด็กวัยนี้จะเริ่มเข้าใจความรู้สึกทั้งในเรื่องคำศัพท์เกี่ยวกับความรู้สึกและความหมาย เช่น โกรธ ไม่พอใจ แปลกใจ เป็นต้น เริ่มมีความรู้สึกสงสาร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น นอกจากนี้ ยังอ่อนไหวต่อความสำเร็จหรือล้มเหลว เป็นช่วงวัยสำคัญที่เด็กจะพัฒนาความภูมิใจ ในตนเอง รู้สึกถึงความสำเร็จของตนเอง เริ่มควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี เริ่มเข้าใจอารมณ์ของ ตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เรียนรู้ที่จะแสดงอารมณ์ในรูปแบบที่สังคมยอมรับได้ รู้จักกลัวในสิ่งที่ สมเหตุสมผล กลัวสิ่งที่ไม่มีตัวตนหรือพิสูจน์ไม่ได้บ่อยลง

5. พัฒนาการด้านเชาวน์ปัญญาและความคิด พัฒนาการด้านภาษามีความสำคัญอย่างมาก ต่อการพัฒนาด้านเชาวน์ปัญญาและความคิดของเด็กวัยเรียน เด็กวัยนี้จะเริ่มลดการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ส่งผลให้สามารถเข้าใจมุมมองของผู้อื่นมากขึ้น มีความคิดที่ซับซ้อนเป็นนามธรรมมากขึ้น มีความเข้าใจการให้เหตุผล รู้จักใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ

6. พัฒนาการด้านคุณธรรมและจริยธรรม เด็กปฏิบัติตามกฎระเบียบเพื่อที่จะหลีกเลี่ยงการ ถูกลงโทษ ต้องการที่จะเป็นเด็กดีและได้รับการยอมรับจากผู้อื่น พอใจที่จะได้รับรางวัลและการชมเชย เรียนรู้ว่าการทำความดีและการกระทำถูกต้องจะทำให้ผู้อื่นพอใจ เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่เริ่มออกจากครอบครัวเพื่อเข้าสู่โรงเรียน ต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับบุคคลอื่นในสังคม ได้แก่ เพื่อนและครู เริ่มมีหน้าที่ความรับผิดชอบมากขึ้น ซึ่งเด็กแต่ละคนมีลักษณะนิสัย ศักยภาพ พื้นฐานการ

เลี้ยงดูที่แตกต่างกัน สิ่งที่ต้องพบเจอก็แตกต่างกัน ส่งผลต่อเด็กแต่ละคนต่างกันไป เด็กบางคนสามารถก้าวข้ามอุปสรรคและมีพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัยดังที่ได้กล่าวมาแล้ว แต่ในเด็กบางคนก็ต้องใช้ความพยายามเป็นอย่างมากในการที่จะต่อสู้กับอุปสรรคหรือสิ่งที่ต้องเผชิญ เกิดเป็นปัญหาที่ต้องได้รับการดูแลช่วยเหลือระดับประคองจากคนรอบข้างเพื่อจะแก้ไขและก้าวต่อไป

มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว (2551) กล่าวว่า พัฒนาการทางด้านร่างกาย (Physical Development) เด็กในวัยนี้มีพัฒนาการทางร่างกายช้า ๆ ทั้งด้านส่วนสูงและน้ำหนัก การเปลี่ยนแปลงส่วนใหญ่มักจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านสัดส่วน พัฒนาการของกล้ามเนื้อกระดูกและประสาทดีขึ้น ซึ่งจะทำให้เด็กในวัยนี้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามความสามารถในการเคลื่อนไหวของเด็กแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับการฝึกฝนหรือโอกาสที่เด็กจะได้เข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนความรู้สึกเชื่อมั่นในตัวเอง

จากการศึกษาพัฒนาการของเด็กวัยเรียนข้างต้น เด็กวัยเรียนมีพัฒนาการหลายด้าน คือ ด้านร่างกาย มีการเจริญเติบโตสมวัย การเคลื่อนไหวมีความแม่นยำขึ้น ด้านภาษา สามารถสื่อสารเป็นประโยคที่สมบูรณ์ได้ ด้านสังคม มีความสำคัญอย่างมาก เริ่มเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ปฏิบัติตามกฎระเบียบต่าง ๆ รู้จักมารยาททางสังคม รับผิดชอบตัวเองได้ดีขึ้น เด็กวัยนี้อยากเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน รู้สึกไว้วางใจ อยากช่วยเหลือกัน ด้านอารมณ์ ต้องการความรัก การดูแล การเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนและครู เริ่มเข้าใจความหมายของ ความรู้สึก โกรธ ไม่พอใจ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เริ่มเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เรียนรู้ที่จะแสดงอารมณ์ในรูปแบบที่สังคมยอมรับ อีกทั้งอ่อนไหวต่อความสำเร็จหรือล้มเหลว เป็นช่วงวัยที่จะพัฒนาความภูมิใจในตนเอง ด้านเชาวน์ปัญญา รู้จักใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ และด้านคุณธรรม จริยธรรม เด็กวัยนี้จะปฏิบัติตามกฎระเบียบ เพื่อให้ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น พอใจที่จะได้รับรางวัลหรือการชมเชย

1.2 ทฤษฎีพัฒนาการที่เกี่ยวข้องกับเด็กวัยเรียน

1.2.1 ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของเพียเจต์ (Piaget) (ประไพรัตน์ ลำไฉ, 2557) พัฒนาการทางจริยธรรมของมนุษย์เป็นไปตามขั้นและขึ้นอยู่กับวัย ตลอดจนความฉลาดของบุคคลในการที่จะรับรู้กฎเกณฑ์และลักษณะต่าง ๆ ของสังคมตามพัฒนาการทางสติปัญญาของบุคคลนั้น โดยขั้นพัฒนาการทางจริยธรรมของเพียเจต์ แบ่งเป็น 2 ขั้นใหญ่ๆ ได้แก่

1. ขั้นยอมรับกฎเกณฑ์จากผู้ที่มีอำนาจเหนือตน เริ่มตั้งแต่แรกเกิด จนถึง 8 ปี เชื่อว่ากฎระเบียบเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอนตายตัวไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ดังนั้นระยะนี้ บิดามารดา ผู้ปกครองจะมีอิทธิพลต่อเด็กอย่างชัดเจน

2. ขั้นการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของกฎเกณฑ์ อายุตั้งแต่ 9 ปี ขึ้นไป ในขั้นนี้บุคคลจะมองสิ่งต่าง ๆ อย่างมีความสัมพันธ์กันมากขึ้นและเชื่อว่ากฎระเบียบต่าง ๆ ไม่ใช่สิ่งที่ต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดสมบูรณ์ แต่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ถ้าทุกคนยอมรับการเปลี่ยนแปลง ขั้นนี้ บุคคลเริ่มพัฒนาจริยธรรมขึ้นสู่ความคิดที่เป็นของตนเอง ใช้เหตุผลโดยคำนึงถึงความยุติธรรมและพิจารณาจากผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำ เพื่อยุติข้อพิพาทในกลุ่มเพื่อน ประกอบกับพัฒนาการทางสติปัญญาที่มีมากขึ้นตามวุฒิภาวะ จะช่วยให้บุคคลสามารถใช้สติปัญญาและประสบการณ์ของตนเอง วิเคราะห์ปรากฏการณ์ต่าง ๆ จนในที่สุดบุคคลก็จะได้ข้อสรุปต่าง ๆ ที่เป็นหลักการในใจของตนเอง

1.2.2 ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก (Kohlberg) (ประไพรัตน์ ลำไฉ, 2557) การตัดสินใจคุณธรรมตามขั้นต่าง ๆ เป็นผลมาจากประสบการณ์ในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โคลเบอร์กเชื่อว่าสิ่งเหล่านั้น นำไปสู่การเรียนรู้ส่วนบุคคลมากกว่าจะเป็นรูปแบบของวัฒนธรรมที่สังคมวางไว้ ลำดับขั้นพัฒนาการทางจริยธรรม แบ่งออกเป็น 3 ระดับ แต่ละระดับแบ่งออกเป็น 2 ขั้น ได้แก่

ระดับที่ 1 ระดับก่อนกฎเกณฑ์ (2-10 ปี) หมายถึง ระดับที่การตัดสินใจเลือกกระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ตนเอง โดยไม่คำนึงถึงผลที่จะเกิดแก่ผู้อื่น

ขั้นที่ 1 ใช้หลักการหลบหลีกการลงโทษ เพราะกลัวความเจ็บปวดที่จะได้รับ และจะยอมทำตามคำสั่งของผู้ใหญ่ เพราะเป็นผู้ที่มีอำนาจเหนือตน

ระดับที่ 2 ระดับตามกฎเกณฑ์ (10-16 ปี) หมายถึง กระทำตามกฎเกณฑ์ของกลุ่มย่อย ๆ ของตน ยังต้องมีการควบคุมจากภายนอก แต่ก็มีความสามารถในการเอาใจเขามาใส่ใจเรา และแสดงบทบาททางสังคมได้

ขั้นที่ 3 ใช้หลักการทำตามผู้อื่นเห็นชอบ ไม่เป็นตัวของตัวเอง คล้อยตามเพื่อน

ขั้นที่ 4 ใช้หลักการทำตามหน้าที่ของสังคม รู้เกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของตนในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคม

ระดับที่ 3 ระดับเหนือกฎเกณฑ์ หมายถึง การตัดสินใจขัดแย้งด้วยการนำมาซึ่งใจ และตัดสินใจไปตามแต่จะเห็นความสำคัญของสิ่งใดมากกว่ากัน

ขั้นที่ 5 ใช้หลักการทำตามสัญญา

ขั้นที่ 6 ใช้หลักการยึดหลักอุดมคติสากล ซึ่งเป็นขั้นพัฒนาการที่สูงสุด

1.2.3 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ของซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud)

Sigmund Freud, 1905 – 1955 อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549) ซิกมันด์ ฟรอยด์เชื่อว่า ความต้องการทางร่างกายเป็นความต้องการตามธรรมชาติคน ซึ่งขัดแย้งกับสัตว์ประเภทอื่น ๆ ความต้องการนี้เป็นพลังชีวิต ทำให้คนแสวงหาความสุขความพอใจจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่แตกต่างกันไปตามวัย พัฒนาไปเป็นขั้นตอนตามลำดับ เริ่มต้นจากแรกเกิดจนถึงวัยรุ่น บุคคลใดพัฒนาการไปตามขั้นตอนดังกล่าวด้วยดี ก็ทำให้บุคคลผู้นั้นมีพัฒนาการทางบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ หากไม่เป็นไปตามดังกล่าวก็จะเกิดสภาวะ “ติดขัดอยู่” อาจเป็นการติดขัดอยู่ในขั้นใดขั้นหนึ่งหรือหลายขั้นก็ได้ ผู้ใดติดขัดในวัยใด ก็ยังแสวงหาความพอใจในขั้นที่ติดขัดอยู่ต่อไปแม้ว่าจะผ่านวัยนั้น ๆ ที่เป็นไปตามขั้นตอนมาแล้ว สภาพ “ติดขัดอยู่” มีผลต่อพัฒนาการด้านบุคลิกภาพในแง่ลบ แต่บุคคลสามารถเปลี่ยนพลังนี้เป็นบวกได้ หากเขารู้จักปรับตัว

ขั้นที่ 1 ขั้นแสวงหาความสุขจากอวัยวะปาก (oral stage) ตั้งแต่คลอดจนถึง 18 เดือน ทารกมีความสุขในชีวิตโดยทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยปาก เช่น การดูด เคี้ยว กัด เล่นด้วยเสียง ผู้ที่มีพัฒนาการขั้นนี้ไม่สมบูรณ์ในช่วงวัยนี้ เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ก็ยังคงชอบแสวงหาความสุขด้วยปากอยู่ อีก เช่น ชอบกินจุบจิบ ชอบพูดคุ้ย ชอบเคี้ยวหมากฝรั่ง ชอบนิยทา ชอบสูบบุหรี่ ฯลฯ

ขั้นที่ 2 ขั้นแสวงหาความสุขจากอวัยวะทวารหนัก (anal stage) ช่วงนี้อายุโดยประมาณตั้งแต่ 18 เดือน ถึง 3 ปี เป็นช่วงที่ทารกแสวงหาความสุขโดยทำกิจกรรมที่ใช้ทวารหนัก หากช่วงเวลานี้พัฒนาการไม่สมบูรณ์ ทารกนั้นจะโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพเป็นคนเจ้าระเบียบ จู้จี้พิถีพิถัน รักความสะอาดอย่างมาก

ขั้นที่ 3 ขั้นแสวงหาความสุขจากอวัยวะเพศปฐุมภูมิ (phallic stage) ช่วงนี้อายุโดยประมาณตั้งแต่ 3-6 ปี เด็กมีความพึงใจทำกิจกรรมที่เนื่องด้วยอวัยวะเพศ เช่น เล่นกับอวัยวะเพศของตน เมื่ออายุผ่านพ้นไปแล้วเด็กก็เลิกเล่น การเล่นอวัยวะเพศมีผลต่อพัฒนาการด้านอื่น ได้แก่ การสำนึกถึงเพศของตนอย่างลึกซึ้งว่าตนเป็นหญิงเป็นชาย ต่อไปก็เลียนแบบบทบาททางเพศ

ขั้นที่ 4 ขั้นแสวงหาความสุขจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว (latency stage) ช่วงนี้อยู่ระหว่างอายุประมาณ 6 ถึง 11 ปี ซึ่งเป็นระยะเวลาพักพัฒนาทักษะใหม่ พัฒนาการส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปอย่างเชื่องช้าเมื่อเทียบกับช่วงเวลาที่ผ่านมาระยะเวลานี้เด็กเริ่มพัฒนาชีวิตสังคมนอกครอบครัว ดังนั้นจึงแสวงหาความพึงพอใจจากการติดต่อกับผู้คนรอบตัวและเพื่อนร่วมวัย

เพื่อนสนิทเป็นคนเพศเดียวกัน ทั้งนี้เป็นการสืบเนื่องจากการเลียนแบบและเรียนบทบาททางเพศออกไปจากขั้นที่ 3 ข้างต้นนี้

ขั้นที่ 5 ขั้นแสวงหาความสุขจากแรงกระตุ้นของทฤษฎีทางเพศ (genital stage) เด็กอายุประมาณ 12 ถึง 20 ปี อย่างเข้าสู่วัยรุ่นและเริ่มผู้ใหญ่ รักใคร่ผูกพันกับเพื่อนต่างเพศ ขณะเดียวกันก็พยายามประพฤติดนให้สมบทบาททางเพศ โดยเลียนแบบคนเพศเดียวกันที่ตนนิยม ผู้มีอายุตอนปลายในขั้นตอนนี้ ถ้าไม่ติดพันกับการศึกษาหรือการเริ่มอาชีพแล้ว มักแสวงหาคู่ครอง แต่งงาน และมีครอบครัว

1.2.4 ทฤษฎีจิตสังคม ของอีริกสัน (Erik Erikson)

Erik Erikson (1902) อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549) แอริค แอริคสัน ทฤษฎีนี้ได้แบ่งชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดจนเข้าสู่วัยสูงอายุ เป็น 8 ขั้นตอน แตกต่างไปในรายบุคคลและแตกต่างไปตามอิทธิพลของสังคม – วัฒนธรรม มนุษย์มีกระบวนการพัฒนาเป็นขั้น ๆ จากลำดับหนึ่งไปสู่อีกลำดับหนึ่ง เหมือนการขึ้นบันได ไม่มีการข้ามขั้น พัฒนาการลำดับต้นย่อมมีผลกระทบสืบเนื่องต่อพัฒนาการลำดับต่อไป

ขั้นที่ 1 ความไว้วางใจแย้งกับความสงสัยน้ำใจผู้อื่น วัยทารกแรกเกิดจนถึง 18 เดือน ความไว้วางใจในผู้อื่นเกิดจากการที่เด็กทารกได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานทางกายและทางจิตใจ ความรู้สึกนี้ก่อให้เกิดความไว้วางใจในบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด และขยายวงไปสู่ความไว้วางใจในตนเองและไว้วางใจผู้อื่น ทารกที่ได้รับการสนองความต้องการทางกาย ทางอารมณ์จนรู้สึกสบายตลอดเวลาและล้นเหลือนั้น จะกลายเป็นคน “เชื่อถือไว้วางใจคนง่ายเกินไป” ส่วนทารกที่มักไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการทางกายตนเข้าขั้น “ขาดแคลน” นั้นมักจะเป็นคนระแวงง่าย

ขั้นที่ 2 ความเป็นตัวของตัวเองแย้งกับความละลายใจและไม่แน่ใจ (18 เดือน – 3 ปี) ทารกเริ่มรู้จักหัดควบคุมตนเองในการใช้กล้ามเนื้อและประสาทสัมผัส มีความอยากรู้อยากเห็นรอบตัว ทารกที่ผู้เลี้ยงดูปล่อยให้เขาได้ทำอะไรดังใจปรารถนา โดยไม่เกินไปจนเกินไปจะพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง ถ้าทารกถูกควบคุมมากเกินไปก็จะเกิดความรู้สึกละอายใจและไม่แน่ใจในตนเอง

ขั้นที่ 3 ความคิดริเริ่มแย้งกับความรู้สึกผิด เป็นระยะวัยเด็กตอนต้น (3 ปี – 6 ปี) เด็กมีความสามารถทางกล้ามเนื้อและประสาทสัมผัสที่ตนเองได้ดีในการเคลื่อนไหว เริ่มพูดภาษาสื่อความได้ สมรรถภาพทางกายและจิตใจเริ่มทำงานร่วมประสานกัน เด็กอยากเรียนรู้สิ่งรอบ ๆ ตัว รู้จักใช้ความคิดฝัน และมีความคิดสร้างสรรค์ หากเด็กวัยนี้ถูกสั่งห้าม “อย่าทำ” “อย่าเล่น” มาก

เกินไป จะเกิดความรู้สึกผิดและกลัวการถูกลงโทษ จนอาจพัฒนาบุคลิกภาพแบบ “รู้สึกผิด” หรือเป็นคนชอบหลีกเลี่ยงความจริง หรืออาจชอบแสดงความก้าวร้าวอวดดีเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนปรารถนา ความพอดีระหว่างความคิดริเริ่มและความรู้สึกผิดจะทำให้เด็กพัฒนาคุณสมบัติเป็นคนชอบสร้างสรรค์ รู้จักคิดหาวิธีแก้ไขปรับปรุงกิจการต่าง ๆ ที่ต้องกระทำและเป็นคนที่กำลังเผชิญความเป็นจริงของตนเองและของชีวิต

ขั้นที่ 4 ระยะเอาการเอางานแข่งกับปมด้อย ระยะนี้เป็นระยะวัยเด็กตอนปลาย (6 ปี – 12 ปี) เด็กเข้าโรงเรียนและเริ่มรู้จักเรียนอย่างจริงจัง ๆ เป็นช่วงเวลาที่เด็กมีความสามารถควบคุมกิจกรรมของตน เช่น การเล่น อยู่ในโลกของความคิดฝันน้อยลง รู้จักเคารพกฎระเบียบของสังคม การเข้าโรงเรียนและเรียนหนังสืออย่างเป็นเรื่องเป็นราวทำให้เด็กต้องพัฒนาคุณสมบัติเอาจริงเอาจัง เพื่อเป็นการปรับตัวต่อความคาดหวังของครูจริง ๆ น้อยลง แต่หันมาเล่นของเล่นกึ่งของจริง เด็กที่มีครูและพ่อแม่ช่วยเหลือ แนะนำการเรียนการเล่น ตั้งความคาดหวังกับเด็กพอสมควรและให้อภัยเด็กเมื่อทำไม่ได้ตั้งใจปรารถนา บ้างจะเหล่านี้อาจจะทำให้เด็กเกิดกำลังใจมุ่งมั่นที่จะหัดเรียน หัดเล่น และทำกิจกรรมต่าง ๆ ช่วงนี้เป็นเวลาดีเลิศในการฝึกฝนกิจกรรมประเภททักษะต่าง ๆ เช่น การวาดเขียน การร้องรำทำเพลง การกีฬา การดนตรี งานบ้าน และสุขนิสัยต่าง ๆ เช่น การรักษาความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ซึ่งจะติดตัวเด็กไปตลอดชีพ ในทางกลับกันเด็กที่ไม่มีผู้ใหญ่คอยแนะนำและให้กำลังใจหรือตั้งความคาดหวังในตัวเด็กเกินความสามารถเฉพาะตัวของเด็ก จะทำให้เด็กรู้สึกท้อแท้ต่ำต้อยไร้ความสามารถ ความรู้สึกเช่นนี้ ถ้ามีมาก ๆ จะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตน “มีปมด้อย” ในแง่ใดแง่หนึ่ง ซึ่งในบางคนความรู้สึกชนิดนี้ฝังรากลึกในบุคลิกภาพจนตลอดชีพ ความพอดีระหว่างความเอาการเอางานกับความรู้สึกด้อย จะพัฒนาไปสู่ความมีสมรรถนะที่แท้จริง (คือไม่มีความรู้สึกยกตนเอง เก่งจนหลงตนเอง หรือมีความรู้สึกท้อต่ำต้อยด้อยค่า จนกลายเป็นคนหยิ่งโหยง ไม่นำพาต่อกิจการใด ๆ)

ขั้นที่ 5 การพบอัตลักษณ์แห่งตนเกี่ยวกับการไม่เข้าใจตนเอง (12 ปี – 20 ปี) ขั้นนี้เป็นช่วงที่ความขัดแย้งลักษณะวิกฤตกว่าช่วงอื่น เพราะเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ ถ้าหากไม่สามารถแก้ไขได้ เด็กวัยรุ่นผู้นั้นจะกลายเป็นเด็กวัยรุ่นที่มีอัตลักษณ์สับสน และกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพสับสนไม่มั่นคง วัยรุ่นผู้ไม่รู้จักสมรรถภาพและคุณลักษณะของตนดีพอสมควร ไม่สามารถประสานอัตลักษณ์ของตนกับโครงสร้างของสังคม จึงมักกลายเป็นวัยรุ่นให้หลงตน และมีตนอันสับสน วัยรุ่นเหล่านี้เป็นวัยรุ่นที่ว้าเหว่ ไม่เป็นตัวของตัวเอง ขี้กังวล ตัดสินใจไม่ได้ รู้สึกว่าตนถูกทอดทิ้ง จนอาจกลายเป็นอันธพาล ติดยาเสพติด ขาดความรับผิดชอบต่อตนเอง การพัฒนาตนที่สมบูรณ์ของเด็กวัยรุ่นเมื่อสิ้นสุดวัย ได้แก่ การเห็นตัว

ของเขาเองตามความเป็นจริง เช่น เข้าใจจุดด้อย เข้าใจจุดเด่นของตน สามารถทำใจยอมรับตนอย่างที่เป็นจริง ๆ

ขั้นที่ 6 ความสนิทสนมหาความร่วมใจแย้งกับความเปล่าเปลี่ยว (20 ปี – 40 ปี) เมื่อพ้นวัยรุ่นมาแล้วบุคคลรู้จักอัตลักษณ์ของตนและพร้อมผสมผสานอัตลักษณ์ของตนกับบุคคลอื่นแสวงหาคู่ครอง และเมื่อพบแล้วก็จะพร้อมที่จะร่วมชีวิตในโมตรจิตอันเสนาหา ระยะนี้เป็นช่วงที่ชีวิตเพศแบบผู้ใหญ่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง ร่วมแบ่งปันต่อกัน มีความเชื่อถือไว้วางใจกันและกัน

ขั้นที่ 7 การบำรุงส่งเสริมผู้อื่นแย้งกับการพะวงเฉพาะตน (40 ปี – 60 ปี) ระยะวัยกลางคน มีการแบ่งปัน การเผื่อแผ่ การแนะนำ การสร้างสรรค์ในสิ่งที่เป็นวัตถุประสงค์ของ ความรู้ ความคิด ต่อบุคคลอื่นและสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อบุคคลเยาว์วัยกว่า หากคนวัยกลางคนขาดการแบ่งปัน ผู้ใหญ่วัยกลางคนจะมีบุคลิกภาพอ่อนแอและมีความสับสน วัยกลางคนที่พะวงเฉพาะตนจะเป็นผู้ที่เห็นแก่ตน เป็นบุคคลที่แสวงแต่อำนาจไม่หยุดยั้ง อาจเป็นอำนาจทางตำแหน่งหน้าที่การงาน

ขั้นที่ 8 ความมั่นคงทางใจแย้งกับความสิ้นหวัง (60 ปีขึ้นไป) ระยะนี้เป็นวัยสูงอายุ เมื่อถึงขั้นนี้แล้ว บุคคลจะต้องพัฒนาความรู้สึกว่าตนได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ควรกระทำเสร็จสิ้นตามหน้าที่ของตนแล้ว สามารถทำใจยอมรับชีวิตของตนเองและผู้อื่น มีความพอใจในชีวิตของตน

จากทฤษฎีพัฒนาการที่เกี่ยวข้องกับเด็กวัยเรียนข้างต้น ในช่วงวัยนี้เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม เริ่มมีการปรับตัวเพื่อเข้าสังคม ต้องการเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน เรียนรู้กฎระเบียบในสังคม มีเหตุผลและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เป็นช่วงวัยที่สำคัญในการพัฒนาความภูมิใจในตนเอง รู้สึกถึงความสำเร็จของตนเอง ตามทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของเพียเจท์ กล่าวว่าเด็กอายุตั้งแต่ 9 ปีขึ้นไป มองสิ่งต่าง ๆ อย่างมีความสัมพันธ์กัน มีการใช้เหตุผลและเริ่มมีบทบาทในกลุ่มเพื่อน ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก กล่าวว่า เด็กอายุ 10 – 16 ปี (ในระดับที่ 2 ตามทฤษฎี) เริ่มมีความสามารถในการเอาใจเขามาใส่ใจเรา แสดงบทบาททางสังคมได้ และเรียนรู้เกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของตนในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคม อีกทั้งทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ของซิกมุนด์ ฟรอยด์ กล่าวว่า อิทธิพลของบุคคลใกล้ชิดและสภาพแวดล้อมจะมีผลต่อบุคลิกภาพของเด็กในวัยนี้ วัยนี้มีการพัฒนาชีวิตสังคมภายนอกครอบครัว เรียนรู้การใช้ชีวิตจากสังคมภายนอกมากขึ้น มักแสวงหาความพึงพอใจจากการติดต่อกับผู้คนรอบตัวและเพื่อนร่วมวัย และตามทฤษฎีจิตสังคม ของอิริคสัน มนุษย์มีกระบวนการพัฒนาเป็นขั้น ๆ เหมือนการขึ้นบันได พัฒนาการลำดับต้นย่อมมีผลกระทบสืบเนื่อง

ต่อพัฒนาการลำดับต่อไป โดยเด็กวัยเรียน จะอยู่ในโลกของความคิดฝันน้อยลง รู้จักเคารพกฎระเบียบของสังคม ช่วงนี้เป็นเวลาดีเลิศในการฝึกฝนกิจกรรมประเภททักษะต่าง ๆ ซึ่งจะติดตัวเด็กไปตลอดชีพ ในทางกลับกันเด็กที่ไม่มีผู้ใหญ่คอยแนะนำ ให้กำลังใจ จะทำให้เด็กรู้สึกท้อแท้ต่ำต้อยไร้ความสามารถ ความรู้สึกเช่นนี้ ถ้ามีมาก ๆ จะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตน “มีปมด้อย” ในแง่ใดแง่หนึ่ง ซึ่งในบางคนความรู้สึกชนิดนี้ฝังรากลึกในบุคลิกภาพจนตลอดชีพ หากเด็กมีความสัมพันธ์ที่ดีกับกลุ่มบุคคลต่าง ๆ ได้รับการพัฒนาที่ดีตามขั้นตอน อาจส่งผลให้ระยะวัยรุ่นได้เห็นตัวของเขาเองมองโลกตามความเป็นจริง เข้าใจจุดด้อย เข้าใจจุดเด่นของตน สามารถทำใจยอมรับตนเองอย่างที่มีที่เป็นจริง ๆ ได้ ดังนั้นจากทฤษฎีพัฒนาการ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้าน (ดี เก่ง สุข) นั้นจำเป็นต้องอาศัยการทำกิจกรรมแบบมีกลุ่มเพื่อน มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน เพื่อให้เด็กรู้สึกอบอุ่น ใจกว้างใจ ได้รับการยอมรับในสังคม และเด็กจะยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ดี ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนจะมีผลต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพของเด็ก อาจทำให้เกิดแรงจูงใจ ความรู้สึกมีคุณค่า สอดคล้องกับการศึกษาของ วริษฐา คมขำและมฤษฎี แก้วจินดา (2558) กล่าวว่า การใช้กระบวนการที่เป็นธรรมชาติของมนุษย์ การปรึกษาแบบกลุ่มที่สมาชิกทุกคนเป็นส่วนหนึ่งของกันและกันบนพื้นฐานความแตกต่างระหว่างบุคคล และมีเผชิญปัญหาคล้ายกันนั้น จะสามารถสร้างแรงจูงใจในการเรียนให้นักเรียนไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ย่อท้อหรือเผชิญปัญหาเพียงลำพัง ความรู้สึกอบอุ่นใจ ส่งผลให้นักเรียนสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพเกิดความฉลาดทางอารมณ์ในการเรียนและด้านอื่น ๆ ควบคู่ด้วย

2. แนวคิดทฤษฎีสมรรถนะทางอารมณ์

Goleman, D. (1998) มีกรอบแนวคิดสมรรถนะทางอารมณ์ โดยแบ่งเป็น 2 ทักษะ คือ ทักษะส่วนบุคคล แบ่งได้ 3 องค์ประกอบ คือ 1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) 2. การบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง (Self-regulation) 3. การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้กับตนเอง (Motivation) และทักษะทางสังคม แบ่งได้ 2 องค์ประกอบ คือ 1. การรู้จักสังเกตและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) 2. การมีทักษะทางสังคม (Social Skills)

สำนักเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2552) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับเชาว์อารมณ์ของโกลแมน ในปี ค.ศ. 1988 ว่าเป็นสมรรถนะทางด้านอารมณ์ (The Emotional Competence Framework) ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 หมวด มี 5 องค์ประกอบ และมีองค์ประกอบย่อย 25 ด้าน โดยหมวดแรก เป็นสมรรถนะส่วนบุคคล (Personal Competence) หรือทักษะการบริหาร

จัดการตนเอง ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ และหมวดที่ 2 เป็นสมรรถนะทางสังคม (Social Competence) หรือทักษะการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ ซึ่งประกอบด้วย 2 องค์ประกอบต่อไปนี

หมวดที่ 1 สมรรถนะส่วนบุคคล (Personal Competence) มีองค์ประกอบย่อยดังนี้

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) หมายถึง การรู้ที่ตนเองรู้สึกอย่างไร ในขณะนั้นและใช้สิ่งนั้นชี้นำการตัดสินใจ โดยจะประเมินความสามารถตนเองตามความเป็นจริง บนพื้นฐานของการมีความเชื่อมั่น

- การตระหนักรู้อารมณ์ (Emotional awareness) ยอมรับและรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผลกระทบที่จะเกิดของอารมณ์นั้นบุคคลประเภทนี้จะตระหนักในคุณค่าและเป้าหมายของตนเอง

- สามารถประเมิน (Accurate self-awareness) การประเมินตนเองสามารถรู้ถึงจุดแข็งและข้อจำกัดของตนเองได้ บุคคลประเภทนี้จะสามารถแสดงอารมณ์ขันและมุมมองเกี่ยวกับตนเอง

- ความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) มีความรู้สึกถึงคุณค่าและความสามารถของตนเอง บุคคลประเภทนี้จะแสดงออกถึงความมั่นใจในตนเอง สามารถออกเสียงแสดงความคิดเห็นในมุมมองที่ไม่เป็นที่ยอมรับเพื่อสิ่งที่ตนคิดว่าถูกต้อง กล้าตัดสินใจไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์เช่นไร

2. การบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง (Self-regulation) การรับมือกับอารมณ์ของตนเองได้ โดยไม่ให้สิ่งนั้นมารบกวนสิ่งที่กระทำอยู่ เป็นผู้ที่รอบคอบ รอคอยเพื่อสิ่งที่มุ่งหวังได้ สามารถกลับคืนสู่สภาพที่ดีได้หลังจากที่เกิดความทุกข์ใจมา

- การควบคุมตนได้ (Self-control) จัดการกับภาวะอารมณ์ที่สับสนและกิเลสต่าง ๆ ได้ บุคคลประเภทนี้จะจัดการกับความรู้สึกที่เข้ามากระตุ้นและจัดการกับอารมณ์ทุกข์ใจได้ดี ทำตนให้สงบและไม่อ่อนแอ สามารถคิดและมีจิตจดจ่อแม้อยู่ภายใต้แรงกดดัน

- เป็นผู้ที่น่าไว้วางใจได้ (Trustworthiness) รักษาความซื่อสัตย์และรักษาคำพูด บุคคลประเภทนี้จะประพฤติตนอย่างมีจริยธรรม สร้างความไว้วางใจกับผู้อื่นด้วยความจริง สามารถยอมรับผิดและเผชิญกับการไต่ถามหาของผู้อื่นได้ มีความเข้มแข็งแม้ตนจะไม่เป็นที่ยอมรับ

- มีจิตสำนึก (Conscientiousness) มีความรับผิดชอบในสิ่งที่กระทำ บุคคลประเภทนี้จะทำตามข้อผูกพัน รักษาสัญญา วางแผนจัดการและมีความระมัดระวังในงานที่ทำ

- สามารถปรับตัวได้ (Adaptability) สามารถยืดหยุ่นต่อสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ บุคคลประเภทนี้จะรับมือกับความต้องการอันหลากหลายและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้ สามารถปรับการตอบสนองและยุทธวิธีที่จะอยู่ในสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาและมีมุมมองที่ยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ต่าง ๆ

- นวัตกรรม (Innovation) เปิดรับแนวคิดและข้อมูลใหม่ๆ ได้อย่างดี บุคคลประเภทนี้จะพยายามแสวงหาข้อมูลใหม่ๆ จากแหล่งต่าง ๆ กล้าที่จะมองในมุมใหม่ และเสี่ยงกับความคิดของตน

3. การสร้างแรงจูงใจที่ดี (Motivation) การใช้ความชอบจากส่วนลึกที่สุดมาชี้นำในการกระทำไปสู่วัตถุประสงค์ที่มุ่งหวังได้ นำมาช่วยให้เกิดความคิดริเริ่มเสริมสร้างความพยายามที่จะพัฒนา และนำมาช่วยในการเผชิญกับความท้าทายที่สั่นไหวได้

- มีพลังขับเคลื่อนสู่ความสำเร็จ (Achievement drive) พยายามที่จะพัฒนาหรือปรับปรุงมาตรฐานอันเป็นเลิศ บุคคลประเภทนี้จะตั้งเป้าหมายที่ท้าทายและคำนวณความเสี่ยงต่าง ๆ ได้ เรียนรู้ที่จะพัฒนาความสามารถของตนเอง

- มีความผูกพัน (Commitment) ยึดมั่นในเป้าหมายของกลุ่มหรือองค์กร บุคคลประเภทนี้จะพยายามหาโอกาสที่จะเติมเต็มเป้าหมายของกลุ่ม เสียสละให้ได้มาซึ่งเป้าประสงค์ขององค์กรที่ใหญ่กว่า

- มีความคิดริเริ่ม (Initiative) พร้อมที่จะกระทำการต่าง ๆ เมื่อมีโอกาส บุคคลประเภทนี้จะมี ความพยายามในการคิดริเริ่มทำตามเป้าประสงค์ให้เกินกว่าความคาดหวังไว้

- มองโลกในแง่ดี (Optimism) ยืนหยัดในการได้มาซึ่งเป้าหมายแม้จะเผชิญกับอุปสรรคและความพ่ายแพ้ บุคคลประเภทนี้จะกระทำการใด ๆ ด้วยความหวังว่าสิ่งที่ทำจะสำเร็จมากกว่ากลัวความล้มเหลว พยายามที่จะจัดการกับความพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นมากกว่าจะปล่อยผ่านไป

หมวดที่ 2 สมรรถนะทางสังคม (Social Competence) ความสามารถนี้ทำให้เรารู้ว่าจะรับมือกับความสัมพันธ์ได้อย่างไร ซึ่งจะมีองค์ประกอบย่อย ดังนี้

4. การรู้จักสังเกตและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) รับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจและสามารถปรับความคิดให้มีความหลากหลายได้

- การเข้าใจผู้อื่น (Understanding others) สัมผัสได้ถึงความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่น บุคคลประเภทนี้จะสนใจและรับฟังผู้อื่นได้ดี เข้าใจในมุมมองของผู้อื่น และให้ความช่วยเหลือบนพื้นฐานของความเข้าใจว่าผู้อื่นรู้สึกและต้องการอะไร

- พัฒนาผู้อื่น (Developing others) สัมผัสได้ถึงความต้องการที่จะพัฒนาของผู้อื่น และสนับสนุนความสามารถของพวกเขา บุคคลประเภทนี้จะให้ผลป้อนกลับและชี้แจงในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อความก้าวหน้าของผู้อื่น

- มีพื้นบริการ (service orientation) สามารถคาดการณ์ล่วงหน้า รับรู้ และตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคได้

- คำนึงถึงความแตกต่าง (Leveraging diversity) เพิ่มพูนโอกาสจากบุคคลต่างประเภทกันได้ บุคคลประเภทนี้จะเคารพและมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้ที่มีความแตกต่างได้ดี มีความรู้สึกไวกับกลุ่มที่แตกต่าง

- ตระหนักถึงความเป็นไปของกลุ่ม (Political awareness) สามารถอ่านกระแสอารมณ์และอำนาจในความสัมพันธ์ของกลุ่มได้

5. การมีทักษะทางสังคม (Social Skills) สามารถรับมือกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ได้ดี เข้าใจสถานการณ์และเครือข่ายทางสังคมได้อย่างถูกต้อง ตอบสนองได้อย่างเหมาะสม สามารถใช้ทักษะในการโน้มน้าวและชักนำได้ สามารถต่อรอง ได้ตอบในการร่วมมือและทำงานกับผู้อื่นได้

- มีอิทธิพล (Influence) สามารถโน้มน้าวใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลประเภทนี้จะใช้ยุทธวิธีที่ซับซ้อน เช่น การมีอิทธิพลทางอ้อมเพื่อสร้างความเป็นเอกฉันท์และการสนับสนุน

- การติดต่อสื่อสาร (Communication) เปิดรับฟังความคิดและส่งสารที่เชื่อถือได้ บุคคลประเภทนี้จะรับสารพร้อมอารมณ์ที่ส่งมาก เพื่อส่งสารกลับได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยรับฟังเพื่อแสวงหาความเข้าใจและแบ่งปันข้อมูลซึ่งกันและกัน

- จัดการกับความขัดแย้ง (Conflict management) บุคคลประเภทนี้จะสามารถต่อรองและแก้ปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้

- ความเป็นผู้นำ (Leadership) สามารถกระตุ้นและชี้นำบุคคลหรือกลุ่มคนได้ บุคคลประเภทนี้จะมีความชัดเจนและจะคอยกระตุ้นความกระตือรือร้นในการร่วมแบ่งปันมุมมองและเป้าหมาย ชี้แนะแนวปฏิบัติและนำผู้อื่น

- กระตุ้นความเปลี่ยนแปลง (Change Catalyst) สามารถริเริ่มให้เกิดความเปลี่ยนแปลงและจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้

- สร้างสิ่งผูกพัน (Building bonds) ส่งเสริมความสัมพันธ์ บุคคลประเภทนี้ จะรักษามิตรภาพภายในเพื่อนร่วมงาน แสวงหาความสัมพันธ์ที่ให้ผลประโยชน์ซึ่งกันและกัน

- ให้ความร่วมมือ (Collaboration and cooperation) ทำงานกับผู้อื่นในเป้าหมายที่มีอยู่ร่วมกัน บุคคลประเภทนี้จะสร้างความเป็นมิตรและให้ความร่วมมือ พร้อมทั้งร่วมแบ่งปันแผนงาน ข้อมูลและทรัพยากรต่าง ๆ

- สมรรถนะของทีมงาน (Team capability) สร้างความร่วมมือกันภายในกลุ่ม ให้นำมาซึ่งเป้าหมายที่วางไว้ บุคคลประเภทนี้จะทำให้สมาชิกในกลุ่มของตนมีความกระตือรือร้น และปกป้องชื่อเสียงของกลุ่ม

Rafaila (2015) กล่าวถึง ทฤษฎีของโกลแมน (Goleman) ในปี ค.ศ.2001 ว่าการศึกษาโปรแกรมด้านความฉลาดทางอารมณ์มีหัวข้อหลัก ดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (เป็นความสามารถในการรับรู้สาเหตุของอารมณ์ต่าง ๆ จากพฤติกรรมที่กระทำลงไป)
2. การควบคุมอารมณ์ของตนเอง (ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ด้านลบ ด้วยการแสดงออกอารมณ์ด้านบวก มีความสามารถในการจัดการภาวะเครียด ซึมเศร้าและความวิตกกังวล)
3. การสร้างแรงจูงใจส่วนบุคคล (ความสามารถในการใช้อารมณ์ของตนเองในทางที่ถูกต้อง มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ทำ เป็นความสามารถในการจัดการตัวเอง)
4. ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (ความสามารถในการมองมุมมองของคนอื่นเกี่ยวกับความคิดและการกระทำ ผ่านการรับฟังด้วยความรู้สึกของตนเอง)
5. การจัดการความสัมพันธ์ทางสังคม (ความสามารถในการเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง สามารถจัดการความขัดแย้งในความสัมพันธ์ได้ มีความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม มีทัศนคติเชิงบวก ให้ความร่วมมือ มีความรับผิดชอบ และมีน้ำใจต่อสังคม)

จากการศึกษาทฤษฎีการส่งเสริมสมรรถนะในวัยเด็กที่เป็นแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ทฤษฎีที่ได้รับความนิยมคือ ทฤษฎีของโกลแมน แบ่งได้เป็น 2 หมวด 5 องค์ประกอบคือ หมวดที่ 1 สมรรถนะส่วนบุคคล ประกอบด้วย 1.การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง 2. การบริหารจัดการอารมณ์ตนเองหรือการควบคุมอารมณ์ 3. การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้กับตนเอง หมวดที่ 2 สมรรถนะทางสังคม ประกอบด้วย 4. การรู้จักสังเกตและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และ

5. การมีทักษะทางสังคม ซึ่งทางผู้วิจัยได้นำแนวคิดดังกล่าวมาออกแบบกิจกรรม โดยมีกิจกรรมสำคัญ ได้แก่ การใช้กิจกรรมบทบาทสมมติ การฝึกสมาธิและทำจิตใจให้สงบ การทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างแรงจูงใจ การทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น และการใช้กิจกรรมนันทนาการ ผลของโปรแกรมสามารถประเมินออกมาเป็นระดับความฉลาดทางอารมณ์ได้ ตามเกณฑ์การประเมินของกรมสุขภาพจิต ทั้ง 3 ด้าน (ดี เก่ง สุข)

3. ความฉลาดทางอารมณ์

3.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient: EQ)

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง และเพื่อจัดการกับอารมณ์ได้ดีในตนเองและในความสัมพันธ์ (Goleman, 1998)

ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น โดยรู้จักอารมณ์ตนเองและผู้อื่น แสดงความเห็นใจหรือปลอบใจผู้อื่น อุดทนและรอคอยได้ มีน้ำใจ รู้จักให้ รู้จักแบ่งปัน รู้ว่าทำผิด หรือยอมรับผิด พร้อมที่จะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ โดยมีความกระตือรือร้น สนใจใฝ่รู้ และปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง พร้อมทำให้ตนเองเกิดความสุข โดยมีความพอใจ ความอบอุ่น และความสนุกสำราญ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการใส่ใจ เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และความสามารถในการยอมรับผิด เก่ง หมายถึง ความสามารถในการมีความมุ่งมั่นพยายาม ความสามารถในการปรับตัวต่อปัญหา และความสามารถในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม สุข หมายถึง ความพึงพอใจในชีวิต รู้จักปรับใจ และมีความรื่นเริงเบิกบาน (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546)

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึง ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตนเองบริหารจัดการอารมณ์ต่าง ๆ ได้ (งานการพยาบาลผู้ป่วยกุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2554)

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ปัญญาและความสามารถในการรับรู้ความสามารถทางอารมณ์ ที่เป็นความรู้สึกที่แท้จริงของแต่ละบุคคลในชีวิตประจำวัน การรับรู้ความสามารถทางอารมณ์แสดงถึงความมั่นใจของแต่ละบุคคลในการแสดงออกทางอารมณ์ (งานวิจัยสำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2555)

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ปัญญาและความสามารถในการรับรู้ ความสามารถทางอารมณ์ ที่ เป็นความรู้สึกรู้สึกที่แท้จริงของแต่ละบุคคลในชีวิตประจำวัน การรับรู้ ความสามารถทางอารมณ์แสดงถึงความมั่นใจของแต่ละบุคคลในการแสดงออกทางอารมณ์ (Schutte , Malouff และ Thorsteinsson, 2013)

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ ให้ความเข้าใจและการ จัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ และสามารถปรับตัวเพื่อดำเนินชีวิตประจำวันในสังคมได้ (García-Sancho, Salguero และ Fernández-Berrocal, 2014)

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของ ตนเองและผู้อื่น สร้างแรงจูงใจให้ตนเองเพื่อให้ตนเองสามารถจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ (Charankumar, 2015)

จากความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ข้างต้น สรุปได้ว่า ความฉลาดทาง อารมณ์ นั้นเป็นความสามารถทางด้านการรับรู้อารมณ์ของตนเอง สามารถเข้าใจอารมณ์ของ ตนเองและผู้อื่น และจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ ส่งผลให้เกิดการแสดงออกทางอารมณ์อย่าง เหมาะสม ยอมรับอารมณ์ของผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดี เห็นใจและยอมรับความแตกต่างของคนอื่น ได้ สามารถปรับตัวต่อปัญหาอุปสรรคที่เผชิญได้ พร้อมทั้งจะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ มีความ กระตือรือร้น สนใจใฝ่รู้ พร้อมทำให้ตนเองเกิดความสุข ซึ่งทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมี ความสุขในสังคม

3.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้พัฒนาแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วยปัจจัย 3 ประการ คือเป็นคนดี เป็นคนเก่ง มีความสุข (กรมสุขภาพจิต กระทรวง สาธารณสุข, 2546)

ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความสามารถในการใส่ใจและ เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และความสามารถในการยอมรับผิด

1. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง (รู้อารมณ์และความต้องการ ของตนเอง ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ แสดงออกอย่างเหมาะสม)

2. ความสามารถในการใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น (ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและ ยอมรับผู้อื่น แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม)

3. ความสามารถในการยอมรับผิด (ปฏิบัติตามกฎระเบียบ ยอมรับผิดหากทำผิด)

เก่ง หมายถึง ความสามารถในการมีความมุ่งมั่นพยายาม ความสามารถในการปรับตัวต่อปัญหา และความสามารถในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

1. ความสามารถในการมีความมุ่งมั่นพยายาม (รู้จักสภาพของตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย)

2. ความสามารถในการปรับตัวต่อปัญหา (รับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่น)

3. ความสามารถในการแสดงออกอย่างเหมาะสม (รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์)

สุข หมายถึง ความพึงพอใจในชีวิต รู้จักปรับใจ มีความรื่นเริงเบิกบาน

1. ความพึงพอใจในชีวิต

(เห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่)

2. รู้จักปรับใจ (รู้จักมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน)

3. รื่นเริง เบิกบาน

(มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย มีความสงบทางจิตใจ)

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีสมรรถนะทางอารมณ์ของโกลแมน ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ประกอบด้วย 1.สมรรถนะการตระหนักรู้ตนเอง หมายถึง รู้เท่าทันความรู้สึกของตนเอง มีความมั่นใจ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และกล้าตัดสินใจ อาจส่งผลให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเอง มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม 2. สมรรถนะด้านการบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง หมายถึง การรับมือกับอารมณ์ของตนเองได้ จัดการกับอารมณ์ได้ดี มีความจริงใจต่อผู้อื่น สามารถยอมรับผิด มีความเข้มแข็งแม้จะไม่ใช่ที่ยอมรับ ปรับตัวยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ และแสวงหาข้อมูล ความรู้ใหม่อยู่เสมอ อาจส่งผลให้เป็นบุคคลที่กล้ายอมรับผิด มีความมุ่งมั่นพยายามที่จะพัฒนาตนเอง ปรับตัวต่อปัญหาได้ดีและมีความพึงพอใจในชีวิต 3.สมรรถนะการสร้างแรงจูงใจที่ดี หมายถึง การมีความคิดที่จะพยายามพัฒนาความสามารถของตน ช่วยกลุ่มให้บรรลุเป้าหมาย แม้ต้องเผชิญกับอุปสรรคก็จะมองโลกในแง่ดี อาจส่งผลให้เป็นบุคคลที่มีความมุ่งมั่นพยายาม รู้จักปรับใจ 4.สมรรถนะด้านการรู้จักสังเกตและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น หมายถึง มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ให้ความช่วยเหลือได้ดี ต้องการที่จะนำพาผู้อื่นให้เจริญก้าวหน้า เคารพบุคคลที่แตกต่างจากตนได้ อาจส่งผลให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถในการใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น สร้างสัมพันธที่ดีกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ 5.

สมรรถนะด้านการมีทักษะทางสังคม หมายถึง การรับมือกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ ร่วมมือในการทำงานกับผู้อื่นได้ รับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน รักษามิตรภาพ ปกป้องกลุ่มได้ดี อาจส่งผลให้เป็นบุคคลที่มีความรื่นเริงเบิกบาน เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นได้เป็นอย่างดี จะเป็นพื้นที่ทางอารมณ์ที่ดี สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ และสามารถประเมินออกมาเป็นระดับความฉลาดทางอารมณ์ได้ ตามเกณฑ์การประเมินของกรมสุขภาพจิตทั้ง 3 ด้าน (ดี เก่ง สุข) ได้แก่ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเอง ความสามารถในการใส่ใจ เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น ความสามารถในการยอมรับผิด ความสามารถในการมีความมุ่งมั่นพยายาม ความสามารถในการปรับตัวต่อปัญหา ความสามารถในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ความพึงพอใจในตนเอง การรู้จักปรับใจและมีความรื่นเริงเบิกบาน

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ สรุปได้ว่า แนวคิดสมรรถนะทางอารมณ์ของโกลแมน ซึ่งขยายทฤษฎีของการวิจัย จึงได้มาซึ่งกิจกรรมในงานวิจัยทั้งสิ้น 9 กิจกรรม ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดสมรรถนะทางอารมณ์ของโกลแมน คุณลักษณะ ความฉลาดทางอารมณ์ และกิจกรรมในโปรแกรม

แนวคิด	คุณลักษณะ	กิจกรรม
1.การตระหนักรู้ตนเอง	- ตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (ดี) - แสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม (ดี) - กล้าตัดสินใจ (เก่ง)	กิจกรรมที่ 1 “อารมณ์นี้ อารมณ์ไหน”
2.การบริหารจัดการ อารมณ์ตนเอง	- จัดการอารมณ์ของตนเอง (ดี) - ทักษะการตัดสินใจและการวางแผน (เก่ง) - ปรับตัวยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ต่าง ได้ดี (เก่ง)	กิจกรรมที่ 2 “วาดภาพด้วยมือเรา”
3.การสร้างแรงจูงใจที่ดี	- มีความคิดที่จะพยายามพัฒนา ความสามารถของตน (เก่ง) - ช่วยกลุ่มให้บรรลุเป้าหมาย (เก่ง)	กิจกรรมที่ 3 “ฉันทำได้” กิจกรรมที่ 4 “นี่ใจตัวฉัน”

แนวคิด	คุณลักษณะ	กิจกรรม
	- มองโลกในแง่ดี (สุข)	
4.การรู้จักสังเกตและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	- เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ให้ความช่วยเหลือ ได้ดี (ดี) - ต้องการที่จะนำพาผู้อื่นให้เจริญก้าวหน้า (เก่ง) - เคารพบุคคลที่แตกต่างจากตนได้ (ดี)	กิจกรรมที่ 5 “เพื่อนของฉันชอบทานอะไร” กิจกรรมที่ 6 “ใครเดือดร้อน”
5.การมีทักษะทางสังคม	- รับมือกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ได้ดี (เก่ง) - ร่วมมือในการทำงานกับผู้อื่นได้ รับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน (ดี) - รักษามิตรภาพ ปกป้องกลุ่มได้ดี (เก่ง) - มีความรื่นเริงเบิกบาน (สุข)	กิจกรรมที่ 7 “เราจะผ่านมันไปด้วยกัน” กิจกรรมที่ 8 “ช่วยกันนะ” กิจกรรมที่ 9 “ถักทอสายใย”

3.3 ปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2548) อ้างถึงใน งานวิจัยสำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2555) กล่าวว่า บุคคลจะมีความฉลาดทางอารมณ์มากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับ 2 ปัจจัยหลัก คือ

1. พันธุกรรม เป็นตัวกำหนดให้บุคคลมีลักษณะพื้นฐานอารมณ์แตกต่างกัน พื้นฐานอารมณ์จะเป็นส่วนสำคัญที่กำหนดพฤติกรรม อารมณ์และบุคลิกภาพของบุคคล นอกจากนี้ สภาพแวดล้อมขณะอยู่ในครรภ์ก็มีส่วนไม่น้อยต่อการสร้างพื้นฐานอารมณ์ในปัจจุบัน เป็นที่ยอมรับว่าอารมณ์ของแม่ขณะตั้งครรภ์ก็มีส่วนสำคัญต่อพื้นฐานอารมณ์ลูก ส่วนแม่ที่อารมณ์ดีมีความสุขสบายใจขณะตั้งครรภ์ ก็มักจะได้ลูกที่เป็นเด็กเลี้ยงง่าย ร่าเริง มีจิตใจที่มั่นคง และเข้มแข็ง

2. สภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดู สามารถช่วยพัฒนากล่อมเกลาและควบคุมพื้นฐานอารมณ์ด้านลบได้ ขณะเดียวกันก็สามารถส่งเสริมพื้นฐานอารมณ์ด้านบวกให้ดียิ่งๆขึ้นไป

ศิริกุล อิศรานุรักษ์ (2549) กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม

1. ปัจจัยตัวเด็ก ประกอบด้วย

1.1 ปัจจัยด้านชีววิทยา ได้แก่ อายุ เพศ ความผิดปกติของสายตาหรือการได้ยิน การเจ็บป่วยเรื้อรัง ความพิการ ความผิดปกติดังกล่าว อาจนำไปสู่การมีปมด้อย มีความรู้สึกถึงคุณค่าของตนเองต่ำ ทำให้ทักษะทางสังคมไม่พัฒนา

1.2 ปัจจัยด้านพัฒนาการ ได้แก่ โรคสมาธิสั้น ปัญหาด้านการพูด ระดับสติปัญญา ลักษณะพื้นฐานอารมณ์ ปัญหาเหล่านี้ทำให้เด็กมีปัญหาด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ซึ่งมีผลต่อพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมของเด็ก

1.3 ปัจจัยด้านสุขภาพจิต ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกในคุณค่าตนเอง ทำให้เด็กขาดการพัฒนาทางสังคม

2. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย

2.1 ปัจจัยครอบครัว ได้แก่ ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู ครอบครัวแตกแยก สุขภาพจิตของผู้เลี้ยงดู สภาวะการทำงานของผู้เลี้ยงดู ปัจจัยกลุ่มนี้นับว่ามีอิทธิพลมากต่อพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมของเด็ก

2.2 ปัจจัยด้านวัฒนธรรมและเชื้อชาติ ความแตกต่างอาจทำให้เด็กไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้าเข้ากับเพื่อน

2.3 ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ภาวะยากจน ทำให้เด็กขาดโอกาส เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะช่วยพัฒนาทางสังคมของเด็ก

2.4 ปัจจัยด้านโรงเรียนและชุมชน ได้แก่ ประสิทธิภาพของการเรียนการสอน ทักษะคติและความคาดหวังของครู สื่ออุปกรณ์ในการเรียนการสอนแบบอย่างของผู้ใหญ่ สิ่งแวดล้อมเชิงกายภาพ ของโรงเรียนและชุมชน เหล่านี้มีผลต่อพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมของเด็ก

2.5 ปัจจัยจากกลุ่มเพื่อน ได้แก่ มาตรฐานของกลุ่มเพื่อน ค่านิยมของกลุ่มและการยอมรับ

จินตนา วัชรสินธุ์, รวิวรรณ คำเงิน, ชนกพร ศรีประสารณชนันท์ ชีวานนท์ (2560) ศึกษาปัจจัยครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6 -11 ปี ได้แก่

1. การศึกษาบิดา มารดา บิดามารดาที่มีการศึกษาสูง มีความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนาการเด็กทางอารมณ์ของเด็ก มีความสามารถในการเลี้ยงดูบุตร เอาใจใส่ส่งเสริมให้เด็กเรียนรู้จัดการทางอารมณ์ สามารถช่วยเหลือบุตรในการควบคุมอารมณ์ได้

2. สัมพันธภาพในครอบครัวดี บิดามารดาแสดงบทบาทหน้าที่เหมาะสมเป็นตัวอย่างที่ดี ช่วยให้ได้มีความมุ่งมั่นพยายาม

3. การสื่อสารในครอบครัวดี เด็กจะมีความฉลาดทางอารมณ์ดีกว่า สมาชิกในครอบครัวมีการแลกเปลี่ยนและรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ปรีกษาเกี่ยวกับปัญหา บิดามารดา สะท้อนพฤติกรรมการแสดงออกของบุตร ให้เด็กเรียนรู้การแก้ปัญหา ปรับตัวต่อปัญหาได้

4. ความเครียดของบิดา มารดา หากมีความเครียดอาจส่งผลต่อการดูแลอบรมเลี้ยงดูเด็กที่ไม่ดี แสดงอารมณ์ทางลบต่อเด็ก ลงโทษเด็กโดยไร้เหตุผล ควบคุมเด็กมากเกินไป ทำให้ขาดความสุข

อรรวรา ทิพย์กำพร, พัฒนาวดี พัฒนพานุกรมวงศ์ศักดิ์ หนูสอน (2563) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ได้แก่ 1. เพศ 2. เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมดูแลสุขภาพทางด้านอารมณ์สูงกว่าเพศชาย 3. จำนวนพี่น้อง เมื่อจำนวนพี่น้องมาก การรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเองจะทำได้มาก 4. ผลคะแนนเฉลี่ยสะสม นักเรียนที่ผลคะแนนเฉลี่ยสะสมสูงจะมีความฉลาดทางอารมณ์สูง

มลภา อุไทยธราทร, ศุภลักษณ์ สัตย์เพ็ชรรายอรรณ เมฆกมล (2556) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดกาญจนบุรี ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ 1. เพศ 2. ลำดับที่เกิด 3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 4. ปัจจัยด้านโรงเรียน คือ พฤติกรรมครูผู้สอน ปฏิสัมพันธ์ในชั้นเรียน บรรยากาศในชั้นเรียน กิจกรรมการเรียนการสอน

ชูลี ศรีนิล (2550) ได้ศึกษา ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในกรุงเทพมหานคร พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาและการใช้เวลาว่างกับสื่อ ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ สถานภาพสมรสของผู้ปกครอง ความอบอุ่นในครอบครัว และการเลี้ยงดูของผู้ปกครอง ปัจจัยด้านโรงเรียน ได้แก่ การยอมรับจากเพื่อนนักเรียน และการได้รับการยอมรับจากครู

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ข้างต้น พบว่า พันธุกรรม (อารมณ์ของแม่ขณะตั้งครรภ์) สิ่งแวดล้อมและการเลี้ยงดู สุขภาพจิตของผู้เลี้ยงดู อายุ เพศ การเจ็บป่วยหรือความพิการ ภาวะซึมเศร้า ครอบครัวหย่าร้าง เชื้อชาติ สื่ออุปกรณ์ในโรงเรียน ค่านิยมของกลุ่มเพื่อน การศึกษาของบิดา มารดา สัมพันธภาพในครอบครัว การสื่อสารในครอบครัว ความเครียด

ของบิดา มารดา จำนวนพี่น้องในครอบครัว ผลคะแนนเฉลี่ยสะสม และปัจจัยด้านโรงเรียน อาจส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยเรียนได้

3.4 ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

งานการพยาบาลผู้ป่วยกุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (2554) กล่าวถึงประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

ประโยชน์ต่อการทำงาน คนที่มีอารมณ์ดีจะมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ง่าย ตลอดจนมีทักษะอารมณ์ที่ดีในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทั้งที่บ้านหรือเวลาที่ต้องออกสังคม ขณะเดียวกันความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยให้เรามองโลกในแง่ดี มีพลังในการต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างไม่ท้อถอยสามารถสร้างกำลังใจให้กับตัวเองในยามล้มเหลวหรือมีปัญหาได้ ต่างจากคนที่มองโลกในแง่ร้ายที่มักจะมองเห็นแต่ปัญหาและความยุ่งยากทำให้ขาดกำลังใจที่จะผลักดันให้ฟันฝ่าอุปสรรคไปได้ด้วยดี

ประโยชน์ต่อความรักและครอบครัวที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ต้องอาศัยความรัก ความเข้าใจและยอมรับได้ในข้อบกพร่องของผู้อื่น ความฉลาดทางอารมณ์จึงมีผลอย่างมากต่อความสงบสุขในบ้าน เมื่อมีปัญหาไม่คุยกันดี ๆ หรือบางทีก็ใช้ความรุนแรง

ประโยชน์ต่อการเรียน การที่เด็กจะเรียนดี มีอนาคตที่ดี นอกจากความสามารถทางวิชาการแล้ว ยังต้องอาศัยปัจจัยอื่น ๆ อีก โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยสิ่งยั่วยุ พบว่า มีเด็กจำนวนไม่น้อยที่เผชิญปัญหาทางด้านอารมณ์ความรู้สึก จนทำให้เสียโอกาสทางการศึกษาไปอย่างน่าเสียดาย เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยเรียน หรือปัญหาด้านพฤติกรรมอื่น ๆ ปัญหาเหล่านี้ไม่ได้มีที่มาจากความอ่อนแอทางเชาวน์ปัญญา แต่มาจากความอ่อนแอทางอารมณ์ ที่ไม่สามารถรู้เท่าทันและจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่นได้

ประโยชน์ต่อตัวเองจิตใจ มีผลต่อร่างกายและความเครียด คือบ่อเกิดที่สำคัญของโรคภัยหลายชนิด ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น โรคแผลในกระเพาะอาหาร ไมเกรน ความดันโลหิตสูง ไปจนถึงโรคร้ายอย่างมะเร็ง เพราะเมื่อเรามีอารมณ์ดีจะส่งผลดีให้ร่างกายแข็งแรงตามไปด้วย ตรงกันข้ามเมื่อเราเครียด วิตกกังวล หดหู่ เศร้าซึม ภูมิคุ้มกันในร่างกายก็จะลดระดับลงทำให้ติดเชื้อง่ายหรือเจ็บป่วย

ทักษอร ฝีกวาจา (2558) กล่าวถึง ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ แบ่งได้เป็น 4 ด้าน คือ ประโยชน์ต่อการทำงาน ประโยชน์ต่อความรัก ครอบครัว ประโยชน์ต่อการเรียน และประโยชน์ต่อตัวเอง

1. ประโยชน์ต่อการทำงาน ผู้ที่ต้องการประสบความสำเร็จในการทำงานจำเป็นต้องฉลาดในเรื่องงานและเรื่องคน ปัญหาความยุ่งยากในการทำงานมักมาจากตัวคน ต้องมีการติดต่อประสานความร่วมมือเพื่อให้งานบรรลุเป้าหมายจึงทำให้เกิดความหงุดหงิด ขัดแย้ง ไม่พอใจขึ้นได้เสมอ หากไม่มีวิธีจัดการที่เหมาะสม จะทำให้กลายเป็นปัญหาในองค์กรได้

2. ประโยชน์ต่อความรักและ ความฉลาดทางอารมณ์มีผลอย่างมากต่อความสงบสุขในบ้าน หรือในชีวิตคู่ ปัญหาหย่าร้างที่เกิดขึ้นล้วนมีสาเหตุมาจากการไม่พยายามทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน ยอมรับข้อบกพร่องของอีกฝ่ายไม่ได้ เมื่อมีปัญหาไม่หันหน้าคุยกันหรือใช้ความรุนแรง

3. ประโยชน์ต่อการศึกษา ในโลกของความเป็นจริงการที่เด็กจะเรียนดี มีอนาคตที่ดี นอกจากความสามารถทางวิชาการแล้ว ยังต้องอาศัยปัจจัยอื่น ๆ อีกมาก โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยสิ่งยั่วยุ พบว่า เด็กจำนวนไม่น้อยที่เผชิญปัญหาทางด้านอารมณ์ความรู้สึก เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยเรียน หรือปัญหาด้านพฤติกรรมอื่น ๆ จนทำให้เสียโอกาสทางการศึกษา

4. ประโยชน์ต่อตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยให้คนมองโลกในแง่ดีมีความสุข มีความพอใจและยอมรับได้กับสภาพที่เป็นอยู่ แม้ว่าสภาพนั้นอาจไม่เป็นที่พึงปรารถนาเพียงใดก็ตาม

จากการศึกษาประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีประโยชน์ต่อทักษะหลายด้าน ได้แก่ ด้านการทำงาน ด้านครอบครัว ด้านการศึกษา และประโยชน์ต่อตนเอง หากได้รับการพัฒนาที่เหมาะสม มีส่วนสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จ เพราะจะเกิดทักษะการรับรู้และควบคุมอารมณ์ตนเองได้ มีแรงจูงใจในตนเอง เอาใจใส่ผู้อื่น มีทักษะในการเข้าสังคม อีกทั้งยังมีประโยชน์ต่อร่างกายจิตใจ การทำงาน รวมถึงสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในชีวิต หากมีการจัดการกับอารมณ์ให้เหมาะสมในการใช้ชีวิตแล้ว จะสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดสมรรถนะทางอารมณ์และกิจกรรมในเด็กประถมศึกษาที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์

4.1 งานวิจัยความฉลาดทางอารมณ์หรือปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

ชูลี ศรีนวล (2550) ได้ศึกษา ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในกรุงเทพมหานคร พบว่า ตัวแปรที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ คือ เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ความอบอุ่น ในครอบครัว

การอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง การได้รับการยอมรับจากเพื่อนนักเรียน และการได้รับการยอมรับจากครู/อาจารย์

อมรรัตน์ ลีอนามประภาศรี คุปต์กานต์ (2558) ได้ศึกษาความฉลาดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่า ลำดับการเกิดแตกต่างกัน สถานภาพสมรสของบิดามารดาแตกต่างกัน วิชาเรียนแตกต่างกัน ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาแตกต่างกัน ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนรายได้ของครอบครัวแตกต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และระดับชั้นปีการศึกษาแตกต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี (เข้าใจและยอมรับอารมณ์ตนเอง, การแสดงออกอย่างเหมาะสม) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จินตนา วัชรสินธุ์, รวีวรรณ คำเงิน, ชนกพร ศรีประสารณัชนันท์ ชีวานนท์ (2560) ได้ศึกษาปัจจัยครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6 – 11 ปี พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6-11 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การศึกษาของบิดามารดา ความสัมพันธ์ในครอบครัว และการสื่อสารในครอบครัว ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6-11 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความเครียดของการเป็นบิดามารดา

4.2 งานวิจัยโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

दानุรัตน์ จันทะรส (2549) ได้ศึกษา การใช้กิจกรรมกลุ่มในช่วงโฮมรูมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุขเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 กิจกรรมกลุ่มโดยให้นักเรียนทำงานเป็นกลุ่ม สลับเป็นผู้นำและผู้ตาม ปฏิบัติงานภายใต้กติกาของกลุ่ม มีการแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ นักเรียนจะรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน และมีกิจกรรมวาดภาพระบายสี และเล่นเกม จึงทำให้นักเรียนไม่เครียด มีความอ่อนโยน และไม่แสดงความก้าวร้าวกับเพื่อน กล้าแสดงออกเพิ่มมากขึ้น และกิจกรรมเกี่ยวกับการพูด เล่านิทาน ทำให้มีความมั่นใจในตนเองสูงขึ้น

ปาริชาติ แสงแก้ว (2551) ได้ศึกษา ผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบพุทธต่อเชาวน์ปัญญาและเชาวน์อารมณ์ในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบพุทธ มีเชาวน์อารมณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ผู้วิจัยใช้การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติแบบง่าย

10 นาที เป็นกรรมฐานปฏิบัติง่าย กำหนดลมหายใจเข้า-ออก เป็นอารมณ์ ร่วมกับการเดินจงกรม 20 นาที เพื่อกำหนดอิริยาบถในการเดิน ไม่เร่งหรือช้าเกินไป เพื่อให้เกิดสติรู้ทัน

อภัย เบ็ญจ (2553) ได้ศึกษา การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ด้วยกิจกรรมนันทนาการ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านปางคี้ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงราย เขต 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 14 คน ผู้วิจัยดำเนินการทดลองใช้กิจกรรมนันทนาการระยะเวลา 2 สัปดาห์ๆ ละ 5 กิจกรรม พร้อมเก็บข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ พบว่า ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยในระดับต่ำกว่าปกติ หลังการทดลองใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยในระดับปกติ แสดงว่า นักเรียนมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี ด้านเก่ง และด้านมีความสุขเพิ่มขึ้นในระดับเกณฑ์ปกติ การเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมนันทนาการสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ เพราะเป็นการให้ความสำคัญกับผู้เรียน ครูเป็นเพียงผู้ประสานกิจกรรมให้เกิดการกระทำร่วมกัน ซึ่งจะเรียนรู้จากการกระทำ และได้นำเกมเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการ ทำให้เกิดความสนุกสนานและเกิดความสุข

ศณิน ประยูรเกียรติ (2554) ได้ศึกษา ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 2 ห้องเรียน ใช้เวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบ คาบละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลตามแนวคิดของโกลแมน และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต โดยวัดก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกด้าน และภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากแนวคิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมนเป็นแนวคิดที่มุ่งพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยการยับยั้ง จัดการอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นได้

งานวิจัยสำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2555) ได้ศึกษา ผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนหญิงกลุ่มการศึกษาครอบครัวและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี จำนวน 32 คน ใช้วิธีการเลือก

แบบเจาะจง แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน พบว่า ค่าเฉลี่ยกลุ่มทดลอง หลังการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ที่ 147.38 ค่าเฉลี่ยกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ที่ 137.63 เด็กในสถานสงเคราะห์มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติทุกด้าน ความฉลาดทางอารมณ์ก่อนกับหลังการทดลอง แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการ ประกอบด้วยกิจกรรม 3 ประเภท 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เช่น กิจกรรมกลุ่มเพื่อละลายพฤติกรรม กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาตนเอง 2. เกม ลักษณะบรรยากาศการแข่งขัน 3. เพลง เป็นการสร้างบรรยากาศให้เกิดความสุข

ปริยานุช มาตยารักษ์กาญจนา ไชยพันธุ์ (2556) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม พัฒนาการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของวัยรุ่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลดำรงราชานุสรณ์ อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ที่มีการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นต่ำ และสมัครเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 22 คน โปรแกรมกระบวนการกลุ่ม พัฒนาการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที จำนวน 10 ครั้ง ผลวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม พัฒนาการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น หลังการทดลองมีคะแนนการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม พัฒนาการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นการทำกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้สอดคล้องกับความฉลาดทางอารมณ์โดยเน้นกระบวนการกลุ่ม

ญาณิศา พึ่งเกตุ (2557) ได้ศึกษา ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่าง 50 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการจัดโปรแกรม 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง ผลการศึกษา พบว่า 1. โปรแกรมสามารถเพิ่มระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนได้ 2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง 3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม กิจกรรมด้านดี ผู้วิจัยเลือกกิจกรรมฝึกโยคะ ให้นักเรียนปฏิบัติในท่าง่าย ซึ่งโยคะเป็นท่าเลียนแบบจากสัตว์ เช่น งู ต้นไม้ ให้นักเรียนเกิดความสุขสงบทางใจ มีสมาธิ รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง และจัดกิจกรรมนั่งสมาธิให้นักเรียนปฏิบัติ สนับสนุนให้เกิดสมาธิ ควบคุมอารมณ์และจิตใจได้ดีขึ้น ระวังอารมณ์โมโหได้ ด้านการใส่ใจเข้าอารมณ์ของผู้อื่น ได้ให้คู่มือ นักเรียนจะ

เข้าใจ ใส่ใจอารมณ์ผู้อื่นมากขึ้น ด้านการยอมรับผิด ใช้กิจกรรมนันทนาการ เปลี่ยนทัศนคติให้กล้ายอมรับผิด กิจกรรมด้านเก่ง ผู้วิจัยได้ให้ดูวิดีโอคลิปนิทาน ธรรมมะการ์ตูน จะเกิดการสังเกตและทำตาม จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลง กิจกรรมนันทนาการ เป็นเกมและศิลปะ และจัดกิจกรรมเกมหลากหลายที่เกิดความสนุกสนาน ไม่รู้สึกเบื่อ มุ่งมั่นพยายาม กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม หากนักเรียนไม่เคยปฏิบัติจะเกิดความท้อทลายส่งผลให้เกิดการพัฒนาเร็ว ด้านสุข ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนวาดภาพเขียนสิ่งที่พึงพอใจในตนเอง ทำให้เกิดความพึงพอใจในตนเองมากขึ้น

วิรัชฐา คมขำมฤฎย์ แก้วจินดา (2558) ได้ศึกษา ผลของการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2556 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจำนวน 11 คน ซึ่งมีผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ พบว่า 1) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมตามทฤษฎีตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น และ 2) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีความพึงพอใจ และมีความสุขในชีวิตมากขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ

พีรวัฒน์ ชลเจริญสุธนะ ดิงศภทิพย์ (2558) ได้ศึกษา ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 40 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้มาจาก วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ มีค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยแสดงว่ากิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาได้ โดยจัดกิจกรรม 16 เกมให้สอดคล้องกับด้านดี เก่ง สุข ซึ่งการละเล่นพื้นบ้านในอาเซียน เป็นการละเล่นเพื่อความสนุกสนานถ่ายทอดการเล่นตามแบบวัฒนธรรมหรือการดำเนินชีวิต

ภราดร ยิ่งยวด, อาภาพร เผ่าวัฒนานฤมล เอี่ยมณีกุล (2561) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กชาย กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กชายอายุ 9-11 ปี อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ในเขตกรุงเทพและปริมณฑล จำนวน 60 คน โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ประยุกต์ใช้แนวคิดของกรมสุขภาพจิต ระยะเวลาในการศึกษา 10 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า เมื่อสิ้นสุดการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนน

เฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นจาก 141.07 เป็น 166.50 และมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .000$) แต่เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม พบว่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .708$) กิจกรรมเป็นกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด จำนวน 5 ครั้ง โดยจัด 1 ครั้ง/สัปดาห์ ใช้เวลาครั้งละ 60 นาที เช่น กิจกรรมการผ่อนคลาย กิจกรรมการคิดวิเคราะห์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และติดตามผลอีก 4 สัปดาห์หลังสิ้นสุดกิจกรรม

อารีวัลย์ บุญยัง (2561) ได้ศึกษากิจกรรมละครสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย แนวทางการนำกระบวนการละครสร้างสรรค์เข้ามาเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นการปฏิบัติที่เป็นรูปแบบการทำกิจกรรมแสดงบทบาทสมมติที่ได้ผ่านกระบวนการจัดเตรียมข้อมูลและวางแผนการทำกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัยและพัฒนาการของผู้ร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถรับประโยชน์สูงสุดจากกิจกรรมแสดงละครสร้างสรรค์ หากครูสามารถที่จะจัดประสบการณ์ในการแสดงบทบาทสมมติของเด็กให้กลายเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ก็นับว่าครูช่วยให้นักเรียนสามารถเรียนรู้และพัฒนาด้วยตัวของเขาเองได้ (ปริญญา ปทุมมณี, 2563) ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วยการเล่นพื้นเมืองไทยมีต่อความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ให้กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกาย 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน กลุ่มตัวอย่างทุกคนวัดความฉลาดทางอารมณ์โดยแบบประเมินของกรมสุขภาพจิต โดยวัด 3 ครั้ง ก่อนทำ หลังออกกำลังกาย 6 สัปดาห์ และหลังออกกำลังกาย 12 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการฝึกออกกำลังกายสัปดาห์ที่ 12 สูงกว่าหลังการฝึกออกกำลังกาย สัปดาห์ที่ 6 และสูงกว่าก่อนออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เนื่องจากได้จัดการความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง มีการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เมื่อมีการแข่งขัน ฝ่ายชนะจะรู้สึกดีใจ มีกำลังใจ ฝ่ายแพ้รู้สึกเสียใจ ไม่สนุกสนาน อาจท้อแท้ อาจมีการกระทบกระทั่งบ้าง แต่ผู้เล่นทุกคนเข้าใจว่าไม่ได้เป็นการเล่นที่เกิดจากความตั้งใจจะทำร้ายฝ่ายตรงข้าม ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้ทุก ๆ คน รู้จักการจัดการอารมณ์ในแต่ละครั้ง

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ ตามที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนี้ พบว่า ตัวแปรที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ เพศ จำนวนพี่น้อง ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ความอบอุ่นในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง การได้รับการยอมรับจากเพื่อน/ครู รายได้ของครอบครัว การศึกษาของบิดามารดา ความสัมพันธ์ในครอบครัว และการสื่อสารในครอบครัว สำหรับกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ มีหลากหลาย

กิจกรรมตามแต่ละช่วงวัย โดยในเด็กวัยเรียน มักเป็นกิจกรรมง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน มีความสนุกสนาน เช่น กิจกรรมกลุ่มที่มีการแสดงความคิดเห็น ส่งเสริมการกล้าแสดงออก กระบวนการกลุ่มที่ช่วยให้นักเรียนได้ฝึกคิดวิเคราะห์ กิจกรรมการฝึกสมาธิแบบง่าย กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมการเล่นกีฬา การละเล่นพื้นบ้าน กิจกรรมละครสร้างสรรค์ การประยุกต์หลักแนวคิดกรมสุขภาพจิต (ดี เก่ง สุข) โดยแต่ละกิจกรรมส่วนใหญ่สร้างบนพื้นฐานแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน ได้แก่ 1.การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง 2. การบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้กับตนเอง 4. การรู้จักสังเกตและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และ 5.การมีทักษะทางสังคม กิจกรรมที่กล่าวมาล้วนเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทั้งสิ้น ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรม ความฉลาดทางอารมณ์นี้เป็นความสามารถทางด้านการรับรู้อารมณ์ของตนเอง สามารถเข้าใจอารมณ์และจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ ส่งผลให้เกิดการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม และยอมรับผู้อื่น ก่อให้เกิดการมีสัมพันธภาพที่ดี เห็นใจและยอมรับความแตกต่างของคนอื่นได้ สามารถปรับตัวต่อปัญหาอุปสรรคที่เผชิญได้ พร้อมทั้งจะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ มีความกระตือรือร้น สนใจใฝ่รู้ พร้อมทั้งทำให้ตนเองเกิดความสุข สร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นใหม่กับผู้อื่นได้ดี สำหรับเครื่องมือที่ใช้วัดความฉลาดทางอารมณ์ส่วนใหญ่คือ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6 - 11 ปี ของกรมสุขภาพจิต หากเด็กวัยนี้ประสบความสำเร็จในการจัดการอารมณ์ของตนเองได้ ปรับตัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับสังคมแล้วนั้น จะทำให้เด็กเป็นคนเชื่อมั่นในตนเอง รู้สีกว่าตนเองมีคุณค่า และมองเห็นคุณค่าของผู้อื่น แต่ถ้าหากล้มเหลว เด็กบางคนอาจจะรู้สึกเป็นปมด้อย อาจก่อให้เกิดปัญหาด้านพฤติกรรม และอารมณ์ตามมาได้

จากการทบทวนวรรณกรรมที่กล่าวมาข้างต้น กิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การแสดงบทบาทสมมติ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และกระบวนการกลุ่มต่าง ๆ กิจกรรมการฝึกสมาธิและทำจิตใจให้สงบ หรือกิจกรรมนันทนาการ นั้นสามารถผสมผสานให้เข้ากับองค์ประกอบของแนวคิดทฤษฎีสมรรถนะทางอารมณ์ของโกลแมน ที่ใช้ในการวิจัยได้ จึงนำมาเป็นแนวทางในการศึกษาเรื่อง "ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ในนักเรียนชั้นประถมศึกษา อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก" เป็นการศึกษาถึงรูปแบบโปรแกรมที่จะนำไปเป็นแนวทางในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ โดยสามารถประยุกต์ใช้กับกิจกรรมอื่น ๆ ได้หลากหลาย ซึ่งผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับดีจะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการตระหนักและเข้าใจถึงความรู้สึก ความคิด อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัวได้ดีในสังคม และสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ ทำให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

5. กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย (ดังภาพ 1)

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิดจากทฤษฎีสมรรถนะทางอารมณ์ (Emotional Competencies) ของ Daniel Goleman ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบที่สำคัญ คือ 1.การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง 2. การบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้กับตนเอง 4. การรู้จักสังเกตและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และ 5.การมีทักษะทางสังคม โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีสมรรถนะทางอารมณ์มาประยุกต์ให้เข้ากับประกอบด้วยกิจกรรมสำคัญ 5 ประการ ได้แก่ (1) การใช้กิจกรรมบทบาทสมมติ (2) การฝึกสมาธิและทำจิตใจให้สงบ (3) การทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างแรงจูงใจ (4) การทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น (5) การใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข โดยจัดกิจกรรมทั้งหมด 9 กิจกรรม ดังนี้



ตัวแปรจัดกระทำ

ตัวแปรตาม

โปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์
ในนักเรียนชั้นประถมศึกษา กิจกรรม ประกอบด้วย

1. การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง
 - 1.1 กิจกรรม "อารมณ์นี้ อารมณ์ไหน"
2. การบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง
 - 2.1 กิจกรรม "วาดภาพด้วยมือเรา"
3. การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้กับตนเอง
 - 3.1 กิจกรรม "ฉันทำได้"
 - 3.2 กิจกรรม "นี่ไงตัวฉัน"
4. การรู้จักสังเกตและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น
 - 4.1 กิจกรรม "เพื่อนของฉันชอบทานอะไร"
 - 4.2 กิจกรรม "ใครเดือดร้อน"
5. การมีทักษะทางสังคม
 - 5.1 กิจกรรม "เราจะผ่านไปด้วยกัน"
 - 5.2 กิจกรรม "ช่วยกันนะ"
 - 5.3 กิจกรรม "ถักทอสายใย"

คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการ
เข้าร่วมกิจกรรม

ความฉลาดทางอารมณ์ (คุณลักษณะ 3 ด้าน)
ด้านดี

- ความสามารถในการควบคุมอารมณ์
- ความสามารถในการใส่ใจและเข้าใจอารมณ์

ผู้อื่น

- ความสามารถในการยอมรับผิด

ด้านเก่ง

- ความสามารถในการมีความมุ่งมั่นพยายาม
- ความสามารถในการปรับตัวต่อปัญหา
- ความสามารถในการกล้าแสดงออกอย่าง

เหมาะสม

ด้านสุข

- พอใจในตนเอง
- รู้จักปรับใจ
- ความรื่นเริง เบิกบาน

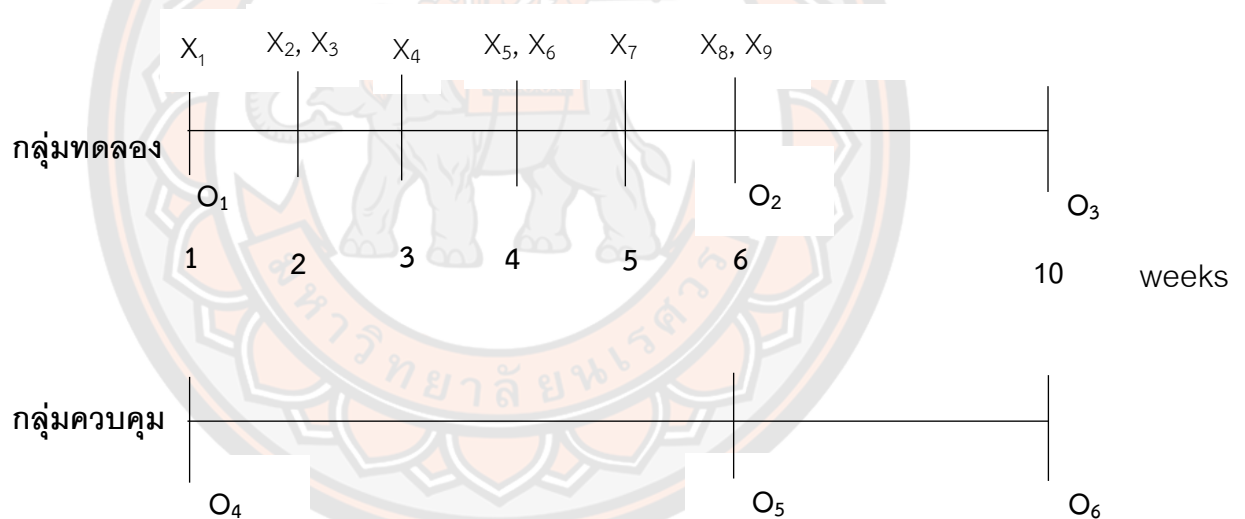
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) แบบสองกลุ่มวัดซ้ำ (Two Group repeated measures design) เลือกกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 30 ราย ซึ่งโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้ประยุกต์ใช้แนวคิดสมรรถนะทางอารมณ์ของโกลแมน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างฉลาดทางอารมณ์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับโปรแกรม แต่ได้รับกิจกรรมการเรียนการสอนการศึกษาระดับพื้นฐานตามปกติ โดยมีรูปแบบการจัดโปรแกรมดังนี้

รูปแบบการวิจัย



โดยกำหนดให้

O₁ และ O₄ หมายถึง การประเมินค่าเฉลี่ยคะแนนฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง ประกอบไปด้วย ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข

O₂ และ O₅ หมายถึง การประเมินค่าเฉลี่ยคะแนนฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 6 ประกอบไปด้วย ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข

O₃ และ O₆ หมายถึง การประเมินค่าเฉลี่ยคะแนนฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 10 (ระยะติดตามผล) ประกอบไปด้วย ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข

- X_1 หมายถึง กิจกรรม “อารมณ์นี้ อารมณ์ไหน”
 X_2 หมายถึง กิจกรรม “วาดภาพด้วยมือเรา”
 X_3 หมายถึง กิจกรรม “ฉันทำได้”
 X_4 หมายถึง กิจกรรม “นี่ไงตัวฉัน”
 X_5 หมายถึง กิจกรรม “เพื่อนของฉันชอบทานอะไร”
 X_6 หมายถึง กิจกรรม “ใครดีใครชั่ว”
 X_7 หมายถึง กิจกรรม “เราจะผ่านไปด้วยกัน”
 X_8 หมายถึง กิจกรรม “ช่วยกันนะ”
 X_9 หมายถึง กิจกรรม “ถักทอสายใย”

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย (ปีที่ 4 - 6) ปีการศึกษา 2561 อายุระหว่าง 9 – 12 ปี อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 1,594 คน จาก 31 โรงเรียนของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิษณุโลก เขต 3 (สำนักงานสาธารณสุขอำเภอชาติตระการ, 2561) คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยใช้เกณฑ์คัดเข้าจากโรงเรียนที่มีผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก 6-11 ปี ในปีการศึกษาที่ผ่านมา เป็นโรงเรียนที่มีบริบทและสภาพแวดล้อมใกล้เคียงกัน ไม่ได้รับกิจกรรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนตามคู่มือ “จัดกิจกรรมเสริมสร้างชีวิตนักเรียน” และผู้อำนวยการโรงเรียนยินยอมให้ทำการศึกษ จำนวน 2 โรงเรียน เพื่อเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ จากนั้นสุ่มห้องเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย จำนวนกลุ่มละ 1 ห้องเรียน เพื่อเป็นตัวแทนของห้องเรียนระดับชั้นดังกล่าว และคัดเลือกนักเรียนโดยใช้เกณฑ์คัดเข้าคือ เป็นนักเรียนที่สามารถสื่อสารเข้าใจภาษาไทยได้ ผู้ปกครองและนักเรียนลงนามยินยอมเข้าร่วมการศึกษา หากย้ายที่อยู่หรือขอลอนตัวขณะดำเนินการวิจัยจะคัดออกจากการเป็นกลุ่มตัวอย่าง

กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณตัวอย่างเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน ซึ่งมาจากการทบทวนงานวิจัยของ (ภราดร ยิ่งยวด, อาภาพร เผ่าวัฒนา และ นฤมล เอี่ยมณีกุล, 2561) ได้นำค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์มาคำนวณ กำหนดระดับนัยสำคัญ (α) ที่ 0.05 อำนาจการทดสอบ ($1 - \beta$) เท่ากับ 0.80 ค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ 0.76 และอัตราส่วนขนาดของกลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มทดลอง : กลุ่มควบคุม) เท่ากับ 1:1 ได้ขนาดตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้จำนวน 46 คน เพื่อป้องกันการสูญหาย

คำนวณเพิ่มร้อยละ 30 จึงได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน กลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 30 คน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 อายุระหว่าง 9 – 12 ปี

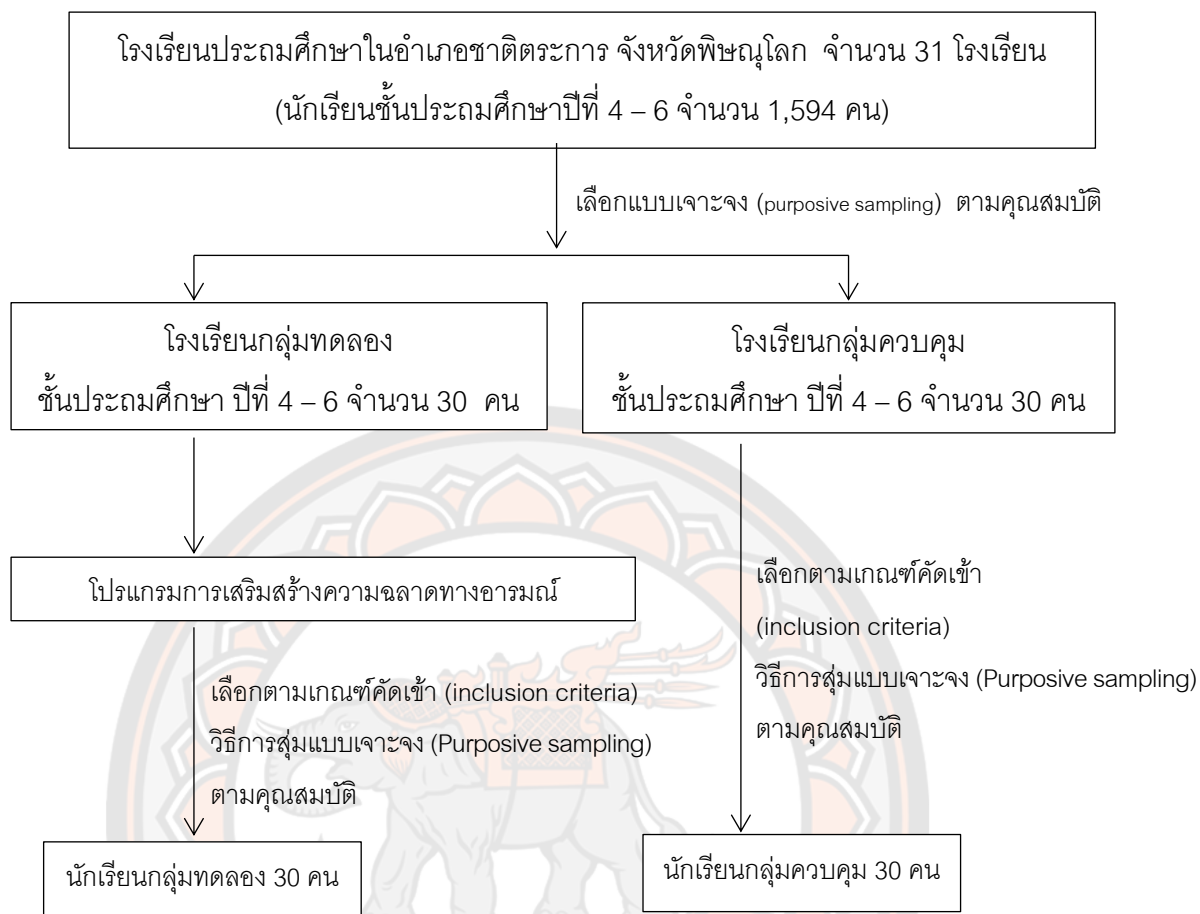
เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) ของโรงเรียน

ผู้วิจัยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposively Selection) ตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ ดังนี้

1. โรงเรียนมีสภาพใกล้เคียงกัน คือมีลักษณะทางภูมิศาสตร์ สภาพสังคมและวัฒนธรรม ขนาดของโรงเรียน จำนวนนักเรียนใกล้เคียงกัน
2. เป็นโรงเรียนที่มีผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ได้กวดเรียนในปีที่ผ่านมา
3. ผู้บริหารโรงเรียนและครู มีความพร้อมและยินดีให้ความร่วมมือในการดำเนินการทดลองตลอดโปรแกรม
4. ไม่ได้รับกิจกรรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียน ตามคู่มือ “จัดกิจกรรมเสริมสร้างชีวิตนักเรียน”

เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) ของนักเรียน

1. สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยให้คุณครูเป็นผู้ประเมิน ตามแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6 – 11 ปีและได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง
2. เป็นนักเรียนที่สามารถสื่อสาร และเข้าใจภาษาไทยได้ โดยมีขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง (ดังภาพ 2)



ภาพที่ 2 ขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนชั้นประถมศึกษา ดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง จัดกิจกรรมแบบบทบาทสมมติ ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 กิจกรรม “อารมณ์นี้ อารมณ์ไหน”
2. การบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง จัดกิจกรรมแบบใช้การฝึกสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ ได้แก่ กิจกรรมที่ 2 กิจกรรม “วาดภาพด้วยมือเรา”
3. การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้กับตนเอง จัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างแรงจูงใจ ได้แก่ กิจกรรมที่ 3 กิจกรรม “ฉันทำได้” และ กิจกรรมที่ 4 กิจกรรม “นี่ไงตัวฉัน”

4. การรู้จักสังเกตและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น จัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น ได้แก่กิจกรรมที่ 5 กิจกรรม “เพื่อนของฉันชอบทานอะไร” และได้แก่ กิจกรรมที่ 6 กิจกรรม “ใครเดือดร้อน”

5. การมีทักษะทางสังคม จัดกิจกรรมโดยใช้กิจกรรมนันทนาการ ได้แก่กิจกรรมที่ 7 กิจกรรม “เราจะผ่านไปด้วยกัน” กิจกรรมที่ 8 กิจกรรม “ช่วยกันนะ” และได้แก่กิจกรรมที่ 9 กิจกรรม “ถักทอสายใย”

ซึ่งจะใช้เป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ โดยจัดกิจกรรมทั้งหมด 9 ครั้ง รวมระยะเวลาทั้งหมด 10 สัปดาห์ โดยแบ่งเป็นการจัดโปรแกรม 6 สัปดาห์ วัดผลซ้ำในระยะติดตามผลสัปดาห์ที่ 10 (การคงอยู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์) และร่วมกันสรุปกิจกรรมหลังการทำกิจกรรมทุกครั้ง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง เป็นแบบปลายปิด (Close-Ended Response) จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ เพศ การเจ็บป่วย สถานภาพบิดามารดา รายได้ของครอบครัวต่อเดือน บุคคลที่ปรึกษาเมื่อมีปัญหา

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11 ปี (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546) ใช้ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบปลายปิด (Close-Ended Response) ใช้มาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ ได้แก่ ไม่เป็นเลย เป็นบางครั้ง เป็นบ่อยครั้ง เป็นประจำ โดยมีระดับลักษณะการวัดข้อมูลประเภทอันตรภาค (Interval Scale) จำนวน 60 ข้อ (ฉบับเต็ม) ประเมินคุณลักษณะ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข มีรายละเอียด แบ่งได้ 2 กลุ่ม ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

กลุ่มที่ 1 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

ระดับ	คะแนน	หมายเหตุ
ไม่เป็นเลย	1	ได้แก่ข้อ 1 2 3 7 8 9 10 11 12 14 15 16
เป็นบางครั้ง	2	17 18 19 21 22 23 24 25 26 27 30 31
เป็นบ่อยครั้ง	3	32 33 34 35 36 37 38 39 43 44 45 46
เป็นประจำ	4	49 50 51 55 56 57 58 59 60

กลุ่มที่ 2 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

ระดับ	คะแนน	หมายเหตุ
ไม่เป็นเลย	4	ได้แก่ข้อ 4 5 6 13 20 28 29 40 41
เป็นบางครั้ง	3	42 47 48 52 53 54
เป็นบ่อยครั้ง	2	
เป็นประจำ	1	

เกณฑ์การแปลผลคะแนน

เมื่อให้คะแนนครบทุกข้อแล้ว คิดคะแนนดังนี้

1. รวมคะแนนในแต่ละด้านย่อย

ด้านดี มีจำนวน 23 ข้อ (204 คะแนน)

- | | | |
|------------------------------------|-------------|---------------|
| 1.1 ควบคุมอารมณ์ | ข้อ 1 - 7 | ได้.....คะแนน |
| 1.2 ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น | ข้อ 8 - 16 | ได้.....คะแนน |
| 1.3 ยอมรับผิด | ข้อ 17 - 23 | ได้.....คะแนน |

ด้านเก่ง มีจำนวน 19 ข้อ (197 คะแนน)

- | | | |
|---------------------|-------------|---------------|
| 2.1 มุ่งมั่นพยายาม | ข้อ 24 - 30 | ได้.....คะแนน |
| 2.2 ปรับตัวต่อปัญหา | ข้อ 31 - 36 | ได้.....คะแนน |
| 2.3 กล้าแสดงออก | ข้อ 37 - 42 | ได้.....คะแนน |

ด้านสุข มีจำนวน 18 ข้อ (192 คะแนน)

- | | | |
|---------------------|-------------|---------------|
| 3.1 พอใจในตนเอง | ข้อ 43 - 48 | ได้.....คะแนน |
| 3.2 รู้จักปรับใจ | ข้อ 49 - 54 | ได้.....คะแนน |
| 3.3 รื่นเริงเบิกบาน | ข้อ 55 - 60 | ได้.....คะแนน |

2. รวมคะแนนทั้งสิ้น 593 คะแนน จากนั้นนำคะแนนที่ได้ ไปแปลงเป็นคะแนนมาตรฐาน คะแนนที่ (T - Score) ตามตารางเปรียบเทียบคะแนนที่ได้กับเกณฑ์ปกติคะแนนที่ (T - Score Norms) ในแบบประเมินของความฉลาดทางอารมณ์ แต่ละด้าน (ตาราง 3)

3. กรอคะแนนที่ได้ลงในตาราง ให้สอดคล้องกับช่วงเกณฑ์คะแนนที่กำหนด

4. คิดคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ รวมโดยนำคะแนนที่ ทั้ง 9 ด้าน รวมกันแล้วหารด้วย 9

เกณฑ์คะแนนก็คือเกณฑ์ที่ทำให้ทราบว่าเด็กมีระดับพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์ อยู่ในระดับใด มีความจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ มากน้อย เพียงใด

เกณฑ์คะแนนที่ ตั้งแต่ 50 คะแนน ขึ้นไป บ่งบอกว่าเด็กมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดี ควรส่งเสริมและรักษาคุณลักษณะนี้ให้คงไว้

เกณฑ์คะแนนที่ 40-49 คะแนน บ่งบอกว่าเด็กควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้ดียิ่งขึ้น ผู้ใหญ่ควร ร่วมกันส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ อย่างต่อเนื่อง

เกณฑ์คะแนนที่ต่ำกว่า 40 คะแนน บ่งบอกว่าเด็กจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้ดี ยิ่งขึ้น ผู้ใหญ่จำเป็นต้องช่วยกันเอาใจใส่พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ

ตารางที่ 2 ตารางเปรียบเทียบคะแนนที่ได้กับเกณฑ์ปกติคะแนนที่ (T-Score Norms) ของความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้าน ของเด็กอายุ 6 – 11 ปี ฉบับครู

	ดี			เก่ง			สุข		
คะแนนดิบ ที่ได้	1.1 ควบคุม อารมณ์	1.2 ใส่ใจและ เข้าใจ อารมณ์ ของผู้อื่น	1.3 ยอมรับ ผิด	2.1 มุ่งมั่น พยายาม	2.2 ปรับตัว ต่อ ปัญหา	2.3 กล้า แสดง ออก	3.1 พอใจ ใน ตนเอง	3.2 รู้จัก ปรับ ใจ	3.3 รื่น เริงเบิก บาน
3 คะแนน									
4 คะแนน									
5 คะแนน									
6 คะแนน					22	11	11	7	9
7 คะแนน	10		13	13	25	14	14	10	12
8 คะแนน	13		15	16	27	17	17	14	15
9 คะแนน	16	15	118	18	30	20	20	17	18
10 คะแนน	19	17	20	20	33	23	23	20	21
11 คะแนน	22	19	23	23	35	26	26	23	24
12 คะแนน	25	21	25	25	38	29	29	27	26
13 คะแนน	28	22	28	27	41	32	32	30	29

	ดี			เก่ง			สุข		
14 คะแนน	31	24	30	303	43	35	35	33	32
15 คะแนน	34	26	33	32	46	38	38	36	35
16 คะแนน	37	28	35	34	49	41	41	40	38
17 คะแนน	40	30	38	37	51	44	44	43	41
18 คะแนน	43	32	40	39	54	47	48	46	43
19 คะแนน	46	34	43	41	57	50	51	49	46
20 คะแนน	48	36	45	44	59	53	54	53	49
21 คะแนน	51	38	48	46	62	56	57	56	52
22 คะแนน	54	40	50	48	64	59	60	59	55
23 คะแนน	57	42	53	51	67	62	63	63	58
24 คะแนน	60	44	55	53	70	65	66	66	60
25 คะแนน	63	45	58	55					
26 คะแนน	66	47	60	58					
27 คะแนน	69	49	63	60					
28 คะแนน	72	51	65	62					
29 คะแนน		53							
30 คะแนน		55							
31 คะแนน		57							
32 คะแนน		59							
33 คะแนน		61							
34 คะแนน		63							
35 คะแนน		65							
36 คะแนน		67							

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546)

การสร้างเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลและการทดสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ศึกษาเนื้อหาและโครงสร้างจากแนวคิดทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งเอกสารทางวิชาการ คลอดจนขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

2. กำหนดโครงสร้างและขอบเขตเนื้อหาของแบบสอบถาม/โปรแกรมให้ครอบคลุมตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย นำมาสร้างแบบสอบถาม/โปรแกรมให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยและถูกต้องตามหลักเกณฑ์

3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น เสนอต่ออาจารย์ควบคุมวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ความถูกต้องตามหลักวิชาการและความครบถ้วนสมบูรณ์ของคำถามคำตอบทุกข้อ นำผลที่ได้ไปคำนวณหาสัมประสิทธิ์ของความสอดคล้องด้วยสูตร IOC (Index of Concordance) เท่ากับ 0.99

4. ปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือตามที่คุณเชี่ยวชาญเสนอแนะก่อนที่จะนำเครื่องมือไปทดสอบ

5. จากนั้นนำเครื่องมือมาใช้กับกลุ่มประชากรที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย ในอำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก และนำมาวิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของ Cronbach's alpha ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6 -11 ปี (ดี เก่ง สุข) เท่ากับ 0.943

ตารางที่ 3 แสดงขอบข่ายในทางทฤษฎีของการวิจัยที่ใช้ในการดำเนินงานกิจกรรม

กิจกรรม	แนวคิดที่ใช้ในการดำเนินงานกิจกรรม						ตัวแปรตาม			การดำเนินงานกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์
	การตระหนักรู้ อารมณ์ของตนเอง	การบริหารจัดการ อารมณ์ของตนเอง	การสร้างแรงจูงใจที่ดี ให้กับตนเอง	การรู้จักสังเกตและ เข้าใจความรู้สึกของ ผู้อื่น	การมีทักษะ ทางสังคม		ดี	เก่ง	สู้		
กิจกรรมที่ 1 “อารมณ์นี้ อารมณ์ไหน”	✓						✓	✓	✓	ทำกิจกรรมแสดงออกทาง อารมณ์ที่เหมาะสม (กิจกรรมแบบบทบาทสมมติ) และแบ่งกลุ่มวิเคราะห์ อารมณ์ตามใบงานและ นำเสนอหน้าชั้นเรียน	1. กระดาษแข็ง 2. ปากกา/ดินสอสี 3. Power Point 4. ใบงาน “จะทำ ยังงี้ดีนะ”
กิจกรรมที่ 2 “วาดภาพ ด้วยมือเรา”		✓					✓	✓	✓	ฝึกการจัดการบริหาร อารมณ์และสมาธิของ ตนเองตามเพลงประกอบ	1. เพลง “ตั้ง ดอกไม้บาน” 2. กระดาษ 3. ปากกา/ดินสอสี

กิจกรรมที่ 7 “เราจะผ่านมันไปด้วยกัน”				✓	✓ *1.1	✓ *2.2	✓ *3.2	ทำกิจกรรมนันทนาการทั้งหมด 3 ด้าน เพื่อฝึกการทำงานเป็นทีม การรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง และฝึกการกล้าตัดสินใจ	1. ลูกโป่ง 2. ซ้อน 3. กระดาษแข็ง 4. ตระกร้า 5. กระดาษ
กิจกรรมที่ 8 “อยู่ด้วยกันนะ”				✓	✓ *1.1	✓ *2.1	✓ *3.3	ทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อเข้าใจโดยการวาดภาพ เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์ และฝึกทักษะด้านการสื่อสาร	1. คำศัพท์ เช่น เต่า ไก่ คุณครู มาหมุน สุนัข เป็นต้น 2. สมุดปกอ่อน 3. ปากกา/ดินสอสี
กิจกรรมที่ 9 “ถ้าทอสายใย”				✓	✓ *1.1	✓ *2.3	✓ *3.3	ให้พู่กันชนุ่มผู้อื่น เพื่อฝึกทักษะการสื่อสาร ตระหนักถึงข้อดีของผู้อื่น และเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน	1. ไหมพรม 2. เพลง (เพลงที่ได้รู้จักหรือร้องตามได้)

***ความฉลาดทางอารมณ์ (คุณลักษณะ 3 ด้าน)**

1. ด้านดี

- (1.1) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์
- (1.2) ความสามารถในการใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น
- (1.3) ความสามารถในการยอมรับผิด

2. ด้านเก่ง

- (2.1) ความสามารถในการมีความมุ่งมั่นพยายาม
- (2.2) ความสามารถในการปรับตัวต่อปัญหา
- (2.3) ความสามารถในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

3. ด้านสุข

- (3.1) พอใจในตนเอง
- (3.2) รู้จักปรับใจ
- (3.3) ความรื่นเริงเบิกบาน



ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขั้นเตรียมก่อนการทดลอง

1.1 ทำหนังสือแนะนำตัวจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวรถึงโรงเรียนที่เป็นสถานที่ทำการวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียดการดำเนินการ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินการวิจัย

1.2 ติดต่อโรงเรียนที่คัดเลือก ชี้แจงรายละเอียดกิจกรรมแก่ผู้ปกครองในโรงเรียน เพื่อให้ผู้ปกครองลงนามหรือประทับลายนิ้วมือ ในหนังสือยินยอมให้เข้าร่วมวิจัย และชี้แจงรายละเอียดกิจกรรมต่าง ๆ ให้เด็กทุกคนรับรู้สิทธิของการเป็นผู้เข้าร่วมวิจัย เพื่อให้เด็กลงนาม ในหนังสือยินยอมการเข้าร่วมวิจัย และนัดหมายวันเวลา เพื่อการจัดกิจกรรม

1.3 เก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้ประเมินแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11 ปี คือคุณครูประจำชั้น ก่อนการประเมินคุณครูได้อบรมและทำความเข้าใจในแบบประเมิน เพื่อป้องกันการเกิดอคติ (bias)

2. ขั้นตอนการ

2.1 เก็บรวบรวมข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตามแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6 - 11 ปี

2.2 ดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 – 6 ในกลุ่มตัวอย่างตามวันและเวลาที่นัดหมาย กิจกรรมที่จัดเป็นกลุ่มทั้งหมด จำนวน 9 ครั้ง โปรแกรมประกอบด้วย 5 องค์ประกอบที่สำคัญ คือ (1) การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (2) การบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง (3) การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้กับตนเอง (4) การรู้จักสังเกตและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และ (5) การมีทักษะทางสังคม นำมาประยุกต์ให้เข้ากับกิจกรรม 5 รูปแบบ ได้แก่ (1) การใช้กิจกรรมบทบาทสมมติ (2) การฝึกสมาธิและทำจิตใจให้สงบ (3) การทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างแรงจูงใจ (4) การทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น (5) การใช้กิจกรรมนันทนาการ โดยจัดกิจกรรมทั้งหมด 9 ครั้ง รวมระยะเวลาทั้งหมด 10 สัปดาห์ แบ่งเป็นการจัดโปรแกรม 6 สัปดาห์ และทิ้งช่วงระยะเวลาไป 4 สัปดาห์ ติดตามผลในสัปดาห์ที่ 10

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1 กิจกรรม “อารมณ์นี้ อารมณ์ไหน” เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง และวิธีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม (กิจกรรมบทบาทสมมติ) โดยจะเรียนรู้สภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ผ่านการแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์อารมณ์ที่ได้รับ แบ่งกลุ่มวิเคราะห์สาเหตุ ผลกระทบพร้อมแนวทางแก้ไขปัญหา

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 2 กิจกรรม “วาดภาพด้วยมือเรา” เพื่อฝึกการจัดการอารมณ์ของตนเอง ทักษะการตัดสินใจและการวางแผน (กิจกรรมฝึกสมาธิและทำจิตใจให้สงบ) ให้ฝึกสมาธิแบบกำหนดลมหายใจและตามดนตรีประกอบ จากนั้นเขียนและวาดภาพระบายสีโดยใช้มือข้างที่ไม่ถนัด แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการทำกิจกรรม

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 3 กิจกรรม “ฉันทำได้” เพื่อฝึกวางแผนในการทำงานและมีเป้าหมายร่วมกับทีม ลดอำนาจในการควบคุมผู้อื่น และฝึกการจัดการกับความพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้น (การทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างแรงจูงใจ) โดยทำภารกิจกลุ่ม 3 ฐาน แบบจับเวลา ได้แก่ ละเลงสี ตัวเลขมหาสนุก เรียงคำให้สมบูรณ์ เมื่อจบภารกิจให้วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของตนเองและกลุ่ม แนวทางปรับปรุงแก้ไขเมื่อต้องทำกิจกรรมในครั้งถัดไป

สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 4 กิจกรรม “นี่ไงตัวฉัน” เพื่อฝึกให้มองเห็นข้อดีหรือความภาคภูมิใจของตนเอง เสริมสร้างความพยายามที่จะพัฒนาตนเอง เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและผู้อื่นมีคุณค่า ยอมรับความแตกต่างของกันและกันในกลุ่ม (การทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างแรงจูงใจ) โดยให้ชมวิดีโอที่ชื่อเรื่อง “เก่งในแบบของเรา” รวมกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ตัวละครจากวิดีโอที่ได้รับชม จากนั้นวาดภาพ และเขียนความดีหรือความภาคภูมิใจของตนเอง ร่วมกันเล่าประสบการณ์ของตนเองภายในชั้นเรียน

สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 5 กิจกรรม “เพื่อนของฉันชอบทานอะไร” เพื่อฝึกการสังเกต สนใจสิ่งรอบข้าง กล้าแสดงความคิดเห็นและยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น เคารพความแตกต่างของผู้อื่น (การทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น) โดยให้ถามถึงอาหารที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มชอบ ตามด้วยการแสดงความคิดเห็นของตนเองเชิงสร้างสรรค์

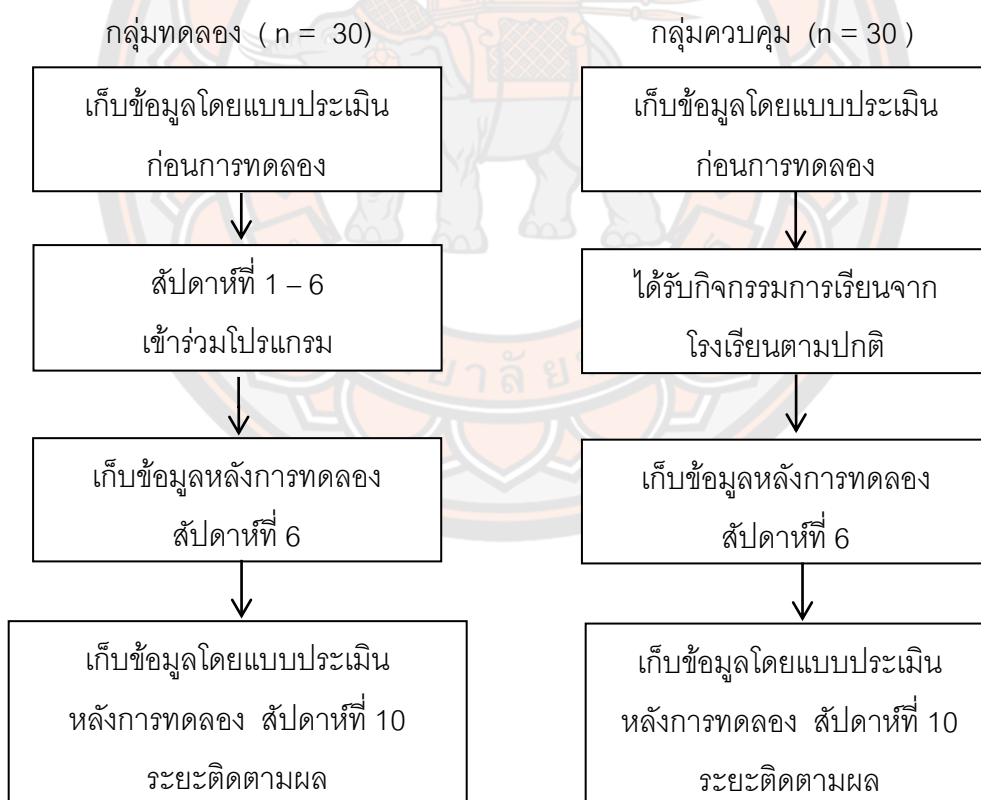
สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 6 กิจกรรม “ใครเดือดร้อน” เพื่อฝึกเรียนรู้พฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ฝึกการเข้าใจความรู้สึกและเห็นใจผู้อื่น (การทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น) โดยให้แบ่งกลุ่ม แยกพฤติกรรมด้านบวก ด้านลบ ในเหตุการณ์กระทำที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ บอกเกณฑ์ตัดสินในการแยกพฤติกรรมเหล่านั้น ให้ยกตัวอย่างการกระทำที่ดีและไม่ดี จะส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไรบ้าง หากเกิดความผิดพลาดจะมีแนวทางแก้ไขปัญหายังไง นำมาอภิปรายหน้าชั้นเรียน

สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 7 กิจกรรม “เราจะผ่านไปด้วยกันนะ” เพื่อฝึกการทำงานเป็นทีม การควบคุมอารมณ์ตนเอง การกล้าตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหาเมื่อเกิดความขัดแย้งภายในกลุ่ม (กิจกรรมนันทนาการ) โดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเล่นเกมนันทนาการ จำนวน 3 ฐาน ได้แก่ ปิงปองตัวนิ่ง, โยนสมบัติ, เพื่อนกันฉันไม่ทิ้งเธอ

สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 8 กิจกรรม “ช่วยกันนะ” เพื่อฝึกให้มีความคิดสร้างสรรค์ ฝึกทักษะด้านการสื่อสารและการเป็นผู้นำ (กิจกรรมนันทนาการ) โดยแบ่งกลุ่มวาดภาพจากคำใบ้ ซึ่งผู้ที่อยู่ท้ายแถวจะเป็นผู้วาดภาพส่งต่อให้เพื่อนคนอื่นๆ จากนั้นให้หัวหน้าแถวทายคำศัพท์จากภาพที่ได้รับ โดยสมาชิกกลุ่มจะสลับกันเป็นหัวแถวเพื่อเป็นหัวหน้ากลุ่มจนครบทุกคน

สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 9 กิจกรรม “ถักทอสายใย” เพื่อฝึกทักษะการสื่อสาร สร้างทัศนคติด้านบวกต่อผู้อื่น ฝึกการจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ได้ และเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน (กิจกรรมนันทนาการ) โดยจะให้พลัดกันพูดชื่นชมข้อดีของสมาชิกในกลุ่มจนครบทุกคน

2.3 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6 -11 ปี โดยคุณครูประจำชั้น ที่มีความเชี่ยวชาญในการใช้แบบประเมิน ซึ่งจะประเมินหลังเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งที่ 9 (สัปดาห์ที่ 6) และทิ้งช่วงวัดผลซ้ำ ในระยะติดตามผลสัปดาห์ที่ 10



ภาพที่ 3 ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย

3. ขั้นหลังดำเนินการวิจัย

หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยตรวจสอบความครบถ้วนของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6 -11 ปี ความสมบูรณ์ของข้อมูลร้อยละ 100 ถ้าไม่สมบูรณ์จะดำเนินการให้เสร็จสิ้นก่อนออกจากพื้นที่ แล้วนำข้อมูลมาบันทึกโดยใช้วิเคราะห้ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเพื่อวิเคราะห์ค่าสถิติต่าง ๆ ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ระดับคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ วิเคราะห์โดยใช้ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด
2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ทดสอบความแตกต่างของคุณลักษณะส่วนบุคคลด้วยสถิติ Chi-square test เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยเลือกใช้สถิติการทดสอบค่า t (t-test for Independent Samples) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ภายในกลุ่มใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนเมื่อมีการวัดซ้ำ (Repeated Measure ANOVA) เมื่อพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนที่เปรียบเทียบมีความแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ ผู้วิจัยทำการทดสอบรายคู่ ด้วยวิธีการเปรียบเทียบเชิงพหุคูณแบบรายคู่ ของ Bonferroni
3. ยอมรับระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ตามเอกสารรับรอง IRB No. 1041/61 เมื่อผ่านการอนุมัติแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล และดำเนินกิจกรรมให้ทราบก่อนดำเนินกิจกรรม โดยผู้วิจัยทำหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงเรียนในพื้นที่สำหรับกลุ่มอาสาสมัครทดสอบเครื่องมือ และกลุ่มอาสาสมัครศึกษาจริง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการดำเนินโครงการวิจัย โดยผู้วิจัยจะเข้าพบผู้อำนวยการโรงเรียนในพื้นที่ เพื่อขออนุญาตดำเนินการวิจัย เมื่อได้รับอนุญาตจะชี้แจงรายละเอียดกิจกรรมแก่เด็กและผู้ปกครองในโรงเรียน เพื่อให้เด็กและผู้ปกครอง ลงนามหรือประทับลายนิ้วมือในหนังสือยินยอมให้เข้าร่วมวิจัย โดยการลงนามในหนังสือยินยอมการเข้าร่วมวิจัย ผู้ทำวิจัยจะอธิบายข้อมูล รายละเอียดกิจกรรม วัน เวลา ให้กับ

อาสาสมัครกลุ่มทดสอบเครื่องมือ และอาสาสมัครกลุ่มศึกษาจริง ให้ได้ทุกคนรับรู้สิทธิของการเป็นผู้เข้าร่วมวิจัย แจกเอกสารข้อมูลและแบบขอความยินยอมให้อาสาสมัครและผู้ปกครองนำกลับไปพิจารณาก่อนตัดสินใจ กลุ่มตัวอย่างมีอิสระในการตัดสินใจออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลาไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อกกลุ่มตัวอย่าง



บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) แบบสองกลุ่มวัดซ้ำ (Two Group repeated measures design) ในนักเรียนชั้นประถมศึกษา เพื่อศึกษาผลขอโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ เป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ โดยแบ่งเป็น จัดโปรแกรมเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ และติดตามผลในสัปดาห์ที่ 10 จากการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยใช้ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ภาพรวมและรายด้าน (ดี เก่ง สุข) ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนภายในกลุ่มทดลอง ก่อน หลัง และระยะติดตามผล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะของประชากร (n=60)

ลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่ม ตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
เพศ					0.438
ชาย	17	56.7	14	46.7	
หญิง	13	43.3	16	53.3	
การเจ็บป่วย					1.000
ปกติ	29	96.7	29	96.7	
อาการผิดปกติทางสายตา	0	0	1	3.3	
เจ็บป่วยทางร่างกาย/พิการ	1	3.3	0	0	
สถานภาพของบิดา มารดา					0.817
อยู่ด้วยกัน	21	70.0	21	70.0	
แยกกันอยู่, หย่าร้าง,	9	30.0	9	30.0	
เสียชีวิต					
รายได้ต่อเดือนของครอบครัว					0.024*
ไม่เกิน 7000	25	83.3	17	56.7	
มากกว่า 7000	5	16.7	13	43.3	
บุคคลที่ปรึกษาเมื่อมีปัญหา					0.024*
ผู้ปกครอง	24	80.0	30	100.0	
เพื่อน	6	20.0	0	0	

*มีนัยความสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 4 ผลการศึกษาลักษณะประชากรของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 30 ราย และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการเรียนการสอนตามปกติ จำนวน 30 ราย พบว่า กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 56.7 ส่วนกลุ่ม

ควบคุม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 53.3 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีร่างกายปกติไม่เจ็บป่วย ร้อยละ 96.7 สถานภาพของบิดา มารดาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน ร้อยละ 70 กลุ่มทดลองมีรายได้ต่อเดือนของครอบครัวไม่เกิน 7000 บาท ร้อยละ 83.3 กลุ่มควบคุมมีรายได้ต่อเดือนของครอบครัวไม่เกิน 7000 บาท ร้อยละ 56.7 และกลุ่มทดลองเมื่อมีปัญหาส่วนใหญ่จะปรึกษาผู้ปกครอง ร้อยละ 80 ซึ่งกลุ่มควบคุมเมื่อมีปัญหาส่วนใหญ่มักจะปรึกษาผู้ปกครอง ร้อยละ 100

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคุณลักษณะทั่วไประหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า เพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.438$) ประวัติการเจ็บป่วย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 1.000$) สถานภาพของบิดา มารดา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.817$) ส่วนรายได้ต่อเดือนของครอบครัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p= 0.024$) โดยกลุ่มควบคุมมีรายได้มากกว่ากลุ่มทดลอง และบุคคลที่ปรึกษาเมื่อมีปัญหา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.024$) โดยกลุ่มควบคุมจะปรึกษาผู้ปกครองทุกคนแต่กลุ่มทดลองปรึกษาผู้ปกครองร้อยละ 80

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ภาพรวมและรายด้าน (ดี เก่ง สุข) ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 5 แสดงค่าเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ($n=60$)

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	Mean difference	p-value
	(n=30)		(n=30)				
	Mean	S.D.	Mean	S.D.			
คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านดี เก่ง สุข)							
ก่อนการทดลอง	43.73	5.79	46.52	5.77	- 1.87	2.79	0.067
หลังการทดลอง	50.19	5.83	46.77	6.32	2.18	- 3.42	0.034*
ระยะติดตามผล	47.51	5.24	48.26	6.72	0.48	0.75	0.630
คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านดี)							
ก่อนการทดลอง	45.52	7.35	45.84	6.36	-.18	-.32	0.857

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		t	Mean difference	p-value
	Mean	S.D.	Mean	S.D.			
หลังการทดลอง	50.11	7.95	47.64	6.41	1.32	2.47	0.191
ระยะติดตามผล	48.47	8.00	49.08	8.71	-0.28	-0.60	0.781
คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านเก่ง)							
ก่อนการทดลอง	42.93	6.30	45.59	6.37	-1.62	-2.66	0.110
หลังการทดลอง	50.08	6.20	44.90	7.64	2.89	5.18	0.005*
ระยะติดตามผล	47.33	5.47	49.17	8.31	-1.02	-1.84	0.314
คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านสุข)							
ก่อนการทดลอง	42.68	6.64	48.26	6.83	3.20	5.58	0.002*
หลังการทดลอง	50.43	6.17	48.18	7.26	-1.30	-2.25	0.200
ระยะติดตามผล	47.14	6.40	49.18	8.31	1.06	2.04	0.293

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 5 แสดงค่าเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า

ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม (ด้านดี เก่ง สุข) ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คือ 43.73 คะแนน และ 46.52 คะแนน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -1.87$; $p = 0.067$) ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม (ด้านดี เก่ง สุข) ภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คือ 50.19 คะแนน และ 46.77 คะแนน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.18$; $p = 0.034$) โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม (ด้านดี เก่ง สุข) ระยะติดตามผลเมื่อทิ้งช่วงไว้ 4 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คือ 47.51 คะแนน และ 48.26 คะแนน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 0.48$; $p = 0.630$) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ลดลง

ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านดี) ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คือ 45.52 คะแนน และ 45.84 คะแนน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -0.18$; $p = 0.857$) ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านดี) ภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คือ 50.11 คะแนน และ 47.64 คะแนน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติ ($t = 1.32$; $p = 0.191$) โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านดี) ระยะติดตามผลเมื่อทิ้งช่วงไว้ 4 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คือ 48.47 คะแนน และ 49.08 คะแนน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -.28$; $p = 0.781$) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีลดลงจากภายหลังการทดลอง

ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านเก่ง) ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คือ 42.93 คะแนน และ 45.59 คะแนน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -1.62$; $p = 0.110$) ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านเก่ง) ภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คือ 50.08 คะแนน และ 44.90 คะแนน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.89$; $p = 0.005$) โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านเก่ง) ระยะติดตามผลเมื่อทิ้งช่วงไว้ 4 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คือ 47.33 คะแนน และ 49.17 คะแนน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -1.02$; $p = 0.314$) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งลดลงลดลงจากภายหลังการทดลอง

ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านสุข) ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คือ 42.68 คะแนน และ 48.26 คะแนน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 3.20$; $p = 0.002$) ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านสุข) ภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คือ 50.43 คะแนน และ 48.18 คะแนน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -1.30$; $p = 0.200$) โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านสุข) ระยะติดตามผลเมื่อทิ้งช่วงไว้ 4 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คือ 47.14 คะแนน และ 49.18 คะแนน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 1.06$; $p = 0.293$) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขลดลงลดลงจากภายหลังการทดลอง (ตารางที่ 5 และภาพที่ 4)

ตารางที่ 6 แสดงค่าเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภายในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยสถิติทดสอบ Repeated ANOVA ($n=30$)

ตัวแปร	Mean	S.D.	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p-value
คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านดี เก่ง สุข)							
ก่อนการทดลอง	43.72	5.79					
หลังการทดลอง	50.19	5.83	631.71	2	315.85	82.343	< .001*
ระยะติดตามผล	47.51	5.24					
คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านดี)							
ก่อนการทดลอง	45.52	7.35					
หลังการทดลอง	50.11	7.95	324.41	2	162.21	11.56	< .001*
ระยะติดตามผล	48.47	8.00					
คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านเก่ง)							
ก่อนการทดลอง	42.93	6.30					
หลังการทดลอง	50.08	6.20	779.59	1.61	483.41	46.10	< .001*
ระยะติดตามผล	47.33	5.47					
คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านสุข)							
ก่อนการทดลอง	42.68	6.64					
หลังการทดลอง	50.43	6.17	909.35	2	454.68	38.05	< .001*
ระยะติดตามผล	47.14	6.40					

*มีนัยความสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 6 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม (ด้านดี เก่ง สุข) ของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างจากก่อนการทดลอง โดยสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 82.34$; $p < .001$) แต่ในระยะติดตามผลค่าเฉลี่ยคะแนนลดลง แต่ยังคงสูงกว่าก่อนการทดลอง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านดี ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 11.56$; $p < .001$) ด้านเก่ง ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 46.10$; $p < .001$) ด้านสุข ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F =$

38.05 ; $p < .001$) และมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละครั้งอย่างน้อย 1 คู่ที่แตกต่างกัน

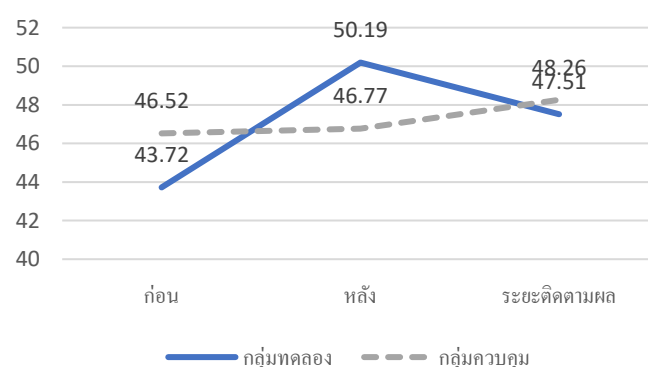
ตารางที่ 7 แสดงค่าเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภายในกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยสถิติทดสอบ Repeated ANOVA (n=30)

ตัวแปร	Mean	S.D.	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p-value
คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านดี เก่ง สุข)							
ก่อนการทดลอง	46.52	5.77					
หลังการทดลอง	46.77	6.32	53.56	1.55	34.53	2.19	0.135
ระยะติดตามผล	48.26	6.72					
คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านดี)							
ก่อนการทดลอง	45.84	6.36					
หลังการทดลอง	47.64	6.41	157.65	1.66	94.72	2.71	0.086
ระยะติดตามผล	49.08	8.71					
คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านเก่ง)							
ก่อนการทดลอง	45.59	6.37					
หลังการทดลอง	44.90	7.64	316.91	2	158.45	8.18	0.001*
ระยะติดตามผล	49.17	8.31					
คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านสุข)							
ก่อนการทดลอง	48.26	6.83					
หลังการทดลอง	48.18	7.26	18.54	2	9.27	0.42	0.660
ระยะติดตามผล	49.18	8.31					

*มีนัยความสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 7 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม (ด้านดี เก่ง สุข) ของกลุ่มควบคุม หลังการทดลองและระยะติดตามผล ไม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 2.19$; $p = 0.135$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านดี ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการ

ทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 2.71$; $p = 0.086$) ด้านเก่ง ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 8.18$; $p = 0.001$) และมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละครั้งอย่างน้อย 1 คู่ ที่แตกต่างกัน ส่วนด้านสุข ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 0.42$; $p = 0.660$)



ภาพที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนภายในกลุ่มทดลอง ก่อน หลัง และระยะติดตามผล

ตารางที่ 8 แสดงค่าเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ภายในกลุ่มทดลอง โดยวิธีการทดสอบ Bonferroni ($n=30$)

การเปรียบเทียบรายคู่	Mean (ก่อน)	Mean (หลัง)	Mean difference	p-value
คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านดี เก่ง สุข)				
ก่อนการทดลอง-หลังการทดลอง	43.72	50.19	- 6.46	< 0.001*
ก่อนการทดลอง-ระยะติดตามผล	43.72	47.51	- 3.78	< 0.001*
หลังการทดลอง-ระยะติดตามผล	50.19	47.51	2.68	< 0.001*
คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านดี)				

การเปรียบเทียบรายคู่	Mean (ก่อน)	Mean (หลัง)	Mean difference	p-value
ก่อนการทดลอง-หลังการทดลอง	45.52	50.11	4.59	< 0.001*
ก่อนการทดลอง-ระยะติดตามผล	45.52	48.47	1.02	0.355
หลังการทดลอง-ระยะติดตามผล	50.11	48.47	1.03	0.022
คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านเก่ง)				
ก่อนการทดลอง-หลังการทดลอง	42.93	50.08	7.15	< 0.001*
ก่อนการทดลอง-ระยะติดตามผล	42.93	47.33	4.40	< 0.001*
หลังการทดลอง-ระยะติดตามผล	50.08	47.33	2.75	< 0.001*
คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านสุข)				
ก่อนการทดลอง-หลังการทดลอง	42.68	50.43	7.76	< 0.001*
ก่อนการทดลอง-ระยะติดตามผล	42.68	47.14	4.47	< 0.001*
หลังการทดลอง-ระยะติดตามผล	50.43	47.14	3.29	0.001*

*มีนัยความสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 8 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ภายในกลุ่มทดลอง โดยวิธีการทดสอบ Bonferroni พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม (ด้านดี เก่ง สุข), ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านเก่ง) และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านสุข) เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์รายคู่ ในการวัดก่อนการทดลอง กับ หลังการทดลอง, ก่อนการทดลอง กับ ระยะติดตามผล, และหลังการทดลอง กับ ระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์(ด้านดี) ในการวัดก่อนการทดลอง กับ หลังการทดลอง และหลังการทดลอง กับ ระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ก่อนการทดลอง กับ ระยะติดตามผล ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 9 แสดงค่าเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ภายในกลุ่มควบคุม โดยวิธีการทดสอบ Bonferroni (n=30)

การเปรียบเทียบรายคู่	Mean (ก่อน)	Mean (หลัง)	Mean difference	p-value
คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านเก่ง)				
ก่อนการทดลอง-หลังการทดลอง	45.59	44.90	0.69	1.000
ก่อนการทดลอง-ระยะติดตามผล	45.59	49.17	3.59	0.020
หลังการทดลอง-ระยะติดตามผล	44.90	49.17	4.28	0.002

จากตาราง 9 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ภายในกลุ่มควบคุม โดยวิธีการทดสอบ Bonferroni พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านเก่ง) เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์รายคู่ ในการวัดก่อนการทดลอง กับ ระยะติดตามผล, และหลังการทดลอง กับ ระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนในการวัดก่อนการทดลอง กับ หลังการทดลอง ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) แบบสองกลุ่มวัดซ้ำ (Two Group repeated measures design) เพื่อศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ในนักเรียนชั้นประถมศึกษา อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก โดยใช้หลักแนวคิดสมรรถนะทางอารมณ์ 5 ด้าน 1.การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง 2.การบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง 3.การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้กับตนเอง 4.การรู้จักสังเกตและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น 5.การมีทักษะทางสังคม ประกอบด้วย 9 กิจกรรม ได้แก่ 1.กิจกรรม “อารมณ์นี้ อารมณ์ไหน” 2.กิจกรรม “วาดภาพด้วยมือเรา” 3.กิจกรรม “ฉันทำได้” 4.กิจกรรม “นี่ไงตัวฉัน” 5.กิจกรรม “เพื่อนของฉันชอบทานอะไร” 6.กิจกรรม “ใครเดือดร้อน” 7.กิจกรรม “เราจะผ่านไปด้วยกัน” 8.กิจกรรม “ช่วยกันนะ” 9.กิจกรรม “ถักทอสายใย” มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 ราย แบ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 30 ราย และกลุ่มที่ได้รับการเรียนการสอนตามปกติ จำนวน 30 ราย โดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมเป็นระยะเวลาเวลา 6 สัปดาห์ และติดตามผลในสัปดาห์ที่ 10 ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้รับกิจกรรมการเรียนจากโรงเรียนตามปกติ มีเก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล พร้อมกันทั้งสองกลุ่ม

วิเคราะห์ข้อมูลด้วย สถิติ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างของคุณลักษณะส่วนบุคคลด้วยสถิติ Chi-square test เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน (Independent T-Test) เปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่ม ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนเมื่อมีการวัดซ้ำ (Repeated Measure ANOVA) โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติ $\alpha = .05$ เป็นเกณฑ์ในการยอมรับสมมติฐาน ผลการวิจัยสามารถสรุป อภิปรายผล และเสนอแนะดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 ราย ซึ่งสามารถแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 30 ราย และกลุ่มควบคุมจำนวน 30 ราย พบว่า

กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 56.7 มีร่างกายปกติไม่เจ็บป่วย ร้อยละ 96.7 สถานภาพของบิดา มารดา ส่วนใหญ่ อยู่ด้วยกัน ร้อยละ 70 รองลงมาคือ รายได้ต่อเดือนของครอบครัวส่วนใหญ่ ไม่เกิน 7000 บาท ร้อยละ 83.3 เมื่อมีปัญหาส่วนใหญ่จะปรึกษาผู้ปกครอง ร้อยละ 80 ส่วนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 53.3 มีร่างกายปกติไม่เจ็บป่วย ร้อยละ 96.7 สถานภาพของบิดา มารดาส่วนใหญ่ อยู่ด้วยกัน ร้อยละ 70 รองลงมาคือ หย่าร้าง ร้อยละ 26.7 รายได้ต่อเดือนของครอบครัวส่วนใหญ่ ไม่เกิน 7000 บาท ร้อยละ 56.7 เมื่อมีปัญหาส่วนใหญ่มักจะปรึกษาผู้ปกครอง ร้อยละ 100

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคุณลักษณะทั่วไประหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า เพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประวัติการเจ็บป่วย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สถานภาพของบิดา มารดาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรายได้ต่อเดือนของครอบครัว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และบุคคลที่ปรึกษาเมื่อมีปัญหา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ก่อนการทดลอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม (ดี เก่ง สุข) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ภายหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตาม คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลยังคงสูงกว่าก่อนการทดลอง ส่วนคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุม มีการเพิ่มขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป

3. คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภายในกลุ่มทดลองภาพรวม (ดี เก่ง สุข)

ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างจากก่อนการทดลอง โดยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทาง

อารมณ์เมื่อแบ่งเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า แตกต่างจากก่อนการทดลอง โดยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม (ดี เก่ง สุข) ภายในกลุ่มควบคุม

ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่าไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เมื่อแบ่งเป็นรายด้าน พบว่า ด้านดีและด้านสุข ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านเก่ง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าของโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ผลการศึกษาสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ

สมมติฐานข้อที่ 1. ภายหลังจากทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมและรายด้าน (ดี เก่ง สุข) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกัน

สมมติฐานข้อที่ 2. ภายหลังจากทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมและรายด้าน (ดี เก่ง สุข) ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกัน

สามารถอภิปรายผลตามสมมติฐานการวิจัย ดังนี้ จากสมมติฐานข้อที่ 1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการเรียนการสอนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.034$) (ค่าเฉลี่ยคะแนนกลุ่มทดลองหลังการทดลอง = 50.19, กลุ่มควบคุมหลังการทดลอง = 46.77) แต่ในระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยลดลงภายหลังจากการทดลอง ($p = 0.630$) (ค่าเฉลี่ยคะแนนกลุ่มทดลองระยะติดตามผล = 47.51, กลุ่มควบคุมระยะติดตามผล = 48.26) สมมติฐานข้อที่ 2 ภายใต้งานทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) (ค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนการทดลอง = 43.72, หลังการทดลอง = 50.19) สมมติฐานข้อที่ 3 ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม (ด้านดี เก่ง สุข) ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) (ค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนการ

ทดลอง = 43.72, หลังการทดลอง = 50.19, ระยะติดตามผล = 47.51) โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลอง แต่ในระยะติดตามผลค่าเฉลี่ยคะแนนลดลง อย่างไรก็ตามค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในระยะติดตามผลยังคงสูงกว่าก่อนการทดลอง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข ทั้ง 3 ด้าน มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ด้านดี (ค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนการทดลอง = 45.52, หลังการทดลอง = 50.11, ระยะติดตามผล = 48.47) ด้านเก่ง (ค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนการทดลอง = 42.93, หลังการทดลอง = 50.08, ระยะติดตามผล = 47.33) ด้านสุข (ค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนการทดลอง = 42.68, หลังการทดลอง = 50.43, ระยะติดตามผล = 47.14) โดยค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม (ด้านดี เก่ง สุข) ของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง เพิ่มขึ้นเฉลี่ย 6.46 คะแนน ด้านดี เพิ่มขึ้นเฉลี่ย 4.59 คะแนน ด้านเก่ง เพิ่มขึ้นเฉลี่ย 7.15 คะแนน ด้านสุข เพิ่มขึ้นเฉลี่ย 7.76 คะแนน และเมื่อนำค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เปรียบเทียบกับเกณฑ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ (40 – 49 คะแนน) หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดี (50 คะแนนขึ้นไป)

จากผลการศึกษา แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยการประยุกต์หลักแนวคิดสมรรถนะทางอารมณ์ ทำให้นักเรียนมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีขึ้นและมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์มากกว่ากลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่มีช่วยพัฒนาทักษะด้านการตระหนักรู้อารมณ์ การบริหารจัดการอารมณ์ การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง สังเกตและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และทักษะทางด้านสังคม ผ่านการทำกิจกรรมทั้ง 5 รูปแบบ ได้แก่

(1) การใช้กิจกรรมบทบาทสมมติ กิจกรรมที่ 1 จัดกิจกรรม “อารมณ์นี้ อารมณ์ไหน” เพื่อเรียนรู้สภาวะทางอารมณ์ต่าง ๆ คือ อารมณ์ในทางยินดี (รัก สนุก ดีใจ ตื่นเต้น) และอารมณ์ในทางไม่ยินดี (เสียใจ กลัว เหนงา โกรธ) แสดงบทบาทสมมติภายใต้สภาวะทางอารมณ์ที่กำหนด เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับสมาชิกคนอื่น ๆ จากนั้นร่วมกันวิเคราะห์สาเหตุการเกิดสภาวะทางอารมณ์และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ นำมาเสนออภิปรายหน้าชั้นเรียน และทำใบงานแก้ไขปัญหาจากสถานการณ์ที่ได้รับ ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการเรียนรู้การประเมินอารมณ์ของตนเองได้ สามารถรับรู้ถึงสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ และผลกระทบที่เกิดขึ้นของแต่ละอารมณ์ ซึ่งจะสร้างทักษะด้านการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง ให้ทราบว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น

และใช้อารมณีนั่นขึ้นใช้ในการตัดสินใจ ผู้ที่ตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองจะกลับคืนสู่อารมณ์ในสภาพปกติได้เร็ว ส่งผลความฉลาดทางอารมณ์ในมิติการมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเอง (ด้านดี) ความสามารถในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม, กล้าตัดสินใจ (ด้านเก่ง) และมีความรื่นเริง เบิกบานเมื่อได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ (ด้านสุข) สอดคล้องกับอารีวัลย์ บุญยัง (2561) ที่ได้ศึกษา กิจกรรมละครสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กล่าวว่ากิจกรรมภายใต้สถานการณ์สมมติ จะสอดแทรกด้านการคิดวิเคราะห์ ดีความหมาย ทำให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในประเด็นการเรียนรู้ นั้น ๆ ละครสร้างสรรค์จะสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทางการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม

(2) การฝึกสมาธิและทำจิตใจให้สงบ กิจกรรมที่ 2 จัดกิจกรรม “วาดภาพด้วยมือเรา” ภายในกิจกรรมนี้ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างฝึกสมาธิก่อนเริ่มกิจกรรม 10 - 15 นาที โดยมีการฝึกสมาธิแบบกำหนดลมหายใจ และฝึกปฏิบัติท่าทางตามดนตรีประกอบ เพื่อให้มีจิตใจสงบนิ่ง เกิดความสงบสุขทางใจ จากนั้นนำการฝึกสมาธิมาประยุกต์กับกิจกรรมฝึกเขียนตัวอักษร วาดภาพระบายสี โดยใช้มือข้างที่ไม่ถนัด ให้กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึก วิธีการแก้ไขปัญหาในการทำกิจกรรม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันภายในกลุ่ม กิจกรรมนี้กลุ่มตัวอย่างจะได้ฝึกควบคุมและการจัดการอารมณ์ของตนเอง ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างกล้าตัดสินใจ สามารถปรับตัวให้ทันต่อสถานการณ์ได้ ซึ่งจะสร้างทักษะด้านการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง เป็นผู้ที่สามารถควบคุมตนได้ รอบคอบ วางแผนจัดการและระมัดระวังในงานที่ตนกระทำ ส่งผลด้านความฉลาดทางอารมณ์ในมิติการมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเอง (ด้านดี) การมีความสามารถในการมีความมุ่งมั่นพยายาม (ด้านเก่ง) ปรับตัวต่อปัญหาและรู้จักการปรับใจ (ด้านสุข) สอดคล้องกับการศึกษาของปาริชาติ แสงแก้ว (2551) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบพุทธต่อเชาวน์ปัญญาและเชาวน์อารมณ์ในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 กล่าวว่า การฝึกสมาธิแบบพุทธทำให้สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและส่งผลให้นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบพุทธมีมีเชาวน์อารมณ์เพิ่มขึ้น และมีเชาวน์อารมณ์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ

(3) การทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างแรงจูงใจ กิจกรรมที่ 3 จัดกิจกรรม “ฉันทำได้” เป็นกิจกรรมที่ให้กลุ่มตัวอย่างได้ทำกิจกรรมกลุ่ม โดยการสร้างแรงจูงใจให้มีเป้าหมายร่วมกับสมาชิกภายในกลุ่ม เรียนรู้การแพ้ ชนะ หากต้องเผชิญกับความพ่ายแพ้ก็สามารถจัดการกับความพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นได้ กิจกรรมนี้กลุ่มตัวอย่างได้แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่ม ร่วมกันวางแผนแก้ไขปัญหา ทำให้ลดอำนาจในการควบคุมผู้อื่นเปลี่ยนเป็นการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อให้กลุ่มสำเร็จตามเป้าหมาย จากนั้นความคิดวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของตนเองและของกลุ่ม เพื่อนำไป

พัฒนาปรับปรุงให้ดีขึ้น และกิจกรรมที่ 4 จัดกิจกรรม “นี่ไงตัวฉัน” เป็นกิจกรรมที่ใช้ความชอบหรือด้านดีจากส่วนลึกที่สุดมาชี้้นำในการกระทำไปสู่วัตถุประสงค์ที่มุ่งหวังหรือเป้าหมาย นำความรู้สึกมาช่วยให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ จากนั้นกลุ่มตัวอย่างจะเล่าถึงประสบการณ์เรื่องราวความภาคภูมิใจหรือข้อดี ข้อเสียของตนเอง ผู้วิจัยนำมาสรุปเพิ่มเติมทำให้เกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้น ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการยอมรับความแตกต่างของซึ่งกันและกัน เห็นคุณค่าในตนเอง เสริมสร้างความพยายามที่จะพัฒนาความสามารถของตน ให้ได้ตามเป้าหมาย และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งจะสร้างทักษะด้านการสร้างแรงจูงใจที่ดีให้กับตนเอง ส่งผลด้านความฉลาดทางอารมณ์ในมิติการมีความสามารถในการยอมรับผิด (ด้านดี) มีความสามารถในการมีความมุ่งมั่นพยายาม (ด้านเก่ง) มีความสามารถในการปรับตัวต่อปัญหา (ด้านเก่ง) มีความสามารถในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (ด้านเก่ง) มีความริเริ่มเชิงเบิกบาน และความพอใจในตัวเอง (ด้านสุข) สอดคล้องกับการศึกษาของดานูรัตน์ จันทะรส (2549) ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มในช่วงโฮมรูมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียนเกิดความสนุกสนาน พึงพอใจในการทำกิจกรรม เนื่องจากได้ปฏิบัติร่วมกับเพื่อน ๆ มีความกล้าแสดงออก มั่นใจและภูมิใจกับผลงานของตนเอง ยอมรับข้อคิดเห็นของเพื่อน เข้าใจและเห็นจุดด้อยของเพื่อน เพื่อที่จะได้คอยช่วยเหลือและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

(4) การทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น กิจกรรมที่ 5 จัดกิจกรรม “เพื่อนของฉันชอบทานอะไร” เป็นกิจกรรมที่จัดให้กลุ่มตัวอย่างเรียนรู้ความรู้สึกของตนเองและการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น กล้าแสดงความคิดเห็น โดยสมาชิกในกลุ่มจะได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเกิดการยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน สนใจรับฟังผู้อื่น เคารพความแตกต่างของผู้อื่น และกิจกรรมที่ 6 จัดกิจกรรม “ใครเดือดร้อน” เป็นกิจกรรมที่ให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้พฤติกรรมด้านบวกและด้านลบ โดยการแบ่งเกณฑ์การกระทำ พร้อมทั้งชี้แจงเหตุผลว่าการกระทำหรือสถานการณ์เหล่านั้น ส่งผลกระทบต่อผู้อื่นอย่างไร ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการเรียนรู้ถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งจะสร้างทักษะด้านการรู้จักสังเกตและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ส่งผลด้านความฉลาดทางอารมณ์ในมิติการมีความสามารถในการใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น (ด้านดี) มีความสามารถกล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม (ด้านเก่ง) และมีความริเริ่ม เบิกบาน (ด้านสุข) สอดคล้องกับการศึกษาของปริญญช มาตยารักษ์ และกาญจนา ไชยพันธุ์ (2556) ได้ศึกษา ผลของโปรแกรมกระบวนการกลุ่มพัฒนาการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของวัยรุ่น กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นเป็นแนวทางพัฒนาเยาวชนให้เป็นผู้มีจิตใจที่อ่อนโยน มีน้ำใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เข้าใจถึงจิตใจ

ของบุคคลที่กำลังเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี และทำให้เกิดความต้องการที่จะเอื้อเฟื้อช่วยเหลือผู้อื่น

(5) การใช้กิจกรรมนันทนาการ สร้างความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ กิจกรรมที่ 7 จัดกิจกรรม “เราจะผ่านไปด้วยกันนะ” เป็นกิจกรรมกลุ่มที่ให้กลุ่มทดลองได้ฝึกทำงานร่วมกันเป็นทีม ฝึกการควบคุมอารมณ์ของตนเอง และทักษะการกล้าตัดสินใจ ส่งผลให้สามารถเข้าใจสถานการณ์ทางสังคม แก้ไขปัญหาความขัดแย้ง และทำงานร่วมมือกับผู้อื่นได้ กิจกรรมที่ 8 จัดกิจกรรม “ช่วยกันนะ” เป็นกิจกรรมที่ให้ฝึกความคิดสร้างสรรค์ ฝึกการเป็นผู้นำและทักษะการสื่อสาร ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้การเป็นผู้นำ พัฒนาทักษะความสามารถในการชี้นำบุคคลหรือกลุ่มคนได้ และกิจกรรมที่ 9 จัดกิจกรรม “ถักทอสายใย” เป็นกิจกรรมที่ฝึกทักษะการชื่นชมผู้อื่น สร้างทัศนคติด้านบวกต่อผู้อื่น และสร้างความผ่อนคลายภายในกลุ่มให้เกิดความสนุกสนาน สามารถรับมือกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ได้ดี ร่วมมือในการทำงานกับผู้อื่นได้ ซึ่งจะสร้างทักษะด้านการมีทักษะทางสังคม ส่งผลด้านความฉลาดทางอารมณ์ในมิติการมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ (ด้านดี) การมีความสามารถในการมีความมุ่งมั่นพยายาม (ด้านเก่ง) การมีความสามารถในการปรับตัวต่อปัญหา (ด้านเก่ง) การมีความสามารถในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (ด้านเก่ง) และการรู้จักปรับใจ สร้างความรื่นเริงเบิกบาน (ด้านสุข) สอดคล้องกับการศึกษาของอภัย เบ็ญนวล (2553) ได้ศึกษา การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กล่าวว่า นักเรียนจะมีความสุขสนุกสนาน ชื่นชอบและพึงพอใจในการปฏิบัติกิจกรรม เพราะได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ เปลี่ยนตำแหน่งในฐานะผู้นำและผู้ตาม มีความมั่นใจและภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น และยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ส่งผลต่อการพัฒนาคุณลักษณะด้านดี ด้านเก่งและด้านสุขของนักเรียนให้เพิ่มขึ้น

โปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ มีส่วนพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นทุกด้านหลังจากการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม ส่วนในระยะติดตามผลเมื่อทิ้งระยะเวลาไป 4 สัปดาห์ นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ลดลง ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น แต่เป็นการเพิ่มขึ้นแบบค่อยเป็นค่อยไป ทั้งนี้การเปลี่ยนแปลงของความฉลาดทางอารมณ์ มีหลายปัจจัยเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น รายได้ของครอบครัว โดยในกลุ่มควบคุม จำนวนนักเรียนที่ครอบครัวมีรายได้สูงมีมากกว่ากลุ่มทดลอง สอดคล้องกับการศึกษาของอมรรัตน์ ลีอนาม และประภาศรี คุปต์กานต์ (2558) ที่พบว่าเมื่อมีเงินใช้จ่ายเพียงพอมีความสุขสงบทางใจ ซึ่งถ้าหากมีเงินใช้จ่ายพอเพียง

ในครอบครัว อาจทำให้เด็กสามารถเข้าถึงโอกาสในการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ได้รับการส่งเสริม กระตุ้นพัฒนาการด้านต่าง ๆ เห็นได้จากผลการทดลองด้านสุข พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่ม ควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ 48.26 คะแนน สูงกว่ากลุ่มทดลองที่มีค่าเฉลี่ย คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ 42.68 คะแนน ทำให้ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 อาจทำให้ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทาง อารมณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และปัจจัยด้านบุคคลที่ไปปรึกษาเมื่อมี ปัญหา โดยนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการปรึกษาผู้ปกครองทุกคน (ร้อยละ 100) ซึ่งมากกว่านักเรียน กลุ่มทดลองที่ปรึกษาผู้ปกครองร้อยละ 80 สอดคล้องกับการศึกษาของจินตนา วัชรสินธุ์, รวีวรรณ คำเงิน, ชนกพร ศรีประสาร และณัชนันท์ ชีวานนท์ (2560) ที่พบว่า การสื่อสารในครอบครัวมี ความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6-11 ปี ครอบครัวที่มีการสื่อสารดี เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ดีกว่า เนื่องจากการรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ผู้ปกครองรับ ฟังปัญหาของเด็กและสะท้อนพฤติกรรมของเด็ก ทำให้เด็กเข้าใจเหตุผล เรียนรู้การแก้ปัญหาและ ปรับตัวต่อปัญหาได้ และสอดคล้องกับ ชูลี ศรีนวล (2550) กล่าวว่า เด็กวัยนี้อยู่ในความดูแลของ ผู้ปกครองเป็นส่วนใหญ่ ต้องการความรักความอบอุ่น หากให้ความรัก ความอบอุ่นเต็มที่ อบรม เลี้ยงดูอย่างมีเหตุผล เข้าใจและเป็นแบบอย่างที่ดีจะทำให้เด็กอบอุ่น อารมณ์ดี ไม่ก้าวร้าว อีกทั้ง ยังมีปัจจัยด้านจำนวนพี่น้อง (อรรภา ทิพย์กำพร, พัฒนาวดี พัฒนถาบุตร และณรงค์ศักดิ์ หนูสอน, 2563) ปัจจัยด้านโรงเรียน ได้แก่ พฤติกรรมครูผู้สอน บรรยากาศในชั้นเรียน (มลภา อุไทยธราทร, ศุภลักษณ์ สัตย์พิริศพราย และอรวรรณ เมฆกมล, 2556) เมื่อทิ้งระยะเวลาไว้ 4 สัปดาห์ อาจ ส่งผลทำให้ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลลดลง แต่ ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมและรายด้าน (ดี เก่ง สุข) ในระยะติดตามผลของ กลุ่มทดลองยังคงสูงกว่าก่อนการทดลองทุกด้าน ดังนั้นการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ผ่าน กิจกรรมต่าง ๆ จึงอาจไม่เพียงพอที่ทำให้ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์คงอยู่ อีกทั้ง โปรแกรมนี้ดำเนินการระยะเวลายาวนาน เพียง 6 สัปดาห์ ทำให้ขาดความยั่งยืนและต่อเนื่องของ กิจกรรม จึงควรมีการส่งเสริมและกระตุ้นกิจกรรมภายในโปรแกรมอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ความฉลาด ทางอารมณ์ได้รับการฝึกฝนและพัฒนาให้คงอยู่เสมอ

ช่วงเวลาที่จัดกิจกรรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ นักเรียนส่วนใหญ่มีความสนใจและ ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ตอบคำถาม แสดงความคิดเห็นในประเด็นที่ผู้วิจัยนำเสนอ นักเรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกันกับกลุ่มเพื่อน นักเรียนจึงรู้สึกไว้วางใจ ยอมรับความแตกต่างระหว่าง

บุคคลได้ดี มีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนต่างระดับชั้น เกิดความเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกว่าคุณค่า สอดคล้องกับทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ของซิกมันด์ ฟรอยด์ กล่าวว่า อิทธิพลของบุคคลใกล้ชิด และสภาพแวดล้อมจะมีผลต่อบุคลิกภาพของเด็กในวัยนี้ วัยนี้เรียนรู้การใช้ชีวิตจากสังคมภายนอกมากขึ้น มักแสวงหาความพึงพอใจจากการติดต่อกับผู้คนรอบตัวและเพื่อนร่วมวัย ทำให้นักเรียนมีการพัฒนาทักษะแต่ละด้านในระดับดีขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของคณิน ประยูรเกียรติ (2554) ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กประถมศึกษา โดยใช้แนวคิดของโกลแมน พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกด้าน และภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพราะแนวคิดของโกลแมน เป็นแนวคิดที่มุ่งพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยการยับยั้ง จัดการอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นได้ สอดคล้องกับ ภาณุมาศ พุกพลทรัพย์ ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร (2558) กล่าวว่า แนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน จะทำให้เกิดการมองโลกในแง่ดีระดับสูงสุด สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ และสามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี อีกทั้งยังปรับความคิดของตนเองให้ดีขึ้น เพื่อที่จะตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น กิจกรรมที่อยู่ในโปรแกรมเป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างทัศนคติด้านบวก และค่านิยมที่ดีต่อสังคม กลุ่มตัวอย่างมีโอกาสแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นของตนเองอย่างเหมาะสม และได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ใส่ใจเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของผู้ที่สถานการณ์คล้ายกัน สามารถปรับตัวต่อปัญหาได้ ทำให้เกิดเครือข่ายชักนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมที่ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

โรงเรียนหรือเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องสามารถนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในสถานศึกษาได้ สามารถออกแบบเพิ่มเติม โดยมีสื่อการทำกิจกรรมในโปรแกรมที่หลากหลาย เช่น วิดีโอเกม ภาพกราฟิก ภาพเคลื่อนไหวต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นการดึงดูดความสนใจ ช่วยทำให้เข้าใจกิจกรรมในแต่ละครั้งเพิ่มมากขึ้น โดยปรับเปลี่ยน แกะไขกิจกรรมให้เหมาะสมตามบริบทของพื้นที่ สอดแทรกเข้าไปในหลักสูตรการเรียนการสอนปกติของโรงเรียนหรือในคาบว่างก่อนเริ่มเรียน หลังเลิกเรียน เพื่อให้ความฉลาดทางอารมณ์ถูกกระตุ้นและพัฒนาอย่างสม่ำเสมอ เป็นการเฝ้าระวังการมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำในเด็กอย่างต่อเนื่อง และในโรงเรียนควรมีการจัดประชุม อบรมผู้ปกครอง โดยการเชิญวิทยากรที่มีความรู้ เช่น วิทยากรด้านจิตวิทยา, ด้านความฉลาดทางอารมณ์ มาให้ความรู้ความเข้าใจ การส่งเสริมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็ก

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในประชากรกลุ่มอื่นๆ เช่น นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น นักเรียนชั้นในช่วงวัยรุ่น (มัธยมศึกษา) และการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีระยะเวลาดำเนินการจำกัด การศึกษาครั้งต่อไปควรมีการติดตามผลเพื่อให้เห็นถึงความยั่งยืนของการเปลี่ยนแปลงและแนวโน้มของความฉลาดทางอารมณ์



บรรณานุกรม

- Charankumar, V. (2015). Emotional Intelligence of Primary School Teachers. *International Journal of Engineering Research And Mangement (IJERM)*, 2(11), 61-67.
- García-Sancho, E., Salguero, J. M. และ Fernández-Berrocal, P. (2014). Relationship between emotional intelligence and aggression: A systematic review. *Aggression and violent behavior*, 19(5), 584-591.
- Goleman, D. (1998). Working with Emotional Intelligence. Retrieved from http://www.stephanehaefliger.com/campus/biblio/017/17_39.pdf
- Rafaila, E. (2015). Primary school children's emotional intelligence. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 203, 163-167.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M. และ Thorsteinsson, E. B. (2013). Increasing Emotional Intelligence through Training: Current Status and Future Directions. *The international Journal of Emotional Education*, 2013(1), 56-72.
- กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. (2561). รายงานสถิติดีย้อนหลังระหว่างปี พ.ศ.2553 - 2558. Retrieved from <http://www.djop.go.th/stat/statbetween2008-2011>
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2546). แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6 - 11 ปี. Retrieved from <http://www.sorpsor.com/component/dropfiles/?task=frontfile.download&id=427>
- กาญจนา วณิชรมณีย์, เยาวนาฏ ผลิตินนท์เกียรติ, อมรากุล อินโอสานนท์, เสาวลักษณ์ สุวรรณไมตรี และ อรวรรณ ดวงจันทร์. (2558). การพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3 - 5 ปี และ 6 - 11 ปี (ฉบับย่อ). วารสารราชานุกูล, 30(1), 1-7.
- กุนที พุ่มสงวน และ กัลยา ไผ่เกาะ. (2557). พยาบาลกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์. วารสารพยาบาลทหารบก, 15(3), 18-23.
- คณะกรรมการบริหารงานอำเภอชาติตระการ. (2560). แผนพัฒนาอำเภอ 4 ปี (พ.ศ.2561 - 2564) อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก. พิษณุโลก.
- คณะกรรมการส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ. (2561). แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ.2560 - 2564 (พิมพ์ครั้งที่ 2 ed.). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ เจ. เอส. การพิมพ์.
- คณิน ประยูรเกียรติ. (2554). ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน. (วิทยานิพนธ์ ค.ม.), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- งานการพยาบาลผู้ป่วยกุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (2554). ความฉลาดทางอารมณ์. Retrieved from http://www.med.cmu.ac.th/hospital/nped/2011/index.php?option=com_content&view=article&id=100:emotional-intelligence&catid=94&Itemid=579
- งานวิจัยสำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2555). ผลของการใช้เกม กลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์: (พิมพ์ครั้งที่ 1 ed.). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์ สำนัก

นันทนาการ.

- จินดาณู เถกิงเกียรติ. (2558). เชาวน์อารมณ์ พฤติกรรมการเผชิญความเครียด และพฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร กรมทหารสื่อสาร. (วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.), มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- จินตนา วัชรสินธุ์, รวีวรรณ คำเงิน, ชนกพร ศรีประสาร และ ณัชนันท์ ชีวานนท์. (2560). ปัจจัยครอบครัวยุคใหม่ ความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6-11 ปี. วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ, 11(1), 12-22.
- จุลลี ศรีนวล. (2550). ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สาขาวิชาพัฒนมนุษย์และสังคม)), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- ญานิตา พึ่งเกตุ. (2557). ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา. วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา, 9(2), 31-45.
- ดานุรัตน์ จันทะรส. (2549). การใช้กิจกรรมกลุ่มในช่วงโฮมรูมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. (วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)), มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ติรณา พลอยสวัสดิ์ไชย, สุวิมล ตีรกันันท์ และ กมลทิพย์ ศรีหาเศษ. (2562). การศึกษาองค์ประกอบของพฤติกรรมจากความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 สำนักงานเขตหนองจอก สังกัดกรุงเทพมหานคร. วารสารการวัดผลการศึกษา, 36(100), 110-125.
- ทักษอร ผีกวาจ. (2558). ความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนบรรหารแจ่มใสวิทยา 3. (การค้นคว้าแบบอิสระ ศษ.ม.), มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพมหานคร.
- ประไพรัตน์ ลำไจ. (2557). การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม : แนวทางการพัฒนา. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา, 2(3), 29-41.
- ปริญญา ปทุมมณี. (2563). ผลของการออกกำลังกายด้วยการเล่นพื้นเมืองไทยที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6. วารสารนาคบุตรปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช, 12(3), 53-59.
- ปริญญ์ มาตยารักษ์ และ กาญจนา ไชยพันธุ์. (2556). ผลของโปรแกรมกระบวนการกลุ่มพัฒนาการเข้าใจความรู้สึกรู้ผู้อื่นของวัยรุ่น. วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 7(1), 104-113.
- ปาริชาติ แสงแก้ว. (2551). ผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบพุทธต่อเชาวน์ปัญญาและเชาวน์อารมณ์ในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. (การค้นคว้าแบบอิสระ วท.ม.), มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช. (2559). โภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน. Retrieved from <https://www.honestdocs.co/nutrition-for-school-children>
- พิมรัตน์ ธรรมรักษา และ อาภาพร เผ่าวัฒนา. (2562). ความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น. วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล, 35(3), 212-223.
- พีรวัฒน์ ชลเจริญ และ สุธนะ ดิงศกัทย. (2558). ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา. วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา, 10(2), 322-334.

- ภราดร ยิ่งยวด, อาภาพร เผ่าวัฒนา และ นฤมล เอี่ยมณีกุล. (2561). ผลของโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กชาย. วารสารวารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ, 12(1), 10-20.
- ภาณุมาศ พุกพลทรัพย์ และ ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร. (2558). การเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อการมองโลกในแง่ดีของเจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุง. วารสารวิชาการศิลปศาสตร์ประยุกต์, 8(2), 132-142.
- มลภา อุไทยธราทร, ศุภลักษณ์ สัตย์เพริศราย และ อรวรรณ เมฆกมล. (2556). การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดกาญจนบุรี. วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์, 14(1), 94-102.
- มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว. (2551). พัฒนาการวัยเรียน. Retrieved from <http://www.familynetwork.or.th>
- วิรัชชา คมขำ และ มฤฎฐ์ แก้วจินดา. (2558). ผลของการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วารสารครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี, 3(1), 122-142.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย แนวคิดเชิงทฤษฎี-วัยเด็กตอนกลาง (พิมพ์ครั้งที่ 9 ed.). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริกุล อิศรานุกัษ์. (2549). พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมของเด็กวัย 6-12 ปี. วารสารสาธารณสุขและการพัฒนา, 4(2), 89-100.
- ศุจิภา รัชฎาเพชร, นุจรี ไชยมงคล และ ยูนี พงศ์จตุรวิทย์. (2560). อิทธิพลของพื้นอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ในเด็กวัยเรียน. วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ, 35(4), 224-234.
- ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2559). ความฉลาดทางอารมณ์เด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ปี 2559. Retrieved from <http://www.mhc2.go.th/children.php>
- สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต. (2558). งานแถลงข่าวผลการสำรวจสถานการณ์ระดับสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กไทยวัยเรียน: ช่องว่างระหว่างเด็กไทยเขตเมืองและเขตชนบท. Retrieved from <http://www.ajanukul.go.th/>
- สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต. (2559). คู่มือการดูแลเด็กวัยเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรม อารมณ์สำหรับบุคลากรสาธารณสุข (พิมพ์ครั้งที่ 2 ed.). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สำนักเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์ : ความฉลาดทางอารมณ์ (พิมพ์ครั้งที่ 1 ed.). กรุงเทพมหานคร: บริษัท พรักหวานกราฟฟิค จำกัด.
- สุภัค มหาวรรการ. (2561). การประยุกต์ใช้หลักธรรมในชีวิตประจำวันจากทศชาติชาดก : กรณีศึกษาจากเรียงความของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร. วารสารวิชาการนวัตกรรมสื่อสารสังคม, 1(11), 96-105.
- หทัยา ดำรงค์ผล. (2560). ทักษะชีวิตในเด็กวัยเรียน (School Age Children Life Skills). วารสารสมาคม

จิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 62(3), 271-276.

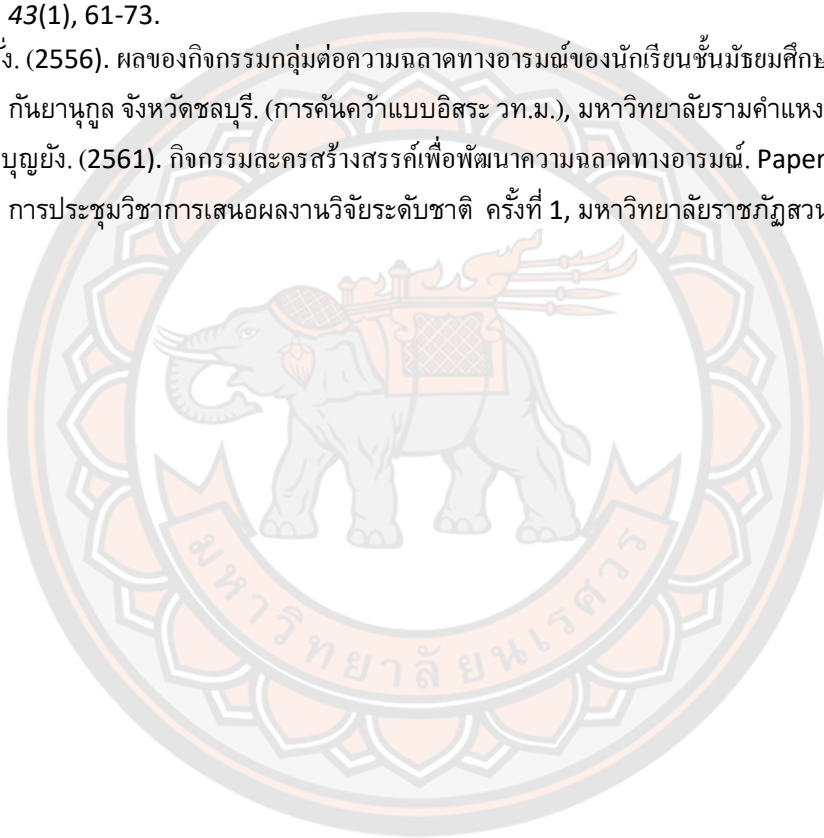
อภัย เบ็ญนวล. (2553). การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ด้วยกิจกรรม
 นันทนาการ. (วิทยานิพนธ์ ค.ม.(สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน)), มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย,
 เชียงราย.

อมรรัตน์ ลื่อนาม และ ประภาศรี คุปต์กานต์. (2558). ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์
 และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. วารสาร มจร.วิชาการ, 18(35), 151-170.

อรรวรา ทิพย์กำพร, พัฒนาวดี พัฒนถาบุตร และ ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน. (2563). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทาง
 อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อำเภอเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก. วารสารสุขศึกษา,
 43(1), 61-73.

อารี มั่งคั่ง. (2556). ผลของกิจกรรมกลุ่มต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชล
 กันยานุกูล จังหวัดชลบุรี. (การค้นคว้าแบบอิสระ วท.ม.), มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพมหานคร.

อารีวัลย์ บุญยัง. (2561). กิจกรรมละครสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์. Paper presented at the
 การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 1, มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.



ภาคผนวก





แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล

คำชี้แจง

แบบสอบถามเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนชั้นประถมศึกษา อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากคุณครูประจำชั้น ตอบแบบประเมินตามความเป็นจริง ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับที่เด็กเป็นอยู่จริงมากที่สุด การตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อจะทำให้ท่านได้รู้จักเด็กและหาแนวทางในการพัฒนาเด็กให้ดียิ่งขึ้นได้

ขอขอบพระคุณอย่างสูงในความกรุณาอนุเคราะห์ให้ความร่วมมืออย่างยิ่งมา ณ โอกาสนี้
โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ☐ ที่ตรงกับข้อมูล

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. การเจ็บป่วย
☐ ปกติ ☐ ผิดปกติทางสายตา
☐ เจ็บป่วยทางกาย/พิการ ☐ ปัญหาด้านพัฒนาการ
3. สถานภาพบิดา มารดา
☐ อยู่ด้วยกัน ☐ แยกกันอยู่
☐ หย่าร้าง ☐ บิดา/มารดา เสียชีวิต
4. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน
☐ ไม่เกิน 7,000 บาท ☐ มากกว่า 7,000 บาท
- 5.บุคคลที่ปรึกษาเมื่อมีปัญหา
☐ ผู้ปกครอง ☐ คุณครู
☐ เพื่อน ☐ ญาติ

แบบประเมิน

เรื่อง

ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนชั้นประถมศึกษา

อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก

คำชี้แจง

แบบประเมินเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนชั้นประถมศึกษา อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากคุณครูประจำชั้น ตอบแบบประเมินตามความเป็นจริง ประเมินได้โดยการตอบข้อความที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของเด็กที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ ในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา แม้ว่าบางประโยคอาจจะไม่ตรงกับที่เด็กเป็นอยู่ ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับที่เด็กเป็นอยู่จริงมากที่สุด การตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อจะทำให้ท่านได้รู้จักเด็กและหาแนวทางในการพัฒนาเด็กให้ดียิ่งขึ้นได้

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ อายุ 6 – 11 ปี จำนวน 60 ข้อ

มีคำตอบที่เป็นไปได้ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ **ไม่เป็นเลย เป็นบางครั้ง เป็นบ่อยครั้ง เป็นประจำ** การประเมินให้ใช้ความรู้สึกของผู้ประเมินเป็นหลัก แต่กรณีที่ไม่แน่ใจให้ใช้เกณฑ์ต่อไปนี้เป็นแนวทางในการประเมิน

ไม่เป็นเลย หมายถึง ไม่เคยปรากฏ

เป็นบางครั้ง หมายถึง นาน ๆ ครั้ง หรือทำบ้างไม่ทำบ้าง

เป็นบ่อยครั้ง หมายถึง ทำบ่อย ๆ หรือเกือบทุกครั้ง

เป็นประจำ หมายถึง ทำทุกครั้งเมื่อเกิดสถานการณ์นั้น

ขอขอบพระคุณอย่างสูงในความกรุณาอนุเคราะห์ให้ความร่วมมืออย่างยิ่งมา ณ โอกาสนี้

นางสาวชนาธิป กุลจิรากุล

นิสิตสาธิตสุขศาสตร์มหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยนเรศวร พิษณุโลก

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ อายุ 6 – 11 ปี

ความฉลาดทางอารมณ์เด็ก หมายถึง ความสามารถในการรู้จัก เข้าใจและควบคุมอารมณ์ของตนเองได้สอดคล้องกับวัย มีการประพฤติปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์เป็นคุณลักษณะพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรม

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กจะช่วยให้ครูได้ทราบถึงจุดดีจุดเด่นของลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ที่ควรส่งเสริมและจุดอ่อนที่ควรพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นต่อไป รวมทั้งสามารถใช้ในการติดตามเพื่อพัฒนาการทางอารมณ์ว่ามีความก้าวหน้ามากขึ้นเพียงใดเมื่ออายุเพิ่มขึ้น

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก ประเมินคุณลักษณะ 3 ด้าน คือ

1. **ด้านดี** เป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยประเมินจากการควบคุมอารมณ์ การใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และการยอมรับผิด
2. **ด้านเก่ง** คือความพร้อมที่จะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ โดยประเมินจากการมุ่งมั่นพยายาม การปรับตัวต่อปัญหา และการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
3. **ด้านสุข** คือความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข โดยประเมินจากการมีความสุขพอใจ ในตนเอง การรู้จักปรับใจ และความรื่นเริงเบิกบาน

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นการอธิบายถึงอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของเด็กในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมาโปรดใส่เครื่องหมาย “ ✓ ” ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวเด็กมากที่สุด มีคำตอบที่เป็นไปได้ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่เป็นเลย เป็นบางครั้ง เป็นบ่อยครั้ง เป็นประจำ

ข้อ	ไม่เป็นเลย	เป็นบางครั้ง	เป็นบ่อยครั้ง	เป็นประจำ	คะแนน
1. ไม่ใช้กำลังเวลาโกรธหรือไม่พอใจ					
2. รู้จักรอคอยเมื่อยังไม่ถึงคราวหรือเวลาของตน					
3. ยับยั้งที่จะทำอะไรตามอำเภอใจตนเอง					
4. ต้องการอะไรต้องได้ทันที					

ข้อ	ไม่เป็น เลย	เป็น บางครั้ง	เป็น บ่อยครั้ง	เป็น ประจำ	คะแนน
5. เมื่อมีอารมณ์โกรธ ต้องใช้เวลา นานกว่าจะหายโกรธ					
6. หมกมุ่นกับการเล่นมากเกินไป					
7. ชี้แจงเหตุผลแทนการใช้กำลัง					
8. ช่วยปกป้อง ดูแล และ ช่วยเหลือเด็กที่เล็กกว่า					
9. เห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่น เดือดร้อน					
10. ใส่ใจหรือรู้ว่าใครชอบอะไร ไม่ชอบอะไร					
11. เป็นที่พึ่งได้เมื่อเพื่อนต้องการ ความช่วยเหลือ					
12. ระมัดระวังที่จะไม่ทำให้ผู้อื่น เดือดร้อนหรือเสียใจ					
13. ไม่ช่วยเหลือหรือไม่ให้ความ ร่วมมือกับผู้อื่น					
14. รู้จักให้กำลังใจผู้อื่น					
15. รู้จักรับฟังผู้อื่น					
16. รู้จักแสดงความห่วงใยผู้อื่น					
17. มักสารถภาพเมื่อทำผิด					
18. ไม่ชอบแกล้งเพื่อน					
19. ยอมรับว่าผิดเมื่อถูกถาม					
20. เมื่อทำผิด มักแก้ตัวว่าไม่ได้ ตั้งใจ					
21. ยอมรับกฎเกณฑ์ เช่น ยอมรับการลงโทษเมื่อทำผิด					
22. รู้จักขอโทษ					

ข้อ	ไม่เป็น เลย	เป็น บางครั้ง	เป็น บ่อยครั้ง	เป็น ประจำ	คะแนน
23. ยอมรับคำตำหนิหรือตักเตือนเมื่อทำผิด					
24. มีความตั้งใจเมื่อทำสิ่งต่างๆ ที่สนใจ					
25. มีสมาธิในการทำงาน เช่น อ่านหนังสือได้นานๆ					
26. พยายามทำงานที่ยากให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง เช่น การบ้าน การฝีมือ					
27. สนุกกับการแก้ปัญหายากๆ หรือท้าทาย เช่น ปัญหาการบ้านของเล่นที่แปลกๆ ใหม่ๆ					
28. เชื่อยสา ไม่สนใจที่จะทำงานให้เสร็จ					
29. ปั่นหรือต่อรองว่างงานต่างๆ ยากเกินกว่าที่จะทำได้ทั้ง ๆ ที่ยังไม่ได้ลงมือทำ					
30. ทำงานต่อไปจนเสร็จแม้ว่าเพื่อนๆ ไปเล่นแล้วก็ตาม					
31. ไม่ท้อใจเมื่อประสบกับความผิดหวัง					
32. หาทางตกลงกับเพื่อนหรือเด็กคนอื่นเมื่อเกิดขัดแย้งกัน					
33. ไม่เอะอะโวยวายเมื่อพบปัญหาหรือความยุ่งยาก					
34. รู้จักรอจังหวะหรือรอคอยเวลาที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา					

ข้อ	ไม่เป็น เลย	เป็น บางครั้ง	เป็น บ่อยครั้ง	เป็น ประจำ	คะแนน
35. เมื่อมีปัญหา จะคิดหาวิธีแก้ หลายๆ ทาง					
36. ร่วมกิจกรรมที่ตนไม่ชอบ หรือไม่ถนัดกับผู้อื่นได้					
37. ทักทายหรือทำความรู้จักกับ เพื่อนใหม่					
38. กล้าแสดงความสามารถที่มี อยู่ต่อหน้าคนหมู่มาก					
39. กล้าซักถามข้อสงสัย					
40. เมื่อถูกถาม ใช้วิธีนิ่งเฉย แทนการตอบว่าไม่รู้					
41. มักจะใช้ข้ออ้างเมื่อไม่กล้าทำ อะไร					
42. ไม่กล้าออกความเห็นเมื่ออยู่ กับผู้อื่น					
43. เล่าถึงความสำเร็จของตนเอง ให้ผู้ใหญ่ฟัง					
44. ไม่อายในสิ่งที่ตนมีอยู่ เช่น ฐานะบ้าน อาชีพของพ่อแม่ รูปร่างหน้าตา ความสามารถของ ตนเอง ฯลฯ					
45. ภูมิใจที่ตนเองมีจุดดีหรือ ความสามารถพิเศษบางอย่าง เช่น เรียนเก่ง เล่นกีฬาเก่ง เล่นดนตรีได้					
46. ภูมิใจที่ได้รับการไว้วางใจ จากผู้ใหญ่ เช่น คุณเลขาฯ คุณดูแล					

ข้อ	ไม่เป็น เลย	เป็น บางครั้ง	เป็น บ่อยครั้ง	เป็น ประจำ	คะแนน
สัตว์เลื้อยง ช่วยเหลืองานผู้ใหญ่					
47. น้อยใจง่าย					
48. รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจที่ผู้อื่น ไม่ได้					
49. พอใจกับผลการเรียนที่ได้ แม้จะไม่ดีเด่นมากนัก					
50. เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการก็รู้จัก ยอมรับสิ่งทดแทนอย่างอื่นได้					
51. แม้เกมหรือกีฬาแพ้ก็ไม่เสียใจ นาน					
52. แม้เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นก็ เรียกร้องที่จะเอาให้ได้ตามที่ ต้องการ					
53. หงุดหงิดอยู่นานเมื่อไม่ได้ ดังใจ					
54. เมื่อทำอะไรไม่ได้ตามต้องการ จะผิดหวังมาก เช่น บ่น คร่ำครวญ หรือซึม					
55. มีอารมณ์ขัน					
56. เล่นสนุกสนานหรือล้อกันเล่น สนุกๆ ได้					
57. เมื่ออยู่คนเดียวก็รู้จักหาสิ่งมา ทำให้ตัวเองเพลิดเพลินได้					
58. รู้จักผ่อนคลายอารมณ์ด้วย การดูหนัง ฟังเพลง เล่นสนุก วาด รูป พูดคุยกับเพื่อน					
59. เป็นคนแจ่มใส ยิ้มง่าย					

ข้อ	ไม่เป็น เลย	เป็น บางครั้ง	เป็น บ่อยครั้ง	เป็น ประจำ	คะแนน
หัวเราะง่าย					
60. สนุกกับการแข่งขันแม้จะรู้ว่า ไม่ชนะ					



แผนการจัดโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ในนักเรียนชั้นประถมศึกษา อำเภอบางบาล จังหวัดพิษณุโลก

ครั้งที่ 1 กิจกรรม “อารมณ์นี้ อารมณ์ไหน” (ใช้เวลา 50 นาที)

แนวคิดสมรรถนะทางอารมณ์ การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจอารมณ์ และวิธีการแสดงออกของแต่ละอารมณ์อย่างเหมาะสม สามารถแยกความแตกต่างของอารมณ์ได้

2. เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางหรือเรียนรู้ที่จะควบคุมและระบายอารมณ์อย่างถูกวิธี

สื่อ/อุปกรณ์

- กระดาษแข็ง
- ปากกา/ดินสอสี
- Power Point
- ใบงาน “จะทำไมดิฉันนะ”

รายละเอียดกิจกรรม

- ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของวิจัย ประโยชน์ที่จะได้รับ ระยะเวลาทำกิจกรรม การเข้ากลุ่ม ระเบียบการเข้ากลุ่ม และกำหนดกฎเกณฑ์ เป้าหมายร่วมกัน เพื่อเตรียมความพร้อมของกลุ่ม ทดลอง ในการร่วมกิจกรรม (5 นาที)
- กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้เกิดการคุ้นเคย (5 นาที)
- ผู้วิจัยให้นักเรียนจับฉลากแบ่งกลุ่มตามสัญลักษณ์อารมณ์ ได้แก่ ดีใจ เสียใจ โกรธ ตกใจ แบ่งได้ทั้งหมด 4 กลุ่ม
- ให้นักเรียนหาเพื่อนที่มีสัญลักษณ์เหมือนกันเพื่อเข้ากลุ่ม โดยระหว่างการหาเพื่อน มีกฎว่าห้ามพูดคุยกัน จากนั้นให้แต่ละกลุ่ม เขียนวิเคราะห์สาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้น (15 นาที)
- แต่ละกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมติโดยการไปอารมณ์ตามที่กลุ่มจับฉลากได้ เพื่อให้กลุ่มอื่นคาดเดาอารมณ์ และนำเสนอผลการวิเคราะห์ของกลุ่ม (5 นาที)
- ทำใบงาน “จะทำไมดิฉันนะ” จาก คู่มือการจัดกิจกรรมอีคิวนักเรียน สำหรับครู ประถมศึกษา, (น.21) (10 นาที)

7. ผู้วิจัยสรุปและอธิบายเพิ่มเติมถึงวิธีการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม รู้เท่าทัน และการประเมินอารมณ์ของตนเอง (5 นาที)
8. สรุปกิจกรรมตามแนวความคิดตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (5 นาที)
9. นัดหมายในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2 กิจกรรม “วาดภาพด้วยมือเรา” (ใช้เวลา 60 นาที)

แนวคิดสมรรถนะทางอารมณ์ การบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง (Self-regulation)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกทักษะการจัดการอารมณ์ของตนเอง
2. เพื่อฝึกทักษะการตัดสินใจและการวางแผน
3. เพื่อฝึกความคิดเชิงบวก การมองโลกในแง่ดี

สื่อ/อุปกรณ์

1. เพลง “ดั่งดอกไม้บาน”
2. กระดาษ
3. ปากกา/ดินสอสี

รายละเอียดกิจกรรม

1. กิจกรรมสันทนาก่อนเข้าสู่บทเรียน ทบทวนข้อตกลง กฎกติกา ระหว่างทำกิจกรรมร่วมกัน และทบทวนเนื้อหาครั้งที่แล้ว (5 นาที)
2. “วาดภาพด้วยมือเรา” ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นครึ่งวงกลม ร้องเพลงและทำท่าทางประกอบเพลง “ดั่งดอกไม้บาน” จาก <https://www.youtube.com/watch?v=dhFt7eURm78> จำนวน 2 รอบ เพื่อให้จิตใจสงบ จากนั้นนั่งสมาธิ 3-5 นาที (10 นาที)
3. แบ่งกลุ่มๆ ละ เท่า ๆ กัน จำนวน 6 – 7 กลุ่ม ผู้วิจัยแจกปากกา/ดินสอสี และกระดาษให้นักเรียนวาดภาพอะไรก็ได้ลงในกระดาษ ที่นักเรียนรู้สึกว่าเป็นภาพที่มีความสุข โดยมีข้อแม้ว่าให้วาดหรือเขียนด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด (25 นาที)
4. จับคู่แลกเปลี่ยนกระดาษกับเพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ ของตนเอง ให้นำเสนอสิ่งที่ตนเองวาด และบอกความรู้สึกของการใช้มือข้างที่ไม่ถนัดวาด (10 นาที)

5. ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนควบคุมและฝึกการจัดการอารมณ์ของตนเอง กล่าวตัดสินใจปรับตัวให้ทันต่อสถานการณ์ และมีการวางแผนการต่าง ๆ ก่อนดำเนินการ จากนั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ความคิดเห็นกับผู้อื่น (5 นาที)

6. สรุปกิจกรรม ตามแนวคิดการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง (5 นาที)

7. นัดหมายในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ครั้งที่ 3 กิจกรรม “ฉันทำได้” (ใช้เวลา 60 นาที)

แนวคิดสมรรถนะทางอารมณ์ การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้กับตนเอง (Motivation)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกการวางแผนในการทำงานร่วมกับผู้อื่น
2. เพื่อฝึกจัดการกับอารมณ์เมื่อเกิดความพ่ายแพ้
3. เพื่อให้มองเห็นข้อดีหรือความภาคภูมิใจของตนเองและของผู้อื่น
4. เพื่อให้เกิดแรงจูงใจ มีความพยายามที่จะทำให้ตนเองและกลุ่มประสบความสำเร็จ

สื่อ/อุปกรณ์

1. สื่อวิดีโอ
2. กระดาษแข็ง
3. ปากกา/ดินสอสี
4. กระดาษ A4

รายละเอียดกิจกรรม

1. กิจกรรมสันทนาก่อนเข้าสู่บทเรียน ทบทวนข้อตกลง กฎกติกา ระหว่างทำกิจกรรมร่วมกัน และทบทวนเนื้อหาครั้งที่แล้ว (5 นาที)

2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละ เท่าๆ กัน เพื่อทำภารกิจกลุ่ม โดยจับเวลาแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

ด้านที่ 1 ละเลงสี ให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันระบายสีรูปภาพให้สมบูรณ์ โดยจำกัดหนึ่งสีต่อหนึ่งคน

ด้านที่ 2 ตัวเลขมหาสนุก ให้นักเรียนเติมคำตอบลงในช่องว่างตามที่กำหนดไว้

ด้านที่ 3 เรียงคำ ให้นักเรียนเรียงคำว่า ใคร ทำอะไร ที่ไหน อย่างไร ให้เป็นประโยคที่สมบูรณ์

จากนั้นสรุปคะแนนแต่ละด้านของแต่ละกลุ่ม (30 นาที)

3. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้นักเรียน เขียนสิ่งที่ทำได้ดี และสิ่งที่อยากปรับปรุงแก้ไขในกิจกรรมครั้งนี้ นำเสนอหน้าชั้นเรียน (10 นาที)

4. ผู้วิจัยสอนให้นักเรียน เห็นความสำคัญของการมีเป้าหมายร่วมกับกลุ่ม มีความเสียสละ เพื่อให้เป้าหมายกลุ่มสำเร็จ มองโลกในแง่ดีไม่ว่าจะสำเร็จหรือพ่ายแพ้ วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของตัวเองได้ เพื่อนำไปพัฒนาปรับปรุงให้ดีขึ้น (10 นาที)

5. สรุปกิจกรรมตามแนวคิดการสร้างแรงจูงใจที่ดีให้ตนเอง มีความมุ่งมั่นพยายาม มีเป้าหมาย กระทำสิ่งต่าง ๆ เมื่อมีโอกาส (5 นาที)

6. นัดหมายในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ครั้งที่ 4 กิจกรรม “นี่ไงตัวฉัน” (ใช้เวลา 50 นาที)

แนวคิดสมรรถนะทางอารมณ์ การบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง (Self-regulation)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้มองเห็นข้อดีหรือความภาคภูมิใจของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้เกิดการยอมรับความแตกต่างของผู้อื่น เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อกระตุ้นให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองและการมองโลกในแง่ดี

สื่อ/อุปกรณ์

1. สื่อวิดีโอ
2. กระดาษ
3. ปากกา/ดินสอสี

รายละเอียดกิจกรรม

1. กิจกรรมสันทนาก่อนเข้าสู่บทเรียน ทบทวนข้อตกลง กฎกติกา ระหว่างทำกิจกรรมร่วมกัน และทบทวนเนื้อหาครั้งที่แล้ว (5 นาที)

2. ชมวิดีโอ “เก่งในแบบของเรา” จาก ศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน) (<https://www.youtube.com/watch?v=g5Hc4qCCrBg&feature=youtu.be>) (5 นาที)

3. แบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละ เท่าๆ กัน แล้วให้จับคู่กันภายในกลุ่ม วิเคราะห์สถานการณ์ตามสื่อวิดีโอ ว่าตัวละคร “มีลักษณะที่ดีอย่างไรที่ควรเป็นแบบอย่าง” และให้ตัวแทนออกมานำเสนอ (10 นาที)

4. ให้นักเรียนนั่งเป็นครึ่งวงกลม ผู้วิจัยแจกกระดาษและดินสอ ให้พับหรือแบ่งครึ่งกระดาษเป็นด้านบน และด้านล่าง ในส่วนของกระดาษด้านบน ให้นักเรียนวาดภาพตัวเอง และบอกความดีข้อดีหรือความภาคภูมิใจของตนเอง ส่วนกระดาษด้านล่างให้นักเรียนวาดภาพครอบครัว สัตว์เลี้ยง และบ้านของตนเอง ให้นักเรียนแต่ละคนออกมาแนะนำเสนอว่าภูมิใจในเรื่องใดของตนเองบ้าง และครอบครัวของนักเรียนเป็นอย่างไร มีใครบ้าง หรือกิจกรรมใดในครอบครัวที่ชอบทำด้วยกัน (20 นาที)

5. ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนยอมรับความแตกต่างของผู้อื่น ฝึกการมองโลกในแง่ดี มองเห็นข้อดี เกิดความภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง (5 นาที)

6. สรุปกิจกรรม ตามแนวคิดการสร้างแรงจูงใจที่ดีให้ตนเอง (5 นาที)

7. นัดหมายในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ครั้งที่ 5 กิจกรรม “เพื่อนของฉันชอบทานอะไร” (ใช้เวลา 50 นาที)

แนวคิดสมรรถนะทางอารมณ์ การรู้จักสังเกตและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกสังเกต สนใจสิ่งรอบข้าง
2. เพื่อฝึกการกล้าแสดงความคิดเห็น ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษแข็ง
2. ปากกา/ดินสอสี
3. Power Point

รายละเอียดกิจกรรม

1. กิจกรรมสันทนาก่อนเข้าสู่บทเรียน ทบทวนข้อตกลง กฎกติกา ระหว่างทำกิจกรรมร่วมกัน และทบทวนเนื้อหาครั้งที่แล้ว (5 นาที)

2. แบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กัน

3. ให้นักเรียนวาดภาพหรือเขียนชื่ออาหารและขนมที่สมาชิกในกลุ่มชอบรับประทาน (20 นาที)

4. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ โดยให้พูดชื่ออาหารและขนมของเพื่อนข้างๆ ตามด้วยการแสดงความคิดเห็นเชิงสร้างสรรค์ เช่น “นิกชอบทานบัวลอย ผมว่ามันอร่อยดี” (15 นาที)

5. ผู้วิจัยสอนเรื่องการ สังเกต เข้าใจและใส่ใจการอยู่ร่วมกันในสังคม การสร้างความสัมพันธ์กับกลุ่ม และการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น (5 นาที)
6. สรุปกิจกรรมตามแนวทางการรู้จักสังเกตและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (5 นาที)
7. นัดหมายในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ครั้งที่ 6 กิจกรรม “ใครเดือดร้อน” (ใช้เวลา 50 นาที)

แนวคิดสมรรถนะทางอารมณ์ การรู้จักสังเกตและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เรียนรู้พฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้สามารถแบ่งแยกพฤติกรรมด้านบวกและด้านลบได้

สื่อ/อุปกรณ์

1. “ถุงการกระทำ” ภายในบรรจุแผ่นป้ายข้อความการกระทำต่างๆ ทั้งที่ดีและไม่ดี ให้นักเรียนได้ฝึกแยก ได้แคะ เด็กทั้งชายและหญิง ขโมยยางลบเพื่อน เด็กบางคนแคะขโมยเพื่อนแรง ๆ ลอกข้อสอบเพื่อน โทกพ่อแม่
2. ฟิวเจอร์บอร์ด
3. ปากกาเคมีสีแดงและสีน้ำเงิน
4. เทปขาว

รายละเอียดกิจกรรม

1. กิจกรรมสันทนาก่อนเข้าสู่บทเรียน (5 นาที)
2. ทบทวนข้อตกลง กฎกติกา ระหว่างทำกิจกรรมร่วมกัน และทบทวนเนื้อหาครั้งที่แล้ว (5 นาที)
3. แบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละ เท่าๆ กัน ผู้วิจัยแนะนำ “ถุงการกระทำ” ให้นักเรียนดูพร้อมอธิบายให้รู้ว่าภายในบรรจุแผ่นป้าย ข้อความต่างๆ (5 นาที)
4. แจกฟิวเจอร์บอร์ด ปากกาเคมี เทปขาว และ “ถุงการกระทำ” ให้นักเรียนทุกกลุ่ม กลุ่มละ 1 ถุง ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันแยกการกระทำเหล่านั้น เป็นสองฝั่ง ฝั่งดีและไม่ดี (5 นาที)
5. กระตุ้นด้วยการถามว่า “ ทำไมจึงแยกการกระทำเหล่านั้น และใช้อะไรเป็นเกณฑ์ในการเลือก” ผู้วิจัยตรวจสอบการแยกว่าถูกต้องหรือไม่ (10 นาที)

6. ให้นำแผ่นป้ายการกระทำที่แยกการกระทำ ติดไว้บนแผ่นฟิวเจอร์บอร์ด แล้วช่วยกัน วงกลมการกระทำ ถ้าหากเป็นการกระทำที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ให้วงด้วยปากกาสีแดง การกระทำ ที่ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ให้วงด้วยปากกาสีน้ำเงิน แล้วให้นักเรียนยกตัวอย่างว่าหากเป็นกระทำที่ดี และไม่ดี จะส่งผลกระทบต่อผู้อื่นและตนเองอย่างไรบ้าง (10 นาที)

7. ผู้วิจัยอธิบายให้ฟังถึงการกระทำที่ดีและไม่ดี ถ้าการกระทำที่ไม่ดีจะส่งผลกระทบต่อ ผู้อื่นอย่างไร เรียนรู้การยอมรับผิด สร้างจิตสำนึกที่ดี เห็นใจผู้อื่นและรู้จักการสนับสนุนผู้อื่นเสมอ (5 นาที)

8. สรุปกิจกรรมตามแนวคิดการรู้จักสังเกตและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (5 นาที)

9. นัดหมายในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ครั้งที่ 7 กิจกรรม “เราจะผ่านไปด้วยกัน” (ใช้เวลา 50 นาที)

แนวคิดสมรรถนะทางอารมณ์ การมีทักษะทางสังคม (Social Skills)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม
2. เพื่อฝึกทักษะในการควบคุมอารมณ์ และการแก้ไขปัญหาเมื่อเกิดความขัดแย้งภายใน
กลุ่ม
3. เพื่อฝึกทักษะการกล้าตัดสินใจ

สื่อ/อุปกรณ์

1. ลูกปิงปอง
2. ช้อน
3. กระดาษแข็ง
4. ตระกร้า
5. กระดาษหนังสือพิมพ์

รายละเอียดกิจกรรม

1. กิจกรรมสันทนาก่อนเข้าสู่บทเรียน (5 นาที)
2. ทบทวนข้อตกลง กฎกติกา ระหว่างทำกิจกรรมร่วมกัน และทบทวนเนื้อหาครั้งที่แล้ว

(5 นาที)

3. เรียงแถวเพื่อเล่นเกมนันหนากการ ทั้งหมด 3 เกม ได้แก่ เกมปิงปองตัวนี้่ เกมโยนสมบัติ และเกมเพื่อนกันฉันไม่ทิ้งเธอ (30 นาที)

4. ผู้วิจัยชี้แจงกติกาการทำกิจกรรม ดังนี้

4.1 เกมปิงปองตัวนี้่

- แบ่งกลุ่มตามจังหวะเพลง ออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กัน
- ให้นักเรียนทุกคนคาบช้อน โดยคนที่อยู่หัวแถวจะมีลูกปิงปองวางอยู่บนช้อน
- ให้อหัวแถวพยายามส่งลูกปิงปองให้กับเพื่อนข้าง ๆ โดยใช้ช้อน ห้ามใช้มือช่วย หากลูกปิงปองหล่นให้เริ่มใหม่

- ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มลองส่งลูกปิงปอง ให้ช่วยกันคิดหาวิธีที่จะทำให้ลูกปิงปองถึงปลายแถว

- จับเวลาทำกิจกรรม และให้แต้มเป็นรางวัลความพยายาม

4.2 เกมโยนสมบัติ

- แบ่งกลุ่มตามจังหวะเพลง ออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กัน
- ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มต่อแถว ผลัดกันโยนกระดาศให้ลงแกวภายในเวลาที่กำหนด โดยแต่ละคนต้องยืนห่างจากแกว 2 เมตร หากใครทำตกหล่น ไม่ลงในแกว ให้เก็บกระดาศแล้วไปต่อแถวโยนใหม่ สำหรับใครที่โยนได้แล้ว ให้มายืนอีกฝั่ง คอยช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่มที่ยังไม่ผ่าน โดยการเชียร์และเป็นกำลังใจ หากกลุ่มไหนเสร็จก่อนให้พูด “เฮ้” พร้อมนั่งลง

- ให้แต้มเป็นรางวัลความพยายาม

4.3 เกมเพื่อนกันฉันไม่ทิ้งเธอ

- แบ่งกลุ่มๆ ละเท่าๆ กัน จำนวน 6 – 7 กลุ่ม
- ให้สมาชิกรั้งรวมกันเป็นกลุ่ม และให้แต่ละกลุ่มนำ

กระดาศหนังสือพิมพ์วางไว้ตรงกลาง ให้สมาชิกทุกคนเข้าไปยืนบนกระดาศหนังสือพิมพ์แผ่นนั้นให้ได้ภายในเวลาที่กำหนด แล้วสั่งให้พับกระดาศหนังสือพิมพ์ครั้งหนึ่งไปเรื่อย ๆ แล้วให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มพากันเข้าไปยืนบนกระดาศหนังสือพิมพ์นั้นให้ได้ภายในเวลาที่กำหนด จนสามารถหากลุ่มที่ชนะได้ คือ กลุ่มที่มีจำนวนสมาชิกรั้งอยู่บนกระดาศหนังสือพิมพ์ได้มากที่สุดโดยไม่เลยขอบออกมา

- ให้แต้มเป็นรางวัลความพยายาม

5. ผู้วิจัยสอนว่าแต่ละกิจกรรมหากสมาชิกกลุ่มช่วยกันทำ ช่วยกันคิด วางแผน กล้าตัดสินใจ ปรับตัวกับปัญหาที่เกิดขึ้น เข้าใจสถานการณ์ และไม่ทะเลาะกัน ให้ความร่วมมือกันในกลุ่ม งานจะสำเร็จไปได้ด้วยดี (5 นาที)

6. สรุปกิจกรรม ตามแนวคิดการมีทักษะทางสังคม (5 นาที)

7. นัดหมายในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ครั้งที่ 8 กิจกรรม “ช่วยกันนะ” (ใช้เวลา 50 นาที)

แนวคิดสมรรถนะทางอารมณ์ การมีทักษะทางสังคม (Social Skills)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้มีความคิดสร้างสรรค์
2. เพื่อฝึกการเป็นผู้นำและทักษะการสื่อสาร

สื่อ/อุปกรณ์

1. คำศัพท์ เช่น เต่า ไก่ คุณครู ม้าหมุน สุนัข เป็นต้น
2. สมุดปกอ่อน
3. ปากกา/ดินสอสี

รายละเอียดกิจกรรม

1. กิจกรรมสันทนาก่อนเข้าสู่บทเรียน ทบทวนข้อตกลง กฎกติกา ระหว่างทำกิจกรรมร่วมกัน และทบทวนเนื้อหาครั้งที่แล้ว (5 นาที)

2. แบ่งกลุ่มตามจังหวะเพลง ออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กัน ผู้วิจัยชี้แจงกติกาและให้สมาชิกปรึกษาวางวิธีการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้ (5 นาที)

3. ให้แต่ละกลุ่มนั่งเรียงแถว โดยผู้วิจัยแจกคำศัพท์ที่เป็นคำใบ้ให้คนที่นั่งท้ายแถวอ่าน

4. ให้คนที่อยู่ท้ายแถววาดภาพจากคำศัพท์นั้นลงในกระดาษ แล้วส่งภาพวาดนั้นให้คนต่อไป เมื่อคนต่อไปเห็นภาพ ให้วาดภาพนั้นซ้ำ ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนถึงคนที่นั่งหัวแถว ซึ่งเป็นหัวหน้าในแต่ละครั้ง ต้องทายว่าภาพที่เห็นคือภาพอะไร เพราะเหตุใดจึงคิดว่าเป็นภาพนี้ (30 นาที)

5. จากนั้นสลับที่กันเป็นหัวแถวเพื่อเป็นหัวหน้ากลุ่มจนครบทุกคน

6. ผู้วิจัยสอนให้นักเรียน เห็นความสำคัญของการทำงานเป็นทีม ร่วมกันวางแผน ฝึกการเป็นผู้นำ มีวิธีการสื่อสารความเข้าใจที่เหมาะสมเพื่อให้ดำเนินงานมีปัญหาน้อยที่สุด (5 นาที)

7. สรุปกิจกรรม ตามแนวคิดการมีทักษะทางสังคม (5 นาที)

8. นัดหมายในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ครั้งที่ 9 กิจกรรม “ถักทอสายใย” (ใช้เวลา 50 นาที)

แนวคิดสมรรถนะทางอารมณ์ การมีทักษะทางสังคม (Social Skills)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกทักษะการสื่อสาร ทักษะการพูดชื่นชมผู้อื่น
2. เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน

สื่อ/อุปกรณ์

1. ไหมพรม/ริบบิ้น
2. เพลง (เพลงที่ได้รู้จักหรือร้องตามได้)

รายละเอียดกิจกรรม

1. กิจกรรมสันทนาก่อนเข้าสู่บทเรียน ทบทวนข้อตกลง กฎกติกา ระหว่างทำกิจกรรมร่วมกัน และทบทวนเนื้อหาครั้งที่แล้ว (5 นาที)
2. นักเรียนจับกลุ่มเป็นวงกลม
3. เปิดเพลงเต้นสันทนาก่อน (เพลงที่ได้รู้จักหรือร้องตามได้) (5 นาที)
4. เริ่มกิจกรรม ดังนี้ โยนไหมพรมออกไปให้คนอื่นในวง โดยเรียกชื่อเพื่อนที่เราจะโยนไหมพรมให้และต่อด้วยคุณสมบัติด้านบวกของเพื่อน เช่น “แอนคนสวย” “อาร์ตช่วยเหลือ” (15 นาที)
5. คนที่เป็นเจ้าของชื่อวิ่งออกมาจับ จับเส้นไหมพรมไว้ จากนั้นก็โยนกลุ่มไหมพรมออกไปข้างหน้า เรียกชื่อเพื่อนคนอื่นให้ออกมาจับ พร้อมบอกคุณสมบัติที่เราชื่นชม
6. เมื่อทำครบทุกคนจะเห็นสายไหมพรม จากนั้นพากันกลับไปนั่งที่
7. ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนมองถึงลักษณะข้อดีของแต่ละคน เป็นไปได้ว่าคนในกลุ่มอาจมีลักษณะเหมือนกัน ถือโอกาสนี้ส่งเสริมบรรยากาศของการชื่นชมกันเป็นประจำในห้องเรียน เพื่อให้เกิดการสื่อสารกล่าวชื่นชมผู้อื่น มีความรื่นเริงเบิกบาน เป็นการสร้างมิตรภาพที่ดี (10 นาที)
8. สรุปกิจกรรมตามแนวคิดการมีทักษะทางสังคม (5 นาที)
9. กิจกรรมสันทนาก่อนผ่อนคลาย สรุปการดำเนินกิจกรรมที่ผ่านมา (10 นาที)

ใบงาน “จะอย่างไรดีนะ”

ตอนที่ 1

ณ โรงเรียนแห่งหนึ่ง เจมส์จิ กำลังนั่งคุยกับเพื่อนๆ อยู่ในห้องอย่างสนุกสนาน แล้วไปพบเพื่อน
 ร่วมห้องเดินเข้ามาคุยกับเพื่อนๆ พร้อมกับล้อเลียนชื่อพ่อของเจมส์จิ ด้วยเสียงดังมาก เจมส์จิโมโหจึง
 ปาหนังสือไปที่ใบปับ ให้เด็กๆช่วยกันคิดว่า การปาหนังสือเหมาะสมหรือไม่ หากนักเรียนเป็นเจมส์จิ
 จะทำอย่างไร



ตอนที่ 2

ณ โรงเรียนแห่งหนึ่ง เข้านี้คุณครูบอกคะแนนสอบวิชาคณิตศาสตร์ ซึ่งญาญ่าสอบตก ญาญ่าเสียใจมาก ร้องไห้เสียงดัง ไม่ยอมพูดกับใคร ให้เด็กๆ ช่วยกันคิดว่า การร้องไห้ไม่ยอมพูดกับใครดีไหม วิธีที่ดีกว่านี้ทำอะไร

