

ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนา
ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา



นางสาวญาณิศา พึ่งเกตุ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2556
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

EFFECTS OF A HEALTH PROMOTION PROGRAM BASED ON SELF-EFFICACY THEORY
TO DEVELOP EMOTIONAL QUOTIENT OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS



Miss Yanisa Phungkat

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program in Health and Physical Education

Department of Curriculum and Instruction

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2013

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถ
แห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
ประถมศึกษา

โดย

นางสาวญาณิศา พึ่งเกตุ

สาขาวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์

.....คณบดีคณะครุศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา รักษ์พลเมือง)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(อาจารย์ ดร.อะเค็๋อ กุลประสูติติล)

CHULALONGKORN UNIVERSITY

ญานิศา พึ่งเกตุ : ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา. (EFFECTS OF A HEALTH PROMOTION PROGRAM BASED ON SELF-EFFICACY THEORY TO DEVELOP EMOTIONAL QUOTIENT OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ. ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์, 202 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนประถมศึกษา โรงเรียนวัดอมรินทราราม จำนวน 50 คน ที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง จำนวน 25 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 25 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.92 และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.94 ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.89 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ผลการวิจัยพบว่า

- 1) โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนสามารถเพิ่มระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาได้
- 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 3) ค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา หลักสูตรและการสอน

ลายมือชื่อนิสิต

สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ปีการศึกษา 2556

5583382227 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS: HEALTH PROMOTION PROGRAM / SELF-EFFICACY THEORY /
EMOTIONAL QUOTIENT

YANISA PHUNGKAT: EFFECTS OF A HEALTH PROMOTION PROGRAM BASED ON SELF-EFFICACY THEORY TO DEVELOP EMOTIONAL QUOTIENT OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS. ADVISOR: ASSOC. PROF. JINTANA SARAYUTHPITAK, Ph.D., 202 pp.

The purposes of this study were to study the effects of a health promotion program based on self-efficacy theory to develop emotional quotient of elementary school students. The sample was 50 elementary school students in Watamarintraram School with emotional quotient are low. Divided into 2 groups with 25 students in the experimental group received the health promotion program based on self-efficacy theory for 8 weeks, 3 days a week, 1 hour a day and 25 students in the control group not received the health promotion program. The research instruments were composed of the health promotion program based on self-efficacy theory had an IOC 0.92 and the emotional quotient test had an IOC 0.94, the reliability was 0.89. The data were then analyzed by means, standard deviations and t-test by using statistically significant differences at .05 levels.

The research findings were as follows:

1) The research finding suggests that health promotion program based on self-efficacy theory was effectively to increase emotional quotient of elementary school students.

2) The mean score of the emotional quotient of the experimental group student after received the health promotion program were significantly higher than before at .05 levels.

3) The mean score of the emotional quotient of the experimental group student after received the health promotion program were significantly higher than the control group at the .05 levels.

Department: Curriculum and
Instruction

Student's Signature

Advisor's Signature

Field of Study: Health and Physical
Education

Academic Year: 2013

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความรู้และความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากรองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการดูแลเอาใจใส่ให้คำปรึกษา คำแนะนำ ข้อคิด ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะแนวทางต่างๆ ตรวจสอบแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความถูกต้องและสมบูรณ์ที่สุดทางคุณค่าวิชาการ ตลอดจนการให้กำลังใจมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

กราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธนะ ติงศภักดิ์ ประธานสอบวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ ดร.อะเคื้อ กุลประสูติติก กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่กรุณาให้ข้อคิดและเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข ทำให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวดี ลีมีงสวัสดิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นรลักษณ์ เอื้อกิจ อาจารย์ ดร.อะเคื้อ กุลประสูติติก และอาจารย์ ดร.อัญญา ปลดเปลื้อง ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้คำปรึกษาแนะนำและตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

กราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียน ครูพิมสวัสดิ์ โกศลสมบัติ และคณาจารย์โรงเรียนวัดอัมรินทราราม ที่ อำนวยความสะดวก สนับสนุนและเปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ และขอบคุณนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี

สุดท้ายผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อสุขสันต์ พึ่งเกตุ และ คุณแม่ธีรนิศ์ พึ่งเกตุอย่างสูงที่ให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนด้านการศึกษา อันมีค่ายิ่งโดยตลอดมาจนจบการศึกษา ผู้วิจัยขอมอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นเครื่องบูชาเพื่อทดแทนคุณ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานการวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	4
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
1. โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ.....	8
2. ทฤษฎีความสามารถแห่งตน (Self-Efficacy).....	10
3. แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์.....	13
4. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์.....	21
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	31
6. กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	37
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	38
ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง.....	40
1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	40
1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	40
1.3 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	40
ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	48
2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง.....	48

2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง.....	48
2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล	49
ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	51
3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
3.2 สถิติที่ใช้.....	51
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
ตอนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม	53
ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน และของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถ แห่งตน.....	57
ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่าง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน กับ นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน .	62
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	69
สรุปผลการวิจัย	69
อภิปรายผลการวิจัย	71
ข้อเสนอแนะ	79
รายการอ้างอิง	81
ภาคผนวก.....	86
ภาคผนวก ก รายงานผู้ทรงคุณวุฒิ.....	87
ภาคผนวก ข หนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัย	88
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	96
ภาคผนวก ง การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ	170
ภาคผนวก จ ภาพกิจกรรมการเก็บข้อมูล	179
ภาคผนวก ฉ ภาพผลงานของนักเรียน.....	198
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	202

สารบัญตาราง

ตารางที่ 3.1 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน.....	42
ตารางที่ 3.2 การจัดกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา.....	43
ตารางที่ 3.3 ตารางเปรียบเทียบคะแนนที่ได้กับเกณฑ์ปกติ คะแนนที่ (T-Score Norms) ของความ ฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้านของเด็กอายุ 6-11 ปี ฉบับครู (กรมสุขภาพจิต, 2546).....	46
ตารางที่ 3.4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่าง กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม	49
ตารางที่ 3.5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่าง กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมจำแนกตามองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์	50
ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม	54
ตารางที่ 4.2 ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง และของนักเรียนกลุ่มควบคุม.....	57
ตารางที่ 4.3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองจำแนกตามองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์	58
ตารางที่ 4.4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์รวมทั้ง 3 ด้านก่อนและ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎี ความสามารถแห่งตน (จำแนกตามบุคคล).....	59
ตารางที่ 4.5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกตามองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์	61
ตารางที่ 4.6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่าง นักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม.....	62
ตารางที่ 4.7 ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่าง นักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกตามองค์ประกอบย่อยของความฉลาดทางอารมณ์	63

สารบัญภาพ

แผนภาพที่ 2.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	37
แผนภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	39
แผนภาพที่ 3.2 แบบแผนการทดลอง	48
แผนภาพที่ 4.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองของ นักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม.....	64
แผนภาพที่ 4.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง จำแนกตามองค์ประกอบย่อยของความฉลาดทางอารมณ์.....	65
แผนภาพที่ 4.3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกตามองค์ประกอบย่อยของความฉลาดทางอารมณ์	66
แผนภาพที่ 4.4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่าง นักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกตามองค์ประกอบย่อยของความฉลาดทางอารมณ์	67
แผนภาพที่ 4.5 แสดงการเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่ม ทดลอง	68

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เด็กเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่ายิ่งต่อการพัฒนาประเทศในอนาคต การที่เด็กจะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพนั้น เด็กจะต้องมีพัฒนาการที่สมบูรณ์พร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จึงมีความจำเป็นที่เด็กจะต้องได้รับการพัฒนาตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาและต่อเนื่องไปจนถึงวัยรุ่น โดยเฉพาะพัฒนาการด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งเป็นพัฒนาการที่ส่งผลต่อทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบันและอนาคต กรมสุขภาพจิตตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าว จึงได้ดำเนินโครงการพัฒนาสติปัญญาเด็กไทยอย่างต่อเนื่องทั้งการเฝ้าระวังส่งเสริม และพัฒนาความฉลาดทางสติปัญญาควบคู่ไปกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 6 ที่กำหนดให้การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ ภูมิปัญญา มีคุณธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและสอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการในการพัฒนาเยาวชนของชาติเข้าสู่โลกยุคศตวรรษที่ 21 โดยมุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนมีคุณธรรมรักความเป็นไทย มีทักษะการคิดวิเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ มีทักษะด้านเทคโนโลยี สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมโลกได้อย่างสันติ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551; สภาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2550; สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของแต่ละบุคคลเป็นปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่งซึ่งส่งผลให้การทำงานร่วมกับผู้อื่นหรือการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสันติแต่เมื่อพิจารณาผลการสำรวจของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ผลรวมของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มอายุ 6 - 11 ปี โดยใช้แบบทดสอบที่มีโครงสร้างเดียวกันแต่ผู้ประเมินต่างกันคือปี 2545 และปี 2550 ที่ให้พ่อแม่ผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน ส่วนปี 2554 ให้ครูเป็นผู้ประเมินโดยกรมสุขภาพจิตได้ปรับให้คะแนนอยู่ในมาตราเดียวกัน พบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์รวมทั้ง 3 ด้านของนักเรียนปี 2554 มีค่าต่ำสุดอยู่ที่ 169.72 ซึ่งมีค่าลดลงจาก 179.58 ในปี 2550 และมีค่าลดลงจาก 186.42 ในปี 2545 แสดงให้เห็นว่าความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กนักเรียนอายุ 6 - 11 ปี มีแนวโน้มลดลงตามลำดับ (สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2555)

นอกจากนี้ยังพบว่าความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนไทยอายุ 6 - 11 ปี ทั่วประเทศในปี 2554 มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ คือ มีค่าคะแนนอยู่ที่ 45.12 จากค่าคะแนนปกติ 50 - 100 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบย่อยในแต่ละด้าน พบว่า การปรับตัวต่อปัญหาที่มีค่าคะแนนอยู่ที่ 46.65 การควบคุมอารมณ์ 46.50 การยอมรับถูกผิด 45.65 ความพอใจในตนเอง 45.65 ความใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 45.42 การรู้จักปรับใจ 45.23 มีจุดอ่อนระดับต่ำ และที่เป็นจุดอ่อนระดับต่ำมาก ได้แก่ ความมุ่งมั่นพยายาม ซึ่งมีค่าคะแนนอยู่ที่ 42.98 รองลงมา คือ ความกล้าแสดงออก 43.48 และความรื่นเริงเบิกบาน 44.53 เมื่อพิจารณารายภาค พบว่า ภาคใต้มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยสูงสุดอยู่ที่ 45.95 ซึ่งใกล้เคียงค่าปกติมากที่สุด รองลงมา คือ ภาคเหนือ 45.84 กรุงเทพมหานคร 45.62 ภาคกลาง 44.38

และต่ำสุด คือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 44.04 และเมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ตามเกณฑ์ปกติ ที่มีค่าคะแนนอยู่ที่ 50 - 100 พบว่า ภาคใต้มีค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.4 รองลงมา คือ กรุงเทพมหานคร ร้อยละ 23.2 ภาคเหนือ ร้อยละ 22.9 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 21.4 และภาคกลางน้อยที่สุด ร้อยละ 19.7 และเมื่อพิจารณากลุ่มที่จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มากที่สุด (ค่าคะแนนต่ำกว่า 40) พบว่า เป็นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 32.3 ภาคกลาง ร้อยละ 28.8 กรุงเทพมหานคร ร้อยละ 25.3 ภาคเหนือ ร้อยละ 22.3 และภาคใต้ ร้อยละ 21.4 (สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2555)

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรู้จัก เข้าใจและควบคุมอารมณ์ของตนเองได้สอดคล้องกับวัย มีการประพฤติปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์เป็นคุณลักษณะพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการ คือ 1) ดี หมายถึง ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยประเมินจากการควบคุมอารมณ์ การใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และการยอมรับผิด 2) เก่ง หมายถึง ความพร้อมที่จะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ โดยการประเมินจากการมุ่งมั่นพยายาม การปรับตัวต่อปัญหา และความรื่นเริงเบิกบาน 3) สุข หมายถึง ความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข โดยการประเมินจากการมีความพอใจในตนเอง การรู้จักปรับใจ และความรื่นเริงเบิกบาน (Goleman, 1998; Salovey, 1990; กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543; พนม เกตุมาน, 2555)

เมื่อวิเคราะห์หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพและการป้องกันโรค พบว่า หลักสูตรกำหนดให้มีสาระและตัวชี้วัดที่ 2 เรื่องอารมณ์ ในการจัดการกับสภาวะทางอารมณ์และความรู้สึก อย่างไรก็ตามการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการกับสภาวะทางอารมณ์และความรู้สึก เพียง 1 - 2 คาบในเวลาเรียนตามปกติไม่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาได้ แนวคิดการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมนอกเวลาเรียนจะเป็นการเสริมความรู้และเจตคติให้นักเรียนสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้นควรเริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็กเล็ก และพบว่าทฤษฎีความสามารถแห่งตน (Self-Efficacy Theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1997) มีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เนื่องจากเป็นทฤษฎีที่มุ่งเน้นในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล โดยแบนดูราได้ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองว่าเป็นความเชื่อของบุคคล ที่เกี่ยวข้องกับความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติกิจกรรม หรือจัดการกับสถานการณ์ให้สำเร็จ ตามเป้าหมายที่ตนกำหนดไว้ การพัฒนาความสามารถของตนตามแนวคิดนี้ ต้องอาศัยการสนับสนุน 4 ประการ คือ 1) การประสบความสำเร็จในการลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง 2) การได้รับประสบการณ์จากการสังเกต การปฏิบัติกิจกรรมจากตัวแบบ 3) การชักจูงด้วยคำพูด 4) การพัฒนาความพร้อมทางสภาพร่างกายและอารมณ์เป็นการทำให้บุคคลพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ การที่บุคคล

มีความคาดหวังในความสามารถของตนเองว่าสามารถที่จะปฏิบัติพฤติกรรมได้ก็จะช่วยเสริมให้บุคคลมีการปฏิบัติพฤติกรรมมากขึ้น โดยก่อนการปฏิบัติที่บุคคลจะเกิดความตั้งใจในการปฏิบัติขึ้นก่อน ซึ่งนับเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การปฏิบัติ และสามารถใช้ในการทำนายการปฏิบัติของบุคคลได้

ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำทฤษฎีความสามารถแห่งตนไปใช้ในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมที่เกี่ยวกับสุขภาพ ได้แก่ การศึกษาของ เยาวลักษณ์ แสนทวิสุข เรื่อง ผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับการสร้างแรงจูงใจเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเขตเทศบาล จังหวัดอุบลราชธานี ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และความตั้งใจในการมีพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลของโปรแกรมสุขศึกษานี้สามารถนำไปพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพทางเพศวัยรุ่นให้สามารถเตรียมตัวเข้าสู่วัยรุ่น สามารถดูแลสุขอนามัยทางเพศและป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีการวางตัวและแสดงออกทางเพศ รู้จักการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรที่เหมาะสมได้ และการศึกษาของวิภาวี สุวรรณธร เรื่องการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าตะเกียบ จังหวัดฉะเชิงเทรา ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ความคาดหวังในผลดีของการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการจัดโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมมีผลทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารดีขึ้น สามารถนำโปรแกรมสุขศึกษานี้ไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนในระดับชั้น และโรงเรียนอื่นๆต่อไป (เยาวลักษณ์ แสนทวิสุข, 2554; วิภาวี สุวรรณธร, 2545)

จากสภาพปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอายุ 6 - 11 ปีทั่วประเทศ ในปี 2554 ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยอยู่ระดับต่ำ และจากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้นควรเริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็กเล็ก และพบว่าทฤษฎีความสามารถแห่งตน มีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา

คำถามวิจัย

โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนมีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาได้หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
3. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน จะส่งผลให้ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา สูงขึ้น
2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05
3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากร คือ นักเรียนระดับประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ระดับต่ำตามเกณฑ์การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6 - 11 ปี ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
2. ตัวแปรที่ศึกษา
 - 2.1 ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน
 - 2.2 ตัวแปรตาม คือ ความฉลาดทางอารมณ์

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการเพิ่มความสามารถของตนเอง ในการพัฒนาสุขภาพ ให้บรรลุความสมบูรณ์ทั้งทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยบุคคลจะพัฒนาสุขภาพของตนเอง ได้สำเร็จนั้น ต้องเข้าใจ รู้ปัญหา และความต้องการที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของสังคม และธรรมชาติ

โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง กระบวนการเพิ่มความสามารถของตนเองในการพัฒนาศักยภาพที่ใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตนเป็นกลยุทธ์ในการจัดกิจกรรมเพื่อมุ่งเน้นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วยกิจกรรม 6 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมการฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง กิจกรรมการให้คำปรึกษา กิจกรรมการสังเกตตนเอง และกิจกรรมการให้แรงเสริม เป็นต้น

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรู้จัก เข้าใจและควบคุมอารมณ์ของตนเองได้สอดคล้องกับวัย มีการประพฤติปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์เป็นคุณลักษณะพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการคือ

1. ดี หมายถึง ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยประเมินจากการควบคุมอารมณ์ การใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และการยอมรับผิด
2. เก่ง หมายถึง ความพร้อมที่จะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ โดยการประเมินจากการมุ่งมั่นพยายาม การปรับตัวต่อปัญหา และความรื่นเริงเบิกบาน
3. สุข หมายถึง ความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข โดยการประเมินจากการมีความพอใจในตนเอง การรู้จักปรับใจ และความรื่นเริงเบิกบาน

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง การประเมินความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้เกณฑ์ของกรมสุขภาพจิต แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ระดับดี คือ มีค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ตั้งแต่ 50 ขึ้นไป ควรส่งเสริมและรักษาไว้
2. ระดับปานกลาง คือ มีค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ 40 - 49 คะแนน ควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆให้ดียิ่งขึ้น และส่งเสริมอย่างต่อเนื่อง
3. ระดับต่ำ คือ มีค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่า 40 คะแนน จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆให้ดียิ่งขึ้น

ทฤษฎีความสามารถแห่งตน หมายถึง แนวคิดที่มุ่งเน้นในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลโดยแบบดูราได้ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนว่า เป็นความเชื่อของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติกิจกรรมหรือจัดการกับสถานการณ์ให้

สำเร็จ ตามเป้าหมายที่ตนกำหนดไว้ การพัฒนาความสามารถของตนตามแนวคิดนี้ ต้องอาศัยการสนับสนุน 4 ประการ คือ

1. การประสบความสำเร็จในการลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง
2. การได้รับประสบการณ์จากการสังเกต การปฏิบัติกิจกรรมจากตัวแบบ
3. การชักจูงด้วยคำพูด
4. การพัฒนาความพร้อมทางสภาพร่างกายและอารมณ์เป็นการทำให้บุคคลพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆได้ด้วยตนเอง

นักเรียนประถมศึกษา หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
2. นักเรียนประถมศึกษาที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น
3. ผลการศึกษาครั้งนี้สามารถนำไปใช้วางแผนพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่มีระดับต่ำได้อย่างถูกต้อง

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสนับสนุนการวิจัยครั้งนี้ โดยเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ
 - 1.1 ความหมายของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ
 - 1.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
2. ทฤษฎีความสามารถแห่งตน
3. แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
 - 3.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
 - 3.2 องค์ประกอบ และความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์
 - 3.3 คุณลักษณะของคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์
4. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
 - 4.1 ความสำคัญและหลักการในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
 - 4.2 ปัจจัยสู่ความสำเร็จในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
 - 4.3 หลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กประถมศึกษา
 - 4.4 การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11 ปี
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 5.2 งานวิจัยต่างประเทศ
6. กรอบแนวคิดในการวิจัย

1. โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

1.1 ความหมายของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

(นฤมล เอื้อพงษ์พร, 2548) ได้ให้ความหมายของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง การให้บริการด้านสุขภาพหรือการจัดอบรมโดยใช้ ความรู้กลยุทธ์วิธีการต่างๆทางด้านสุขภาพให้ผู้รับบริการสนใจเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นอยู่ให้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยการเข้าร่วมโปรแกรมสุขภาพนั้นมิใช่เป็นการให้ความรู้ด้านสุขภาพเพียงอย่างเดียวแต่เป็นการสอดแทรกกิจกรรมความเพลิดเพลินเพื่อสุขภาพด้วย เช่น การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด การฝึกสมาธิ กิจกรรมนันทนาการ การได้รับคำปรึกษา เป็นต้น

(Glanz, 1997; พรสุข หุ่นนิรันดร์, 2545) ได้ให้ความหมายการส่งเสริมสุขภาพว่าเป็นการผสมผสานระหว่างสุขศึกษาและองค์การที่เกี่ยวข้องรวมทั้งเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนพฤติกรรมของบุคคล กลุ่มและชุมชนเพื่อให้มีสุขภาพดี การส่งเสริมสุขภาพเป็นวิทยาศาสตร์และศิลป์ของการช่วยเหลือของประชาชนให้เปลี่ยนแปลงแบบแผนชีวิตไปสู่การมีสุขภาพดีโดยพยายามส่งเสริมความตระหนักในการเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมเป็นการผสมผสานระหว่างสุขศึกษา เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมและองค์การที่เกี่ยวข้องซึ่งสนับสนุนพฤติกรรมของบุคคล กลุ่มชุมชนเพื่อให้มีสุขภาพดีด้วยการปฏิบัติตนที่ดีทางด้านสุขภาพ

กฎบัตรออตตาวาเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ (The Ottawa Charter for Health Promotion) ให้ความหมาย การส่งเสริมสุขภาพว่า หมายถึง กระบวนการที่สนับสนุนประชาชนให้เพิ่มการควบคุมและส่งเสริมสุขภาพของตนเองสัญญาเกี่ยวข้องกับการลดความไม่ยุติธรรมขยายขอบข่ายของการป้องกัน และช่วยเหลือประชาชนให้เผชิญกับสภาพการณ์แวดล้อม สร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพทำให้ประชาชนสามารถดูแลตนเองได้ กฎบัตรออตตาวาได้กำหนดกลยุทธ์พื้นฐาน 3 ประการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่

1) การขึ้นนำด้านสุขภาพ (Advocacy) เป็นการให้ข้อมูลข่าวสารแก่ประชาชนเพื่อสร้างกระแสสังคม และสร้างแรงกดดันให้แก่ผู้มีอำนาจในการตัดสินใจได้กำหนดนโยบายในเรื่องเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพเพื่อสร้างสภาวะหรือปัจจัยที่เอื้อต่อสุขภาพ

2) การเพิ่มความสามารถ (Enabling) เป็นการดำเนินการเพื่อให้ประชาชนได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี โดยกำหนดให้มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพประชาชนได้รับข้อมูลอย่างทั่วถึง มีทักษะในการดำเนินชีวิตและมีโอกาสที่จะเลือกทางเลือกที่มีคุณภาพเพื่อสุขภาพ ทั้งนี้ประชาชนจะต้องสามารถควบคุมสิ่งต่างๆเหล่านี้ได้

3) การไกล่เกลี่ย (Mediating) เป็นสื่อกลางในการประสานงานระหว่างกลุ่มหน่วยงานต่างๆที่มีผลประโยชน์ที่แตกต่างกันในสังคมทั้งภาครัฐและเอกชน ทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อจุดหมายให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี

การส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) หมายถึง กระบวนการทางสังคมและการเมืองแบบเบ็ดเสร็จ ไม่เพียงแต่ครอบคลุมกิจกรรมต่างๆที่มุ่งเร่งรัดการเพิ่มทักษะและความสามารถของปัจเจกบุคคล รวมถึงกิจกรรมที่มุ่งการเปลี่ยนแปลงสภาวะทางสังคมสิ่งแวดล้อมและเศรษฐกิจ เพื่อที่จะบรรเทาผลกระทบที่มีต่อสุขภาพของสาธารณชนและปัจเจกบุคคล การส่งเสริมสุขภาพจึงเป็นกระบวนการปลูกฝังให้คนเรามีความสามารถที่จะควบคุมปัจจัยต่างๆที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพ เพื่อช่วยให้สุขภาพดีขึ้น (ปณิธาน หล่อเลิศวิทย์, 2541)

สรุปได้ว่า โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพมีแนวคิด และกระบวนการที่สนับสนุนให้บุคคลเพิ่มความสามารถในการพัฒนาสุขภาพ โดยให้ตระหนัก เข้าใจต้องการที่จะปรับตัวและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพและสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

1.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

พฤติกรรม (Behavior) หมายถึง การกระทำหรือกริยาอาการทางที่แสดงออกมาทุกรูปแบบ เพื่อสนองตอบโต้ต่อสิ่งเร้าซึ่งนักจิตวิทยาแบ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้ (ยูวพา คิวดวงตา, 2553; เยาวลักษณ์ แสันทวิสุข, 2554; รุจิรา ดวงสงค์, 2554)

1.2.1 ปัจจัยทางจิตวิทยา (Personal Psycho Logic Factor) คือ ปัจจัยที่ทำหน้าที่เป็นสื่อกลางความรู้สึกรู้ในการรับรู้เพื่อสนองต่อสิ่งเร้าก่อนที่ร่างกายจะแสดงออกซึ่งพฤติกรรม ประกอบด้วยแรงจูงใจและการเรียนรู้ ความเชื่อ ความต้องการที่จูงใจ หรือดึงดูดให้บุคคลมุ่งไปหาสิ่งนั้น เพื่อแสวงหาความพึงพอใจ เช่น รางวัล การเป็นที่ยอมรับ อำนาจ เป็นต้น

1.2.2 ปัจจัยด้านสติปัญญา และความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรม (Behaviors Specific Cognitions and Affect) เป็นปัจจัยจากการส่งเสริมด้านสาธารณสุขในรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพโดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้มีศักยภาพในการกำหนดพฤติกรรมของตนเอง ได้แก่

1) การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ (Perceived Benefits of Action) คือการที่บุคคลรู้ถึงประโยชน์ในประกอบกิจกรรมหรือกระทำการใดๆเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพไปในทิศทางที่ดีขึ้นทั้งทางตรงและทางอ้อม

2) การรับรู้อุปสรรคของการกระทำ (Perceived Barriers of Action) หมายถึงการรับรู้อุปสรรคที่เข้ามาขัดขวางในการประกอบกิจกรรมทางสุขภาพ เช่น จำเป็นต้องเสียค่าใช้จ่ายที่แพงเกินไป สถานที่ไม่เพียงพอ ระยะทางไกล ทำให้การรับรู้อุปสรรคมีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรงโดยเป็นตัวขัดขวางการกระทำ

3) การรับรู้สมรรถนะของตนเอง (Perceived Self Efficacy) หมายถึง พฤติกรรมในการวางแผนกำหนดเป้าหมายและกระทำให้สำเร็จลุล่วงโดยความสามารถของตนเอง

4) อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ (Activity-Related Affect) เป็นภาวะอารมณ์ความรู้สึกของการกระตุ้นให้กระทำพฤติกรรมของตนเอง ที่เกิดขึ้นทั้ง ก่อน หลัง หรือขณะ

ปฏิบัติการกิจกรรมซึ่งอารมณ์ความรู้สึกนั้นอาจจะเป็นได้ทั้งบวกหรือลบ และอารมณ์ที่เกี่ยวข้องก็จะส่งผลต่อการเข้าร่วมปฏิบัติหรือหลีกเลี่ยงกิจกรรมในครั้งต่อไป

5) อิทธิพลระหว่างบุคคล (Interpersonal Influences) หมายถึง การได้รับอิทธิพลหรือการได้รับการสนับสนุน แรงจูงใจ ความเชื่อ จากครอบครัว เพื่อน หรือบุคคลทางด้านสุขภาพ โดยยึดถืออิทธิพลระหว่างบุคคลมีผลโดยตรงต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพ

6) อิทธิพลด้านสถานการณ์ (Situation Influences) หมายถึง การรับรู้ต่อสถานการณ์ที่ส่งเสริมหรือขัดขวางการปฏิบัติการกิจกรรมทางด้านสุขภาพ

สรุป ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แบ่งออกเป็น 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยทางจิตวิทยา เป็นปัจจัยที่ทำหน้าที่เป็นสื่อกลางความรู้สึกในการรับรู้เพื่อสนองต่อสิ่งเร้าก่อนที่ร่างกายจะแสดงออก และปัจจัยด้านสติปัญญาและความรู้สึกเป็นปัจจัยจากการส่งเสริมด้านสาธารณสุขในรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพโดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้มีศักยภาพในการกำหนดพฤติกรรมของตนเอง

2. ทฤษฎีความสามารถแห่งตน (Self-Efficacy)

การรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-Efficacy) เป็นแนวคิดพื้นฐานทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social learning theory) ของ อัลเบิร์ต บันดูรา (Albert Bandura) ในปี ค.ศ.1997 ได้เสนอแนวคิดของความคาดหวังความสามารถของตนเอง (Efficacy Expectation) โดยให้ความหมายว่าเป็นความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของตน ในลักษณะที่เฉพาะเจาะจง และความคาดหวังนี้เป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรม ต่อมาในปี ค.ศ.1986 อัลเบิร์ต บันดูราได้พัฒนาแนวคิดของความคาดหวังความสามารถของตนเอง (Efficacy Expectation) เป็นแนวคิด การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self-Efficacy) โดยให้ความจำกัดความว่า เป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งเป็นทฤษฎีที่เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ โดยเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายใน โดยไม่จำเป็นต้องมีการแสดงออก แต่การได้มาซึ่งความรู้ใหม่ๆ ก็ถือว่าการเรียนรู้ได้เกิดขึ้นแล้ว และการแสดงออกของพฤติกรรมจะสะท้อนให้เห็นการเรียนรู้ แม้ความรู้จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม แต่ความรู้อย่างเดียวไม่สามารถอธิบายการแสดงพฤติกรรมของบุคคลได้ครอบคลุม มีการศึกษาที่ยืนยันว่าความรู้จะนำไปสู่การปฏิบัติได้ต้องผ่านความรู้สึกนึกคิด (Self-Referent thoughts) ของบุคคลก่อนการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการทางความคิดและเป็นตัวเชื่อมระหว่างความรู้และการกระทำ มีบทบาทสำคัญในการเป็นศูนย์กลางทางจิตใจและก่อให้เกิดความรู้สึกว่า “ฉันทำได้” (I can do) แม้ความรู้จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม แต่ความรู้อย่างเดียวไม่สามารถอธิบายการแสดงพฤติกรรมของบุคคลได้ครอบคลุม ยืนยันว่าความรู้จะนำไปสู่การปฏิบัติได้ต้องผ่านความรู้สึกนึกคิด (Self-Referent Thoughts) ของบุคคลก่อน การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการทางความคิดและเป็นตัวเชื่อมระหว่างความรู้และการกระทำ การรับรู้ความสามารถของตนเองยังมีบทบาทสำคัญในการเป็นศูนย์กลางทางจิตใจและก่อให้เกิดความรู้สึกว่า “ฉันทำได้” (I can do it) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เกิดจากการ

เรียนรู้ โดยเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายใน โดยไม่จำเป็นต้องมีการแสดงออก แต่การได้มาซึ่งความรู้ใหม่ๆ ก็ถือว่าการเรียนรู้ได้เกิดขึ้นแล้ว และการแสดงออกของพฤติกรรมจะสะท้อนให้เห็นการเรียนรู้ จากนั้นอัลเบิร์ต บันดูรา ไม่ได้กล่าวถึงความคาดหวังอีกเลย

การที่มนุษย์จะรับเอาพฤติกรรมใดไว้ขึ้นอยู่กับปัจจัยสองประการคือ การรับรู้ความสามารถของตน (Perceived Self-Efficacy) หมายถึง การประเมินความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำงานได้ในระดับใด ในขณะที่ความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นนั้น เป็นการตัดสินใจว่าผลของการกระทำจะเกิดพฤติกรรมที่จะนำไปสู่ความคาดหวังในผลลัพธ์ (Outcome Expectation) หมายถึง การคาดคะเนของบุคคลว่า ถ้าทำพฤติกรรมนั้นแล้ว จะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ตนคาดหวังไว้ เป็นการคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมของตน (Bandura, 1986; สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2539)

วิธีการพัฒนาความสามารถของตนเอง

การพัฒนาความสามารถของตนเองนั้น Bandura ได้เสนอแหล่งข้อมูลในการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยการที่คนเราจะสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งนั้น เกิดจากการเรียนรู้ข้อมูลที่ได้จากแหล่งต่างๆ 4 แหล่งดังนี้ (Bandura, 1997a)

1) ประสบการณ์ความสำเร็จของตนเอง (Enactive Mastery Experience) เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากว่าเป็นประสบการณ์โดยตรง การประสบความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถของตนเอง บุคคลจะเชื่อว่าเขาสามารถที่จะทำได้การกระทำกิจกรรมจนเกิดความสำเร็จจะช่วยส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงโดยเชื่อว่าถ้าหากให้กระทำกิจกรรมนั้นอีกหรือกระทำกิจกรรมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันจะสามารถกระทำกิจกรรมนั้นได้สำเร็จซ้ำอีกความสำเร็จหลายๆ ครั้งที่ได้รับจะช่วยสร้างระดับพลังความเชื่อที่แรงกล้าในการรับรู้ความสามารถของตนเอง แต่ความล้มเหลวซ้ำแล้วซ้ำเล่าจะบั่นทอนความเชื่อในการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าความล้มเหลวนั้นเกิดขึ้นก่อนที่ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองจะถูกสร้างขึ้น ถ้าหากบุคคลใดได้สร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองขึ้นมาแล้ว ก็มักจะมีความพยายามในการทำกิจกรรมที่กำหนด และถึงแม้จะต้องเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ก็ไม่ย่อท้อง่าย ประสบการณ์ของการได้รับความสำเร็จมาก่อนเป็นแหล่งที่มาที่สำคัญ และมีอิทธิพลมากที่สุดในการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self-Efficacy)

2) การใช้ “ตัวแบบ” (Model) หรือการสังเกตประสบการณ์ (Vicarious Experience) จากตัวแบบที่ประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวจากการกระทำในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ย่อมมีผลต่อการรับรู้ความสามารถของผู้สังเกตในเรื่องนั้นๆ ด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าตัวแบบนั้นมีลักษณะหรืออยู่ในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกับผู้สังเกตมากเท่าไร ก็ยังมีอิทธิพลมากขึ้น การที่ได้สังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนและได้รับผลลัพธ์ที่พึงพอใจ ก็จะทำให้ผู้สังเกตรู้สึกว่าเขาก็สามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ ถ้าเขาพยายามจริงและไม่ย่อท้อ Bandura จึงมีความเชื่อว่าคนเราส่วนใหญ่ นั้นจะต้องผ่านการเรียนรู้โดยการสังเกตพฤติกรรมจากผู้อื่นมาแทบทั้งสิ้น

การใช้ตัวแบบประกอบด้วย 4 กระบวนการดังนี้

กระบวนการที่ 1 กระบวนการตั้งใจ (Attentional Processes) บุคคลไม่สามารถเรียนรู้ได้จากการสังเกต ถ้าเขาไม่มีความตั้งใจและรับรู้อย่างแม่นยำถึงพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออก การตั้งใจจะเป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะสังเกตอะไรจากตัวแบบนั้น องค์ประกอบที่มีผลต่อกระบวนการตั้งใจแบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบของตัวแบบเอง ตัวแบบที่ทำให้บุคคลมีความตั้งใจที่จะสังเกต ต้องเป็นตัวแบบที่มีลักษณะเด่นชัด เป็นตัวแบบที่ทำให้ผู้สังเกตเกิดความพึงพอใจ พฤติกรรมที่แสดงออกไม่ซับซ้อนมาก เข้าใจง่าย และพฤติกรรมของตัวแบบที่แสดงออกควรมีคุณค่าในการใช้ประโยชน์ นอกจากนี้ยังมีองค์ประกอบของผู้สังเกต ได้แก่ ความสามารถในการรับรู้ของผู้สังเกต ซึ่งรวมถึงการเห็น การได้ยิน การรับรู้รส กลิ่นและสัมผัส ระดับของการรับรู้ความสามารถทางปัญญา ระดับของการตื่นตัว และความชอบที่เคยเรียนรู้มาก่อนแล้ว

กระบวนการที่ 2 กระบวนการเก็บจำ (Retention Processes) บุคคลต้องจดจำลักษณะของตัวแบบ แล้วแปลงข้อมูลจากตัวแบบเป็นรูปของสัญลักษณ์และจัดโครงสร้างเพื่อให้จดจำง่าย การที่บุคคลมีการเก็บความทรงจำ จึงสามารถแสดงพฤติกรรมเลียนแบบหรือแสดงพฤติกรรมเลียนแบบภายหลังการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบผ่านไประยะเวลาหนึ่ง

กระบวนการที่ 3 กระบวนการกระทำ (Production Processes) เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตแปลงสัญลักษณ์ที่เก็บจำไว้นั้นมาเป็นการกระทำ การได้ข้อมูลย้อนกลับ จากการกระทำของตนเอง และเทียบเคียงการกระทำกับภาพที่จำได้ จะช่วยให้ผู้สังเกตสามารถปรับปรุง แก้ไขพฤติกรรมของตนเองและการเลียนแบบจนเป็นที่พอใจ

กระบวนการที่ 4 กระบวนการจูงใจ (Motivational Processes) พฤติกรรมที่ผู้สังเกตเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบ อาจแสดงออกมาหรือไม่ก็ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งล่อใจภายนอก ถ้าพฤติกรรมของตัวแบบได้ผลลัพธ์ที่น่าพอใจหรือสามารถหลีกเลี่ยงผลลัพธ์ที่ไม่พึงพอใจ จะมีแนวโน้มเลียนแบบสูง เพราะบุคคลเกิดความคาดหวังในผลลัพธ์เช่นเดียวกับตัวแบบหรือเกิดความรู้สึกแฉ่งว่าตนคือผู้ได้รับผลลัพธ์ที่น่าพอใจนั้น

ประเภทของตัวแบบแบ่งเป็น 2 ประเภทดังนี้ คือ ประเภทที่ 1 ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริงๆ (Live Modeling) คือ ตัวแบบที่บุคคลได้มีโอกาสสังเกตและมีปฏิสัมพันธ์โดยตรง และประเภทที่ 2 ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Modeling) คือตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่างๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ การ์ตูน หนังสือ ภาพพลิก (สมโภชน์ เอี่ยมสุภชาติ, 2539) ตัวแบบที่ทำให้บุคคลมีการสังเกตนั้นจะต้องมีลักษณะเด่นชัด ทำให้ผู้สังเกตเกิดความพึงพอใจ พฤติกรรมที่แสดงออกไม่ซับซ้อน มีความเป็นไปได้ดึงดูดใจให้ปฏิบัติตามและมีคุณค่าในการใช้ประโยชน์ (Bandura, 1997b)

3) การพูดชักจูง (Verbal Persuasion) หมายถึง การที่ผู้อื่นซึ่งมีความสำคัญ/มีอิทธิพลในการโน้มน้าวจิตใจหรือเป็นที่เคารพนับถือของบุคคลนั้น (Significant Persuasion) ได้แสดงออกโดยคำพูดว่าบุคคลนั้นมีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมที่กำหนดได้ โดยการพูดชักจูงให้เชื่อในความสามารถของตนเอง ย่อมทำให้บุคคลเลิกสงสัยในตัวเอง (Self-Doubts) แต่เกิดกำลังใจและความพยายามมากขึ้นที่จะกระทำให้สำเร็จก็ย่อมที่จะได้ผลดีในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน

4) การกระตุ้นเร้าทางอารมณ์ (Emotional Arousal) ในการตัดสินใจความสามารถของตนเองของบุคคล ส่วนหนึ่งอาศัยอาการแสดงทางกายและสภาพอารมณ์ที่ถูกกระตุ้น เมื่อเผชิญกับภาวะตึงเครียดหรือสถานการณ์ที่คุกคามจะมีผลต่อความรู้สึกในทางลบ เช่น เกิดความกลัว ความวิตกกังวล ทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองลดลง ซึ่งโดยทั่วไปคนเรามักจะท้อถอยและคิดถึงความล้มเหลวมากกว่าจะคาดหวังถึงความสำเร็จ เมื่ออยู่ในภาวะเหนื่อยล้าหรือตึงเครียด เพราะคนเรามักจะตีความหมายของปฏิกิริยาความเครียดว่าเป็นผลมาจากการไม่มีความสามารถดีพอและจะนำไปสู่การรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำลง ถ้าอารมณ์ลักษณะดังกล่าวเกิดมากขึ้น ก็จะทำให้บุคคลไม่สามารถที่จะแสดงออกได้ดี อันจะนำไปสู่ประสบการณ์ของความล้มเหลว ซึ่งจะทำให้การรับรู้เกี่ยวกับความสามารถบุคคลสามารถลด หรือระงับการถูกกระตุ้นทางอารมณ์ได้ จะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนดีขึ้น อันจะทำให้การแสดงออกถึงความสามารถดีขึ้นด้วย

3. แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

(Mayer, 1997; Salovey, 1990) ให้แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นทักษะการปรับตัว 3 แบบ ได้แก่

- 1) **ขั้นรู้ตน** ประเมินภาวะอารมณ์ได้ถูกต้องรับรู้ระบุจำแนกอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง และนำไปสู่การปรับตัวที่แสดงออกทางอารมณ์
- 2) **ขั้นควบคุมอารมณ์** กำกับดูแลภาวะอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม
- 3) **ขั้นใช้ความฉลาดทางอารมณ์** มีความคิดสร้างสรรค์คิดอย่างมีเหตุผล

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) ได้พัฒนาแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ ที่ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการคือ

- 1) **ดี** หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม
- 2) **เก่ง** หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- 3) **สุข** หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

สรุปได้ว่า แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์นั้น สามารถแบ่งได้เป็น 3 ส่วนหลักๆ ดังนี้ 1) **ด้านดี** เป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ และเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 2) **ด้านเก่ง** เป็นความพร้อมที่จะพัฒนาคนไปสู่ความสำเร็จ มีความคิดสร้างสรรค์ รู้จักการแก้ปัญหา มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น 3) **ด้านสุข** เป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุขสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

3.1 ความหมายและความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

Goleman (1998) ให้นิยามความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตนเองบริหารจัดการอารมณ์ต่างๆได้

Mayer (1997) ให้นิยามความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) เป็นครั้งแรกว่า “ความฉลาดทางอารมณ์เป็นรูปแบบหนึ่งของความฉลาดทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น เพื่อแยกแยะความแตกต่างระหว่างอารมณ์และความรู้สึกนั้น และเพื่อใช้เป็นข้อมูลข่าวสารในการชักนำความคิดและการกระทำของผู้อื่น”

แสงอุษา โสธนานนท์ (2543) ได้กล่าวว่าความฉลาดทางอารมณ์คือ ความสามารถของบุคคลในการตระหนักถึงการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของตนเอง และการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของผู้อื่น โดยในส่วนของความสามารถในการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของตนเอง หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจสามารถควบคุมและสร้างแรงกระตุ้นจากภายในให้กับตัวเอง เพื่อให้เกิดเป็นแรงจูงใจในการทำงานต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมอยู่กับกาลเทศะ และถูกทำนองคลองธรรม พร้อมทั้งมีความสามารถในการแสดงออก ซึ่งอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมอยู่กับกาลเทศะ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2547) ให้ความหมาย ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรู้จักเข้าใจควบคุมอารมณ์และปรับจิตใจอารมณ์ของตนเองได้สอดคล้องกับวัยมีสัมพันธ์ภาพที่ราบรื่นและมีความประพฤติปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีความสุขเขาวินอารมณ์เป็นคุณลักษณะพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ทั้งความคิดอารมณ์และเขาวินอารมณ์สามารถพัฒนาให้ได้ดีตลอดชีวิตจากการเรียนรู้และการกล่อมเกลாதงสังคมที่ให้คุณค่าและคุณภาพควรให้การส่งเสริมเขาวินอารมณ์ของเด็กโดยการที่ผู้ใหญ่เป็นแบบอย่างที่ดีการให้การอบรมสั่งสอนมีวิธีการเลี้ยงดูเอาใจใส่ที่ถูกต้องและเป็นທີ່ปรึกษาที่เปิดกว้างรับฟังความคิดเห็นคอยชี้แนะแนวทางตามความเหมาะสมรวมทั้งการสร้างและจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมเขาวินอารมณ์ของเด็กโดยเฉพาะ

Bar-On. (2000) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นองค์ประกอบด้านความสามารถส่วนตัว อารมณ์และสังคมของบุคคลที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างประสบความสำเร็จ

Cooper and Sawaf (1997) ให้ความหมายไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และรู้จักใช้พลังทางด้านอารมณ์ของตนเป็นรากฐานในการสร้างความสัมพันธ์ภาพและโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น

วีรวัดน์ ปันนิตามัย (2542) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง สิ่งที่ดีให้เห็นถึงความรู้เท่าทันในท่วงทีและความเปลี่ยนแปลงในอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นที่สามารถประเมินเป็นช่วงค่าของตัวเลขได้อารมณ์สามารถช่วยเหลือเกื้อกูลให้การกระทำของมนุษย์ให้มีเหตุผลมากขึ้น ผิดพลาดน้อยลงในความเป็นจริงของชีวิตจะเป็นสุขได้สำเร็จ

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542) ให้ความหมายไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง การใช้ปัญญาควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์อย่างมีเหตุผล

ทศพร ประเสริฐสุข (2542) ให้ความหมาย คำว่าความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถของบุคคลที่ตระหนักรู้ถึงความคิดของตนเองและผู้อื่นสามารถควบคุมอารมณ์ และรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้ สามารถสร้างกำลังใจในการเผชิญกับอุปสรรคข้อขัดแย้งต่างๆ รู้จักขจัดความเครียด นำความคิดและการกระทำของตนไปใช้ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทั้งในฐานะผู้นำและผู้ตามได้จนประสบความสำเร็จ

สินีนานา จิตต์ภักดีและ คณະ (2554) ให้นิยามว่าความฉลาดทางอารมณ์เด็ก หมายถึง ความสามารถในการรู้จักเข้าใจควบคุมอารมณ์และปรับจิตใจของตนเองให้สอดคล้องกับวัยมีสัมพันธภาพที่ราบรื่นและมีความประพฤติปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีความสุขความฉลาดด้านอารมณ์เป็นคุณลักษณะพื้นฐานที่สำคัญที่จะนำไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ทั้งความคิดอารมณ์และพฤติกรรม

กาญจนา วณิชรมณีย์ และวนิดา ชนินทุพทรวงศ์ (2543) ได้ให้ความหมายคำว่าความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุขการรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองจะช่วยให้สามารถพัฒนาและสามารถใช้ศักยภาพของตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัวการทำงานและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการรู้จัก เข้าใจและควบคุมอารมณ์ของตนเองได้สอดคล้องกับวัย มีการประพฤติปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์เป็นคุณลักษณะพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรม

3.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

องค์ประกอบของ EQ ตามแนวทางของ (Gadner, 1993; Goleman, 1998) กล่าวโดยสรุปได้ 5 ประการ ดังนี้

2.2.1 ความตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) หมายถึง การตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองกำลังรู้สึก เป็นจิตสำนึกทางอารมณ์ภายในตนเอง ผู้นำสามารถสัมพันธ์อารมณ์ของตนเองเพื่อที่จะมีปฏิสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพและซาบซึ้งในอารมณ์ของผู้อื่นได้ ผู้นำที่มีความตระหนักรู้ตนเองในระดับสูงย่อมเรียนรู้ที่จะใส่ใจความรู้สึกของตนและตระหนักได้ว่า ความรู้สึกเหล่านี้สามารถให้สารสนเทศที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับการตัดสินใจที่ยากลำบากได้ เนื่องด้วยบางทีผู้นำไม่อาจหาคำตอบของปัญหาต่าง ๆ จากแหล่งภายนอกได้ก็จำเป็นต้องใส่ใจความรู้สึกของตนเอง

2.2.2 การจัดการกับอารมณ์ (Managing Emotion) ผู้นำสามารถที่จะถ่วงดุลอารมณ์ของตนเองได้ แม้กระทั่งความวิตกกังวล ความตื่นเต้น ความกลัว หรือความโกรธ และไม่แสดงออกถึงอารมณ์เหล่านั้นได้ดีขึ้นการจัดการกับอารมณ์มิได้หมายความว่าถึงการระงับหรือปฏิเสธแต่เป็นการเข้าใจและใช้การเข้าใจนั้นเพื่อจะจัดการกับสถานการณ์ได้อย่างดี ผู้นำควรตระหนักถึงอารมณ์ความรู้สึกแต่แรก แล้วคิดว่ามันเป็นอะไร มีผลต่อตนเองอย่างไร แล้วจึงคอยเลือกที่จะกระทำอย่างไรต่อไป

2.2.3 การจูงใจตนเอง (Motivating Oneself) จัดเป็นความสามารถที่จะหวังและมองโลกในแง่ดีทั้งๆที่มีอุปสรรคปราชัย หรือผิดพลาด ความสามารถข้อนี้มีความสำคัญต่อ การดำเนินเป้าหมายในระยะยาว

2.2.4 การเห็นอกเห็นใจ (Empathy) หมายถึง ความสามารถที่เอาใจเขามาใส่ใจเราตระหนักรู้ถึงสิ่งที่คนอื่นกำลังรู้สึก โดยไม่จำเป็นต้องมาบอกให้ทราบ ซึ่งคนส่วนมากไม่เคยบอกเราให้ทราบถึงสิ่งที่เขารู้สึกในคำพูด นอกจากน้ำเสียง ภาษาท่าทาง และการแสดงออกทางสีหน้า ปัจจัยส่วนนี้ถูกสร้างขึ้นมาจากความตระหนักรู้ตนเองที่กำลัง ทำให้เหมาะกับอารมณ์ของตนเอง ซึ่งทำให้ง่ายต่อการที่จะอ่านและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้

2.2.5 ทักษะทางสังคม (Social Skills) จัดเป็นความสามารถที่จะเกี่ยวข้องกับผู้อื่นเพื่อสร้างความสัมพันธ์ในทางบวก ตอบสนองต่ออารมณ์ของผู้อื่นและมีอิทธิพลต่อผู้อื่น ผู้นำสามารถที่จะใช้ทักษะทางสังคมนี้เพื่อจะเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคลจัดการความไม่ลงรอย แก้ไข ข้อขัดแย้ง และประสานผู้คนเข้าด้วยกัน เพื่อเป้าประสงค์ความสามารถที่จะสร้างความสัมพันธ์นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นใน องค์กรสมัยใหม่ที่ยึดการทำงานเป็นคณะ และมีความสำคัญต่อผู้นำที่มีประสิทธิภาพในทุก ๆ องค์กร

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2547) ได้พัฒนาแนวคิดเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ ที่ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการคือ

1) ความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองรู้จักเห็นผู้อื่นและความรับผิดชอบต่อส่วนรวมประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

- 1.1) ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
 - 1.1.1) รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
 - 1.1.2) ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
 - 1.1.3) แสดงออกอย่างเหมาะสม
- 1.2) เห็นใจผู้อื่น
 - 1.2.1) ใส่ใจผู้อื่น
 - 1.2.2) เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

1.2.3) แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

2) ความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเองมีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพรวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

2.1) รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง

2.1.1) รู้ศักยภาพของตนเอง

2.1.2) สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

2.1.3) มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

2.2) ตัดสินใจและแก้ปัญหา

2.2.1) รับรู้และเข้าใจปัญหา

2.2.2) มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา

2.2.3) มีความยืดหยุ่น

2.3) มีความสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.3.1) สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.3.2) กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

2.3.3) แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

3) ความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย

3.1) ภูมิใจในตนเอง

3.1.1) เห็นคุณค่าตนเอง

3.1.2) เชื่อมั่นในตนเอง

3.2) พึงพอใจในชีวิต

3.2.1) มองโลกในแง่ดี

3.2.2) มีอารมณ์ขัน

3.2.3) พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3) มีความสงบทางใจ

3.3.1) มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

3.3.2) รู้จักผ่อนคลาย

3.3.3) มีความสงบทางจิตใจ

(Weisinger, 1998; วีรวัดน์ ปันนิตามัย, 2542) ได้กำหนดความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 2 ส่วน คือส่วนที่เกี่ยวกับ EQ เฉพาะตนหรือภายในตน (Intrapersonal Emotional Intelligence) ได้แก่ การพัฒนาให้มีการตระหนักรู้จักตนการบริหารอารมณ์ของตนและการสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตน และ อีกส่วน ได้แก่ การใช้ EQ ของตนเพื่อเสริมสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Intrapersonal Emotional Intelligence) ซึ่งประกอบจากการพัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดีความเก่งคนและการช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยตัวเองได้โดยเขาเชื่อว่า มี 4 แนวทางที่จะช่วยเสริมสร้าง EQ ของผู้คนได้ คือ

- 1) ให้โอกาสได้รับรู้ตีความและแสดงภาวะอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง
- 2) ให้ใช้ภาวะอารมณ์นั้นๆกับตัวเองและผู้อื่นและเรียนรู้
- 3) เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกที่ได้รับ
- 4) ควบคุมอารมณ์และเอาชนะสร้างพฤติกรรมในทางบวก

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วนใหญ่ๆคือ ความฉลาดทางอารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับบุคคลเพื่อพัฒนาอารมณ์ของตนเองและความฉลาดทางอารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสังคมเพื่อพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่นและความต้องการของผู้อื่น

ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ มีความสำคัญต่อบุคคลเป็นอย่างมาก และสามารถจำแนกได้เป็น 4 ด้านใหญ่ ดังนี้

1) ความฉลาดทางอารมณ์ต่อการทำงาน นักจิตวิทยาพบว่า คนที่อารมณ์ดีจะมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ง่าย ตลอดจนมีทักษะในการติดต่อสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นขณะเดียวกันความฉลาดทางอารมณ์ยังทำให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี สามารถสร้างกำลังใจให้ตนเองในยามล้มเหลว หรือมีปัญหาต่างๆ

2) ความฉลาดทางอารมณ์กับความรักและครอบครัว ครอบครัวที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขต้องอาศัยความรัก ความเข้าใจ และยอมรับได้ในข้อบกพร่องของผู้อื่นความฉลาดทางอารมณ์จึงมีผลอย่างมากต่อความสงบสุขภายในบ้าน หรือชีวิตคู่ การเรียนรู้ การใช้ชีวิตคู่ ไม่มีสูตรสำเร็จตายตัว การเรียนรู้ธรรมชาติและความต้องการของแต่ละฝ่ายจึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่งเพื่อจะได้เข้าใจคนที่เรารักได้ดียิ่งขึ้น

3) ความฉลาดทางอารมณ์ต่อการศึกษา ในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยสิ่งยั่วยุ พบว่าเด็กจำนวนไม่น้อยที่เผชิญปัญหาทางด้านอารมณ์ความรู้สึก จนเสียโอกาสทางการศึกษา เช่น ปัญหาสารเสพติด ปัญหาตั้งครภภในวัยเรียน ซึ่งปัญหาเหล่านี้ ไม่ได้เกิดจากความอ่อนแอทางเขาวนปัญญาแต่มาจากความอ่อนแอทางอารมณ์ ที่ไม่สามารถรู้ เท่าทัน และจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่นได้

4) ความฉลาดทางอารมณ์ต่อตนเอง เป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันว่า จิตใจมีผลต่อร่างกาย และความเครียดคือบ่อเกิดของโรคร้ายไข้เจ็บหลายชนิด เช่น โรคแผลในกระเพาะอาหาร

ความดันโลหิตสูง ไมเกรน ไปจนถึงโรคร้ายเช่นมะเร็ง เมื่อคนเกิดความเครียด ย่อมมีความวิตกกังวล หดหู่ เศร้าซึม ทำให้ภูมิคุ้มกันโรคในร่างกายลดระดับลงทำให้ติดเชื้อหรือเจ็บป่วยได้ง่าย ในทางตรงกันข้ามคนที่อารมณ์ดี ย่อมส่งผลให้อุปสรรคกรรมสุขภาพที่ดี ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง

3.3 คุณลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์

Goleman (1998) ผู้เขียนหนังสือเรื่องความฉลาดทางอารมณ์กล่าวถึงลักษณะของคนที่มีอีคิวสูงหรือมีความฉลาดทางอารมณ์สูงไว้ดังนี้

- 1) เป็นคนที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์
- 2) มีการตัดสินใจที่ดี
- 3) สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้
- 4) มีความอดทน อดกลั้น
- 5) ไม่หุนหันพลันแล่น
- 6) สามารถทนต่อความผิดหวังได้
- 7) มีความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกผู้อื่น
- 8) มีความเข้าใจในสถานการณ์ทางสังคม
- 9) ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ง่าย
- 10) มีพลังใจที่จะฝ่าฟันต่อสู้กับปัญหาชีวิตได้
- 11) สามารถจัดการกับความเครียดได้ไม่ปล่อยให้ความเครียดเกาะจิตใจจนทำอะไรไม่ถูก

กองสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2546) ได้สรุปลักษณะของผู้เรียนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้

1) สมรรถนะทางสังคม (Interpersonal Intelligence) เป็นการสร้างและรักษาความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นประกอบด้วย การเอาใจเขามาใส่ใจเราและทักษะทางสังคมด้านมนุษยสัมพันธ์ (Human Relation) ได้แก่ ผู้ที่มีบุคลิกภาพนักวิทยาศาสตร์ดังนี้

- 1.1) ใจกว้าง เช่น
 - 1.1.1) รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
 - 1.1.2) รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ที่มีเหตุผล
 - 1.1.3) เต็มใจที่จะเผยแพร่ความรู้แก่ผู้อื่น
 - 1.1.4) ไม่เบียดเบียนผู้อื่น
 - 1.1.5) เอื้ออาทรช่วยเหลือและให้กำลังใจผู้อื่น

1.2) การมีมนุษยสัมพันธ์เช่น

- 1.2.1) สามารถโน้มน้าวผู้อื่นได้ผล
- 1.2.2) มีความเป็นผู้นำและสามารถสร้างสมรรถนะของกลุ่มได้
- 1.2.3) สื่อสารชัดเจนน่าเชื่อถือบริหารจัดการความขัดแย้งระหว่างเพื่อน
- 1.2.4) ร่วมมือร่วมใจในการทำงาน

2) ความสามารถในการบริหารจัดการกับตนเอง (Intrapersonal Intelligence) เป็นความสามารถในการบริหารจัดการกับตนเองได้อย่างดีประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-Regulation) และการสร้างแรงจูงใจ (Motivation-Oneself) ได้แก่ ผู้ที่มีบุคลิกภาพนักวิทยาศาสตร์ดังนี้

2.1) มั่นใจในตนเอง เช่น

- 2.1.1) มั่นใจในความสามารถของตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง
- 2.1.2) กล้าตัดสินใจและกระทำการที่ยากกว่าที่เคยทำ
- 2.1.3) แก้ปัญหาต่างๆได้อย่างรวดเร็ว

2.2) มีวินัย เช่น

- 2.2.1) มีเหตุผลไม่เชื่อใจกลางมีข้อมูลเพียงพอก่อนที่จะสรุป
- 2.2.2) ตรงต่อเวลา
- 2.2.3) ปฏิบัติตามกฎระเบียบเพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวม
- 2.2.4) เชื่อสัจย์ไม่แอบอ้างผลงานคนอื่นเป็นของตนบันทึกข้อมูลตามจริง
- 2.2.5) รับผิดชอบในสิ่งที่ได้รับมอบหมาย
- 2.2.6) ละเอียดรอบคอบในการทำงาน

2.3) สนใจใฝ่รู้และสร้างสรรค์เช่น

- 2.3.1) กระตือรือร้น
- 2.3.2) ช่างสังเกตช่างซักช่างถามช่างอ่าน
- 2.3.3) ชอบค้นคว้าทดลองแสวงหาความรู้ในสถานการณ์ใหม่ๆ
- 2.3.4) อุดหนุนในการค้นหาคำตอบ

ธีระ ชัยยุทธยรรยง (2545) ได้อธิบายถึงลักษณะคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

1) รู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองรู้ว่าในขณะที่ตนเองมีอารมณ์รู้สึกอย่างไร เช่น รู้ว่าตนเองโกรธและไม่พอใจการรู้จักเข้าใจอารมณ์ของตนเอง จะทำให้ไม่เป็นทาสของอารมณ์และทำอะไรด้วยอารมณ์ชั่ววูบหรือวู่วาม

2) เข้าใจถึงจิตใจผู้อื่นและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ต้องรู้ว่าบุคคลอื่นที่เราเกี่ยวข้องกับ ด้วยเขามีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไรเข้าใจว่าทำไมเขาถึงเกิดอารมณ์และความรู้สึกเช่นนั้นให้ความเห็นใจเอาใจเขามาใส่ใจเราไม่กล่าวโทษผู้ใดว่าเป็นสาเหตุของวิกฤตการณ์ต่างๆต้องให้ความสำคัญเห็นคุณค่าและยกย่องให้เกียรติผู้อื่น

3) รู้จักจัดการกับตนเองให้เผชิญกับความคับข้องใจความเศร้าความยากลำบากความกลัวได้อย่างมั่นคงโดยการจำแนกดังนี้

3.1) ควบคุมตนเองไม่ให้แสดงอารมณ์ในทางที่ไม่ดีออกมา เช่น เมื่อโกรธแต่ต้องแสดงออกด้วยท่าทางที่สงบเยือกเย็นไม่่วามอดทนพร้อมที่จะรอเวลาอันเหมาะสม มีความคิดรอบคอบตัดสินใจขัดแย้งด้วยความเย็นใจและมีสติ

3.2) ทนต่อแรงปะทะอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างสงบนิ่งมั่นคงยืนหยัดเผชิญกับ ภาวะที่ไม่น่าภิรมย์ ความไม่สบายใจ ความพ่ายแพ้ ไม่ท้อแท้ทอดอาลัย รู้จักสงบนิ่งกับสิ่งสุวิสัยจะ แก่ไขเปลี่ยนแปลงได้

3.3) สื่อสารความรู้สึกนึกคิดกับผู้อื่นได้รู้จักรักษาน้ำใจผู้อื่นสุภาพอ่อนโยนไม่ใช้ถ้อยคำที่ เยาะเย้ยถากถางฝ่ายตรงข้ามไม่พูดจาใส่ร้ายหาเรื่องที่จะทำให้เกิดความขัดแย้ง

4) รู้จักนำพลังแห่งอารมณ์ความรู้สึกนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองต้องรู้ว่าตนเองมีความสามารถในด้านใดมีความต้องการทำอะไรรู้จักสร้างแรงจูงใจให้ตนเองสม่ำเสมอในการนำตนเอง ไปสู่ความสำเร็จโดยใช้อารมณ์ความรู้สึกเป็นสิ่งกระตุ้นมีความมานะพยายามสามารถตรากตรำทำงาน พินฝ่าสถานการณ์ต่างๆที่สร้างความผิดหวังแค้นแล้วก็ลุกขึ้นมาสู้ต่อไปโดยไม่ย่อท้อเมื่อตัดสินใจสิ่งใด ไปแล้วจะยืนหยัดกับการตัดสินใจนั้นแม้ผิดก็รับเป็นบทเรียนไม่กลัวเสียหน้า

4. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

4.1 ความสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ความสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Goleman, 1995; กรมสุขภาพจิต กระทรวง สาธารณสุข, 2548) ทั้งความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อตนเอง และความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับ คนรอบข้าง เป็นรากฐานสำหรับความพร้อมในการเรียนรู้ และนำไปสู่ความสำเร็จในการศึกษา การ ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม และสามารถปรับตัวได้ในสถานการณ์ต่างๆ ฉะนั้น การเลี้ยงดูเด็ก ให้มีพัฒนาการที่ดีควรให้ความรักและเข้าใจเด็กนำสิ่งที่มีอยู่แล้วมาใช้ในการเลี้ยงดูเด็กให้เกิด ประโยชน์ ทั้งด้านการกระตุ้น ส่งเสริมพัฒนาการเด็กทั้งด้านร่างกาย การได้ยินสายตากรับรู้และ ทางด้านอารมณ์ ทำให้เด็กมีความรู้ที่ดีต่อตนเอง ความรู้สึกสำเร็จ เพิ่มความเชื่อมั่นและการเห็นคุณค่า ของตนเอง เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในขั้นต่อไป

1) หลักการสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543)

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต้องทำอย่างเป็นองค์รวม ทั้งด้านร่างกายและสติปัญญา โดยคำนึงถึงสุขภาพ อาหาร การพักผ่อน พัฒนาการตามวัยด้านต่างๆ ความคิด ความรู้สึกรู้การ เรียนรู้ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และกิจกรรมต่างๆ เช่น

1.1) เวลาทำกิจกรรมประจำวันในครอบครัว สังเกต และพูดถึงความรู้สึกของเด็กและสมาชิกครอบครัว เป็นต้นแบบอย่าง ในการควบคุมอารมณ์โกรธ หรือรู้สึกขัดใจ

1.2) การจัดกิจกรรมในโรงเรียน ที่แทรกเสริมความฉลาดทางอารมณ์

1.3) การจัดกิจกรรม ให้เด็กได้มีส่วนร่วม ร่วมตัดสินใจ ร่วมเรียนรู้จากประสบการณ์ ไม่ให้เด็กนั่งฟังเฉยๆ กระตุ้นให้เด็กคิดตาม พร้อมกับแสดงความคิดเห็น เช่น “เรียนประวัติศาสตร์ชาติไทย แล้วหนูรู้สึกอย่างไร”

1.4) การจัดกิจกรรม ต้องคำนึงถึงวัยของเด็ก สังคม และวัฒนธรรมของแต่ละชุมชน

4.2 ปัจจัยสู่ความสำเร็จในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ปัจจัยสู่ความสำเร็จการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Greenspan, 1997; กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2548) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไปสู่ความสำเร็จมีหลายปัจจัยที่ควรทำพร้อมๆกัน

1) ด้านร่างกาย สมอ เป็นอวัยวะที่ทำให้คนเรามีอารมณ์ รู้สึกนึกคิดและควบคุมพฤติกรรม ดังนั้น ต้องให้เด็กได้มีร่างกาย และสมองเจริญเติบโตทำงานเป็นปกติเป็นต้นทุนเดิมของเด็ก และวันนี้เด็กได้รับอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพ เพียงพอหรือไม่ เช่น ในวัยเด็กจนถึงปัจจุบัน เด็กขาดสารอาหารหรือไม่ เฉพาะภาคเหนือต้องรณรงค์เรื่องไอโอดีนด้วย เพราะว่าเด็กปฐมวัยในชนบท มีการพัฒนาล่าช้ามากที่สุดโดยเฉพาะด้านภาษา และการแก้ปัญหาด้วยการใช้สายตาและมือ ทำงานประสานกัน พบว่าช้ากว่าวัยถึง 40% ในภาคเหนือ เพราะฉะนั้น น่าเป็นห่วงมากต้องแก้ไขโดยด่วน หากปรับปรุงดี แต่เฉพาะหลักสูตร หรือฝึกอบรมครูอย่างเดียว แต่ถ้าต้นทุนเด็กปกติไม่เพียงพออยู่แล้วก็ยิ่งออกมาไม่ดีเป็นที่น่าเสียดาย เพราะฉะนั้น ควรพัฒนาเป็นองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาไปพร้อมๆกัน

2) ด้านอารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกดีต่อตนเอง รู้สึกดีในสิ่งที่ตัวเองทำซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จหรือความพยายามขั้นต่อไป ถ้าเด็กขาดความรู้สึกที่ดีในตนเองมีผลทำให้เด็กขาดความมั่นใจ ในภายภาคหน้าจะมองตัวเอง ไม่มีความสามารถ เพราะเด็กขาดโอกาสที่จะประสบความสำเร็จมาก่อน เพราะฉะนั้น ควรสนใจให้โอกาสเด็กได้ลงมือทำ เล่น เรียน และลงมือปฏิบัติ พัฒนาด้านนี้อย่างจริงจัง ทำอย่างไรให้เด็กชนะได้ในการทำงาน ในการคบเพื่อน ในการเล่นกีฬา เป็นต้น ทำอย่างไรให้เด็กทุกคน มีโอกาสประสบความสำเร็จ รู้สึกดีต่อตนเอง ไม่ตั้งกฎเกณฑ์ชนิดแพ็คตัดออก หรือเอาเปรียบเทียบกับพี่น้อง หรือคนอื่น จนเด็กรู้สึกด้อย อับอาย เสียกำลังใจ ควรให้เขาได้ทำตามความสามารถ และชี้ให้เห็นว่า เขาก้าวหน้าได้ จะได้มีกำลังใจ

3) ผู้ที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของเด็ก ได้แก่ พ่อแม่ ครู คนที่อยู่รอบข้าง ซึ่งมีอิทธิพลต่อเด็กมาก ถ้าบุคคลเหล่านี้ปล่อยเด็กไปตามยถากรรม เด็กโตขึ้นอาจจะดีหรือไม่ดีก็ได้ เพียงแสดงความสนใจก็เป็นผลดีแล้ว เช่น แม่เห็นลูกพยายามยืน บอกลูกว่า “ตั้งไข่มุ่้ม ต้มไข่มุ่้ม หนูเก่งจริงๆ” เพียงเท่านี้ เด็กก็เกิดความรู้สึกที่ดี แม่เห็นด้วยกับสิ่งที่หนูทำ หรือครูบอกว่า หนูทำดี หนูเขียนยังไม่สวย แต่หนูก็เขียน เพราะฉะนั้น ควรหาวิธี ที่จะตอบสนองในทางที่ดีแก่เด็ก (Feedback ตามสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเป็นจริง) ที่จะให้เด็กดีขึ้น แต่ถ้าแม่บอกลูกว่า อย่ายืน เตี้ยลั้ม เด็กจะกังวล ทำตัวไม่ถูก กลัวจะล้มทันที ดังนั้น การปกป้องมากเกินไป หรือปล่อยปละจะเกิดปัญหาตามมาได้ เช่น แม่สอนให้ลูกสาธกก่อนจะเอาอะไร เป็นการสอนความฉลาดทางอารมณ์ทางสังคมอย่างหนึ่ง เป็นการปลูกฝังทางวัฒนธรรม การรอคอย รู้จักรอ รู้จักวิธีการที่นำไปสู่ความสำเร็จที่ตนต้องการ เด็กจะทำได้ ถ้าไม่สอนตอนวัยทารกนี้ แต่ไปเริ่มสอนตอน 2-3 ขวบ เด็กมักไม่ทำ เพราะเป็นตัวของตัวเองมาก ชอบต่อต้าน บอกเลี้ยวขวา เด็กจะเลี้ยวซ้าย เพราะฉะนั้น การที่เราจะให้เด็กทำกิจกรรมอะไร เราต้องจังหวะชีวิตของเด็กด้วยว่าตรงไหน เหมาะสำหรับอะไร ทำให้เด็กได้เรียนรู้ ไม่ต่อต้าน และมีความสุขประสบความสำเร็จ

สรุปได้ว่า การพัฒนาเด็กให้มีความฉลาดทางอารมณ์ นับว่าเป็นสิ่งท้าทายสำหรับครู พ่อแม่ และผู้นำในสังคมอย่างยิ่ง เพราะประสบการณ์ด้านอารมณ์เป็นพื้นฐานสำหรับการเจริญงอกงาม ทางจิตใจ และคุณธรรม ในภาวะปัจจุบัน ที่ครอบครัวต่างๆ กำลังประสบความสำเร็จ รวมถึงสิ่งแวดล้อมทางสังคม ไม่เอื้อต่อความงอกงามทางจิตใจของคนจำนวนมาก เราคาดหมายได้ว่า บุคคลซึ่งขาดโอกาส ในการพัฒนาคุณภาพของจิตใจเด็กจะคิดและกระทำอะไรก็ได้ที่ตอบสนองความต้องการของตนเอง โดยไม่คำนึงถึงสิทธิ ความต้องการ ความรู้สึกและศักดิ์ศรีของคนอื่น ถ้าในสังคมมีบุคคลเช่นนี้เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เราจะพบความก้าวร้าวรุนแรงยิ่งขึ้นกลายเป็นสังคมอันตราย ที่ประชาชนขาดความยับยั้งชั่งใจ และไม่สามารถตกลงกันได้ ผู้คนทั้งหลายจะสนใจแต่ตัวเอง ก่อให้เกิดความหายนะ นำความสามารถเฉลียวฉลาดของตนเองมาใช้ในทางทำลายมากกว่าสร้างสรรค์ ซึ่งแนวโน้มนี้เห็นได้อย่างชัดเจน ตามข่าวต่างๆ ที่เกิดขึ้น เกิดความก้าวร้าว และรุนแรงที่เกินกว่าเหตุ ได้แก่ เด็กเอาปืนมายิงครู และเพื่อน เป็นต้น

แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทำได้ดังนี้

1) รู้จักอารมณ์ตนเอง หมายถึง การรู้จักอารมณ์ตนเองเป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อการแสดงออกอย่างเหมาะสม การรู้จักอารมณ์ตนเอง ก็คือการรู้ตัว หรือการมีสติ ใน ทัศนะของพุทธศาสนานั้นเองการรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง สามารถทำได้โดย การทบทวนอารมณ์ตนเองที่ผ่านมา ว่าแสดงออกอย่างไร ด้วยใจที่เป็นกลางไม่เข้าข้างตนเอง เช่น แสดงอารมณ์แบบไหน ฟังพอใจ หรือไม่ฟังพอใจอย่างไร คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ นอกจากนี้ การฝึกสติ ให้รู้ตัวอยู่เสมอว่า เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเอง กับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว

2) จัดการกับอารมณ์ตนเองได้ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ เทคนิคในการจัดการกับอารมณ์ตนเองได้แก่ ทบทวน

พฤติกรรมของตนเอง เพื่อตอบสนองต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น ทำอารมณ์ให้แจ่มใสการเปลี่ยนมุมมองในการคิด ด้วยการหาประโยชน์จากปัญหา และการฝึกผ่อนคลายความเครียด

3) การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เช่น การมองหาแง่ดีของเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นซึ่งจะช่วยให้เราเกิดความมั่นใจว่าจะสามารถเผชิญกับเหตุการณ์เช่นนั้นได้ ในคราวต่อไป และยังช่วยให้เกิดกำลังใจจากการเกิดผลที่ดีจากเหตุการณ์นั้นๆ นอกจากนี้อาจสร้างแรงจูงใจด้วยการตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติการใดๆให้ชัดเจน มีความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ฝึกการสร้างทัศนคติที่ดี และลดความสมบูรณ์แบบหลง เพื่อเป็นการยอมรับความบกพร่อง อันจะช่วยให้เราไม่ทุกข์

4) รู้อารมณ์ผู้อื่น การรู้และเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และเราสามารถแสดงอารมณ์ตอบสนองได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะกับคนที่เราเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ด้วย จะช่วยให้เราสามารถอยู่ร่วมกันได้ดี และสามารถทำงานร่วมกันได้ดี และมีความสุขมากขึ้น ซึ่งการเรียนรู้อารมณ์ผู้อื่น อาจทำได้โดย สังเกตสีหน้า แววตาท่าทาง อารมณ์ น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ ว่าเขากำลังมีความรู้สึกใด อาจแสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ เมื่อเห็นว่า ผู้อื่นกำลังมีปัญหา

5) รักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน การมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน จะช่วยลดความขัดแย้ง และช่วยให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปอย่างราบรื่น พร้อมทั้งจะสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ เทคนิคในการรักษาสัมพันธภาพได้แก่ ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น ฝึกการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี ใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่นฝึกการแสดงความมีน้ำใจ รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักยอมรับความสามารถของผู้อื่น แสดงความชื่นชม และให้กำลังใจตามวาระที่เหมาะสม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544) ได้กล่าวถึงเทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้

1) รู้ทันฝึกรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง บอกกับตัวเองได้ว่าขณะนี้กำลังรู้สึกอย่างไรและรู้ได้ถึง ความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น ชื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเองยอมรับข้อบกพร่องของตนเองได้ แม้เมื่อผู้อื่นพูดถึง ก็สามารถเปิดใจรับมาพิจารณาเพื่อที่จะหาโอกาสปรับปรุงหรือใช้เป็นข้อเตือนใจที่จะระมัดระวังการแสดงอารมณ์มากขึ้น

2) รับผิดชอบเมื่อเกิดความหงุดหงิด ไม่พอใจ ท้อแท้ ให้ฝึกคิดอยู่เสมอว่า อารมณ์ที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นเองจากการกระตุ้นของปัจจัยภายนอกเพราะฉะนั้นจึงควรรับผิดชอบต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น และควรหัดแยกแยะวิเคราะห์สถานการณ์ด้วยเหตุผล ไม่คิดเอาเองด้วยอคติหรือประสบการณ์เดิม ๆ ที่มีอยู่เพราะอาจทำให้การตีความในปัจจุบันผิดพลาดได้

3) จัดการได้อารมณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นสามารถคลี่คลายสลายให้หมดไปด้วยการรู้เท่าทันและหาวิธีจัดการที่เหมาะสมเช่น ไม่จมอยู่กับอารมณ์นั้น พยายามเบี่ยงเบนความสนใจ โดยหางานหรือกิจกรรมทำเพื่อให้ใจจดจ่ออยู่กับงานนั้นเป็นการสร้างความเพลิดเพลินใจขึ้นมาแทนที่อารมณ์ไม่ดีที่มีอยู่

4) ใช้ให้เป็นประโยชน์ฝึกใช้อารมณ์ส่งเสริมความคิดให้อารมณ์ช่วยปรับแต่งและปรุงความคิดให้เป็นไปในทางที่มีประโยชน์ฝึกคิดในด้านบวกเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ในการทำงาน

5) เต็มใจให้ตนเองโดยการหัดมองโลกในแง่บวกที่สวยงาม รื่นรมย์ มองหาข้อดีในงานที่ทำชื่นชมด้านดีของเพื่อนร่วมงาน เพื่อลดอคติและความเครียดในจิตใจทำให้ทำงานร่วมกันอย่างมีความสุขมากขึ้น

6) ฝึกสมาธิด้วยการกำหนดรู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่รู้ว่าปัจจุบันกำลังสุขหรือทุกข์อย่างไร อาจเป็นสมาธิอย่างง่าย ๆ ที่กำหนดจิตใจไว้ที่ลมหายใจเข้าออก การทำสมาธิช่วยให้จิตใจสงบและมีกำลังใจในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

7) ตั้งใจให้ชัดเจนโปรแกรมจิตใจตนเอง ด้วยการกำหนดว่าต่อไปนี้จะพยายามควบคุมอารมณ์ให้ได้และตั้งเป้าหมายในชีวิตหรือการทำงานให้ชัดเจน

8) เชื่อมั่นในตนเองจากงานวิจัยหลายชิ้นแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความสำเร็จในการทำงานและการเรียนมากกว่าคนที่ไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

9) กล้าลองเพื่อรู้การกล้าที่จะลองทำในสิ่งที่ยากกว่าในระดับที่คิดว่าน่าจะทำได้จะช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง และเป็นโอกาสสำคัญที่จะได้เรียนรู้อะไรใหม่ ๆ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาความสามารถให้มากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้นไป

สรุปได้ว่า แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สามารถทำได้ โดยการฝึกการรู้ทันอารมณ์ของตนเอง รู้จักการควบคุมอารมณ์ตนเอง สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง พร้อมทั้งเข้าใจ และใส่ใจอารมณ์ผู้อื่น รู้จักสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วย

4.3 หลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก

การให้เด็กมีความสามารถทางเขาวนอารมณ์ในองค์ประกอบทั้งด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือทั้งจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู การพัฒนาแบบองค์รวมมีการปฏิบัติที่ต่อเนื่องและติดตามประเมินผลดังรายละเอียดต่อไปนี้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2547)

1) การพัฒนาเขาวนปัญญาโดยพ่อแม่ผู้ปกครอง พ่อแม่มีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาเด็กเพราะหากพ่อแม่ขาดความรู้ความเข้าใจและทักษะในการเลี้ยงดูลูกที่เหมาะสมจะส่งผลต่อการพัฒนาเขาวนอารมณ์ของลูกดังนั้นจึงควรให้ความรู้ความเข้าใจที่ชัดเจนกับพ่อแม่ผู้ปกครองเพื่อพัฒนาตนเองและให้ความร่วมมือในการพัฒนาเขาวนอารมณ์ทั้งที่บ้านและกิจกรรมต่างๆของโรงเรียนที่จัดขึ้นรวมทั้งให้ความใกล้ชิดมีเวลาเพียงพอที่จะอบรมชี้แนะฝึกหัดให้กับลูกและควรรักษาวิธีการเลี้ยงดูลูกแต่ละวัยที่มีความแตกต่างกัน

2) การพัฒนาเขาวนอารมณ์โดยครู เด็กเข้าโรงเรียนเพื่อศึกษาเล่าเรียนและเรียนรู้การอยู่ร่วมกันในสังคมเด็กจะเรียนรู้และซึมซับจากแบบอย่างในการปฏิบัติของครูและผู้ดูแล ดังนั้นการพัฒนาเขาวนอารมณ์ตนเองของครูจึงส่งผลต่อการสร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กในชั้นเรียนและโรงเรียนที่เอื้อต่อการพัฒนาเด็กด้วยนอกจากนี้ครูยังมีส่วนช่วยเหลือให้เด็กที่มีเขาวนอารมณ์ด้อยในบางด้านให้มีการพัฒนาปรับปรุงไปในแนวทางที่ดีขึ้นได้และส่งเสริมเขาวนอารมณ์ที่ดีร่วมกับ

พ่อแม่ให้อยู่ยั่งยืนได้ด้วยในรูปแบบกิจกรรมต่างๆที่ครูสร้างหรือประยุกต์ขึ้นทั้งในและนอกแผนการสอนที่มีอยู่

3) การพัฒนาเขาวนอารมณ์แบบองค์รวม คือ การพัฒนาทั้งด้านร่างกายและอารมณ์จิตใจ สังคมและสติปัญญาไปพร้อมๆกันโดยสอดแทรกการพัฒนาเขาวนอารมณ์ในกิจกรรมประจำวัน กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนกิจกรรมตามกลุ่มสาระหรือแผนการสอนหรือโครงการต่างๆของโรงเรียนซึ่งสิ่งที่จะเข้าไปเป็นแนวทางการสร้างองค์ประกอบเขาวนอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น การฝึกให้เด็กรู้จักการรอคอย รู้จักความเป็นระเบียบวินัย รู้จักเห็นใจผู้อื่น เป็นต้น นอกจากนี้ยังสามารถจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตในชุมชนและเชื่อมโยงกับภูมิปัญญาท้องถิ่นทั้งรูปแบบนิทานพื้นบ้านดนตรี และการละเล่นพื้นบ้านวัฒนธรรมประเพณีที่ดั้งเดิมของท้องถิ่น เป็นต้น

4) การพัฒนาเขาวนอารมณ์อย่างต่อเนื่องกับช่วงวัยของเด็ก ผู้เกี่ยวข้องทุกคนควรมีความเข้าใจธรรมชาติของเด็กแต่ละวัยด้วยการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมที่มีส่วนพัฒนาเรื่องนี้ เช่น พัฒนาการสุขภาพจิตจิตวิทยา ฯลฯ เป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อสร้างหรือจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัยวุฒิภาวะที่จะพัฒนาให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องจากวัยหนึ่งสู่อีกวัยหนึ่งหรือช่วงอายุหนึ่งสู่ช่วงอายุถัดไปตลอดจนความต่อเนื่องของการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องพ่อแม่ ครู บุคลากรสาธารณสุข เป็นต้น

5) การติดตามและประเมินผลการพัฒนาเขาวนอารมณ์ ควรดำเนินควบคู่ไปกับการจัดกิจกรรมการเรียนและดำเนินติดตามการจัดกิจกรรมเป็นระยะรวมทั้งการประเมินผลการพัฒนาเขาวนอารมณ์เด็กด้วยวิธีการที่หลากหลายอย่างต่อเนื่องเพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาการดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การให้เด็กมีองค์ประกอบของเขาวนอารมณ์จึงจำเป็นต้องคำนึงผู้ที่มีส่วนร่วมในการพัฒนาที่เริ่มต้นจาก พ่อแม่ ครู ผู้ปกครอง และสังคมที่เกี่ยวข้องในการทำหน้าที่พัฒนาเขาวนอารมณ์ด้วยความตระหนักรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกถึงอารมณ์ของเด็กโดยแท้ยึดหลักการพัฒนาอย่างองค์รวมมีความต่อเนื่องและกำกับติดตามอย่างสม่ำเสมอทำให้เขาวนอารมณ์ของเด็กทั้งด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุขประกอบกันขึ้นอย่างสมบูรณ์

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11 ปีในด้านต่างๆ (กองสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546)

ผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเด็กควรทำสิ่งเหล่านี้ให้สม่ำเสมอในชีวิตประจำวัน เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับเด็ก

1) ด้านดี

1.1) ควบคุมอารมณ์ ผู้ใหญ่ควรสอนเด็กว่าอารมณ์ที่ไม่ดี เช่น โกรธ ไม่พอใจนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แต่ต้องรู้จักควบคุมเพราะหากไม่ควบคุมจะเกิดผลเสียติดตามมา เช่น โกรธแล้วทำร้ายคนอื่น หรือทำลายข้าวของ ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง เมื่อเด็กต้องเผชิญสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น ให้เด็กรู้จักชะลอความพลุ่งพล่าน โดยหันไปสนใจเรื่องอื่น หรือนับ 1 - 10 หากเด็กควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ผู้ใหญ่ควรชมเชยว่าเป็นคนเก่งเพื่อให้เด็กภูมิใจที่ควบคุม

ตนเองได้ ถ้าในสถานการณ์นั้นเด็กยังควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ ให้เด็กเดินเลี้ยวไปก่อน หลังจากนั้นให้เด็กรู้จักระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสม เช่น ตะบอลวิ่งรอบบ้าน เป็นต้น

1.2) ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น ผู้ใหญ่ควรฝึกให้เด็กรู้จักรับฟังผู้อื่น และกล่าวให้กำลังใจหรือปลอบใจผู้อื่นเวลาที่เขาไม่สบายใจ เพราะการรับฟังผู้อื่นจะทำให้รู้ว่าผู้อื่นคิดอย่างไร เข้าใจคนอื่นมากขึ้น มีเพื่อนมากขึ้น เหมือนกับการผูกมิตรต้องผูกที่ใจ

1.3) ยอมรับผิด เมื่อเด็กทำผิดผู้ใหญ่ควรบอกเด็กว่าเด็กทำอะไรผิด ทำให้เกิดความเสียหายอย่างไร ให้โอกาสเด็กชี้แจงเหตุผลส่วนเกินในการลงโทษเป็นเรื่องที่ตกลงกันว่าจะยอมรับโทษมากน้อยเพียงใด แต่ทั้งนี้พยายามหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการเชียนตี เช่น อาจลงโทษโดยการตัดค่าขนม งดออกไปเล่นนอกบ้านกับเพื่อนชั่วคราว งดดูรายการทีวีหรือเล่นเกม เป็นต้น ถ้าเด็กยังไม่รู้สำนึก อาจใช้การตีเตือนให้รู้ว่าสิ่งที่ทำนั้นไม่ถูกต้อง เป็นการหยุดพฤติกรรม แต่ไม่ใช้การตีเพื่อระบายความโกรธหรือเสียหายของผู้ใหญ่

2) ด้านเก่ง

2.1) มุ่งมั่นพยายาม ผู้ใหญ่ควรสอนเด็กให้มีความมุ่งมั่นในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้นานขึ้น และทำให้สำเร็จ เช่น การอ่านหนังสือหรือการทำการบ้าน โดยอาจพูดว่า “ตั้งใจอ่านนะลูก” หรือ “ทำให้สำเร็จนะลูก” หรือสอนให้เด็กให้กำลังใจตัวเอง เช่น “เกือบจะเสร็จแล้ว” “ทนอีกนิด” เป็นต้น ทั้งนี้ก็เพื่อเป็นการฝึกให้เด็กมีสมาธิอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้นานขึ้นและทำงานสำเร็จ

2.2) ปรับตัวต่อปัญหา การฝึกให้เด็กแก้ไขปัญหาจะทำให้เด็กพึ่งตนเองได้ ผู้ใหญ่ควรให้เด็กมีประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง สอนว่าการแก้ปัญหาเป็นเรื่องท้าทาย หัดให้เด็กหาสาเหตุของปัญหา หาทางออกของปัญหาหลายๆทางและเลือกทางออกที่มีผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นน้อยที่สุด

2.3) กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เด็กพูดถึงความรู้สึกและความคิดเห็นหรือความสามารถของตนเอง กระตุ้นหรือสนับสนุนเมื่อเด็กมีท่าทีที่ต้องการการแสดงออกและความชื่นชมจะทำให้เด็กมีความมั่นใจและมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น

3) ด้านสุข

3.1) พอใจในตนเอง ผู้ใหญ่ควรยกย่องชมเชยเมื่อเด็กทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ เพื่อให้เด็กรู้สึกภูมิใจว่าตนเองมีความสามารถและรู้สึกมีคุณค่า หากเด็กรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย สู้คนอื่นไม่ได้ ผู้ใหญ่ควรให้กำลังใจว่าแต่ละคนมีความสามารถเฉพาะตัวแตกต่างกันไป ไม่มีใครที่เก่งเหมือนคนอื่นหมดทุกอย่าง อย่างเช่นหนูมีความสามารถเด่นในเรื่อง หนูควรภูมิใจในความสามารถที่หนูมีอยู่

3.2) รู้จักปรับใจ ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กรู้จักปรับใจ โดยเมื่อเด็กรู้สึกผิดหวัง ผู้ใหญ่ควรตั้งคำถามเพื่อให้เด็กทำความเข้าใจกับปัญหา ได้คิด และรู้จักทำใจบ้าง เช่น ถามว่าถ้าไม่ได้เกมกดแล้วเสียอะไรบ้าง ถ้าเสียความสนุกสนานจะหาความสนุกสนานจากสิ่งอื่นทดแทนได้หรือไม่ หรืออาจจะให้เด็กรู้จักชะลอเวลาที่จะได้สิ่งที่ต้องการ เช่น ให้สะสมเงินค่าขนมเพื่อซื้อของเล่น เป็นต้น

3.3) รื่นเริงเบิกบาน เวลาที่ได้ก็อารมณ์ไม่ดี ผู้ใหญ่ควรแนะนำให้เด็กรู้จักผ่อนคลายอารมณ์ของตนเอง เช่น อ่านการ์ตูนซ้ำซ้ำ ดูหนังหรือฟังเพลงที่สนุกครึกครื้น วาดรูป พุดคุยหรือเล่นสนุกสนานกับเพื่อน เป็นต้น หรือพ่อแม่อาจหาสิ่งที่เด็กชอบเล่นแล้วสนุกสนาน ให้ทำในยามว่างเพื่อความสนุกสนานร่วมกัน

4.4 การประเมินความฉลาดทางอารมณ์

วีรวัดน์ ปันนิตมัย (2542) กล่าวว่า หลักการวัดหรือประเมินความฉลาดทางอารมณ์สามารถประเมินได้ 2 นัย คือจากการใช้เครื่องมือที่เป็นปรนัย (Objective Measure) อาทิ แบบทดสอบ แบบสอบถาม แบบประเมิน และการให้รายงานหรือแสดงความรู้สึก (Objective Measure) โดยการสัมภาษณ์ การสังเกต การรายงานตนเอง โดยการเขียนบันทึกการรายงานความรู้สึกจากสิ่งเร้าต่างๆไม่ว่าจะเป็นภาพเขียนคำคุณศัพท์เสียงเพลงการแสดงออกในสถานการณ์สวมบทบาทแต่ละแนวทางของการประเมินมีความเชื่อถือได้และความเที่ยงตรงแตกต่างกันไปยังไม่มียุทธวิธีไหนเหมาะสมที่สุด เนื่องจากงานศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์มีอยู่อย่างจำกัดซึ่งอยู่ในขั้นตอนของการพัฒนาการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยได้รวบรวมแนวทางในการประเมินความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ที่สามารถทำได้หลายวิธี ดังต่อไปนี้

1) ประเมินด้านแรงจูงใจภายในตัวบุคคล (Intrapersonal Motivation) เพื่อประเมินแรงจูงใจที่ผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเกิดความรู้สึก หรือภาวะอารมณ์เช่นนั้นแรงบันดาลใจให้แสดงออกโดยอาจจะมีสิ่งเร้ากระตุ้นความรู้สึกนึกคิด อาทิ การเขียนเรียงความ การตอบข้อความให้สมบูรณ์การเขียนบันทึกประจำวันการเล่าเหตุการณ์ที่ฝังใจหรือที่เคยประสบมาโดยให้เขียนเล่าถึงเหตุการณ์ต่างๆที่ทำให้ตนเกิดความรู้สึก 3 ประการ ได้แก่ ดีใจ โกรธใจ และเสียใจ ทั้งนี้ผู้ประเมินต้องระมัดระวังในการกำหนดคำตอบที่ “ถูกต้อง” ให้แก่ความรู้สึกนึกคิดประสบการณ์ต่างๆ การประเมินด้วยแนวทางนี้จำเป็นต้องใช้ผู้ประเมินที่มีประสบการณ์มีความเชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์และด้านความฉลาดทางอารมณ์เป็นอย่างสูง

2) การใช้เทคนิคเหตุการณ์สำคัญ (The Critical Incident Technique) โดยการให้ผู้เล่าบรรยาย หรือเขียนเล่าถึงเหตุการณ์ที่บ่งชี้ถึงการคิดรู้สึกและการแสดงออกที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ในระดับต่างๆแล้วให้เลือกเรียงลำดับพฤติกรรมที่ผู้ตอบเคยปฏิบัติหรือมีความตั้งใจจะปฏิบัติเพื่อนำคะแนนมาประมวลสรุปอ้างอิง (Infer) ถึงระดับความฉลาดทางอารมณ์ของตอบผู้สร้างแบบประเมินโดยใช้กรณีเหตุการณ์ที่ถือเป็นตัวแทนที่ดีของเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันหรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับงานในหน้าที่เมื่อเล่าสถานการณ์นำแล้วโจทย์จะต้องตั้งคำถามผู้ตอบว่าในสถานการณ์นั้นผู้ตอบจะทำอย่างไรโดยมีตัวเลือกในระดับความเป็นไปได้ต่างกัน (เช่น กำหนดค่าใดค่าหนึ่งได้จาก 1-9 ช่วงค่าแต่ละข้อความที่ให้เลือก) ข้อดีของวิธีนี้ คือมุ่งให้กรอบที่เป็นแนวทางเดียวกันกับผู้ตอบทุกคนอย่างเท่าเทียมกันบางทีก็จะเปิดโอกาสให้เลือกเขียนตอบแต่ละตัวเลือกก็มีความเป็นไปได้ในระดับต่างๆกันมากบ้างน้อยบ้างโดยไม่ต้องพะวงถึงความถูกต้อง - ผิดซึ่งในแต่ละงานแต่ละองค์การแต่ละระดับบุคคล หรือแต่ละวัฒนธรรมอาจมองเห็นแตกต่างกันไป การประเมินความฉลาดทางอารมณ์สามารถใช้ได้หลายเป้าหมายไม่ว่าจะเป็น เพื่อการคัดเลือกการจัดวางตัวบุคคลให้เหมาะสมกับตำแหน่ง เพื่อการสอนการพัฒนาบุคคลผู้ตอบที่ไม่เคยมีประสบการณ์การปฏิบัติงานโดยตรงมาก่อนก็สามารถตอบได้ ข้อเสียคือยังเป็นการประเมินความฉลาดทางอารมณ์จากการรายงานตัวเองว่าตั้งใจจะทำอะไรอาจมีการบิดเบือน

“สร้างภาพ”ตนเองขึ้นมาหาความสมจริงเชิงสถานการณ์ประจำวันที่แสดงออกในบางกรณีเหตุการณ์ที่ซีกถามนั้นอาจมีความลำเอียง เนื่องด้วยมาตรฐานทางวัฒนธรรมเฉพาะวัยอายุของงานขององค์กรหรือของสังคมก็เป็นได้ และการให้คะแนนค่าเฉลี่ยของตัวเลือกแต่ละข้ออาจไม่เป็นที่ยอมรับซึ่งมีผลต่อระดับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์

3) สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการจำลองเหตุการณ์ขึ้นให้มีความสมจริงใกล้เคียงกับเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งเร้าเพื่อกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สะท้อนถึงความรู้สึกและภาวะอารมณ์ต่างๆของตนออกมาโดยมีฉากเสแสร้งหรือแกล้งปฏิบัติได้สถานการณ์จำลองนี้อาจมีการกำหนดระดับความยากหรือบทบาทให้แก่ผู้ปฏิบัติด้วยก็ได้สถานการณ์จำลองนี้อาจมีการกำหนดระดับความยากหรือบทบาทให้แก่ผู้ปฏิบัติด้วยก็ได้ (Assigned Roles) เช่น หากประสงค์จะทราบว่ามีสมาธิในการทำงานพนักงานขายจะมีทักษะที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์มากน้อยเพียงใดก็จำลองสถานการณ์การขายขึ้นอาจเป็นการขายแบบเผชิญหน้า (Face-to-Face Setting) หรือเป็นการติดต่อซื้อขายทางโทรศัพท์เพื่อประเมินความสามารถในการเข้าใจความต้องการของลูกค้าของพนักงานขายประเมินทักษะทางสังคมควบคุมอารมณ์ที่ถูกซักถามหรือทำทนายต่อคุณภาพสินค้าและบริการของลูกค้าข้อดีของสถานการณ์จำลองคือเป็นการกระตุ้นหรือ “ดึง” พฤติกรรมภาวะอารมณ์ที่เรามุ่งมองหาจากผู้สมัครขณะเดียวกันก็เป็นการเปิดโอกาสให้เขาแสดงออกความเป็นตนตามธรรมชาติออกมาข้อเสียคือใช้เวลาในการศึกษาสร้างนานและมีราคาแพงต้องอาศัยผู้สร้างที่มีความรอบรู้ทางการวัดการประเมินพฤติกรรมในองค์กรงานในหน้าที่และการตรวจสอบความน่าเชื่อถือได้ของเฉลย (Key) สามารถใช้ทดสอบในกลุ่มเล็กที่ละ 3-5 คน หรือเป็นรายบุคคล

4) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In - depth Interview) เป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่มีความยืดหยุ่นให้อิสระแก่ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์เป็นฝ่ายริเริ่มการสนทนาในประเด็นต่างๆเกี่ยวกับตัวเองทั้งในด้านความสำเร็จและความล้มเหลวความเสียใจ David McClelland แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้เสนอขึ้นใช้ใน ปี ค.ศ. 1976 โดยเรียกชื่อว่า Behavioral Event Interview (BEI) ซึ่งก็พัฒนาตามแนวทางการวิเคราะห์งานแบบเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incident Technique- CIT) ที่ Flanagan เสนอขึ้นไว้ในปี 1954 เป้าหมายของการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงพฤติกรรมในแง่มุมต่างๆของผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ว่าในสถานการณ์ต่างๆเขาได้แสดงพฤติกรรมอารมณ์และมีความรู้สึกใดบ้างสาเหตุใดที่ส่งผลต่อความสำเร็จและความล้มเหลวในการเรียนการทำงานและชีวิตของเขาปกติแล้วการสัมภาษณ์เชิงลึกจะใช้เวลาประมาณ 1.30 - 2 ชั่วโมง และเป็นการสัมภาษณ์แบบหนึ่งต่อหนึ่งกรรมการหนึ่งคนกับผู้สมัครหนึ่งคนเท่านั้นโดยกรรมการจะกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์แสดงความรู้สึกนึกคิดที่เป็นตัวของตัวเองที่แท้จริงออกมาตามข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นข้อมูลต่างๆที่ได้กรรมการจะนำมาประมวลเป็นข้อมูลหรือ “ภาพ” เกี่ยวกับบุคคลคนนั้นในการคัดเลือกบุคคลเข้าสู่ตำแหน่งจะใช้ข้อมูลดังกล่าวจำแนกผู้สมัครว่าคนไหนที่มีแนวโน้มจะเป็นผู้ปฏิบัติงานที่ดีหรือดีมากกว่ากัน

5) แบบทดสอบที่มีความเป็นปรนัย การให้รายงานตนเองและแบบวัดเชิงอัตวิสัย (Objective, self-report and subjective measure) (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546) ได้พัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เพื่อใช้เป็นแนวทางในการเข้าใจสภาพอารมณ์ทั้งในส่วนที่เป็นศักยภาพและจุดด้อยซึ่งแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่ทำการพัฒนาขึ้นมีค่าอำนาจจำแนกสามารถแยกผู้ที่มีความฉลาด

ทางอารมณ์ต่ำออกจากผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงได้ทั้งด้านข้อทดสอบรายด้านคือ ดี เก่ง สุข และ คະแนนความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมการได้คะแนนต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย ไม่ได้หมายความว่า ผู้นั้นมีความผิดปกติทางอารมณ์จิตใจแต่เป็นข้อบ่งชี้ให้ผู้นั้นมีความตระหนักในตนเองเพื่อหาทางพัฒนาและปรับปรุงตนเองในด้านความฉลาดทางอารมณ์ต่อไป

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก 6 - 11 ปี (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546)

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กจะช่วยให้ครูได้ทราบถึงจุดเด่นของลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ที่ควรส่งเสริมและจุดอ่อนที่ควรพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นไป รวมทั้งสามารถใช้ในการติดตามเพื่อดูพัฒนาการทางอารมณ์ว่ามีความก้าวหน้ามากน้อยเพียงใดเมื่ออายุเพิ่มขึ้น

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก ประเมินคุณลักษณะ 3 ด้าน คือ

- 1) ด้านดี เป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยประเมินจากการควบคุมอารมณ์ การใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และการยอมรับ
- 2) ด้านเก่ง คือความพร้อมที่จะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ โดยประเมินจากการมุ่งมั่นพยายาม การปรับตัวต่อปัญหา และการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
- 3) ด้านสุข คือความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข โดยประเมินจากการมีความพอใจในตนเอง การรู้จักปรับใจ และความรื่นเริงเบิกบาน

ความฉลาดทางอารมณ์ ประเมินได้โดยการตอบข้อความที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของเด็กที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ ในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา แม้ว่าบางประโยคอาจจะไม่ตรงกับเด็กเป็นอยู่ก็ตามมีคำตอบที่เป็นไปได้ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่เป็นเลย เป็นบางครั้ง เป็นบ่อยครั้ง เป็นประจำ การประเมินให้ใช้ความรู้สึกของผู้ประเมินเป็นหลัก แต่กรณีที่ไม่แน่ใจให้ใช้เกณฑ์ต่อไปนี้เป็นแนวทางในการประเมิน

ไม่เป็นเลย	หมายถึง	ไม่เคยปรากฏ
เป็นบางครั้ง	หมายถึง	นานๆ ครั้ง หรือทำบ้างไม่ทำบ้าง
เป็นบ่อยครั้ง	หมายถึง	ทำบ่อยๆ หรือเกือบทุกครั้ง
เป็นประจำ	หมายถึง	ทำทุกครั้งเมื่อเกิดสถานการณ์นั้น

การให้คะแนน จะแบ่งข้อความออกเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 43, 44, 45, 46, 49, 50, 51, 55, 56, 57, 58, 59 และ 60 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่เป็นเลย	ให้	1	คะแนน
ตอบเป็นบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ตอบเป็นบ่อยครั้ง	ให้	3	คะแนน

ตอบเป็นประจำ ให้ 4 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ 4, 5, 6, 13, 20, 28, 29, 40, 41, 42, 47, 48, 52, 53 และ 54 แต่ละข้อ ให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่เป็นเลย ให้ 4 คะแนน

ตอบเป็นบางครั้ง ให้ 3 คะแนน

ตอบเป็นบ่อยครั้ง ให้ 2 คะแนน

ตอบเป็นประจำ ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์คะแนนที่ คือ เกณฑ์ที่ทำให้ทราบว่าเด็กมีระดับพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับใด มีความจำเป็นต้อง ได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ มากน้อยเพียงใด

เกณฑ์คะแนนที่ ตั้งแต่ 50 คะแนนขึ้นไป บ่งบอกว่า เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดี ควรส่งเสริมและรักษาคุณลักษณะนี้ให้คงไว้

เกณฑ์คะแนนที่ 40 - 49 คะแนน บ่งบอกว่า เด็กควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้นผู้ใหญ่ควรร่วมกันส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ อย่างต่อเนื่อง

เกณฑ์คะแนนที่ต่ำกว่า 40 คะแนน บ่งบอกว่า เด็กจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้นผู้ใหญ่จำเป็นต้องช่วยกันเอาใจใส่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอย่างจริงจัง

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยในประเทศ

วันทนา ธีระพุทธิชัย (2544) ศึกษาเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเทคนิคใน จังหวัดชลบุรี นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 2 (อายุไม่เกิน 17 ปี) จำนวน 18 คน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองวิธี ช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

วิภาวี สุวรรณธร (2545) ศึกษาเรื่อง ผลของการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถแห่งตนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโภชนาการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าตะเกียบ จังหวัดฉะเชิงเทรา ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ความคาดหวังในผลดีของการบริโภคอาหาร

และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการจัดโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถ ตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมมีผลทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารดีขึ้น สามารถนำโปรแกรมสุขศึกษานี้ไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนในระดับชั้นอื่นๆ และโรงเรียนต่างๆต่อไป

ปัญญิ กิตติพงศ์พิทยา (2549) ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลทันตสุขภาพในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่1 อำเภอรัฐประเทส จังหวัดสระแก้ว การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมทันตสุขศึกษาที่ประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง ร่วมกับกระบวนการเรียนรู้จากคอมพิวเตอร์ ช่วยสอนและการตั้งเป้าหมาย เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลทันตสุขภาพ ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 เขตอำเภอรัฐประเทส จังหวัดสระแก้ว ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 85 คน โดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เป็นกลุ่มทดลอง 42 คน และกลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 43 คน ใช้ระยะเวลาในการศึกษาวิจัยทั้งสิ้น 9 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ แบบสอบถาม แบบบันทึกปริมาณคราบจุลินทรีย์ และแบบประเมินทักษะการปฏิบัติ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติ Paired Samples t-test เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบด้วยสถิติ Independent t-test ผลการการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับทันตสุขภาพ การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการดูแลทันตสุขภาพ ความคาดหวังในผลที่เกิดจากการดูแลทันตสุขภาพ และการปฏิบัติตนในการดูแลทันตสุขภาพดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 สำหรับปริมาณคราบจุลินทรีย์ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของปริมาณคราบจุลินทรีย์บนตัวฟันลดลงกว่าก่อนการทดลอง และแตกต่างจากกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

พัชรมณต์ เจียมศักดิ์ (2550) ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการสร้างโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านทรายมูล อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 30คน โดยการสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเวลา 3 วัน วันละ 3 ชั่วโมง ก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างได้รับการประเมินด้วยแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์การวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธี t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญสถิติที่ระดับ.05 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ ยังพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ชำนาน กงสะเต็น (2550) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาเขาว์อารมณ์ของเด็กปฐมวัยโดยการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรีของนักเรียนชาย-หญิง ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 1 โรงเรียน

ฝ่ายหินหนองทุ่มวิทยาสรรค์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต 5 จำนวน 20 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มเป้าหมายที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรีมีคะแนนเฉลี่ยเข้าอารมณ์ หลังการทดลองมีส่วนต่างสูงกว่าก่อนการทดลอง ทั้งในด้านดี ด้านเก่งและด้านสุข

ภานุพันธุ์ ประสิทธิ์คุณาพร (2550) ศึกษาเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครอง และพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการการ วิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อ (1) นำเสนอกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ของกลุ่มสตรี (2) เปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มสตรี และ (3) เปรียบเทียบผลความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของกลุ่มสตรีหลังการ ทดลอง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ กลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 20 คน ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรม ใช้เวลา 15 วัน วันละ 2 ชั่วโมง รวมเป็นเวลา 30 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ใน การเก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบ วัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ และแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านพฤติกรรม และแผนกิจกรรม การศึกษานอกระบบโรงเรียน ตามแนวความคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรีบำบัด ผลการวิจัยพบว่าหลัง การทดลอง ความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูง กว่ากลุ่มควบคุมหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากการสังเกตและการสัมภาษณ์ เจ้าหน้าที่พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองในเชิงบวกมากขึ้น

สุธรรมมา วรรณาวิน (2551) ศึกษาเรื่อง ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์: กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร มี วัตถุประสงค์ 3 ประการคือ (1) เพื่อศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนา (2) เพื่อศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปฏิบัติสมาธิ (3) เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติสมาธิที่มี ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัส วิหารวิธีดำเนินการวิจัยมี 2 วิธีคือการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้อง พระยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร จากการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ พบว่าหลังการปฏิบัติสมาธิตามโครงการนี้ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของผู้รับการฝึกอบรมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงว่า การปฏิบัติสมาธิสามารถนำมาใช้เพื่อเพิ่มระดับความฉลาดทางอารมณ์ได้และจากการสัมภาษณ์ผู้รับการ อบรมมีความพอใจประทับใจเข้าใจและได้รับประสบการณ์ที่ดีเกี่ยวกับธรรมและการฝึกจะนำกลับไปใช้ใน ชีวิตประจำวันและอยากกลับมารับการอบรมอีกครั้งเมื่อมีโอกาส

เอก เอกสกุล (2552) ศึกษาเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมเน้นหนทางการที่มีต่อการพัฒนา ความสามารถทางด้านอารมณ์ของนักฟุตบอลโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรีการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่ง ทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักฟุตบอลรุ่นอายุ 14 ปี จำนวน 20 คนเป็นกลุ่มทดลองตาม แผนการจัดกิจกรรมของงานวิจัยโดยการสุ่มและนักฟุตบอลรุ่นอายุ 16 ปีจำนวน 20 คนเป็นกลุ่มควบคุม โดย

การสุ่มใช้แบบแผนการทดลองแบบใช้กลุ่มควบคุมทำการทดสอบก่อน-หลังการทดลอง (Control Group Pretest Posttest Design) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มาการวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วจึงทดสอบสมมติฐานโดยการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักฟุตบอลรุ่นอายุ 14-16 ปี หลังเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนาการดีกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม 2. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักฟุตบอลรุ่นอายุ 14 ปีที่เป็นกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนาการสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดวงศิริ เครือหงษ์ (2552) ศึกษาเรื่อง ผลการใช้กิจกรรมเล่นิทานเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 โรงเรียนบางอ้อ อำเภอสบปราบ จังหวัดลำปาง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มเดียว ทดสอบก่อนและหลังการทดลองเพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมการเล่นิทานเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 จำนวน 16 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ กิจกรรมเล่นิทานและแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ทางอารมณ์ด้านสุข วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t-test แบบ paired t-test ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นิทานนักเรียนมีค่าความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข อันประกอบด้วย ความภาคภูมิใจในตนเอง ความพอใจในชีวิต และความสุขสงบทางใจ สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

อภัย เป็งนวล (2553) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านปางศึก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงราย เขต 1 จำนวน 14 คน ด้วยกิจกรรมนันทนาการ ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ระดับต่ำกว่าปกติหลังการทดลอง นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยในระดับปกติ แสดงว่า นักเรียนมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี ด้านเก่งและด้านสุขเพิ่มขึ้นในระดับเกณฑ์ปกติ

เยาวลักษณ์ แสันทวีสุข (2554) ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับการสร้างแรงจูงใจเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเขตเทศบาล จังหวัดอุบลราชธานี ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเองความคาดหวังในผลลัพธ์และความตั้งใจในการมีพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 จากผลของโปรแกรมสุขศึกษานี้สามารถนำไปพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพทางเพศวัยรุ่นให้สามารถเตรียมตัวเข้าสู่วัยรุ่นสามารถดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ และป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีการวางตัวและแสดงออกทางเพศรู้จักการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครร์กก่อนวัยอันควรที่เหมาะสมได้

กล่าวโดยสรุปงานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องส่วนใหญ่เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของทฤษฎีความสามารถแห่งตน หรือเพื่อศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน หรือบุคคลทั่วไปผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งความฉลาดทางอารมณ์ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ

5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Krinsky (1991) ศึกษาถึงการควบคุมอารมณ์ สิ่งกระตุ้นความสำเร็จในชีวิตและความก้าวร้าวของเด็กที่มีบิดามารดาติดยาเสพติด กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอายุ 6 - 12 ปี เชื้อสายแอฟริกา อเมริกา ที่บิดา จำนวน 50 คน พบว่า การรู้จักยับยั้งควบคุมอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงกระตุ้นความสำเร็จในชีวิต บิดา มารดาที่มีนิสัยก้าวร้าวจะส่งผลให้บุตรมีความก้าวร้าวโดยแสดงบุคลิกลักษณะ ถึงความสามารถในการยับยั้งควบคุมอารมณ์ได้น้อยกว่าเด็กปกติทั่วไป รวมทั้งจะควบคุมอารมณ์ก้าวร้าวได้ยากกว่าด้วย"

Curtis (1992) สํารวจเกี่ยวกับโครงการพิเศษของโปรแกรมแนะแนวระดับมัธยมศึกษา โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์ (Emotion intelligence skill) และพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีความประสงค์จะเข้าร่วมโครงการพัฒนาดังกล่าว แบ่งเป็น 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มเข้าร่วมโครงการสัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวมจำนวน 6 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่า จากการประเมินตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ นักเรียนมีทักษะความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดอัตมโนทัศน์ที่ดีขึ้น สำหรับทักษะความฉลาดทางอารมณ์ที่นักเรียนพัฒนาขึ้นนั้น ได้แก่ ทักษะที่เกี่ยวกับการรู้จักเข้าใจตนเองและผู้อื่น การจัดการความเครียด ตลอดจนทั้งความสามารถในการควบคุมและบริหารอารมณ์

Tapia (1999) ศึกษาความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งวัดด้วยแบบสำรวจความฉลาดทางอารมณ์กับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์จากแบบทดสอบความสามารถทางสติปัญญาของโอติสเลนนอนและตัวแปรอื่นๆได้แก่ความสามารถด้านภาษาและด้านคณิตศาสตร์จากแบบทดสอบวัดความถนัดทางการเรียนเกรดเฉลี่ยภูมิหลังเพศและระดับการศึกษาของบิดามารดาแบบสำรวจทางอารมณ์ที่มีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและมีความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .81 ผลการศึกษาพบว่า คะแนนจากการวัดความฉลาดทางอารมณ์ไม่มีความสัมพันธ์กับคะแนนความสามารถทางสติปัญญาไม่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแต่มีความสัมพันธ์กับเกรดเฉลี่ยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอย่างไรก็ตามไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการเรียนเมื่อจำแนกตามภูมิหลังระดับการศึกษาบิดามารดาอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Graves (1999) ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์และความสามารถทางสมองการพยากรณ์การปฏิบัติกิจกรรมที่ได้รับการกระตุ้นด้วยสิ่งเร้ามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ความฉลาดทางอารมณ์ที่เป็นประเภทเดียวกันกับความสามารถทางสมองหรือเป็นองค์ประกอบหรือเป็นโครงสร้างที่มีความสัมพันธ์กันหรือไม่

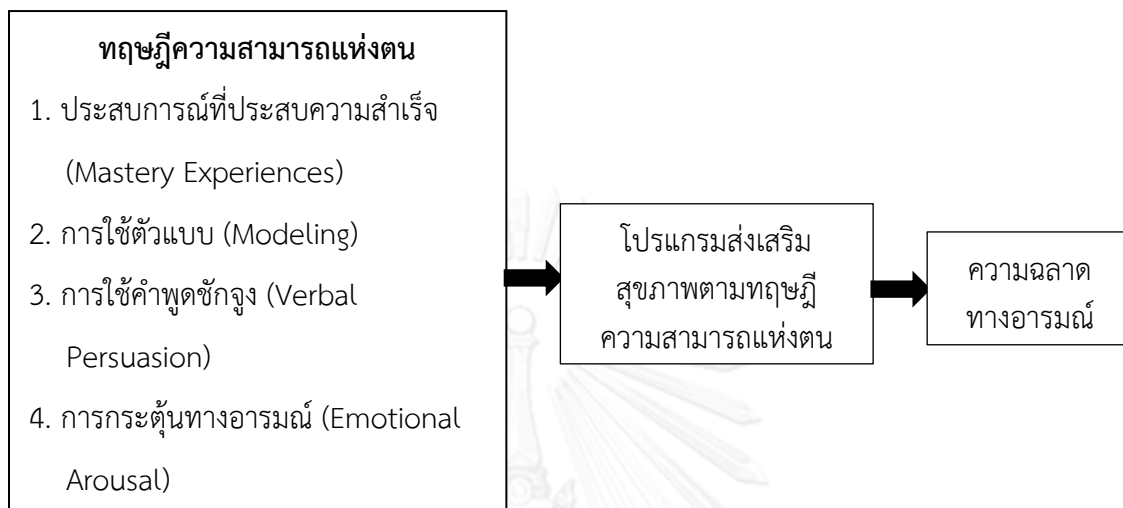
2) ความฉลาดทางอารมณ์สามารถทำนายพฤติกรรมในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพได้หรือไม่และ 3) ถ้าความฉลาดทางอารมณ์สามารถทำนายพฤติกรรมการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้วความฉลาดทางอารมณ์จะสามารถอธิบายวิธีวัดความสามารถทางสมองที่มีลักษณะเฉพาะส่วนหรือมีวิธีอื่นที่ทำนายได้กลุ่มตัวอย่างเป็นลูกจ้าง จำนวน 150 คน (เป็นผู้หญิงร้อยละ 50) เครื่องมือที่ใช้คือแบบทดสอบ 2 ฉบับ ได้แก่ ฉบับแรกเป็นแบบทดสอบบุคลิกภาพของ Wonderlic และแบบวัดความก้าวหน้าของ Raven ฉบับหลัง เป็นแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ให้กลุ่มตัวอย่างมาทดสอบความสามารถในการทำงานซึ่งออกแบบให้เหมือนการทำงานจริงโดยมีผู้สังเกตและผู้ประเมินให้คะแนน ผลการวิจัยพบว่า คะแนนที่ได้นั้นสามารถนำมาเป็นตัวเปรียบเทียบในด้านความฉลาดทางอารมณ์ความสามารถทางสมองและความสามารถในการทำงานความฉลาดทางอารมณ์ที่นำมาตรวจให้คะแนนโดยใช้ค่าเฉลี่ยของ Mayer และคณะสามารถทำนายประสิทธิภาพการทำงานได้ร้อยละ 6 ถึงร้อยละ 10 ความสามารถทางสมองและความฉลาดทางอารมณ์มีผลเพิ่มความสามารถในการทำงานได้ตัวทำนายที่ได้จากผู้สังเกตคิดเป็นร้อยละ 10 จากผู้ประเมินคิดเป็นร้อยละ 13 และจากทั้งสองรวมกันคิดเป็นร้อยละ 17 ซึ่งผลจากการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์นี้มีแนวโน้มที่จะนำไปใช้ในกระบวนการเพื่อคัดเลือกลูกจ้างได้

Yates (1999) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และสุขนิสัยของนักศึกษาพลศึกษาจำนวน 278 คน ผลการศึกษาพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์และสุขนิสัยมีความสัมพันธ์กันน้อยมากแต่ความฉลาดทางอารมณ์บางด้าน เช่น ด้านความเห็นอกเห็นใจและมีความสัมพันธ์ค่อนข้างสูงกับสุขนิสัย อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาในครั้งนี้ทำให้ได้แนวคิดที่จะพัฒนาสุขนิสัยและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่ นักศึกษา โดยคาดหวังว่า ผลการพัฒนาดังกล่าวจะช่วยให้นักศึกษามีคุณภาพชีวิตดีขึ้น

กล่าวโดยสรุป งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องส่วนใหญ่เป็นการวิจัยที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์กับความสามารถทางสติปัญญา และสุขนิสัย และเพื่อศึกษาโปรแกรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน และบุคคลทั่วไป ผลการวิจัยพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความสามารถทางสติปัญญา และสุขนิสัยมีความสัมพันธ์กันน้อยจนถึงไม่มีความสัมพันธ์กัน

6. กรอบแนวคิดในการวิจัย

แผนภาพที่ 2.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

- 1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.2 การกำหนดกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 1.3 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 1.3.1 การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.3.2 การพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

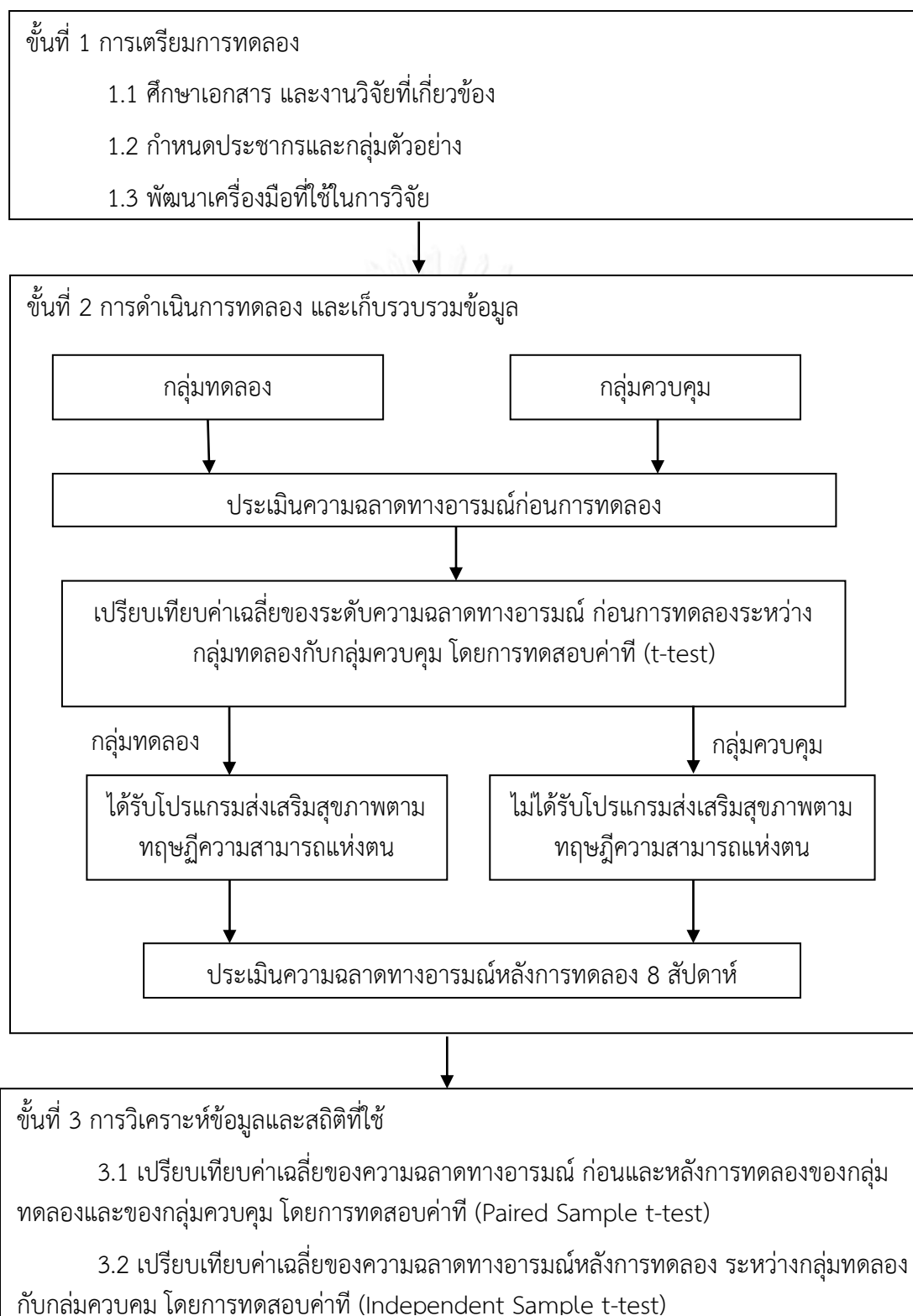
- 2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง
- 2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง
- 2.3 การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

- 3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.2 สถิติที่ใช้

สรุปขั้นตอนในการวิจัยดังแสดงในแผนภาพที่ 3.1

แผนภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ศึกษาตำราเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1.1.2 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนประถมศึกษา ปีการศึกษา 2556 โรงเรียนในสังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 3,369,895 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ ภาคปลาย ปีการศึกษา 2556 โรงเรียนวัดคอมรินทราราม สังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 50 คน โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1.2.1 การเลือกโรงเรียน ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) เนื่องจากเป็นโรงเรียนที่ผู้บริหาร และ อาจารย์ให้ความร่วมมือในการทดลองโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1.2.2 การจัดนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดำเนินการดังนี้

1) รับสมัครนักเรียนประถมศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน และต้องได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง

2) เลือกนักเรียนที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระดับต่ำ จากการใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิตที่กำหนดให้ครูเป็นผู้ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน แล้วทำการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีจับฉลากได้นักเรียนจำนวน 50 คน เป็นกลุ่มตัวอย่าง

3) ทำการสุ่มนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน ด้วยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากเพื่อกำหนดกลุ่มตัวอย่างเข้าเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 25 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 25 คน

1.3 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6-11 ปี ฉบับครูประเมิน ของกรมสุขภาพจิต

1.3.1 การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1) ศึกษารูปแบบโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนและกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) วิเคราะห์ทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อนำไปจัดทำกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ผลการวิเคราะห์ได้กิจกรรม 6 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล 2) กิจกรรมนันทนาการ 3) กิจกรรมการฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง 4) กิจกรรมการให้คำปรึกษา 5) กิจกรรมการสังเกตตนเอง และ 6) กิจกรรมการให้แรงเสริม ดังตารางที่ 3.1 และตารางที่ 3.2

3) นำโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนที่ประกอบด้วยกิจกรรม 6 กิจกรรมใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรม 8 สัปดาห์ๆละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

4) นำโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางสุขศึกษา หรือปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาการส่งเสริมสุขภาพ หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ตรวจพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์และความเหมาะสมของกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ นำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .0.5 ขึ้นไป ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.92

5) แก้ไขปรับปรุงโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้มีความสมบูรณ์ ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

6) นำโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไปทดลองใช้กับนักเรียนประถมศึกษา เป็นเวลา 1 สัปดาห์ ในโรงเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีบริบทใกล้เคียงกับโรงเรียนของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมในเรื่องการจัดกิจกรรมและเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม และนำมาปรับปรุงโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ตารางที่ 3.1 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน

ทฤษฎี ความสามารถแห่ง ตน	กิจกรรม					
	การ สังเกต ตนเอง	การรับรู้ ข้อมูล	กิจกรรม นันทนาการ	การฝึก ควบคุม อารมณ์	การให้คำ ปรึกษา	การให้แรง เสริม
ประสบการณ์ ความสำเร็จของ ตนเอง	✓	✓	✓	✓		
การใช้ตัวต้นแบบ และประสบการณ์ จากการสังเกต	✓	✓	✓	✓	✓	✓
การชักจูงด้วย คำพูด		✓		✓	✓	✓
การกระตุ้นทาง อารมณ์	✓	✓	✓	✓	✓	✓

ตารางที่ 3.2 การจัดกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนา
ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา

สัปดาห์ที่	การสังเกต	การรับรู้	กิจกรรม	การฝึก	การให้	การให้แรง
วัน	ตนเอง	ข้อมูล	นันทนาการ	ควบคุม อารมณ์	คำปรึกษา	เสริม
1	วันจันทร์	✓		✓		
	วันพุธ		✓			✓
	วันศุกร์	✓			✓	✓
2	วันจันทร์	✓		✓		
	วันพุธ		✓			✓
	วันศุกร์	✓			✓	✓
3	วันจันทร์	✓		✓		
	วันพุธ		✓			✓
	วันศุกร์	✓			✓	✓
4	วันจันทร์	✓		✓		
	วันพุธ		✓			✓
	วันศุกร์	✓			✓	✓
5	วันจันทร์	✓		✓		
	วันพุธ		✓			✓
	วันศุกร์	✓			✓	✓
6	วันจันทร์	✓	✓			
	วันพุธ		✓			✓
	วันศุกร์	✓			✓	✓
7	วันจันทร์	✓		✓		
	วันพุธ		✓			✓
	วันศุกร์	✓			✓	✓
8	วันจันทร์	✓		✓		
	วันพุธ	✓	✓			
	วันศุกร์	✓			✓	✓

1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6-11 ปี ฉบับครูประเมิน ของกรมสุขภาพจิต ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

1) ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวกับแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6-11 ปี พบว่า แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตเหมาะสมที่จะนำมาใช้เป็นแบบวัดในการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เป็นแบบประเมินที่กำหนดให้ใช้ในกลุ่มอายุ 6-11 ปี โดยให้ครูประเมิน ของกรมสุขภาพจิต ดังรายละเอียดของแบบประเมิน ต่อไปนี้

1.1) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข

1.1.1) ด้านดี หมายถึง ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยประเมินจากการควบคุมอารมณ์ตนเอง การใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และการยอมรับผิด

1.1.2) ด้านเก่ง หมายถึง ความพร้อมที่จะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ โดยประเมินจากการมุ่งมั่นพยายาม การปรับตัวต่อปัญหา และการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

1.1.3) ด้านสุข หมายถึง ความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข โดยการประเมินจากความพอใจในตนเอง การรู้จักปรับใจ และความรื่นเริงเบิกบาน

1.2) การกำหนดข้อคำถามในด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข

ด้านดี

การควบคุมอารมณ์ คะแนนรวมข้อ 1 ถึงข้อ 7

การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น คะแนนรวมข้อ 8 ถึงข้อ 16

การยอมรับผิด คะแนนรวมข้อ 17 ถึงข้อ 23

ด้านเก่ง

การมุ่งมั่นพยายาม คะแนนรวมข้อ 24 ถึงข้อ 30

การปรับตัวต่อปัญหา คะแนนรวมข้อ 31 ถึงข้อ 36

การกล้าแสดงออก คะแนนรวมข้อ 37 ถึงข้อ 42

ด้านสุข

ความพอใจในตนเอง คะแนนรวมข้อ 43 ถึงข้อ 48

การรู้จักปรับใจ คะแนนรวมข้อ 49 ถึงข้อ 54

ความรื่นเริงเบิกบาน คะแนนรวมข้อ 55 ถึงข้อ 60

1.3) การให้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ฉบับครูประเมิน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มในการให้คะแนน ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 30, 31, 32, 33 34, 35, 36, 37, 38, 39, 43, 44, 45, 46, 49, 50, 51, 55, 56, 57, 58, 59 และ 60 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่เป็นเลย	ให้	1	คะแนน
ตอบเป็นบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ตอบเป็นบ่อยครั้ง	ให้	3	คะแนน
ตอบเป็นประจำ	ให้	4	คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ 4, 5, 6, 13, 20, 28, 29, 40, 41, 42, 47, 48, 52, 53 และ 54 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่เป็นเลย	ให้	4	คะแนน
ตอบเป็นบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ตอบเป็นบ่อยครั้ง	ให้	2	คะแนน
ตอบเป็นประจำ	ให้	1	คะแนน

1.4) การแปลผล เมื่อให้คะแนนทุกครบทุกข้อแล้ว ให้คิดคะแนนดังนี้

1.4.1) รวมคะแนนในแต่ละด้านย่อย

ดี	1.1 ควบคุมอารมณ์	ข้อ 1 - 7	ได้.....คะแนน
	1.2 ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น	ข้อ 8 - 16	ได้.....คะแนน
	1.3 ยอมรับผิด	ข้อ 17 - 23	ได้.....คะแนน
เก่ง	2.1 มุ่งมั่นพยายาม	ข้อ 24 - 30	ได้.....คะแนน
	2.2 ปรับตัวต่อปัญหา	ข้อ 31 - 36	ได้.....คะแนน
	2.3 กล้าแสดงออก	ข้อ 37 - 42	ได้.....คะแนน
สุข	3.1 พอใจในตนเอง	ข้อ 43 - 48	ได้.....คะแนน
	3.2 รู้จักปรับใจ	ข้อ 49 - 54	ได้.....คะแนน
	3.3 รื่นเริงเบิกบาน	ข้อ 55 - 60	ได้.....คะแนน

1.4.2) นำคะแนนที่ได้ไปแปลงเป็นคะแนนมาตรฐาน คะแนนที่ (T-Score) ตามตารางเปรียบเทียบคะแนนที่ได้กับเกณฑ์ปกติคะแนนที่ (T-Score Norms) ของความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้านของเด็กอายุ 6-11 ปี ฉบับครู (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546)

ตารางที่ 3.3 ตารางเปรียบเทียบคะแนนที่ได้กับเกณฑ์ปกติ คะแนนที่ (T-Score Norms) ของความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้านของเด็กอายุ 6-11 ปี ฉบับครู (กรมสุขภาพจิต, 2546)

คะแนนดิบ ที่ได้ (คะแนน)	ดี			เก่ง			สุข		
	ควบคุม อารมณ์	ใส่ใจและ เข้าใจ อารมณ์ ผู้อื่น	ยอม รับผิดชอบ	มุ่งมั่น พยายาม	ปรับ ตัวต่อ ปัญหา	กล้าแสดง ออก	พอใจใน ตนเอง	รู้จัก ปรับใจ	รื่นเริง เบิก บาน
6					22	11	11	7	9
7	10		13	13	25	14	14	10	12
8	13		15	16	27	17	17	14	15
9	16		18	18	30	20	20	17	18
10	19	15	20	20	33	23	23	20	21
11	22	17	23	23	35	26	26	23	24
12	25	19	25	25	38	29	29	27	26
13	28	22	28	27	41	32	32	30	29
14	31	24	30	30	43	35	35	33	32
15	34	26	33	32	46	38	38	36	35
16	47	28	35	34	49	41	41	40	38
17	40	30	38	37	51	44	44	43	41
18	43	32	40	39	54	47	48	46	43
19	46	34	43	41	57	50	51	49	46
20	48	36	45	44	59	53	54	53	49
21	51	38	48	46	62	56	57	56	52
22	54	40	50	48	64	59	60	59	55
23	57	42	53	51	67	62	63	63	58
24	60	44	55	53	70	65	66	66	60
25	63	45	58	55					
26	66	47	60	58					
27	69	49	63	60					

คะแนนดิบ ที่ได้ (คะแนน)	ดี			เก่ง			สุข		
	ควบคุม อารมณ์	ใส่ใจและ เข้าใจ อารมณ์ ผู้อื่น	ยอม รับผิดชอบ	มุ่งมั่น พยายาม	ปรับ ตัวต่อ ปัญหา	กล้าแสดง ออก	พอใจใน ตนเอง	รู้จัก ปรับใจ	รื่นเริง เบิก บาน
28	72	51	65	62					
29		53							
30		55							
31		57							
32		59							
33		61							
34		63							
35		65							
36		67							

ค่าคะแนนได้จากการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์เด็กจำนวน 1,300 คน ทั่วประเทศในปี พ.ศ.2545

1.4.3) การแปลค่าคะแนนที่ (T-Score Norms)

เกณฑ์คะแนนที่ ตั้งแต่ 50 คะแนนขึ้นไป บ่งบอกว่าเด็กมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดี ควรส่งเสริมและรักษาคุณลักษณะนี้คงไว้

เกณฑ์คะแนนที่ 40 - 49 คะแนน บ่งบอกว่าเด็กอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้น ผู้ใหญ่ควรร่วมกันส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ อย่างต่อเนื่อง

เกณฑ์คะแนนที่ต่ำกว่า 40 คะแนน บ่งบอกว่าเด็กอยู่ในเกณฑ์ต่ำ จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้น ผู้ใหญ่จำเป็นต้องช่วยกันเอาใจใส่พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ

2) นำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาความสอดคล้องกับจุดประสงค์ ลักษณะการใช้คำถามและความถูกต้องด้านภาษาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

3) นำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่ผ่านความเห็นชอบของอาจารย์ที่ปรึกษาไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่านโดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางสาขาสุขศึกษา หรือปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาการส่งเสริมสุขภาพ หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง พิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อความคำถามกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม (Index of Congruence หรือ IOC) คัดเลือกข้อความที่มีค่า

ดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2544) ผลการพิจารณาได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 0.94

4) นำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4/5 โรงเรียนวัดอมรินทราราม จำนวน 20 คน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง นำผลการทดสอบมาตรวจให้คะแนนและหาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตร Cronbach Alpha Coefficient ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.89

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) แบบ 2 กลุ่ม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest - Posttest Control Group Design) ดังแบบแผนการทดลองแผนภาพที่ 3.2 ดังนี้ (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2549)

แผนภาพที่ 3.2 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง		การวัดหลังการทดลอง
E	O ₁	X	O ₂
C	O ₃		O ₄

E = นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

C = นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

O₁ O₃ = ค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ที่วัดได้ก่อนการทดลอง

O₂ O₄ = ค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ที่วัดได้หลังการทดลอง

X = โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

2.2.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหารโรงเรียนในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ

2.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัด และประเมินผลแก่รองผู้อำนวยการ ฝ่ายวิชาการ ครูผู้สอน และร่วมกันกำหนดตารางเวลา การจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 ดำเนินการก่อนทดลองจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา

2.3.1.1 ผู้วิจัยทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิตก่อนการทดลอง

2.3.1.2 นำผลการทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของทั้ง 2 กลุ่มมาเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่าที (Independent Sample t-test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันหรือไม่ ดังตารางที่ 3.4 และ 3.5

ตารางที่ 3.4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

	n	ก่อนการทดลอง		t	p
		\bar{X}	SD		
กลุ่มทดลอง	25	36.01	2.64	- 1.74	0.09
กลุ่มควบคุม	25	37.45	3.21		

จากตารางที่ 3.4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 36.01 คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 37.45 คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ

ตารางที่ 3.5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่าง
กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมจำแนกตามองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

องค์ประกอบ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
1. ด้านดี						
ควบคุมอารมณ์	35.80	4.33	36.40	6.19	-0.40	0.69
ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น	35.20	4.51	36.92	5.72	-1.18	0.24
ยอมรับถูกผิด	35.80	5.64	37.64	4.85	-1.24	0.22
รวม	35.85	3.77	36.99	3.34	-1.13	0.27
2. ด้านเก่ง						
มุ่งมั่นพยายาม	36.32	5.19	37.60	5.80	-0.82	0.42
ปรับตัวต่อปัญหา	38.04	3.60	38.12	3.86	-0.76	0.94
กล้าแสดงออก	35.96	4.13	38.60	9.04	-1.33	0.19
รวม	36.77	2.90	38.11	4.38	-1.27	0.21
3. ด้านสุข						
พอใจในตนเอง	36.44	4.83	36.20	3.97	0.19	0.85
รู้จักปรับใจ	35.72	4.44	37.44	8.17	-0.93	0.36
รื่นเริงเบิกบาน	36.32	6.91	38.16	10.22	-0.75	0.46
รวม	36.16	3.25	37.27	4.88	-0.95	0.35
รวม 3 ด้าน	36.01	2.64	37.45	3.21	1.74	0.88

จากตารางที่ 3.5 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 36.01 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 37.45 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ

เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่าทั้ง 3 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนไม่แตกต่างจากนักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยองค์ประกอบด้านดี นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 35.85 คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 36.99 คือ มีความ

ฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ องค์กรประกอบด้านเก่ง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 36.77 คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 38.11 คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ และองค์กรประกอบด้านสุข นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 36.16 คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 37.27 คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ

2.3.2 การดำเนินการทดลองจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยดำเนินการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนให้กับนักเรียนกลุ่มทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง

2.3.3 การดำเนินงานหลังการทดลอง

ทดสอบความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง (Post-test) ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตฉบับเดียวกันกับแบบทดสอบก่อนการทดลอง

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยการทดสอบค่าที (t-test) ดังนี้

3.1.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง และของนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Paired Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.1.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Independent Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.2 สถิติที่ใช้

3.2.1 วิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

3.2.2 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม ด้วยการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

3.2.3 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที (Independent Sample t-test) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน และของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม ปรากฏดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

รายการ	กลุ่มทดลอง (n=25)		กลุ่มควบคุม (n=25)		รวม (n=25)	
	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
1. เพศ						
ชาย	13	52	17	68	30	60
หญิง	12	48	8	32	20	40
รวม	25	100	25	100	50	100
2. อายุ						
9 ปี	7	28	7	28	14	28
10 ปี	18	72	17	68	35	70
11 ปี	-	-	1	4	1	2
รวม	25	100	25	100	50	100
3. ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่						
ป.4/1	6	24	5	20	11	22
ป.4/2	4	16	5	20	9	18
ป.4/3	7	28	7	28	14	28
ป.4/4	8	32	8	32	16	32
รวม	25	100	25	100	50	100
4. อาชีพบิดา						
รับราชการ	4	16	3	12	7	14
พนักงานบริษัท	3	12	2	8	5	10
ค้าขาย	3	12	4	16	6	14
รับจ้าง	10	40	8	32	18	36
อื่นๆ	5	20	8	32	13	26

รายการ	กลุ่มทดลอง (n=25)		กลุ่มควบคุม (n=25)		รวม (n=25)	
	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
รวม	25	100	25	100	50	100
5. อาชีพมารดา						
รับราชการ	5	20	5	20	10	20
งานบริษัท	-	-	3	12	3	6
ค้าขาย	8	32	6	24	14	28
รับจ้าง	10	40	9	36	19	38
อื่นๆ	2	8	2	8	4	8
รวม	25	100	25	100	50	100
6. ปัจจุบันบิดามารดา						
อยู่ด้วยกัน	20	80	20	80	40	80
หย่าร้างกัน	5	20	5	20	10	20
บิดาเสียชีวิต	-	-	-	-	-	-
มารดาเสียชีวิต	-	-	-	-	-	-
รวม	25	100	25	100	50	100
7. ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ						
บิดา-มารดา	17	68	16	64	33	66
บิดา	1	4	2	8	3	6
มารดา	3	12	3	12	6	12
ญาติ	1	4	3	12	4	8
อื่นๆ	3	12	1	4	4	8
รวม	25	100	25	100	50	100

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

รายการ	กลุ่มทดลอง (n=25)		กลุ่มควบคุม (n=25)		รวม (n=25)	
	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
8. จำนวนพี่น้อง						
ไม่มี	7	28	6	24	13	26
1 คน	8	32	4	16	12	24
2 คน	5	20	6	24	11	22
3 คน	2	8	4	16	6	12
4 คน	2	8	4	16	6	12
5 คน	1	4	1	4	2	4
รวม	25	100	25	100	50	100
9. ที่พักอาศัย						
บ้านเช่า/หอพัก	7	28	4	16	11	22
พักอาศัยกับบิดามารดา	14	56	17	68	31	62
พักอยู่กับบุคคลอื่น	3	12	2	8	5	10
อื่นๆ	1	4	2	8	3	6
รวม	25	100	25	100	50	100
10. กิจกรรมที่ทำหลังเลิกเรียน						
ทำการบ้าน	15	60	8	32	23	46
อ่านหนังสือ	1	4	7	28	8	16
เล่นเกม/เล่นคอมพิวเตอร์	13	52	4	16	17	34
ดูหนัง/ฟังเพลง	5	20	6	24	11	22
ช่วยงานพ่อแม่	2	8	4	16	6	12
อื่นๆ	11	44	15	60	26	52

จากตารางที่ 4.1 พบว่า นักเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 60.00 มีอายุ 10 ปี คิดเป็นร้อยละ 70.00 กำลังศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 4/4 คิดเป็นร้อยละ 32.00 บิดา มารดาประกอบอาชีพ รับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 80 และร้อยละ 38 ปัจจุบัน

บิดามารดาอยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 80.00 ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ บิดามารดา คิดเป็นร้อยละ 66.00 เป็นบุตรคนเดียว คิดเป็นร้อยละ 26.00 พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา คิดเป็นร้อยละ 62.00 กิจกรรมที่ทำหลังเลิกเรียน ส่วนใหญ่นักเรียน ทำการบ้าน อ่านหนังสือ ดูหนัง/ฟังเพลง เล่นเกมหรือคอมพิวเตอร์ ช่วยงานบ้าน กิจกรรมอื่นๆ เช่น เล่นกีฬา

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน และของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน ปรากฏดังตารางที่ 4.2 - 4.4 และแผนภาพที่ 4.1 - 4.3 และ 4.5

ตารางที่ 4.2 ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง และของนักเรียนกลุ่มควบคุม

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
กลุ่มทดลอง	25	36.01	2.64	48.21	2.81	-16.44	0.00*
กลุ่มควบคุม	25	37.45	3.21	35.52	1.83	2.65	0.01*

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 36.01 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 48.21 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 4.3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองจำแนกตามองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์

องค์ประกอบ ความฉลาดทางอารมณ์	ก่อนทดลอง (n = 25)		หลังทดลอง (n = 25)		t	p
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
	1. ด้านดี					
ควบคุมอารมณ์	35.80	4.33	48.08	5.08	-9.72	0.00*
ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น	35.20	4.51	47.72	6.47	-7.37	0.00*
ยอมรับถูกผิด	35.80	5.64	49.64	5.55	-8.84	0.00*
รวม	35.85	3.77	48.48	4.16	-10.26	0.00*
2. ด้านเก่ง						
มุ่งมั่นพยายาม	36.32	5.19	47.68	6.38	-8.70	0.00*
ปรับตัวต่อปัญหา	38.04	3.60	50.92	5.13	-10.79	0.00*
กล้าแสดงออก	35.96	4.13	44.84	3.73	-8.37	0.00*
รวม	36.77	2.90	47.70	3.47	-14.35	0.00*
3. ด้านสุข						
พอใจในตนเอง	36.44	4.83	45.48	3.97	-7.61	0.00*
รู้จักปรับใจ	35.72	4.44	48.96	6.22	-7.94	0.00*
รื่นเริงเบิกบาน	36.32	6.91	50.56	6.46	-8.35	0.00*
รวม	36.16	3.25	48.30	4.01	-14.50	0.00*
รวม 3 ด้าน	36.01	2.64	48.21	2.81	16.44	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 36.01 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 48.21 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 องค์ประกอบของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 องค์ประกอบอยู่ในระดับต่ำ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 องค์ประกอบอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบย่อยของความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 องค์ประกอบของกลุ่มทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทุกองค์ประกอบย่อยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ทุกองค์ประกอบย่อยอยู่ในระดับต่ำ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ทุกองค์ประกอบย่อยอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้น องค์ประกอบด้านเก่ง เรื่องการปรับตัวต่อปัญหา และด้านสุข เรื่องความรื่นเริงเบิกบาน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับดี

ตารางที่ 4.4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์รวมทั้ง 3 ด้านก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน (จำแนกตามบุคคล)

คนที่	คะแนนรวมก่อนทดลอง	อยู่ในระดับ	คะแนนรวมหลังการทดลอง	อยู่ในระดับ
1	38.9	ต่ำ	48.4	ปานกลาง
2	38.6	ต่ำ	56.1	ดี
3	36.6	ต่ำ	50.8	ดี
4	37.6	ต่ำ	43.3	ปานกลาง
5	39.4	ต่ำ	44.3	ปานกลาง
6	32.8	ต่ำ	46.2	ปานกลาง
7	33.7	ต่ำ	47.0	ปานกลาง
8	34.4	ต่ำ	50.2	ดี

คนที่	คะแนนรวมก่อนทดลอง	อยู่ในระดับ	คะแนนรวมหลังการทดลอง	อยู่ในระดับ
9	28.9	ต่ำ	48.2	ปานกลาง
10	34.1	ต่ำ	47.4	ปานกลาง
11	31.3	ต่ำ	49.7	ปานกลาง
12	34.6	ต่ำ	49.2	ปานกลาง
13	36.2	ต่ำ	47.1	ปานกลาง
14	34.8	ต่ำ	45.7	ปานกลาง
15	34.2	ต่ำ	43.7	ปานกลาง
16	37.8	ต่ำ	50.4	ดี
17	36.6	ต่ำ	45.9	ปานกลาง
18	38.8	ต่ำ	47.7	ปานกลาง
19	35.7	ต่ำ	51.3	ดี
20	37.3	ต่ำ	50.0	ดี
21	39.7	ต่ำ	46.3	ปานกลาง
22	36.0	ต่ำ	46.4	ปานกลาง
23	38.6	ต่ำ	49.1	ปานกลาง
24	37.9	ต่ำ	50.6	ดี
25	36.0	ต่ำ	50.0	ดี

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง (รายบุคคล) หลังการทดลองมีคะแนนเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองทุกคน คือ มีนักเรียนที่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จากระดับต่ำเป็นระดับปานกลาง จำนวน 17 คน ได้แก่ นักเรียนคนที่ 1, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 21, 22 และ 23 และมีนักเรียนที่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จากระดับต่ำเป็นระดับดี จำนวน 8 คน ได้แก่ นักเรียนคนที่ 2, 3, 8, 16, 19, 20, 24 และ 25

ตารางที่ 4.5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกตามองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์

องค์ประกอบ ความฉลาดทางอารมณ์	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
	(n = 25)		(n = 25)			
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
1. ด้านดี						
ควบคุมอารมณ์	36.40	6.19	35.92	4.65	0.35	0.73
ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น	36.92	5.72	35.04	4.97	1.34	0.19
ยอมรับถูกผิด	37.64	4.85	34.36	5.37	2.52	0.02*
รวม	36.99	3.34	35.10	3.53	2.10	0.05
2. ด้านเก่ง						
มุ่งมั่นพยายาม	37.60	5.80	35.28	4.42	1.73	0.10
ปรับตัวต่อปัญหา	38.12	3.86	37.48	3.81	0.66	0.51
กล้าแสดงออก	38.60	9.04	34.64	4.92	1.93	0.07
รวม	38.11	4.38	35.80	2.64	2.38	0.03*
3. ด้านสุข						
พอใจในตนเอง	36.20	3.97	35.00	4.98	0.85	0.40
รู้จักปรับใจ	37.44	8.17	37.28	3.92	0.09	0.93
รื่นเริงเบิกบาน	38.16	10.22	34.64	5.66	1.44	0.16
รวม	37.27	4.88	35.63	2.77	1.39	0.18
รวม 3 ด้าน	37.45	3.21	35.52	1.83	2.65	0.01*

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 37.45 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 35.52 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี และด้านสุขของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 องค์ประกอบอยู่ในระดับต่ำ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 องค์ประกอบอยู่ในระดับต่ำ

เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบย่อยของความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 องค์ประกอบของนักเรียนกลุ่มควบคุม พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทุกองค์ประกอบย่อยหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ทุกองค์ประกอบย่อยอยู่ในระดับต่ำ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน ปรากฏดังตารางที่ 4.6 - 4.7 และแผนภาพที่ 4.4

ตารางที่ 4.6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

	n	หลังการทดลอง		t	p
		\bar{x}	SD		
กลุ่มทดลอง	25	48.21	2.81	18.90	0.00*
กลุ่มควบคุม	25	35.52	1.84		

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.6 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 48.21 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลางส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 35.52 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ

ตารางที่ 4.7 ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกตามองค์ประกอบย่อยของความฉลาดทางอารมณ์

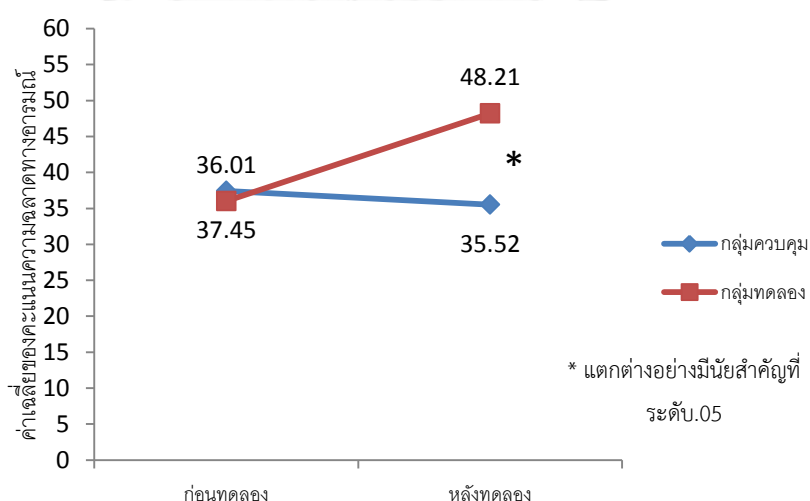
องค์ประกอบ ความฉลาดทางอารมณ์	กลุ่มทดลอง (n = 25)		กลุ่มควบคุม (n = 25)		t	p
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
1. ด้านดี						
ควบคุมอารมณ์	48.08	5.08	35.92	4.65	8.82	0.00*
ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น	47.72	6.47	35.04	4.97	7.78	0.00*
ยอมรับถูกผิด	49.64	5.55	34.36	5.37	9.89	0.00*
รวม	48.48	4.15	35.11	3.53	12.26	0.00*
2. ด้านเก่ง						
มุ่งมั่นพยายาม	47.68	6.38	35.28	4.42	7.99	0.00*
ปรับตัวต่อปัญหา	50.92	5.13	37.48	3.81	10.52	0.00*
กล้าแสดงออก	44.84	3.73	34.64	4.92	8.26	0.00*
รวม	47.69	3.47	35.80	2.63	13.64	0.00*
3. ด้านสุข						
พอใจในตนเอง	45.48	3.97	35.00	4.98	8.23	0.00*
รู้จักปรับใจ	48.96	6.22	37.28	3.92	7.95	0.00*
รื่นเริงเบิกบาน	50.56	6.46	34.64	5.66	9.27	0.00*
รวม	48.31	4.00	35.64	2.76	13.03	0.00*
รวม 3 ด้าน	48.21	2.81	35.52	1.84	18.90	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.7 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 48.21 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 35.52 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ

เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบพบว่า ทั้ง 3 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ทุกองค์ประกอบสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยองค์ประกอบด้านดี นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 48.48 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 35.11 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีอยู่ในระดับต่ำ องค์ประกอบด้านเก่ง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 47.69 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 35.80 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งอยู่ในระดับต่ำ องค์ประกอบด้านสุข นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 48.31 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 35.64 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขอยู่ในระดับต่ำ

แผนภาพที่ 4.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม



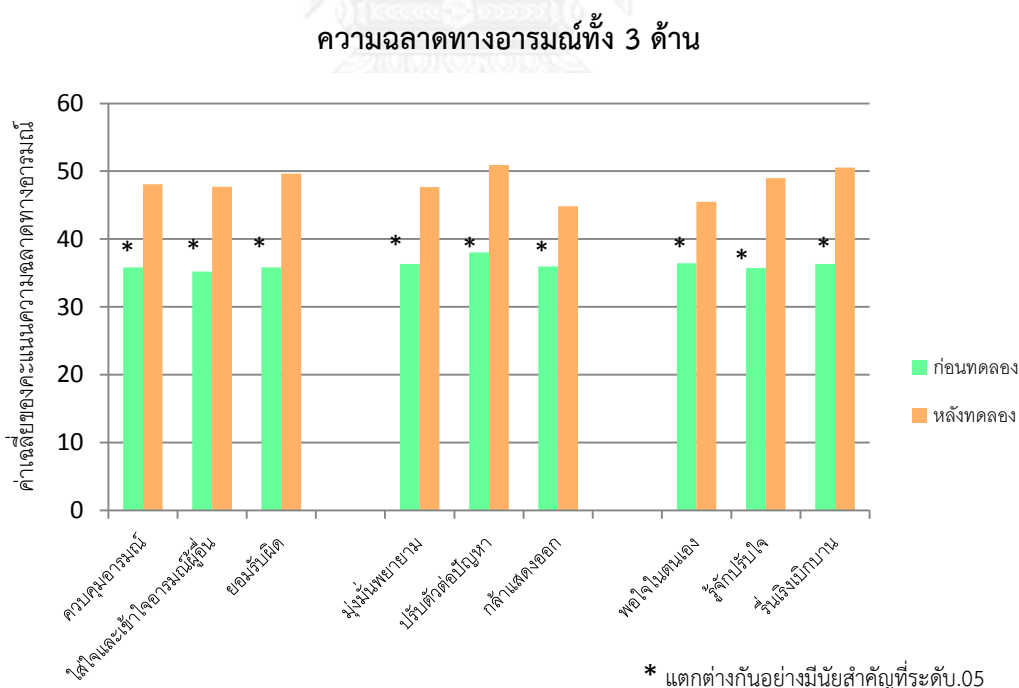
จากแผนภาพที่ 4.1 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อน

การทดลองเท่ากับ 36.01 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ ส่วนหลังการทดลองเท่ากับ 48.21 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยมีค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองเท่ากับ 37.45 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ ส่วนหลังการทดลองเท่ากับ 35.52 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ

และพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 48.21 คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 35.52 คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ

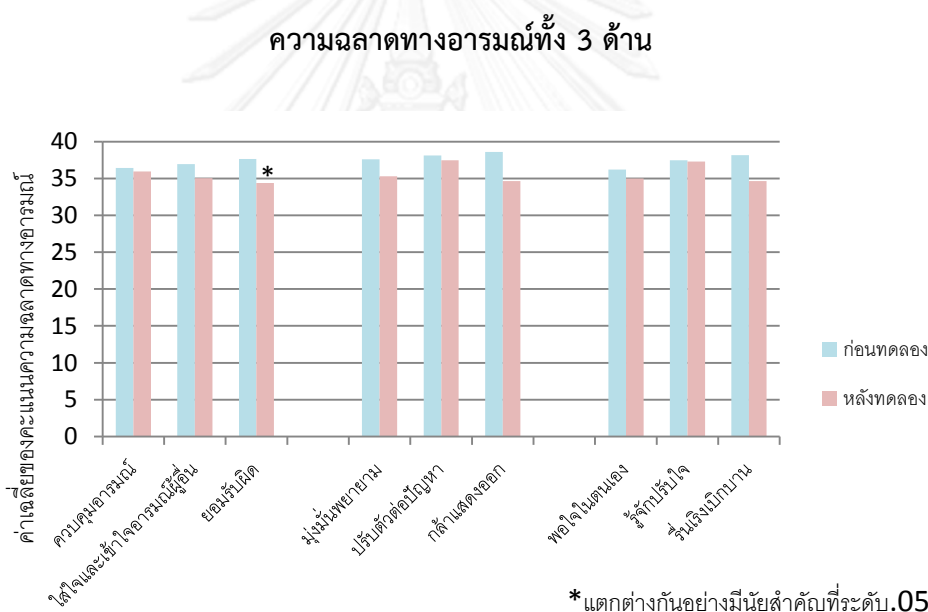
แผนภาพที่ 4.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง จำแนกตามองค์ประกอบย่อยของความฉลาดทางอารมณ์



จากแผนภาพที่ 4.2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบย่อยของความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 องค์ประกอบของกลุ่มทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทุกองค์ประกอบย่อยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ทุกองค์ประกอบย่อยอยู่ในระดับต่ำ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ทุกองค์ประกอบย่อยอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้น องค์ประกอบด้านเก่ง เรื่อง การปรับตัวต่อปัญหา และ ด้านสุข เรื่อง ความรื่นเริงเบิกบาน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับดี

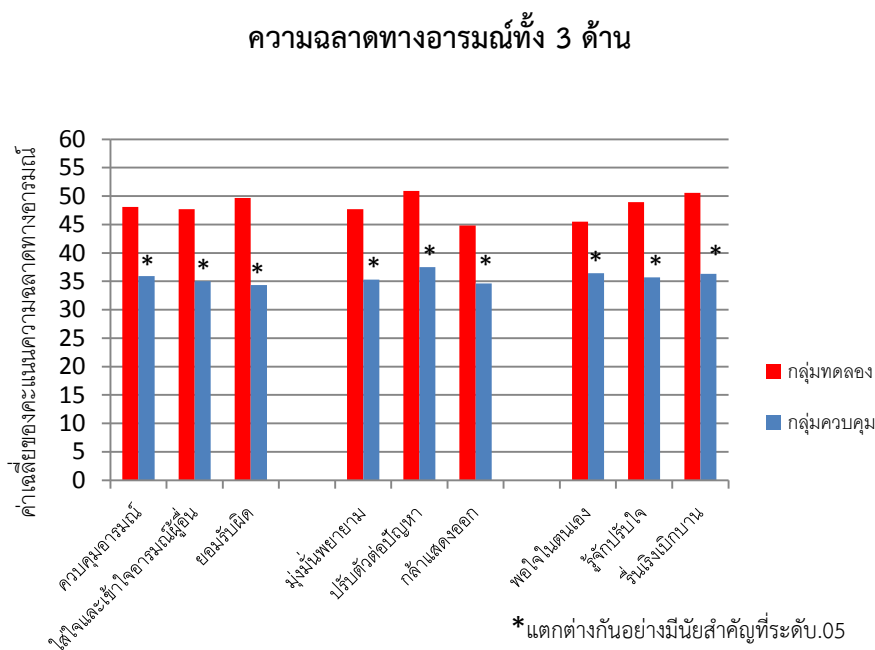
แผนภาพที่ 4.3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกตามองค์ประกอบย่อยของความฉลาดทางอารมณ์



จากแผนภาพที่ 4.3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการทดลองลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลอง

เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบย่อยของความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 องค์ประกอบของกลุ่มควบคุม พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทุกองค์ประกอบย่อยหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05 ยกเว้น เรื่องยอมรับผิด โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ทุกองค์ประกอบย่อยอยู่ในระดับต่ำ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ

แผนภาพที่ 4. 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกตามองค์ประกอบย่อยของความฉลาดทางอารมณ์

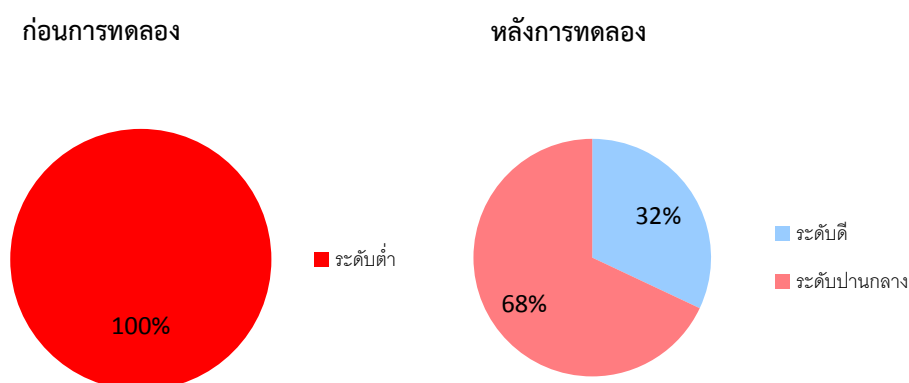


จากแผนภาพที่ 4.4 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบพบว่า ทั้ง 3 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ทุกองค์ประกอบสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ดังนี้ เรื่องควบคุมอารมณ์ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 48.08 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 35.92 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ เรื่องใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 47.72 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 35.04 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ เรื่องยอมรับผิด กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 49.64 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 34.64 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ เรื่องมุ่งมั่นพยายาม กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 47.68 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 35.28 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ เรื่องปรับตัวต่อปัญหา กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 50.92 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับดี ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 37.48 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ เรื่องกล้าแสดงออก กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 44.84 คะแนน คือ มี

ความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 34.64 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ เรื่องพอใจในตนเอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 45.48 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 35.00 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ เรื่องรู้จักปรับใจ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 48.96 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 37.28 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ เรื่องรื่นเริงเบิกบาน กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 50.56 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับดี ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 34.64 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ

แผนภาพที่ 4.5 แสดงการเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง



จากแผนภาพที่ 4.5 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองนักเรียนทุกคนมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำคิดเป็น 100 เปอร์เซ็นต์หลังการทดลองนักเรียนมีคะแนนเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองทุกคนคือมีนักเรียนที่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 17 คน ได้แก่ นักเรียนคนที่ 1, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 21, 22 และ 23 คิดเป็น 68 เปอร์เซ็นต์ และมีนักเรียนที่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ถึงระดับดีจำนวน 8 คน ได้แก่ นักเรียนคนที่ 2, 3, 8, 16, 19, 20, 24 และ 25 คิดเป็น 32 เปอร์เซ็นต์

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย (Sample Random Sampling) โดยการจับฉลากได้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 50 คนที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 โรงเรียนวัดอมรินทราราม สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ แบ่งเป็นนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนจำนวน 25 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน จำนวน 25 คน ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน ประกอบด้วย 6 กิจกรรม ได้แก่ 1) การรับรู้ข้อมูล 2) กิจกรรมนันทนาการ 3) กิจกรรมฝึกควบคุมอารมณ์ 4) การสังเกตตนเอง 5) การให้คำปรึกษา 6) การให้แรงเสริม มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) เท่ากับ 0.92 และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) เท่ากับ 0.94 และมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.89 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทดสอบค่าที ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน ส่งผลให้นักเรียนประถมศึกษาที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ หลังการทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า

2.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ เท่ากับ 36.01 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ เท่ากับ 48.20 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา มีประเด็นที่สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน จะส่งผลให้ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา สูงขึ้น

จากวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง คือ ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 36.01 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ ส่วนหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ เท่ากับ 48.21 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่าผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพิ่มระดับความฉลาดทางอารมณ์ได้ ซึ่งเป็นตามสมมติฐานข้อที่ 1 โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาสูงขึ้น สามารถอภิปรายได้ ดังนี้

นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วย 6 กิจกรรม ดังต่อไปนี้ 1) กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล 2) กิจกรรมนันทนาการ 3) กิจกรรมการฝึกควบคุมอารมณ์ 4) กิจกรรมการสังเกตตนเอง 5) กิจกรรมการให้คำปรึกษา 6) กิจกรรมการให้แรงเสริม โดยทั้ง 6 กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเกิดความตระหนัก และเกิดเจตคติที่ดีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เมื่อนักเรียนมีเจตคติที่ดีแล้วส่งผลให้นักเรียนทุกคนให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆอย่างเต็มที่ เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ทำให้นักเรียนเกิดการพัฒนาได้อย่างเต็มที่ เนื่องจากกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดขึ้นนั้นมีการสอดแทรกเนื้อหาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ทั้งหมดสอดคล้องกับหลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2547) ที่กล่าวว่า การพัฒนาเขาวนอารมณ์โดยครูเด็กเข้าโรงเรียนเพื่อศึกษาเล่าเรียนและเรียนรู้การอยู่ร่วมกันในสังคมเด็กจะเรียนรู้และซึมซับจากแบบอย่างในการปฏิบัติของครู และผู้ดูแลตั้งนั้นการพัฒนาเขาวนอารมณ์ตนเองของครูจึงส่งผลต่อการสร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กในชั้นเรียน และโรงเรียนที่เอื้อต่อการพัฒนาเด็กด้วยนอกจากนี้ครูยังมีส่วนช่วยเหลือให้เด็กที่มีเขาวนอารมณ์ด้อยในบางด้านให้มีการพัฒนาปรับปรุงไปในแนวทางที่ดีขึ้นได้และส่งเสริมเขาวนอารมณ์ที่ดีร่วมกับพ่อแม่ให้อยู่ยั่งยืนได้ด้วยในรูปแบบกิจกรรมต่างๆที่ครูสร้าง หรือประยุกต์ขึ้นทั้งใน และนอกแผนการสอนที่มีอยู่ และการพัฒนาเขาวนอารมณ์แบบองค์รวม คือ การพัฒนาทั้งด้านร่างกาย และอารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาไปพร้อมๆกันโดยสอดแทรกการพัฒนาเขาวนอารมณ์ในกิจกรรมประจำวันกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนกิจกรรมตามกลุ่มสาระ หรือแผนการสอนหรือโครงการต่างๆของโรงเรียน ซึ่งสิ่งที่จะเข้าไปเป็นแนวทางการสร้างองค์ประกอบเขาวนอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น การฝึกให้เด็กรู้จักการรอคอยรู้จักความเป็นระเบียบวินัย รู้จักเห็นใจผู้อื่น เป็นต้น นอกจากนี้ยังสามารถจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตในชุมชนและเชื่อมโยงกับภูมิปัญญา

ท้องถิ่นทั้งรูปแบบ นิทานพื้นบ้าน ดนตรี และการละเล่นพื้นบ้าน วัฒนธรรมประเพณีที่ดั้งเดิมของท้องถิ่น เป็นต้น

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองเท่ากับ 36.01 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 48.21 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนสามารถพัฒนาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนได้ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 สามารถอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1) ความฉลาดทางอารมณ์องค์ประกอบด้านดี

องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การรู้จักใส่ใจ เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และการยอมรับผิด ซึ่งกิจกรรมการฝึกควบคุมอารมณ์ส่งเสริมให้นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น เนื่องจากกิจกรรมที่ผู้วิจัยเลือกมาให้นักเรียนฝึกการควบคุมอารมณ์นั้น คือ กิจกรรมการฝึกโยคะ โดยผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติโยคะในท่าที่ง่าย ซึ่งท่าโยคะเป็นท่าที่เลียนแบบมาจากสัตว์ หรือธรรมชาติ เช่น ท่างู ท่าต้นไม้ ท่านกนางแอ่น เป็นต้น ซึ่งทำให้นักเรียนเกิดความสงบสุขทางใจ มีสมาธิ รู้เท่าทันอารมณ์ตนเองได้ ผู้วิจัยจะคอยช่วยเหลือนักเรียนที่ปฏิบัติไม่ได้ และแก้ไขท่าทางให้ถูกต้อง และในขณะที่นักเรียนฝึกโยคะผู้วิจัยได้ให้แรงเสริมด้านบวก พูดถึงสิ่งดีเมื่อเรามีความฉลาดทางอารมณ์สูง และพูดให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจอย่างสม่ำเสมอสอดคล้องกับ Bandura (1997a) ที่กล่าวว่า แนวคิดการพัฒนาความสามารถของตนเองสามารถพัฒนาได้จากการพูดชักจูง หรือโน้มน้าวจิตใจจากคำพูด และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชำนาน กงสะเด็น (2550) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาเขาวัวอารมณ์ของเด็กปฐมวัยโดยการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรีของนักเรียนชาย-หญิง ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 1 โรงเรียนฝายหินหนองทุ่มวิทยาสรรค์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต 5 จำนวน 20 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนกลุ่มเป้าหมายที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี มีคะแนนเฉลี่ยเขาวัวอารมณ์หลังการทดลองมีส่วนต่างสูงกว่าก่อนการทดลอง ทั้งในด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข และผู้วิจัยจัดกิจกรรมการนั่งสมาธิให้นักเรียนปฏิบัติ ซึ่งการนั่งสมาธิยังเป็นกิจกรรมที่สนับสนุนให้นักเรียนเกิดสมาธิสามารถควบคุมอารมณ์และจิตใจได้ดีขึ้น ระวังอารมณ์โมโห อารมณ์ร้ายต่าง ๆ ได้ ในด้านการใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่นนั้น กิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความตระหนักระตุ้นจิตสำนึกและสร้างเจตคติที่ดีของนักเรียนต่ออารมณ์ผู้อื่นนั้น คือ กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล ในการจัดกิจกรรมผู้วิจัยให้

นักเรียนชมคลิปข่าว “พายุไต้ฝุ่นถล่มประเทศฟิลิปปินส์” หลังจากที่นักเรียนชมคลิปข่าว จะพบว่า นักเรียนแต่ละคนเกิดความสงสัย และเห็นใจผู้ประสบภัยดังกล่าว และสิ่งที่บ่งชี้ให้ผู้วิจัยได้เห็นว่า นักเรียนเกิดการเข้าใจ และใส่อารมณ์ผู้อื่นมากขึ้นนั้น คือ คำพูดและประโยคต่างๆที่นักเรียนเขียนลง กระดาษรูปหัวใจที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นจากการชมคลิปข่าวนั้นเพื่อเป็นตัวต้นแบบให้นักเรียนเกิด กระบวนการเก็บจำ กระบวนการกระทำ และกระบวนการจูงใจที่ได้จากการสังเกตตัวแบบแสดง พฤติกรรมที่มีความซับซ้อนและได้รับผลลัพธ์ที่พึงพอใจจะทำให้นักเรียนรู้สึกว่าเขาจะสามารถที่จะ ประสบความสำเร็จได้ สอดคล้องกับ Bandura (1997a) ที่กล่าวว่า แนวคิดการพัฒนาความสามารถ ของตนเอง เรื่องการใช้ “ตัวต้นแบบ” หรือการสังเกตประสบการณ์จากตัวแบบ ส่วนด้านการยอมรับ ผิดนั้น กิจกรรมนันทนาการ ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดเจตคติที่ดี และเปลี่ยนทัศนคติของนักเรียนให้กล้า ยอมรับผิดเมื่อตนเองทำผิด โดยเกมนันทนาการที่ผู้วิจัยจัดขึ้นนั้น ชื่อเกม “หนูคืนแปง” ในขณะที่ นักเรียนร่วมกิจกรรม นักเรียนได้แสดงออกจากสีหน้า และท่าทางว่าการยอมรับนั้นไม่ใช่เรื่องที่น่ากลัว และเมื่อยอมรับผิดแล้วก็จะถูกลงโทษแต่ก็ไม่ใช่สิ่งที่ร้ายแรง หลังจากนักเรียนเล่นเกมเสร็จสิ้น ผู้วิจัยได้ สอบถามความรู้สึกของนักเรียน พบว่า นักเรียนเกิดความกล้าในการยอมรับผิดมากขึ้นถึงแม้จะถูก ลงโทษก็ตาม สอดคล้องกับ Bandura (1997a) ที่กล่าวว่า แนวคิดการพัฒนาความสามารถของตนเอง สามารถพัฒนาได้จากประสบการณ์ความสำเร็จของตนเอง ซึ่งเป็นวิธีการที่ได้ประสิทธิภาพมากที่สุด นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ให้นักเรียนสังเกตตนเองพร้อมบันทึกพฤติกรรมของตนเองสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง ใน กิจกรรมนี้ผู้วิจัยจะร่วมสังเกตพฤติกรรมของเด็กในองค์ประกอบย่อยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีด้วย แล้วส่งคืนผู้วิจัย เมื่อผู้วิจัยได้รับรู้การแสดงออกถึงพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีของ นักเรียนแต่ละคนจากกิจกรรมสังเกตตนเองแล้ว ผู้วิจัยจะศึกษาและหาแนวทางแก้ไขปัญหาของ นักเรียนแต่ละคน และนำนักเรียนมาพูดคุยให้คำปรึกษา จากการประเมินคะแนนหลังการทดลองผ่าน ไป 8 สัปดาห์ พบว่า พบว่า มีนักเรียนที่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีจนอยู่ในระดับดี เรื่องการควบคุมอารมณ์ จำนวน 9 คน เรื่องรู้จักใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น จำนวน 10 คน และเรื่อง ยอมรับถูกผิด จำนวน 14 คน

2) ความฉลาดทางอารมณ์องค์ประกอบด้านเก่ง

องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง หมายถึง ความพร้อมที่จะพัฒนาตนไปสู่ ความสำเร็จ โดยประเมินจากการมุ่งมั่นพยายาม การปรับตัวต่อปัญหา และการกล้าแสดงออก ซึ่ง กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล ผู้วิจัยได้ให้ความรู้ในเรื่องต่างๆผ่านสื่อ ได้แก่ คลิปนิทานอีสป เรื่องกระต่ายกับ เต่า และคลิปธรรมะการ์ตูน ซึ่งเป็นตัวอย่างให้นักเรียนได้เกิดการสังเกต และปฏิบัติตาม ซึ่งสอดคล้อง กับแนวคิดของ Bandura (1997a) ที่กล่าวว่า การใช้ตัวต้นแบบจะส่งผลให้เกิดกระบวนการ ดังนี้ กระบวนการตั้งใจ เป็นกระบวนการที่บุคคลนั้นเกิดการเรียนรู้จากการตั้งใจสังเกตจากตัวต้นแบบ และ จะเกิดกระบวนการเก็บจำ กระบวนการกระทำ เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตเก็บจำไว้นั้นมาเป็นการ กระทำจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน ส่วนกิจกรรมนันทนาการผู้วิจัยเลือกกิจกรรม ประเภทเกม และศิลปะ เป็นกิจกรรมที่ส่งผลต่อการพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถทำให้นักเรียนเกิดความสุขสนาน เป็นผลให้เกิดแรงจูงใจในการ พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมเกมที่หลากหลายและเป็นเกมที่เหมาะกับวัยของ

นักเรียนเพื่อไม่ให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเบื่อในการร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยพบว่า นอกจากนักเรียนเกิดความสุขสนทนากันแล้ว ยังทำให้นักเรียนได้รับการพัฒนาด้าน ความมุ่งมั่นพยายาม การปรับตัวต่อปัญหา และการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม นักเรียนมีความชื่นชอบในการทำกิจกรรมนั้นหนาแน่นมาก เนื่องจากเป็นเกมที่นักเรียนไม่เคยปฏิบัติจึงเกิดความท้าทายจึงส่งผลให้นักเรียนเกิดการพัฒนาได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนี้กิจกรรมการนั่งสมาธิยังเป็นกิจกรรมที่สนับสนุนให้นักเรียนเกิดสมาธิ สามารถควบคุมอารมณ์และจิตใจได้ดีขึ้น ระวังอารมณ์โมโห อารมณ์ร้ายต่าง ๆ ได้ทำให้จิตใจอ่อนโยน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยคลายเครียด และมีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น และในการจัดกิจกรรมผู้วิจัยจะให้แรงเสริมแก่นักเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จ สอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura (1997a) ที่กล่าวว่า การพูดชักจูง คือ การที่ผู้อื่นซึ่งมีความสำคัญ หรือมีอิทธิพลในการโน้มน้าวจิตใจ ได้แสดงออกโดยคำพูดว่าคุณคนนั้นมีความสามารถที่จะกระทำ กิจกรรมที่กำหนดได้ โดยการพูดชักจูงให้เชื่อในความสามารถของตนเอง ย่อมทำให้บุคคลเกิดกำลังใจ และมีความพยายามมากขึ้นที่จะกระทำให้สำเร็จ และประสบการณ์ความสำเร็จของตนเอง เป็นวิธีการ ที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด เนื่องจากประสบการณ์ตรงที่ทำให้ตนประสบความสำเร็จจะสามารถช่วย เพิ่มระดับความสามารถได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เยาวลักษณ์ แสนวิเศษ (2554) การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง ร่วมกับการสร้างแรงจูงใจเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 6 โรงเรียนเขตเทศบาลจังหวัดอุบลราชธานีจังหวัดอุบลราชธานีผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้การรับรู้ความสามารถตนเองความคาดหวังในผลลัพธ์และ ความตั้งใจในการมีพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลของโปรแกรมสุขศึกษานี้สามารถ นำไปพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพทางเพศวัยรุ่นให้สามารถเตรียมตัวเข้าสู่วัยรุ่นสามารถดูแลสุขอนามัย ทางเพศและป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีการวางตัวและแสดงออกทางเพศรู้จักการป้องกันการ มีเพศสัมพันธ์และการตั้งครรรภ์ก่อนวัยอันควรที่เหมาะสมได้ จากการประเมินคะแนนหลังการทดลอง ผ่านไป 8 สัปดาห์ พบว่า มีนักเรียนที่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งจนอยู่ในระดับดี เรื่องมุ่งมั่นพยายาม จำนวน 5 คน เรื่องปรับตัวต่อปัญหา จำนวน 13 คน และเรื่องกล้าแสดงออกอย่าง เหมาะสม จำนวน 3 คน

3) ความฉลาดทางอารมณ์องค์ประกอบด้านสุข

องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข หมายถึง ความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้ เกิดความสุข โดยประเมินจากการที่มีความพอใจในตนเอง การรู้จักปรับใจ และความรื่นเริงเบิกบาน ซึ่งกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีความพอใจในตนเองเพิ่มมากขึ้นนั้น คือ กิจกรรมนั้นหนาแน่น และ กิจกรรมการให้คำปรึกษา โดยกิจกรรมนั้นหนาแน่นที่จัดขึ้น ผู้วิจัยให้นักเรียนได้วาดภาพและเขียนถึง สิ่งที่นักเรียนพอใจในตนเอง พร้อมระบายสี และผู้วิจัยยังให้นักเรียนจับคู่บัดดี้กันเพื่อแลกเปลี่ยนเขียน สิ่งที่ตนเองภูมิใจในตัวบัดดี้ของเราลงบนลูกโป่ง และผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนออกมาอ่านสิ่งที่ตนเอง และเพื่อนภูมิใจในตัวนักเรียน ในขณะที่นักเรียนออกมาอ่านหน้าห้อง นักเรียนทุกคนมีสีหน้ายิ้มแย้ม และกล้าพูดถึงความพอใจในตนเองให้เพื่อนๆในห้องฟังอย่างไม่อาย และจากกิจกรรมการให้คำปรึกษา

นักเรียน พบว่านักเรียนมีความกล้าที่จะพูดถึงครอบครัวของตนเองให้ผู้วิจัยฟังมากขึ้น ทำให้ผู้วิจัยพบว่านักเรียนทุกคนเกิดความพอใจในตนเองมากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura (1997a) ที่กล่าวไว้ว่า การพูดชักจูง จากผู้อื่นหรือบุคคลที่มีความสำคัญได้แสดงออกทางคำพูดว่าบุคคลนั้นสามารถที่จะกระทำกิจกรรมนั้นๆได้ ย่อมทำให้บุคคลนั้นเลิกสงสัยในตัวเอง และเกิดกำลังใจ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วันทนา ธีระพุทธิชัย (2544) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเทคนิคใน จังหวัดชลบุรี นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 2 (อายุไม่เกิน 17 ปี) จำนวน 18 คน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองวิธี ช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนในเรื่องการรู้จักปรับใจ และความรื่นเริงเบิกบานนั้น กิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีพัฒนาการมากขึ้น คือ กิจกรรมนันทนาการ ผู้วิจัยได้เลือกกิจกรรมนันทนาการประเภทเกม ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งผลให้นักเรียนมีความรื่นเริง สนุกสนาน มีอารมณ์สุขมากขึ้น พร้อมทั้งรู้จักการปรับใจเมื่อตนเองผิดหวังจากการแข่งขัน และยังส่งผลให้นักเรียนเกิดความพอใจในผลของการแข่งขัน และความสามารถของตนเองอีกด้วย สอดคล้องกับ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2542; สุวิมล ตั้งสัจจพจน์, 2553) ที่กล่าวว่า ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ คือ ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุขรวมทั้งความสุขสนุกสนาน และความสุขสงบ ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใส และช่วยส่งเสริมให้รู้จักการพัฒนาการ ควบคุมอารมณ์ และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย ในกิจกรรมนี้ผู้วิจัยจะร่วมสังเกตพฤติกรรมของเด็กในองค์ประกอบย่อยความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขด้วย แล้วส่งคืนผู้วิจัย เมื่อผู้วิจัยได้รับรู้การแสดงออกถึงพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขของนักเรียนแต่ละคนจากกิจกรรมสังเกตตนเองแล้ว ผู้วิจัยจะศึกษาและหาแนวทางแก้ไขปัญหาของนักเรียนแต่ละคน และนำนักเรียนมาพูดคุยให้คำปรึกษา หลังจากกิจกรรมการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยพบว่าหลังจากร่วมกิจกรรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ดีขึ้น กล้าพูดคุย กล้าปรึกษาปัญหาต่างๆ และกล้าแสดงพฤติกรรมของตนเองกับผู้วิจัย จากการประเมินคะแนนหลังการทดลองผ่านไป 8 สัปดาห์ พบว่า มีนักเรียนที่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขจนอยู่ในระดับดี เรื่องพอใจในตนเอง จำนวน 3 คน เรื่องรู้จักปรับใจ จำนวน 5 คน และเรื่องรื่นเริงเบิกบาน จำนวน 11 คน

3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน เพิ่มขึ้นกว่า

นักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองเท่ากับ 48.21 คะแนน คือมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนกลุ่มควบคุมเท่ากับ 35.52 คะแนน คือมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 สามารถอภิปรายผลได้ในประเด็นต่อไปนี้

1) ความฉลาดทางอารมณ์องค์ประกอบด้านดี

โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน ผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ นักเรียนเกิดการรู้จักควบคุมอารมณ์ รู้จักใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น รู้จักการยอมรับถูกผิด โดยผู้วิจัย ได้จัดกิจกรรมหลัก 6 กิจกรรม กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล ผู้วิจัยเลือกใช้การ์ตูนธรรมชาติ ศิลปะ และ โปสเตอร์ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นสื่อประกอบการให้ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ของผู้วิจัย และผู้วิจัยได้จัดทำใบงานให้นักเรียนเพื่อประเมินผลว่านักเรียนมีความเข้าใจในเรื่องที่ให้ความรู้มากน้อยเพียงใด กิจกรรมนันทนาการ เช่น เกมจับคู่คู่กัน เป็นเกมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ ทำความรู้จักกันมากขึ้นในบรรยากาศของความเข้าใจและเห็นใจกันจะทำให้เด็กรู้สึกอิสระและมีความปลอดภัยในการเปิดเผยตนเอง บรรยากาศเช่นนี้จะทำให้เด็กได้พัฒนาความมั่นใจในตนเองมากขึ้น และยังเป็นการฝึกให้เด็กยอมรับข้อแตกต่างระหว่างตนเองและเพื่อน เป็นการสร้างความเป็นกันเองให้กับนักเรียน ลดความตึงเครียดของนักเรียนในการร่วมกิจกรรม สอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura (1997a) กล่าวว่า การใช้ตัวแบบ การสังเกตจากตัวแบบจะเป็นสิ่งที่สร้างอิทธิพลให้กับบุคคลมากในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตน และยังกล่าวว่า การระงับการถูกกระตุ้นทางอารมณ์จะส่งผลให้บุคคลเกิดการรับรู้ความสามารถของตนได้ดีขึ้น จะส่งผลให้การแสดงออกของพฤติกรรมดีขึ้นด้วย และสอดคล้องกับแนวคิดของ Joan (2000) กล่าวว่า การมีมนุษยสัมพันธ์ รู้จักช่วยเหลือ และยอมรับความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่มมีความร่วมมือและสามัคคีในการปฏิบัติกิจกรรม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ส่วนเกมหนูคืนแปง เป็นเกมที่ฝึกให้นักเรียนรู้จักและกล้ายอมรับผิดเมื่อตนเองทำผิด เพราะเกมนี้จะให้นักเรียนที่มีกระโปงแปงอยู่ในมือออกมายอมรับสิ่งที่ตนเองเคยทำผิดแต่ไม่กล้ายอมรับในตอนนั้น เพื่อเป็นการปลูกฝังให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการยอมรับผิดและเห็นว่าการยอมรับผิดไม่ใช่เรื่องที่น่ากลัว สอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura (1997a) กล่าวว่า การระงับการถูกกระตุ้นทางอารมณ์จะส่งผลให้บุคคลเกิดการรับรู้ความสามารถของตนได้ดีขึ้น จะส่งผลให้การแสดงออกของพฤติกรรมดีขึ้นด้วย กิจกรรมการฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง ผู้วิจัยใช้กิจกรรมการฝึกล้อเล่นที่ง่ายๆและนักเรียนสามารถจินตนาการตนเองว่าเป็นสิ่งๆนั้นได้ยิ่งจะช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ผ่านคลายอารมณ์ โดยในการฝึกแต่ละทำนั้นนักเรียนฝึกด้วยความตั้งใจและมีจังหวะที่ซ้ำสม่ำเสมอ เพื่อให้เด็กเกิดสมาธิและสติ เกิดการควบคุมร่างกายและจิตใจให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เมื่อร่างกายนิ่งและมั่นคง จิตใจก็จะสงบตาม เมื่อจิตใจสงบก็จะส่งผลต่อให้อารมณ์ดีตามไปด้วย และผู้วิจัยให้แรงเสริมด้วยการพูดถึงข้อดีของการเป็นคนมีความฉลาดทางอารมณ์สูง กิจกรรมการสังเกตตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของตนเองในแต่ละสัปดาห์พร้อมบันทึกลงในสมุดที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น จากการสังเกตตนเองทำให้นักเรียนรับรู้ถึงข้อมูลของตัวนักเรียนเพื่อที่จะสามารถประเมิน และควบคุมตนเองให้มีการพัฒนาพฤติกรรมในสัปดาห์ต่อไปกิจกรรมให้คำปรึกษา หลังจากที่นักเรียนได้ร่วมกิจกรรมทั้ง 6 กิจกรรม พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความเข้าใจในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีตลอดจน

ทราบถึงวิธีการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี และรู้ถึงข้อดีของการที่เป็นคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ นักเรียนส่วนใหญ่ชอบทำโยคะที่ผู้วิจัยสอน เพราะเป็นท่าที่นักเรียนไม่เคยพบเห็นและยังเป็นกิจกรรมใหม่มากนักเรียนไม่เคยปฏิบัติแต่เคยพบเห็นจากโทรทัศน์ แต่มีนักเรียนบางคนไม่ชอบการฝึกทำโยคะ โดยบอกกับผู้วิจัยถึงสาเหตุที่ไม่ชอบว่าเป็นเพราะตนเองทำไม่ได้ รู้สึกเมื่อยและไม่ชอบค้างทำนั้นนานๆ แต่ในขณะที่นักเรียนฝึกนั้นผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า นักเรียนทุกคนสามารถฝึกโยคะได้และมีความมุ่งมั่นในการฝึก และในขณะที่ฝึกบรรยากาศในห้องเงียบไม่มีเสียงพูดคุย หรือเล่นกันของนักเรียนมีเพียงแต่เสียงของผู้วิจัยเท่านั้น เมื่อผู้วิจัยสอบถามถึงสิ่งที่ได้จากการฝึกโยคะ พบว่านักเรียนเกิดสมาธิมากขึ้น รู้สึกผ่อนคลาย และสามารถรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองในขณะที่นั้นได้

2) ความฉลาดทางอารมณ์องค์ประกอบด้านเก่ง

กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล ผู้วิจัยเลือกใช้คลิปนิทานอีสป และการยกตัวอย่างเหตุการณ์ให้นักเรียนได้รู้จักการปรับตัวต่อปัญหาเป็นสื่อ และผู้วิจัยได้จัดทำใบงานให้นักเรียนเพื่อประเมินผลว่านักเรียนมีความเข้าใจในเรื่องที่ให้ความรู้มากน้อยเพียงใด กิจกรรมนันทนาการ เช่น เกมตีต่ออยู่ด้อย (ลูกโป่งลอยฟ้า) เป็นเกมที่ใช้ลูกโป่งสร้างแรงจูงใจ แรงมุ่งมั่นเพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกว่า “ฉันสามารถทำได้ ฉันมีความสามารถ” การให้นักเรียนตั้งเป้าหมายว่าจะเลี้ยงลูกโป่งไว้ในอากาศนานเท่าไรเป็นการให้เด็กได้ประเมินความสามารถของตนเองและกลุ่มของตนเอง พร้อมทั้งเป็นการปลูกฝังให้นักเรียนเกิดความพยายามที่จะทำให้สำเร็จตามที่ตนเองและกลุ่มตนเองคาดหวังไว้ สอดคล้องกับ Bandura (1997a) ที่กล่าวถึงแนวความคิดการพัฒนาความสามารถของตนเองว่า ประสบการณ์ความสำเร็จของตนเอง เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง การประสบความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถของตนเอง บุคคลจะเชื่อว่าเขาสามารถที่จะทำได้ การกระทำกิจกรรมจนเกิดความสำเร็จ จะช่วยส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง กิจกรรมนันทนาการ ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมาเต้นประกอบเพลงต่างๆ เพื่อเป็นการสร้างเจตคติและปรับพฤติกรรมเกี่ยวกับการกล้าแสดงออกให้กับนักเรียน กิจกรรมการควบคุมอารมณ์ตนเอง ในกิจกรรมนี้ ผู้วิจัยเลือก การนั่งสมาธิแบบสั้นกับการทำสมาธิประกอบเสียงเพลง (ตั้งดอกไม้บาน) เนื่องจากกิจกรรมนี้มีผลต่อด้านสุขภาพจิต ทำให้จิตใจผ่องใส สงบเยือกเย็น มีความจำและสติปัญญาดีขึ้น เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองในขณะที่นั้น และในการนั่งสมาธิแต่ละครั้ง นักเรียนต้องใช้ความมุ่งมั่นพยายามที่จะกำจัดอารมณ์ที่ไม่ดีของตนเองออกไป และยังต้องใช้ความมุ่งมั่นในการทำสมาธิเป็นเวลานานๆ เนื่องจากในการนั่งสมาธิครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดระยะเวลาในการนั่งสมาธิ 30 นาที จากเนื้อและจังหวะของเพลงที่นำมาประกอบการทำสมาธิทำให้การทำสมาธิของนักเรียนไม่น่าเบื่อและจำเจจากที่นักเรียนเคยปฏิบัติมา สอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura (1997a) กล่าวว่า ประสบการณ์ความสำเร็จของตนเอง บุคคลจะเชื่อว่าเขาสามารถที่จะทำได้ การกระทำกิจกรรมจนเกิดความสำเร็จจะช่วยส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภรณ์ ลิ้มอารีย์ .พนม ลิ้มอารีย์ และชวลิต ชุกก่าแพง (2549) ได้ศึกษาเรื่องสมาธิกับความฉลาดทางอารมณ์ นิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม กลุ่มทดลอง 50 คน และกลุ่มควบคุม 50 คน ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่เข้ารับการอบรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น นิสิตที่ได้รับการฝึกสมาธิมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกสมาธิ ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ได้รับการฝึกสมาธิ สูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของตนเองพร้อมบันทึกลงในสมุด จากการสังเกตตนเองทำให้นักเรียนรับรู้ถึงข้อมูลของตัวนักเรียนเพื่อที่จะสามารถประเมิน และควบคุมตนเองให้มีการพัฒนาพฤติกรรมในสัปดาห์ต่อไป กิจกรรมให้คำปรึกษา และกิจกรรมให้แรงเสริมจะดำเนินไปพร้อมกับกิจกรรมการสังเกตตนเอง การให้แรงเสริมผู้วิจัยจะกำหนดว่าถ้านักเรียนคนใดที่มีการพัฒนาพฤติกรรมที่แสดงถึงความฉลาดทางอารมณ์ได้มากที่สุดแต่ละสัปดาห์จะได้รับของรางวัล หลังจากนักเรียนได้ร่วมกิจกรรมทั้ง 6 กิจกรรม พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเข้าใจในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง และแนวทางในการพัฒนาจากการทำกิจกรรมนันทนาการและกิจกรรมสมาธิประกอบเสียงเพลง นักเรียนเกิดการพัฒนา และเกิดการควบคุมอารมณ์ของตนเองโดยนักเรียนไม่รู้ตัว ได้ความสนุกสนาน และรอยยิ้ม เพราะในการร่วมกิจกรรมของนักเรียนผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม และการแสดงออกของนักเรียนทุกคน ยกตัวอย่างเช่น จากกิจกรรมนันทนาการ เกมตีต่ออยู่ต๊อย นักเรียนมีการวางแผนกันระหว่างเพื่อนของกลุ่มตนเองและเมื่อถึงเวลาแข่งขัน นักเรียนทุกคน ทุกกลุ่ม มีสีหน้าที่มุ่งมั่นพยายามในการเลี้ยงลูกโป่งให้อยู่บนอากาศได้นานที่สุด ซึ่งตรงไปตามวัตถุประสงค์ของเกมนี้ตามที่ผู้วิจัยตั้งไว้ ส่วนการทำสมาธิประกอบเสียงเพลง นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน โดยก่อนการทำกิจกรรมนักเรียนพูดคุยเสียงดัง บางคนหยอกล้อแก้งกัน ไม่อยู่นิ่ง แต่หลังจากการทำกิจกรรมนักเรียน นิ่งและมีสมาธิในการฟังผู้วิจัยมากขึ้น จากการสังเกตตนเอง การให้คำปรึกษาและการให้แรงเสริม นักเรียนมีการพัฒนาหลายด้านเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แต่ก็ยังมีนักเรียนบางคนพัฒนาแต่น้อยด้าน ซึ่งผู้วิจัยได้ให้คำปรึกษาและแรงเสริมเพิ่มขึ้นกับนักเรียนส่วนนี้ สอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura (1997a) ที่กล่าวว่า การพัฒนาความสามารถของตนเอง สามารถเรียนรู้ได้จาก ประสบการณ์ความสำเร็จของตนเอง การพูดชักจูงหรือการโน้มน้าวจิตใจ และการกระตุ้นเร้าทางอารมณ์

3) ความฉลาดทางอารมณ์องค์ประกอบด้านสุข

ในการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล ผู้วิจัยให้ข้อมูลโดยใช้สื่อที่เป็นคลิปนิทานอีสปเรื่อง “กระต่ายกับเต่า” คลิปการ์ตูนธรรมะ และคลิปตลก ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงานเป็นการประเมินผล กิจกรรมนันทนาการ ผู้วิจัยใช้นันทนาการประเภทเกมที่สอดแทรกเรื่องเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข เช่น กีฬาฮาเฮ สิ่งที่นักเรียนได้รับจากเกมนี้ คือ ความรื่นเริง ความสนุกสนาน ผ่อนคลายอารมณ์ และในการแข่งขันต้องมีทั้งผู้แพ้ ผู้ชนะนักเรียนที่แพ้จะมีการปรับใจตนเองเมื่อเกิดความผิดหวังจากการแข่งขันทำให้ตนเองไม่เสียใจนานและสามารถกลับมาแข่งขันได้ต่อในเกมถัดไป เมื่อนักเรียนปรับใจได้จะทำให้เกิดความรู้สึกพอใจในตนเอง กิจกรรมการควบคุมอารมณ์ตนเอง ผู้วิจัยใช้กิจกรรมการเดินเกาซิเก ซึ่งเป็นศาสตร์หนึ่งของโยคะมุ่งเน้นการฝึกสติ สมาธิอยู่ที่การเคลื่อนไหวของร่างกาย ลมหายใจและความคิดที่ดีเช่น การหายใจเข้า รับพลังจากธรรมชาติ ได้รับความรู้สึกดีๆ และเมื่อหายใจออก นำความเหนื่อย ความเครียด และอารมณ์ที่ไม่ดีต่างๆออกไปจากร่างกาย ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของตนเองในแต่ละสัปดาห์พร้อมบันทึกลงในสมุดที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น และผู้วิจัยวิเคราะห์พฤติกรรมพร้อมทั้งหาแนวทางและเสนอวิธีในการพัฒนาพฤติกรรมให้นักเรียนแต่ละคน เพื่อให้นำไปพัฒนาพฤติกรรมใน

สัปดาห์ต่อไป หลังจากนักเรียนได้ร่วมกิจกรรมทั้ง 6 กิจกรรม พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้ และเข้าใจในความหมาย และวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข หลังจากร่วมกิจกรรม นั้นหนานการนักเรียนเกิดความสนุกสนาน รื่นเริงเบิกบานมีรอยยิ้ม เสียงหัวเราะและรู้จักกิจกรรมที่ผ่อนคลายอารมณ์ตนเอง และมีการปรับใจ เมื่อเกิดความรู้สึกผิดหวังก็จะสามารถปรับใจ ปรับอารมณ์ให้เป็นปกติได้ในเวลาอันสั้น พร้อมทั้งได้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้นและยังได้รู้ว่าเพื่อนสนิท ของตนมีความพอใจในตัวของตนเองเช่นกัน เมื่อนักเรียนเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองแล้วก็จะทำให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในตนเองและรู้สึกว่าคุณค่ามีความสามารถและสู้ผู้อื่นได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura (1997a) ที่กล่าวว่า การพัฒนาความสามารถของตนเองนั้นต้องใช้ทั้งประสบการณ์ความสำเร็จ ของตนเอง การใช้ตัวต้นแบบ การใช้คำพูดชักจูง และการกระตุ้นทางอารมณ์ เพื่อให้บุคคลนั้นมีการ เปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง และสอดคล้องกับแนวคิดของ Ledous (1996) กล่าวไว้ว่า ผู้เรียนที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองจะเป็นคนที่มีความมั่นใจในตนเอง มีความพร้อมในการเรียนรู้เรื่องต่างๆ ได้ อย่งดี สามารถแก้ไขปัญหา และทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยตนเอง ในขณะที่ผู้เรียนมีภาพพจน์ ต่อตนเองด้านลบ เมื่อพบปัญหาใดก็มักจะท้อแท้ ไม่ต้องการที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ คิดว่าไม่สามารถทำ สิ่งใดๆได้ด้วยตนเอง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภาณุพันธ์ุ ประสิทธิคุณาพร (2550) ได้ศึกษาผล ของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถาน คุ่มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ผลการวิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีระดับความเชื่อมั่น ในตนเองสูงขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 ในการฝึกกิจกรรมโยคะควรมีการเปิดเสียงเพลงเบาๆประกอบ เพื่อช่วยให้เกิดการ ผ่อนคลายทางอารมณ์มากขึ้น เช่น เพลง Relax music

1.2 ควรเพิ่มระยะเวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการของนักเรียน เพราะเด็กในวัยนี้ จะเกิดการเรียนรู้จากการเล่น และการลงมือปฏิบัติ

1.3 ควรมีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสังเกต, สอบถาม และสัมภาษณ์เพื่อเป็นการ ประเมินผลนักเรียนหลังการร่วมกิจกรรมทุกกิจกรรม เพราะนอกจากเป็นการแก้ปัญหาได้ตรงปัญหา เพื่อครูผู้สอนจะได้ปรับปรุงแก้ไข และการดำเนินกิจกรรมให้ดีขึ้นในครั้งต่อไป

1.4 เนื่องจากนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมนี้เป็นนักเรียนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำอาจ มีการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นครูผู้สอนควรมีการวางแผนเพื่อรับมือกับปัญหา โดยผู้วิจัยมี วิธีการแก้ปัญหาโดย เมื่อเกิดปัญหาขึ้นผู้วิจัยจะเรียกนักเรียนที่เป็นต้นเหตุของปัญหามาตักเตือนพร้อม ให้คำแนะนำ และการแก้ปัญหา

1.5 ในการจัดกิจกรรมแต่ละประเภทควรจัดสถานที่ให้เหมาะสม เช่น กิจกรรมโยคะ ควร เป็นห้อง หรือลานกว้างที่มีพื้นที่กว้าง ปลอดภัย อากาศถ่ายเทสะดวก

1.6 กิจกรรมการฝึกควบคุมอารมณ์ เช่น กิจกรรมโยคะ กิจกรรมนั่งสมาธิ เป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมที่นำมาใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี

1.7 กิจกรรมนันทนาการในประเภทต่างๆ เช่น นันทนาการประเภทเกม กีฬา หรือประเภทศิลปะ เป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง และด้านสุข

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาผลของการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นอื่นๆ

2.2 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับนักเรียนแต่ละเพศ

2.3 ควรมีการศึกษาผลของการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แบบเฉพาะเจาะจงทีละด้าน

รายการอ้างอิง

- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action*. Englewood Cliffs: NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997a). *Self-Efficacy : The Exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (1997b). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Bar-On. (2000). *The handbook of emotional intelligence theory, development, assessment and application at home, school ,in the workplace*. San Francisco: CA: Jossey-Bass.
- Cooper and Sawaf, A. (1997). *Executive EQ: Emotional Intelligence in Leadership and Organizations*. New York: Berkley Publishing Group.
- Curtis, S. (1992). *Promoting health through a developmental analysis of adolescent risk behavior*. *Journal of School Health*, 417-420.
- Gadner, H. (1993). *Multiple Intelligence*. New York: Basic Book.
- Glanz, K. (1997). *B.K. Theory at a Glance : A Guide for Health Promotion Practice*: National Institute of Health
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence : Why it can matter more than EQ*. U.S.A: Bantam Book.
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Book.
- Graves, J. G. (1999). *Emotional intelligence and cognitive ability : Predicting performance in job - Simulated activations*. California School of Professional Psychology, Sandiego.
- Greenspan, S. I. B., B.L. . (1997). *The growth of mind and the endangered origins of Intelligence*. United States of America: Addison-Wesley.
- Jintana Sarayuthpitak, Noy Kay, and Sudgasame Jantaraweragul. 2012. *The Development of a Health Teaching-Learning Model (HTLM): Promoting Health for Middle School Female Students. Making Connections: The People, Passion, and Promise of School Health*. The American School Health Association 86th Annual Conference, October 10-13, 2012: San Antonio, Texas. p.46.
- Jintana Sarayuthpitak, Thanomwong Kritpet and Kasem nakornkhet. 2012. *“Intervention Activities Model Development for Smoking Behaviors Change in Male Adolescent”*. *Journal of Sports Science and Health* 13(1), The 3rd International Conference of Sports and Exercise Science. Bangkok. pp. s80-81.
- Jintana Sarayuthpitak, Thanomwong Kritpet and Kasem nakornkhet. 2011. *“Smoking Cessation Program for Thai Male Adolescent”*. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research* 15(2), April – June 2011. Bangkok. pp.111-124.

- Krinsky, R. (1991). *Children of alcoholic/substance parents: Delay of Gratification Achievement motivation and aggression alcoholism drug abuse*. (Thesis PH.D.), Adelphi University, New York, United States.
- Mayer, J. D. a. S. P. (1997). *What is Emotional Intelligence?* New York: Basic Book.
- Salovey, P. (1990). *Emotional Intelligence*. New York: Baywood Publishing.
- Tapia, M. L. (1999). *A study of the emotion intelligence inventory*. Dissertation Abstracts International(10), 129-166.
- Weisinger, H. (1998). *Emotional Intelligence at work*. San Francisco: Jassay-Bass.
- Yates, J. M. (1999). *The Relationship between Emotional Intelligence and Health Habits of Health Education Student*. Dissertation Abstracts International, 60(09A).
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2544). *รายงานการวิจัยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทยอายุ 12-60 ปี*. นนทบุรี: สำนักพิมพ์วงศ์กมลโปรดักชั่น.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2546). *แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เด็กอายุ 6-11 ปี*. นนทบุรี: สำนักพิมพ์วาศ์กมลโปรดักชั่น.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2547). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์ ฉบับปรับปรุง*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2548). *คู่มือเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็ก สำหรับครู/พี่เลี้ยงศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กองสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2546). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กาญจนา วณิชรมณี และวนิดา ชนินทุทวงศ์. (2543). *EQ ความฉลาดทางอารมณ์*. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. 2553. *การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวความคิดการพัฒนาด้าน จิตพิสัย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพสตรีที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น*. (ทุนวิจัยรัชดาภิเษกสมโภช จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย) กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. 2551. *การส่งเสริมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาให้เหมาะกับการพัฒนาสมองของเด็ก*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ บริษัท พัฒนาคุณภาพวิชาการ จำกัด,
- ชำนาญ กงสะเต็น. (2550). *การพัฒนาเซาว์อารมณ์ของเด็กปฐมวัยโดยการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ ประกอบเสียงดนตรีของนักเรียนชาย-หญิงชั้นอนุบาลปีที่ 1 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น*.

- ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ. (2549). *เอกสารคำสอนวิชา 2702621 วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์*.
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร.
- ดวงศิริ เครือหงษ์. (2552). *การใช้กิจกรรมเล่านิทานเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 5-6 โรงเรียนบางอ้อ อำเภอสบปราบ จังหวัดลำปาง*. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542). *ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา*. วารสารพฤติกรรมศาสตร์,
5(1), 19-35.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542). *ความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน.
- ธีระ ชัยยุทธยรรยง. (2545). *คู่มือพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรม จริยธรรม ระดับประถมศึกษา
และมัธยมศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.
- นฤมล เอื้อพงศธร. (2548). *ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ตำบล ตลาดแร่ จังหวัด
ชัยภูมิ*. [ออนไลน์]. from [http://pubnet.moph.go.th/journals/index.php/\(YPM\)/article](http://pubnet.moph.go.th/journals/index.php/(YPM)/article)
[13 สิงหาคม 2556]
- ปณิธาน หล่อเลิศวิทย์. (2541). *ภาคีเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยระบบ
สาธารณสุข.
- ปัญญ์ กิตติพงศ์พิทยา (2549). *การประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองเพื่อส่งเสริมพฤติกรรม
การดูแลทันตสุขภาพในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 อำเภออรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว*. วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พนม เกตุมาน. (2555). *ปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่น*. [ออนไลน์]. from www.psychlin.co.th
[7 กรกฎาคม 2556]
- พรสุข หุ่นนิรันดร์. (2545). *พฤติกรรมศาสตร์ทางสุขภาพศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาสุขภาพศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัชรมณฑท์ เจียมศักดิ์. (2550). *ศึกษากการสร้างโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 6*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ภาณุพันธุ์ ประสิทธิคุณาพร. (2550). *ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความ
เชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครอง และพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ*. วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ยุวพา คิ้วดวงตา. (2553). *พฤติกรรมกรออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลตำบลช้างเผือก อำเภอ
เมือง จังหวัดเชียงใหม่* [ออนไลน์]. from
http://library.cmu.ac.th/faculty/econ/Exer751409/2553/Exer2553_no261
[15 มิถุนายน 2556]
- เยาวลักษณ์ แสนทวิสุข. (2554). *ผลของโปรแกรมสุขภาพศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง
ร่วมกับการสร้างแรงจูงใจเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ปีที่ 6 โรงเรียนเขตเทศบาล จังหวัดอุบลราชธานี*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, วิทยาลัยขอนแก่น.

- รุจิรา ดวงสงค์. (2554). *โปรแกรมการอบรมการส่งเสริมสุขภาพแนวใหม่และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ* [ออนไลน์]. from http://region5.pbpro.moph.go.th/downloads/HPH.../4_Rujira.ppt [24 กรกฎาคม 2556]
- วันทนา ธีระพุทธิชัย. (2544). *ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเทคนิคในจังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.*
- วิภาวี สุวรรณธร. (2545). *การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.*
- วีรวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). *เขาวนอารมณ์ ดั่งนี้วัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ท.*
- ศิริชัย กาญจนวาสิ. (2544). *การเลือกใช้สถิติที่เหมาะสมสำหรับการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์.*
- สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2555). *สรุปรายงานการประชุมวิชาการสุขภาพจิตเด็กและจิตเวช ครั้งที่1 และการประชุมวิชาการ การพัฒนาสติปัญญาเด็กไทย ครั้งที่9 "เด็กไทย ก้าวสู่อาเซียน": บริษัท ปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด.*
- สภาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.*
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2542). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2539). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2551. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.*
- สินีนานู จิตต์ภักดีและ คณะ. (2554). *คู่มือดำเนินงานพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็ก อายุ 3-11 ปี สำหรับครู. กรุงเทพมหานคร.*
- สุธรรมมา วรรณานิน. (2551). *ศึกษาผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.*
- สุภรณ์ ลิ้มอารีย์ .พนม ลิ้มอารีย์ และชวลิต ชูกำแพง. (2549). *สมาธิกับความฉลาดทางอารมณ์. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 25(4), 29-38.*
- สุวิมล ตั้งสัจจพงษ์. (2553). *นันทนาการและการใช้เวลาว่าง. กรุงเทพฯ: เอดิสันเพลสโปรดักส์.*
- แสงอุษา โลธนานนท์. (2543). *การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทย(EQ with thai smile). กรุงเทพมหานคร: มิตรนราการพิมพ์.*

อภัย เป็งนวล. (2553). การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านปางคี้ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงราย เขต 1 วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.

เอก เอกสกุล. (2552). ผลของการใช้โปรแกรมเน้นทนาการที่มีต่อการพัฒนาความสามารถทางด้านอารมณ์ของนักฟุตบอลโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นรลักษณ์ เอื้อกิจ
อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวดี ลีมีงส์สวัสดิ์
อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบุญ อินทร์ธมยา
อาจารย์พิเศษสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. อาจารย์ ดร.อัญญา ปลอดเปลื้อง
อาจารย์ประจำวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จักรีรัช
5. อาจารย์ ดร.อะเคื้อ กุลประสูติติลก
อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร



ภาคผนวก ข
หนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ โทร.82681-2 ต่อ 600

ที่ ศธ 0512.6(2771)/57- ๐๐๑7

วันที่ 30 มกราคม 2557

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

ด้วย นางสาวณัฏฐา พึ่งเกตุ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นรลักษณ์ เอื้อกิจ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นรลักษณ์ เอื้อกิจ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

4มค๒๕๕๗

(อาจารย์ ดร.จุฑารัตน์ วิบูลผล)

รองคณบดี



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ โทร.82681-2 ต่อ 600

ที่ ศธ 0512.6(2771)/57- 0008

วันที่ 30 มกราคม 2557

เรื่อง ขอบเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

ด้วย นางสาวณามิศา พึ่งเกตุ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ใคร่ขอเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวดี สี่มิ่งสวัสดิ์ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวดี สี่มิ่งสวัสดิ์ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

จุฬารัตน์ วิบูลผล

(อาจารย์ ดร.จุฬารัตน์ วิบูลผล)

รองคณบดี

ที่ ศธ 0512.6(2771)/57- 0701

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

30 มกราคม 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวณิศา พึ่งเกตุ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.จuthรัตน์ วิบูลผล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 600

ที่ ศธ 0512.6(2771)/57- ๐๐๑๑



คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

30 มกราคม 2557

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จักรีรัช

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวณัฏฐา พึ่งเกตุ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ใคร่ขอเชิญ อาจารย์ ดร.อัญญา ปลอดเปลื้อง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้ อาจารย์ ดร.อัญญา ปลอดเปลื้อง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร. จุฑารัตน์ วิบูลผล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 600

ที่ ศธ 0512.6(2771)/57- 0700

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

30 มกราคม 2557

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวณัฏฐา พึ่งเกตุ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา” โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ใคร่ขอเชิญ อาจารย์ ดร.อะเค็๋ กุลประสูติติก เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้ อาจารย์ ดร.อะเค็๋ กุลประสูติติก เป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.จุฑารัตน์ วิบูลผล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 600

ที่ ศธ ๐๔๒๓๐.๓๑/พิเศษ



โรงเรียนวัดอมรินทราราม
แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย
กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

๒๐ ธันวาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขออนุญาตนักเรียนไปร่วมกิจกรรม

เรียน ผู้ปกครอง (ด.ช./ต.ญ.).....

ด้วยโรงเรียนวัดอมรินทราราม มีความประสงค์ขออนุญาตนักเรียนในความปกครองของท่านซึ่งได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมโครงการวิจัย เรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ของ นางสาวญาณิศา พึ่งเกตุ นิสิตหลักสูตรครุศาสตร์มหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นเวลา ๘ สัปดาห์ สัปดาห์ละ ๓ วัน ช่วงเวลา ๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น. ณ โรงเรียนวัดอมรินทราราม โดยเริ่มโครงการวิจัยตั้งแต่วันที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๖ โดยมี ครูจัญจิรา สีตามุย และ ครูพิมพ์สวัสดิ์ โกศลสมบัติ เป็นผู้ดูแลนักเรียน

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และขอขอบคุณในความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวจuthามาศ รุ่งควัฒน์)

รองผู้อำนวยการ รักษาการแทน

ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดอมรินทราราม

หมายเหตุ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘-๓๒๑๒-๒๓๙๖, ๐๙-๑๖๙๔-๕๖๑๙

หนังสือตอบรับ

ข้าพเจ้า (นาย, นาง, นางสาว).....

ผู้ปกครอง ด.ช./ต.ญ. ชั้น.....

ได้รับทราบหนังสือ ที่ ศธ ๐๔๒๓๐.๓๑/พิเศษ ลงวันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขออนุญาตนักเรียนไปร่วมกิจกรรม แล้ว

 อนุญาต ไม่อนุญาต ให้ไปร่วมกิจกรรม

ลงชื่อ.....ผู้ปกครอง

(.....)



ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปนักเรียน
2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11ปี
3. โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา
4. ตารางโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แบบสอบถามข้อมูลนักเรียน

ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

1. ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....
เพศ () ชาย () หญิง น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง..... เซนติเมตร
2. อายุ.....ปี
3. กำลังศึกษาอยู่ชั้น.....
4. ครูประจำชั้นชื่อ.....
5. อาชีพบิดา.....อาชีพมารดา.....
ปัจจุบันบิดา-มารดา () อยู่ด้วยกัน () หย่าร้างกัน () บิดาเสียชีวิต () มารดาเสียชีวิต
ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ
() บิดามารดา () บิดา () มารดา () อยู่หอพัก () อื่นๆ.....
6. จำนวนพี่น้อง.....คน พี่.....คน น้อง.....คน
7. กิจกรรมที่ทำหลังเลิกเรียน
.....
.....

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11ปี (สำหรับครู) จากกรมสุขภาพจิต

ความฉลาดทางอารมณ์ ประเมินโดยการตอบข้อความที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของเด็กที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ ในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา แม้ว่าบางประโยคจะไม่ตรงกับที่เด็กเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับที่เด็กเป็นอยู่จริงมากที่สุด การตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อจะทำให้ท่านได้รู้จักเด็กและหาแนวทางในการพัฒนาเด็กให้ดียิ่งขึ้นไป

มีคำตอบที่เป็นไปได้ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่เป็นเลย เป็นบางครั้ง เป็นบ่อยครั้ง เป็นประจำ

ไม่เป็นเลย	หมายถึง ไม่เคยปรากฏ
เป็นบางครั้ง	หมายถึง นานๆครั้ง หรือทำบ้างไม่ทำบ้าง
เป็นบ่อยครั้ง	หมายถึง ทำบ่อยๆ หรือเกือบทุกวัน
เป็นประจำ	หมายถึง ทำทุกครั้งเมื่อเกิดสถานการณ์นั้น

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6-11 ปี สำหรับครู (กรมสุขภาพจิต)

ข้อความต่อไปนี้เป็นการอธิบายถึงอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของเด็กในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา โปรดใส่เครื่องหมาย “ / ” ในช่องที่คิดว่าตรงกับตัวเด็กมากที่สุด มีคำตอบที่เป็นไปได้ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่เป็นเลย เป็นบางครั้ง เป็นบ่อยครั้ง เป็นประจำ

		ไม่ เป็น เลย	เป็น บาง ครั้ง	เป็น บ่อย ครั้ง	เป็น ประจำ	คะแนน
1	ไม่ใช้กำลังเวลาโกรธหรือไม่พอใจ					
2	รู้จักรอคอยเมื่อยังไม่ถึงคราวหรือเวลาของตน					
3	ยับยั้งที่จะทำอะไรตามอำเภอใจตนเอง					
4	ต้องการอะไรต้องได้ทันที					
5	เมื่อมีอารมณ์โกรธต้องใช้เวลาจนถึงจะหาย					
6	หมกมุ่นกับการเล่นมากเกินไป					
7	ชี้แจงเหตุผลแทนการใช้กำลัง					
รวมข้อ 1 - 7						
8	ช่วยปกป้อง ดูแล และช่วยเหลือเด็กที่เล็กกว่า					
9	เห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นเดือดร้อน					
10	ใส่ใจหรือรู้ว่าใครชอบอะไร ไม่ชอบอะไร					
11	เป็นที่พึ่งได้เมื่อเพื่อนต้องการความช่วยเหลือ					
12	ระมัดระวังที่จะไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือเสียใจ					
13	ไม่ช่วยเหลือหรือไม่ให้ความร่วมมือกับผู้อื่น					
14	รู้จักให้กำลังใจผู้อื่น					
15	รู้จักรับฟังผู้อื่น					
16	รู้จักแสดงความห่วงใยผู้อื่น					
รวมข้อ 8 - 16						
17	มักสารภาพเมื่อทำผิด					
18	ไม่ชอบแกล้งเพื่อน					

		ไม่ เป็น เลย	เป็น บาง ครั้ง	เป็น บ่อย ครั้ง	เป็น ประจำ	คะแนน
19	ยอมรับว่าผิดเมื่อถูกถาม					
20	เมื่อทำผิดมักแก้ตัวว่าไม่ได้ตั้งใจ					
21	ยอมรับกฎเกณฑ์ เช่น ยอมรับการลงโทษเมื่อทำผิด					
22	รู้จักขอโทษ					
23	ยอมรับคำตำหนิหรือตักเตือนเมื่อทำผิด					
รวมข้อ 17 - 23						
24	มีความตั้งใจเมื่อทำสิ่งต่างๆที่สนใจ					
25	มีสมาธิในการทำงาน เช่น อ่านหนังสือได้นาน					
26	พยายามทำงานที่ยากให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง เช่น การบ้าน การฝีมือ					
27	สนุกกับการแก้ปัญหาต่างๆหรือท้าทาย เช่น ปัญหาการบ้าน ของเล่นที่แปลกๆใหม่ๆ					
28	เฉื่อยชาไม่สนใจที่จะทำงานให้เสร็จ					
29	บ่นหรือต่อรองานต่างๆยากเกินกว่าที่จะทำได้ ทั้งๆที่ยังไม่ได้ลงมือทำ					
30	ทำงานต่อไปจนเสร็จแม้ว่าเพื่อนๆไปเล่นแล้วก็ตาม					
รวมข้อ 24 - 30						
31	ไม่ท้อใจเมื่อประสบกับความผิดหวัง					
32	หาทางตกลงกับเพื่อนหรือเด็กคนอื่นเมื่อเกิดความขัดแย้งกัน					
33	ไม่เอะอะโวยวายเมื่อพบปัญหาหรือความยุ่งยาก					
34	รู้จักรอจังหวะหรือรอคอยเวลาที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา					
35	เมื่อมีปัญหาจะคิดวิธีแก้หลายๆทาง					

		ไม่ เป็น เลย	เป็น บาง ครั้ง	เป็น บ่อย ครั้ง	เป็น ประจำ	คะแนน
36	ร่วมกิจกรรมที่ตนไม่ชอบ หรือไม่ถนัดกับผู้อื่น ได้					
รวมข้อ 31 - 36						
37	ทำทนายหรือทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่					
38	กล้าแสดงความสามารถที่มีอยู่ต่อหน้าคนหมู่มาก					
39	กล้าซักถามข้อสงสัย					
40	เมื่อถูกถาม ใช้วิธีนิ่งเฉย แทนการตอบว่าไม่รู้					
41	มักใช้ข้ออ้างเมื่อไม่กล้าทำอะไร					
42	ไม่กล้าออกความเห็นเมื่ออยู่กับผู้อื่น					
รวมข้อ 37 - 42						
43	เล่าถึงความสำเร็จของตนเองให้ผู้ใหญ่ฟัง					
44	ไม่อายในสิ่งที่ตนมีอยู่ เช่น ฐานะบ้าน อาชีพ ของพ่อแม่ รูปร่างหน้าตา ความสามารถของ ตน ฯลฯ					
45	ภูมิใจที่ตนเองมีจุดดีหรือความสามารถพิเศษ บางอย่าง เช่น เรียนเก่ง เล่นกีฬาเก่ง เล่น ดนตรีได้					
46	ภูมิใจที่ได้รับความไว้วางใจจากผู้ใหญ่ เช่น ดูแลน้อง ดูแลสัตว์เลี้ยง ช่วยเหลืองานผู้ใหญ่					
47	น้อยใจง่าย					
48	รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจที่ผู้อื่นไม่ได้					
รวมข้อ 43 - 48						
49	พอใจกับผลการเรียนที่ได้แม้จะไม่ดีเด่นมาก นัก					
50	เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการก็รู้จักยอมรับสิ่งทดแทน อย่างอื่นได้					

		ไม่ เป็น เลย	เป็น บาง ครั้ง	เป็น บ่อย ครั้ง	เป็น ประจำ	คะแนน
51	แม่เกมหรือกีฬาแพ้ก็ไม่เสียใจนาน					
52	แม่เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นก็เรียกร้องที่จะเอาให้ได้ตามที่ต้องการ					
53	หงุดหงิดอยู่นานเมื่อไม่ได้ตั้งใจ					
54	เมื่อทำอะไรไม่ได้ตามต้องการจะผิดหวังมาก เช่น บ่น คร่ำครวญ หรือ ซึม					
รวมข้อ 49 – 54						
55	มีอารมณ์ขัน					
56	เล่นสนุกสนานหรือล้อกันเล่นสนุกๆได้					
57	เมื่ออยู่คนเดียวก็รู้จักหาสิ่งที่มาทำให้ตัวเองเพลิดเพลินได้					
58	รู้จักผ่อนคลายอารมณ์ด้วยการดูหนัง ฟังเพลง เล่นสนุก วาดรูป พูดคุยกับเพื่อน					
59	เป็นคนแจ่มใส ยิ้มง่าย หัวเราะง่าย					
60	สนุกกับการแข่งขันแม้รู้ว่าไม่ชนะ					
รวมข้อ 55 - 60						

ตารางเปรียบเทียบคะแนนที่ได้ กับเกณฑ์ปกติคะแนนที่ (T-Score Norms) ของความฉลาดทาง
อารมณ์ในแต่ละด้าน ของเด็กอายุ 6 – 11 ฉบับครู

คะแนน ดิบที่ได้ (คะแนน)	ดี			เก่ง			สุข		
	ควบคุม อารมณ์	ใส่ใจและ เข้าใจ อารมณ์ ผู้อื่น	ยอม รับผิดชอบ	มุ่งมั่น พยายาม	ปรับ ตัวต่อ ปัญหา	กล้า แสดง ออก	พอใจใน ตนเอง	รู้จัก ปรับ ใจ	รื่นเริง เบิก บาน
6					22	11	11	7	9
7	10		13	13	25	14	14	10	12
8	13		15	16	27	17	17	14	15
9	16		18	18	30	20	20	17	18
10	19	15	20	20	33	23	23	20	21
11	22	17	23	23	35	26	26	23	24
12	25	19	25	25	38	29	29	27	26
13	28	22	28	27	41	32	32	30	29
14	31	24	30	30	43	35	35	33	32
15	34	26	33	32	46	38	38	36	35
16	47	28	35	34	49	41	41	40	38
17	40	30	38	37	51	44	44	43	41
18	43	32	40	39	54	47	48	46	43
19	46	34	43	41	57	50	51	49	46
20	48	36	45	44	59	53	54	53	49
21	51	38	48	46	62	56	57	56	52
22	54	40	50	48	64	59	60	59	55
23	57	42	53	51	67	62	63	63	58
24	60	44	55	53	70	65	66	66	60
25	63	45	58	55					
26	66	47	60	58					

คะแนน ดิบที่ได้ (คะแนน)	ดี			เก่ง			สุข		
	ควบคุม อารมณ์	ใส่ใจและ เข้าใจ อารมณ์ ผู้อื่น	ยอม รับผิด	มุ่งมั่น พยายาม	ปรับ ตัวต่อ ปัญหา	กล้า แสดง ออก	พอใจใน ตนเอง	รู้จัก ปรับ ใจ	รื่นเริง เบิก บาน
27	69	49	63	60					
28	72	51	65	62					
29		53							
30		55							
31		57							
32		59							
33		61							
34		63							
35		65							
36		67							

ค่าคะแนนได้จากการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์เด็กจำนวน 1,300 คน ทั่วประเทศในปีพ.ศ. 2545

การแปลผล

เมื่อให้คะแนนทุกครบทุกข้อแล้ว ให้คิดคะแนนดังนี้

รวมคะแนนในแต่ละด้านย่อย

ดี	1.1 ควบคุมอารมณ์	ข้อ 1-7	ได้.....คะแนน
	1.2 ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น	ข้อ 8-16	ได้.....คะแนน
	1.3 ยอมรับถูกผิด	ข้อ 17-23	ได้.....คะแนน
เก่ง	2.1 มุ่งมั่นพยายาม	ข้อ 24-30	ได้.....คะแนน
	2.2 ปรับตัวต่อปัญหา	ข้อ 31-36	ได้.....คะแนน
	2.3 กล้าแสดงออก	ข้อ 37-42	ได้.....คะแนน
สุข	3.1 พอใจในตนเอง	ข้อ 43-48	ได้.....คะแนน
	3.2 รู้จักปรับใจ	ข้อ 49-54	ได้.....คะแนน
	3.3 รื่นเริงเบิกบาน	ข้อ 55-60	ได้.....คะแนน

1. นำคะแนนที่ได้ไปแปลงเป็นคะแนนมาตรฐาน คะแนนที่ (T-Score) ตามตารางเปรียบเทียบคะแนนที่ได้กับเกณฑ์ปกติคะแนนที่ (T-Score Norms) ของความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้าน
2. กรอกคะแนนที่ได้ลงในตารางข้างล่าง ให้สอดคล้องกับช่วงเกณฑ์คะแนนที่กำหนด
3. คิดคะแนนความฉลาดทางอารมณ์รวมโดยนำคะแนนที่ทั้ง 9 ด้าน มารวมกันแล้วหารด้วย 9 (คะแนนที่ข้อ 1.1+1.2+1.3+2.1+2.2+2.3+3.1+3.2+3.3) ÷ 9 แล้วกรอกคะแนนในตารางการแปลผล

ตารางการแปลผลความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11 ปี ฉบับครู

เกณฑ์ คะแนนที่ (T-Score Norm) คะแนน	1. ดี			2. เก่ง			3. สุข			ความฉลาดทาง อารมณ์รวม (คะแนนรวมทุก ด้าน ÷ 9)
	1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	2.3	3.1	3.2	3.3	
50 – 100										
40 – 49										
0 – 39										

เกณฑ์คะแนนที่ คือ เกณฑ์ที่ทำให้ทราบว่าเด็กมีระดับพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับใด มีความจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ มากน้อยเพียงใด

เกณฑ์คะแนนที่ ตั้งแต่ 50 คะแนนขึ้นไป บ่งบอกว่า เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดี ควรส่งเสริมและรักษาคุณลักษณะนี้คงไว้

เกณฑ์คะแนนที่ 40-49 คะแนน บ่งบอกว่า เด็กควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้น ผู้ใหญ่ควรร่วมกันส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ อย่างต่อเนื่อง

เกณฑ์คะแนนที่ต่ำกว่า 40 คะแนน บ่งบอกว่า เด็กจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้น ผู้ใหญ่จำเป็นต้องช่วยกันเอาใจใส่พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ

แผนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

กิจกรรมที่ 1 การสังเกตตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองในด้านย่อยและบันทึก
2. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์ประโยชน์ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. สมุดจดบันทึกข้อมูลของนักเรียนแต่ละคน

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. นักเรียนรับสมุดจดบันทึกข้อมูลของตนเองที่ใช้ตลอดกิจกรรม
2. ให้นักเรียนสำรวจความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมของตนเอง และบันทึกลงในสมุดของตนเอง
3. ผู้วิจัยเปิดคลิปที่แสดงถึงความฉลาดทางอารมณ์ในด้านต่างๆ และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีความฉลาดทางอารมณ์น้อย เพื่อให้นักเรียนสังเกตความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง
4. นักเรียนและผู้วิจัยร่วมกันอภิปรายถึงผลดี และวางแผนถึงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

การประเมินผล

1. ข้อมูลการฝึกประเมินความฉลาดทางอารมณ์และการฝึกสังเกตอารมณ์ของตนเอง
2. แผนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของแต่ละคน

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมรับรู้ข้อมูล

ชื่อกิจกรรม 2.1 การควบคุมอารมณ์คืออะไร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุ และอธิบายความหมายทั้งหมดของคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุ และอธิบายความหมายของคำว่า “การควบคุมอารมณ์”
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักรู้ในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. คอมพิวเตอร์
2. คลิปเพลง และโปสเตอร์ คนฉลาดทางอารมณ์ จากรายการเป็นเด็ก
3. โปสเตอร์ ความฉลาดทางอารมณ์ จากกรมสุขภาพจิต
4. คลิปการ์ตูน เรื่อง การควบคุมอารมณ์

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ความรู้เกี่ยวกับความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ผลเสียเมื่อมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ โดยใช้คลิปเพลง และโปสเตอร์เป็นสื่อ
2. ให้ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านย่อย เรื่อง “การควบคุมอารมณ์” ทั้งความหมายรวมถึงการการควบคุมอารมณ์ตนเอง เมื่อนักเรียนต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆที่นำไปสู่อารมณ์นั้นๆ
3. ให้นักเรียนดูคลิปการ์ตูน เรื่องการควบคุมอารมณ์ คลิปได้กร้อจะให้เอาของเล่น และคลิปได้กยกพวกตีกัน
4. นักเรียนและผู้วิจัยร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ได้รับจากคลิปวิดีโอต่างๆ พร้อมทั้งบอกถึงการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในคลิปวิดีโอ

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. ประเมินผลจากการตอบคำถาม

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมรับรู้ข้อมูล

ชื่อกิจกรรม 2.2 รู้และใส่ใจ และเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุ และอธิบายความหมายของคำว่า “รู้และใส่ใจ และเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น”
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักในการใส่ใจ และเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุถึงวิธีการเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. คอมพิวเตอร์
2. ข่าวพายุไต้ฝุ่นถล่มประเทศฟิลิปปินส์
3. ใบงาน และกระดาษสีรูปหัวใจ

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านย่อย เรื่อง “การใส่ใจ และเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น” ทั้งความหมายรวมถึงวิธีการรับฟังผู้อื่น เมื่อผู้อื่นไม่สบายใจ หรือเดือดร้อน
2. ให้นักเรียนชมคลิปข่าวพายุไต้ฝุ่นถล่มประเทศฟิลิปปินส์
3. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นลงใบงาน หลังจากที่ได้ชมคลิปข่าวดังกล่าว พร้อมทั้งให้นักเรียนแสดงความรู้สึกต่อผู้ประสบภัยที่ประเทศฟิลิปปินส์ลงกระดาษสีรูปหัวใจ
4. ผู้วิจัยสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการชมคลิปข่าว พร้อมทั้งบอกถึงข้อดีของการใส่ใจ และเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และข้อเสียเมื่อไม่ใส่ใจ และเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. ประเมินผลจากการแสดงความคิดเห็น

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมรับรู้ข้อมูล

ชื่อกิจกรรม 2.3 ยอมรับผิดเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุ และอธิบายความหมายของคำว่า “การยอมรับผิดเป็นอย่างไร”
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักถึงการยอมรับในความผิดจากสิ่งที่ตนเองกระทำ
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุ และอธิบายถึงข้อดี และผลดีที่เกิดขึ้นจากการยอมรับความผิดของตน

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. คอมพิวเตอร์
2. คลิปธรรมะการ์ตูน ตอน การเผชิญหน้ากับปัญหา
3. ใบงาน

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านย่อย เรื่อง “การยอมรับผิดเป็นอย่างไร”
2. ให้นักเรียนดูคลิปธรรมะการ์ตูน ตอน การเผชิญหน้ากับปัญหา
3. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น และข้อคิดที่ได้รับหลังจากชมการ์ตูนลงในใบงานที่ผู้วิจัยได้แจกให้
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคน ยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ตนเองได้แสดงการยอมรับผิดเมื่อตนเองทำผิด รวมถึงบอกถึงผลดีที่เกิดขึ้นกับตนเอง
5. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุป

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. ประเมินผลจากการแสดงความคิดเห็น

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมรับรู้ข้อมูล

ชื่อกิจกรรม 2.4 ความมุ่งมั่นพยายาม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุ และอธิบายความหมายของคำว่า “ความมุ่งมั่นพยายาม”
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักในความมุ่งมั่นพยายามของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุ และอธิบายถึงข้อดีในการมีความมุ่งมั่นพยายาม

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. คอมพิวเตอร์
2. คลิปการ์ตูนอีสป เรื่อง กระทบท้ายกับเต่า
3. ใบงาน

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านย่อย เรื่อง “ความมุ่งมั่นพยายาม”
2. ให้นักเรียนชมคลิปการ์ตูนอีสป เรื่อง กระทบท้ายกับเต่า
3. ให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายถึงความรู้ที่ได้จากคลิปการ์ตูน
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคน ยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ตนเองได้แสดงถึงความมุ่งมั่นพยายาม รวมถึงบอกถึงผลดีที่เกิดขึ้นกับตนเอง
5. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปถึงข้อดีที่ได้จากการที่ตนเองมีความมุ่งมั่นพยายาม

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. ประเมินผลจากการแสดงความคิดเห็น

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมรับรู้ข้อมูล

ชื่อกิจกรรม 2.5 การปรับตัวต่อปัญหา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุ และอธิบายความหมายของคำว่า “การปรับตัวต่อปัญหา”
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักถึงการปรับตัวต่อปัญหา

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. คอมพิวเตอร์
2. ใบงาน

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านย่อย เรื่อง “การปรับตัวต่อปัญหา”
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงวิธีการปรับตัวต่อปัญหาตามวิธีของนักเรียนแต่ละคนลงในใบงานที่ผู้วิจัยแจกให้โดยตัวอย่างปัญหาผู้วิจัยเป็นผู้สมมติขึ้น
3. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปวิธีการปรับตัวต่อปัญหาเมื่อเกิดขึ้นกับตนเอง

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. ประเมินผลจากการแสดงความคิดเห็น

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมรับรู้ข้อมูล

ชื่อกิจกรรม 2.6 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุ และอธิบายความหมายของคำว่า “กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม”
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักรู้ถึงการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. คอมพิวเตอร์
2. คลิป รายการ The Trainer และคลิปรายการ ดีลิบ

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านย่อย เรื่อง “กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม”
2. ให้นักเรียนชมคลิปวิดีโอที่เกี่ยวกับการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคน สาธิต หรืออธิบายถึงกิจกรรมการกล้าแสดงออกที่นักเรียนเคยปฏิบัติในโรงเรียน และให้เพื่อนช่วยกันโหวตกิจกรรมที่โดนใจที่สุด (ผู้วิจัยบันทึกวิดีโอการแสดงของนักเรียน ถ้ามี)
4. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุป

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. ประเมินผลจากการแสดงความคิดเห็น

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมรับรู้ข้อมูล

ชื่อกิจกรรม 2.7 ความพอใจในตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุ และอธิบายถึงความหมายของคำว่า “ความพอใจในตนเอง”
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักถึงข้อดีของการมีความพอใจในตนเอง
3. เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้นักเรียนเกิดความพอใจในตนเอง

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. คอมพิวเตอร์
2. นิทาน เรื่อง “อีกากับหงส์”
3. ใบงาน

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านย่อย เรื่อง “ความพอใจในตนเอง”
2. ให้นักเรียนฟังนิทาน เรื่อง “อีกากับหงส์” และสรุปถึงข้อคิดที่ได้จากนิทานเรื่องนี้
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคน เขียนสิ่งที่นักเรียนรู้สึกมีความพอใจในชีวิตของตนเองว่ามีอะไรบ้างลงในใบงานที่ผู้วิจัยแจก
4. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงสิ่งที่ได้จากการที่ตนเองมีความพึงพอใจในตนเอง

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. ประเมินผลจากการแสดงความคิดเห็น

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมรับรู้ข้อมูล

ชื่อกิจกรรม 2.8 การรู้จักปรับใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุ และอธิบายถึงความหมายของคำว่า “การรู้จักปรับใจ”
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักถึงการรู้จักปรับใจ
3. เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้นักเรียนมีการรู้จักปรับใจของตนเองเมื่อเกิดเหตุการณ์ต่างๆ

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. คอมพิวเตอร์
2. คลิปการ์ตูนธรรมะ ตอน รับฟังคำตักเตือน
3. ใบงาน

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านย่อย เรื่อง “การรู้จักปรับใจ”
2. ให้นักเรียนชมคลิปการ์ตูนธรรมะ ตอน รับฟังคำตักเตือน จากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากคลิป
3. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงวิธีการปรับใจในความคิดของนักเรียน รวมทั้งผลที่ได้รับจากการที่ตนเองสามารถปรับใจตามสถานการณ์ต่างๆได้
4. ผู้วิจัยสรุป

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. ประเมินผลจากการแสดงความคิดเห็น

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมรับรู้ข้อมูล

ชื่อกิจกรรม 2.9 ความรื่นเริงเบิกบาน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุ และอธิบายถึงความหมายของคำว่า “ความรื่นเริงเบิกบาน”
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักถึงการผ่อนคลายอารมณ์ของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายและอภิปรายถึงวิธีการ และกิจกรรมที่จะสามารถผ่อนคลายอารมณ์ และทำให้เกิดความรื่นเริงเบิกบาน

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. คอมพิวเตอร์
2. คลิปการ์ตูน เรื่อง Tom and Jerry และคลิปหนังสือ MR. Bean

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านย่อย เรื่อง “ความรื่นเริงเบิกบาน”
2. ให้นักเรียนชมคลิปการ์ตูน และคลิปหนังสือ
3. ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนถึงความรู้สึกที่ได้รับหลังจากการชมวิดีโอ พร้อมทั้งให้นักเรียนบอกถึงกิจกรรมที่นักเรียนเคยปฏิบัติแล้วเกิดความรื่นเริงเบิกบาน หรือกิจกรรมที่นักเรียนทำเมื่อเกิดอารมณ์ไม่ดี
4. ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญ

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. ประเมินผลจากการแสดงความคิดเห็น

กิจกรรมที่ 3 นันทนาการ

ชื่อกิจกรรม 3.1 ประติมากรรมเส้นทางอารมณ์

วัตถุประสงค์

1. ฝึกให้นักเรียนสามารถระบุถึงอารมณ์ และฝึกการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม
2. เพื่อให้ให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ในการฝึกการทำงานร่วมกัน
3. นักเรียนสามารถสะท้อนเรื่องราวเกี่ยวกับอารมณ์ตนเองผ่านกิจกรรม
4. นักเรียนสามารถทบทวนอารมณ์ตนเอง ทั้งในแง่บวก และแง่ลบ
5. นักเรียนสามารถรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับเพื่อน ก่อให้เกิดการยอมรับในตัวเพื่อนมากยิ่งขึ้น

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษ A4
2. เครื่องเขียน และอุปกรณ์ตกแต่ง

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 ให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น ให้นักเรียนสร้างประติมากรรมอารมณ์ที่สามารถสะท้อนอารมณ์ของตนเองในด้านลบ พร้อมทั้งวิธีควบคุมอารมณ์ตามความคิดของนักเรียน โดยการวาดภาพลงกระดาษที่ได้เตรียมไว้ ให้เวลาในการสร้างชิ้นงาน 20 นาที
2. ให้นักเรียนออกมาเล่าเกี่ยวกับประติมากรรมของตนเองให้เพื่อนฟัง ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนว่าประติมากรรมนี้มาจากความรู้สึกอะไร และมีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้นักเรียนมีอารมณ์ดีขึ้น หรือวิธีการควบคุมอารมณ์ของแต่ละคน
3. ผู้วิจัยสรุปให้นักเรียนฟังถึงอารมณ์ของคนเราว่ามีอารมณ์ทั้งดี และไม่ดี เราจะมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างไร มีผลกระทบต่อผู้อื่นอย่างไร เราจะมีการควบคุมอารมณ์ของตนเองอย่างไร

การประเมินผล

1. สังเกตสีหน้า และท่าทางของนักเรียนในขณะที่ร่วมกิจกรรม
2. ผลงานประติมากรรมของนักเรียน

กิจกรรมที่ 3 นันทนาการ

ชื่อกิจกรรม 3.2 จับคู่คุยกัน

วัตถุประสงค์

1. ให้นักเรียนสามารถอธิบาย อภิปราย และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างบุคคลได้
2. ให้นักเรียนสามารถระบุถึงวิธีการบอกเล่าและรับฟังเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นได้
3. ให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของผู้อื่น

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

-

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนจับคู่ โดยกำหนดว่าใครเป็นคนที่ 1 ใครเป็นคนที่ 2
2. ผู้วิจัยอธิบายกติกาการเล่นให้นักเรียนพูด 1 คน ฟัง 1 คน ตามหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนดในเวลา 1 นาที ดังนี้
 - คนที่ 1 พูด คนที่ 2 ฟัง เรื่อง “ตัวของฉัน”
 - คนที่ 2 พูด คนที่ 1 ฟัง เรื่อง “เพื่อนของฉัน”
 - คนที่ 1 พูด คนที่ 2 ฟัง เรื่อง “สิ่งที่ฉันชอบ ไม่ชอบในตัวฉัน”
 - คนที่ 2 พูด คนที่ 1 ฟัง เรื่อง “สิ่งที่ฉันชอบ ไม่ชอบในตัวเพื่อนของฉัน”
 - คนที่ 1 พูด คนที่ 2 ฟัง เรื่อง “เมื่อเวลาฉันเศร้า ไม่สบายใจ ฉันอยากให้เธอ...”
 - คนที่ 2 พูด คนที่ 1 ฟัง เรื่อง “เมื่อเพื่อนของฉันเศร้าเขาอยากให้ฉัน...”
 - คนที่ 1 พูด คนที่ 2 ฟัง เรื่อง “คำพูดที่ทำให้ฉันเสียใจมากเมื่อได้ยิน...เพราะ...”
 - คนที่ 2 พูด คนที่ 1 ฟัง เรื่อง “คำพูดที่ทำให้เพื่อนของฉันเสียใจมากเมื่อได้ยิน...เพราะ...”
 - คนที่ 1 พูด คนที่ 2 ฟัง เรื่อง “ทำที่ที่ฉันไม่อยากเห็น”
 - คนที่ 2 พูด คนที่ 1 ฟัง เรื่อง “ทำที่ที่เพื่อนฉันไม่อยากเห็น”
3. สลับบทบาทกันโดยใช้คำถามเดิม
4. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้ จากนั้นผู้วิจัยสรุปประเด็นที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

การประเมินผล

1. สังเกตทั้งสีหน้า และท่าทางของนักเรียนในขณะร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่ 3 นันทนาการ

ชื่อกิจกรรม 3.3 หนูคืนแป้ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงการยอมรับผิด
2. เพื่อเปลี่ยนมุมมองนักเรียนในเรื่องการยอมรับผิดเมื่อตนเองทำความผิด
3. เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสรับฟังถึงความผิดของเพื่อน ก่อให้เกิดการกล้ายอมรับผิดมากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. คอมพิวเตอร์
2. แป้งฝุ่น 2 กระป๋อง
3. สลากคำสั่ง

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนนั่งจับกลุ่มกันเป็นวงกลมใหญ่ 1 วง จากนั้นผู้วิจัยอธิบายวิธีการเล่น และกฎกติกาต่างๆของเกมนี้ให้นักเรียนฟัง
2. ผู้วิจัยแจกกระป๋องแป้งให้นักเรียน เมื่อผู้วิจัยเปิดเพลงให้นักเรียนคนที่มีกระป๋องแป้งส่งกระป๋องแป้งไปทางขวามือของตนเอง ไปเรื่อยๆจนกว่าเพลงจะหยุด
3. เมื่อเพลงหยุด กระป๋องแป้ง 2 กระป๋องอยู่ที่นักเรียนคนไหนให้นักเรียนคนนั้น ลูกขี้ยืนพร้อมถือกระป๋องแป้งไว้ในมือ
4. จากนั้นผู้วิจัยจะจับสลากคำสั่งขึ้นมา ยกตัวอย่างเช่น ผู้วิจัยจับสลากได้คำสั่งว่า ให้นักเรียนที่ถือกระป๋องแป้ง เดินไปหาเพื่อนสนิทของตนเอง และมอบกระป๋องแป้งนี้ให้ เป็นต้น นักเรียนคนไหนมีกระป๋องแป้งอยู่ที่มือให้นักเรียนคนนั้นเล่าถึงสิ่งที่ตนเองเคยกระทำผิดและยังไม่ได้ยอมรับรับผิด หรือยังไม่ได้บอกให้ผู้อื่นทราบ หลังจากทีนักเรียนเล่าความผิดของตนเองเสร็จ ให้นักเรียนคนดังกล่าวเทแป้งลงบนฝ่ามือของตนเอง พร้อมทั้งทาหน้าของตนเอง เพื่อเป็นการทำโทษสำหรับการไม่ยอมรับผิดเมื่อตนเองทำผิด

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่นเกมไปเรื่อยๆ จนกว่านักเรียนทุกคนจะสารภาพความผิดของตนเองจนครบ

6. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

การประเมินผล

1. สังเกตทั้งสีหน้า และท่าทางของนักเรียนในขณะที่ร่วมกิจกรรม
2. ประเมินจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

กิจกรรมที่ 3 นันทนาการ

ชื่อกิจกรรม 3.4 ตี ต่อย ตูย (ลูกโป่งลอยฟ้า)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดประสบการณ์ของความสำเร็จจากการร่วมปฏิบัติกิจกรรม
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถตั้งเป้าหมายของตัวเอง
3. เพื่อฝึกทักษะการทำงานร่วมกัน และเรียนรู้ความสำเร็จของกลุ่ม
4. เพื่อให้ตระหนักรู้ถึงความพยายามเป็นปัจจัยของความสำเร็จ

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

ลูกโป่ง

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม และยืนเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้วิจัยคุยกับนักเรียนว่า ทุกคนกำลังจะร่วมกันทำกิจกรรมและกิจกรรมต่อไปนี้จะต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจจากทุกคน และต้องมีการวางแผนก่อนการเล่นกิจกรรมนี้
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มวางแผนการเล่น 5 นาที (เล่นทีละ 2 กลุ่ม) โดยผู้วิจัยกำหนดกติกาไว้ว่า ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มใช้มือทำอะไรก็ได้ (ตี ต่อย ตูย) ที่จะเลี้ยงลูกโป่งให้ลอยอยู่ในอากาศได้ จำนวนครั้งมากที่สุดภายในเวลา 2 นาที นักเรียน 1 คนแต่ละลูกโป่ง 1 ครั้ง ให้นับ 1 นับไปเรื่อยๆให้ได้มากที่สุดเท่าที่แต่ละกลุ่มจะสามารถทำได้โดยห้ามทำลูกโป่งหล่น หากมีใครทำลูกโป่งหล่นจะต้องเริ่มนับ 1 ใหม่

4. เมื่อครบเวลา 2 นาทีตามที่กำหนด ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกจำนวนครั้งที่กลุ่มของตนเองสามารถทำได้ โดยกลุ่มที่ได้จำนวนครั้งมากที่สุดในแต่ละรอบมาทำการแข่งขันกัน ในรอบชิงชนะเลิศ ผู้วิจัยจะแบ่งการแข่งขันออกเป็น 2 รอบ

4.1 รอบแรก ผู้วิจัยจะกำหนดจำนวนครั้งในการ ตี ต่อย ตี้อยู่ ให้นักเรียน และผู้วิจัย จะทำการจับเวลาว่ากลุ่มใดสามารถตี ต่อย ตี้อยู่ ในจำนวนครั้งที่กำหนดได้เร็วที่สุด กลุ่มใดตี ต่อย ตี้อยู่ ได้ครบจำนวนที่กำหนด และใช้เวลาน้อยที่สุด ก็จะได้คะแนนสะสมไป

4.2 รอบที่สอง ผู้วิจัยจะให้เวลาในการตี ต่อย ตี้อยู่ 2 นาที เมื่อครบ 2 นาที กลุ่มใดได้จำนวนครั้งมากที่สุดก็จะได้คะแนนสะสมไป เมื่อทำคะแนนทั้ง 2 รอบมารวมกัน กลุ่มใดได้คะแนนสะสมมากที่สุดก็จะเป็นฝ่ายชนะในเกมนี้ไป

5. ผู้วิจัยคุยกับนักเรียนว่า ความพยายามเป็นปัจจัยของความสำเร็จ และความสำเร็จของกิจกรรมนี้เป็นผลจากการทำงานร่วมกันของทุกคน หากล้มเหลวก็เป็นความล้มเหลวของสมาชิกทุกคนเช่นกัน

6. ผู้วิจัยแจกของรางวัลให้แก่กลุ่มที่ชนะในเกมนี้

การประเมินผล

1. สังเกตสีหน้า และท่าทางของนักเรียนในขณะที่ร่วมกิจกรรม
2. ประเมินผลจากการตอบคำถาม

กิจกรรมที่ 3 นันทนาการ

ชื่อกิจกรรม 3.5 ไขตลกตกไม้แตก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมโดยการทำงานเป็นกลุ่มได้
2. เพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์
3. เพื่อให้นักเรียนมีประสบการณ์ในการทำงานร่วมกัน
4. เพื่อให้นักเรียนสามารถคิดเพื่อแก้ปัญหาได้
5. เพื่อให้เกิดความตระหนักในคุณค่าของตนเอง และยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น
6. เพื่อให้สามารถอธิบายลำดับความคิด และจัดกระบวนการทำงานอย่างเป็นระบบได้

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษเอ 4
2. ไขไก่
3. เชือกฟาง
4. กระดาษหนังสือพิมพ์
5. หลอดดูดน้ำ

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ช่วยกันระดมความคิดว่าทำอย่างไรก็ได้ไม่ให้ไขตกลงมาแตก ถ้ายอนจากที่สูง
2. ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ได้แก่
 - กระดาษ 2 แผ่น
 - ไขไก่ 1 ฟอง
 - เชือกฟางยาว 5 ฟุต
 - กระดาษหนังสือพิมพ์ 1 ฉบับ
 - หลอดดูดน้ำ 5 อัน
3. ให้นักเรียนทดลองประดิษฐ์อุปกรณ์ป้องกันไขแตก โดยให้เวลากลุ่มละ 30 นาที
4. ให้นักเรียนทดลองโยนไขจากชั้นสองของอาคาร กลุ่มที่ไขไม่แตกจะได้คะแนน 10 คะแนน

5. ให้นักเรียนวิเคราะห์หาสาเหตุความสำเร็จ และล้มเหลวจากการทำงาน ว่าเกิดขึ้นจากสาเหตุใดและจะมีวิธีการปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้นได้อย่างไร

6. ร่วมอภิปราย สรุปการทำงานและการทำกิจกรรมของนักเรียน จะเห็นได้ว่า ถึงแม้ว่านักเรียนทุกกลุ่มจะได้รับอุปกรณ์และเวลา ซึ่งเป็นเงื่อนไขในการแก้ไขปัญหาเหมือนกัน แต่สุดท้ายการสร้างผลงานของแต่ละกลุ่มแสดงว่าให้ผลที่แตกต่างกันเช่นเดียวกัน ดังนั้น ความคิดของแต่ละคนย่อมไม่เหมือนกัน เมื่อความคิดในการออกแบบ ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นสาเหตุที่มีความแตกต่างกัน ย่อมนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ไม่เหมือนกันเช่นเดียวกับการกระทำของคนอื่นนั่นเอง

การประเมินผล

1. สังเกตสีหน้า และท่าทางของนักเรียนในขณะร่วมกิจกรรม
2. ประเมินผลจากการตอบคำถาม
3. ผลงานของนักเรียนแต่ละกลุ่ม

กิจกรรมที่ 3 นันทนาการ

ชื่อกิจกรรม 3.6 นักประดิษฐ์ตัวน้อย (ลูกเขย่ายิ้มละไม)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถกล้าแสดงออกในด้านความคิดสร้างสรรค์
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายถึงวิธีการวางแผนในการทำงานอย่างเป็นระบบ
3. เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักประหยัด และรู้คุณค่าของทรัพยากร

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. กระจบองอลูมิเนียม กระจบองโลหะต่างๆ ขวดพลาสติกที่เหลือใช้ หรือไข่ไก่ที่เจาะรูเอาไข่ออกแล้ว
2. กระดาษสีหน้าเดียว และอุปกรณ์ตกแต่ง
3. กาวลาเท็กซ์
4. วัสดุสร้างเสียง ได้แก่ เมล็ดพืช เมล็ดถั่ว ข้าวสาร กรวด หิน ทราย

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนจับกลุ่มๆละ 5 คนนั่งเป็นวงกลม

2. ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ให้แก่นักเรียนทุกกลุ่ม และนำเสนอตัวอย่างของผลงานที่ผู้วิจัยได้ประดิษฐ์ขึ้น พร้อมอธิบายขั้นตอนในการประดิษฐ์ “ลูกเขย่ายิ้มละไม” ดังนี้

2.1 ล้างกระป๋อง หรือขวดพลาสติกที่เตรียมมา ให้สะอาดและเช็ดให้แห้ง

2.2 ใส่วัสดุสร้างเสียงลงในกระป๋อง ขวดน้ำ หรือไข่ จากนั้นลองเขย่าดู เพิ่มลดจำนวนเมล็ดตามความพอใจ

2.3 เมื่อได้เสียงที่พอใจแล้ว ปิดฝากระป๋อง ขวดพลาสติก หรือไข่ด้วยกระดาษกาว

2.4 ตกแต่งลูกเขย่าตามความชอบ และตามความคิดสร้างสรรค์ เช่น ระบายสี หรือการฉีก ตัด แปะ เป็นต้น เป็นอันเสร็จสมบูรณ์

3. นักเรียนลงมือประดิษฐ์ ลูกเขย่ายิ้มละไม 30 นาที

4. ผู้วิจัยชมผลงานของนักเรียนแต่ละคน

การประเมินผล

1. สังเกตสีหน้า และท่าทางของนักเรียนในขณะร่วมกิจกรรม
2. ประเมินผลจากผลงานของนักเรียน

กิจกรรมที่ 3 นันทนาการ

ชื่อกิจกรรม 3.7 กิจกรรมสันทนาการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับวัย และกาลเทศะ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงออกทางด้านอารมณ์ที่เหมาะสม
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสุขสนาน

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

-

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนนั่งแถวตอนลึก 5 แถว
2. ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนร้องเพลงนวดเพื่อเพิ่มพลัง พร้อมทำประกอบ และให้นักเรียนร่วมกันร้องและแสดงท่าประกอบ

3. จากนั้นผู้วิจัยสอนนักเรียนร้องเพลงเป่าอังกาบพร้อมทำ
4. ให้นักเรียนร่วมกันร้องเพลง แสดงท่าทางประกอบ ในกิจกรรมนี้นักเรียนกลุ่มใดแพ้จะถูกทำโทษโดยการออกมาเต้นหน้าห้อง
5. นักเรียนกลุ่มที่แพ้แสดงการเต้น และร้องเพลงโตเรมอน และไก่อ่าง เป็นต้น
6. ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนถึงความรู้สึก และสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรมสันทนนาการ
7. ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญในเรื่องของการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

การประเมินผล

1. สังเกตสีหน้า และท่าทางของนักเรียนในขณะที่ร่วมกิจกรรม
2. ประเมินผลจากการตอบคำถาม

กิจกรรมที่ 3 นันทนาการ

ชื่อกิจกรรม 3.8 รู้จักข้อดีของฉันและของเพื่อน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถสำรวจความสามารถพิเศษ ลักษณะนิสัย ความสนใจ ฯลฯ ของตนเองจากมุมมองของคนอื่นได้
2. เพื่อให้นักเรียนมีโอกาสให้นักเรียนรู้จักกันมากขึ้น โดยมีการปฏิสัมพันธ์ในทางตรง
3. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจ และแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อเกิดความพึงพอใจในตนเอง

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษ A4
2. สี ปากกาเมจิก และอุปกรณ์ตกแต่ง
3. ลูกโป่ง

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ผู้วิจัยแจกกระดาษให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น ให้นักเรียนวาดภาพที่บ่งบอกถึงตนเอง พร้อมทั้งเขียนข้อดี หรือสิ่งที่นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองให้ได้มากที่สุด ตกแต่งให้สวยงาม
2. ผู้วิจัยเลือกสุ่มตัวอย่างนักเรียนออกมาอ่านข้อดี หรือสิ่งที่นักเรียนภาคภูมิใจในตนเองให้เพื่อนฟัง พร้อมทั้งโชว์ผลงานที่ตนเองได้วาด
3. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนของตนเอง และนั่งหันหน้าเข้าหากัน จากนั้นผู้วิจัยแจกลูกโป่งให้นักเรียนคนละ 1 ลูก ให้นักเรียนเป่าลูกโป่ง
4. หลังจากนักเรียนเป่าลูกโป่งเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนเขียนชื่อเพื่อนที่เราได้จับคู่ พร้อมทั้งเขียนข้อดีของเพื่อนคนนั้นบนลูกโป่ง พร้อมทั้งตกแต่งให้สวยงาม
5. เมื่อนักเรียนทุกคนตกแต่งลูกโป่งเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งหันหน้าเข้าหาคู่ของตนเอง และให้นักเรียนแลกลูกโป่งซึ่งกันและกัน
6. ผู้วิจัยเลือกสุ่มตัวอย่างให้นักเรียนอ่านข้อดีของตัวเองที่เพื่อนได้เขียนให้จากลูกโป่ง และผู้วิจัยได้ถามถึงความรู้สึกที่ได้รับเมื่อเพื่อนได้บอกถึงข้อดีของตนเอง

การประเมินผล

1. สังเกตสีหน้า และท่าทางของนักเรียนในขณะที่ร่วมกิจกรรม
2. ประเมินผลจากการตอบคำถาม

กิจกรรมที่ 3 นันทนาการ

ชื่อกิจกรรม 3.9 กีฬาฮาเฮ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสุขสนุกสนาน รื่นเริง
2. เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนมากขึ้น
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดการรู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย
4. เพื่อให้นักเรียนเกิดการพัฒนาทางด้านอารมณ์

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. ลูกโป่ง

2. อุปกรณ์กินวิบาก
3. เหยี่ยวบาท แป้งฝุ่น
4. หลอดดูดน้ำ หนึ่งยาง
5. คอมพิวเตอร์

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

เกมส์ต่อหนึ่งยาง

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่มเท่าๆกัน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มตั้งแถวตอนลึก
2. ผู้วิจัยอธิบายกติกาการเล่นให้นักเรียนฟัง
3. ผู้วิจัยแจกหลอดดูดน้ำ ให้แก่นักเรียนทุกคน และแจกหนึ่งยางให้แก่นักเรียนที่อยู่หัวแถวของแต่ละกลุ่ม
4. จากนั้นผู้วิจัยให้สัญญาณการเริ่มเล่นเกมส่งต่อหนึ่งยาง โดยขั้นตอนการเล่น ให้นักเรียนทุกคนใช้ปากคาบหลอดดูดน้ำไว้ โดยที่หนึ่งยางจะอยู่ที่หลอดของนักเรียนคนแรกในแต่ละกลุ่ม เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้นักเรียนส่งหนึ่งยางโดยใช้หลอดดูดน้ำที่คาบไว้ ห้ามใช้วิธีอื่นช่วยเด็ดขาด เมื่อหนึ่งยางถึงคนสุดท้ายของแถวตนเอง ให้สมาชิก 1 คนในกลุ่มของตนนั้น วิ่งไปเป่าแป้งเพื่อหาเหยี่ยวที่ซ่อนไว้ กลุ่มใดหาเหยี่ยวเจอเป็นกลุ่มแรกถือว่าเป็นผู้ชนะในเกมนี้

เกมกินวิบาก

1. ผู้วิจัยอธิบายกติกาการเล่นให้นักเรียนฟัง
2. ผู้วิจัยวางอุปกรณ์ที่ให้นักเรียนรับประทานไว้ในแต่ละด่าน ทั้งหมดมี 5 ด่าน
3. ให้นักเรียนในกลุ่มเดิม แบ่งหน้าที่ว่านักเรียนคนใดจะอยู่ด่านใด
4. ผู้วิจัยให้สัญญาณเริ่มเกม โดยมีขั้นตอนการเล่น ให้นักเรียนที่อยู่ในด่านแรกเป็นคนเริ่ม โดยนักเรียนต้องทานของที่อยู่ในด่านของตนเองให้หมด เมื่อหมดแล้วถึงจะวิ่งไปแตะมือของเพื่อนคนต่อไปเพื่อมาเล่นในด่านต่อไป เมื่อถึงด่านสุดท้ายนักเรียนคนสุดท้ายจะต้องเป่าลูกโป่งที่เตรียมไว้ให้แตก กลุ่มใดสามารถเป่าลูกโป่งให้แตกได้จะถือว่าเป็นผู้ชนะในเกมนี้

เกมเหยียบลูกโป่ง

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนยืนเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้วิจัยแจกลูกโป่งให้นักเรียนผูกไว้ที่ข้อเท้าคนละ 2 ลูก
3. ผู้วิจัยเปิดเพลงเพื่อให้สัญญาณการเริ่มเล่นเกมเหยียบลูกโป่ง
4. นักเรียน 2 คนสุดท้ายที่เหลือลูกโป่งที่ข้อเท้าจะถือว่าเป็นผู้ชนะในเกมนี้
5. ผู้วิจัยมอบของรางวัลให้แก่ผู้ที่ชนะในแต่ละเกม

การประเมินผล

1. สังเกตสีหน้า และท่าทางของนักเรียนในขณะที่ร่วมกิจกรรม
2. ประเมินผลจากการตอบคำถาม

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมฝึกควบคุมอารมณ์

ชื่อกิจกรรม 4.1 โยคะน้อย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้เทคนิคการฝึกกลมหายใจ การนับในใจ เพื่อควบคุมอารมณ์ และเกิดสมาธิ
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดพัฒนาการทางด้านอารมณ์ และความคิด

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. คอมพิวเตอร์
2. คลิปการฝึกทำโยคะ

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายถึงความหมาย ประโยชน์ของการฝึกโยคะ
2. ผู้วิจัย ให้ตัวแทนนักเรียนออกมานำการยืดเหยียดร่างกาย ก่อนการฝึกโยคะ
3. ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตการฝึกทำโยคะท่าแห่งความสุข ท่าต้นไม้ และท่างูพร้อมกับอธิบาย สาธิตวิธีการฝึกกลมหายใจและการนับในใจโดยในแต่ละท่ามีขั้นตอนการฝึก ดังนี้

3.1 ท่าแห่งความสุข

วิธีการฝึก



3.1.1 นั่งขัดสมาธิกับพื้น หายใจฝ่ามือทั้งสองข้างบนเข่า กำหนดลมหายใจเข้า-ออกให้ลึก และสัมพันธ์กัน หายใจเข้า-ออกลึก ๆ อย่างน้อย 5 ครั้ง

3.1.2 ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะพร้อม ๆ กับ สูดลมหายใจเข้า ค่อย ๆ วางแขนลงช้า ๆ ขณะปล่อยลมหายใจออก

3.1.3 ทำซ้ำท่าเดิม 5-7 ครั้ง

3.2 ท่าต้นไม้

วิธีการฝึก



3.2.1 ยืนในท่าเตรียม เท้าทั้งสองข้างยืนบนพื้น มืออยู่ข้างลำตัว

3.2.2 งอเข่าขวา ใช้มือจับข้อเท้าขวาให้ฝ่าเท้าขวาติดด้านในของต้นขาซ้าย นิ้วเท้าขวาชี้ลงพื้น

3.2.3 ทรงตัวด้วยขาข้างซ้าย

3.2.4 การวางของมือ อาจจะพนมมือจรดบริเวณหน้าอก หรือยกมือขึ้นเหนือศีรษะหรือพนมมือแล้ว ยกขึ้นเหนือศีรษะ

3.2.5 หายใจเข้าออก 10 ครั้งหรือยืนนาน 1 นาทีแล้วคลายท่าไปสู่ท่าเตรียม

3.2.6 สลับเท้าทำทำนี้อีกครั้ง

3.3 ท่างู

วิธีการฝึก



3.3.1 นอนคว่ำอยู่บนพื้น เท้าเหยียด มือวางไว้ข้างลำตัวในระดับไหล่ หน้าหันไปข้างใดข้างหนึ่ง

3.3.2 กัดเท้า กล้ามเนื้อต้นขาและสะโพกลงบนพื้น

3.3.3 หายใจเข้าพร้อมกับหันหน้าตรง เอาคางจรดพื้น มือยันพื้นและเหยียดข้อศอก ยกศีรษะ ไหล่ หน้าอก เอวให้สูงขึ้นเงยหน้าไปด้านหลัง โดยส่วนที่ยังกอดอยู่บนพื้นคือบริเวณหัวเข่า ต้นขาและเท้า โดยที่ไม่มีอาการปวดหลัง

3.3.4 ให้ค้างท่านั้น 15-30 วินาทีให้หายใจปกติ เวลาหายใจออกให้หย่อนตัวลงบนพื้นให้ทำซ้ำๆ 3 นาที

4. ให้นักเรียนปฏิบัติตามทีละท่า

5. ผู้วิจัยสอบถามนักเรียน 1-2 คน ถึงสิ่งที่ได้จากการออกกำลังกายแบบโยคะ จากนั้นผู้วิจัยสรุปถึงประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกายแบบโยคะ

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการร่วมในกิจกรรม
2. สังเกตการฝึกโยคะทั้ง 3 ท่าของนักเรียน

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมฝึกควบคุมอารมณ์

ชื่อกิจกรรม 4.2 โยคะน้อย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้เทคนิคการฝึกลมหายใจ การนับในใจ เพื่อควบคุมอารมณ์ และเกิดสมาธิ
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดพัฒนาการทางด้านอารมณ์ และความคิด

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. คอมพิวเตอร์
2. คลิปการฝึกทำโยคะ

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายถึงความหมาย ประโยชน์ของการฝึกโยคะ
2. ผู้วิจัย ให้ตัวแทนนักเรียนออกมานำการยืดเหยียดร่างกาย ก่อนการฝึกโยคะ
3. ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตการฝึกทำโยคะท่านกนางแอ่น ท่าสิงโต และท่าสุนัขพร้อมกับอธิบายสาธิตวิธีการฝึกลมหายใจและการนับในใจโดยในแต่ละท่ามีขั้นตอนการฝึก ดังนี้

3.1 ทำนกนางแอ่น

วิธีการฝึก

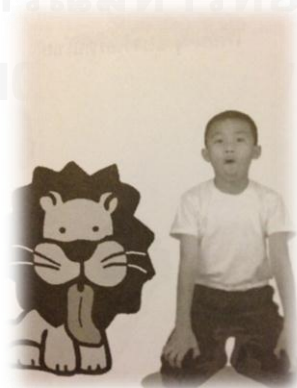


- 3.1.1 นั่งลงบนส้นเท้า พนมมือไว้ที่อก
- 3.1.2 หายใจเข้าลึกๆ พร้อมกับยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ
- 3.1.3 หายใจออก แอนตัวไปทางด้านหลัง ตามองที่ปลายนิ้วมือ
- 3.1.4 หายใจเข้า กลับมานั่งตัวตรง
- 3.1.5 หายใจออกพร้อมก้มเหยียดตัวและแขนขาขนานกับพื้น ให้น้ำผากจรดพื้น
- 3.1.6 ยกตัวขึ้นพร้อมกับหายใจเข้า โดยให้แขนแนบชิดข้างหู
- 3.1.7 หายใจออก ลดแขนลงข้างตัว

3.2 ทำสิงโต

วิธีการฝึก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



- 3.2.1 คุณเข้าแยกขาออกจากกัน นั่งลงบนส้นเท้า และไขว้ขา

3.2.2 กางนิ้วมือวางลงบนเข้าทั้งสองเหมือนกรงเล็บสิงโต เหลือบตามองข้างบน อ้าปาก และแลบลิ้น ออกมาให้มากที่สุด พร้อมส่งเสียง... “อา” ดังเหมือนสิงโต

4. ให้นักเรียนปฏิบัติตามที่ละท่า

5. ผู้วิจัยสอบถามนักเรียน 1-2 คน ถึงสิ่งที่ได้จากการออกกำลังกายแบบโยคะ จากนั้นผู้วิจัยสรุปถึงประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกายแบบโยคะ

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมความร่วมมือในกิจกรรม
2. สังเกตการฝึกโยคะทั้ง 2 ท่าของนักเรียน

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมฝึกควบคุมอารมณ์

ชื่อกิจกรรม 4.3 โยคะน้อย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้เทคนิคการฝึกลมหายใจ การนับในใจ เพื่อควบคุมอารมณ์ และเกิดสมาธิ
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดพัฒนาการทางด้านอารมณ์ และความคิด

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. คอมพิวเตอร์
2. คลิปการฝึกท่าโยคะ

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายถึงความหมาย ประโยชน์ของการฝึกโยคะ
2. ผู้วิจัย ให้ตัวแทนนักเรียนออกมานำการยืดเหยียดร่างกาย ก่อนการฝึกโยคะ
3. ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตการฝึกท่าโยคะท่าอฐู ท่าศพ และท่านักรบ พร้อมกับอธิบาย สาธิตวิธีการฝึกลมหายใจและการนับในใจโดยในแต่ละท่ามีขั้นตอนการฝึก ดังนี้

3.1 ท่าอฐู

วิธีการฝึก



- 3.1.1 คูกเข่า นั่งบนส้นเท้า ปลายเท้าเหยียดตรง
- 3.1.2 เอามือซ้ายจับเข่าซ้าย มือขวาจับเข่าขวา (หรืออาจจะวางฝ่ามือบนฝ่าเท้าทั้งสองข้าง)
- 3.1.3 ขณะหายใจเข้าก็ยกกันขึ้นจากส้นเท้า แอ่นหลัง ยืดหน้าท้องไปข้างหน้า และเงยศีรษะไปด้านหลังให้มากที่สุด
- 3.1.4 ค้างอยู่ในท่านี้ให้นานจนกระทั่งหายใจออก จึงกลับไปนั่งบนส้นเท้าเหมือนท่าเริ่มต้น
- 3.1.5 หากคุณจะทำใจขณะฝึกก็ให้ค้างท่านี้ไว้ 1-2 นาที

3.2 ท่าศพ

วิธีการฝึก



- 3.2.1 นอนหงายราบ เหยียดขา เหยียดแขนข้างลำตัว มือห่างจากสะโพกเล็กน้อย หงายมือ
- 3.2.2 หลับตา ดึงจิตมาอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก เพียงอย่างเดียว
- 3.2.3 ฝึกหายใจลึก และยาว ปรับลมหายใจเข้า-ออก ให้สม่ำเสมอ ไม่กระตุก
- 3.2.4 ผ่อนคลายส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และจิตใจ
- 3.2.5 หากจิตล่องลอยคิดเรื่องต่าง ๆ เมื่อรู้สติ ให้ดึงจิตกลับมา แล้วปล่อยวางความคิดนั้นไป แล้วดึงจิตกลับไปอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออกใหม่

3.3 ท่านักรบ

วิธีการฝึก



- 3.3.1 ยืนท่าภูเขา หายใจออกช้า ๆ กระโดดแยกเท้าออกกว้าง 3-4 ฟุต กางแขนออกขนานกับพื้น
- 3.3.2 หมุนเท้าซ้ายไปทางซ้าย 90 องศา ส่วนเท้าขวาเฉียงมาทางซ้ายเล็กน้อย
- 3.3.3 งอเข่าซ้ายลงจนสะโพกซ้ายอยู่ในระดับเข่าซ้าย เข่าซ้ายและส้นเท้าซ้ายอยู่ในแนวเดียวกันในแนวตั้ง ขาขวาตั้ง
- 3.3.4 เหยียดแขนทั้งสองข้าง แขนซ้ายไปทางซ้าย แขนขวาไปทางขวา แขนทั้งสองขนานกับพื้นหันหน้าไปทางซ้ายมองที่ปลายนิ้ว
- 3.3.5 ยึดเอว ลำตัวและแขนไปทางซ้ายให้มากที่สุด
- 3.3.6 ค้างไว้ 30 วินาที - 1 นาที คลายท่า
- 3.3.7 สลับข้าง ทำท่าเดิม

4. ให้นักเรียนปฏิบัติตามทีละท่า

5. ผู้วิจัยสอบถามนักเรียน 1-2 คน ถึงสิ่งได้จากการออกกำลังกายแบบโยคะ จากนั้นผู้วิจัยสรุปถึงประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกายแบบโยคะ

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการร่วมในกิจกรรม
2. สังเกตการฝึกโยคะทั้ง 3 ท่าของนักเรียน

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมฝึกควบคุมอารมณ์

ชื่อกิจกรรม 4.4 นั่งสมาธิแบบสั้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการควบคุมอารมณ์ของตน
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดสมาธิ รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

หนังสือนิทาน

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายถึงขั้นตอนของกิจกรรม และเริ่มเข้าสู่กิจกรรม
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนค่อยๆหลับตาช้าๆ และให้นักเรียนจินตนาการถึงภาพที่ทำให้ตนเองมีความสุข
3. ผู้วิจัยเริ่มเล่านิทานให้นักเรียนฟังในขณะที่หลับตาจนจบ
4. หลังจากเล่านิทานจบ ผู้วิจัยได้กล่าวถึงแง่คิด จากนั้นบอกให้นักเรียนนับ 1 – 5 ในใจ เมื่อนับครบแล้ว ให้นักเรียนค่อยๆลืมตาขึ้น
5. ผู้วิจัยเลือกตัวแทนนักเรียนออกมากล่าวถึงสิ่งที่จากการนั่งสมาธิครั้งนี้ และผู้วิจัยสรุป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการร่วมในกิจกรรม
2. ประเมินจากการตอบคำถามของนักเรียน

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมฝึกควบคุมอารมณ์

ชื่อกิจกรรม 4.5 นั่งสมาธิประกอบเสียงเพลง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้เทคนิคการฝึกลมหายใจ การนับในใจ เพื่อควบคุมอารมณ์ และเกิดสมาธิ
2. เพื่อให้นักเรียนรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองขณะนั่งสมาธิ
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดการฝึกความอดทน

สื่อที่ใช้

1. คอมพิวเตอร์
2. เพลง ดั่งดอกไม้บาน

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยกำหนดให้นักเรียนนั่งเรียงแถวหน้ากระดาน 5 แถว
2. ผู้วิจัยสอนท่าที่ใช้ประกอบการนั่งสมาธิ เพลง “ดั่งดอกไม้บาน” ดังนี้
 - 2.1 ขั้นเตรียมร่างกาย
นั่งขาขวาทับขาซ้าย หลังตรง
 - 2.2 ขั้นการเคลื่อนไหวร่างกาย (เพลงดอกไม้บาน ของ แม่ชีคันสนีย์)
 - 2.2.1 ลมหายใจเข้า เอามือ 2 ข้าง ทำท่าโอบอากาศประสานไว้ที่อกพร้อมกับสูดลมหายใจเข้า
 - 2.2.2 ลมหายใจออก ผายมือ 2 ข้างออก พร้อมกับผ่อนลมหายใจออก
 - 2.2.3 ดั่งดอกไม้บาน กวาดแขนและมือทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะฝ่ามือทั้งสองเป็นรูปดอกไม้
 - 2.2.4 ภูเขาใหญ่กว้าง ค่อยๆลดแขนและมือทั้ง 2 ข้างลง โดยฝ่ามือประกบกันเหมือนทำไหว้ พร้อมกับผ่อนลมหายใจออก
 - 2.2.5 ดั่งสายน้ำ แขนและมือแกว่งไปมา เหมือนคลื่นน้ำพร้อมทั้งสูดลมหายใจเข้า
 - 2.2.6 ฉ่ำเย็น ทำท่าเดียวกับ "ดั่งสายน้ำ" แต่ผ่อนลมหายใจออก
 - 2.2.7 ตั้งนภาภาค แขนและมือโอบขึ้นเหนือศีรษะเป็นรูปโค้งท้องฟ้า พร้อมทั้งสูดลมหายใจเข้า
 - 2.2.8 อันบางเบา ค่อยๆย่อแขนและมือออก 2 ข้าง ปล่อยลงข้างลำตัวช้าๆ พร้อมกับผ่อนลมหายใจออก

3. ผู้วิจัยเกริ่นนำเรื่องเพื่อเข้าสู่การนั่งสมาธิ จากนั้นให้นักเรียนเริ่มหลับตาลงช้าๆ
4. ผู้วิจัยเปิด เพลง “ตั้งดอกไม้บาน” ให้นักเรียนเริ่มปฏิบัติทำประกอบเพลง ตามจังหวะและเนื้อหาของเพลง จากนั้น ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งสมาธิอยู่กับตนเองระยะเวลาหนึ่ง
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนค่อยๆ สืบตา จากนั้นผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกของนักเรียน และผู้วิจัยสรุปสิ่งได้จากการนั่งสมาธิให้นักเรียน

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมความร่วมมือในกิจกรรม
2. ประเมินจากการตอบคำถามของนักเรียน

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมฝึกควบคุมอารมณ์

ชื่อกิจกรรม 4.6 การฝึกโยคะ ด้วยการเต้นเกาซิกิ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้เทคนิคการควบคุมร่างกาย และจิตใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
2. เพื่อให้นักเรียนรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนฝึกความอดทน

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

คอมพิวเตอร์

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยกำหนดให้นักเรียนยืนเรียงแถวหน้ากระดาน 5 แถว
2. ผู้วิจัยอธิบายถึงการออกกำลังกายด้วยโยคะ “การเต้นเกาซิกิ”
3. ผู้วิจัยสอนนักเรียนท่วงเพลงที่ใช้ในการเต้นเกาซิกิ
“Babanam Kevalam
بابانัม কেവാळ്മ
(หายใจเข้า) (หายใจออก)” และให้นักเรียนท่วงตามให้ถูกต้อง
4. ผู้วิจัยเริ่ม สอนท่าเตรียมพร้อม เพื่อเข้าสู่การเต้นเกาซิกิ และให้นักเรียนปฏิบัติตาม

ท่าเตรียมพร้อม คือ การยืนตรง แขนเหยียดตรงชูขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือประกบกัน ดังภาพ



5. ผู้วิจัยสอน การเดินเชซิกท่าที่1 โนม้ลำตัวไปทางขวา และให้นักเรียนปฏิบัติตาม

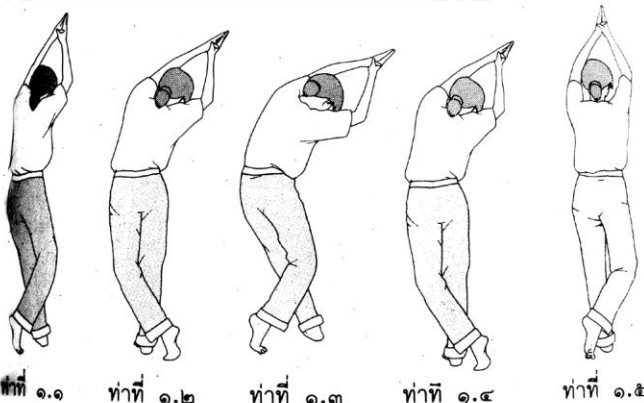
จังหวะที่ 1 เริ่มด้วยการโน้มตัวไปทางขวาเล็กน้อย ขณะเดียวกันไขว้เท้าขวาไปเคาะพื้น ด้านหลัง 1 ครั้ง โดยขณะที่โน้มตัวและไขว้ขาให้เป็นจังหวะเดียวกันดังภาพ 1.1

จังหวะที่ 2 โนม้ลำตัวไปทางขวาอีกเล็กน้อย พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปเคาะพื้น ด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 1.2

จังหวะที่ 3 โนม้ลำตัวไปทางขวาเพิ่มขึ้นอีกจนสุดตัว พร้อมกับก้าวเท้าขวาไขว้ไปเคาะพื้น ด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 1.3

จังหวะที่ 4 ดึงลำตัวกลับขึ้นมาให้อยู่ในท่าเดียวกับจังหวะที่ 2 พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 1.4

จังหวะที่ 5 ดึงลำตัวกลับขึ้นมาในท่าลำตัวตรง พร้อมกับก้าวเท้าขวาไขว้ไปเคาะพื้น ด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 1.5



ผู้วิจัยสอนท่าที่ 2 โนม้ลำตัวไปทางซ้าย ให้แก่นักเรียนพร้อมปฏิบัติตาม

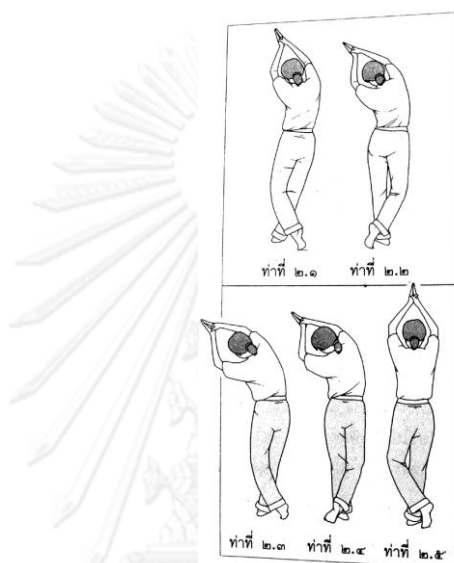
จังหวะที่ 1 เริ่มด้วยการโน้มตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปเคาะพื้น ด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 2.1

จังหวะที่ 2 โนม้ลำตัวไปทางซ้ายอีกเล็กน้อย พร้อมกับก้าวเท้าขวาไขว้ไปเคาะพื้น ด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 2.2

จังหวะที่ 3 โนม้ลำตัวไปทางซ้ายเพิ่มขึ้นอีกจนสุดตัว พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 2.3

จังหวะที่ 4 ดึงลำตัวกลับขึ้นมาให้อยู่ในท่าเดียวกับจังหวะที่ 2 พร้อมกับก้าวเท้าขวาไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 2.4

จังหวะที่ 5 ดึงลำตัวกลับขึ้นมาในท่าลำตัวตรง พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 2.5

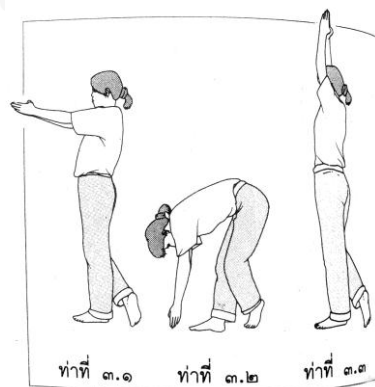


ผู้วิจัยสอนท่าที่ 3 โนม้ลำตัวไปด้านหน้า ให้แก่นักเรียนพร้อมปฏิบัติตาม

จังหวะที่ 1 โนม้ตัวไปด้านหน้า พร้อมกับก้าวเท้าขวาไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 3.1

จังหวะที่ 2 โนม้ลำตัวไปทางด้านหน้าจนสุดตัว ปลายนิ้วแตะพื้น พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 3.2

จังหวะที่ 3 ดึงลำตัวกลับขึ้นมาในท่าตรง พร้อมกับก้าวเท้าขวาไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 3.3



ผู้วิจัยสอนท่าที่ 4 ท่าเอนตัวไปด้านหลัง ให้แก่นักเรียนพร้อมปฏิบัติตาม

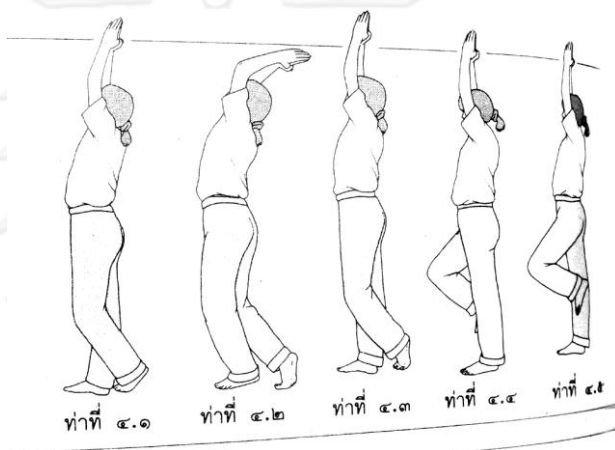
จังหวะที่ 1 เอนลำตัวไปด้านหลัง พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 4.1

จังหวะที่ 2 เอนลำตัวไปด้านหลังสุดตัว พร้อมกับก้าวเท้าขวาไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 4.2

จังหวะที่ 3 ดึงลำตัวกลับขึ้นมาในท่าตรง พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปเคาะพื้นหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ด้านหลัง ดังภาพ 4.3

จังหวะที่ 4 ลำตัวอยู่ในท่าตรงพร้อมกับยกเท้าขวาขึ้น-ลง (เป็นการกระตีบพื้น) ดังภาพ 4.4

จังหวะที่ 5 ลำตัวยังอยู่ในท่าเดิมเหมือนจังหวะที่ 4 พร้อมกับยกเท้าซ้ายขึ้น-ลง (เป็นการกระตีบพื้น) ดังภาพ 4.5 จบลงด้วยท่าเตรียมพร้อม



7. ผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติด้วยตนเอง

8. ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึก และสิ่งที่นักเรียนได้รับจากการเต้นเกาซิกิ จากนั้นผู้วิจัยสรุป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกในขณะร่วมกิจกรรม
2. ประเมินจากการตอบคำถามของนักเรียน

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมฝึกควบคุมอารมณ์

ชื่อกิจกรรมที่ 4.7 EQ ของพวกหนู

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในการทำงานร่วมกับเพื่อน
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักปรับใจเมื่อผู้อื่นไม่เห็นด้วยกับความคิดของเรา
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์
4. เพื่อให้นักเรียนเกิดสมาธิกับการทำชิ้นงาน

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษร้อยปอนด์
2. กระดาษสีต่างๆ
3. เครื่องเขียน อุปกรณ์ตกแต่ง

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ออกเป็นกลุ่มละ 5 คน นั่งเป็นวงกลม
2. ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ต่างๆให้นักเรียนทุกกลุ่ม
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันแสดงความรู้ และประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้ลงกระดาษร้อยปอนด์พร้อมทั้งตกแต่งให้สวยงามตามความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนแต่ละกลุ่ม ภายในเวลา 40 นาที
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงานของกลุ่มตนเอง
5. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมครั้งนี้

การประเมินผล

1. สังเกตสีหน้า และท่าทางของนักเรียนในขณะที่ร่วมกิจกรรม
2. ประเมินจากชิ้นงานของนักเรียนแต่ละกลุ่ม

กิจกรรมที่ 5 การให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษา (Cessation Counseling)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้รับคำปรึกษาคำแนะนำ ช่วยเหลือ ในด้านของข้อมูลที่จะช่วยในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในแต่ละด้าน
2. เพื่อสร้างเสริมประสิทธิภาพในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลให้เพิ่มมากขึ้น
3. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและเจตคติที่ดีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
4. เพื่อติดตามผลการปรับเปลี่ยนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. แบบบันทึกประวัติความฉลาดทางอารมณ์
2. สมุดบันทึกความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละวัน

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนกรอกประวัติความฉลาดทางอารมณ์ในด้านย่อยของตัวเอง ในสมุดบันทึกเพื่อเป็นข้อมูลให้สามารถวิเคราะห์ได้
2. เข้ารับคำปรึกษาแนะนำส่วนบุคคล (คนละประมาณ 5 นาที)
3. กลับไปปฏิบัติและติดตามผล
4. ผู้วิจัย บันทึก ข้อมูล การติดตามผลการปฏิบัติงานของผู้รับคำปรึกษา
5. สร้างกำลังใจในการพัฒนา

การประเมินผล

1. ข้อมูลประวัติความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
2. สังเกตการปฏิบัติและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่ 6 การให้แรงเสริม

แรงเสริม (Social Support)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมแรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ผู้วิจัย ผู้ปกครองในการพัฒนาให้นักเรียน
2. เพื่อให้สร้างแรงจูงใจให้นักเรียนเกิดเจตคติในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
3. เพื่อให้นักเรียนอธิบายผลดีของการมีความฉลาดทางอารมณ์สูง และผลเสียของการมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

1. สมุดบันทึกอารมณ์ต่างๆ

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันกำหนดกติกาเงื่อนไขการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ถ้าใครสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้านของแต่ละสัปดาห์ได้มากที่สุดจะได้ของรางวัล 1 ชิ้น
2. ผู้วิจัยตรวจใบบันทึกของนักเรียนทุกสัปดาห์เพื่อให้กำลังใจ เสริมแรงใจให้สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ครบทุกด้าน
3. ในระหว่างการเก็บคะแนน กลุ่มของเพื่อนก็จะเป็นตัวช่วยหรือสนับสนุนที่สำคัญมาก เพราะเพื่อนมีอิทธิพลอย่างมากต่อนักเรียนในวัยเดียวกันโดยมีหน้าที่ให้กำลังใจ
4. ให้นักเรียนบันทึกการแสดงออกของอารมณ์ในด้านต่างๆ

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. บันทึกการแสดงออกของอารมณ์ในด้านต่างๆ (บันทึกลงสมุดบันทึกการประเมินตนเอง)

ตารางกำหนดการจัดกิจกรรมแสดงโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสมารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา

ลำดับที่	6 กิจกรรม						การให้ รางวัล
	สังเกตตนเอง	การรับรู้ข้อมูล	กิจกรรม นันทนาการ	การฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง	การให้ คำ ปรึกษา	การให้ รางวัล	
1		✓กิจกรรมละลายพฤติกรรม+ การควบคุมอารมณ์คืออะไร	✓เส้นทางอารมณ์ ประติมากรรม อารมณ์	✓การฝึกโยคะท่าแห่งความสุขและท่า ต้นไม้			
	พุธ						✓
	ศุกร์	✓				✓	
2		✓รู้จักใส่ใจ และเข้าใจอารมณ์ ผู้อื่น		✓การฝึกโยคะท่ากวางแอ่น ท่าสิงโต และท่างู			
	พุธ		✓จับคู่คุยกัน				✓
	ศุกร์	✓				✓	
3		✓ยอมรับผิดเป็นอย่างไร		✓การฝึกโยคะท่าอูฐ ท่าศพ และท่า นักรบ			
	พุธ		✓หมุนคืนแบ่ง				✓
	ศุกร์	✓				✓	

ตารางกำหนดการจัดกิจกรรมแสดงโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา

สัปดาห์ที่		สังเกตตนเอง	การรับรู้ข้อมูล	กิจกรรม นันทนาการ	การฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง	การให้ คำ ปรึกษา	การให้ แรงเสริม
4	จันทร์		✓ ความมุ่งมั่นพยายาม		✓ นั่งสมาธิแบบสั้น		
	พุธ			✓ ดี ต่อย ตูย			✓
	ศุกร์	✓				✓	✓
5	จันทร์		✓ การปรับตัวต่อปัญหา		✓ นั่งสมาธิประกอบเสียงเพลง		
	พุธ			✓ ไขตลกตกไม้ แตก			✓
	ศุกร์	✓				✓	✓
6	จันทร์		✓ กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม	✓ นักประดิษฐ์ตัว น้อย			
	พุธ			✓ กิจกรรมสันทนา การ			✓
	ศุกร์	✓				✓	✓

6 กิจกรรม

ตารางกำหนดการจัดกิจกรรมแสดงโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา

ลำดับที่	6 กิจกรรม					
	สังเกตตนเอง	การรับรู้ข้อมูล	กิจกรรม นันทนาการ	การฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง	การให้ คำ ปรึกษา	การให้ แรงเสริม
7	จันทร์	✓ความพอใจในตนเอง	✓การเต้นเกาซิกิ			
	พุธ		✓รู้จักข้อดีของฉันทน์ และเพื่อน			✓
	ศุกร์	✓			✓	✓
8	จันทร์	✓การรู้จักปรับใจ		✓EQ ของพวกหนู		
	พุธ	✓ความรื่นริงเบิกบาน	✓กีฬาฮาเฮ			
	ศุกร์	✓			✓	✓

**ตารางโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทาง
อารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา**

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
1/1	- กิจกรรมละลายพฤติกรรม - การควบคุมอารมณ์คือ อะไร (30 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนยืนเป็นครึ่งวงกลม ผู้วิจัยแนะนำเพลงที่ใช้แนะนำตัว พร้อมแสดงให้นักเรียนเป็นตัวอย่าง นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง 2. แจงรายละเอียดเกี่ยวกับตารางวัน เวลา ระยะเวลา รูปแบบและกิจกรรมต่างๆในโปรแกรมให้นักเรียนทราบ 3. ให้ความรู้เกี่ยวกับความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ผลเสียเมื่อมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ 4. ให้ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านย่อเรื่อง “การควบคุมอารมณ์” ทั้งความหมายรวมถึงการควบคุมอารมณ์ตนเอง เมื่อเด็กต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆที่นำไปสู่อารมณ์นั้นๆ 5. ให้นักเรียนดูคลิปธรรมการ์ตูน ที่แสดงถึงผลเสียจากการที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ 6. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น พร้อมทั้งบอกถึงการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในคลิปวิดีโอ
	โยคะน้อย (20 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยอธิบายถึงความหมาย ประโยชน์ของโยคะ 2. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอน และสาธิตท่าโยคะ 3. ให้นักเรียนปฏิบัติตาม 4. ผู้วิจัยสอบถามนักเรียน 1-2 คน ถึงสิ่งได้จากการออกกำลังกายแบบโยคะ จากนั้นผู้วิจัยสรุปถึงประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกายแบบโยคะ

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
1/2	ประติมากรรมอารมณ์ (40 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยแจกกระดาษ และอุปกรณ์เครื่องเขียน สีให้นักเรียน 2. ให้นักเรียนสร้างประติมากรรมอารมณ์ที่สามารถสะท้อนอารมณ์ของตนเองในด้านลบ พร้อมทั้งวิธีควบคุมอารมณ์ตามความคิดของนักเรียน 3. ให้นักเรียนออกมาเล่าเกี่ยวกับประติมากรรมของตนเองให้เพื่อนฟัง ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนว่า ประติมากรรมนี้มาจากความรู้สึกอะไร และมีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้นักเรียนมีอารมณ์ดีขึ้น หรือวิธีการควบคุมอารมณ์ของแต่ละคน 4. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุป
	การให้แรงเสริม (10 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยพูดถึงข้อดีของการที่สามารถควบคุมตนเองได้ เพื่อเป็นแรงเสริมให้นักเรียนรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเองเมื่อมีอารมณ์ที่ไม่ดี

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
1/3	การสังเกตตนเอง (20 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของตนเองที่ดี และไม่ดี พร้อมทั้งบันทึกลงสมุดที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น 2. ให้นักเรียนอ่านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ในหน้าท้ายของสมุดบันทึก และให้นักเรียนสังเกตว่าตนเองมีหรือไม่พร้อมทำเครื่องหมายว่าปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ
	การให้คำปรึกษา และการให้แรงเสริม (30 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยวิเคราะห์อารมณ์ของนักเรียนที่จากสมุดบันทึกของนักเรียน 2. ให้นักเรียนเข้ารับคำปรึกษาแนะนำส่วนบุคคล (คนละประมาณ 5 นาที) 3. ผู้วิจัย สังเกตพฤติกรรม และติดตามผลการปฏิบัติงานของผู้รับคำปรึกษา 4. สร้างกำลังใจในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 5. ผู้วิจัยตรวจใบบันทึกของนักเรียน

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
2/1	รู้จักใส่ใจ และเข้าใจ อารมณ์ผู้อื่น (30 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ในด้าน ย่อย เรื่อง “รู้จักใส่ใจ และเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น” 2. ให้นักเรียนดูคลิปข่าวพายุไต้ฝุ่นถล่มประเทศฟิลิปปินส์ 3. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น พร้อมทั้งบอกถึงข้อดีของ การที่เข้าใจ และใส่ใจอารมณ์ผู้อื่น และบอกข้อเสียหากไม่ เข้าใจ และไม่ใส่ใจอารมณ์ผู้อื่น 4. ผู้วิจัยสรุปประเด็นที่สำคัญของเรื่องการใส่ใจ และเข้าใจ อารมณ์ผู้อื่นให้นักเรียน
	โยคะน้อย (30 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยอธิบายถึงความหมาย ประโยชน์ของการฝึกโยคะ 2. ผู้วิจัย ให้ตัวแทนนักเรียนออกมาทำการยืดเหยียดร่างกาย ก่อนการฝึกโยคะ 3. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอน และสาธิตทำโยคะ 4. ให้นักเรียนปฏิบัติตาม 5. ผู้วิจัยสอบถามนักเรียน 1-2 คน ถึงสิ่งได้จากการออก กำลังกายแบบโยคะ จากนั้นผู้วิจัยสรุปถึงประโยชน์ที่ได้จาก การออกกำลังกายแบบโยคะ

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
2/2	จับคู่คุยกัน (40 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนจับคู่ โดยกำหนดว่าใครเป็นคน ที่ 1 ใครเป็นคน ที่ 2 ผู้วิจัยอธิบายกติกาการเล่นให้นักเรียนพูด 1 คน ฟัง 1 คน ตามหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนดในเวลา 1 นาที ดังนี้ คนที่ 1 พูด คนที่ 2 ฟัง เรื่อง “ตัวของฉัน” คนที่ 2 พูด คนที่ 1 ฟัง เรื่อง “เพื่อนของฉัน” คนที่ 1 พูด คนที่ 2 ฟัง เรื่อง “สิ่งที่ฉันชอบ ไม่ชอบในตัวฉัน” คนที่ 2 พูด คนที่ 1 ฟัง เรื่อง “สิ่งที่ฉันชอบ ไม่ชอบในตัวเพื่อนของฉัน” คนที่ 1 พูด คนที่ 2 ฟัง เรื่อง “เมื่อเวลาฉันเศร้า ไม่สบายใจ ฉันอยากให้เธอ...” คนที่ 2 พูด คนที่ 1 ฟัง เรื่อง “เมื่อเพื่อนของฉันเศร้าเขาอยากให้ฉัน...” คนที่ 1 พูด คนที่ 2 ฟัง เรื่อง “คำพูดที่ทำให้ฉันเสียใจมากเมื่อได้ยิน...เพราะ...” คนที่ 2 พูด คนที่ 1 ฟัง เรื่อง “คำพูดที่ทำให้เพื่อนของฉันเสียใจมากเมื่อได้ยิน...เพราะ...” คนที่ 1 พูด คนที่ 2 ฟัง เรื่อง “ทำที่ที่ฉันไม่อยากเห็น” คนที่ 2 พูด คนที่ 1 ฟัง เรื่อง “ทำที่ที่เพื่อนฉันไม่อยากเห็น” สลับบทบาทกันโดยใช้คำถามเดิม ให้นักเรียนช่วยกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้ จากนั้นผู้วิจัยสรุปประเด็นที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้
	การให้แรงเสริม (10 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> ผู้วิจัยพูดถึงข้อดีของการที่เราเข้าใจและใส่ใจอารมณ์ผู้อื่นได้เพื่อเป็นแรงเสริมให้นักเรียนรู้จักเข้าใจ ใส่ใจผู้อื่น

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
2/3	สังเกตตนเอง (20 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของตนเองที่ดี และไม่ดี พร้อมทั้งบันทึกลงสมุดที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น 2. ให้นักเรียนอ่านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ในหน้าท้ายของสมุดบันทึก และให้นักเรียนสังเกตว่าตนเองมีหรือไม่พร้อมทำเครื่องหมายว่าปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ
	การให้คำปรึกษา และการให้แรงเสริม (30 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยวิเคราะห์อารมณ์ของนักเรียนที่จากสมุดบันทึกของนักเรียน 2. ให้นักเรียนเข้ารับคำปรึกษาแนะนำส่วนบุคคล (คนละประมาณ 5 นาที) 3. ผู้วิจัย สังเกตพฤติกรรม และติดตามผลการปฏิบัติงานของผู้รับคำปรึกษา 4. สร้างกำลังใจในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 5. ผู้วิจัยตรวจใบบันทึกของนักเรียน

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
3/1	ยอมรับผิดเป็นอย่างไร (20 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านย่อย เรื่อง “การยอมรับผิดเป็นอย่างไร” 2. ให้นักเรียนคูคลิปธรรมะการ์ตูน 3. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น พร้อมทั้งบอกถึงผลดีที่ได้รับจากการยอมรับผิดของตน 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนยกตัวอย่างเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่ตนเองได้แสดงการยอมรับผิดเมื่อตนเองทำผิด รวมถึงบอกถึงผลดีที่เกิดขึ้นกับตนเอง 5. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุป
	โยคะน้อย (30 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยอธิบายถึงความหมาย ประโยชน์ของการฝึกโยคะ 2. ผู้วิจัยเลือกตัวแทนนักเรียนเพื่อออกมาทำเพื่อนยืดเหยียดร่างกาย ก่อนทำการฝึกโยคะ 3. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอน และสาธิตทำโยคะ 4. ให้นักเรียนปฏิบัติตาม 5. ผู้วิจัยสอบถามนักเรียน 1-2 คน ถึงสิ่งได้จากการออกกำลังกายแบบโยคะ จากนั้นผู้วิจัยสรุปถึงประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกายแบบโยคะ

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
3/2	หนูคืนแป้ง (40 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน ผู้วิจัยนำแป้งจำนวน 2 กระป๋อง ไปให้นักเรียน 2 คนที่ นั่งตรงข้ามกัน จากนั้นผู้วิจัยให้เปิดเพลง ในขณะที่เพลงบรรเลง นักเรียนจะต้องส่งกระป๋องแป้ง ไปทางขวามือของตนเองเรื่อยๆ เมื่อเพลงจบหากกระป๋องแป้งไปตกอยู่ที่นักเรียนคนใด ให้ยืนขึ้น แล้วพูดในสิ่งที่ตนเองเคยกระทำผิด จากนั้นให้ผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดบทลงโทษ โดยเมื่อจบ เพลงคนที่มีกระป๋องแป้งอยู่ในมือ 2 คนจะถูกทาแป้ง และ ต้องออกจากเกมนี้ไป จากนั้นเริ่มเล่นเกมใหม่จนเหลือคน สุดท้าย จะผู้ชนะในเกมนี้ ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมครั้งนี้
	การให้แรงเสริม (10 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> ผู้วิจัยพูดถึงข้อดีของการที่เรากล้ายอมรับผิดเพื่อเป็น แรงเสริมให้นักเรียนกล้าที่จะยอมรับเมื่อตนทำผิด

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
3/3	สังเกตตนเอง (20 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของตนเองที่ดี และไม่ดี พร้อมทั้งบันทึกลงสมุดที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น 2. ให้นักเรียนอ่านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ในหน้าท้ายของสมุดบันทึก และให้นักเรียนสังเกตว่าตนเองมีหรือไม่พร้อมทำเครื่องหมายว่าปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ
	การให้คำปรึกษา และการให้แรงเสริม (30 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยวิเคราะห์อารมณ์ของนักเรียนที่จากสมุดบันทึกของนักเรียน 2. ให้นักเรียนเข้ารับคำปรึกษาแนะนำส่วนบุคคล (คนละประมาณ 5 นาที) 3. ผู้วิจัย สังเกตพฤติกรรม และติดตามผลการปฏิบัติงานของผู้รับคำปรึกษา 4. สร้างกำลังใจในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 5. ผู้วิจัยตรวจใบบันทึกของนักเรียน

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
4/1	ความมุ่งมั่นพยายาม (20 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านย่อย เรื่อง “ความมุ่งมั่นพยายาม” 2. ให้นักเรียนดูคลิปนิทานอีสป เรื่องกระต่ายกบเต่า 3. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นสิ่งได้จากคลิปวิดีโอ 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ตนเองได้แสดงถึงความมุ่งมั่นพยายาม รวมถึงบอกถึงผลดีที่เกิดขึ้นกับตนเอง 5. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปถึงข้อดี และผลดีที่ได้จากการที่ตนเองมีความมุ่งมั่นพยายาม
	นั่งสมาธิแบบสั้น (30 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยอธิบายถึงขั้นตอนของกิจกรรม และเริ่มเข้าสู่กิจกรรม 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนค่อยๆหลับตาช้าๆ และให้นักเรียนจินตนาการถึงภาพที่ทำให้ตนเองมีความสุข 3. ผู้วิจัยเริ่มพูดให้นักเรียนฟังในขณะที่หลับตา 4. หลังจากเล่านิทานจบ ผู้วิจัยได้กล่าวถึงแง่คิด จากนั้นบอกให้นักเรียนนับ 1 – 5 ในใจ เมื่อนับครบแล้ว ให้นักเรียนค่อยๆลืมตาขึ้น 5. ผู้วิจัยสรุป

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
4/2	ตี ต่อย ตู๋ย (40 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนยืนเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน ผู้วิจัยคุยกับนักเรียนว่า ทุกคนกำลังจะร่วมกันทำกิจกรรมและกิจกรรมต่อไปนี้จะต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจจากทุกคน ให้นักเรียนใช้มือทำอะไรก็ได้ (ตี ต่อย ตู๋ย) ที่จะเลี้ยงลูกโป่งให้ลอยอยู่ในอากาศนานถึง 20 ที่ เด็กที่แต่ละลูกโป่งจะต้องเป็นคนนับจาก 1 ถึง 2 จนกว่าจะครบ 20 หากมีใครทำลูกโป่งหล่นจะต้องเริ่มนับ 1 ใหม่ เมื่อนักเรียนสามารถเลี้ยงลูกโป่งได้ถึง 20 ครั้งแล้ว ให้นักเรียนตกลงกันว่าครั้งต่อไปจะต้องตั้งเป้าหมายไว้ที่กี่ครั้ง และให้พยายามทำให้ได้ เมื่อเป้าหมายแรกสำเร็จแล้วค่อยๆ เพิ่มจำนวนครั้งให้มากขึ้น ผู้วิจัยคุยกับนักเรียนว่า ความพยายามเป็นปัจจัยของความสำเร็จ และความสำเร็จของกิจกรรมนี้เป็นผลจากการทำงานร่วมกันของทุกคน หากล้มเหลวก็เป็นความล้มเหลวของสมาชิกทุกคนเช่นกัน
	การให้แรงเสริม (10 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> ผู้วิจัยพูดถึงข้อดีของการที่เรามีความพยายามในการทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จเพื่อเป็นแรงเสริมให้นักเรียนรู้จักที่จะมุ่งมั่นพยายาม

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
4/3	การสังเกตตนเอง (20 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของตนเองที่ดี และไม่ดี พร้อมทั้งบันทึกลงสมุดที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น 2. ให้นักเรียนอ่านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ในหน้าท้ายของสมุดบันทึก และให้นักเรียนสังเกตว่าตนเองมีหรือไม่พร้อมทำเครื่องหมายว่าปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ
	การให้คำปรึกษา และการให้แรงเสริม (30 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยวิเคราะห์อารมณ์ของนักเรียนที่จากสมุดบันทึกของนักเรียน 2. ให้นักเรียนเข้ารับคำปรึกษาแนะนำส่วนบุคคล (คนละประมาณ 5 นาที) 3. ผู้วิจัย สังเกตพฤติกรรม และติดตามผลการปฏิบัติงานของผู้รับคำปรึกษา 4. สร้างกำลังใจในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 5. ผู้วิจัยตรวจใบบันทึกของนักเรียน

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
5/1	การปรับตัวต่อปัญหา (20 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านย่อยเรื่อง “การปรับตัวต่อปัญหา” 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงวิธีการรับมือกับปัญหาในวิธีของตนเองลงใบงาน โดยผู้วิจัยเป็นผู้สมมติปัญหาขึ้น 3. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปวิธีการปรับตัวต่อปัญหาเมื่อเกิดขึ้นกับตนเอง
	นั่งสมาธิประกอบเสียงเพลง (30 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยกำหนดให้นักเรียนนั่งเรียงแถวหน้ากระดาน 5 แถว 2. ผู้วิจัยเกริ่นนำเรื่องเพื่อเข้าสู่การนั่งสมาธิ จากนั้นให้นักเรียนเริ่มหลับตาลงช้าๆ 3. ผู้วิจัยเปิดเพลงประกอบการนั่งสมาธิ เพลง “ดั่งดอกไม้บาน” ให้นักเรียนเริ่มปฏิบัติทำประกอบเพลง ตามจังหวะและเนื้อหาของเพลง จากนั้น ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งสมาธิอยู่กับตนเองระยะเวลาหนึ่ง 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนค่อยๆ ลืมตา จากนั้นผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกของนักเรียน และผู้วิจัยสรุปสิ่งได้จากการนั่งสมาธิให้นักเรียน

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
5/2	ไข่ตลกตกไม้แตก (40 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยแจกกระดาษเอ 4 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ช่วยกัน ออกแบบไข่ไก่หนึ่งฟอง พร้อมอุปกรณ์ที่กำหนดให้ ทำอย่างไรก็ได้ไม่ให้ไข่ตกลงมาแตกถ้าโยนจากที่สูง ความสูง 3 เมตร ให้นักเรียนช่วยกันออกแบบแล้วสเกตซ์ภาพลงในกระดาษเอ 4 2. ให้นักเรียนเสนอความคิดในการออกแบบ พร้อม อภิปรายถึงเหตุผลในการออกแบบด้วย 3. ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ให้นักเรียน ทดลองประดิษฐ์อุปกรณ์ป้องกันไข่แตก โดยให้เวลากลุ่ม ละ 30 นาที 4. ให้นักเรียนทดลองโยนไข่จากชั้นสองของอาคาร กลุ่มที่ ไข่ไม่แตกจะได้คะแนน 10 คะแนน 5. ให้นักเรียนวิเคราะห์หาสาเหตุความสำเร็จ และ ล้มเหลวจากการทำงาน ว่าเกิดขึ้นจากสาเหตุใดและจะ ปรับปรุงอย่างไร ร่วมกันอภิปราย
	การให้แรงเสริม (10 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยพูดถึงข้อดีของการที่เรารู้จักปรับตัวเมื่อเจอกับ ปัญหาต่างๆได้เพื่อเป็นแรงเสริม

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
5/3	การสังเกตตนเอง (20 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของตนเองที่ดี และไม่ดี พร้อมทั้งบันทึกลงสมุดที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น 2. ให้นักเรียนอ่านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ในหน้าท้ายของสมุดบันทึก และให้นักเรียนสังเกตว่าตนเองมีหรือไม่พร้อมทำเครื่องหมายว่าปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ
	การให้คำปรึกษา และการให้แรงเสริม (30 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยวิเคราะห์อารมณ์ของนักเรียนที่จากสมุดบันทึกของนักเรียน 2. ให้นักเรียนเข้ารับคำปรึกษาแนะนำส่วนบุคคล (คนละประมาณ 5 นาที) 3. ผู้วิจัย สังเกตพฤติกรรม และติดตามผลการปฏิบัติงานของผู้รับคำปรึกษา 4. สร้างกำลังใจในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 5. ผู้วิจัยตรวจใบบันทึกของนักเรียน

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
6/1	กล้าแสดงออกอย่าง เหมาะสม (20 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านย่อย เรื่อง “กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม” 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคน สาธิต หรืออธิบายถึง กิจกรรมการกล้าแสดงออกที่นักเรียนเคยปฏิบัติใน โรงเรียน และให้เพื่อนช่วยกันโหวตกิจกรรมที่โดนใจที่สุด 3. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุป
	นักประดิษฐ์ตัวน้อย (40 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนจับกลุ่มๆละ 5 คนนั่งเป็นวงกลม 2. ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ให้แก่ นักเรียนทุกกลุ่ม และนำเสนอ ตัวอย่างของผลงานที่ผู้วิจัยได้ประดิษฐ์ขึ้น 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนลงมือประดิษฐ์ ลูกเขย่ายิ้มละไม 30 นาที 4. ผู้วิจัยชมผลงานของนักเรียนแต่ละคน

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
6/2	กิจกรรมสันทนนาการ (40 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนนั่งแถวตอนลึก 5 แถว ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนร้องเพลงนวดเพื่อเพิ่มพลัง พร้อมท่าประกอบ และให้นักเรียนร่วมกันร้องและแสดงท่าประกอบ จากนั้นผู้วิจัยสอนนักเรียนร้องเพลงเป่ายางฉุบพร้อมท่าเต้นประกอบ ให้นักเรียนร่วมกันร้องเพลง แสดงท่าทางประกอบ ในกิจกรรมนี้นักเรียนกลุ่มใดแพ้จะถูกทำโทษโดยการออกมาเต้นหน้าห้อง นักเรียนกลุ่มที่แพ้แสดงการเต้น และร้องเพลงเจ้าโตเรม่อน และไก่อ่าง เป็นต้น ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนถึงความรู้สึก และสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรมสันทนนาการ ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญในเรื่องของการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
	การให้แรงเสริม (10 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> ผู้วิจัยพูดถึงข้อดีของการกล้าแสดงออกเพื่อเป็นแรงเสริมให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการกล้าแสดงออก

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
6/3	การสังเกตตนเอง (20 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของตนเองที่ดี และไม่ดี พร้อมทั้งบันทึกลงสมุดที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ในหน้าท้ายของสมุดบันทึก และให้นักเรียนสำรวจ พร้อมทั้งสังเกตว่าตนเองมีหรือไม่ พร้อมทั้งทำเครื่องหมายว่าปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ
	การให้คำปรึกษา และการให้แรงเสริม (30 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยวิเคราะห์อารมณ์ของนักเรียนที่จากสมุดบันทึกของนักเรียน 2. ให้นักเรียนเข้ารับคำปรึกษาแนะนำส่วนบุคคล (คนละประมาณ 5 นาที) 3. ผู้วิจัย สังเกตพฤติกรรม และติดตามผลการปฏิบัติงานของผู้รับคำปรึกษา 4. สร้างกำลังใจในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 5. ผู้วิจัยตรวจใบบันทึกของนักเรียน

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
7/1	ความพอใจในตนเอง (20 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านย่อย เรื่อง “ความพอใจในตนเอง” 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนชมคลิปการ์ตูนอีสป เรื่องกากับหงส์ 3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงสิ่งที่ได้จากการที่ตนเองมีความพึงพอใจในตนเอง
	การเต้นเกาซิกิ (30 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยกำหนดให้นักเรียนยืนเรียงแถวหน้ากระดาน 5 แถว 2. ผู้วิจัยสอนท่าเตรียมพร้อมในการเต้นเกาซิกิให้นักเรียน 3. ผู้วิจัยสอนท่าเต้นเกาซิกิทั้ง 2 ท่า พร้อมให้นักเรียนปฏิบัติตาม 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติด้วยตนเอง 5. ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึก และสิ่งที่นักเรียนได้รับจากการเต้นเกาซิกิ จากนั้นผู้วิจัยสรุป

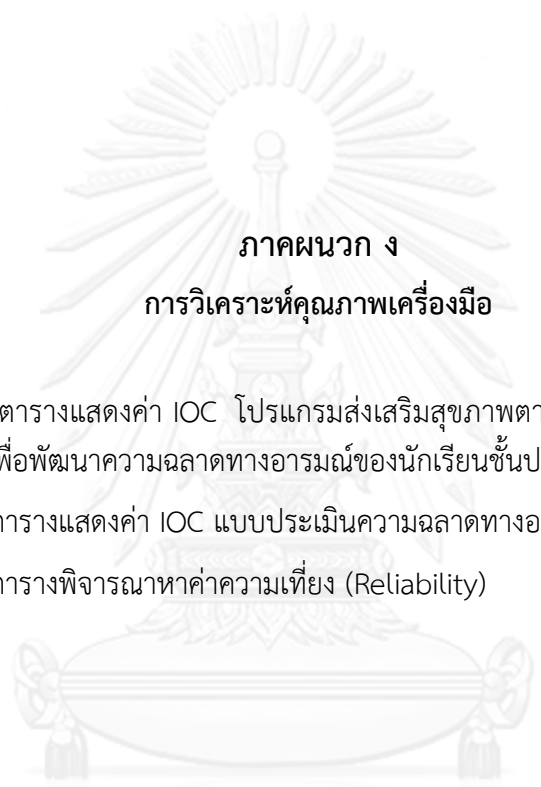
สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
7/2	รู้จักข้อดีของฉันและเพื่อน (40 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ผู้วิจัยแจกกระดาษให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น ให้นักเรียนวาดภาพที่บ่งบอกถึงตนเอง พร้อมทั้งเขียนข้อดี หรือสิ่งที่นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองให้ได้มากที่สุด ตกแต่งให้สวยงาม 2. ผู้วิจัยเลือกสุ่มตัวอย่างนักเรียนออกมาอ่านข้อดี หรือสิ่งที่นักเรียนภาคภูมิใจในตนเองให้เพื่อนฟัง พร้อมทั้งโชว์ผลงานที่ตนเองได้วาด 3. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนของตนเอง และนั่งหันหน้าเข้าหากัน จากนั้นผู้วิจัยแจกลูกโป่งให้นักเรียนคนละ 1 ลูก ให้นักเรียนเป่าลูกโป่ง 4. หลังจากนักเรียนเป่าลูกโป่งเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนเขียนชื่อเพื่อนที่เราได้จับคู่ พร้อมทั้งเขียนข้อดีของเพื่อนคนนั้นบนลูกโป่ง พร้อมทั้งตกแต่งให้สวยงาม 5. เมื่อนักเรียนทุกคนตกแต่งลูกโป่งเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งหันหน้าเข้าหาคู่ของตนเอง และให้นักเรียนแลกลูกโป่งซึ่งกันและกัน 6. ผู้วิจัยเลือกสุ่มตัวอย่างให้นักเรียนอ่านข้อดีของตัวเองที่เพื่อนได้เขียนให้จากลูกโป่ง และผู้วิจัยได้ถามถึงความรู้สึกที่ได้รับเมื่อเพื่อนได้บอกถึงข้อดีของตนเอง
	การให้แรงเสริม (10 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยพูดถึงข้อดีของการที่เรามีความพอใจในตนเอง เพื่อเป็นแรงเสริมให้นักเรียนรู้จักพอใจในสิ่งที่ตนเองมี

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
7/3	การสังเกตตนเอง (20 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของตนเองที่ดี และไม่ดี พร้อมทั้งบันทึกลงสมุดที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น 2. ให้นักเรียนอ่านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ในหน้าท้ายของสมุดบันทึก และให้นักเรียนสังเกตว่าตนเองมีหรือไม่พร้อมทำเครื่องหมายว่าปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ
	การให้คำปรึกษา และการให้แรงเสริม (30 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยวิเคราะห์อารมณ์ของนักเรียนที่จากสมุดบันทึกของนักเรียน 2. ให้นักเรียนเข้ารับคำปรึกษาแนะนำส่วนบุคคล (คนละประมาณ 5 นาที) 3. ผู้วิจัย สังเกตพฤติกรรม และติดตามผลการปฏิบัติงานของผู้รับคำปรึกษา 4. สร้างกำลังใจในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 5. ผู้วิจัยตรวจใบบันทึกของนักเรียน

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
8/1	การรู้จักปรับใจ (20 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านย่อยเรื่อง “การรู้จักปรับใจ” 2. ให้นักเรียนชมคลิปธรรมะการ์ตูนเรื่อง “การเผชิญหน้ากับปัญหา” 3. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงวิธีการปรับใจในความคิดของนักเรียน รวมทั้งผลดีที่ได้รับจากการที่ตนเองสามารถปรับใจตามสถานการณ์ต่างๆ ได้ 4. ผู้วิจัยสรุป
	EQ ของพวกหนู (30 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ออกเป็นกลุ่มละ 5 คน นั่งเป็นวงกลม 2. ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ต่างๆ ให้แก่นักเรียนทุกกลุ่ม 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันแสดงความรู้ และประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้ลงกระดาษร้อยปอนด์พร้อมทั้งตกแต่งให้สวยงามตามความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนแต่ละกลุ่ม ภายในเวลา 30 นาที 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงานของกลุ่มตนเอง 5. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมครั้งนี้

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
8/2	ความรื่นเริงเบิกบาน (20 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านย่อย เรื่อง “ความรื่นเริงเบิกบาน” 2. ให้นักเรียนชมคลิปวิดีโอตลกๆ ซำๆ 3. ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนถึงความรู้สึกที่ได้รับหลังจาก การชมวิดีโอ พร้อมทั้งบอกถึงกิจกรรมที่นักเรียนเคย ปฏิบัติแล้วเกิดความรื่นเริงเบิกบาน 4. ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญ
	กีฬาฮาเฮ (40 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม จากนั้นให้ แต่ละกลุ่มตั้งแถวตอนลึก 2. ผู้วิจัยอธิบายกติกาการเล่นในแต่ละเกมให้นักเรียนฟัง 3. เมื่อจบเกมทั้งหมด ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จาก การเล่นเกมนี้ 4. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญจากเกม พร้อมมอบของรางวัล ให้แก่กลุ่มที่ชนะในแต่ละเกม

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
8/3	การสังเกตตนเอง (20 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของตนเองที่ดี และไม่ดี พร้อมทั้งบันทึกลงสมุดที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ในหน้าท้ายของสมุดบันทึก และให้นักเรียนสังเกตว่าตนเองมีหรือไม่พร้อมทำเครื่องหมายว่าปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ 3. ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนทั้งหมดถึงความรู้สึกหลังจากที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์
	การให้คำปรึกษา การให้แรงเสริม (40 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยวิเคราะห์อารมณ์ของนักเรียนที่จากสมุดบันทึกของนักเรียน 2. ให้นักเรียนเข้ารับคำปรึกษาแนะนำส่วนบุคคล (คนละประมาณ 5 นาที) 3. ผู้วิจัย สังเกตพฤติกรรม และติดตามผลการปฏิบัติงานของผู้รับคำปรึกษา 4. สร้างกำลังใจในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 5. ผู้วิจัยตรวจใบบันทึกของนักเรียน



ภาคผนวก ง
การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

1. ตารางแสดงค่า IOC โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
2. ตารางแสดงค่า IOC แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
3. ตารางพิจารณาหาค่าความเที่ยง (Reliability)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ข้อความ	ผลการตรวจสอบของ ผู้เชี่ยวชาญ					ผล รวม	ค่า IOC	การ แปล ผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
4.1 จำนวนครั้งของการจัดกิจกรรม 7 ครั้ง	+1	+1	0	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
4.2 ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 30 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
5. ความเหมาะสมของกิจกรรม ที่ 4 การสังเกตตนเอง								
5.1 จำนวนครั้งของการจัดกิจกรรม 8 ครั้ง	+1	+1	0	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
5.2 ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 20 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
6. ความเหมาะสมของกิจกรรม ที่ 5 การคำปรึกษา								
6.1 จำนวนครั้งของการจัดกิจกรรม 8 ครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
6.2 ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 20 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
7. ความเหมาะสมของกิจกรรม ที่ 6 การให้แรงเสริม								
7.1 จำนวนครั้งของการจัดกิจกรรม 15 ครั้ง	+1	+1	0	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
7.2 ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 15 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้

ตารางแสดงค่า IOC แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ข้อคำถาม	ผลการตรวจสอบของ ผู้เชี่ยวชาญ					ผล รวม	ค่า IOC	การ แปลผล
	คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5			
1. ไม่ใช้กำลังเวลาโกรธหรือไม่พอใจ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
2. รู้จักรอคอยเมื่อยังไม่ถึงคราวหรือเวลาของตน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
3. ยับยั้งที่จะทำอะไรตามอำเภอใจตนเอง	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ใช้ได้
4. ต้องการอะไรต้องได้ทันที	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ใช้ได้
5. เมื่อมีอารมณ์โกรธต้องใช้เวลานานถึงจะหาย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
6. หมกมุ่นกับการเล่นมากเกินไป	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
7. ชี้แจงเหตุผลแทนการใช้กำลัง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
8. ช่วยปกป้อง ดูแล และช่วยเหลือเด็กที่เล็กกว่า	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
9. เห็นอกเห็นใจเมื่อเห็นผู้อื่นเดือดร้อน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
10. ใส่ใจหรือรู้ว่าใครชอบอะไร ไม่ชอบอะไร	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ใช้ได้
11. เป็นที่พึ่งได้เมื่อเพื่อนต้องการความช่วยเหลือ	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
12. ระมัดระวังที่จะไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือเสียใจ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
13. ไม่ช่วยเหลือหรือไม่ให้ความร่วมมือกับผู้อื่น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผลการตรวจสอบของ ผู้เชี่ยวชาญ					ผล รวม	ค่า IOC	การ แปลผล
	คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5			
14. รู้จักให้กำลังใจผู้อื่น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
15. รู้จักรับฟังผู้อื่น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
16. รู้จักแสดงความห่วงใยผู้อื่น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
17. มีกสารภาพเมื่อทำผิด	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ใช้ได้
18. ไม่ชอบแกล้งเพื่อน	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ใช้ได้
19. ยอมรับว่าผิดเมื่อถูกถาม	+1	0	+1	+1	+1	2	0.80	ใช้ได้
20. เมื่อทำผิดมักแก้ตัวว่าไม่ได้ตั้งใจ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
21. ยอมรับกฎเกณฑ์ เช่น ยอมรับ การลงโทษเมื่อทำผิด	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
22. รู้จักขอโทษ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
23. ยอมรับคำตำหนิหรือตักเตือน เมื่อทำผิด	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
24. มีความตั้งใจเมื่อทำสิ่งต่างๆที่ สนใจ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
25. มีสมาธิในการทำงาน เช่น อ่าน หนังสือได้นานๆ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
26. พยายามทำงานที่ยากให้สำเร็จ ได้ด้วยตนเอง เช่น การบ้าน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
27. สนุกกับการแก้ปัญหายากๆหรือ ทำในสิ่งที่ท้าทาย เช่น ปัญหา การบ้าน ของเล่นที่แปลกๆใหม่ๆ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
28. เฉื่อยชาไม่สนใจที่จะทำงานให้ เสร็จ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผลการตรวจสอบของ ผู้เชี่ยวชาญ					ผล รวม	ค่า IOC	การ แปลผล
	คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5			
29. บ่นหรือต่อรงงานต่างๆากเกินกว่าที่จะทำได้ทั้งๆที่ยังไม่ได้ลงมือทำ	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ใช้ได้
30. ทำงานต่อไปจนเสร็จแม้ว่าเพื่อนๆไปเล่นแล้วก็ตาม	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ใช้ได้
31. ไม่ท้อใจเมื่อประสบกับความผิดหวัง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
32. หาทางตกลงกับเพื่อนหรือเด็กคนอื่นเมื่อเกิดความขัดแย้งกัน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
33. ไม่เอะอะโวยวายเมื่อพบปัญหาหรือความยุ่งยาก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
34. รู้จักรองจังหวะหรือรอคอยเวลาที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
35. เมื่อมีปัญหาจะคิดวิธีแก้หลายๆทาง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
36. ร่วมกิจกรรมที่ตนไม่ชอบ หรือไม่ถนัดกับผู้อื่นได้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
37. ทำหายหรือทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
38. กล้าแสดงความสามารถที่มีอยู่ต่อหน้าคนหมู่มาก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
39. กล้าซักถามข้อสงสัย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
40. เมื่อถูกถาม ใช้วิธีนิ่งเฉย แทนการตอบว่าไม่รู้	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ผลการตรวจสอบของ ผู้เชี่ยวชาญ					ผล รวม	ค่า IOC	การ แปลผล
	คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5			
41. มักใช้ข้ออ้างเมื่อไม่กล้าทำอะไร	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
42. ไม่กล้าออกความเห็นเมื่ออยู่กับ ผู้อื่น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
43. เล่าถึงความสำเร็จของตนเองให้ ผู้ใหญฟัง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
44. ไม่อายในสิ่งที่ตนมีอยู่ เช่น ฐานะ บ้าน อาชีพของพ่อแม่ รูปร่างหน้าตา ความสามารถของตน ฯลฯ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
45. ภูมิใจที่ตนเองมีจุดดีหรือ ความสามารถพิเศษบางอย่างเช่น เรียนเก่ง เล่นกีฬาเก่ง เล่นดนตรีได้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
46. ภูมิใจที่ได้รับความไว้วางใจจาก ผู้ใหญ่ เช่น ดูแลน้อง ดูแลสัตว์เลี้ยง ช่วยเหลืองานผู้ใหญ่	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
47. น้อยใจง่าย	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ใช้ได้
48. รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจที่ผู้อื่นไม่ได้	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ใช้ได้
49. พอใจกับผลการเรียนที่ได้แม้จะ ไม่ดีเด่นมากนัก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
50. เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการก็รู้จัก ยอมรับสิ่งทดแทนอย่างอื่นได้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
51. แม่เกมหรือกีฬาแพ้ก็ไม่เสียใจ นาน	+1	+1	+1	-1	+1	3	0.60	ใช้ได้

ข้อความ	ผลการตรวจสอบของ ผู้เชี่ยวชาญ					ผล รวม	ค่า IOC	การ แปลผล
	คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5			
52. แม้เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นก็เรียกร้อง ที่จะเอาให้ได้ตามที่ต้องการ	+1	+1	+1	-1	+1	3	0.60	ใช้ได้
53. หงุดหงิดอยู่นานเมื่อไม่ได้ตั้งใจ	+1	+1	+1	-1	+1	3	0.60	ใช้ได้
54. เมื่อทำอะไรไม่ได้ตามต้องการจะ ผิดหวังมาก เช่น บ่น คร่ำครวญ หรือ ซี้ม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
55. มีอารมณ์ขัน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
56. เล่นสนุกสนานหรือล้อกันเล่น สนุกๆได้	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ใช้ได้
57. เมื่ออยู่คนเดียวก็รู้จักหาสิ่งที่มาทำ ให้ตัวเองเพลิดเพลินได้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
58. รู้จักผ่อนคลายอารมณ์ด้วยการดู หนัง ฟังเพลง เล่นสนุก วาดรูป พูดคุยกับเพื่อน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
59. เป็นคนแจ่มใส ยิ้มง่าย หัวเราะ ง่าย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
60. สนุกกับการแข่งขันแม้รู้ว่าไม่ ชนะ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้

การหาค่าความเที่ยง(Reliability) ของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่นำไปทดลองใช้กับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน นำผลการทดสอบมาตรวจให้คะแนนและหาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตร Cronbach Alpha Coefficient

Reliability

***** Method 1 (space saver) will be used for this analysis *****

—

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Reliability Coefficients

N of Cases = 20.0

N of Items = 60

Alpha = .8860



ภาคผนวก จ
ภาพกิจกรรมการเก็บข้อมูล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ประมวลภาพการเก็บข้อมูล

1. กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล



ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์โดยผ่านคลิปนิทาน และโปสเตอร์อีคิว ส่งผลให้
นักเรียนเกิดการรับรู้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว และเข้าใจง่ายขึ้น



ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบคำถามลงใบงานหลังจากการรับรู้ข้อมูล เพื่อประเมินว่านักเรียนมีความเข้าใจ
มากน้อยเพียงใด

2. กิจกรรมนันทนาการ

เกมไข่ตลกตกไม่แตก



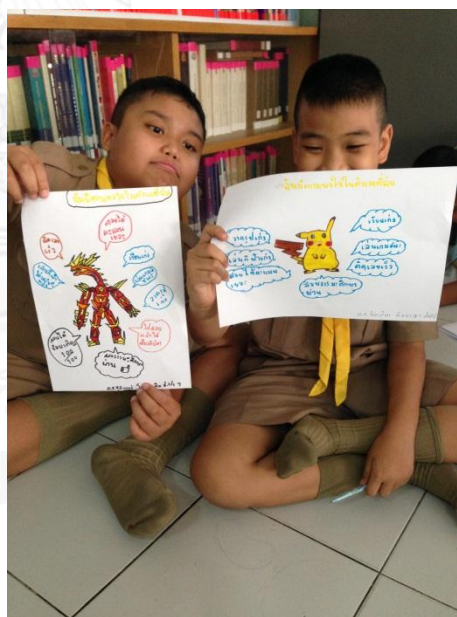
ผู้วิจัยให้นักเรียนแก้ปัญหาว่าวิธีใดจะทำให้ไข่ไก่ของกลุ่มตนเองไม่แตก ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่จะปรับตัวเมื่อเจอปัญหาใหม่ๆ

เกมหนูคืนแป้ง



ผู้วิจัยให้นักเรียนที่มีกระป๋องแป้งอยู่ในมือสารภาพความผิดที่ตนเองเคยกระทำแต่ไม่กล้ายอมรับ เพื่อสร้างเจตคติที่ดีที่กล้ายอมรับเมื่อตนผิด

เกมรู้จักข้อดีของฉันและเพื่อน



ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนข้อดีของเพื่อนบนลูกโป่ง และส่งคืนให้กับเพื่อนคนนั้น เพื่อให้นักเรียนทราบถึงข้อดีของตนเองจากมุมมองของเพื่อนๆ

เกมส์ันทนาการ



ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมสันทนาการ โดยเป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้ร้องเพลงและเต้นประกอบเพลง
ทำให้นักเรียนเกิดอารมณ์ดี สนุกสนาน มีรอยยิ้ม และเสียงหัวเราะ

นักประดิษฐ์ตัวน้อย



ผู้วิจัยให้นักเรียนกล้าแสดงความคิด และจินตนาการผ่านผลงานประดิษฐ์อุปกรณ์เข้าจังหวะ

กีฬาฮาเฮ





นักเรียนร่วมเล่นเกม เหยียบลูกโป่ง เกมส่งต่อหนังสือ และเกมกินวิบาก ทำให้นักเรียนเกิดความรื่น
 เรียง สนุกสนาน พร้อมทั้งรู้จักพอใจในความสามารถของตนเองด้วย

3. กิจกรรมการฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง

3.1 การฝึกโยคะ

ผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติโยคะท่าต้นไม้



ผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติโยคะท่าแห่งความสุข



ผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติโยคะท่างู



ผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติโยคะท่านกนางแอ่น



ผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติโยคะท่าอูฐ และทำสิงโต



ผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติโยคะท่าศพ และท่านักรบ



3.2 การนั่งสมาธิ



3.3 การเต้นเกาซิกิ



หลังจากการฝึกควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีดังกล่าวส่งผลให้ นักเรียนเกิดสมาธิ จิตใจสงบนิ่ง สามารถรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง และสามารถนำไปปรับใช้ในการควบคุมอารมณ์ตนเองเมื่อเกิดอารมณ์ที่ไม่ดี

4. กิจกรรมสังเกตตนเอง



ผู้วิจัยให้นักเรียนสังเกตความฉลาดทางอารมณ์ พร้อมบันทึกลงสมุด

5. กิจกรรมการให้คำปรึกษา



ผู้วิจัยให้คำปรึกษากับนักเรียนตามที่นักเรียนบันทึกลงสมุด ทำให้นักเรียนสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างถูกวิธี

CHULALONGKORN UNIVERSITY

6. กิจกรรมให้แรงเสริม

ผู้วิจัยมอบของรางวัลให้แก่นักเรียนที่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้เด่นที่สุดในแต่ละองค์ประกอบย่อย

ด้านควบคุมอารมณ์



ด้านใส่ใจ และเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น



ด้านยอมรับถูกผิด



ด้านมุ่งมั่นพยายาม



ด้านปรับตัวต่อปัญหา



ด้านพอใจในตนเอง



ด้านรู้จักปรับใจ



ด้านรื่นเริงเบิกบาน



บรรยากาศสัปดาห์สุดท้ายของการเข้าร่วมกิจกรรมตลอด 8 สัปดาห์



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก ฉ
ภาพผลงานของนักเรียน

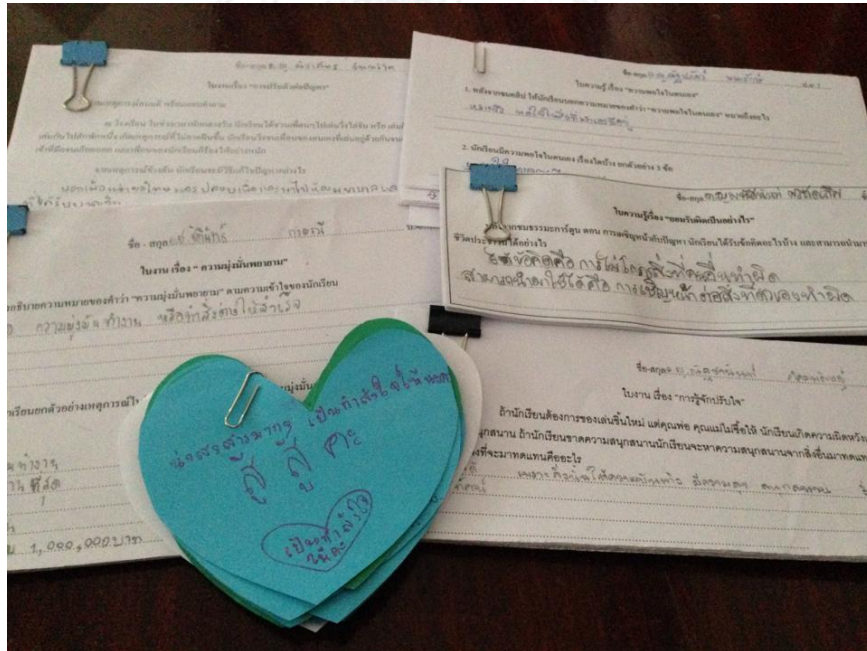
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ผลงานการประดิษฐ์ “ขวดเขย่ายิ้มละไม” ของนักเรียน



สิ่งที่นักเรียนมีความภูมิใจในตนเอง



ใบงานของนักเรียนหลังกิจกรรมการรับรู้ข้อมูลในเรื่องต่างๆ

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ผู้วิจัยชื่อ นางสาวณัฐนิศา พึ่งเกตุ เกิดวันที่ 12 เมษายน พ.ศ. 2533 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินี ปีการศึกษา 2550 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญา วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2554 และเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2555



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY