ผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

EFFECTS OF A RECREATIONAL PROGRAM ON THE FOUR NOBLE TRUTHS IN ORDER TO DEVELOP THE EMOTIONAL QUOTIENT OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

ชนา ดุริยางคเศรษฐ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2563

ผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ชนา ดุริยางคเศรษฐ์

ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

EFFECTS OF A RECREATIONAL PROGRAM ON THE FOUR NOBLE TRUTHS IN ORDER TO DEVELOP THE EMOTIONAL QUOTIENT OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

CHANA DURIYANGKASET

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of MASTER OF ARTS

(Sport and Leisure Management)

Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

2020

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ของ

ชนา ดุริยางคเศรษฐ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

.....

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันทา ศรีศิริ)

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ถนอมศักดิ์ เสนาคำ)

ชื่อเรื่อง	ผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ผู้วิจัย	ชนา ดุริยางคเศรษฐ์
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2563
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุนันทา ศรีศิริ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบ ผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างที่ ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มโดยการจับสลาก คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน ดำเนินการ ทดลอง เป็นเวลา 12 สัปดาห์ๆละ 1 วัน วันละ 40- 60 นาทีรวมทั้งสิ้น 20 ครั้ง เก็บรวบรวม ข้อมูลโดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (x) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) วิเคราะห์เปรียบเทียบ ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่า “ที” (t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติของกรมสุขภาพจิต พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ มีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านความดี องค์ประกอบย่อย เรื่องเห็นใจผู้อื่น และในด้านความเก่ง องค์ประกอบย่อย เรื่องสัมพันธภาพ ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติของกรมสุขภาพจิต 2. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ กลุ่มทดลองระหว่างก่อนกับหลัง การทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านความดี องค์ประกอบย่อย เรื่องเห็นใจผู้อื่น และในด้านความเก่ง องค์ประกอบย่อย เรื่องสัมพันธภาพ โดยมีค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง 3. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ กลุ่มควบคุมระหว่างก่อนกับหลัง การเข้าร่วมกิจกรรมตามปกติ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านความดี องค์ประกอบย่อย เรื่องเห็นใจผู้อื่น โดยมีค่าเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามปกติสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมตามปกติเพียงเล็กน้อย สำหรับในด้านอื่นๆนั้นพบว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างก่อน และภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามปกติ 4. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ เมื่อเปรียบเทียบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนกับหลัง การทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านความดี องค์ประกอบย่อย เรื่องเห็นใจผู้อื่น และในด้านความเก่ง องค์ประกอบย่อย เรื่องสัมพันธภาพ โดยมีค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

คำสำคัญ : โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ, หลักอริยสัจสี่, ความฉลาดทางอารมณ์, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

Title	EFFECTS OF A RECREATIONAL PROGRAM ON THE FOUR NOBLE TRUTHS IN ORDER TO DEVELOP THE EMOTIONAL QUOTIENT OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS
Author	CHANA DURIYANGKASET
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2020
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Sununta Srisiri

The purposes of this quasi-experimental research are to study and to compare the effects of using a recreational program on the Four Noble Truths to develop the Emotional Quotient of lower secondary school students in Piboonprachasan School. The samples consisted of 40 students in lower secondary school students in Piboonprachasan School. The subjects were equally divided into two groups of 20 subjects each, in an experimental group and a control group. The experimental group participated in a recreational program on the Four Noble Truths for 12 weeks, one day per week, 40-60 minutes per day, a total of 20 times, while the control group did their activities as usual. The research instrument was the Emotional Quotient Inventory from the Department of Mental Health, which had three main structures: Virtue, Competence, and Happiness. Both groups were tested before and after treatment. The data were analyzed in terms of means, standard deviation and a t-test. The results were as follows: in comparison with the norms of the Department of Mental Health, it was found that all aspects of Emotional Quotient of lower secondary school students in Piboonprachasan School were a little low in terms of the Structure-Sympathy and Structure-Relationship substructures. The Emotional Quotient of the experimental group between before and after treatment, specifically the Virtue Structure-Sympathy and Competence Structure-Relationship substructures, were significantly different at a level of .05. The post-test means were higher than the pre-test means. The Emotional Quotient of the control group between before and after activities, specifically at the Virtue Structure-Sympathy, the Competence Structure and Relationship substructure, were significantly different at a level of .05. The post-test means were higher than the pretest, but the other aspects were normal. The Emotional Quotient of lower secondary school students at Piboonprachasan School between the experimental and control groups, in the Virtue Structure-Sympathy substructure and the Competence Structure-Relationship substructures, had significant differences at a level of .05. The mean of the experimental group was higher than the control group.

Keyword : Recreational program, Four noble truths, Emotional quotient, Secondary school students

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดีเพราะได้รับความกรุณาจากท่านคณาจารย์ทั้งหลายที่ให้คำแนะนำ และได้รับความกรุณาเป็นอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุนันทา ศรีศิริ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ ข้อเสนอแนะและแนวทางการแก้ไขข้อบกพร่องในการจัดทำวิจัยทุกขั้นตอน ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุนันทา ศรีศิริ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ถนอมศักดิ์ เสนาคำ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิพงษ์ชัย รองขันแก้ว อาจารย์สุมนรตี นิ่มเนติพันธ์ และอาจารย์สราวุธ ชัยวิชิต ที่ให้คำแนะนำ ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์เรียบร้อยและมีคุณภาพ

ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่กรุณาสละเวลาอันมีค่าในการตรวจแผนการจัดโปรแกรมนันทนาการและเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและให้คำแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการโรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ และคณาจารย์ ที่ให้ความอนุเคราะห์สถานที่ อุปกรณ์ ที่ใช้ในการทำปริญญานิพนธ์ ทำให้การทดลองและเก็บข้อมูลทางการวิจัยสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ ครอบครัวของผู้วิจัย ที่ให้การสนับสนุนและให้กำลังใจด้วยดีตลอด

คุณค่าปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ขอมอบให้กับครอบครัวของผู้วิจัย ดร. สุนันทา ศรีศิริ ท่านคณาจารย์ทุกท่าน ที่ให้ความรู้ แนวคิดและโอกาสทางการศึกษา สุดท้ายขอกราบสักการะสิ่งศักสิทธิ์ที่ข้าพเจ้าเคารพบูชา

ชนา ดุริยางคเศรษฐ์

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... จ

กิตติกรรมประกาศ ..... ฉ

สารบัญ ..... ช

สารบัญตาราง ..... ฎ

สารบัญรูปภาพ ..... ฏ

บทที่ 1 บทนำ 1

ภูมิหลัง 1

วัตถุประสงค์ของการวิจัย 3

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย 4

ขอบเขตของการวิจัย 4

ขอบเขตด้านตัวแปร 4

ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 4

เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัย 5

นิยามศัพท์เฉพาะ 5

กรอบแนวคิดการวิจัย 5

สมมุติฐานในการวิจัย 6

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 7

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับ นันทนาการ 8

1.1 ความหมายของนันทนาการ 8

1.2 ปรัชญานันทนาการ 8

1.3 ความสำคัญของปรัชญานันทนาการ 8
1.4 องค์ประกอบที่สำคัญของนันทนาการ 9
1.5 จุดมุ่งหมายของนันทนาการ 10
1.6 คุณค่าของนันทนาการ 10
1.7 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ 11
1.8 นันทนาการในโรงเรียน 11
1.9 การจัดการนันทนาการ 12
1.10 การสร้างโปรแกรมนันทนาการ 12
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ 14
2.1 ความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) 14
2.2 ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ 14
2.3 ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ 16
2.4 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ (อีคิว) 16
2.5 แนวทางพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และกลยุทธ์สำคัญในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ 20
2.6 ลักษณะของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ 21
2.7 การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) 23
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอริยสัจ 4 24
3.1 ความหมายของอริยสัจ 4 24
3.2 กระบวนการแก้ปัญหาตามอริยสัจ 4 32
3.3 วิธีการสอนแบบอริยสัจ 4 34
3.4 ประโยชน์ของการสอนแบบอริยสัจ 4 35
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 35

4.1 งานวิจัยในประเทศ 35
4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ 40
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย 42
1. กำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่างประชากร 42
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 42
3. การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล 44
4. การวิเคราะห์ข้อมูล 45
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 46
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล 46
การวิเคราะห์ข้อมูล 46
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 47
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 55
วัตถุประสงค์ของการวิจัย 55
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 55
การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล 55
การวิเคราะห์ข้อมูล 56
สรุปผลการวิจัย 56
อภิปรายผลการวิจัย 59
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย 62
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป 62
บรรณานุกรม 64
ภาคผนวก 70
ภาคผนวก ก 71

ภาคผนวก ข 74

ภาคผนวก ค 103

ประวัติผู้เขียน..... 114

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมการวิจัย 47

ตาราง 2 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มทดลองก่อนและภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ 49

ตาราง 3 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มควบคุมก่อนและภายหลังการเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ 50

ตาราง 4 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ 52

ตาราง 5 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ 53

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย 5

บทที่ 1
บทนำ

ภูมิหลัง

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น นับได้ว่าเป็นทรัพยากรมนุษย์กลุ่มหนึ่งที่มีผลสำคัญต่อความเจริญก้าวหน้าของประเทศ การมีทรัพยากรบุคคลที่ดีได้ตั้งแต่ในวัยเยาว์นั้น ส่งผลดีต่อการพัฒนาอนาคตของประเทศ ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2542 ที่จัดให้การพัฒนาชาวไทยด้วยการศึกษาให้มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ มีคุณธรรม มีความรู้ สามารถใช้ชีวิตในสังคมร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข (คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.2552:4) ผู้ที่มีความเจริญก้าวหน้าในชีวิตอย่างรอบด้านนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสติปัญญาเพียงอย่างเดียว ต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ หรือเรียกว่า EQ เป็นหนึ่งในองค์ประกอบที่สำคัญอย่างเด่นชัด EQ สามารถเรียนรู้และปรับปรุงได้ตลอดชีวิต หากว่าบุคคลได้รับการอบรมและเรียนรู้ตั้งแต่แรกเริ่มของชีวิต บุคคลผู้นั้นจะมีพื้นฐานที่ดี มีความพร้อมที่จะพัฒนาอารมณ์อย่างเหมาะแก่วัยในเวลาต่อมาอย่างมีประสิทธิภาพ (กรมสุขภาพจิต. 2543: ก) กรมสุขภาพจิต (2544: 10) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (emotional quotient: EQ) หมายถึง ความสามารถทางด้านอารมณ์ที่จะช่วยให้การใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นเป็นไปอย่างมีความสุขและสร้างสรรค์ โดย EQ ประกอบด้วย 3 ส่วนสำคัญ ได้แก่ ดี เก่ง และสุข ซึ่ง ดี หมายถึง การควบคุมความต้องการและอารมณ์ของตนเอง มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม และเห็นใจผู้อื่น เก่ง คือ การรู้จักตัวเอง ตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างดีและเหมาะสมต่อผู้อื่น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นในสังคม สุดท้าย สุข เกี่ยวกับ การดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ภูมิใจ พอใจ และมีใจที่สงบ การที่เด็กจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่และดำเนินชีวิตได้นั้น พบว่า ส่วนใหญ่เป็นผลมาจาก EQ โดยอาศัยความฉลาดทางปัญญา ร้อยละ 20 อีก ร้อยละ 80 มาจาก EQ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ชีวิตพบกับความสำเร็จรอบด้านอย่างแท้จริง สอดคล้องกับที่ ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย ได้กล่าวถึงวิธีการเลี้ยงดูลูกที่เหมาะสมว่า การพัฒนาให้ลูกมี EQ อย่างดี จะช่วยให้เด็กใช้ชีวิตได้อย่างประสบความสำเร็จและมีความสุขในชีวิต

ในส่วนของการสำรวจ EQ.ในปี พ.ศ. 2559 โดยใช้แบบประเมิน EQ สำหรับเด็กอายุระหว่าง 6 ถึง 12 ปี (ฉบับย่อ) สำหรับครู ซึ่งปรับปรุงโดยกรมสุขภาพจิต พบว่ามีเยาวชนที่ได้รับการสำรวจ EQ ทั้งสิ้น 23,276 คน มีระดับ EQ อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 77 และระดับ EQ อยู่ในเกณฑ์ที่ควรได้รับการพัฒนา คิดเป็นร้อยละ 23

จะเห็นได้ว่า EQ ของนักเรียนไทย อายุระหว่าง 6 ถึง 12 ปี ซึ่งถือว่าเป็นวัยเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น มีคะแนน EQ เฉลี่ยระดับประเทศ จัดอยู่ระดับควรพัฒนา ซึ่งตรงกับในแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ 2560-2564 มีเป้าหมายให้พลเมือง มีคุณภาพชีวิตเหมาะสมตามช่วงวัยในทุกด้าน รวมทั้งมีความสามารถในการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับศตวรรษที่ 21 รวมทั้งเป็นประชากรที่สร้างสรรค์ สามารถปรับตัวได้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของบริบทโลก รู้จักรับผิดชอบต่อตนเอง มีจิตใจที่คำนึงถึงส่วนรวม และเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาสังคม ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของประชากรที่จะเป็นพลังสำคัญของชาติในกาลข้างหน้า การส่งเสริม EQ เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ และมีผลอย่างยิ่งต่อความสำเร็จในชีวิต เพราะ EQ ไม่ได้โดนกำหนดจากพันธุกรรม สามารถพัฒนาต่อเนื่องได้ไม่จำกัดช่วงอายุ แตกต่างจาก ความฉลาดทางสติปัญญา (IQ) แต่สามารถปรับปรุงและก้าวหน้าได้โดยการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เช่น ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน กล่าวว่า EQ เป็นเรื่องที่สามารถปรับปรุงได้ ไม่เหมือนกับ IQ ที่จะคงระดับ เช่นนั้นไปตลอดชีวิต ซึ่งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สามารถทำได้ (ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน, 2555)

กิจกรรมนันทนาการ เป็นหนึ่งสิ่งที่สามารถช่วยพัฒนาอารมณ์ให้เกิดความสุข มีความสนุกสนาน และเกิดความสงบสันติภาพ การพัฒนาทางด้านจิตใจหรือสุขภาพจิตถือเป็นประโยชน์ที่มีความสำคัญ ซึ่งจะสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาคนทางด้าน EQ เป็นส่วนที่มีจำเป็นในการส่งเสริมบุคคลให้เป็นคนที่มีศักยภาพสูงสุดคู่กับภูมิปัญญา (ภูฟ้า เสวกพันธ์, 2543: 4) กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการ ท่องเที่ยวและกีฬา ได้เห็นความสำคัญของเกมด้านนันทนาการว่าเป็นเครื่องมือ สำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จะช่วยให้เด็กสามารถเติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพได้ หากเปรียบทางพุทธศาสนา ก็คือ “ศีล” ซึ่งหมายถึง การกระทำเพื่อกล่อมเกลามนุษย์ทำให้รู้คุณค่าของตน มีสติรู้ตัว (awareness) การมีความสุขนั้น ขึ้นอยู่กับการมองโลก หาความสุขให้ตัว พอเกิดทุกข์แล้วก็หาหนทางแก้ไข ส่วนนี้จะเหมือนกับการฝึกใช้ “ปัญญา” พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2544: 4- 44) อธิบายเกี่ยวกับ อริยสัจ 4 ว่าเป็น ปัญญาที่สร้างสรรค์ขึ้นภายในตัวเอง ผู้สอนเป็นกัลยาณมิตรช่วยชี้นำ อิสรภาพในทางความคิดเป็นอุปกรณ์สำคัญในการสร้างปัญญา (ปัญญา เป็นมากกว่าความรู้) นอกจากนี้ พระราชวรมุนี, 2526:112-113) ยังได้อธิบายเพิ่มเติมว่า อริยสัจ 4 เป็นขบวนการแห่งปัญญาซึ่งแก้ไขปัญหาตามระบบของเหตุและผล แก้ไขปัญหาและบริหารชีวิตคนด้วยปัญญาตนเอง ซึ่งเป็นหลักความจริงใช้ได้ตลอดกาล สอดคล้องกับคู่มือการจัดกิจกรรมของกรมสุขภาพจิต (2558) กล่าวว่า การคิดฝึกแก้ปัญหาเพื่อพัฒนา EQ

ผู้วิจัยได้เข้าไปฝึกสอนนักเรียนชั้น ป.5 - ป.6 ของโรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ ช่วงปี พ.ศ. 2559 ถึง ปัจจุบัน นักเรียนชั้น ป.5 - ป.6 ของโรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ เลื่อนชั้นไปอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1) ผู้วิจัยสังเกตว่า นักเรียนบางกลุ่มไม่รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง ไม่สามารถตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้ ไม่ใส่ใจผู้อื่น ไม่เข้าใจ ไม่ยอมรับผู้อื่น ไม่ให้อภัยเมื่อผู้อื่นทำผิด การสื่อสารกับผู้อื่นไม่ราบรื่น มองโลกในแง่ร้าย ไม่กล้าแสดงออก ไม่รู้จักผ่อนคลาย ไม่มีความสงบทางจิตใจ ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นเรื่องของ EQ และเมื่อผู้วิจัยได้คำนึงถึงประโยชน์และความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ดังกล่าวข้างต้น พบว่ากิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่สามารถพัฒนา EQ ได้ คล้ายกับซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (2551) ที่ได้อธิบายถึงความสำคัญของคุณธรรมและจริยธรรมไว้ว่า เด็กเป็นกลุ่มคนที่มีค่าอย่างมากสำหรับการพัฒนาประเทศ จึงต้องมีการอบรมคุณลักษณะที่ดีที่น่าพึงประสงค์ ทั้งในด้านความรู้ร่วมถึงคุณธรรมซึ่งจำเป็นต้องสร้างเสริมตั้งแต่เล็กต่อเนื่องไปจนโตเป็นผู้ใหญ่ที่จะสร้างคุณประโยชน์ต่อสังคมทั้งในปัจจุบันและในอนาคตข้างหน้า และเกี่ยวเนื่องกับแนวคิดของ พระราชวรมุนี ที่อธิบายอยู่ใน พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2546) และพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) พัฒนาการแบบองค์รวม กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าวสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนา เช่น อริยสัจสี่ สติสัมปชัญญะ หิริโอตตัปปะ พรหมวิหาร 4 หลักสัปปุริสธรรม 7 ไตรสิกขา จิตตภาวนา และโยนิโสมนสิการ เป็นต้น โดย EQ มีประโยชน์ทั้งทางด้านสุขภาพจิตและช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย ทำให้จิตใจดี มีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง มั่นคง สงบ สุภาพ สดชื่น และงามสง่า รู้จักเข้าใจตนเองและผู้อื่นตามจริง มีความมั่นคงทางอารมณ์สูง

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะนำกิจกรรมที่เป็นนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่เพื่อปรับปรุงและส่งเสริม EQ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ โดยผลของงานศึกษานี้ผู้เกี่ยวข้องและผู้สนใจสามารถใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.เพื่อศึกษาการพัฒนา EQ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์

2.เพื่อเปรียบเทียบ EQ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ โดยใช้หลักอริยสัจสี่

3.เพื่อเปรียบเทียบ EQ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ โดยการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ ในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1.นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ มีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดีขึ้น

2.ได้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ โดยใช้หลักอริยสัจสี่เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ จำนวน 40 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงเพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยการจับสลาก คือ กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยการประเมินความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยโดยรวมทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับเดียวกัน

ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์

ตัวแปรตาม คือ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ชองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ โรงเรียนวิชากร จังหวัด กรุงเทพมหานครจากรรมนันทนาการแบบอริยสัจ

ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพิบูลสรรค์ ในภาคเรียนที่ 2 ปี 2562 ใช้ระยะเวลาสอน สัปดาห์ละประมาณ 40 - 60 นาที จำนวน 12 สัปดาห์

เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัย

เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1.กิจกรรมนันทนาการ หมายถึง การนำกิจกรรมประเภทนันทนาการต่าง ๆ มาปรับปรุงและส่งเสริมประสบการณ์และคุณภาพชีวิตของบุคคล ในช่วงเวลาที่สะดวก โดยสามารถเข้าร่วมได้ทั้งแบบมีแรงจูงใจและแบบสมัครใจ ก่อนให้เกิดการปรับปรุงทางด้านอารมณ์ ให้มีความสุข สนุก และสงบ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2551: 25-28)

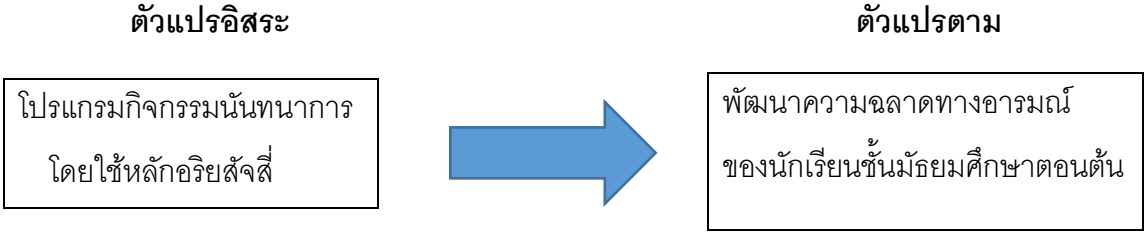
2. โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ หมายถึง แผนการจัดกิจกรรมสร้างคุณธรรม สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1) โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ แผนการจัดกิจกรรมสร้างคุณธรรม ประกอบด้วย กลุ่มสัมพันธ์ เกม วรรณกรรม ศิลปะ ภาพวาด เพลง

3. หลักอริยสัจสี่ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ได้แก่

- ทุกข์ คือ ตัวปัญหา
- สมุทัย คือ สาเหตุของปัญหา
- นิโรธ คือ ดับปัญหาหรือ หมดปัญหา
- มรรค คือ การลงมือแก้ปัญหา

4. ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) คือ การรู้จักความรู้สึกและอารมณ์ตนเอง อย่างมีสติ รู้สาเหตุและความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของตนเอง สามารถจัดการภาวะอารมณ์ที่สร้างประโยชน์แก่ทุกอย่าง สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง นำความรู้อารมณ์ของตนมาสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ในรูปแบบการสื่อสาร ประคองความสมดุลของเหตุและผลกับอารมณ์ของตน สามารถจัดการภาวะอารมณ์ที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542: 34)

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมุติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ มี EQ กว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่

2. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ มี EQ สูงกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มควบคุม

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยนี้มุ่งศึกษา การประยุกต์อริยสัจสี่กับกิจกรรมนันทนาการเพื่อปรับปรุงและส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องและเอกสารเพื่อนำมาใช้เป็นพื้นฐาน และแนวคิดที่จะนำไปสู่กรอบความคิดของการวิจัย ให้บรรลุวัตถุประสงค์และเป็นข้อมูลประกอบการศึกษาการวิเคราะห์ และอภิปรายผล การวิจัยจึงนำเสนอรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวกับนันทนาการ
    - 1.1 ความหมายของนันทนาการ
    - 1.2 ปรัชญานันทนาการ
    - 1.3 ความสำคัญของปรัชญานันทนาการ
    - 1.4 องค์ประกอบที่สำคัญของนันทนาการ
    - 1.5 จุดมุ่งหมายของนันทนาการ
    - 1.6 คุณค่าของนันทนาการ
    - 1.7 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ
    - 1.8 นันทนาการในโรงเรียน
    - 1.9 การจัดการนันทนาการ
    - 1.10 การสร้างโปรแกรมนันทนาการ
2. เอกสารที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
    - 2.1 ความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
    - 2.2 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
    - 2.3 ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
    - 2.4 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
    - 2.5 แนวทางพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และกลยุทธ์สำคัญในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์
    - 2.6 ลักษณะของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
    - 2.7 การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
3. เอกสารที่เกี่ยวกับอริยสัจสี่
    - 3.1 ความหมายของอริยสัจสี่

3.2 กระบวนการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจสี่
3.3 วิธีการสอนแบบอริยสัจสี่
3.4 ประโยชน์ของการสอนแบบอริยสัจสี่
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
4.1 งานวิจัยในประเทศ
4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับ นันทนาการ

1.1 ความหมายของนันทนาการ

สมบัติ กาญจนกิจและ อุไรวรรณ ชมวัฒนา (2543) กล่าวไว้ว่า นันทนาการ คือ การทำให้สดชื่น เสริมสร้างพลัง ก่อให้เกิดความสดชื่น ผ่อนคลายทางด้านร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ

กำโชค เผือกสุวรรณ. (2539). ให้ความหมายของ นันทนาการ ไว้ว่า นันทนาการ เป็นอาการของคนที่แสดงออกในด้านอารมณ์ที่มีความสุข สนุก เบิกบานใจ เมื่อทำกิจกรรมนันทนาการแล้วจึงถือได้ว่าเป็นการพักผ่อนร่างกายและจิตใจ คลายเครียด และเพิ่มพลังขึ้นมาใหม่อย่างน่าอัศจรรย์ สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อจัดเป็นหลักสูตรการเรียน ในโรงเรียนและสถาบันการประเภทอื่นเพื่อศึกษาได้ทุกระดับชั้น โดยเป็นวิชาการทางด้านการปรับปรุงและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคมได้อย่างดี

1.2 ปรัชญานันทนาการ

สมบัติ กาญจนกิจและ อุไรวรรณ ชมวัฒนา (2543) กำโชค เผือกสุวรรณ (2538 : 51-52) และอุดร รัตนภักดิ์ (2531 : 66-68) กล่าวว่า ปรัชญานันทนาการ หมายถึง แนวความคิดการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ สามารถแสดงออกในทางที่ถูกต้องเหมาะสมกับกาลเทศะ ผ่อนคลายสบายทั้งร่างกายและจิตใจ สร้างศักยภาพที่ดีให้เกิดขึ้น

1.3 ความสำคัญของปรัชญานันทนาการ

กำโชค เผือกสุวรรณ (2538 : 54-55) และอุดร รัตนภักดิ์ (2531 : 75-77) ได้อธิบายดังนี้

1. ปรัชญานันทนาการเป็นเครื่องกำหนดแนวทางของการกระทำ การที่คนจะทำอะไรจะต้องรู้จุดมุ่งหมายของการกระทำ รู้และเข้าใจเจตจำนงของชีวิต ตระหนักว่าอะไรคือสิ่งที่ควรปฏิบัติและดี ดังนั้น ปรัชญานันทนาการจะช่วยกำหนดแนวทางของหลักการและวิธีการจัด

กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการ และช่วยให้ผู้นำนันทนาการสามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง และมีเหตุผลว่าอะไรคือ สิ่งที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมควรจะเรียนรู้และควรปฏิบัติ

2. ปรัชญานันทนาการ ช่วยกำหนดแนวทางแก่วิชาชีพ การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง ปัจจุบันอาจทำให้บุคคลละเลยต่อเป้าหมายที่แท้จริงของนันทนาการ จนก่อให้เกิดทัศนคติในแง่ลบต่อกิจกรรมนันทนาการ ปรัชญานันทนาการจะช่วยให้ผู้นำทางนันทนาการ และบุคคลทั่วไปได้ทราบถึงเจตนารมณ์ รู้ถึงจุดยืน รู้บทบาท และหน้าที่ที่แท้จริง

3. ปรัชญานันทนาการช่วยแก้ภาพพจน์ และทัศนะที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับนันทนาการให้ถูกต้อง และเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป เพราะปรัชญานันทนาการจะช่วยให้ผู้นำหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง เป็นผู้มีหลักการ มีเหตุผล มีความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของนันทนาการถูกต้องตามสภาพความเป็นจริง อันจะช่วยให้ภาพพจน์ที่ถูกต้องปรากฏเด่นชัด และมีเอกภาพแห่งวิชามากยิ่งขึ้น

4. ปรัชญานันทนาการช่วยให้สังคมได้ตระหนัก และเข้าใจในคุณค่าที่นันทนาการให้แก่บุคคล การทำการใด ๆ อย่างมีหลักการเหตุผล ทำให้คุณค่านันทนาการปรากฏเด่นชัดขึ้น และมีแนวทางเป็นของตนเอง

5. ปรัชญานันทนาการเป็นสื่อกลางที่นำมาซึ่งความเข้าใจระหว่างกัน และกันในกลุ่มของวิชาชีพนันทนาการและวิชาชีพอื่น ๆ และก่อให้เกิดความเข้าใจในหลักการและวิธีการตลอดจนเป้าหมายต่าง ๆ ร่วมกัน อันจะเป็นแนวทางส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการให้ก้าวหน้าต่อไปในอนาคต

6. ปรัชญานันทนาการมีส่วนสัมพันธ์และบูรณาการให้ปรากฏเด่นชัดระหว่างนันทนาการพลศึกษา และสุขศึกษา

7. ปรัชญานันทนาการจะชี้ให้เห็นถึง หลักการ วิธีการ และทฤษฎีต่าง ๆ ทางนันทนาการ

8. ปรัชญานันทนาการจะช่วยกำหนดแนวทางและเป้าหมายทาง นันทนาการเพื่อให้การนันทนาการ มีความสอดคล้องกับแผ่นพัฒนาการการศึกษาของชาติ

1.4 องค์ประกอบที่สำคัญของนันทนาการ

เอนก หงส์ทองคำ. (2542) กล่าวถึงองค์ประกอบของ นันทนาการ ดังนี้

1. เป็นกิจกรรม
2. ทำช่วงเวลาอิสระ
3. ทำด้วยความเต็มใจ

4. ให้ความเพลิดเพลิน

5. ถูกต้องตามกฎหมายและวัฒนธรรม ประเพณี

1.5 จุดมุ่งหมายของนันทนาการ

เกิดปรางค์ รศ.เจษฎา เจียระไน (2548 : 31-33)

1. ทำให้สดชื่น ตื่นตัว

2. เสริมสร้างความรู้ใหม่ๆ

3. เพิ่มพูนประสบการณ์

4. ส่งเสริมการมีส่วนร่วม

5. ส่งเสริมการแสดงออกที่ถูกต้อง

6. ส่งเสริมคุณภาพชีวิต

7. ส่งเสริมความเข้าใจและมิตรภาพของมนุษย์ในสังคม

8. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี

1.6 คุณค่าของนันทนาการ

ฐิติพงศ์ นาคสมบัติ (2558 : 8-10) กล่าวถึงประเภทของกิจกรรมนันทการต่าง ๆ ดังนี้

1. ศิลปหัตถกรรมและการฝีมือ

2. เกมกีฬาและกรีฑา

3. ดนตรี ร้องเพลง เต้นรำ ฟ้อนรำ

4. ละครและภาพยนตร์

5. งานอดิเรก

6. กิจกรรมสังสรรค์ในโอกาสต่างๆ

7. การพักผ่อนนอกสถานที่

8. กิจกรรมทางด้านภาษา

10. กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์

ดนู จิระเดชากุล. (2542) และ รังสฤษฎ์ เสรีวุฒิชัย. (2543) กล่าวถึง กิจกรรมนันทนาการสำหรับเด็ก นั้นมีหลากหลายประเภท ซึ่งช่วยเสริมสร้างและเน้นการพัฒนาการอย่างรอบด้าน นอกเหนือจากนี้ยังมีส่วนช่วยในการพัฒนาทางด้านความคิดสร้างสรรค์ของเด็กอีกด้วย โดยกิจกรรมนันทนาการที่ช่วยในเรื่องของความคิดสร้างสรรค์สำหรับเด็ก ได้แก่ เกม การละเล่น กิจกรรมที่เกี่ยวเนื่องกับดนตรีและเสียงเพลง ศิลปะ เป็นต้น

1.7 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

ดนู จิระเดชากุล. (2542). และ รังสฤษฎ์ เสรีวุฒิชัย. (2543). ได้อธิบายว่า เกม เป็นกิจกรรมประเภทหนึ่งที่สำคัญมากสำหรับการพัฒนาการของเด็ก เนื่องจากช่วยในเรื่องของการเรียนรู้ต่อไปในอนาคต สามารถแบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ ได้แก่

1. เกมฝึกทักษะทางร่างกาย คือ เกมที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา หรือเกมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย

2. เกมฝึกการกระทำ คือ เกมพัฒนาทักษะ การเคลื่อนไหวของเด็ก เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อสายตา และให้เกิดความจำและความคล่องแคล่วว่องไว

3. เกมพัฒนาความรู้ คือ เกมที่เน้นเสริมสร้าง ให้เด็กมีความรู้คิด และเป็นการเสริมทักษะให้เด็กหาเหตุผลในการเล่นเกม สามารถอธิบายเหตุผลได้ ซึ่งเกมประเภทนี้จะช่วยให้เห็นการเปลี่ยนแปลงด้านการเรียนรู้ของเด็กได้อย่างชัดเจน

4. เกมฝึกทักษะทางภาษา คือ เกมที่ใช้ทักษะความคิด การฟัง การฝึกความจำและการใช้คำพูด ในการเล่นเกม เกมนี้จะช่วยเพิ่มพูนทักษะการฟัง สามารถความจำ คาดคะเนได้ ส่งผลให้เด็กมีความฉลาดทางด้านสติปัญญามากขึ้น

5. เกมทายบัตร คือ เกมที่มุ่งเน้นฝึกให้เด็กมีสมาธิ ฝึกฝนความจำ เพิ่มความสามารถในการแยกแยะ และใช้เหตุผลได้ดีมากขึ้น

6. เกมพิเศษอื่น ๆ คือ เกมที่เปิดโอกาสให้เด็ก ได้ฝึกด้านความรับผิดชอบ การร่วมมือกันในกลุ่ม

7. เกมเล่นเป็นนิทานหรือนิยาย อาทิ โดยให้เด็กฝึกแสดงท่าทางตามเรื่องราวของนิทานหรือนิยาย

8. เกมเลียนแบบ คือ เกมที่ใช้เลียนแบบท่าทางหรือเสียงของคนหรือสัตว์

9. เกมเบ็ดเตล็ด คือ เกมที่เน้นการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเรียบง่ายไม่ซับซ้อน ใช้เวลาสั้น แต่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน

10. เกมนำ คือ เกมที่เน้นสร้างทักษะให้กับผู้เล่น ที่สามารถนำไปเป็นทักษะที่ใช้สำหรับเล่นกีฬาต่าง ๆ ได้ เช่น เกมลิงชิงบอล เกมขวางไกล เป็นต้น

11. เกมประกอบเพลง คือ เกมที่มีดนตรีประกอบ อาจมี การร้องเพลงและทำท่าทางประกอบทำนองเพลงและเนื้อเพลงด้วยได้

1.8 นันทนาการในโรงเรียน

รูท สตอง (Ruth Stong. 1951: 495) อธิบายให้เห็นถึงความสำคัญในการจัดการนันทนาการภายในโรงเรียน ไว้ว่า วัยนักเรียนยังเป็นวัยที่มีพลังเปี่ยมล้น หากได้มีโอกาสใช้พลังไป

กับสิ่งที่มีประโยชน์ ก็จะส่งเสริมสังคมได้ด้วย และด้วยเหตุนี้ การจัดกิจกรรมกีฬาให้นักเรียน ได้มีโอกาสเล่น แสดงออก และแข่งขัน ถือได้ว่าเป็นการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชน ได้ใช้เวลาและพลังงานอย่างมีประโยชน์ และยังช่วยส่งเสริมการแสดงออกทางด้านทักษะความสามารถเฉพาะบุคคล

สมบัติ กาญจนกิจ (2542: 128) สรุปลักษณะในการจัดการกิจกรรมนันทนาการในโรงเรียน ว่า เป็นการจัดกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ และลักษณะนิสัยที่ดีในรูปแบบต่าง ๆ ให้แก่นักเรียนในแง่ความเพลิดเพลินใจและการออกกำลังกายนอกเวลาเรียน

1.9 การจัดการนันทนาการ

การจัดการนันทนาการเป็นกระบวนการทำงานต้องใช้วิธีการจัดการอย่างมีขั้นตอน และต้องมีเทคนิคในการจัดการให้ผู้เข้าร่วมมีความสุขซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งสำหรับผู้จัดกิจกรรมนันทนาการ การจัดกิจกรรมให้บรรลุ ถึงกลุ่มเป้าหมาย และผู้วิจัยได้นำไปประกอบการพิจารณาการจัดกิจกรรมสำหรับนักเรียน มีนักวิชาการ ผู้รู้ ผู้ทรงคุณวุฒิ ได้กล่าวถึงการจัดกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้

เอนก หงษ์ทองคำ (2542: 76) การจัดการนันทนาการทั้งของภาครัฐหรือเอกชนต้องมีปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ บุคคล เงินค่าใช้จ่าย สิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ และแผนการดำเนินงาน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่นักนันทนาการและบุคคลที่เกี่ยวข้องตั้งไว้

ดอร์ดาห์ (Dawdah. 2000: 85) ได้สำรวจ EQ ของกลุ่มเด็กและเยาวชนที่มีประสบการณ์เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นกิจวัตร พบว่า กลุ่มเด็กและเยาวชนนั้นมีคะแนนความรู้ทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

กำโชค เผือกสุวรรณ (2544: 2) สรุปการจัดกิจกรรมนันทนาการ ไว้ว่า คือ การจัดการเพื่อการบริหาร โดยจัดการดำเนินการเหมือนบริหารอื่น ๆ ทั่วไป แต่นำกิจกรรมมาเป็นเครื่องมือ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

กมล สุวรรณศรี (2545. : 158-163) สรุปความสำคัญต่อการจัดการนันทนาการไว้ว่า ผู้นำนันทนาการ จะพิจารณาถึงผู้นำที่มีอยู่ ทั้งในด้านจำนวน ความรู้ความสามารถมีบุคลิกที่ดี ยิ้มแย้มเป็นมิตร มีมารยาท สุภาพเรียบร้อย และมีคุณธรรม

1.10 การสร้างโปรแกรมนันทนาการ

ในการสร้างโปรแกรมนันทนาการ จะต้องศึกษาข้อมูลทั่วไป สภาพแวดล้อมของชุมชน ข้อมูลของผู้ที่จะเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งในแง่การเจริญเติบโต พัฒนาการ ความสนใจที่แตกต่างกันของคนต่างช่วงวัย รายละเอียดด้านสังคมจิตวิทยา สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกในการประกอบกิจกรรม วัตถุประสงค์ ระยะเวลาและ กิจกรรม ซึ่งในการสร้างโปรแกรมนั้น มี

องค์ประกอบที่ควรพิจารณาก่อนการสร้างโปรแกรมนันทนาการ ดังนี้ (อเนก หงส์ทองคำ. 2542: 89-93)

1. อายุทางด้านร่างกายและพัฒนาการทางสติปัญญาของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ความสามารถ และความสนใจ

2. ความแตกต่างเรื่องเพศ ความสามารถ ความสนใจ พัฒนาการ และความแตกต่างระหว่างบุคคล

3. ชนิดของชุมชน แบ่งเป็น ชุมชนเมือง เป็นชุมชนที่หนาแน่น แออัด และชุมชนชนบทเป็น ชุมชนที่เป็นกลุ่มหรือ เป็นชุมชนที่กระจัดกระจาย

4. สภาพของสังคม โดยรวมได้แก่ บรรทัดฐาน สถานภาพและบทบาท วัฒนธรรม

5.ประเภทของหน่วยงานที่จัดนันทนาการ

- หน่วยงานรัฐ
- หน่วยงานเอกชน
- หน่วยงานธุรกิจ
- หน่วยงานอาสาสมัคร

6. ขนาดของกลุ่มที่ร่วม แยกเป็น 2 ขนาด ได้แก่ กลุ่มเล็ก และกลุ่มใหญ่

7. ประเภทของผู้ให้บริการ ผู้บริหาร ผู้จัดการ และ ผู้นำ

8. สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ขนาดของพื้นที่ จำนวน และความทันสมัย

9. ทักษะพื้นฐานของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

10. ระยะเวลาและระดับความยากง่ายที่เหมาะสม

11. กิจกรรมอื่นที่มีอยู่แล้ว ที่เป็นประโยชน์ต่อกิจกรรมที่จัดขึ้น

ลำดับขั้นตอนการเขียนโปรแกรม มีดังนี้

1. กำหนดวัตถุประสงค์โปรแกรมที่ชัดเจน

2. ค้นคว้าข้อมูลของผู้ที่จะเข้าร่วมโครงการ แง่การพัฒนาการ ความสามารถ และความสนใจ

3. ค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับผู้ที่จะเข้าร่วมโครงการ

4. ค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมของชุมชน

5. ตรวจสอบสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในกิจกรรม

6. จัดกิจกรรมให้เกี่ยวเนื่องกับหลักการดังกล่าวข้างต้น

โดยย่อกิจกรรมนันทนาการ เป็น กิจกรรมที่มีประโยชน์และมีผลอย่างมากสำหรับเด็กในด้านการเตรียมตัวความพร้อม และช่วยเสริมสร้างพัฒนาการอย่างรอบด้าน กาย ใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม รวมถึงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของเด็ก

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

2.1 ความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional quotient หรือ Emotional intelligence) คือ ความสามารถในการรับรู้ของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ในการประเมินและควบคุมอารมณ์ของตนเอง ของผู้อื่น และของกลุ่ม ซึ่งช่วยให้ชีวิตเป็นสุข โดยเดิมมีความเชื่อว่า ความฉลาดทางสติปัญญา ถือเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้ผู้คนประสบความสำเร็จ มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข แต่ภายหลังนักจิตวิทยาได้ศึกษาว่าความสำเร็จในชีวิตนั้นอาจไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถทางสติปัญญาเพียงอย่างเดียว แต่ไม่ได้มีการวิจัยเพิ่มเติม แนวคิดดังกล่าวจึงถูกเพิกเฉยไป จนถึงปี ค.ศ. 1990 ได้มีนักจิตวิทยาชาวอเมริกันสองคน ชื่อ ปีเตอร์ ซาโลเวย์ และจอห์น ดี. เมเยอร์ ได้นำแนวคิดนี้กลับมาศึกษาต่ออีกครั้ง โดยกล่าวถึง EQ ว่าเป็น ความฉลาดด้านสังคมรูปแบบหนึ่งที่สามารถรับรู้อารมณ์และความรู้สึกตัวเองรวมทั้งผู้อื่น และสามารถแยกแยะความแตกต่างของอารมณ์ คิดและการกระทำต่าง ๆ ได้

ในเวลาต่อมา นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยฮาวาร์ด ชื่อ แดเนียล โกลแมน ได้ศึกษาแนวคิดนี้อย่างจริงจัง และได้เขียนหนังสือเรื่อง EQ โดยภายหลังจากที่หนังสือของเขาตีพิมพ์และจำหน่ายทั่วโลก ทำให้คนมีความสนใจเรื่อง EQ เพิ่มมากขึ้น ต่อมา ได้มีงานวิจัยเพิ่มขึ้นหลายชิ้นที่บ่งชี้และยอมรับว่า EQ เป็นส่วนจำเป็นอย่างยิ่งต่อความสุขและความสำเร็จในชีวิต (Golemen 1995: 35 Emotional Intelligence :Why it can matter more than IQ.)

2.2 ความหมายความฉลาดทางอารมณ์

มีผู้ให้ความหมายของ EQ ดังนี้

Bar-on (อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542, หน้า 30) กล่าวว่า EQ คือ ความสามารถทางด้านอารมณ์และสังคมของคนในการเผชิญกับปัญหาและแรงกดดันจากสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี จนสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้

Salovey and Mayer (อ้างถึงใน กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต, 2544, หน้า 10) กล่าวว่า EQ เป็นความฉลาดทางสังคมรูปแบบหนึ่งเกี่ยวกับการสัมผัสรับรู้อารมณ์และความรู้สึกตัวเองและผู้อื่น สามารถแบ่งประเภทอารมณ์ที่แตกต่างกันได้ และสามารถบริหารจัดการกับอารมณ์และสถานการณ์นั้นได้

แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร (2544, หน้า 15-16) ได้แปล คำว่า EQ เป็นภาษาไทย ว่าการบริหารอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรู้ถึงการใช้ปัญญาควบคุมอารมณ์ของตนเองและการใช้ปัญญาในการจัดการอารมณ์ของผู้อื่น

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542: 34) อ้างถึง EQ ว่าคือ การรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกตน มีสติรู้เท่าทันสาเหตุและความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของตน สามารถจัดการกับอารมณ์ในรูปแบบที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง นำ เอาความรู้ทางอารมณ์ของตนมาสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ในแง่การสื่อสาร คงความสมดุลของเหตุและผลกับอารมณ์ของตน

พระราชวรมุนี (ประยูร ธมมจิตโต) (2542: 7) กล่าวว่า EQ คือ การใช้ปัญญาประเมินและควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์อย่างมีเหตุผล ให้เหมาะสมกับแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์เป็นตัวควบคุมและสั่งการกระทำ หากไม่มีปัญญาที่จะควบคุมได้ก็อาจแสดงออกอย่างผิดพลาดไม่เหมาะสมได้

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2543: 31) ได้กล่าวถึง EQ ว่าเป็น สภาพจิตที่เชื่อมต่อไปถึงพฤติกรรมและความเกี่ยวเนื่องกับสิ่งแวดล้อม เพราะสภาพจิตนั้นมีการกระทำเป็นวิธีการสื่อสาร การแสดงออกอย่างได้ผลด้วยพฤติกรรมทางกายและวาจา ถือว่าเป็นระบบความเกี่ยวเนื่องกับพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา ซึ่งจะเป็นสมดุลเมื่อทุกปัจจัยถูกควบคุมและจัดการได้ดี ก่อให้เกิดผลดีแก่ทุกฝ่าย อันได้แก่ ตนเอง ผู้อื่น สังคมและสิ่งแวดล้อม

เทอดศักดิ์ เดชคง (2548: 11) ได้อธิบายคำว่า EQ โดยหมายถึง ทักษะในการรู้จักเข้าใจตัวเอง เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มองโลกในแง่ดี มีความอดทนเพื่อไปถึงจุดหมาย เมื่อมีปัญหาก็สามารถแก้ไขได้

พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546: 65) ได้ระบุ EQ ไว้ว่า หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง สามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถสานสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ ซึ่งสอดคล้องกับ กนกพร หมู่พยัคฆ์, 2558 กล่าวว่า คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์มีแนวโน้ม ที่จะปรับตัวให้เข้าสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

กรมสุขภาพจิต (2550: 14) ระบุว่า EQ หมายถึง การรับรู้เข้าใจและปรับอารมณ์ได้เหมาะสม มีการรู้ข้อมูล ความไว้วางใจ ความคิด สร้างสรรค์และอิทธิพลของความฉลาดทางอารมณ์

คูเปอร์และซาวาฟ (Cooper and Sawaf, 1996: 273) ให้ความหมาย EQ ว่า หมายถึง ความสามารถที่จะรู้สึก เข้าใจ และปรับใช้ใช้อารมณ์ และอิทธิพลของมนุษย์ได้อย่างมีไหวพริบและมีพลัง

เมเยอร์ และ สโลเวย์ (Mayer and Salovey, 1997: 23) กล่าวว่า EQ เป็นความสามารถในการรับรู้ คาดคะเนและแสดงอารมณ์ออกมาอย่างถูกต้องเหมาะสม ส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกที่ดีเข้าใจอารมณ์และกระบวนการของอารมณ์ได้

โกลแมน (Goleman, 1998: 317) ระบุ EQ ว่าเป็น ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ช่วยจัดการอารมณ์ต่าง ๆ ของตนและของผู้อื่นได้

เวสซิงเจอร์ (Weisinger, 1998: 13) กล่าวว่า EQ คือ การใช้อารมณ์อย่างฉลาด โดยให้อารมณ์ของเรามีอิทธิพลต่อการกระทำและความคิดของเราที่ส่งเสริมพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น

สรุปได้ว่า EQ คือ ความสามารถที่จะรับรู้และแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับวัย และสภาพสังคม ซึ่งนำไปสู่การเป็นคนที่ มีความสุข มีคุณค่า และเป็นคนดี

2.3 ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

EQ มีความสำคัญทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสังคม

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542, หน้า 25) กล่าวว่า บุคคลที่มี EQ ดี เป็นบุคคลที่มีความสามารถในการใช้ความตระหนักรู้ต่ออารมณ์ตัวเองและผู้อื่น ทำให้ตนเองและผู้อื่นเป็นสุข ซึ่งประโยชน์ของ EQ ได้แก่ พัฒนาการทางด้านอารมณ์ การปรับตัวและแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ การสื่อสารการแสดงความรู้สึกและอารมณ์ของตนถูกต้องเหมาะสมตามกาลเทศะ สามารถเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ประสานสัมพันธ์ได้ดี และครองใจคนได้

เทอดศักดิ์ เดชคง (2547ข, หน้า 47) กล่าวว่า ประโยชน์ของความสามารถทางอารมณ์ต่อตนเองนั้น จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีสมาธิสามารถเรียนหนังสือได้อย่างดี รักการศึกษา สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้มีความสุขในชีวิต

สรุปได้ว่า EQ จะส่งผลดีทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสังคมส่วนรวม ซึ่งทำให้ตัวเองมีความสุข จากการมองโลกในแง่ดี สามารถควบคุมกับอารมณ์ตนเองได้ แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น สร้างประโยชน์ให้กับตนเอง ผู้อื่น และสังคมได้อย่างเหมาะสม

2.4 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ (อีคิว)

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2545) กล่าวว่า

EQ ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 3 อย่าง คือ ความดี ความเก่ง และความสุข ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีความหมายดังนี้

ดี คือ ความสามารถในการบริหารจัดการอารมณ์และความต้องการของตนเอง เห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม

เก่ง คือ ความสามารถในการรู้จักตนเอง ใช้แรงจูงใจ ตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีสัมพันธภาพผู้อื่นดี

สุข คือ ความสามารถในการใช้ชีวิตอย่างเป็นปกติสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง พึงพอใจในชีวิต และมีความสงบสุขทางใจ

โกลแมน (Golemon,1998) และ คูเปอร์และซาวาฟ (Cooper and Sawaf, 1997: 29) จำแนก EQ เป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ ส่วนตนเอง และส่วนรวม ส่วนตนเอง คือ รู้เข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง เมื่อเกิดความรู้สึกนั้นสามารถควบคุมดูแลได้อย่างถูกต้องเหมาะสม มีกำลังใจต่อสู้กับงานและปัญหาต่าง ๆ ในทางที่ดีและเป็นประโยชน์ส่วนรวม คือ เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น สื่อสารกับผู้อื่นได้ดีและถูกต้อง แก้ปัญหาได้อย่างราบรื่น

แวกเนอร์และเสตร์นเบริ์ก (1958 อ้างถึงใน ภูฟ้า เสวกพันธ์, 2543: 36) เสนอว่า การวางตัวของผู้ที่ฉลาดด้านความฉลาดในการปฏิบัติ (Practical Intelligence) จะส่งเสริมให้เกิดความสำเร็จในการบริหารและในชีวิต รู้จักทำตนเองให้ดีและถูกต้องที่สุดของทุก ๆ เรื่องในแต่ละวัน

สโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey and Mayer, 1990 อ้างถึงใน พรทิพย์วัฒนพงศ์, 2548: 37) ได้เสนอองค์ประกอบของ EQ คือ รู้ตนเอง รู้ผู้อื่น เข้าสังคมได้ แก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม บาร์ออน (Bar-on, 1992 อ้างถึงใน พรทิพย์ วัฒนพงศ์, 2548: 38) เสนอแนวคิดเกี่ยวกับ EQ โดย ดังนี้ทักษะด้านมนุษย์สัมพันธ์ การปรับตัว การจัดการกับความเครียด มองโลกในแง่ดี

เวสซิงเจอร์ (Weisinger, 1998 อ้างถึงใน รัตติกรณ์ จงวิศาล, 2544: 91) แบ่ง EQ เป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. EQ ภายในตัวบุคคล ประกอบด้วย การพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองให้สูงขึ้น (Developing High Self Awareness) ด้วยการตระหนักรู้ตนเอง สามารถดูแลตนเองได้ สามารถสังเกตการกระทำของตนเองได้ สามารถมีอิทธิพลต่อการกระทำ ของตนเอง เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Managing Your Emotions) หมายถึงการเข้าใจอารมณ์เหล่านั้น และใช้ความเข้าใจนั้นจัดการกับสถานการณ์อย่างได้ผลดี เนื่องจากอารมณ์เป็นผลมาจากการมีความสัมพันธ์กันระหว่างความคิดของตนเอง แต่อารมณ์ลบ เช่นอารมณ์เศร้า ซึ่งโดยทั่วไปเกิดจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ดังนั้นความสามารถในการจัดการคือ การทำให้ระดับหรือความรุนแรงของอารมณ์ลดลงมาอยู่ในระดับที่จะทำให้พัฒนารูปแบบพฤติกรรมใหม่และดีกว่าเดิม เป็นความรู้สึกผ่อนคลายได้เมื่อต้องอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดัน และสามารถ

ควบคุมอารมณ์หรือรักษาอารมณ์ตนเองได้ การจูงใจตนเอง (Motivating Yourself) เมื่อมีการจูงใจในตนเอง บุคคลจะสามารถเริ่มงานหรือรับมอบหน้าที่ ใส่ใจอยู่กับมัน มุ่งไปสู่ความสำเร็จ และในเวลาเดียวกันก็จะสามารถจัดการกับความท้อถอยที่อาจจะเกิดขึ้น มีบุคคลที่สามารถช่วยจูงใจได้นอกตัวตนเองคือ เพื่อนที่สนับสนุน ครอบครัว และเพื่อนร่วมงาน ซึ่งเป็นผู้ที่ให้ความช่วยเหลือให้คำปรึกษาทางด้านอารมณ์และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ เช่น อากาศ แสง เสียงในที่ทำงาน พื้นฐานเหล่านี้ช่วยให้บุคคลได้รับการกระตุ้นด้วยการให้กำลังใจและสนับสนุนความมั่นใจ การมองโลกในแง่ดียึดมั่นต่อเป้าหมาย ความกระตือรือร้น และความยืดหยุ่น

2. EQ ในความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ประกอบด้วย การพัฒนาทักษะการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ (Developing Effective Communication Skill) พื้นฐานของความสัมพันธ์ คือ เรื่องการติดต่อสื่อสาร การติดต่อสื่อสาร ก่อให้เกิดการเชื่อมโยง และเกิดความสัมพันธ์ การติดต่อสื่อสารที่ดีนั้น มีทักษะ 5 ประการคือ การเปิดเผยตนเอง การแสดงออกอย่างเหมาะสม การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การวิจารณ์และการติดต่อสื่อสารแบบทีม การพัฒนาความรู้ความชำนาญระหว่างบุคคล การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น หมายความถึงความสามารถติดต่อกับผู้อื่นเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลที่มีความหมายเหมาะสม มีการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างดี มีองค์ประกอบของความสัมพันธ์ เช่น การแบ่งปันความรู้สึก ความคิดความเห็น มีทักษะที่จะนำ ไปสู่ความรู้ความชำนาญระหว่างบุคคล ความสามารถในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เพื่อทำ ให้ได้รับผลดีจากความสัมพันธ์นั้น และความสามารถติดต่อสื่อสารในระดับเหมาะสมเพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ การช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยเหลือตนเอง (Helping Other Help Themselves) องค์การเป็นระบบที่ประกอบเข้าด้วยกัน ที่ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของระบบนั้น ช่วยเหลือกันในการจัดการการกับอารมณ์ การติดต่อสื่อสารมีประสิทธิภาพการช่วยกันแก้ไขความขัดแย้งและช่วยกันจูงใจ

ระดับความฉลาดทางอารมณ์ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลัก 3 อย่างได้แก่

1. พื้นฐานทางอารมณ์อันเนื่องมาจากพันธุกรรม

พันธุกรรม คือ สิ่งที่กำหนดให้มนุษย์ทุกคนมีลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ที่ไม่เหมือนกันซึ่งรากฐานทางอารมณ์ที่มีตั้งแต่เกิด ถือว่าเป็นส่วนจำเป็นที่ควบคุมอารมณ์ พฤติกรรม และบุคลิกภาพ โดยคนที่มีพื้นฐานทางอารมณ์ที่ดี เปรียบเสมือนมีทุนสำรองของชีวิตติดตัวมาตั้งแต่งเพราะการมีจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคง เป็นความโชคดีเหมือนพื้นที่มีความแข็งแรงสามารถรับแรงกระแทกได้โดยไม่ได้รับผลกระทบสูง หากไม่มีพื้นฐานทางอารมณ์ที่เข้มแข็ง

อ่อนไหว เปราะบาง เป็นคนที่มีทุนสำรองน้อย เป็นพื้นที่อ่อนแอ เมื่อมีสิ่งใดมากระทบแรง ๆ สามารถที่จะล้มลงได้ ซึ่งพื้นฐานทางอารมณ์ที่กำหนดโดยพันธุกรรมนี้ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

2. สิ่งแวดล้อม

การอบรมเลี้ยงดูในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม จะสามารถช่วยพัฒนากล่อมเกลาและจัดการพื้นฐานทางอารมณ์ด้านลบได้ และในเวลาเดียวกันก็จะส่งเสริมพื้นฐานทางอารมณ์ในฝั่งด้านบวกให้ดีขึ้นไป และวีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542: 56-57) แสดงทัศนะว่า สิ่งแวดล้อมภายในแต่ละวัฒนธรรม อาทิ ครอบครัว โรงเรียน สื่อ มีความสำคัญที่สร้างพฤติกรรมที่ส่งผลถึงความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคล

3. การอบรมเลี้ยงดู

หากเด็กที่มีพื้นฐานทางอารมณ์ไม่แข็งแรงเป็นทุนเดิม และไม่ได้รับการอบรมด้วยความเข้าใจ อาจทำให้กลายเป็นการกระตุ้นให้อารมณ์ที่ไม่แข็งแรงและไม่ดีเหล่านี้ให้ฝังรากลึก ยากแก่การควบคุม ส่งผลให้เป็นปัญหาต่อตัวเองและผู้อื่นในสังคม แต่หากผู้ผู้ปกครองเข้าใจในตัวตนและพื้นฐานทางอารมณ์ของเด็กแล้ว ก็จะสามารถบริหารจัดการส่วนที่ไม่ดีได้ นอกจากที่กล่าวข้างต้นแล้ว โกลแมน (Goleman) และ สโลย์และเมเยอร์ (Salovey and Mayer) (1995 และ 1997 อ้างถึงใน จิตสุภา ไวทยวรรณ, 2543: 34) เชื่อว่า ระดับความฉลาดทางอารมณ์จะเกี่ยวข้องกับอายุและจะพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปตลอดชีวิต แต่บาร์ออน (Bar-On, 1997 อ้างถึงใน จิตสุภา ไวทยวรรณ, 2543: 34) เชื่อว่าระดับเชาว์อารมณ์จะพัฒนาตั้งแต่เด็กจนถึงอายุประมาณ 50 ตอนปลาย จากแนวคิดที่นำเสนอข้างต้น สรุปได้ว่า บุคคลสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ ตั้งแต่เกิดจนเป็นผู้ใหญ่ โดยบุคคลนั้นจะมีระดับความฉลาดทางอารมณ์อย่างไร ขึ้นอยู่องค์ประกอบหลัก 3 อย่าง คือ 1. กรรมพันธุ์ และพื้นฐานทางอารมณ์ 2. สิ่งแวดล้อม ได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน สื่อ และ 3. การอบรมเลี้ยงดูการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้อย่างชัดเจน และเพื่อเป็นแนวทางในการค้นคว้าองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ นักจิตวิทยาได้กล่าวถึงองค์ประกอบ ของความฉลาดทางอารมณ์ มี 5 หัวข้อ ได้แก่

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness)
2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง (managing emotion)
3. การจูงใจตนเอง (motivation one-self)
4. การรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น (empathy)
5. การบริหารจัดการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (handing relationships)

ดังนั้นสรุป ความฉลาดทางอารมณ์ เท่ากับ การเข้าใจตนเองและผู้อื่น และบริหารจัดการความขัดแย้งได้ เข้าใจตนเอง ในที่นี้ หมายรวมถึง การเข้าใจความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ และความต้องการของตนเอง เข้าใจผู้อื่น ในที่นี้ หมายถึง การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถรับมือได้อย่างเหมาะสม แก้ไขความขัดแย้งได้ หมายถึง หากมีสิ่งใดเกิดขึ้นก็สามารถปรับปรุงและจัดการให้พ้นไปได้อย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นปัญหาความเครียดทางจิตใจ หรือปัญหาที่เกิดขึ้นจากความไม่ลงรอยขัดแย้งกับกับผู้อื่น

2.5 แนวทางพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และกลยุทธ์สำคัญในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

เพื่อให้การเรียนการศึกษาสามารถช่วยปรับปรุงและส่งเสริมทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพอย่างที่สังคมมุ่งหวัง คือ มีความสุข เป็นคนเก่ง และเป็นคนดี สามารถปฏิบัติงานกับผู้อื่นได้ วิธีการจัดการศึกษาต้องมีการพัฒนาการเรียนการสอนใหม่ โดยแทนที่จะมุ่งเน้นพัฒนา IQ เพียงด้านเดียว ควรที่จะจัดการให้มีการเพิ่มพูน EQ คู่ไปด้วยกัน (วิสุทธิ. 2543. EQ กับความสำเร็จในชีวิต วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี 11 (1): 38-42) ซึ่งจะทำได้โดย

1. ฝึกให้เด็กตระหนักถึงคุณค่าของตนเองตามสภาพความเป็นจริง ให้มีทัศนคติที่ดีกับตนเอง สามารถชมตัวเองได้ ฝึกสำรวจอารมณ์ตัวเอง ค้นหาที่มาของอารมณ์ ตระหนักในอารมณ์ตนเองและผู้อื่น

2. ฝึกให้เด็กแบ่งแยกและประเมินอารมณ์ของตนเอง หากไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองจะส่งผลกระทบถึงตัวเองและผู้อื่นแบบใด จะต้องสื่อสารแบบใดให้บุคคลอื่นเข้าใจตนเองและเกิดผลดีกับการทำงานร่วมกัน และการแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสมกับผู้อื่น เวลา สถานที่ และสถานการณ์ รู้จักการปลดปล่อยอารมณ์ได้อย่างดี อดทนรอคอยและแสดงกิริยาที่ดีได้

3. ฝึกให้เด็กมีความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจ เข้าใจผู้อื่น ฝึกการสังเกต และการตรวจสอบอารมณ์อยู่เสมอ

4. ฝึกให้เด็กสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์

5. ฝึกให้เด็กสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น แสดงน้ำใจต่อผู้อื่น เห็นคุณค่าของตนเองและของผู้อื่น ให้เกียรติผู้อื่นด้วยความจริงใจ ชื่นชอบ ชื่นชมและให้กำลังใจผู้อื่นได้

กลยุทธ์สำคัญในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่

1. สร้างความสัมพันธ์และเข้าใจผู้อื่น สื่อสารด้วยภาพลักษณ์ที่ดี เป็นผู้รับฟังที่ดี

2. เพิ่มพลังด้านบวก ขยันหาความรู้ เพื่อเพิ่มพูนความรู้และต่อยอดความคิดใหม่ ๆ อยู่เสมอ

3. ระงับอารมณ์ที่ขุ่นมัวและความโกรธ รับมือความเครียดบริหารอารมณ์ตนเองให้ดี

4. มีสติและปัญญาในการมองโลก สามารถพิจารณาสิ่งทั้งหลายด้วยใจที่เป็นธรรมไม่มีอคติ

5. ตระหนักถึงคุณค่าและความหมายของชีวิตตนเองและผู้อื่น

6. เรียนรู้ที่จะมอบความรักและความไว้ใจผู้อื่น รู้จักและอดกลั้นต่อความโกรธ ความเสียใจ ความเจ็บใจต่าง ๆ

7. ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น เป็นบุคคลที่มีความพอดีกับชีวิต

โดยย่อ ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เป็นเรื่องของการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง และสามารถนำพลังจากอารมณ์ของตนมาก่อให้เกิดประโยชน์และการพัฒนาในด้านร่างกาย จิตใจ และความสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลอื่น ๆ ในสังคม โดยผู้ที่มี EQ จะเป็นผู้ที่มีร่างกายและจิตใจดี มีความสุข จัดการปัญหาและอารมณ์ต่าง ๆ ได้อย่างดี มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น มีความเป็นผู้นำและอาศัยร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีแรงจูงใจในการทำดี มีความสามารถในการควบคุมและจัดการลดความขัดแย้งได้อย่างดี

ทั้งนี้บุคคลควรได้รับการพัฒนาควบคู่ทั้งทางด้าน IQ และ EQ ไปด้วยกัน เพื่อให้ผู้นั้นเป็นทรัพยากรที่สำคัญของประเทศ เป็นผู้ที่ เก่ง ดี มีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างรอบด้าน

2.6 ลักษณะของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์

แดเนียล โกลแมน (www.watpon.com/test/emotional_intelligence7.htm) ผู้เขียนเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ อธิบายถึงลักษณะของผู้ที่มี EQ 5 ประการดังนี้

1. รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเองฝึกสติและการรู้ตัวอยู่เสมอ เมื่อเราเกิดอารมณ์ใดขึ้น โดยปกติแล้ว เราควรมีความตระหนักถึงอารมณ์นั้น และใช้การแสดงออกที่เหมาะสม เช่น การตระหนักรู้ถึงความโกรธ และควบคุมอารมณ์โกรธได้ พร้อมทั้งหาวิธีการแก้ไขอย่างเหมาะสม การรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองนั้นจะต้องทบทวนอารมณ์ตนเองด้วยใจเป็นกลาง ว่าเรามีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างไร หรือเรามักจะแสดงอารมณ์ออกมาแบบไหน คิดว่าการแสดงอารมณ์แบบนั้นควรแล้วหรือยัง ส่วนการฝึกสตินั้น คือการฝึกฝนให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอว่าตอนนี้เรากำลังรู้สึกแบบใดและความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรต่อการแสดงออกของตนเอง

2. จัดการกับอารมณ์ตนเองได้ มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเองและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม โดยเทคนิคที่ใช้จัดการกับอารมณ์ของตนนั้นคือ การทบทวนว่าเรามีปฏิกิริยาต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นแบบใด เกิดผลใดตามมา ฝึกควบคุมและสั่งตนเองว่าจะทำอย่างไรเมื่อเกิดอารมณ์นั้น โดยสามารถฝึกการมองสิ่งที่เกิดขึ้นในแง่บวก ฝึกมองทุกปัญหาให้เป็นโอกาสเหมือนแบบทดสอบที่ช่วยให้เราปรับปรุงตนเองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสติปัญญาให้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถฝึกผ่อนคลายจากความเครียดโดยเลือกรูปแบบที่เหมาะกับตนเอง เช่น ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ เล่นกีฬา ปลูกต้นไม้ ฝึกสมาธิ เป็นต้น

3. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

ปรับมุมมองของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเป็นบวก ช่วยเพิ่มความมั่นใจว่าเรามีความสามารถที่จะแก้ไขและผ่านพ้นจากเหตุการณ์นั้นได้อย่างลุล่วง ก่อให้เกิดกำลังใจที่จะไปยังจุดมุ่งหมายของตน โดยเราสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ด้วยการ วิเคราะห์ถึงสิ่งที่เราต้องการ มีเป้าหมายแน่ชัด และมีความมั่นคงต่อเป้าหมาย ประเมินความเสี่ยงและเตรียมใจยอมรับข้อผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้น มองปัญหาให้เป็นบดทดสอบเพื่อพัฒนาตนเอง มีทัศนคติที่ดี สามารถสร้างความรู้สึกดีและมองเห็นคุณค่าของตนเอง สามารถประยุกต์ใช้ความรู้ความสามารถให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้

4. รู้อารมณ์ผู้อื่น

เราสามารถสังเกตและรู้เท่าทันอารมณ์ชองผู้อื่นได้ ผ่านทางสีหน้า แวววตา การพูด ลักษณะท่าทาง น้ำเสียง และการแสดงออกอื่น ๆ ประเมินว่าเขากำลังมีความรู้สึกแบบใดและสามารถสอบถามความรู้สึกของผู้อื่นได้ตามกาลเทศะและในสถานการณ์ที่เหมาะสม ทำความเข้าใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา ว่าหากเราตกอยู่ในสภาวะแบบเขา ตนเองจะมีความรู้สึกแบบใด ให้กำลังใจและเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นกำลังประสบปัญหา

5. รักษาความสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

การรักษาความสัมพันธภาพที่ดีต่อกันนั้น สามารถฝึกได้ โดยฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อกัน สื่อสารที่ชัดเจน ดี และ มีประสิทธิภาพ มีการแสดงน้ำใจ ให้เกียรติผู้อื่น และแสดงความชื่นชมอย่างจริงใจ

บทสรุป ลักษณะของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) จะเป็นบุคคลที่รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม มองอุปสรรคที่เกิดขึ้นให้เป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเอง การรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นนั้น ช่วยให้การความสัมพันธ์และการ

ร่วมงานและการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นเป็นไปได้อย่างราบรื่น ทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น ลดความขัดแย้ง

2.7 การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) ได้อธิบายถึงเครื่องมือวัด EQ ดังนี้

1. แบบวัดที่ให้รายงานตนเอง เช่น Trait Meta-mood scale ของสโลเวย์และคณะ (อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542) ประกอบด้วย 48 คำถาม 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความเอาใจใส่ต่ออารมณ์ความรู้สึก ความชัดเจนในการแยกแยะอารมณ์ความรู้สึก และการปรับสภาวะอารมณ์ และ Emotional Control Questionnaire ที่พัฒนาโดย Roger และ Najarian (อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542) เป็นแบบวัดระดับความสามารถในการควบคุมตนเองฉบับย่อ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 32 ข้อ 4 มิติ ได้แก่ การย้ำคิด การยับยั้งชั่งใจ การควบคุมตนเอง และการควบคุมความก้าวร้าว

2. แบบทดสอบ EQ อื่น ๆ เช่น

Baron Emotional Quotient Inventory (Baron EQ-I) แบบทดสอบนี้สร้างขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1992 นับเป็นแบบทดสอบที่เก่าแก่ที่สุด โดยแบบทดสอบนี้สร้างขึ้นจากการวิเคราะห์องค์ประกอบของมาตราวัดความฉลาดทางอารมณ์ มีองค์ประกอบ 5 หมวด 15 ด้าน จำนวน 130 ข้อความ และอีก 3 ข้อ เป็นข้อตรวจสอบความเที่ยงตรงของการตอบโดยผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าตรงกับตนเองในระดับต่าง ๆ ได้แก่ 1- ไม่ใช่ตนเอง ไปจนถึง 5 - เป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง โดยให้เวลาตอบคำถามทั้งสิ้น 30-40 นาที แบบทดสอบประกอบด้วย องค์ประกอบด้าน ภายในตัวบุคคล ระหว่างบุคคล ความสามารถในการปรับตัว และภาวะอารมณ์โดยทั่วไป

EQ Map สร้างโดย Cooper and Sawaf (อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542) เป็นแบบวัดทักษะทางด้าน EQ ของผู้บริหาร โดยให้คิดทบทวนถึงเหตุการณ์ในระยะเวลาที่ผ่านมาว่าคิดและรู้สึกอย่างไร แบบทดสอบมีองค์ประกอบ 5 หมวด 21 ด้าน ประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 259 ข้อ แบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่ สภาพแวดล้อมในปัจจุบัน ความรอบรู้ด้านสภาวะอารมณ์ สมรรถนะของ EQ ความเชื่อและค่านิยม EQ และ ผลของเชาว์อารมณ์ อย่างไรก็ตาม การแปลผลของแบบทดสอบนี้ ยังติดปัญหาเกี่ยวกับตัวแปรทางวัฒนธรรมและยังขาดการตรวจสอบทางด้านความจริงใจ ความเที่ยงตรงในการตอบคำถาม

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอริยสัจ 4

3.1 ความหมายของอริยสัจ 4

สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ พระราชวรมุนี. (2541 : 119-139) กล่าวว่า พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาที่มุ่งเน้นหลักความจริงอันเกิดจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าทางด้านพระปัญญา อันเป็นหลักของความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผลที่ไม่เปลี่ยนแปลง ช่วยให้ผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติตามหลักของพระพุทธศาสนา สามารถก้าวล่วงจากความเป็นมนุษย์ที่เต็มไปด้วยกิเลสไปสู่สภาวะแห่งการเป็นบุคคลที่ประเสริฐด้วยคุณธรรมอย่างที่สุดและแท้จริง หลักความจริงนี้ คือ อริยสัจ 4

อริยสัจ แปลความหมายว่า ความจริงที่ทำให้ผู้ที่ได้เรียนรู้และเข้าถึงกลายเป็นอริยะ ประกอบด้วยองค์ธรรม 4 ประการ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ความหมายของแต่ละประการมีดังนี้

1. ทุกข์ เป็นสภาวะที่กายและใจทนความบีบคั้นได้ไม่ง่าย จึงต้องกำหนดรู้ ผลที่สืบเนื่องมาจากเหตุและปัญหาของชีวิต พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมไว้ให้ปุถุชนตระหนักว่าคนต่างมีความทุกข์เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นทุกข์ระดับพื้นฐานและทุกข์ที่เกิดในชีวิตประจำวัน ทุกข์ระดับพื้นฐาน ได้แก่ ทุกข์ที่เกิดจากการเวียนว่ายตายเกิด ส่วนทุกข์ที่เกิดในชีวิตประจำวัน คือ ทุกข์ที่เกิดจากการพรากจากสิ่งที่รัก ทุกข์ที่มาจากการพบเจอและประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักไม่พึงประสงค์ ทุกข์ที่เกิดจากความไม่ได้ดังใจมุ่งหวัง และทุกข์ที่เกี่ยวข้องในการใช้ชีวิตประจำวันในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ความยากจน

2. สมุทัย เหตุที่เกิดทุกข์ อันได้แก่ ความอยากหรือกิเลสตัณหาที่ส่งผลต่อจิตใจให้อยากได้ อยากมี อยากเป็น และอยากหลุดพ้นไปจากภาวะไม่พึงปรารถนา สมุหัย ถือได้ว่าเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ที่ต้องลดละ พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมนี้ไว้ก็เพื่อให้มนุษย์ตระหนักว่า ทุกข์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นปัญหาของชีวิต ล้วนมีเหตุให้เกิด เหตุนั้น คือ ตัณหา ซึ่งหมายถึง ความอยากได้ความยึดมั่น

3. นิโรธ ความดับทุกข์ คือ ภาวะที่เป็นผลลัพธ์ที่ได้จากการดับกิเลสตัณหา สามารถพ้นจากทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง เป็นภาวะที่ต้องทำให้รู้แจ้ง พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมนี้ไว้ก็เพื่อให้มนุษย์ตระหนัก ทุกข์คือปัญหาของชีวิต ทั้งหมดสามารถแก้ไขได้ด้วยการดับทุกข์ หรือการดับกิเลสตัณหาอันเป็นเหตุแห่งทุกข์

4. มรรค ข้อปฏิบัติให้ดับทุกข์สำเร็จ ซึ่งมีองค์ประกอบ 8 ประการ ซึ่งเป็นข้อที่ควรกระทำตามเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดีเลิศ ควรลงมือปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิโรธ เป็นหลักแห่งการศึกษาปฏิบัติสำคัญ 3 ประการ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือที่เรียกว่า ไตรสิกขา ซึ่งมี

ความสัมพันธ์กับแนวคิดของ ท่านปัญญานันทภิกขุ (ทางสายกลาง, 2500, ม.ป.ท.) ที่อธิบายว่า มรรคมีองค์แปด คือทางสายกลางที่นำผู้คนที่เดินตามไปสู่ความพ้นทุกข์

องค์ประกอบ 8 อย่างของมรรค

1. สัมมาทิฏฐิ (Right View)

สัมมาทิฏฐิ หมายถึง แนวคิด ความเห็นชอบและความเชื่อที่ถูกต้อง เชื่อว่าการทำดีนั้นควรได้ดี และหากทำความชั่วนั้นควรจะได้รับสิ่งไม่ดีตอบแทน สัมมาทิฏฐิ มี 2 ระดับ คือ

1. โลกียสัมมาทิฏฐิ หรือ ความเห็นชอบระดับโลกียภูมิ ได้แก่ ความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามหลักแห่งความดี ตามหลักศีลธรรม ความเห็นชอบนี้เกี่ยวกับคุณค่า เช่น ความดี ความชั่ว ความถูก ความผิด หลักความเห็นต่าง ๆ ที่จะคงคุณค่าที่ถูกต้องดีงามไว้ ทิฏฐิในระดับนี้มาจากการพัฒนาของสังคม ดังนั้นจึงสามารถปรับเปลี่ยนไปตามสภาพและกาลเวลาของสังคมได้ สะท้อนได้ถึงค่านิยมพื้นฐานของสังคม อาทิ ความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน ความมุ่งหวังที่จะได้รับความสำเร็จจากสิ่งที่ทำ หรือจากความสามารถและสติปัญญาของตนเอง ความรู้สึกพึ่งตนเอง และ การเกื้อกูลกันในสังคม เป็นต้น

2. โลกุตรสัมมาทิฏฐิ หรือ ความเห็นระดับโลกุตรภูมิ คือความเชื่อที่ไม่ขึ้นต่อโลก อาทิ ความเข้าใจ ความรู้ เกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริง ในความหมายที่สองนี้ เน้นเฉพาะความรู้ความชัดแจ้ง ถึงขั้นเป็นมรรคผลที่ทำให้เป็นอริยบุคคล เช่น ความเห็นที่ถูกต้อง ว่า ทำดีย่อมได้ดี ทำชั่วย่อมได้ชั่ว กระจ่างรู้ว่าบาปและบุญมีอยู่จริง สิ่งใดควรและไม่ควรกระทำ

สรุปได้ว่า สัมมาทิฏฐิ หมายถึง ความเห็นที่ถูกต้อง กระจ่างรู้ว่าบาปและบุญมีจริง บอกได้ว่า สิ่งใดควรและไม่ควรกระทำ สัมมาทิฏฐิ ซึ่งจัดว่าเป็นปัญญาในพระพุทธศาสนา จะเกิดสัมมาทิฏฐิได้นั้นจะต้องพึ่งบุคคลที่เต็มพร้อมด้วยคุณสมบัติอบรบ สั่งสอน และอธิบาย วิธีทางในส่วนที่ดีและการใช้ความคิดอย่างถูกวิธี คือ คิดอย่างมีระบบระเบียบ รู้จัก วิเคราะห์ ใช้ปัญญาในการพิจารณาเชื่อมโยงระหว่างเหตุและผลซึ่งเป็นวิธีคิดที่ใช้ได้กับทั้งทางโลกและทางธรรม

2. สัมมาสังกัปปะ (Right Thought)

สัมมาสังกัปปะ คือ ความคิดในทางที่ชอบ มรรคนี้เป็นตัวปัญญาเหมือนกัน มีความคิดที่ชอบอันความเห็นกับความคิดย่อมเดินทางไปด้วยกัน ความเห็นเป็นมูลฐานให้เกิดความคิด ซึ่งความคิดในทางที่ชอบนั้นมี 3 ประการ คือ ไม่คิดในกาม ไม่คิดพยาบาทปองร้าย และไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น

โดยความคิดทั้ง 3 ประการนี้ เป็นความคิดในทางที่ชอบ เป็นทางให้ใจห่างจากสิ่งอัน จะก่อให้เกิดกิเลสเราจึงสมควรศึกษา สัมมาสังกัปปะ ขั้นโลกียะมี 3 อย่าง คือ

1. เนกขัมมสังกัป หรือ เนกขัมมะวิตก ความนึกคิดที่ปลอดโปร่งจากกาม กามนั้น คือความปรารถนา ใคร่อยากสิ่งที่น่าปรารถนา ไม่พัวพันหรือติดอยู่กับสิ่งที่สนองความอยากต่าง ๆ ความนึกคิดที่ไม่มีความเห็นแก่ตัว ความเสียสละ และความคิดที่เป็นประโยชน์กุศล ไม่มีราคะหรือความโลภ

2. ความนึกคิดที่ปราศจากความโกรธแค้นชิงชัง เคืองขุ่นใจ หรือมองในแง่ร้ายต่าง ๆ โดยใช้ธรรมคือเมตตา ความมีไมตรี ความหวังดี ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข ไม่มีโทสะ

3. ความนึกคิดที่ปราศจากการเบียดเบียน ไม่คิดอยากทำลายหรือทำร้ายใคร ใช้ธรรมคือกรุณา คิดช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ไม่มีโทสะ ความนึกคิดประเภทนี้ควรเกิดได้อย่างเป็นปกติสำหรับมนุษย์ปุถุชน เมื่อรับรู้อารมณ์หนึ่งใดผ่านทางประสาทสัมผัสต่าง ๆ แล้ว มักจะมีความรู้สึกหนึ่งเกิดขึ้น ถ้าถูกใจก็ชอบ อยากได้ อยากมีปฏิสัมพันธ์ด้วย เห็นพ้องตามกัน หากแต่ไม่ถูกใจแล้ว ก็ไม่ชอบใจ ขัดใจ มีความรู้สึกขุ่นเคือง เห็นต่างไม่เหมือนกัน จากนั้นนึกคิดต่าง ๆ ก็จะเป็นไปตามความชอบหรือไม่ชอบนั้นได้ บุคคลนั้นจึงต้องมีสัมมาทิฏฐิเป็นตัวนำก่อนจึงจะสามารถเกิดความนึกคิดและทัศนคติต่อสิ่งเหล่านั้นถูกต้อง สามารถเห็นและเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามความจริง หากไม่มีสัมมาทิฏฐิ จะเรียกว่า เป็นมิจฉาทิฐิ ความเข้าใจอย่างผิด ไม่ยอมมองสิ่งต่าง ๆ ตามจริง

3. สัมมาวาจา (Right Speech)

สัมมาวาจา แปลว่า เจรจาชอบ คือ งดจากวจีทุจริต 4 อย่าง ได้แก่

1. พูดไม่จริง หรือ พูดเท็จ เป็นคำพูดที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง

2. พูดส่อเสียด เป็นการพูดที่ทำให้เกิดการแตกร้าว วิวาท บาดหมาง เกิดความไม่สงบก็โทสะและความเกลียดชัง

3. พูดคำหยาบ เป็นการพูดที่ไม่เหมาะสมทุกหมู่กลุ่ม มีคำที่จัดอยู่ในประเภท ต้องห้ามในฐานะที่เป็นคำหยาบต่ำ สกปรกลามกเป็นที่รังเกียจ

4. พูดคุยเพ้อเจ้อ คือ เป็นคำพูดที่ผู้พูดไม่รู้จักขอบเขตของการพูด ได้แก่ การพูดพร่อย พูดนอกเรื่อง พูดพร่ำ พูดเพ้อ พูดที่มีสาระน้อยหรือไม่มีสาระ

4. สัมมากัมมันตะ (Right Action)

หรือ ทำการงานชอบ ได้แก่ การเว้นจากการกระทำชั่วทางกาย 3 อย่าง คือ ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม โดยมนุษย์จะมีสัมมากัมมันตะได้นั้น จะต้องยึดหลักดังนี้

1. ไม่คิดร้ายต่อชีวิตและร่างกายของสิ่งมีชีวิต ด้วยการ ไม่อาฆาต ทำให้สิ่งมีชีวิตใด ๆ ต้องทรมาน เจ็บปวด หรือ ตาย และต้องไม่คิดร้ายต่อทรัพย์ของผู้อื่น ด้วยกัน ไม่ทำให้ทรัพย์ของผู้อื่นใดตกเป็นอันตราย โดยต้องการประโยชน์ หรือไม่ต้องการประโยชน์เพื่อตนก็ตาม

2. การไม่คิดร้ายต่อของรักของคนอื่น โดย ไม่ทำให้ผู้อื่น ต้องเจ็บช้ำใจจากการรู้สึกว่า ได้สูญเสียสิ่งอันเป็นที่รัก ที่พอใจ เพราะถูกข่มเหงน้ำใจหรือถูกละเมิดสิทธิ

3. การไม่คิดร้ายต่อสติสัมปชัญญะของตนเอง ด้วยการ ไม่ทำให้ตนเองสูญเสียสัมปชัญญะไปด้วยความประมาทอันเกิดจากการดื่ม เสพ สูดดม หรือลูบทาอะไรก็ตามที่เป็นเหตุที่ทำให้เกิดความสูญเสียสติสัมปชัญญะ ตลอดไปถึงทางจิตใจด้วย เช่น มัวเมาหลงใหลในการเที่ยว การดู การเล่น เป็นต้น

4. ความมีระเบียบวินัย และตรงต่อเวลา หมายถึง การกระทำตามกฎที่ตั้งไว้ เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างราบรื่น และถูกต้องตามกาลเทศะ

5. การมีมารยาทและเป็นสุภาพชน ด้วยการ มีบุคลิกภาพและ ความรู้สึกนึกคิดที่ปฏิบัติตนอยู่ในลักษณะเรียบร้อย ไม่น่าเกลียด ไม่หยาบคาย ไม่กระทบกระทั่งผู้ใด

6. การมีมารยาทในการเคารพและเอื้อเฟื้อ หมายถึง การแสดงออกทางกริยา วาจาที่ถูกต้องและเหมาะสมแก่สถานภาพของบุคคล ตลอดถึงการกระทำที่ถูกต้องต่อเรื่องภายในตัว เช่น การกิน การนอนเป็นต้น ให้มีกิริยาอาการที่แสดงว่า เคารพ เอื้อเฟื้อ ต่อระเบียบวินัยสำหรับจะทำอย่างนั้น

7. การปฏิบัติตนเป็นผู้มีวัฒนธรรมทุกสาขา หมายถึงการมีธรรมะสำหรับที่จะประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดการพัฒนา ทำให้เจริญให้ดีขึ้นของสิ่งที่ควรจะมี จะเป็นในทุกคนทุกตอน ทุกสถานะ ตามลำดับขั้นแห่งชีวิต

8. การมีความประพฤติประกอบด้วยธรรม หมายถึงการมีความประพฤติกระทำที่ถูกต้อง ไม่ทำร้ายใครให้เดือดร้อนเสียหาย เป็นผลดีแก่ทุกคนทุกฝ่าย

9. การทำความดีอย่างติดต่อกันมาอย่างตลอดเวลา หมายถึง การพยายาม กระทำแต่ความดี รักษาความดีที่ทำไว้ แล้วทำความดีเพิ่มขึ้น โดยไม่ขาดตอนอย่างถูกต้อง

10. การมีกิจกรรมอันประกอบด้วยสุนทรียภาพ หมายถึง การมีใช้ชีวิตอย่างถูกต้องงดงาม น่าดู เป็นที่พอใจแก่ผู้ที่ได้พบเห็น สามารถชักจูงให้ผู้อื่นทำตามได้

11. การกระทำทุกสิ่งด้วยความละเอียดประณีตถี่ถ้วน หมายถึงการมีการกระทำทุกสิ่งทุกอย่าง ด้วยสติสัมปชัญญะ เพียงพออย่างสุขุมรอบคอบ ประณีต ละเอียดลออถี่ถ้วนในทุกแง่ทุกมุมไม่ให้ผิดพลาด

5. สัมมาอาชีวะ (Right Livelihood)

การเลี้ยงชีพชอบ หมายถึง การทำงานเลี้ยงชีพที่ถูกต้องเหมาะสม ด้วยการไม่เบียดเบียนผู้อื่น ทางหลักศาสนาพุทธได้สอนว่า ควรหนีห่างจากการทำอาชีพที่ต้องมีการเบียดเบียนผู้อื่น เช่น ค้ามนุษย์ ค้าอาวุธ และเครื่องประหาร ขายสัตว์เพื่อให้เขาฆ่า ขายเครื่องดื่มมึนเมาและสิ่งเสพติด หรือสารพิษ เป็นต้น และไม่ควรทำงานในทางที่ไม่ควร ได้แก่ การคดโกง ลวงหลอก บีบ บังคับ ขู่กรรโชก

ดังนี้แล้ว สามารถสรุปได้ว่า การปฏิบัติตามสัมมาอาชีวะมีหลักการปฏิบัติดังนี้

1. การแสวงหาและมีเครื่องประกอบอาชีพที่เป็นธรรม หมายถึง การได้มา การมีไว้ การใช้

ปัจจัยเครื่องเลี้ยงชีพ เพื่อการดำรงชีวิตไว้อย่างถูกต้อง ไม่เป็นที่เดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น

2. ความซื่อสัตย์สุจริตในการประกอบการงาน หมายถึง การใช้ชีวิตด้วยการทำตามหน้าที่ของตนให้ถูกต้องตามที่ควรจะเป็นอย่างถูกต้อง

3. การคบบัณฑิต หมายถึง การเข้าไปคบหาผู้มีปัญญาอยู่เนืองนิตย์ เพื่อขอคำปรึกษา ขอคำแนะนำให้ช่วยชี้ทางรอดจากความทุกข์ทั้งปวง สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย

4. การไม่คบและไม่อยู่ใต้อำนาจหรืออยู่รอบคนพาล หมายถึง การไม่ยอมตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของคนพาลด้วยประการใด ๆ เพราะชอบใจ พอใจ หลงใหลหรือถูกล่อลวง ถูกบังคับด้วยอาวุธ ด้วยอำนาจ เป็นต้น

6. สัมมาวายามะ (Right Effort)

ความเพียรชอบ คือ เพียรใน 4 สถาน ได้แก่

1. เพียรระวังและป้องกันความชั่วให้ไม่เกิด
2. เพียรงดหรือละความชั่วที่เกิดขึ้นแล้ว
3. เพียรสร้างหรือเจริญความดีที่ยังไม่เกิด
4. เพียรรักษาและส่งเสริมความดีที่มีอยู่แล้ว

หลักในการปฏิบัติตามสัมมาวายามะ

1. ความเพียรในหน้าที่ ที่รวมทั้งการงดกระทำและการกระทำ หมายถึง การมีความพยายามในการกระทำอย่างสม่ำเสมอติดต่อกันต่อเนื่องกัน ไม่ยอมท้อถอยต่อหน้าที่ในการที่จะต้องละเว้นสิ่งที่ควรเว้น ได้แก่ บาป อกุศล หรือปัจจัยแห่งกิเลส และจะต้องทำให้มีในสิ่งที่ควรจะมี ได้แก่ บุคคล หรือปัจจัยแห่งการบรรลุธรรม ตลอดจนถึงหน้าที่ที่จะเปลี่ยนจากปุถุชน ธรรมดาไปเป็นมนุษย์ประเสริฐ

2. ความพยายามหาดูแล้วทำตามตัวอย่างที่ดี หมายถึงความพยายามขวนขวายสอดส่อง หาตัวอย่างที่ดีนั้น ได้แก่ การได้พบเห็นสมณะผู้มีความสงบร่มเย็น บุคคลผู้มีมารยาทงาม ความประพฤติดี แสดงความสงบเย็น เรียบร้อยอ่อนโยน ให้เห็นอยู่อย่างไรแล้วได้ถือเอา เป็นแบบแนวสำหรับการกระทำตามอย่างนั้นต่อไป

3. การแก้ไขข้อบกพร่องที่ควรแก้อยู่ตลอดเวลา หมายถึง การมีความพยายามใน การแก้ไขข้อบกพร่องที่ควรแก้ หรืออยู่ในวิสัยที่ควรแก้ไขให้ถูกต้องอยู่ตลอดเวลา ไม่ควรปล่อยปละ ละเลย ต่อข้อบกพร่องใด ๆ ให้ผ่านไปโดยไม่ได้มีการกระทำการแก้ไขให้ถูกต้อง

7. สัมมาสติ (Right Mindfulness)

สัมมาสติ คือ ความรู้ชอบตามความเป็นจริงในความเกิดขึ้นและดับไปของสรรพสิ่ง ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความรู้ตัวต่ออารมณ์เฉพาะหน้าว่า ตนกำลังทำอะไร พูดอะไร คิดอะไร โดยใช้หลักธรรม สติปัฏฐาน ได้แก่

1. การพิจารณากาย การตามดูรู้ทันกาย ไม่ยึดติดรูปร่างหน้าตา เป็นต้น

2. การพิจารณาเวทนา คือ กำหนดความรู้สึกทุกข์ รู้สึกสุขว่าเป็นของธรรมดา

3. การพิจารณาจิต การตามดูรู้ทันจิต

4. การพิจารณาธรรมต่าง ๆ การตามดูรู้ทันธรรม

8. สัมมาสมาธิ (Right Concentration)

สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งใจในทางที่ชอบ เพื่อนำไปสู่จุดหมายปลายทางกับพระนิพพาน โดยมีการฝึกให้มีความแน่วแน่แล้วจึงดำเนินให้ถึงขั้นปัญญาต่อไป

หลักแห่งการปฏิบัติตามสัมมาสมาธิมีดังนี้

1. ทำจิตให้สงบ มีสมาธิ จิตใจแจ่มใส หมายถึง การรักษาจิตไว้ในภาวะตั้งมั่น สงบเย็น ไม่มีอะไรมารบกวนจิต เช่น โลภะ โทสะ โมหะ ความรู้สึกทางเพศหรือความรักใคร่

ใหลหลง พัวพัน ความไม่ชอบ ความห่อเหี่ยวใจ ความฟุ้งซ่านรำคาญ ความลังเลไม่แน่ใจในชีวิตในความปลอดภัย

2. ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มารบกวน หมายถึง การที่สามารถดำรงจิตอยู่ด้วยสติปัญญาไว้ได้อย่างถูกต้อง ไม่ผันแปรเปลี่ยนไปตามสิ่งที่มากระทบหรือรบกวนจิต

3. อดกลั้นต่อการบีบคั้นของกิเลส เช่น เรื่องรัก เรื่องกามารมณ์ เรื่องโกรธ เป็นต้น ไว้ได้อย่างงดงาม ไม่พ่ายแพ้แก่อำนาจใฝ่ต่ำ ตลอดจนการอดทนอดกลั้นต่อสิ่งภายนอก เช่น ความลำบากของการทำงาน หรือการถูกดูหมิ่นนินทาว่าร้ายจากผู้อื่น

4. มีเมตตา กรุณา มุทิตา และ อุเบกขา หมายถึง การมีเมตตา ต้องการและมุ่งหวังให้ผู้อื่นเป็นสุข กรุณา ช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ มุทิตา มีความยินดีด้วยเมื่อผู้อื่นมีความสุข และอุเบกขา การเฝ้าดูอยู่ด้วยสติปัญญาตลอดเวลาว่าเมื่อใดช่วยได้ก็จะช่วย

5. มีจิตในสิ่งที่ไม่รังเกียจ หมายถึง มีจิตสะอาดปราศจากพฤติกรรม อันมิใช่ธรรม ไม่กระทำสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ของวิญญาณ เช่น ความขี้เกียจ ความไม่อดทน เป็นต้น และสูงขึ้นไปถึงการมีจิตสะอาด ไม่หลงใหลติดอยู่ในอารมณ์ของกิเลส ได้แก่ ความโลภ ความ โกรธ ความหลง อันเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์อย่างยิ่ง

6. มีจิตไร้ความเศร้างหมอง หมายถึง ปราศจากโรคของจิต คือ ไม่มีกิเลส

7. มีจิตเกษม หมายถึง การมีจิตเยือกเย็น สดชื่น แจ่มใส สงบมีอิสรภาพจากสิ่งรบกวน

8. มีจิตบริสุทธิ์ที่ โดยการมุ่งมั่นในหน้าที่ หมายถึง การมีจิตเหมาะสมที่จะทำหน้าที่การงาน ไม่ถูกรบกวนจากนิวรณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความหลงใหล ความไม่พอใจ ความ หดหู่

มรรค เป็นหลักการฝึกปฏิบัติให้ก้าวถึงความดับทุกข์ มีองค์ประกอบ 8 ประการ ที่เป็นหลักการปฏิบัติที่สามารถใช้เป็นหลักการใช้ชีวิตที่ดีได้ เห็นสิ่งที่ควรกระทำเพื่อให้เข้าถึงนิโรธ คือหลักแห่งการศึกษาปฏิบัติสำคัญ 3 อย่าง ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ท่านปัญญานันทภิกขุ (ทางสายกลาง, 2500, ม.ป.ท.) กล่าวว่า อริยมรรค หรือทางอันประกอบด้วยองค์แปดประการนี้เป็นทางสายกลางที่นำคนผู้เดินตามไปสู่ความพ้นทุกข์

นักวิชาการได้ให้ความหมายของ ไตรสิกขา ไว้ดังต่อไปนี้

สดุดี นาบำรุง ไตรสิกขา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.gotoknow.org/, (5 กันยายน 2561) อ้างไว้ว่า ไตรสิกขาคือขบวนการการศึกษา 3 ส่วน เพื่อให้ล่วงลุถึงความสมดุลของชีวิต ประกอบด้วย

1. ศีล หรือ การปฏิบัติที่ควร เพื่อให้เกิดความถูกต้องทางวาจา การกระทำและการประกอบอาชีพ

2. สมาธิ หรือ การฝึกจิตใจและจิตใต้สำนึก ให้เกิดความอดทน การตระหนักรู้ และมีจิตสำนึก เกิดเป็นขั้นตอนที่จิตและใจมีการปรับปรุงและเสริมสร้างความสำนึกเพื่อจิตและกายที่สมดุล

3. ปัญญา หรือ ขั้นตอนทางความรู้ เป็นขบวนการสั่งสอนให้ความรู้เพื่อให้เกิดวิชา ปัญญา และความรู้ ที่จะส่งผลต่อทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยมที่ถูกต้อง มีความสามารถในการวิเคราะห์ มีปัญญาเป็นตัวควบคุมการรับสิ่งต่าง ๆ เข้าสู่ชีวิต นั่นคือ ขบวนการไตรสิกขา ที่มีส่วนประกอบของมรรค 8 ประการ เมื่อนำมาจัดหมวดหมู่แล้ว จะได้ดังนี้

อธิปัญญาสิกขา (ศีล)

- สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ)
- สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)
- อธิสีลสิกขา (สมาธิ)
- สัมมาวาจา (วาจาชอบ)
- สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ)
- สัมมาอาชีวะ (อาชีพชอบ)
- อธิจิตสิกขา (ปัญญา)
- สัมมาวายามะ (พยายามชอบ)
- สัมมาสติ (ระลึกชอบ)
- สัมมาสมาธิ (จิตมั่นชอบ)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), หัวใจพระพุทธศาสนา, พุทธจักร, ปีที่ 61 ฉบับที่ 5 (พฤษภาคม 2550) ระบุว่า ไตรสิกขา คือ การปรับปรุงและส่งเสริมผู้คนให้ใช้ชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสม ทำให้มีชีวิตที่เป็นมรรค เป็นแนวทางการใช้ชีวิตที่ดีงามถูกต้องที่ต้องผ่านขบวนการ ฝึกฝน เรียนรู้ และพัฒนาตัวเอง เมื่อมองในแง่อริยสัจ 4 ก็ถือได้ว่าเป็นอริยมรรค คือ วิถีชีวิตอันดีงามประเสริฐ เมื่อเป็นมรรคก็จะสามารถก้าวเดินไปยังเป้าหมายโดยละสมุทัยให้สิ้น ส่งผลให้เราพึ่งพา ตัณหา อวิชชา และ อุปทาน น้อยลงไปเอง ไม่ไปอยู่ใต้การครอบงำของสิ่งเหล่านั้น มี

สติและปัญญาเพิ่มขึ้น สามารถใช้ชีวิตอย่างมีปัญญาได้ดีขึ้น จนท้ายที่สุด เมื่อปราศจากสมุทัย แล้วทุกข์ก็ปราศจากตาม บรรลุเป้าหมายเป็น นิโรธ โดยสมบูรณ์

พระพุทธโฆษาจารย์, วิสุทธิมรรคแปล ภาค 1 ตอน 1, พิมพ์ครั้งที่ 8, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2538) ระบุว่า ไตรสิกขา เป็น แนวคิด และวิธีกระทำเพื่อให้หลุดพ้นจากอบาย กามธาตุ และภพทั้งหลาย โดยมีวัตถุประสงค์เป็นการบรรลุพระนิพพานอย่างปราศจากสิ่งมัวหมอง ไตรสิกขา ถือได้ว่าเป็นวิธีการปฏิบัติแบบทางสายกลาง ไม่สนองต่อความอยากของตนด้วยกามและการทรมานตนเอง ใช้ศีลเป็นเครื่องมือในการป้องกันกิเลส ที่เกิดขึ้นทางกายและวาจา ใช้สมาธิเป็นเครื่องมือที่ต่อต้านกิเลสรุมเร้าจิตใจ และใช้ปัญญาเป็นเครื่องมือในการต่อต้านอนุสัยกิเลสที่แฝงในจิต เมื่อใช้เครื่องมือเหล่านี้ได้ครบ ก็สามารถพัฒนามนุษย์ให้เป็นพระอริยะที่เพียบพร้อมด้วยศีล ได้แก่ พระโสดาบัน และพระสกทาคามี เพียบพร้อมด้วยสมาธิ ได้แก่ พระอนาคามี และ เพียบพร้อมด้วยปัญญา ได้แก่ พระอรหันต์ นอกจากนี้องค์ธรรมทั้ง 3 ยังเป็นสิ่งที่ช่วยให้ไปถึงคุณวิเศษที่หาได้ไม่ง่ายนักในผู้คนทั่ว ๆ ไป ดังมีวิชชา 3 เป็นต้น

กิจในอริยสัจ คือสิ่งที่ต้องทำต่ออริยสัจ 4 แต่ละข้อ ได้แก่

1. ปริญญา - ทุกข์ ควรรู้ คือ การทำความเข้าใจสิ่งที่เป็นปัญหาหรือภาวะที่เป็นทุกข์อย่างเที่ยงตรงตามความจริง
2. ปหานะ – สมุทัย ควรละ คือ การจัดการกับสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ แก้ที่เหตุต้นตอ
3. สัจฉิกิริยา - นิโรธ ควรทำให้แจ้ง คือ การเข้าถึงขั้นของการดับทุกข์ หมายถึงขั้นจุดมุ่งหมายที่ไร้ปัญหา
4. ภาวนา - มรรค ควรเจริญ คือ การอบรมและฝึกฝนการปฏิบัติตามแนวทางเพื่อให้เข้าสู่การขจัดทุกข์ และนำไปสู่การหลุดพ้นจากทุกข์

กิจทั้งสี่ข้อ ควรนำมาฝึกฝนและปฏิบัติให้ตรงตามมรรคแต่ละข้ออย่างถูกต้องเหมาะสม

3.2 กระบวนการแก้ปัญหาตามอริยสัจ 4

สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ กล่าวถึง กระบวนการแก้ปัญหาตามอริยสัจ 4 ว่า 'อริยสัจ 4 ประการ' เป็นขบวนการแห่งปัญญา ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุมีผลตามเหตุ คือ การแก้ปัญหาของมนุษย์ด้วยปัญญาของตนเอง ไม่ใช่การพึ่งพาพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ เป็นหลักธรรมที่เป็นความจริงเกี่ยวกับชีวิตของมนุษย์ทุกหมู่เหล่า ไม่เกี่ยวกับสถานที่ เพศ หรือภาวะ ทุกคนจะต้องเผชิญด้วยกันทั้งสิ้น

ฉะนั้นแล้ว เพื่อย้ำว่าหลักอริยสัจ ที่เป็นขั้นตอนและวิธีการแก้ปัญหา โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาชีวิตในสังคม จึงแนะนำหลักอริยสัจ 4 ให้มาพัฒนาเพื่อใช้ในการแก้ปัญหาชีวิตอย่างเป็นขั้นตอนได้ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ทุกข์ ขั้นตัวปัญหา จัดเป็นขั้นแรกที่แสดงให้เห็นถึงปัญหาที่จะต้องทำความเข้าใจ รู้สภาพปัญหา ความไม่พอใจ ความบกพร่องติดขัด ที่คนหนึ่งได้เผชิญในชีวิตของตน โดยกำหนดรู้ ทำใจยอมรับ สร้างความเข้าใจ และกำหนดเขตของปัญหาให้ชัดเจนว่าเป็นปัญหาจริงหรือไม่ และเป็นปัญหาขนาดใด

ขั้นที่ 2 สมุทัย ขั้นสาเหตุของปัญหา ในขั้นนี้จะใช้การวิเคราะห์และหาสาเหตุของปัญหา ที่ต้องได้รับการขจัดและแก้ไขให้สิ้นไป โดย การหาสาเหตุต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาหรือความทุกข์ต่าง ๆ ให้ถูกต้อง ไม่โทษโชคชะตา หรือผู้อื่น ซึ่งเป็นเรื่องนอกตัว

ขั้นที่ 3 นิโรธ ขั้นดับปัญหา ขั้นตอนนี้จะเป็นขั้นตอนที่กล่าวถึงภาวะที่ปัญหาได้ดับลงซึ่งเป็นจุดประสงค์ที่ต้องการ จะทำให้เห็นว่ามนุษย์นั้นสามารถแก้ปัญหาและสามารถไปถึงเป้าหมายได้ ด้วยการวางแผนและกำหนดเป้าหมายไว้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นที่ 4 มรรค ขั้นลงมือแก้ปัญหา ขั้นนี้จัดว่าเป็นขั้นคิดวิธีการที่จะต้องกระทำเพื่อแก้ปัญหา ด้วยการ ปฏิบัติหรือทำตามแผนที่กำหนดไว้เพื่อแก้ไขปัญหาไปทีละขั้นตอน

ศาสนาพุทธมีแนวทางสำคัญอยู่ที่อริยสัจ 4 ที่ถือได้ว่า เป็นแก่นกลางหรือหัวใจของศาสนาพุทธ เพราะเป็นสัจธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้แล้ว ก่องแก้ว เจริญอักษร (2531 : 18) กล่าวว่า ความจริงที่เป็นอริยสัจสี่ นอกจากจะเป็นหลักธรรมคำสอน ที่เป็นแก่นและคลุมหลักธรรมทั้งหมดแล้ว ยังเป็นหลักสำคัญ ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วย ดังนี้

1.เป็นขบวนการแห่งปัญญา ที่สามารถนำมาใช้แก้ไขปัญหาอย่างมีเหตุมีผล

2. เป็นการแก้ไขและจัดการกับปัญหาและชีวิต ด้วยลำพังปัญญาของตนเอง ไม่อาศัยอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใด ๆ ให้ดลบันดาลช่วยเหลือ

3. หลักอริยสัจเป็นความจริงแท้ ที่สามารถเกิดขึ้นและเกี่ยวพันกับชีวิตของมนุษย์ทุกผู้

4. เป็นความจริงที่เกี่ยวกับชีวิต ไม่คำนึงถึงการพัฒนาหรือความเสื่อมถอดของศิลปะวิทยาการ หลักความจริงนี้ก็จะไม่เปลี่ยนแปลง และยังคงเป็นประโยชน์ที่ใช้ในการใช้ชีวิตได้ตลอดไป

การศึกษาเรื่องอริยสัจ จะพบว่า หลักธรรมนี้ได้แสดงกฎธรรมชาติของโลกและสัมพันธ์กับการใช้ชีวิตในแต่ละวันของมนุษย์ทุกคน สามารถชี้แนะให้เห็นถึงความเป็นไปของโลก

และชีวิต ไม่ว่าเรื่องทุกข์ หรือปัญหาชีวิต ก็มีทางออก แนะนำช่องทางให้กระทำเพื่อไปสู่สิ่งที่มุ่งหวังแก้ปัญหาได้อย่างดี

สาโรช บัวศรี (2541:67) กล่าวว่า มีผู้นำความคิด ในการนำหลักพุทธธรรมใช้ในการแก้ปัญหา โดยนำหลักอริยสัจ 4 มาใช้ร่วมกับ กิจในอริยสัจ 4 และจากหลักการทั้งสอง ศาสตราจารย์ ดร. สาโรช บัวศรี ได้เสนอแนะวิธีการแก้ไขปัญหาในการเรียนการสอน ดังนี้

ขั้นทุกข์ เทียบกับ ขั้นกำหนดปัญหาที่ต้องการแก้ไข

ขั้นสมุทัย เทียบกับ ขั้นตั้งสมมติฐาน วิเคราะห์หาสาเหตุและตั้งสมมุติฐาน

ขั้นนิโรธ เทียบกับ ขั้นทดลอง และ เก็บข้อมูล เพื่อพิสูจน์สมมุติฐาน

ขั้นมรรค เทียบกับ ขั้นวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล

ตามแนวคิดของ โกวิท วรพิพัฒน์ นั้น การไตร่ตรองเพื่อการแก้ปัญหา มีขั้นตอนการเริ่มที่ตัวปัญหา และต้องคำนึงถึงข้อมูล 3 อย่าง ข้อมูลด้านตัวเอง ข้อมูลด้านชุมชน สังคม สิ่งแวดล้อม และวิชาการ หลังจากนั้นจึงกระทำเพื่อขจัดปัญหาและความไม่พึงใจของบุคคล หากปัญหาและความไม่พึงใจยังอยู่ บุคคลนั้นจะกลับไปเริ่มใหม่อีกครั้ง

สรุป ขั้นตอนทางความคิดที่สำคัญและจำเป็นอย่างหนึ่งสำหรับทุกคนก็คือขั้นตอนการแก้ปัญหาที่ทุกคนต้องเผชิญและผ่านพ้นไปได้ในแต่ละวัน หากทุกคนได้รับการอบรมสั่งสอนให้ฝึกรู้ฝึกคิดหาวิธีและเรียนรู้การแก้ปัญหาอยู่เป็นนิจแล้ว ย่อมเกิดประโยชน์ไม่เพียงแต่บุคคลนั้น ๆ แต่ยังส่งผลทางบวกต่อบุคคลรอบข้างและต่อสังคมอีกด้วย บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการแก้ไขและจัดการกับปัญหาต่าง ๆ อย่างมีลำดับขั้นตอนได้ ย่อมเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จได้

3.3 วิธีการสอนแบบอริยสัจ 4

ดวงเดือน เทศวานิช (2530:87-88) ได้กล่าวถึง วิธีการสอนแบบอริยสัจ 4 ว่า การสอนแบบอริยสัจ 4 หมายถึง การนำคำสอนเกี่ยวกับ อริยสัจ 4 ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้และเผยแผ่มาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน ซึ่งมีขั้นตอนคล้ายคลึงกันวิธีการทางวิทยาศาสตร์ และแบ่งเป็นขั้นต่าง ๆ ดังนี้

1. พิจารณาปัญหาอย่างถูกต้องและเหมาะสม เทียบได้กับ ทุกข์ หรือ การตระหนักรู้ว่าทุกข์นั้นเป็นปัญหา

2. หาสาเหตุของปัญหา กำหนดแนวทางในการแก้ไขปัญหา เทียบได้กับ สมุทัย หรือ การหาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ หรือสาเหตุแห่งปัญหา ซึ่งตรงกับวิธีการทางวิทยาศาสตร์ เช่น การตั้งสมมติฐาน

3. ทำตามแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่ตั้งสมมุติฐานไว้ เทียบได้กับ นิโรธ คือ การดับทุกข์ที่สาเหตุแห่งทุกข์ และดูผลลัพธ์ว่าสามารถแก้ไขปัญหาแห่งทุกข์ได้หรือไม่ ซึ่งตรงกับ “การรวบรวมข้อมูล” ซึ่งเป็นหลักทางวิทยาศาสตร์

4. ใช้วิธีการที่ได้ผลลัพธ์ที่ดีในการแก้ไขปัญหา เทียบได้กับ มรรค หรือ ทางแห่งการดับทุกข์ ด้วยการปฏิบัติตามแนวทางของมรรค 8 นั้นเป็นการปฏิบัติให้หลุดจากความทุกข์ คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย

เมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว จะเห็นได้ว่า ลำดับขั้น ของอริยสัจ 4 นั้นมีความคล้ายและสัมพันธ์กันกับขบวนการทางวิทยาศาสตร์ โดยทั้งสองวิธีต่างใช้เพื่อหาทางในการแก้ไขปัญหาโดยใช้เหตุและผล

3.4 ประโยชน์ของการสอนแบบอริยสัจ 4

1. ทำให้เกิดความรอบคอบ ไม่ประมาท สามารถระลึกสติได้เสมอว่า ปัญหาหรือความทุกข์สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา การใช้ชีวิตบนโลกใบนี้จึงเป็นการเผชิญหน้ากับปัญหาและแก้ไขให้ผ่านพ้นไป และปัญหาใหม่ก็จะเข้ามาให้พิจารณาและแก้ไขอยู่อย่างนั้น เมื่อคิดได้เช่นนั้นก็ทำให้ไม่ลืมตนและสามารถต่อกรกับปัญหาที่เข้ามาได้

2. สามารถใช้เหตุผลและปัญญาในแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ สามารถหาเหตุแห่งทุกข์หรือปัญหาได้ด้วยการใช้ปัญญา และใช้ปัญญาเพื่อหาวิธีการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุมีผล

3. สามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้ด้วยตนเอง โดยเฉพาะปัญหาที่ เกิดขึ้นจากตนเอง การแก้ไขปัญหาด้วยตนเองจึงสามารถทำได้ โดยไม่หวังอาศัยสิ่งใดมาช่วยแก้ เพราะตนเองจะตระหนักรู้ได้ว่าที่มาของความทุกข์นั้นมาจากที่ใด หนักหนาเพียงใด สามารถแก้ได้อย่างไร

4. ทำให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง การแก้ปัญหาด้วยการลงมือปฏิบัติเอง ทำให้สามารถมองทะลุถึงปัญหานั้นได้ สามารถคาดคะเนได้ว่าหนทางการแก้ไขปัญหายากเพียงใด ช่วยให้ละตัณหาและตระหนักถึงปัญญา ทำให้ชีวิตมีสุข

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยในประเทศ

ภูฟ้า เสวกพันธ์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการค้นคว้าเรื่อง โปรแกรมนันทนาการและผลที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาในระดับชั้นมหาวิทยาลัย โดยใช้การวิจัยเชิงทดลองร่วมกับการใช้แบบประเมิน EQ ของกรมสุขภาพจิต ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มนักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมนันทนาการที่ต่างกัน มีพัฒนาการคะแนน EQ เฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองทั้งสองกลุ่ม โดยกลุ่มนักศึกษาที่รับโปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรมมีพัฒนาการคะแนน

EQ เฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง ทั้ง 8 ด้าน ได้แก่ การควบคุมตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ มีแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหา สัมพันธภาพ ความภูมิใจตนเอง และความพอใจชีวิต ยกเว้น ด้านสุขสงบทางใจที่พบว่าไม่มีความแตกต่างกันระหว่างก่อนและหลังทำการทดลอง ส่วน กลุ่มนักศึกษาที่รับโปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม พบว่า มีคะแนน EQ เฉลี่ยสูงกว่าก่อนทำการทดลอง 5 ด้าน คือ การควบคุมตนเองด้านเห็นใจผู้อื่น มีแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหา สัมพันธภาพ ส่วนอีก 4 ด้าน คือ ความรับผิดชอบ ความภูมิใจตนเอง และความพอใจชีวิต ความสุขสงบทางใจ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันระหว่างก่อนและหลังทำการทดลอง และกลุ่มนักศึกษาทั้งสองกลุ่ม มีพัฒนาการคะแนน EQ เฉลี่ยไม่ต่างกัน ภายหลังทำการทดลอง

รัฐพล ไผ่งาม (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำศึกษาเรื่อง ผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษาในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีผลทดสอบทางการเรียนต่ำและมีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ โดยเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยนี้ประกอบด้วย เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษา แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง และแบบประเมินพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง ผลจากการทดลอง พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมเกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษามีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ทั้งจากแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองและแบบประเมินพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

กันตวรรณ มีสมสาร (2544: บทคัดย่อ) วิจัยเกี่ยวกับ การเปรียบเทียบ EQ ของเด็กที่กำลังจะเข้าสู่วัยรุ่นที่ได้รับการเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกัน พบว่า เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบดูแลเอาใจใส่มีคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์มากกว่าเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุม การอบรมเลี้ยงดูแบบรักตามใจ และการอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง และคะแนน EQ ของเด็กมีความสัมพันธ์กับคะแนนความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กที่ประเมินโดยครูประจำชั้น

พนิดา จันทรกรานต์ (2544: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ อิทธิพลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการพัฒนา EQ ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ โดยมีกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่มีคะแนน EQ ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จากแบบสำรวจ EQ จำนวน 40 คน โดยใช้แบบสำรวจ EQ ก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีคะแนน EQ มากกว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

นพรัตน์ ศุทธิถกล (2546: บทคัดย่อ) ได้วิจัยเกี่ยวกับ อิทธิพลของกิจกรรมนันทนาการ ต่อการพัฒนา EQ ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภายหลังการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมี EQ โดยรวมไม่แตกต่างกันระหว่างก่อนและหลังทำการทดลอง ยกเว้น ด้านความสุขในเรื่องความภูมิใจในตนเอง ที่มีความภูมิใจในตนเองลดลง และ นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มี EQ โดยรวม ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านความดีในเรื่องความรับผิดชอบ ที่กลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบมากกว่ากลุ่มควบคุม

พรทิพย์ วัฒนพงศ์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับ อิทธิพลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อ EQ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมี EQ สูงขึ้นหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มี EQ สูงกว่านักเรียนที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

สุริศา สุขุมวรรณ์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมที่มีต่อการพัฒนาลักษณะนิสัยของเด็กปฐมวัย เพื่อศึกษาผลและข้อเปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม มี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ กิจกรรมนันทนาการประเภทเกม และแบบประเมินการพัฒนาลักษณะนิสัย พบว่า เด็กปฐมวัยมีการพัฒนาลักษณะนิสัยโดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยลักษณะนิสัยของเด็กปฐมวัยหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมมีการพัฒนามากกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม โดยรวมและรายด้านทุกด้าน

ชุลีศรีนวล (2550 : บทคัดย่อ) ได้ทำ การวิจัยเรื่อง EQ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่ 6 เพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์และปัจจัยที่มีผลต่อ EQ ของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มี EQ โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปกติ โดยรวมตัวแปรที่มีผลต่อ EQ คือ เพศ ผลการเรียน ความอบอุ่นในครอบครัว การเลี้ยงดูโดยผู้ปกครอง การได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และจากครู สำหรับนักเรียนชาย ตัวแปรที่มีผลต่อ EQ คือ ผลการเรียน และการเลี้ยงดูโดยผู้ปกครอง สำหรับนักเรียนหญิง ตัวแปรที่มีผลต่อ EQ คือ การได้รับการยอมรับจากครู นักเรียนที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยและแบบเข้มงวด มีตัวแปรที่มีผลต่อ EQ คือ ผลการเรียน การยอมรับจากกลุ่มเพื่อนการได้รับการยอมรับจากครู การใช้เวลากับสื่อ และความอบอุ่นในครอบครัว

สุดารัตน์ พรหมกัณฑ์ และคณะ (2550: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง การเสริมสร้าง EQ เด็กอายุ 9-11 ปี โดยใช้กิจกรรมการเล่น โดยใช้แบบประเมิน EQ เด็กอายุ 6-11 ปี ของกรมสุขภาพจิต ผลการศึกษาพบว่า เด็กที่ร่วมโครงการ มีพัฒนาการด้าน EQ ดีขึ้น

นิภาภรณ์ จันทรุณ (2547: บทคัดย่อ) วิจัยเกี่ยวกับ อิทธิพลของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน วิทยาศาสตร์แบบอริยสัจ 4 ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการศึกษาพบว่า ผลสำเร็จทางการเรียน ทักษะกระบวนการวิทยาศาสตร์และเจตคติเชิงวิทยาศาสตร์ของนักเรียน หลังเรียนสูงกว่าก่อนการทดลอง และมากกว่าระดับความพึงพอใจที่กระทรวงศึกษาธิการตั้งไว้

นภาจรี ศรีจันทร์ (2551: บทคัดย่อ) วิจัยเกี่ยวกับ อิทธิพลของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเรื่อง เศรษฐศาสตร์ในชีวิตประจำวัน โดยใช้ภาพการ์ตูนประกอบการสอนแบบอริยสัจ 4 และการสอนแบบปกติ โดยแบ่งนักเรียนเป็นสองกลุ่มเพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า การสอนโดยใช้ภาพการ์ตูนประกอบการสอนแบบอริยสัจ 4 และการสอนแบบปกติมีประสิทธิภาพไม่ต่างกัน นักเรียนกลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม และการใช้สื่อภาพการ์ตูนในการสอนช่วยให้นักเรียนมีความเข้าใจในเนื้อหา นักเรียนได้เรียนรู้ช่วยเหลือกัน ทำให้บรรยากาศในการเรียน สนุกสนาน และนักเรียนสามารถสรุปความรู้จากเรื่องที่เรียนได้ด้วยตนเอง

พระศุภชัย บุตระเกษ (2552 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความสามารถด้านการใช้เหตุผล เชิงจริยธรรม กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มจัดกิจกรรมด้วยวิธีการที่แตกต่างกัน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนทั้ง 3 กลุ่มมี ความสามารถด้านการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมไม่แตกต่างกัน ทั้ง 3 กลุ่ม มีความ สามารถด้านการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมได้ดีขึ้น และพบว่าการจัดกิจกรรมทั้ง 3 แบบมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลเหมาะสม สามารถใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนสาระพุทธศาสนา เพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดความสนใจใฝ่รู้ สามารถใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมเชื่อมโยงความรู้ต่าง ๆ เพื่อใช้ในชีวิตประจำวันได้

ดรินกรณ์ รัตนศรี (2553:บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการสอนแบบอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นกิจกรรมการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นแก้ปัญหาวิชาเลข ให้กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่าคะแนนเฉลี่ยด้านการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ ในขั้นทุกข์ ได้ระดับดี ขั้นสมุทัย ขั้นนิโรธ ขั้นมรรคได้ระดับพอใช้ และในภาพรวมได้ระดับดี นักเรียน เกินกว่าร้อยละ 80 มีผลสำเร็จทางการเรียนสูงกว่า 70%

สุรเกียรติ ไชยนุวัติ (2553:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การใช้หลักอริยสัจ 4 ที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหามาหาระดับความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังทดลอง ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลองกลุ่ม ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้เรียนรู้การแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ 4 สามารถคิดวิเคราะห์ได้ดีขึ้น มีคะแนน

ความสามารถในการคิดวิเคราะห์เฉลี่ยหลังเรียนสูงขึ้น มีความพึงพอใจต่อการเรียนรู้ด้วยกระบวนการแก้ปัญหา ตามหลักอริยสัจ 4 มาก

บุรียา แตงพันธ์, และคณิต เขียววิชัย. (2558: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร ผลการศึกษาพบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจ มีเหตุผลและการสนับสนุนทางสังคม ช่วยให้นักศึกษามีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา มีความรับผิดชอบ ใช้การพึ่งพาตนเองเป็นหลัก ในขณะเดียวกันกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคม ก็สามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้ ส่วนปัจจัยภายใน ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และ EQ เป็นส่วนที่เกิดขึ้นภายในตัวของนักศึกษาที่ทำให้นักศึกษาให้มีความคิดและมีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา

วิลัยพร นุชสุธรรม และคณะ (2561: บทคัดย่อ) ได้วิจัยเกี่ยวกับ ผลของโปรแกรมสร้างเสริม EQ ต่อ EQ ของนักศึกษาพยาบาล เครื่องมือที่ใช้ในวิจัย ประกอบด้วย โปรแกรมสร้างเสริม EQ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบประเมิน EQ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนน EQ ของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริม EQ มีค่าสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม และ ค่าเฉลี่ย EQ ของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม

จิณห์จุฑา ชัยเสนา ดาลลาส, สายใจ พัวพันธ์, และดวงใจ วัฒนสินธุ์. (2558: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม 8 หัวข้อ คือ สัมพันธภาพในครอบครัว กับเพื่อน กับอาจารย์ เหตุการณ์รบกวนจิตใจ EQ การมองโลกในแง่ดี การสนับสนุนทางสังคม และ สุขภาพทั่วไป ผลการวิจัย พบตัวแปรที่มีความสัมพันธ์และสามารถทำนายภาวะสุขภาพจิต คือ EQ ปัญหาข้อจำกัดด้านการเรียน ปัญหาด้านการเงิน และปัญหาด้านวิชาเรียน และสามารถนำมาใช้ในการคาดคะเนสภาพสุขภาพจิตในนักศึกษาพยาบาลได้ จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการส่งเสริมสุขภาพจิตสามารถทำได้โดยการส่งเสริมแหล่งทรัพยากรในการเผชิญปัญหา โดยเฉพาะ EQ เพื่อให้นักศึกษามีคุณลักษณะดี เก่ง และสุข

ผุสนีย์ แก้วมณีย์, และเรวัตร คงผาสุข. (2557: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ EQ และการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงบรรยาย เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบประเมิน EQ และแบบสอบถามการปรับตัวของนักศึกษา ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาพยาบาล ส่วนใหญ่ มี EQ โดยรวมอยู่ในระดับปกติ มีคะแนนเฉลี่ย EQ ในแต่ละด้านอยู่ในระดับปกติ มีการปรับตัวในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีการปรับตัวด้านกลุ่มเพื่อน ด้านผู้สอน และด้านกิจกรรม อยู่ในระดับมาก มีการปรับตัวด้านการเรียน และด้านสภาพแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง EQ โดยรวม

ทุกด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวด้านกิจกรรม EQ ด้านดี มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวด้านกลุ่มเพื่อน EQ ด้านสุข มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวโดยรวม และการปรับตัวด้านกลุ่มเพื่อน จากผลการวิจัยครั้งนี้ อาจารย์ควรนำผลไปพัฒนานักศึกษา เพื่อส่งเสริม EQ และการปรับตัวเพื่อเป็นประโยชน์กับนักศึกษา ทั้งการเรียน และการใช้ชีวิตในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

เทรบาและไฟรค์ (Treppa and Frike, 1972: 466 - 468 อ้างถึงใน พรทิพย์วัฒนพงศ์, 2548: 59) ได้ศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจตนเองในทางที่ดีขึ้น คือ ในด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ การนับถือตนเอง การยอมรับตนเอง รวมทั้งความเข้าใจในความเป็นมนุษยสัมพันธ์ และความคิดเกี่ยวกับตนในอุดมคติมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก

เล็กซ์ (Lex, 1973: 466-468 อ้างถึงใน พรทิพย์ วัฒนพงศ์, 2548: 59) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของนักศึกษาด้วยวิธีการสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์ โดยเปรียบเทียบกับการสอนแบบปกติ ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาจิตใจทางด้านศาสนาของผู้เรียนทั้ง 2 กลุ่ม ในระหว่างก่อนและหลังการทดสอบ ไม่แตกต่างกัน แต่พบว่า นักศึกษารู้สึกสุขใจต่อประสบการณ์ที่ได้รับ เพราะได้รับแรงกระตุ้นให้เกิดการอภิปรายอย่างอิสระในเรื่องค่านิยม และทุกคนมีความยินดีร่วมในกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตลอดไป

ฮาเซน (Hazen, 1975: 6573-A อ้างถึงใน นพรัตน์ ศุทธิถกล, 2546: 42) วิจัยเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ของความรู้ความเข้าใจและทัศนคติในวิชาวิทยาศาสตร์ โดยวิธีการสอนแบบใช้เกมกับวิธีการสอนแบบบรรยายให้กับนักเรียนมัธยมศึกษา แยกนักเรียนออกเป็น กลุ่มทดลองใช้วิธีการสอนแบบเกม และกลุ่มควบคุมใช้วิธีการสอนแบบบรรยาย โดยมีภาพยนต์และการอภิปรายประกอบ ผลการวิจัย พบว่า การสอนโดยวิธีใช้เกมทำให้การเรียนการสอนมีผลดีกว่าการสอนแบบบรรยาย และนักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการสอนโดยวิธีใช้เกม

โกลแมน (Goleman, 1995: 34) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ IQ และ EQ พบว่า IQ สามารถอธิบายความสำเร็จของบุคคลได้เพียง 20 เปอร์เซ็นต์ ส่วนที่เหลืออีก 80 เปอร์เซ็นต์นั้นสามารถอธิบายได้ด้วยความสามารถอื่น รวมทั้ง EQ ด้วย ซึ่งไม่มีใครบอกได้ชัดเจนว่าความสามารถเหล่านั้นประกอบด้วยอะไรบ้าง รู้แต่เพียงว่าความสามารถเหล่านี้มีความสำคัญมากกว่าเชาวน์ปัญญา นอกจากนี้ โกลแมน ยังแสดงความเชื่อมั่นว่า EQ มีความจำเป็นต่อต่อ

ความสำเร็จในชีวิตมากกว่า IQ และความชำนาญการด้านต่าง ๆ ถึง 2 เท่า ในสาขาที่เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ EQ มีความสำคัญเหนือกว่า IQ ถึง 4 เท่าที่จะส่งผลต่อความสำเร็จในวิชาชีพ

คัลพ์ (Culp, 1998 อ้างถึงใน วิพงษ์ชัย รองขันแก้ว, 2548: 32) วิจัยเกี่ยวกับ วัยรุ่นสาวกับนันทนาการกลางแจ้ง เพื่อศึกษาเรื่องความรู้สึกและผลกระทบจากโปรแกรมนันทนาการ พบว่า ในกลุ่มเด็กวัยรุ่นกิจกรรมนันทนาการส่งผลต่อความเป็นครอบครัวและความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันแต่ไม่ส่งเสริมความรู้สึกทางด้านการเป็นผู้นำ มากเท่ากับกลุ่มวัยกลางคน

คอร์ดา (Dawdah, 2000: 85 อ้างถึงใน จุฬาลักษณ์สอนไชยา, 2546: 50) ได้ศึกษาเยาวชนเกี่ยวกับเชาว์อารมณ์โดยการทดลองกับเยาวชน แยกเป็น กลุ่มที่ร่วมกิจกรรมนันทนาการกับกลุ่มที่ไม่ร่วมกิจกรรมนันทนาการ กลุ่มที่ร่วมกิจกรรมนันทนาการมีคะแนน EQ ดีกว่ากลุ่มที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

ฟ๊อกซ์ (Fox, 2000 อ้างถึงใน ภูฟ้าเสวกพันธ์, 2543: 55) ได้ทำ การวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ของเชาวน์อารมณ์เชาวน์ทางทักษะ เชาวน์ทั่วไป และลักษณะนิสัย พบว่า ในการแยกวิเคราะห์ออกเป็น3 ประเด็น ความเห็นอกเห็นใจ การแสดงออกของอารมณ์และการนำ เสนอตนเอง ซึ่งทดสอบด้วยแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์เชิงลึก เชาวน์อารมณ์มีผลโดยตรงตามลักษณะนิสัยหรืออีกนัยหนึ่งกล่าวได้ว่า การมีองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ที่ครบถ้วนจะทำ ให้การปรากฏของลักษณะนิสัยออกมาในทางบวก

บทที่ 3
วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1.กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.การดำเนินการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.การวิเคราะห์ข้อมูล

1. กำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่างประชากร

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร มีจำนวน นักเรียน 102 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ จังหวัด กรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง ใช้การจับฉลาก เป็นกลุ่มทดลอง 20 คน เป็นกลุ่มควบคุม 20 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วย

1. เครื่องมือในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่

2. เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมิน EQ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

สำหรับเครื่องมือในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้ หลักอริยสัจสี่ เพื่อพัฒนา EQ ของนักเรียน จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดกิจกรรมที่เหมาะสม

ขั้นที่ 2 สร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อให้สอดคล้องกับจุดประสงค์ของการวิจัย ซึ่งประกอบด้วย กลุ่มสัมพันธ์ เกม วรรณกรรม ศิลปะ ภาพวาด เพลง

ขั้นที่ 3 เสนอโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการต่อ อาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความเหมาะสม

ขั้นที่ 4 เสนอโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการต่อผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ ด้านจิตวิทยา และด้านการศึกษา เพื่อพิจารณาความตรงตามเนื้อหาพร้อมกับนำความคิดเห็นและข้อเสนอแนะมาทำการปรับปรุงให้เหมาะสม

ขั้นที่ 5 ปรับปรุงโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการตามที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ

ขั้นที่ 6 นำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการนั้น ไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง 15 คน

สำหรับ เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข โดยจากการวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงด้วยวิธีการแบบครอนบัค แอลฟา (Cronbach Alpha) ในด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข และภาพรวม ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.75, 0.76, 0.81 และ 0.85 (กรมสุขภาพจิต, 2543: 72)

แบบประเมิน EQ แยกออกเป็น 3 ด้าน และเป็นคำถามย่อย ดังนี้

1. ด้านดี มี 3 ข้อย่อย คือ ความสามารถในการควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่น และการรับผิดชอบ อย่างละ 6 ข้อ รวม 18 ข้อ (ข้อ 1-18)

2. ด้านเก่ง มี 3 ข้อย่อย คือ ความสามารถในการสร้างแรงจูงใจ การตัดสินใจและการแก้ปัญหา และการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น อย่างละ 6 ข้อ รวม 18 ข้อ (ข้อ 19-36)

3. ด้านสุข มี 3 ข้อย่อย คือ ความภูมิใจในตนเอง จำนวน 4 ข้อ ความพึงพอใจในชีวิต จำนวน 6 ข้อ และความสุขสงบทางใจ จำนวน 6 ข้อ รวม 16 ข้อ (ข้อ 37-52)

ข้อคำถามทั้งหมด 52 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าชนิด 4 ระดับ คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง และจริงมาก โดยการให้คะแนนการประเมิน EQ เป็นไปตามเกณฑ์การให้คะแนนที่กำหนดไว้ โดยแบ่งข้อคำถามในการให้คะแนนออกเป็น 2 กลุ่ม ดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 เป็นข้อคำถามที่มีความหมายเชิงนิมาน โดยแต่ละข้อให้คะแนนดังนี้

ข้อ 1, 4, 6, 7, 10, 12,	**คำตอบ**	**คะแนน**
14, 15, 17, 20, 22, 23,	ไม่จริง	1
25, 28, 31, 32, 34, 36,	จริงบางครั้ง	2
38, 39, 41, 42, 43, 44,	ค่อนข้างจริง	3
46, 48,49 และ 50	จริงมาก	4

กลุ่มที่ 2 เป็นข้อคำถามที่มีความหมายเชิงนิเสธ โดยแต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ข้อ 2, 3, 5, 8, 9, 11,	**คำตอบ**	**คะแนน**
13,16, 18, 19, 21, 24,	ไม่จริง	4
26, 27, 29, 30, 33, 35,	จริงบางครั้ง	3
37, 40, 45, 47, 51	ค่อนข้างจริง	2
และ 52	จริงมาก	1

เกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนนที่ได้จากการประเมินความฉลาดทางอารมณ์กำหนดไว้ดังนี้

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์	**ช่วงคะแนนปกติ**
1. ด้านความดี	
1.1 ควบคุมตนเอง	13-18
1.2 เห็นใจผู้อื่น	16-21
1.3 รับผิดชอบ	17-22
2. ด้านเก่ง	
2.1 มีแรงจูงใจ	15-20
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	14-19
2.3 สัมพันธภาพ	15-20
3. ด้านสุข	
3.1 ภูมิใจตนเอง	9-13
3.2 พอใจชีวิต	16-22
3.3 สุขสงบทางใจ	15-21

3. การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

มีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎีจากตำรา เอกสาร วิทยานิพนธ์ บทความ สื่อสิ่งพิมพ์ อินเตอร์เน็ต และรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. เตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

3. ประสานงานและทำหนังสือขอความอนุเคราะห์โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์

4. ดำเนินการวิจัยตามโครงการ มีระยะเวลาการดำเนินการที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ก่อนใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (Pre –Test) ทดลองใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ เป็นเวลา 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 40-60 นาที รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง หลังสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยจะให้นักเรียนทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นแบบประเมินชุดเดียวกันกับการทำครั้งก่อนการทดลอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลองเพื่อเปรียบเทียบ (Post-Test)

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ทั้งก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของแบบประเมิน และตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

2. วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ โดยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

3. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่

4. นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผู้วิจัยนำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่มาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 20 คน เป็นเวลา 12 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมาย จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ทำการกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	หมายถึง	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยเลขคณิตของข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง
S.D.	หมายถึง	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง
t	หมายถึง	ค่าสถิติทดสอบ t-test
p	หมายถึง	ค่าความน่าจะเป็น
*	หมายถึง	มีนัยความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ในการประมวลผลข้อมูล ผู้ทำการได้วิเคราะห์และนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบคำอธิบาย โดยเรียงลำดับหัวข้อการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองก่อนและภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ (T – test dependent) และการวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุมก่อน และภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ (T – test dependent)

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ (T – test independent) และการวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ (T – test independent)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตาราง 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมการวิจัย	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อายุ				
11 ปี	0	0.0	0	0.0
12 ปี	10	50.0	10	50.0
13 ปี	10	50.0	10	50.0
รวม	20	100.0	20	100.0
ผลการเรียนในภาคเรียนที่ผ่านมา				
ผลการเรียนดีมาก (3.00 – 4.00)	0	0.0	0	0.0
ผลการเรียนดี (2.00 – 2.99)	14	70.0	12	60.0
ผลการเรียนปานกลาง (1.00 – 1.99)	6	30.0	8	40.0
ผลการเรียนต่ำ (0.00 – 1.00)	0	0.0	0	0.0
รวม	20	100.0	20	100.0
สถานภาพการสมรสของบิดามารดา				
อยู่ร่วมกัน	15	75.0	16	80.0
หย่าหรือแยกกันอยู่	4	20.0	2	10.0
บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม	1	5.0	2	10.0
รวม	20	100.0	20	100.0

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมการวิจัย	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
บุคคลที่นักเรียนพักอาศัยด้วย				
บิดาและมารดา	15	75.0	14	70.0
บิดา	2	10.0	1	5.0
มารดา	2	10.0	3	15.0
ญาติ (ลุง ป้า น้า อา ฯลฯ)	1	5.0	2	10.0
อื่นๆ (เช่น ผู้อุปการะ)	-	-	-	-
รวม	20	100.0	20	100.0
อาชีพของผู้ปกครอง				
รับราชการ/ พนักงานรัฐวิสาหกิจ	2	10.0	2	10.0
รับจ้าง	10	50.0	12	60.0
ค้าขาย	8	40.0	6	30.0
เกษตรกร	-	-	-	-
รวม	20	100.0	20	100.0

จากการเก็บข้อมูลพบว่า สำหรับอายุของกลุ่มทดลอง พบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยครึ่งหนึ่งมีอายุ 12 ปี และ อีกครึ่งหนึ่งมีอายุ 13 ปี สำหรับกลุ่มควบคุมพบว่า ครึ่งหนึ่งมีอายุ 12 ปี และ อีกครึ่งหนึ่งมีอายุ 13 ปี เช่นกันกับกลุ่มแรก สำหรับผลการเรียนของกลุ่มทดลอง พบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยร้อยละ 70.0 มีผลการเรียนอยู่ในระดับดี และ ร้อยละ 30.0 มีผลการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับผลการเรียนของกลุ่มควบคุม พบว่าผู้เข้าร่วมร้อยละ 60.0 มีผลการเรียนอยู่ในระดับดี และ ร้อยละ 40.0 มีผลการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับสถานภาพการสมรสของบิดามารดา พบว่า กลุ่มทดลองร้อยละ 75.0 มีบิดาและมารดาที่อยู่ร่วมกัน ร้อยละ 20.0 บิดามารดาหย่าร้างหรือแยกกันอยู่ และ ร้อยละ 5.0 บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม สำหรับกลุ่มควบคุม พบว่าร้อยละ 80.0 บิดาและมารดาอยู่ร่วมกัน ร้อยละ 10.0 บิดาและมารดาหย่าร้างหรือแยกกันอยู่ และ ร้อยละ 10.0 บิดาหรือมารดา ถึงแก่กรรม สำหรับบุคคลที่นักเรียนพักอาศัยด้วย พบว่า สำหรับกลุ่มทดลอง ร้อยละ 75.0 อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา ร้อยละ 10.0 อาศัยอยู่กับบิดา ร้อยละ 10.0 อาศัยอยู่กับ

มารดา และ ร้อยละ 5.0 อาศัยอยู่กับญาติ สำหรับกลุ่มควบคุมร้อยละ 70.0 อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา ร้อยละ 5.0 อาศัยอยู่กับบิดา ร้อยละ 15.0 อาศัยอยู่กับมารดา และ ร้อยละ 10.0 บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม สำหรับอาชีพของผู้ปกครอง พบว่า สำหรับกลุ่มทดลอง ร้อยละ 50.0 มีผู้ปกครองที่ทำอาชีพรับจ้าง รองลงมาคืออาชีพค้าขาย และ ข้าราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ โดยคิดเป็นร้อยละ 40.0 และ ร้อยละ 10.0 ตามลำดับ และ พบว่า สำหรับกลุ่มควบคุม ผู้ปกครองของนักเรียนกลุ่มดังกล่าวร้อยละ 60.0 ทำอาชีพรับจ้าง รองลงมาคือ อาชีพค้าขาย และรับราชการหรือเป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ โดยคิดเป็นร้อยละ 30.0 และ ร้อยละ 10.0 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองก่อนและภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ และการวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุมก่อน และภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่

ตาราง 2 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มทดลองก่อนและภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่

องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	P
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ด้านความดี						
1.1 การควบคุมอารมณ์	15.25	.97	17.35	.75	-8.059	.000
1.2 การเห็นใจผู้อื่น	12.20	.83	19.05	.94	-29.456	.000
1.3ความรับผิดชอบ	17.40	.60	18.90	.85	-5.430	.000
รวมด้านความดี	44.85	1.31	55.30	1.81	-29.730	.000
2. ด้านความเก่ง						
2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง	15.90	1.02	18.55	.83	-7.740	.000
2.2 การตัดสินใจและการแก้ปัญหา	15.90	1.21	17.50	.76	-4.883	.000
2.3 การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น	12.25	.79	19.15	.81	-33.839	.000
รวมด้านความเก่ง	44.05	1.82	55.20	1.88	-17.154	.000

ตาราง 2 (ต่อ)

องค์ประกอบ ความฉลาดทางอารมณ์	ก่อนการทดลอง $\bar{x}$	S.D.	หลังการทดลอง $\bar{x}$	S.D.	t	P
3. ด้านความสุข						
3.1 ความภูมิใจในตนเอง	9.50	.51	12.10	1.12	-9.133	.000
3.2 ความพึงพอใจในชีวิต	16.85	.81	18.90	.79	-7.698	.000
3.3 ความสุขสงบทางจิตใจ	16.40	1.19	19.15	1.14	-7.312	.000
รวมด้านความสุข	42.75	1.68	50.15	2.25	-12.913	.000
รวมทุกด้าน	131.65	3.44	160.65	5.32	-21.840	.000

จากตารางที่ 2 พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในกลุ่มทดลอง มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ในทุก ๆ ด้าน ทั้งก่อนและภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับความมั่นใจที่ร้อยละ 95 หรือ P-value น้อยกว่า 0.05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยพบว่าระดับความฉลาดทางอารมณ์ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ ในด้านความดีเฉพาะเรื่องการเห็นใจผู้อื่น และด้านความเก่งเฉพาะเรื่องการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น

ตาราง 3 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มควบคุมก่อนและภายหลังการเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่

องค์ประกอบ ความฉลาดทางอารมณ์	ก่อนการทดลอง $\bar{x}$	S.D.	หลังการทดลอง $\bar{x}$	S.D.	t	P
1. ด้านความดี						
1.1 การควบคุมอารมณ์	15.45	1.23	15.70	1.08	-1.314	.204
1.2 การเห็นใจผู้อื่น	12.30	.65	12.70	.65	-2.179	.042
1.3 ความรับผิดชอบ	17.35	.74	17.15	.58	1.165	.258
รวมด้านความดี	45.10	1.37	45.55	1.14	-1.254	.225

ตาราง 3 (ต่อ)

องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์	ก่อนการทดลอง $\bar{x}$	S.D.	หลังการทดลอง $\bar{x}$	S.D.	t	P
2. ด้านความเก่ง						
2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง	16.25	1.11	15.90	1.02	1.161	.260
2.2 การตัดสินใจและการแก้ปัญหา	15.85	1.22	15.80	1.00	.181	.858
2.3 การมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น	12.15	.93	12.50	.82	-1.926	.069
รวมด้านความเก่ง	44.25	2.48	44.20	2.11	.097	.924
3. ด้านความสุข						
3.1 ความภูมิใจในตนเอง	9.70	.86	9.40	.59	1.371	.186
3.2 ความพึงพอใจในชีวิต	16.90	.78	16.80	.83	.698	.494
3.3 ความสุขสงบทางจิตใจ	16.50	1.19	16.80	1.23	-1.000	.330
รวมด้านความสุข	43.10	1.83	43.00	1.55	.326	.748
รวมทุกด้าน	132.45	3.96	132.75	3.86	-.367	.718

จากตารางที่ 3 เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยพบว่า ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุม ในทุก ๆ ด้าน ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่และภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ ไม่มีความแตกต่างกัน

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ และการวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่

ตาราง 4 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่

องค์ประกอบ ความฉลาดทางอารมณ์	กลุ่มควบคุม $\bar{x}$	S.D.	กลุ่มทดลอง $\bar{x}$	S.D.	t	P
1. ด้านความดี						
1.1 การควบคุมอารมณ์	15.45	1.23	15.25	0.97	.571	.572
1.2การเห็นใจผู้อื่น	12.30	0.66	12.20	0.83	.421	.676
1.3 ความรับผิดชอบ	17.35	0.75	17.40	0.60	-.234	.816
รวมด้านความดี	45.10	1.37	44.85	1.31	.589	.559
2. ด้านความเก่ง						
2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง	16.25	1.12	15.90	1.02	1.034	.308
2.2 การตัดสินใจและการแก้ปัญหา	15.85	1.23	15.90	1.21	-.130	.879
2.3 การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น	12.15	0.93	12.25	0.79	-.366	.716
รวมด้านความเก่ง	44.25	2.49	44.05	1.82	.290	.773
3. ด้านความสุข						
3.1 ความภูมิใจในตนเอง	9.70	0.86	9.50	0.51	.890	.379
3.2 ความพึงพอใจในชีวิต	16.90	0.79	16.85	0.81	.198	.844
3.3 ความสุขสงบทางจิตใจ	16.50	1.19	16.40	1.19	.266	.792
รวมด้านความสุข	43.10	1.83	42.75	1.68	.629	.533
รวมทุกด้าน	132.45	3.97	131.65	3.44	682.	.500

จากกตารางที่ 4 เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยพบว่า ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่มีความแตกต่างกัน โดยพบว่ากลุ่มควบคุมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมมากกว่ากลุ่มทดลองเล็กน้อยโดยมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 132.45 และ 132.65 ตามลำดับ อย่างไรก็ตามเมื่อวิเคราะห์ข้อมูล

ทางสถิติด้วยการใช้การวิเคราะห์แบบ T-Test เพื่อทดสอบความแตกต่าง พบว่า ไม่มีความแตกต่างในระดับความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความมั่นใจที่ร้อยละ 95 เนื่องจากมีค่า P-Value มากกว่า 0.05 ทั้งหมด

ตาราง 5 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่

องค์ประกอบ	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		t	P
ความฉลาดทางอารมณ์	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ด้านความดี						
1.1 การควบคุมอารมณ์	15.70	1.08	17.35	0.75	5.620-	.000
1.2 การเห็นใจผู้อื่น	12.70	0.66	19.05	0.94	-24.683	.000
1.3 ความรับผิดชอบ	17.15	0.59	18.90	0.85	-7.562	.000
รวมด้านความดี	45.55	1.15	55.30	1.81	-20.359	.000
2. ด้านความเก่ง						
2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง	15.90	1.02	18.55	0.83	-9.027	.000
2.2 การตัดสินใจและการแก้ปัญหา	15.80	1.01	17.50	0.76	-6.030	.000
2.3 การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น	12.50	0.83	19.15	0.81	-25.646	.000
รวมด้านความเก่ง	44.20	2.12	55.20	1.88	-17.370	.000
3. ด้านความสุข						
3.1 ความภูมิใจในตนเอง	9.40	0.60	12.10	1.12	-9.515	.000
3.2 ความพึงพอใจในชีวิต	16.80	0.83	18.90	0.79	-8.187	.000
3.3 ความสุขสงบทางจิตใจ	16.80	1.24	19.15	1.14	-6.248	.000
รวมด้านความสุข	43.00	1.56	50.15	2.25	-11.674	.000
รวมทุกด้าน	132.75	3.86	160.65	5.32	-18.966	.000

จากตารางที่ 5 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ นักเรียนในกลุ่มทดลองมีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่อยู่ในกลุ่มควบคุมในทุก ๆด้าน โดยมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 160.65 และ 132.75 ตามลำดับ โดยเฉพาะในด้านความดี เรื่องการเห็นใจผู้อื่น และด้านความเก่ง เรื่องการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น นอกจากนี้เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลด้วย T-Test แล้วพบว่านักเรียนที่อยู่ในกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างจากนักเรียนที่อยู่ในกลุ่มควบคุมในทุก ๆ ด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับความมั่นใจที่ร้อยละ 95 เนื่องจากมีค่า P-Value อยู่ที่ .000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 ทั้งหมด

บทที่ 5
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลก่อนและหลังของการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ โดยการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองที่ได้รับกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ตามโปรแกรม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สรุปสาระสำคัญและผลการวิจัยได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์
2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ โดยใช้หลักอริยสัจสี่เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
3. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ หลังการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ โดยใช้หลักอริยสัจสี่ ในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. เครื่องมือในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
2. เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการจับฉลาก เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. ทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (Pre-test) โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

3. ดำเนินการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่เป็นเวลา 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 40 - 60 นาที

4. เมื่อจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ครบ 12 สัปดาห์แล้ว ทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง (Post-test) โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

5. นำคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์หาค่าทางสถิติโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

หาค่าสถิติพื้นฐาน โดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และหาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองและหลังการทดลองชองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ค่าสถิติ T – test dependent ที่ระดับความมีนัยสำคัญ 0.05

เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ค่าสถิติ T – test independent ที่ระดับความมีนัยสำคัญ 0.0

สรุปผลการวิจัย

1. ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ โดยใช้หลักอริยสัจสี่เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

1.1 ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี มีค่าเฉลี่ย 44.85 คะแนน และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ย 55.30 คะแนน ซึ่งเมื่อนำค่าเฉลี่ยของแต่ละองค์ประกอบย่อย ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติพบว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ไม่พบว่าแตกต่างกัน และเมื่อเปรียบเทียบองค์ประกอบย่อย

พบว่า เฉพาะด้านดี เรื่องการเห็นใจผู้อื่น มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง

1.2 ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง มีค่าเฉลี่ย 44.05 คะแนน และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ย 55.20 คะแนน ซึ่งเมื่อนำค่าเฉลี่ยของแต่ละองค์ประกอบย่อย ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกันและเมื่อเปรียบเทียบแต่ละองค์ประกอบย่อย พบว่า เฉพาะองค์ประกอบย่อย ด้านเก่ง เรื่องการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง

1.3 ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข มีค่าเฉลี่ย 42.75 คะแนน และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ย 50.15 คะแนน ซึ่งเมื่อนำค่าเฉลี่ยของแต่ละองค์ประกอบย่อย ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข และองค์ประกอบย่อย ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า เฉพาะองค์ประกอบย่อย ด้านสุข เรื่องความภูมิใจในตนเอง ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง

1.4 ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ โดยรวมทุกด้าน มีค่าเฉลี่ย 131.65 คะแนน และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ย 160.65 คะแนน ซึ่งเมื่อนำค่าเฉลี่ยของแต่ละองค์ประกอบย่อย ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ โดยรวมทุกด้านและองค์ประกอบย่อย ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง

2. ผลการเปรียบเทียบการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ โดยใช้หลักอริยสัจสี่เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี มีค่าเฉลี่ย 55.30 คะแนน ส่วนกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย 45.55 คะแนน ซึ่งเมื่อนำค่าเฉลี่ยของแต่ละองค์ประกอบย่อย ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดีสูงกว่ากลุ่มควบคุม และเมื่อเปรียบเทียบแต่ละองค์ประกอบย่อย พบว่า เฉพาะองค์ประกอบย่อยเรื่องการเห็นใจผู้อื่น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2.2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง มีค่าเฉลี่ย 55.20 คะแนน ส่วนกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย 44.20 คะแนน ซึ่งเมื่อนำค่าเฉลี่ยของแต่ละองค์ประกอบย่อย ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่งสูงกว่ากลุ่มควบคุม และเมื่อเปรียบเทียบแต่ละองค์ประกอบย่อย พบว่า เฉพาะองค์ประกอบย่อยเรื่องการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2.3 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข มีค่าเฉลี่ย 50.15 คะแนน ส่วนกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย 43.00 คะแนน ซึ่งเมื่อนำค่าเฉลี่ยของแต่ละองค์ประกอบย่อย ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข สูงกว่ากลุ่มควบคุม และเมื่อเปรียบเทียบแต่ละองค์ประกอบย่อย พบว่า เฉพาะองค์ประกอบย่อยเรื่องความภูมิใจในตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2.4 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ โดยรวมทุกด้านมีค่าเฉลี่ย 132.75 คะแนน และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ย 160.65 คะแนน ซึ่งเมื่อนำค่าเฉลี่ยของแต่ละองค์ประกอบย่อย ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ โดยรวมทุกด้านและองค์ประกอบย่อย ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง

อภิปรายผลการวิจัย

ผลโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ โดยใช้หลักอริยสัจสี่เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อภิปรายผลดังนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและภายหลังการทดลองโดยรวม แตกต่างกันในรายด้าน โดยเฉพาะด้านความดี ในเรื่องการเห็นใจผู้อื่น ด้านความเก่ง ในเรื่องการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ด้านความสุข ในเรื่องความภูมิใจในตนเอง เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ระยะเวลาที่นักเรียนทำกิจกรรมนันทนาการ โดยใช้หลักอริยสัจสี่ตามโปรแกรม 12 สัปดาห์ ไม่พอเพียงเนื่องจากองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์มีหลายด้าน ซึ่งการที่จะทำให้เกิดการพัฒนาในทุก ๆ ด้าน ต้องใช้เวลา ต้องมีกระบวนการพัฒนาที่ต่อเนื่องและจริงจัง ต้องอาศัยความร่วมมือหลายฝ่ายทั้งผู้ปกครอง ครู ผู้ที่เกี่ยวข้องด้านการเรียนการสอนและเพื่อนนักเรียน อีกทั้งความฉลาดทางอารมณ์ควรมีการวางพื้นฐานมาตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งสอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต (ม.ป.ป. 31-32)

สอดคล้องกับแนวคิดของ วีรวัฒน์ บันนิตามัย (2542 : 135) ที่ระบุว่า การพัฒนา EQ ต้องใช้ระยะเวลานานจึงได้ผล เพราะ EQ ต้องมีกระบวนการพัฒนาที่ต่อเนื่องและจริงจัง ต้องอาศัยความร่วมมือหลายฝ่าย และความฉลาดทางอารมณ์ต้องมีการวางพื้นฐานมาตั้งแต่วัยเด็ก พ่อ แม่ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะทำให้ลูกเรียนรู้การแสดงออกทางอารมณ์ที่ดี มองโลกในแง่ดี พ่อ แม่ที่ฝึกฝนพัฒนาการด้านความฉลาดทางอารมณ์ของลูกตั้งแต่ 4 ปีอย่างต่อเนื่องและจริงจังจะช่วยพัฒนา EQ ของลูกได้ดียิ่งขึ้น

2. EQ ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลองโดยรวมแตกต่างกันในรายด้าน

2.1 ด้านความดี พบว่า เรื่องการเห็นใจผู้อื่น กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งความหมายของ “การเห็นใจผู้อื่น” คือ การใส่ใจและ

เข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่น มองเห็นในอารมณ์ของผู้อื่น มีความเห็นใจผู้อื่นอย่างเหมาะสม กิจกรรมสร้างคุณธรรม ช่วยให้เด็กเกิดขบวนการเรียนรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น ทำให้ตอบสนองผู้อื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ทำให้มีความสัมพันธ์และร่วมงานกับผู้อื่นได้ดี มีความสุขมากขึ้น เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (๒๕๔๑) กล่าวว่า การจัดการศึกษาในปัจจุบันต้องมุ่งเน้นไปที่คุณธรรม จริยธรรม เนื่องจากเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับชาวไทย หากเด็กได้รับการอบรมสั่งสอนอย่างต่อเนื่องแล้ว เด็กจะสามารถเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ เป็นคนดีและเก่งได้ เช่นเดียวกับแนวคิดของ ประสงค์ สังข์ไชย (2546: 53-56) ที่กล่าวไว้ว่า การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น เป็นหนึ่งในองค์ประกอบด้านความดี ของ EQ คือ สามารถที่จะคิดคาดคะเนได้ว่า ชีวิตของบุคคลอื่นจะเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลอื่น และสามารถสนองตอบได้อย่างถูกต้องและถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญในการสร้างความสัมพันธ์อันดีด้านอื่น ๆ ต่อไป และช่วยส่งผลให้ประสบความสำเร็จในชีวิต การงาน และครอบครัว

ความสามารถในการเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น เป็นทักษะที่สามรถเรียนรู้ ฝึกฝนได้ ประกอบด้วย

1. การอ่านอารมณ์และความรู้สึก คือ การรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นโดยรับรู้จากการสังเกตจากอารมณ์ และความรู้สึกที่แสดงออกมาทางสีหน้าท่าทางหรือน้ำเสียงที่ใช้พูด

2. การฝึกคำนึงถึงใจเปรียบเทียบกับใจเรา คือ การคาดเดาความรู้สึกของผู้อื่น เช่น เพื่อนถูกหัวหน้างานตำหนิ ว่าไม่รับผิดชอบ งานเกิดความเสียหาย และถ้าเป็นเราจะมีความรู้สึกอย่างไร

3. ฝึกการตอบสนองที่สอดคล้อง คือ การแสดงออกของเรา ที่เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งการแสดงออกถึงความเข้าใจและเห็นใจนั้น ออกมาในรูปคำพูดที่เห็นใจและให้กำลังใจ

2.2 ด้านความเก่ง พบว่า เรื่องการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งความหมายของ “การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น” หมายถึง ความตั้งใจที่จะศึกษาและทำความเข้าใจต่อความรู้สึกของบุคคลอื่น แสดงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นอย่างไม่เสแสร้ง เป็นคนฟังและคนพูดที่ดี เข้าใจตรงกัน ใส่ใจความรู้สึกของผู้ฟัง ตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน หากมีความเห็นที่ขัดแย้งก็ให้เป็นไปอย่างสร้างสรรค์ (กรมสุขภาพจิต, 2550 : 30) กิจกรรมสร้างคุณธรรม ที่จัดเป็นประสบการณ์ให้กับผู้เรียน เพื่อพัฒนาผู้เรียนในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านทักษะ อารมณ์ สังคม และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทำให้นักเรียนได้มีโอกาสเรียนรู้จัก

การสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เหมาะสม ในกิจกรรมสร้างคุณธรรม กลุ่มทดลองมีปฏิสัมพันธ์กันตลอดเวลาของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งบางครั้งต้องมีการแบ่งกลุ่มเป็นหลายขนาดหรือมีการสลับสับเปลี่ยนสมาชิกในกลุ่ม จึงเป็นสถานการณ์กึ่งบังคับที่สมาชิกจะมีสัมพันธภาพต่อกัน ตรงกับแนวคิดของ พระราชวรมุนี (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546) พัฒนาการแบบองค์รวม กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าว สอดคล้องกับหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนา เช่น สติสัมปชัญญะ หิริโอตตัปปะ พรหมวิหาร 4 ไตรสิกขา และหลักสัปปุริสธรรม 7 โยนิโสมนสิการ จิตตภาวนา เป็นต้น ความฉลาดทางอารมณ์มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจ ทำให้เป็นบุคคลที่มีจิตใจและลักษณะเข้มแข็ง มั่นคง หนักแน่น สงบ สุภาพ เบิกบาน และงามสง่า เข้าใจตัวเองและบุคคลอื่นตามสภาพความเป็นจริง มีความมั่นคงทางอารมณ์สูง

นอกจากนี้ผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ภูฟ้า เสวกพันธ์ (2521 : 126) ที่ทำการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการแล้ว มีค่าเฉลี่ยของ EQ ด้านสัมพันธภาพสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับวิทยา ทีมมุทิตา (2527 อ้างถึงใน ภูฟ้า เสวกพันธ์, 2543:129) ที่กล่าวว่า คุณค่าของเกมอยู่ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีการสื่อสารกันโดยนัย ทำให้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลดีขึ้นตามลำดับ เกิดความคุ้นเคย ทำให้ทำงานเป็นทีมได้ ตรงกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 55) ที่ระบุไว้ว่า กิจกรรมนันทนาการ เป็นการจัดกิจกรรมตั้งแต่สองคนขึ้นไป มีการพูดคุยและปรับตัวเข้าหากัน ทำให้เกิดพลังงานบวกขึ้นในกลุ่ม ด้วยขบวนการต่าง ๆ ที่ใช้การตัดสินใจร่วมกัน สามารถก่อให้เกิดการเดินหน้าไปสู่จุดมุ่งหมายที่วางไว้ได้ กิจกรรมนันทนาการนี้ ช่วยสร้างมนุษยสัมพันธ์ ฝึกการทำงานเป็นทีม มีการประสานงานและร่วมมือกัน พัฒนาการเรียนรู้พฤติกรรมของกลุ่ม สร้างความเป็นผู้นำและผู้ตาม ช่วยให้รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเองได้ดี

2.3 ด้านความสุข โดยรวมมีความแตกต่างกัน เมื่อพิจารณาแต่ละด้าน ผลการวิจัยพบว่า ด้านความสุข กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมในเรื่องความภูมิใจในตนเอง ซึ่งความหมายของ “ความภูมิใจในตนเอง” คือ ความพอใจและเข้าใจคุณค่าของตัวเอง ยอมรับข้อเด่นและข้อด้อยของตัวเอง รู้ระดับและเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเอง ซึ่งกิจกรรมนันทนาการ จะช่วยสร้างให้เกิดการเรียนรู้ คุณค่าของตน สอนการทำงานร่วมกันในสังคม ทำให้ไม่เห็นแก่ตนเพียงฝ่ายเดียว รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (พรทิพย์ วัฒนพงศ์, 2548: 80) โดย

ภายหลังการทำกิจกรรมสร้างคุณธรรม กลุ่มทดลอง ได้รู้จักและเข้าใจตนเอง มองโลกในแง่ดี กล้าแสดงออก มีความภาคภูมิใจและเชื่อถือในความสามารถของตัวเอง ตรงกับแนวคิดของ พระราชวรมุนี (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), และพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พัฒนาการแบบองค์รวม กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าวสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนา เช่น อริยสัจสี่ มรรค 8 ไตรสิกขา โยนิโสมนสิการ จิตตภาวนา เป็นต้น EQ มีประโยชน์ด้านสุขภาพกายและจิต และมีคุณอย่างยิ่งเมื่อใช้ประกอบกับการวิปัสสนาในศาสนาพุทธ โดยทำให้ตนมีสติ รู้ทันพฤติกรรมของตน ทำให้การพัฒนา EQ ดีขึ้น

การใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ โดยใช้หลักอริยสัจสี่ เป็นกิจกรรมสร้างคุณธรรม ที่ช่วยส่งเสริมให้เด็กตระหนักถึงอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น ฝึกการคุมอารมณ์ได้ มีความเข้าใจ เห็นใจผู้ และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น แสดงออกอย่างถูกต้อง พึงพอใจ ภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในคุณค่าของตน เป็นการอบรมบ่มเพาะ ปลูกฝัง และสร้างสำนึก ให้มีคุณธรรม จริยธรรม ความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม เกิดความตื่นรู้ในหน้าที่ ทำให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขได้

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ในการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สามารถใช้เป็นแนวทางเพื่อให้ครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่ และผู้ที่เกี่ยวข้อง นำไปใช้ต่อ เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนที่เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

2. เผยแพร่ผลการวิจัย รวมทั้งโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่ที่ได้ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ไปยังหน่วยงานอื่น ๆ เช่น เด็กในสถานสงเคราะห์ หรือ นักเรียนในสถานพินิจต่าง ๆ เพื่อช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ไปในทางที่ดีขึ้น สามารถเติบโตไปเป็นทรัพยากรบุคคลที่ดีและมีคุณภาพในอนาคต เมื่อต้องออกไปใช้ชีวิตในโลกภายนอก

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มประชากรอื่น ๆ เช่น นักเรียนในสถานสงเคราะห์ นักเรียนในสถานพินิจ เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมด้านนันทนาการประเภทอื่น ๆ เช่น ด้านการดนตรีและการร้องเพลง การเต้นรำ ศิลปหัตถกรรม ที่ช่วยส่งเสริม EQ ของนักเรียนต่อไป

3. ควรพิจารณาเพิ่มระยะเวลาในการทดลองให้ยาวมากขึ้น เพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ในแต่ละช่วงเวลาที่เปลี่ยนแปลงไป

4. สถานที่ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จัดขึ้นภายในห้องเรียนซึ่งมีพื้นที่จำกัด อากาศร้อนและไม่เป็นส่วนตัว ทำให้มีปัจจัยภายนอกรบกวนสมาธิของกลุ่มทดลอง ดังนั้น สำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป ควรคำนึงและเลือกสถานที่ที่เหมาะสม มีบริเวณกว้างพอเหมาะต่อจำนวนผู้เข้าร่วม ระบบอากาศเหมาะสม และไม่มีเสียงรบกวนสมาธิของเด็กขณะเข้าร่วมกิจกรรม

บรรณานุกรม

Bar-On, R.(1997). Bar-On emotional quotient inventory: A measure of emotional intelligence.(Technical manual). Toronto: Multi-Health System.

Butler, G.D. (1959). Introduction to community recreation. New York: McGraw Hill.

Button, L. Development group work with adolescents. London: University of London press,1974.

Cooper, R.K., and Sawaf, A. (1997). Executive EQ intelligence in leadership and organization.New York: Grossest/Putnam.

Goleman, D. (1998). Working with emotional intelligence. New York: Bantam Books,

Kemp, C.G. (1965). Perspectives on the group process: A foundation for counseling with groups. 2ed, Boston: Goughton Miffin, Co., 1965.

Mayer, J.D., and Salovey, P. (1997). Emotional development and emotional intelligence: Education implication. New York: Basic Book.

Ottaway, A. K.G. (1966). Learning through experiences. London: Routhledge and Kengan,

Shaw, M.E. (1981). Group dynamic-The psychology of small group behavior. New York: McGraw-Hill Book Company.

Weisinger, H. Emotional intelligence at work: The unstrapped edge for success. San Francisco: Jassey-Bass.

Weiskopt, D.C. (1975). A guide to recreation and leisure. Boston: Allyn and Bacon.

กนกพร หมู่พยัคฆ์, จรินทิพย์ อุดมพันธุรัก, ชลียา กัญพัฒนพร, ชัญญา แสงจันทร์, และพวงเพชร เกษรสมุทร. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทาง อารมณ์กับพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษา พยาบาล. วารสารพยาบาลศาสตร์,33(Suppl. 1), 55-65.

กันตวรรณ มีสมสาร. (2544).การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยย่างเข้าวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

คณิต เขียววิชัย.(2546). รายงานการวิจัยการศึกษาปัจจัยคัดสรรทางสังคมเศรษฐกิจที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการชุมชนของประชากรในภูมิภาคตะวันตกของประเทศไทย. นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร.

คมเพชร ฉัตรศุภกุล.(2546). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: ธนธัชการพิมพ์.

คมเพชร ฉัตรศุภกุล.(2530). เอกสารการสอนกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

จรินทร์ ธานีรัตน์.(2524). เกม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำ นักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

จรินทร์ ธานีรัตน์.(2528). นันทนาการชุมชน. นันทนาการชุมชน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

จันทร์ ผ่องศรี.(2534). นันทนาการ. เอกสารคำ สอนคณะครุศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จำเนียร โชติช่วง.(2521). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2521.

จิณห์จุฑา ชัยเสนา ดาลลาส, สายใจ พัวพันธ์, และดวงใจ วัฒนสินธุ์. (2558). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะ สุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล.

จิตสุภา ไวทยวรรณ.(2543). ความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์ปัญญาและเชาวน์อารมณ์ในเยาวชนไทย.วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จีรวรรณ วัฒนะจีนะพงษ์.(2537). การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและสถานการณ์จำลองที่มีต่อทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านไร่พัฒนาอำเภอเทพสถิตย์ จังหวัดชัยภูมิ. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

จุฬาลักษณ์ สอนไชยา.(2546). ผลของการจัดโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ.วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชุลี ศรีนวล. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์

บุรียา แตงพันธ์, และคณิต เขียววิชัย. (2558). การศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเผชิญ

ปัญหาของ นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร. วารสารวิทยบริการ
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 26(1), 27-38.ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต,
สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม(สหสาขาวิชา) บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2550

ชูชีพ เยาวพัฒน์. นันทนาการ.(2534). พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์.

ณัฐพล อันตรเสน.(2542). การศึกษาปัญหาการจัดและดำ เนินการโครงการนันทนาการในโรงเรียน
สำหรับเด็กพิเศษ. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ดนู จีระเดชากุล.(2544). นันทนาการสำ หรับเด็ก. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.

ทองเรียน อมรัชกุล.(2520). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: พิฆเนศการพิมพ์.

ทิศนา แขมมณี และคณะ.(2522). กลุ่มสัมพันธ์:ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1. กรุงเทพมหานคร:
บูรพาศิลป์การพิมพ์.

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย.(2530). เอกสารคำ สอนวิชาเทคนิคและทักษะเกมมูลฐาน.
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

เทอดศักดิ์ เดชคง.(2548). ความฉลาดทางอารมณ์. พิมพ์ครั้งที่ 18. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์มติชน.

ธัญญา บัวประเสริฐ.(2546). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมักกะสันพิทยา
เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา
การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2546.

นพรัตน์ ศุทธิถกล.(2546). ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ.
ปริญญานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการนันทนาการมหาวิทยาลัยศรี
นครินทรวิโรฒ.

นิรันดร์ จุลทรัพย์.(2544). กลุ่มสัมพันธ์สำ หรับการฝึกอบรม. พิมพ์ครั้งที่ 4. สงขลา:
เทพการพิมพ์.

บันเทิง เกิดปรางค์ และ เจษฎา เจียระไน.(2544). นันทนาการ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์
ส่งเสริมวิชาการ.

ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์.(2542). พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประนอม เดชชัย.(2531). นวัตกรรมและแนวปฏิบัติสังคมศึกษา. เชียงใหม่: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ประพัฒน์ ลักษณพิสุทธิ์.(2525). เกมส์พลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำ นักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.

ประสงค์ สังขะไชย.(2546). การเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์. นครราชสีมา:โคราชพริ้นติ้ง.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์.(2542). คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ. วารสารพฤติกรรมศาสตร์ 1: 15-17.,2542 สิงหาคม.

ผุสนีย์ แก้วมณีย์, และเรวัตร คงผาสุข. (2557) ความฉลาด ทางอารมณ์ และการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา. วารสารอัล- ฮิกมะฮฺ, 4(8), 51-61.

พนิดา จันทรกรานต์.(2544). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พนม ลิ้มอารีย์.(2529). กลุ่มสัมพันธ์. พิมพ์ครั้งที่ 3. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม.

พัชนี วรกวิน.(2550). จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์หญิงปากเกร็ด ,2522.พัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, สำ นักงาน. คู่มือการจัดกิจกรรมนันทนาการ. กรุงเทพมหานคร:สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ สำ นักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

พัฒนาการกีฬาและนันทนาการ.(2551). สำ นักงาน. แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 1(พ.ศ. 2550-2554). กรุงเทพมหานคร: สำ นักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ.

พีระพงศ์ บุญศิริ.(2542). นันทนาการและการจัดการ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2542.

ภูฟ้า เสวกพันธ์.(2543). ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เยาวภา เดชะคุปต์.(2522). ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์และการสอนกลุ่มสัมพันธ์: ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: บำรุงสาส์น.

รัตติภรณ์ จงวิศาล.(2546). แนะนำ หนังสือ Emotional Intelligence at work. พฤติกรรมศาสตร์.5 (สิงหาคม 2544): 89-94.ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, 2546.

วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์.(2551). วิถีการดำ เนินชีวิตของเยาวชนในสถานสงเคราะห์: การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา. วารสารศึกษาศาสตร์. 1 (ตุลาคม 2550-มกราคม 2551) :109-122.

วินิจ เกตุขำ และ คมเพชร ฉัตรศุภกุล.(2522). กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

วิพงษ์ชัย รองขันแก้ว.(2548). การศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรมที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา อำเภอปรานบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. ปริญญานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต,สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วิลัยพร นุชสุธรรม, พัชราวรรณ แก้วกันทะ, ลาวัลย์ สมบูรณ์, ชมภู่ บุญไทย, และสุกัญญา เมืองมาคำ (2561). ผลของโปรแกรมสร้างเสริมความฉลาด ทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา พยาบาล. พยาบาลสาร, 45(1), 110-121.

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย.(2551). เชาวน์อารมณ์ (EQ) ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: สำ นักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมบัติ กาญจนกิจ.(2542). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมบัติ กาญจนกิจ.(2544). นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมพงษ์ จิตระดับ.(2530). การสอนจริยศึกษาในระดับประถมศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สิริวรรณ ศรีพหล.(2536). ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาหลักสูตรและวิทยวิธีทางการสอน:การวิเคราะห์พฤติกรรมการเรียนการสอน. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

สุขพัชรา ชิ้มเจริญ.(2546). เกมนันทนาการสำหรับเด็กและเยาวชน. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

สุขภาพจิต, กรม.(2543). รายงานแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข.

สุขภาพจิต, กรม.(2543). รายงานการวิจัยการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทย อายุ 12-60 ปี. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

สุขภาพจิต, กรม.(2550). อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

สุชาติ ทวีพรปฐมกุล.(2543). เทคนิคและทักษะเกมมูลฐาน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุดารัตน์ พรหมกัณฑ์ และคณะ.(2550). การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็ก 9-11 ปีโดยใช้กิจกรรมการเล่น. การประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติครั้งที่ 6 เรื่องสุขภาพจิต.หน้า 97. 1-3 สิงหาคม 2550 ณ โรงแรมปริ้นซ์พาเลซ กรุงเทพมหานคร.

สุนีย์รัตน์ ฤทธิ์ธงชัยเลิศ.(2530). ผลจากการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุริศา สุขุมวรรณ์.(2548). ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมที่มีต่อการพัฒนาลักษณะนิสัยของเด็กปฐมวัย. ปริญญานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุวิมล ตั้งสัจจพจน์.(2533). นันทนาการและการใช้เวลาว่าง. กรุงเทพมหานคร: เวดิสันเพรสโพรดักส์, 2553.

อเนก หงษ์ทองคำ . (2542). นันทนาการกับสังคม. เอกสารการสอนนันทนาการกับสังคม. กรุงเทพมหานคร: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อุสา สุทธิสาคร.(2544). พัฒนา EQ เด็กได้อย่างไร. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

ชื่อ-สกุล	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ถนอมศักดิ์ เสนาคำ
สถานที่ทำงาน	คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ชื่อ-สกุล	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิพงษ์ชัย รองขันแก้ว
สถานที่ทำงาน	คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ชื่อ-สกุล	อาจารย์ ดร.สราวุธ ชัยวิชิต
สถานที่ทำงาน	คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ชื่อ-สกุล	อาจารย์ ดร.ชินะ โอภาส
สถานที่ทำงาน	คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ชื่อ-สกุล	อาจารย์ปิยพงษ์ อัครมาธวรรย์
สถานที่ทำงาน	คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

แบบประเมินคุณภาพนวัตกรรม เพื่อหาค่า IOC

แบบแสดงความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อนวัตกรรม(โปรแกรมนันทนาการ)

คำชี้แจง ขอให้ท่านผู้เชี่ยวชาญได้กรุณาแสดงความคิดเห็นของท่านที่มีต่อโปรแกรมนันทนาการ

โดยใส่เครื่องหมาย (✓) ลงในช่องความคิดเห็นของท่านพร้อมเขียนข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ใน

การนำไปพิจารณาปรับปรุงต่อไป

รายการขอความคิดเห็น	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	เหมาะสม 1	ไม่แน่ใจ 0	ไม่เหมาะสม -1	
1. ความสอดคล้องเหมาะสมกับหลักธรรม				
2. คำถามเหมาะสมเพื่อให้เกิดการคิด				
3. ความสอดคล้องเหมาะสมกับวัยของผู้เรียน				
4. ความสอดคล้องเหมาะสมกับสภาพปัจจุบันและปัญหา				
5. ความเหมาะสมต่อกระบวนการพัฒนาผู้เรียน				
6. ความเหมาะสมของเนื้อหา				
7. ความเหมาะสมของขนาดตัวอักษร				
8. ความเหมาะสมของการใช้ภาษา				
9. ความเหมาะสมกับความสนใจของนักเรียน				
10.ความเหมาะสมของรูปแบบ				

ภาคผนวก ข

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยใช้หลักอริยสัจสี่
เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยหลักอริยสัจสี่เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ประเภทกลุ่มสัมพันธ์ ประเภทเกมกีฬา ประเภทวรรณกรรม ประเภทศิลปะภาพวาด ประเภทดนตรี

สัปดาห์	กิจกรรมสร้างคุณธรรม	ความฉลาดทางอารมณ์	เวลา
สัปดาห์ที่ 1	ปฐมนิเทศ กิจกรรมสร้างคุณธรรม “มอบสิ่งที่ดีชีวิตดี”	1.เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง 2.เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น	60 นาที
สัปดาห์ที่ 2	กิจกรรมสร้างคุณธรรม “อภัยเท่านั้นที่จะครองโลก”	1.การทำงานเป็นทีม 2.การจัดการกับอารมณ์เมื่อมีการทำงานผิดพลาด ต้องให้อภัยและเริ่มต้นใหม่	60 นาที
สัปดาห์ที่ 3	กิจกรรมสร้างคุณธรรม “ซื่อกินไม่หมดคดกินไม่นาน”	ปลูกฝังความซื่อสัตย์	60 นาที
สัปดาห์ที่ 4	กิจกรรมสร้างคุณธรรม “มองด้านบวกได้บวกกลับมา”	1. การมองคนอื่นในแง่ดี และแสดงออกในทางที่ดีต่อกัน 2. เกิดความรู้สึกได้รับการยอมรับจากกัน 3. สร้างเสริมความภาคภูมิใจตนเอง	60 นาที
สัปดาห์ที่ 5	กิจกรรมสร้างคุณธรรม “ค่าของคน ผลของงาน”	1. เห็นความสำคัญของผู้อื่น 2. คำนึงถึงว่าคนทุกคนเกิดมามีค่าเท่าเทียมเสมอกัน	60 นาที
สัปดาห์ที่ 6	กิจกรรมสร้างคุณธรรม “หน้าที่อยู่เหนือสิ่งอื่นใด”	มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม	60 นาที

สัปดาห์ที่ 7	กิจกรรมสร้างคุณธรรม “จิตสาธารณะช่วยโลกให้น่าอยู่”	การมี จิตสาธารณะ	60 นาที
สัปดาห์ที่ 8	กิจกรรมสร้างคุณธรรม “พึ่งพาสุขใจ”	1. การพึ่งพา ช่วยเหลือกัน ไม่แบ่งแยกชนชั้น 2. ไม่เห็นแก่ตัว 3. ยึดมั่นในธรรมะ	60 นาที
สัปดาห์ที่ 9	กิจกรรมสร้างคุณธรรม “ตรงต่อเวลา”	เกิดความตระหนักด้านความมีวินัยในตนเอง .	40 นาที
สัปดาห์ที่10	กิจกรรมสร้างคุณธรรม “ยอมจ๊ะ”	ปลูกฝังความเสียสละ	60 นาที
สัปดาห์ที่11	กิจกรรมสร้างคุณธรรม “ช่วยกันคิดช่วยกันทำ”	1.การทำงานเป็นทีม 2.การช่วยเหลือกัน	60 นาที
สัปดาห์ที่12	กิจกรรมสร้างคุณธรรม “สวนผลไม้ของเรา”	1.สร้างเสริมความภาคภูมิใจตนเอง 2.สร้างเสริม ความคิดสร้างสรรค์ 3.การทำงานเป็นทีม 4.การช่วยเหลือกัน	60 นาที

1.กิจกรรมสร้างคุณธรรม “มอบสิ่งดี ชีวิตดี”
กิจกรรมนันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์

วัตถุประสงค์ :

1.เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง

2.เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น

อุปกรณ์ : บัตรคำ ที่มีคำทั้งความหมายดี และไม่ดีคละกัน อาทิ ซื่อสัตย์ กตัญญู มีวินัย รับผิดชอบ คดโกง

เห็นแก่ตัว เกเร ขี้เกียจเป็นต้น เครื่องมือให้สัญญาณในการกำหนดเวลา เช่น นกหวีดหรือ เพลง

เวลา : 60 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ครูแจกบัตรคำ ให้นักเรียนเขียนบนบัตรคำเกี่ยวกับนิสัยดีที่ชอบและไม่ดี ไม่ชอบอย่างละ 4 บัตร เช่น ซื่อสัตย์ กตัญญู ขี้เกียจ เห็นแก่ตัวแล้วพับบัตรคำ ออกมายืนล้อมวง

2. ครูนำบัตรคำทั้งหมดมาคลุกเคล้ากัน ครูนำบัตรคำเหล่านั้นมาแจกนักเรียนคนละ 8 บัตร

3. ครูให้สัญญาณเริ่มกิจกรรม เช่น เป่านกหวีด หรือเปิดเพลง ให้นักเรียนเริ่มแลกบัตรคำ เมื่อครบกำหนดเวลาครูให้สัญญาณหมดเวลา เช่น เป่านกหวีด หรือปิดเพลง นักเรียนหยุดแลกบัตรคำ

4. ครู ให้แต่ละคนนับจำนวนบัตรคำ ที่ได้มา ดูว่ามีนิสัยอะไรบ้างที่อยู่ในมือ รู้สึกอย่างไรกับบัตรที่อยู่ในมือ (พอใจ หรือไม่พอใจ) ให้แต่ละคนพูดความรู้สึกที่มีต่อบัตรคำ บทเรียนที่ได้จากกิจกรรมนี้คืออะไร

5. ครูสรุปว่า ส่วนใหญ่เราจะเอาบัตรคำที่ไม่ดีไปให้เพื่อน เพราะคนเรามักไม่อยากเก็บสิ่งไม่ดีไว้กับตัว แม้ว่ามันเป็นแค่บัตรคำ ถ้าเรามีสติเราก็จะพิจารณาว่าตัวเรามีนิสัยไม่ดีแบบนั้นไหม ถ้าไม่ใช่ก็ปล่อยวาง ถ้าใช่ก็หาโอกาสพัฒนาปรับปรุง ถ้าได้รับบัตรคำดี ๆ เราจะรู้สึกดี ทำให้เราได้เรียนรู้ความรู้สึกของตัวเองว่ารู้สึกอย่างไรต่อคำต่าง ๆ ที่มาจากเพื่อน และในขณะเดียวกันก็รู้ว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไร ดังนั้น ในการอยู่ร่วมกันเราควรจะหยิบยื่นสิ่งดีๆให้แก่กัน

2. กิจกรรมสร้างคุณธรรม “อภัยเท่านั้นที่จะครองโลก”
กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา

วัตถุประสงค์ :

1. เพื่อฝึกการทำงานเป็นทีม

2.การจัดการกับอารมณ์เมื่อมีการทำงานผิดพลาดและต้องให้อภัยและเริ่มต้นใหม่

อุปกรณ์ : ลูกบอล

เวลา : 60 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม

ครูแจ้งกติกาคือให้นักเรียนคนใดคนหนึ่งโยนบอลให้เพื่อนคนไหนก็ได้ ยกเว้นเพื่อนที่ยืนติดกัน บอลห้ามตกพื้น ถ้าตกพื้นให้เริ่มใหม่ ทุกคนต้องได้รับ และส่งลูกบอลให้เพื่อน คนละ 1 ครั้งเท่านั้น ถ้าซ้ำคนต้องเริ่มใหม่ ครบทุกคนถือว่าสำเร็จภายในเวลาที่กำหนด (5 นาที) ครูจดบันทึกเวลาของแต่กลุ่ม

กลุ่มแรกออกมายืนเป็นวงกลมทำกิจกรรมตามกติกา ครูจดบันทึกเวลาของกลุ่มที่ 1

กลุ่มที่ 2 ทำกิจกรรมเช่นเดียวกับกลุ่มแรก ครูจดบันทึกเวลาของกลุ่มที่ 2

2. กลุ่มที่ใช้เวลาน้อยกว่าเป็นกลุ่มที่ชนะ

3. ครูให้แต่ละกลุ่มอภิปราย “มีวิธีการทำอย่างไรจึงทำเวลาได้เร็วที่สุด / ทำไมการทำงานจึงไม่ประสบ เช่น บอลตก ซ้ำคน ใช้เวลานาน / รู้สึกอย่างไรเมื่อสำเร็จผลงานเป็นที่พอใจ /รู้สึกอย่างไรเมื่อมีคนในทีมทำผิดพลาด /บทเรียนที่ได้รับจากกิจกรรมนี้”

4.ครูสรุปว่า “ในการทำงานร่วมกัน เราต้องรู้จักเรียนรู้ผู้อื่นที่มีความแตกต่างกัน ต้องเรียนรู้ที่จะยอมรับ เข้าใจและปรับตัวเข้าหากัน ให้อภัยกัน ไม่โกรธคนในทีมที่ทำผิพลาด ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เนื่องจากการทำงานไม่ได้มีจุดมุ่งหมายแค่ให้งานเสร็จเท่านั้น

3. กิจกรรมสร้างคุณธรรม “ซื่อกินไม่หมด คดกินไม่นาน”
กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม

วัตถุประสงค์ : ปลูกฝังความซื่อสัตย์

อุปกรณ์ : ใบงานเรื่องความซื่อสัตย์ บทความเรื่อง หนูแดง หนูน้อย

เวลา : 60 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
2. ครูอธิบายคำว่า ความซื่อสัตย์ หมายถึง ความซื่อตรง ไม่คดโกง ทั้งทางกาย วาจา ใจ ทั้งต่อตนเองและหน้าที่ การงาน (ประเสริฐ เอื้อนครินทร์. 2524)
3.ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่านใบงาน เรื่องความซื่อสัตย์ ทำความเข้าใจ ประมาณ 5 นาที
4..ครูเล่าเรื่อง หนูแดง หนูน้อย

ขณะที่ แดงนำรายงานไปส่งครูที่ห้องพัก ปรากฏว่าไม่มีครูอยู่เลย และพบว่า มีข้อสอบ ที่จะสอบในสัปดาห์หน้าวางอยู่บนโต๊ะครู แต่แดงก็ไม่ได้เปิดข้อสอบนั้นดู ถ้านักเรียนเป็นแดง ทำไมนักเรียนจึงไม่เปิดดูข้อสอบ

น้อย ยืมหนังสือจากห้องสมุดเพื่อใช้ประกอบการเรียนแต่บังเอิญน้องของ น้อยได้ทำหนังสือขาดไม่ สามารถซ่อมได้ และเพื่อนได้แนะนำว่าไม่ต้องบอกให้ครูทราบ แต่น้อยก็บอกครูตามความเป็นจริง ถ้านักเรียนเป็นน้อย นักเรียนทำเช่นนี้เพราะเหตุใด

5. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันตอบคำถาม แสดงความคิดเห็น

ถ้านักเรียนเป็นแดง ทำไมนักเรียนจึงไม่เปิดดูข้อสอบ

ถ้านักเรียนเป็นน้อย นักเรียนทำเช่นนี้เพราะเหตุใด

6.ครูสรุปว่า หนูแดง หนูน้อย เป็นเด็กที่มีความซื่อสัตย์ซึ่งควรนำไปเป็นตัวอย่างที่ดี หนูแดง หนูน้อย เป็นผู้ประพฤติตรงโดยยึดถือความจริง ไม่บิดเบือนข้อเท็จจริง ไม่ปิดบังอำพรางสิ่งที่เกิดขึ้นจริง

ใบงาน เรื่อง ความซื่อสัตย์

ในพจนานุกรมได้ให้ความหมายของคำว่า " ซื่อ " ว่าหมายถึง ตรง ไม่มีเล่ห์เหลี่ยม ไม่คดโกง ส่วนคำว่า " ซื่อตรง " หมายถึง ความประพฤติตรง ไม่เอนเอียง ไม่คดโกง และ " ซื่อสัตย์ " หมายถึง ความประพฤติตรงและจริงใจ ไม่คิดคดทรยศ ไม่คดโกงและไม่หลอกหลวง หรือเราอาจจะพูดง่ายๆ ว่าคนที่ซื่อสัตย์ ก็คือ คนที่เป็นคนตรง ประพฤติสิ่งใดก็ด้วยน้ำใสใจจริง

ความซื่อสัตย์นั้นมีหลายอย่าง เช่น ความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ความซื่อสัตย์ต่อครอบครัว ความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ ความซื่อสัตย์ต่อมิตร และความซื่อสัตย์ต่อประเทศชาติ เป็นต้น

มีพุทธภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้ว่า " สจฺเจน กิตฺตี ปปฺโปติ " แปลว่า " คนเราจะบรรลุถึงเกียรติได้เพราะความสัตย์ " นั้นก็หมายความว่า คนที่จะมีเกียรติ ย่อมต้องเป็นคนที่มีความสัตย์ซื่อ จึงจะเป็นที่ยอมรับนับถือของคนในสังคมได้อย่างจริงใจ โดยไม่ต้องไม่เสแสร้งแกล้งทำ

" ความซื่อสัตย์ " เป็นคุณธรรมที่จำเป็นต่อทุกสังคม ไม่ว่าจะเป็นความซื่อสัตย์ในระดับไหนก็ตาม จะต้องมีการปลูกฝังหรือสอนเยาวชนรุ่นหลังให้ประพฤติปฏิบัติ ทั้งนี้เพราะ หากคนในสังคมขาดคุณธรรมข้อนี้เมื่อใด สังคมก็จะวุ่นวาย ไม่สงบ คนจะเอารัดเอาเปรียบกัน และเห็นแก่ตัวมากขึ้น จนก่อให้เกิดปัญหาอื่นๆตามมาอีกมากมาย
ดังตัวอย่างที่กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม จะขอยกมาให้เห็น ดังนี้

- การไม่ซื่อสัตย์ต่อตนเอง เช่น เราตั้งใจว่าจะไม่กินของหวาน ของมันเพื่อลดน้ำหนัก แต่เราก็แอบกิน แม้คนอื่นไม่ทราบ แต่เราก็รู้ตัวเราดี ผลเสีย คือ เราก็จะอ้วน และเป็นโรคอื่นตามมา หรือตั้งใจจะอ่านหนังสือ แล้วก็ไม่อ่าน เพราะมัวไปเที่ยวเล่น ดูหนัง หรือเล่นเน็ท ผลเสียคือ เราอาจจะสอบตก ซึ่งหากเราขาดความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และผัดผ่อนไปเรื่อยๆ ในระยาวเราอาจจะกลายเป็นคนขาดระเบียบ ขาดความตั้งใจ กลายเป็นคนทำอะไรไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต
- การไม่ซื่อสัตย์ต่อครอบครัว เช่น ไปมีชู้ มีกิ๊ก ติดพันนักร้องนักแสดง มีความสัมพันธ์กับคนที่มีครอบครัวแล้ว แม้จะไม่ต้องรับผิดชอบเลี้ยงดู แต่ก็จะทำให้ละเลยต่อลูกเมีย หรือสามี สร้างปัญหาในชีวิต ก่อให้เกิดความไม่ไว้วางใจซึ่งกันและกัน อีกทั้งยังเป็นที่ดูถูกเหยียดหยามของผู้อื่น

หากเป็นหัวหน้าไปมีสัมพันธ์กับลูกน้อง ก็จะทำให้ลูกน้องคนอื่นๆขาดความเชื่อถือ หรือหัวหน้าระดับสูงขึ้นไปไม่ให้ความไว้วางใจ เป็นต้น

- การไม่ซื่อสัตย์ต่อหน้าที่การงาน เช่น เป็นข้าราชการ ทหาร ตำรวจใช้อำนาจในทางมิชอบ กระทำทุจริต หรือแสวงหาผลประโยชน์แก่ตนเองหรือครอบครัว ก็จะก่อให้เกิดความเสียหายแก่ประชาชนและบ้านเมืองดังที่เราจะเห็นกันอยู่ในปัจจุบัน หรือหากเป็นพ่อค้าแม่ขาย ชาวสวน ชาวนาไม่ซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ ขายของโกงเขา หรือใช้สารเคมีที่เป็นอันตราย ฯลฯ ก็จะทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท โรคภัยไข้เจ็บจากสารพิษสะสมในร่างกาย เป็นต้น ซึ่งล้วนแล้วแต่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้เกี่ยวข้องทั้งสิ้น

- การไม่ซื่อสัตย์ต่อมิตร นอกเหนือจากญาติแล้ว เป็นธรรมดาที่คนเราต้องมีการคบหาสมาคมกับผู้อื่น เป็นมิตรต่อกัน และต้องพึ่งพาอาศัยกัน ซึ่งความเป็นมิตรนั้นจะคงทนถาวรอยู่ได้ตลอดไปก็ต้องมีความซื่อสัตย์ ไม่คิดคดทรยศต่อกัน มิตรภาพจึงจะยาวนาน หากไม่ซื่อตรงต่อกันแล้ว ก็ย่อมจะแตกความสามัคคี ทำให้เราไม่มีเพื่อน หรืออยู่ในสังคมได้ยากเพราะกลัวคนอื่นจะหักหลังเราตลอดเวลา เป็นต้น

- การซื่อสัตย์ต่อประเทศชาติ เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะหากชาติอยู่ไม่ได้ ประชาชนคนในชาติก็อยู่ไม่ได้ และหากชาติล่มสลาย ก็คือพวกเราที่จะกลายเป็นคนไร้แผ่นดิน ซึ่งคงไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น

ตัวอย่างข้างต้น คงจะทำให้เห็นแล้วว่า " ความซื่อสัตย์ " เป็นสิ่งสำคัญ เพราะหากขาด " ความซื่อสัตย์ " แล้ว สังคมคงยุ่งเหยิง เกิดความหวาดระแวง ไม่ไว้ใจซึ่งกันและกัน เกิดความโกลาหลไปทั่ว ไม่รู้สิ่งไหนจริง สิ่งไหนเท็จ ถ้าขาดในระดับบุคคลก็จะกลายเป็นคนไม่น่าเชื่อถือและมีปัญหาอยู่ตลอดเวลา ส่วนในระดับประเทศ ก็จะไร้ซึ่งเกียรติภูมิ เป็นที่ดูถูกของชาติอื่น ซึ่งความซื่อสัตย์ที่ว่านี้รวมไปถึงการมี สัจจะ พูดจริงทำจริง ไม่โกหกหรือพูดเหลวไหล พูดคำไหนเป็นคำนั้นด้วย คนเช่นนี้ไปที่ใด ย่อมเป็นที่เคารพนับถือว่าเป็นคนมีเกียรติ ข้อสำคัญ ถ้าทุกคนทำหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ย่อมจะทำให้สังคม และประเทศชาติมีความมั่นคง สงบสุข อันมีผลดีต่อประชาชนคือ ตัวเราทุกคนนั่นเอง

4. กิจกรรมสร้างคุณธรรม “มองด้านบวกได้บวกกลับมา”

กิจกรรมนันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์และศิลปะ

วัตถุประสงค์ :

1. เพื่อฝึกการมองคนอื่นในแง่ดี และแสดงออกในทางที่ดีต่อกัน

2. เพื่อทำให้เกิดความรู้สึกได้รับการยอมรับจากกัน

3. สร้างเสริมความภาคภูมิใจตนเอง

อุปกรณ์ : กระดาษ A4 ตามจำนวนคน ปากกาหรือสี คนละ 1 แท่ง

เวลา : 60 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมวงใหญ่ 1 วง ที่ทุกคนสามารถเห็นหน้ากันได้ แล้วแจกกระดาษคนละหนึ่งแผ่น ให้วาดรูปใบหน้าเพียงแค่โครงเป็นวงกลม และเขียนชื่อตัวเองที่มุมด้านขวา และเขียนสโลแกนที่แสดงถึงลักษณะอารมณ์ที่เด่นชัดของตัวเอง ให้ทุกคนส่งเวียนกระดาษนั้นไปทางขวามือ

2. ตอนนี้กระดาษที่อยู่ในมือจะไม่ใช้ชื่อของตัวเอง ให้นักเรียนลองดูที่ชื่อและลองคิดถึงเรื่องราวดี ๆ ของเพื่อนที่มีชื่ออยู่ในกระดาษ เขียนสิ่งดีๆของเพื่อนคนนั้นลงไปในกระดาษ แล้ววาดหน้าล้อมรอบข้อความที่เขียน (พยายามวาดให้สวยงาม) เมื่อมีเสียงสัญญาณจากครู(เสียงตีระฆัง) ให้ส่งกระดาษไปทางขวามือ (ให้เวลาแต่ละครั้งประมาณ 30 วินาที)ทำวนไปจนครบรอบวง

3. จากนั้นครูรวบรวมกระดาษ และหยิบมาอ่านทีละแผ่น โดยให้นักเรียนทายว่า คุณลักษณะของคนนี้คือใคร และถามต่อว่า “ทำไมถึงคิดว่าคือเพื่อนคนนี้” (ถามคนทาย) “รู้สึกอย่างไร เมื่อเพื่อนเขียนถึงเราอย่างนี้” (ถามคนที่ถูกทาย) “มีอะไรเพิ่มเติมสำหรับเพื่อนคนนี้ที่เราอยากบอกในเรื่องดี ๆของเพื่อนอีกไหม” (ถามทุกคน)

4. ครูสรุปว่า “จุดที่สว่างมองง่ายกว่าจุดที่มืด กิจกรรมนี้จึงอยากชวนให้ทุกคนได้มองจุดที่ดีของเพื่อน มอบคำพูดดี ๆ ให้กันและกัน รู้จักที่จะชื่นชมกันจริง ๆ ได้ขอบคุณในน้ำใจที่เคยช่วยเหลือ

ดูแลกัน ได้ขอโทษกับเรื่องราวที่ผ่านมา ความภาคภูมิใจในตัวเอง เกิดขึ้นได้เพียงเรารู้ว่าเราสามารถที่จะทำอะไรดี ๆ ได้”

หมายเหตุ เยาวชนวัย 12- 15 ปี ต้องการการยอมรับจากเพื่อน ถ้าเขารู้ว่าเพื่อนมีแววตาที่ชื่นชมเขาเสมอ และเขาได้เรียนรู้ว่าเขามีหน้าที่ที่จะต้องดูแลกันและส่งเสริมกันให้ได้พบสิ่งที่ดี พวกเขาจะเกิดความซาบซึ้ง อบอุ่นใจและภาคภูมิใจในตัวเอง สังคมอยู่อย่างสงบสุข

5. กิจกรรมสร้างคุณธรรม “ค่าของคน ผลของงาน”
กิจกรรมนันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์

วัตถุประสงค์:

1. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของผู้อื่น
2. คำนึงถึงว่าคนทุกคนเกิดมามีค่าเท่าเทียมเสมอกัน

อุปกรณ์:

1. กระดาษแข็งให้ตัดเป็นรูปหัวใจเท่าจำนวนนักเรียน โดยใช้กระดาษสี 5 สี
2. กำหนดค่าของกระดาษสีรูปหัวใจเป็นค่าของเงิน ตัวอย่างเช่น สีเขียว 1 บาท สีแดง 10 บาท สีเหลือง 20 บาท สีฟ้า 30 บาท สีชมพู 40 บาท โดยให้จำนวนรูปหัวใจที่มีค่า 1 บาท มีจำนวนมากกว่าสีอื่นเล็กน้อย

เวลา : 60 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แจกกระดาษรูปหัวใจให้นักเรียนคนละ 1 ดวง (ไม่ระบุสีแล้วแต่ดวง)
2. บอกค่าของกระดาษสีให้นักเรียนรับทราบ
3. ให้นักเรียนยืนเป็นวงกลม 2 วง ให้เดินสวนกันตามจังหวะเพลง
4. เมื่อครูสั่งให้จับกลุ่มจำนวนกี่คน ให้นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่ง แล้วให้รวมเงินตามค่าของกระดาษสีรูปหัวใจ
5. กลุ่มไหนได้ค่าของเงินน้อยที่สุดจะต้องถูกลงโทษ ครูออกคำสั่งเปลี่ยนจำนวนการจับไปเรื่อย ๆ (ตั้งข้อสังเกตได้ว่านักเรียนมีรูปหัวใจที่มีค่า 1 บาท จะเป็นที่รังเกียจของผู้อื่นเนื่องจากมีค่าน้อย)
6. ในครั้งสุดท้ายของการสั่ง ให้สั่งว่ารวมจำนวนเท่าไรก็ได้ โดยให้จำนวนเงิน เป็นตัวเลขลงท้ายด้วย 1 บาท เช่น 111, 121, 131, 141 ฯลฯ
7. ครูสรุปสถานการณ์นี้ให้นักเรียนเห็นความสำคัญของหัวใจ สีต่าง ๆ ที่มีค่ามากน้อยว่าเป็นสิ่งสำคัญเท่ากันเปรียบกับชีวิตของคนทุกคน ซึ่งเกิดมาบนโลกใบนี้ ทุกคนมีค่าเสมอ ไม่ว่าคุณจะเป็นใครหรืออยู่ที่ไหน

6. กิจกรรมสร้างคุณธรรม “หน้าที่อยู่เหนือสิ่งอื่นใด”
กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม

วัตถุประสงค์: เพื่อให้นักเรียน มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

อุปกรณ์: ใบงานเรื่องความรับผิดชอบ บทความเรื่อง ธิดากับมาลี

เวลา : 60 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
2. ครูอธิบายคำว่า ความรับผิดชอบ หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่แสดงออกถึงความเอาใจใส่จดจ่อ ตั้งใจมุ่งมั่นต่อหน้าที่การงาน การศึกษาเล่าเรียน และการเป็นอยู่ของตนเองและผู้อยู่ในความดูแลตลอดจนสังคมอย่างเต็มความสามารถด้วยความผูกพัน เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามความมุ่งหมายในเวลาที่กำหนด
(พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถานพ.ศ. 2530)
3. ครูให้นักเรียนอ่านใบงาน เรื่อง ความรับผิดชอบ ทำความเข้าใจ ประมาณ 5 นาที
4. ครูเล่าเรื่อง ธิดากับมาลี

ธิดา ได้รับมอบหมายให้เป็นหัวหน้ากลุ่มทำรายงาน แต่มีสมาชิกบางคนในกลุ่มไม่ทำงานที่มอบหมายให้ ธิดาจึงขอร้องเพื่อนให้ทำงาน นักเรียนคิดว่า ถ้านักเรียนเป็นธิดานักเรียนทำเช่นนั้นเพราะเหตุใด

มาลี ได้รับมอบหมายให้เป็นผู้เปิดห้องเรียนทุกวันจันทร์ ตอนดึกของวันอาทิตย์ ส้มได้รับข่าวอย่างกะทันหันว่าคุณตาป่วยหนัก ตอนแรก ส้มตัดสินใจจะลาครูไปเยี่ยม คุณตา ทันทีในเช้าวันจันทร์ แต่แล้วก็ตัดสินใจไปเยี่ยมคุณตาหลังจากเลิกเรียนในตอนเย็นวันจันทร์ ถ้านักเรียนเป็นส้ม มีเหตุผลอะไรจึงตัดสินใจเลื่อนการไปเยี่ยมคุณตาหลังเลิกเรียน ถ้านักเรียนเป็นมาลี นักเรียนทำเช่นนั้นเพราะเหตุใด

5. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันตอบคำถาม แสดงความคิดเห็น

ถ้านักเรียนเป็นธิดานักเรียนทำเช่นนั้นเพราะเหตุใด

ถ้านักเรียนเป็นมาลีนักเรียนทำเช่นนั้นเพราะเหตุใด

6. ครูสรุปว่า ธิดา กับ มาลี เป็นเด็กที่มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ครูมอบหมาย ซึ่งควรนำไปเป็นตัวอย่างที่ดี

ใบงานเรื่อง ความรับผิดชอบ

ความหมายตามรากศัพท์ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถานพ.ศ. ๒๕๓๐ หน้า ๖๙๑ ให้ความหมายของความรับผิดชอบ หมายถึง อาการยอดตามผลที่ดีหรือไม่ดีในกิจการที่ได้กระทำไป ความรับผิดชอบหมายถึง ลักษณะของบุคคลที่แสดงออกถึงความเอาใจใส่จดจ่อ ตั้งใจมุ่งมั่นต่อหน้าที่การงาน การศึกษาเล่าเรียน และการเป็นอยู่ของตนเองและผู้อยู่ในความดูแลตลอดจนสังคมอย่างเต็มความสามารถด้วย

ความผูกพัน เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามความมุ่งหมายในเวลาที่กำหนดยอมรับผลการกระทำทั้งผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้น รวมทั้งปรับปรุงการปฏิบัติให้ดีขึ้นด้วย

ประเภทของความรับผิดชอบแบ่งประเภทความรับผิดชอบได้ดังนี้

1. ความรับผิดชอบต่อตนเองหมายถึง การรับรู้ฐานะและบทบาทของตนที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคม จะต้องดำรงตนให้อยู่ในฐานนะที่ช่วยเหลือตัวเองได้ รู้จักว่าสิ่งใดถูก สิ่งใดผิด ยอมรับผลการกระทำของตนเองทั้ง

ที่เป็นผลดีและผลเสียเพราะฉะนั้นบุคคลที่มีความรับผิดชอบในตนเองย่อมจะไตร่ตรองดูให้รอบคอบก่อนว่า สิ่งที่ตนเองทำลงไปนั้นจะมีผลดีเท่านั้น

2. ความรับผิดชอบต่อสังคม หมายถึงภาระหน้าที่ของบุคคลที่จะต้องเกี่ยวข้อง และมีส่วนร่วมต่อสวัสดิภาพของสังคมที่ตนเองดำรงอยู่ ซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับหลายสิ่งหลายอย่าง ตั้งแต่สังคมขนาดเล็ก ๆ จนถึงสังคมขนาดใหญ่ การกระทำของบุคคลใดบุคคลหนึ่งย่อมมีผลกระทบสังคมไม่มากก็น้อย บุคคลทุกคนจึงต้องมีภาระหน้าที่และความรับผิดชอบที่จะต้องปฏิบัติต่อสังคมดังต่อไปนี้

2.1 ความรับผิดชอบต่อหน้าที่พลเมือง ได้แก่ การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมการรักษาทรัพย์สินของสังคม การช่วยเหลือผู้อื่นและการให้ความร่วมมือกับผู้อื่น

2.2 ความรับผิดชอบต่อครอบครัวได้แก่การเคารพเชื่อฟังผู้ปกครอง การช่วยเหลืองานบ้านและการรักษาชื่อเสียงของครอบครัว

2.3 ความรับผิดชอบต่อโรงเรียน ได้แก่ความตั้งใจเรียนการเชื่อฟังครู อาจารย์ การปฏิบัติตามกฎของโรงเรียน และการรักษาสมบัติของโรงเรียน

2.4 ความรับผิดชอบต่อเพื่อน ได้แก่ การช่วยตักเตือนแนะนำเมื่อเพื่อนกระทำผิดการช่วยเหลือเพื่อนอย่างเหมาะสมการให้อภัยเมื่อเพื่อนทำผิดการไม่ทะเลาะและเอาเปรียบเพื่อน และการเคารพสิทธิ
ซึ่งกันและกัน

7. กิจกรรมสร้างคุณธรรม “จิตสาธารณะช่วยโลกให้น่าอยู่”
กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะภาพวาด

วัตถุประสงค์: เพื่อปลูกฝังเกี่ยวกับการมี จิตอาสาให้กับนักเรียน

อุปกรณ์: ใบงานเรื่องจิตสาธารณะ รูปภาพ 5 ภาพ

เวลา : 60 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ดุภาพแล้วอภิปราย

2.ครูอธิบายคำว่า จิตสาธารณะ หมายถึง การกระทำด้วยจิตวิญญาณที่มีความรักความห่วงใย ความเอื้ออาทรต่อคนอื่นและสังคมโดยรวม การมีคุณธรรมจริยธรรม และการไม่กระทำที่เสื่อมเสีย หรือเป็นปัญหาต่อสังคม ประเทศชาติ การมีจิตที่คิดสร้างสรรค์ เป็นกุศล และมุ่งทำกรรมดีที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม คิดในทางที่ดี ไม่ทำลายเบียดเบียนบุคคล สังคม วัฒนธรรมประเทศชาติและสิ่งแวดล้อม การกระทำและคำพูดที่มาจากความคิดที่ดี การลดความขัดแย้งและการให้ขวัญและกำลังใจต่อกันเพื่อให้สังคมโดยส่วนรวมมี ความสุข

(ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์ 2552: 17)

3.ครู ให้นักเรียนอ่าน ใบงานเรื่อง จิตสาธารณะ

4. ครูให้นักเรียนแต่กลุ่ม ดุภาพแล้วอภิปราย

6.เป็นผู้รู้วิถีการงาน

ถังขยะ

5. ครูให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถาม แสดงความคิดเห็น

ถ้านักเรียนเป็นนักเรียนในภาพ นักเรียนทำเช่นนั้นเพราะเหตุใด

6. ครูสรุปว่า จิตสาธารณะ หมายถึง จิตสำนึกที่ดีในการรู้จักหน้าที่ ความรับผิดชอบ เสียสละเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม ยึดมั่นทั้งในด้านคุณธรรม จริยธรรม ตลอดจนจิตสาธารณะร่วมมือในการแก้ไขปัญหาต่างๆ โดยไม่ขัดต่อกฎหมาย

ในภาพที่ 1 เด็กชาย 2 คนช่วยพาน้องกลับบ้าน

ในภาพที่ 2 เด็กชาย และเด็กหญิงช่วยคุณลุงเก็บเศษใบไม้

ในภาพที่ 3 เด็กหญิงช่วยทำความสะอาดห้องน้ำ

ในภาพที่ 4 เด็กชาย และเด็กหญิงช่วยเก็บขยะ

ในภาพที่ 5 เด็กชาย 2 คนช่วยพาคุณยายข้ามถนน

บุคคลทั้ง 5 ภาพ มีความรักความห่วงใย ความเอื้ออาทรต่อคนอื่นและสังคม การมีจิตที่คิดสร้างสรรค์ เป็นกุศล และมุ่งทำกรรมดีที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม คิดในทางที่ดี การให้ขวัญและกำลังใจต่อกันเพื่อให้สังคมโดยส่วนรวมมี ความสุข

ใบงานเรื่อง จิตสาธารณะ

พจนานุกรมไทยฉบับของราชบัณฑิตยสถาน (ฉบับพิมพ์ครั้งที่๑๔ ปรับปรุง-เพิ่มเติมใหม่) พ.ศ. ๒๕๓๗ ได้ให้ความหมายของจิตสาธารณะไว้ดังนี้จิต (จิด) น. มีความหมายว่า ใจ, ความรู้สึกนึกคิดสาธารณะ (สา-ทา-ระนะ) หรือ สาธารณะ มีความหมายว่าทั่วไป, เป็นของกลาง สำหรับส่วนรวมสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ได้ให้ความหมายของจิตสาธารณะว่าการรู้จักเอาใจใส่เป็นธุระและเข้าร่วมในเรื่องของส่วนรวมที่เป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติมีความสำนึกและยึดมั่นในระบบคุณธรรม และจริยธรรมที่ดีงาม ละอายต่อสิ่งผิดเน้นความเรียบร้อยประหยัดและมีความสมดุลระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติจากความหมายดังกล่าวพอสรุปได้ว่า “จิตสาธารณะ” หมายถึง“ความรู้สึกนึกคิดที่เป็นส่วนรวม” หรือพูดง่าย ๆ ว่า“การตระหนักรู้ และคำนึงถึงการมีส่วนรวมร่วมกัน การตระหนักรู้ตนที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมหรือการคำนึงถึงผู้อื่นที่มีความสัมพันธ์ที่เป็นสังคมเดียวกันเป็นการแสดงออกเพื่อสังคมส่วนรวม การบริการชุมชน การทำประโยชน์เพื่อสังคมถ้าเป็นวัตถุหรือสิ่งของทุกคนสามารถใช้ประโยชน์ร่วมกันได้”ดังนั้นจิตสาธารณะจึงเปรียบได้กับความรู้สึกนึกคิดถึงการเป็นเจ้าของในสิ่งที่เป็นสาธารณะร่วมกัน การใช้สิทธิและหน้าที่ ที่จะดูแลรวมทั้งการบำรุงรักษาสิ่งของที่เป็นของส่วนรวมร่วมกันเช่นการช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมโดยไม่ทิ้งขยะลงที่พื้นทั่วไปต้องทิ้งขยะในที่จัดไว้ให้ไม่ทิ้งขยะลงในแหล่งน้ำ การดูแลรักษาสาธารณะสมบัติ เช่น โทรศัพท์สาธารณะหลอดไฟฟ้าที่ให้แสงสว่างตามถนนหนทางการใช้น้ำธรรมชาติและน้ำประปาอย่างประหยัดร่วมกัน การใช้กระแสไฟฟ้าสาธารณะให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่า ตลอดจนช่วยเหลือดูแลผู้ตกทุกข์ได้ยาก อันเป็นการให้โอกาสกับผู้ด้อยโอกาสตามสมควรแต่ต้องไม่ทำให้ตนเองและครอบครัวเดือดร้อนและการช่วยเหลือต้องไม่ขัดต่อกฎหมายบ้านเมือง อันเป็นประโยชน์ของส่วนรวมหากคนในสังคมขาดจิตสาธารณะแล้วก็จะเกิดผลกระทบมากมาย เช่น ทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่นในครอบครัวมีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันน้อยลง แก่งแย่ง ทะเลาะเบาะแว้งเกิดการแบ่งพรรคแบ่งพวก เห็นแก่ตัว ชิงดีชิงเด่น เบียดเบียนสมบัติขององค์กรเพื่อมาเป็นสมบัติของตนเององค์กรไม่ก้าวหน้าประสิทธิภาพและคุณภาพของงานลดลง ทำให้ชุมชนเกิดความอ่อนแอเพราะต่างคนต่างอยู่ ไม่มีการพัฒนา ยิ่งปล่อยนานยิ่งทรุดโทรมเกิดอาชญากรรมในชุมชนขาดศูนย์รวมจิตใจขาดผู้นำที่นำไปสู่การแก้ปัญหาเพราะแต่ละคนมองเห็นเรื่องของตนเองเป็นใหญ่เกิดวิกฤตการณ์ภายในประเทศบ่อยครั้งและแก้ปัญหาไม่ได้ เกิดการเบียดเบียนทำลายทรัพยากร และสมบัติของ

ส่วนรวมประเทศชาติล้าหลังขาดพลังของคนในสังคมเมื่อนำมาตรการใดออกมาใช้ก็ไม่ได้ผล เนื่องจากไม่ได้รับความร่วมมือเกิดการแบ่งพรรคแบ่งพวก แก่งแย่งแข่งขัน ทุจริตคอรัปชั่นทำให้เกิดการเอารัดเอาเปรียบระหว่างประเทศทำให้เกิดปัญหาเช่นการสะสมอาวุธการกลั่นแกล้งแก่งแย่งหรือครอบงำทางการค้าระหว่างประเทศและอธิบายคำว่า จิตสาธารณะ ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์ (2552: 17) กล่าวไว้ว่าจิตสาธารณะเป็นการกระทำด้วยจิตวิญญาณที่มีความรักความห่วงใย ความเอื้ออาทรต่อคนอื่นและสังคมโดยรวม การมีคุณธรรมจริยธรรม และการไม่กระทำที่เสื่อมเสียหรือเป็นปัญหาต่อสังคม ประเทศชาติ การมีจิตที่คิดสร้างสรรค์ เป็นกุศล และมุ่งทำกรรมดีที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม คิดในทางที่ดี ไม่ทำลายเบียดเบียนบุคคล สังคม วัฒนธรรมประเทศชาติและสิ่งแวดล้อม การกระทำและคำพูดที่มาจากความคิดที่ดี การลดความขัดแย้งและการให้ขวัญและกำลังใจต่อกันเพื่อให้สังคมโดยส่วนรวมมี ความสุข

8. กิจกรรมสร้างคุณธรรม “พึ่งพาสุขใจ”
กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรี

วัตถุประสงค์:

1. เพื่อปลูกฝังเกี่ยวกับ การพึ่งพา ช่วยเหลือกัน ไม่แบ่งแยกวรรณะ
2. ไม่เห็นแก่ตัว
3. ยึดมั่นในธรรมะ

อุปกรณ์: ใบงานเพลงเกิดมาพึ่งกัน

เวลา : 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ฟังเพลงเกิดมาพึ่งกันแล้วช่วยกันอภิปราย
2. ครูให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถาม แสดงความคิดเห็น
   เพลง เกิดมาพึ่งกัน ให้ข้อคิดอะไรบ้างและสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างไร
3. ครูสรุปว่า

เพลงเกิดมาพึ่งกัน เป็นเพลงที่สะท้อนการดำเนินชีวิตที่ยึดมั่นในธรรมได้ดี สอนให้คนพึ่งพากัน ไม่เห็นแก่ตัว ไม่แบ่งแยกผิวพรรณ ทำแต่ความดี ยึดมั่นในธรรมะ

ใบงาน

เพลงเกิดมาพึ่งกัน

เพลงเกิดมาพึ่งกัน

เกิด เป็นคนอย่าเห็นแก่ตน

แหละ ดี

ถึงจะมี ร่ำรวย สุข สันต์

จน หรือมี ไม่เป็นที่ สำคัญ

แม้รักกัน พึ่ง พา

อย่าไปตัด ไม ตรี

เกิดมาพึ่งกัน

ผิว พรรณ ใช่แบ่งศักดิ์ศรี

วันนี้ เราอยู่ คิดดู ให้ดี

ถึงจะจน จะมี

อย่าไปสร้างเวรกรรม

ขืนทำ ชั่วไป

อาจต้องใช้กรรมเวร

..อย่า งมงายโลภหลง

เพราะคงจะเกิดลำเค็ญ

สร้างบุญพระท่านคงเห็น

ร่มเย็น พ้นความกังวล

ถึงวิบัติขัดสน ผลบุญนำให้

ศีลธรรมมั่นใจ

ไม่ต้องไป กังวล

ถึงจะมีจะจนจะเกิดกุศลดลใจ

9. กิจกรรมสร้างคุณธรรม “ตรงต่อเวลา”
กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรี

วัตถุประสงค์:

1. เพื่อให้เด็กมีความรู้และเกิดความตระหนักด้านความมีวินัยในตนเอง

2. เพื่อปลูกฝังให้เด็กมีวินัย และเกิดการเรียนรู้ด้วยความมีวินัยในตนเองการปฏิบัติตนอยู่ในวัฒนธรรม ประเพณี ศีลธรรม และสังคม

อุปกรณ์: ใบงานเรื่องระเบียบวินัย ใบงานเพลงตรงต่อเวลา

เวลา : 40 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน

2.ครูอธิบายคำว่า หมายถึง แบบแผน กฎเกณฑ์ ที่กำหนดไว้เป็นแนวปฏิบัติ คนที่มีระเบียบวินัยเป็นคนที่สมารถควบคุมตนเองให้ประพฤติปฏิบัติตนได้ตามแบบแผนกฎเกณฑ์ และข้อบังคับของสังคมนั้นได้โดยอาจจะใช้กฎเกณฑ์ ข้อบังคับเป็นเครื่องกำหนดให้ทำตาม ซึ่งเรียกว่า ระเบียบวินัยภายนอกหรืออาจจะปฏิบัติเพราะตระหนักถึงความถูกต้องเหมาะสมดีงามด้วยตัวของตัวเองแม้บางอย่างจะไม่ได้มีการกำหนดไว้เป็นกฎเกณฑ์ข้อบังคับก็ตาม ซึ่งเรียกว่ามีระเบียบวินัยในตนเอง การอยู่ร่วมกันเป็นหมู่เหล่า ถ้าขาดระเบียบวินัย ต่างคนต่างทำตามอำเภอใจ ความขัดแย้งและลักลั่นก็จะเกิดขึ้น ยิ่งมากคนก็ยิ่งมากเรื่อง ไม่มีความสงบสุข การงานที่ทำก็จะเสียผล (ค่านิยมหลักของคนไทย 12 ประการ ตามนโยบายของ คสช.)

3.ครู ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม อ่าน ใบงานเรื่อง ระเบียบวินัย และใบงานเพลงตรงต่อเวลา

4. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ฟังเพลงตรงต่อเวลา

5. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันตอบคำถาม แสดงความคิดเห็น

เพลงตรงต่อเวลา ให้ข้อคิดอะไรบ้างและสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างไร

6. ครูสรุปว่า

เพลงตรงต่อเวลาเกิดความตระหนักด้านความมีวินัยในเวลา เช่น มาโรงเรียนให้ตรงเวลา เข้าห้องเรียนให้ตรงเวลา ส่งการบ้านให้ตรงเวลาเป็นต้น

1.ใบงานเรื่องระเบียบวินัย

เด็กดีมีวินัยก็น่ารัก ผู้ใหญ่มีวินัยก็น่านับถือ พระภิกษุมีวินัยก็น่าบูชา การมีวินัยจึงเป็นคุณสมบัติของเด็กดี เพราะจะนำมงคลสู่ชีวิต วินัยจะสร้างเด็กให้ดี ให้เก่ง ให้อยู่รวมกันอย่างมีระบบ เพราะวินัยหมายถึง ระเบียบชีวิตที่จะควบคุมความประพฤติให้เป็นแบบแผนเดียวกัน เด็กดีต้องมีวินัย 3 ประการ คือ

1. วินัยประจำบ้าน บ้านมีวินัยก็น่าอยู่ พ่อมีวินัยบ้านก็สงบแม่มีวินัยบ้านก็อบอุ่น ลูกมีวินัยบ้านก็สดชื่น จึงอยู่ร่วมกันอย่างเรียบร้อยและมีความสุข

วินัยทางกาย คือ มีความอ่อนโน้ม ทางวาจาอ่อนหวาน ทางใจอ่อนโยน ปฏิบัติอยู่ในโอวาทของพ่อแม่ จึงเกิดความรัก และสามัคคี บ้านจึงเป็นบ้านที่แสนสุข

2. วินัยประจำโรงเรียน คือ กฎ ระเบียบ กติกา ข้อตกลง ที่จะปฏิบัติร่วมกันในโรงเรียน จะเป็นสายสร้อยร้อยเรียงให้เป็นระบบเด็กดีมีวินัย คุณครูก็ชื่นชม เพื่อน ๆ ก็ชื่นชอบ ซึ่งเด็กนักเรียนจะต้องปฏิบัติดังนี้ ไม่โยกเก้าอี้ ไม่หนีโรงเรียน ไม่เขียนข้างฝา ไม่ด่าครูสอน ไม่นอนตื่นสาย ไม่หน่ายการเรียน ไม่เพียรทำผิด ไม่คิดมุ่งร้าย ไม่อายการงาน ไม่ผลาญเงินตรา ไม่ซ่าหาเรื่องไม่เคืองโกรธกัน ไม่หันหาอบายมุข ไม่ชุกกับเกม เกษมแน่ ๆ พ่อแม่ก็เบาจิต คุณครูก็เบาใจ ไม่เครียดไม่ต้องดื่มเหล้า เพราะเรามีวินัย

3. วินัยประจำชีวิต มี 2 ทาง คือ

1. ทางโลก เป็นระเบียบที่ควบคุมสังคมให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ไม่ละเมิดผู้อื่น วินัยทางโลกเป็นกฎหมาย ข้อบังคับระเบียบ วัฒนธรรม ซึ่งเด็กจะต้องปฏิบัติให้ถูกตามกาลเทศนะ

2. ทางธรรม เป็นข้อบัญญัติทางศาสนา ซึ่งเด็กจะต้องมีวินัยเบื้องต้นอย่างน้อย ได้แก่ ศีล 5 การมีวินัยจึงเป็นมงคลแก่ชีวิต จะทำให้ต่างจากคนทั่วไป เพราะดูแล้วจะเรียบร้อยดีงาม เรียกว่ากายก็สง่า วาจาดูสุภาพ ดูแล้วสบายตา วาจาก็สบายหู อยู่กับใครก็ไม่มีปัญหา วินัยจะเป็นเกราะป้องกันไม่ตกไปในทางชั่ว มีวินัยตั้งแต่เด็กย่อมสร้างนิสัยที่ดี เพราะทำให้เติบโตอย่างมีคุณค่า อยู่อย่างมีคุณธรรม นำชีวิตไปในทางที่ถูกเด็กดีที่แท้จริงต้องมีวินัยเพราะวินัยย้ำตนให้พ้นผิด วินัยนำจิตคิดเหตุผล

วินัยนำค่าพ้นความจน วินัยนำตนพ้นภัยเอ๋ย (ที่มา : www.youtube .com/watch?v=GEPJAVLWCIS.)

2.ใบงาน เพลงตรงต่อเวลา

เพลงตรงต่อเวลา

ตรง ตรง ตรงเวลา พวกเราต้องมาให้ตรงเวลา

ตรง ตรง ตรงต่อเวลา พวกเราต้องมาให้ตรงเวลา

เราเกิดมาเป็นคน ต้องหมั่นฝึกฝนให้ตรงเวลา

วันคืนไม่คอยท่า

วันเวลาไม่เคยคอยใคร

วันเวลาไม่เคยคอยใคร

10. กิจกรรมสร้างคุณธรรม “ยอมจ๊ะ”
กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กเกิดความตระหนักในความจำเป็นของสังคมที่ต้องมีผู้เสียสละ
2. เพื่อให้เด็กซาบซึ้งถึงคุณค่าของการเสียสละที่ส่งผลให้ส่วนรวมดำเนินต่อไปได้

อุปกรณ์/สื่อ

1. ผ้าปิดตา 25 ผืน
2. ผ้ากันเปื้อน 5 ผืน
3. ลิปสติก 5 แท่ง
4. แป้งฝุ่น 5 กระป๋อง
5. เก้าอี้ 5 ตัว
6. นกหวีด
7. นาฬิกาจับเวลา

เวลา 60 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูทักทายเด็ก พูดถึงความเสียสละ ความเสียสละเป็นคุณธรรมขั้นพื้นฐานของผู้ที่อยู่ร่วมกันในสังคม ทุกคนในสังคมต้องมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเสียสละให้แก่กัน ไม่มีจิตใจคับแคบเห็นแก่ตัว ความเสียสละจึงเป็นคุณธรรมเครื่องผูกมิตรไมตรี ยึดเหนี่ยวจิตใจไว้เป็นเครื่องมือสร้างลักษณะนิสัยให้เป็นคนที่เห็นแก่ประโยชน์สุขส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว คนที่อยู่ร่วมกันในสังคมจะเกิดความสงบสุขได้ (พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถานพ.ศ. 2530)
2. ครูแบ่งเด็กออกเป็น 5 กลุ่ม
3. ให้แต่ละกลุ่มนั่งล้อมวงเป็นวงกลม แล้วแจกเก้าอี้ ลิปสติก แป้งฝุ่น ผ้ากันเปื้อน กลุ่มละ 1 ชุด แจกผ้าปิดตาเท่าจำนวนผู้เล่น
4. ครูมอบหมายภารกิจให้แต่ละกลุ่ม ช่วยกันแต่งหน้าหุ่นของตนให้สวยที่สุด ภายในเวลา 5 นาที โดยจะต้องมีหุ่น 1 คนที่ใส่ผ้ากันเปื้อนนั่งบนเก้าอี้ที่เหลือจะเป็นผู้แต่งหน้าให้หุ่น โดยใช้แป้ง และลิปสติกที่แจกให้ ทั้งนี้มีเงื่อนไขว่าผู้แต่งหน้าทุกคนต้องปิดตาด้วยผ้าที่แจกให้ทุกคน
5. ครูซักซ้อมความเข้าใจของเด็กในการทำกิจกรรม

6. เมื่อพร้อมแล้ว ผู้นำกิจกรรมเป่านกหวีดเริ่มกิจกรรม และจับเวลา

7. เมื่อครบตามเวลา ผู้นำกิจกรรมเป่านกหวีดหยุดกิจกรรม และให้แต่ละกลุ่มแสดงผลงานของกลุ่มตนเอง

8. ครูเชิญตัวแทนคนที่แต่งหน้าเพื่อน กลุ่มละ 1 คน มาสัมภาษณ์ถึงความรู้สึกหน้าห้อง

9. ครูเชิญผู้ที่เป็นหุ่นของทุกกลุ่ม มาสัมภาษณ์ถึงความรู้สึกหน้าห้อง

10. ครูให้เด็กช่วยกันสรุปความรู้สึกของผู้ที่แต่งหน้าเพื่อน และผู้ที่เป็นหุ่น

ครูสรุปความรู้สึกของผู้ที่แต่งหน้าเพื่อน และผู้ที่เป็นหุ่น อีกครั้ง

ครูสรุปให้เห็นความเสียสละของผู้ที่เป็นหุ่น ที่ยอมเสียสละ

11. กิจกรรมสร้างคุณธรรม “ช่วยกันคิดช่วยกันทำ”
กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา

วัตถุประสงค์

1. ให้นักเรียนเรียนรู้เรื่องความพยายามนำ ไปสู่ความสำเร็จ

2. ฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม

สื่อ/อุปกรณ์

- ช้อนพลาสติก/ช้อนโต๊ะ

- บอลพลาสติกลูกเล็กๆ

เวลา 60 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็นกลุ่มๆ ละ 10 คน และให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวเรียงหน้ากระดาน

2. ครูแจกช้อนให้นักเรียนคนละ 1 คัน และแจกบอลให้กับหัวแถวของแต่ละกลุ่ม

3. ครูชี้แจงกติกาการทำกิจกรรมดังนี้

3.1 ให้นักเรียนยืนนิ่งทำสมาธิก่อนทำกิจกรรม, ให้นักเรียนทุกคนคาบช้อน โดยคนที่อยู่หัวแถวจะมีบอลวางอยู่บนช้อน

3.2 ให้หัวแถวพยายามส่งบอลให้กับเพื่อนข้างๆ โดยใช้ช้อนที่คาบอยู่ ห้ามใช้มือช่วย

3.3 หากสมาชิกกลุ่มคนใดทำบอลหล่นลงพื้น ให้เริ่มต้นส่งบอลใหม่ตั้งแต่หัวแถว

3.4 บอกให้เด็กแต่ละกลุ่มลองส่งบอล ให้เด็กช่วยคิดหาวิธีที่จะช่วยให้ส่งบอลให้ถึงปลายแถว โดยให้เวลาประมาณ 5 นาที

3.5 หลังจากที่แต่ละกลุ่มได้ลองส่งบอลแล้ว ครูให้นักเรียนเริ่มส่งบอลจากหัวแถวในขณะทำกิจกรรม ครูพูดกระตุ้นนักเรียนให้ทุกคนช่วยกัน จับเวลาในการทำกิจกรรม 5 นาที

4. กลุ่มใดที่สามารถส่งบอลถึงปลายแถวได้สำเร็จ ครูให้แต้มเป็นรางวัลความพยายาม

5. ครูสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมว่า

5.1 “แต่ละกลุ่มส่งบอลได้มากน้อยแตกต่างกันไป แต่ครูสังเกตแล้วว่า กลุ่มที่ส่งบอลได้มากหรือใกล้ถึงปลายแถว สมาชิกในกลุ่มจะช่วยกันทำ ตั้งใจและมีสมาธิมากกว่ากลุ่มที่ส่งได้น้อย”

5.2 ดังนั้น ในงานที่ยาก เราทุกคนต้องช่วยคิดช่วยกันทำช่วยกันคิดหาวิธี

12. กิจกรรมสร้างคุณธรรม “สวนผลไม้ของเรา”
กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะภาพวาด

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
2. นักเรียนได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์
3. นักเรียนได้ทำงานร่วมกัน โดยอาศัยความร่วมมือของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม
4. เกิดความสนุกสนาน ร่าเริง

อุปกรณ์

- กระดาษสี
- ดินสอไม้/ดินสอสี
- ยางลบ
- กาว / เทปใส
- กระดาษแข็ง / ฟิวเจอร์บอร์ด

เวลา 60 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
2. ครูพูดคุยกับนักเรียนว่า นักเรียน ๆ ชอบวาดภาพกันหรือไม่ วันนี้ครูจะให้ทำ กิจกรรม ชื่อว่าสวนผลไม้ของเรา
3. ครูแจกกระดาษให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น และนักเรียนสามารถวาดรูปผลไม้อะไรก็ได้ที่ตนเองชอบ 1 อย่างลงในกระดาษที่ครูแจกให้นั้น
4. เมื่อวาดภาพเสร็จ ให้นักเรียนเขียนชื่อตนเองที่รูปที่นักเรียนวาด
5. ให้นักเรียนตัดกระดาษตามรูปผลไม้และชื่อ
6. ครูเตรียมกระดาษแข็ง หรือฟิวเจอร์บอร์ดให้นักเรียนกลุ่มละ 1 แผ่น
7. ให้นักเรียนนำภาพผลไม้แต่ละภาพที่ตัดออกมา วางประกอบกันในกระดาษแข็ง หรือฟิวเจอร์บอร์ดที่ครูแจกให้แต่ละกลุ่ม พร้อมกับตกแต่งอย่างอิสระตามจินตนาการ
8. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำ เสนอหน้าชั้น และเล่าว่าในสวนผลไม้ของนักเรียนแต่ละคนมีผลไม้อะไรบ้าง และใครเป็นคนวาดผลไม้นั้นๆ
9. . ครูสรุปว่า นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และความสามัคคี

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความและทำเครื่อง หมาย / ลงในหน้า ☐ ข้อความที่เป็นจริงกับตัวท่าน

1. อายุ

☐ 11 ปี

☐ 12 ปี

☐ 13 ปี

2. ผลกาเรียนในภาคเรียนที่ ผ่านมา

☐ ผลการเรียนดีมาก (3.00-4.00)

☐ ผลการเรียนดี (2.00-2.99)

☐ ผลกาเรียนปลานกลาง (1.00-1.99)

☐ ผลการเรียนต่ำ (0.00-1.00)

3. สถานภาพของบิดา มารดาในปัจจุบัน

☐ อยู่ร่วมกัน

☐ หย่า หรือ แยกทางกัน

☐ บิดา มาราดาถึงแก่กรรม

4. บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย

☐ บิดา มารดา

☐ บิดา

☐ มารดา

☐ ญาติ (ลุง ป้า น้า อา)

5. อาชีพของผู้ปกครอง

☐ รับราชการ / รัฐวิสาหากิจ

☐ รับจ้าง ☐ ค้าขาย ☐ เกษตรกร

ตอนที่ 2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์(EQ)

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

ชื่อ.....ชั้น...../..... เลขที่.....

<u>แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์</u>

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์จึงได้สร้างแบบประเมินเพื่อใช้ประเมินตนเอง

<u>คำแนะนำ</u>

แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ แม้ว่าประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตามให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

รายการประเมิน	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1. เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2. ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3. เมื่อถูกขัดใจฉันรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4. ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5. ฉันมีปฏิกิริยาโต้ตอบปัญหาเพียงเล็กน้อย					

รายการประเมิน	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
6. ฉันถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม					
7. ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
8. ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9. ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10. ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็มีเหตุผลที่จะไม่พอใจในการกระทำของฉัน					
11. ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12. แม้จะมีภาระที่ต้องทำก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม					
13. เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบเทียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14. ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15. เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวคำว่า “ขอโทษ” ผู้อื่นได้					
16. ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					

รายการประเมิน	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
17. ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18. ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม					
19. ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
20. แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21. เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22. ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆอย่างเต็มความสามารถ					
23. เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันจะไม่ยอมแพ้					
24. เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม					
25. ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26. บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27. ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28. เมื่อต้องการทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉัน					

รายการประเมิน	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
ตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง					
29. ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30. ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
รวม					
31. ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32. ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33. ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรับรู้					
34. ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35. เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36. เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
รวม					
37. ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38. ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39. ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					

รายการประเมิน	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
40. ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม					
41. แม้ว่าสถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42. ทุกปัญหามีทางออกเสมอ					
43. เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
44. ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันพักผ่อน					
45. ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆมากกว่าฉัน					
46. ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม					
47. ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำเมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48. เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49. เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50. ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
51. ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็น					

รายการประเมิน	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
สุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52. ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆน้อยๆที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม					

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่มในการให้คะแนนดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ													
1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50
แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้													
ตอบไม่จริง							ให้			1	คะแนน		
ตอบจริงบางครั้ง							ให้			2	คะแนน		
ตอบค่อนข้างจริง							ให้			3	คะแนน		
ตอบจริงมาก							ให้			4	คะแนน		

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ												
2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	24	
26	27	29	30	33	35	37	40	45	47	51	52	
แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้												
ตอบไม่จริง							ให้			4	คะแนน	
ตอบจริงบางครั้ง							ให้			3	คะแนน	
ตอบค่อนข้างจริง							ให้			2	คะแนน	
ตอบจริงมาก							ให้			1	คะแนน	

การรวมคะแนน

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

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

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านหรือเด็กมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่างๆเหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้นคะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นเพียงข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆให้มากยิ่งขึ้น สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ชนา ดุริยางคเศรษฐ์
วัน เดือน ปี เกิด	31 มีนาคม 2532
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2550 มัธยมตอนปลาย จากโรงเรียนหนองชุมแสงวิทยา จังหวัดเพชรบุรี พ.ศ. 2555 ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) สาขาวิชานันทนาการ จากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกรุงเทพ พ.ศ. 2564 ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม.) สาขาการจัดการกีฬาและนันทนาการ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	149 ซอยลาดพร้าว 47 แยก 7 ถนนลาดพร้าว แขวงสะพานสอง เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร