



ใบรับรองวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

ปริญญา

จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

สาขา

ภาควิชา

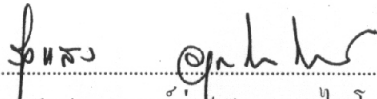
เรื่อง ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรมอสร

The Effect of Life Skills Program for Emotional Intelligence Development
on Prathom Suksa 6 Students at Watchansamoson School

นามผู้วิจัย นางสาวสมภรณ์ แสนสมบูรณ์

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

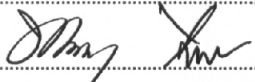
ประธานกรรมการ

( ผู้ช่วยศาสตราจารย์รุ่งแสง อรุณไพโรจน์, Ph.D.)

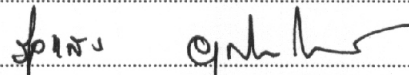
กรรมการ

( ผู้ช่วยศาสตราจารย์อัญชน เกียรติบุตร, M.Ed.)

กรรมการ

( รองศาสตราจารย์พรทิพย์ ไชยโส, ค.ด.)

หัวหน้าภาควิชา

( ผู้ช่วยศาสตราจารย์รุ่งแสง อรุณไพโรจน์, Ph.D.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

( รองศาสตราจารย์วินัย อาจคงหาญ, M.A.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ 27 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2548

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร

The Effect of Life Skills Program for Emotional Intelligence Development
on Prathom Suksa 6 Students at Watchansamoson School

โดย

นางสาวสมภรณ์ แสนสมบูรณ์

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)
พ.ศ. 2548

ISBN 974-9845-94-3

สมารณ์ แผนสมบุรณ์ 2548: ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร ปริญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ปรธานกรรมการที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์รุ่งแสง อรุณไพโรจน์, Ph.D. 137 หน้า
ISBN 974-9845-94-3

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2547 ที่มีคะแนนจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตต่ำสุด 40 คนสุดท้ายของระดับชั้นและสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม นำนักเรียนทั้ง 40 คน มาจับคู่ และแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่พัฒนาขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต ประเมินโดยครู และประเมินโดยผู้ปกครอง 2. โปรแกรมทักษะชีวิต สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบสถิติที่ผลการวิจัยมีดังนี้

1) ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองประเมินโดยครูประจำชั้นหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี และด้านเก่งของกลุ่มทดลองประเมินโดยผู้ปกครองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านสุขไม่พบความแตกต่างระหว่างก่อนทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05


ลายมือชื่อนิติศิต


ลายมือชื่อประธานกรรมการ

13 / ธ.ค. / 2548

Samaporn Pansomboon 2005: The Effect of Life Skills Program for Emotional Intelligence Development on Prathom Suksa 6 Students at Watchansamoson School. Master of Arts (Educational Psychology and Guidance), Major Field: Educational Psychology and Guidance, Department of Educational Psychology and Guidance. Thesis Advisor: Assistant Professor Rungsang Arunpairojana, Ph.D. 137 pages. ISBN 974-9845-94-3

The purpose of this research was to study the effect of Life Skills Program for emotional intelligence development on Prathom Suksa 6 students at Watchansamoson school in the academic year 2004. The sample consisted of 40 students whose scores on The Emotional Intelligent Screening Test (Thailand Department of Mental Health, 2002) were at the 40 last positions in Prathom Suksa 6 classes and agreed to participate in the study. They were assigned by matching their Emotional Intelligent Screening Test scores, 20 students in each group, to form the experimental and the control groups. Instruments used in the study were: 1. The Emotional Intelligent Screening Test (Thailand Department of Mental Health, 2002) 3. The Life Skills Program. Statistical analysis used in the study were: percentage, mean, standard deviation and t-test.

The findings were:

- 1) There were statistical significant differences at the 0.05 level in The Emotional Intelligent Screening Test scores of the experimental group as rated by their teachers between the pretest and the posttest scores.
- 2) There were statistical significant differences at the 0.05 level in Good and Capability aspects of The Emotional Intelligent Screening Test scores of the experimental group as rated by their parents between the pretest and posttest scores. However, there was no significant difference in Happiness aspect of The Emotional Intelligent Screening Test scores of the experimental group as rated by their parents between the pretest and posttest scores.
- 3) There were statistical significant differences at the 0.05 level in The Emotional Intelligent Screening Test scores as rated by their teachers between the experimental and control groups after the experiment.

Samaporn Pansomboon
Student's signature

Rungsang Arunpairojana 13 / Dec. / 2005
Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลงด้วยความกรุณาและดูแลเอาใจใส่อย่างอาทรของผู้ช่วยศาสตราจารย์ รุ่งแสง อรุณไพโรจน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อัญชัน เกียรติบุตร และรองศาสตราจารย์พรทิพย์ ไชยโส ผู้วิจัยขอน้อมระลึกในพระคุณของคณาจารย์ทั้ง 3 ท่านที่มอบคำติชม และขอขอบคุณผู้แทนบัณฑิตวิทยาลัย ดร.ศศิฉาย ธนะมัย ที่กรุณาช่วยให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัชวาลย์ กุลโกวิท ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กรกฎานักคัม และคุณวนิดา ชนินยุทวงศ์ ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัยและให้ข้อเสนอแนะที่มีคุณค่าต่อการวิจัยครั้งนี้

ขอบคุณผู้บริหาร คณะครู นักเรียนโรงเรียนวัดจันทรมิตร เขตดุสิต กรุงเทพมหานครทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการวิจัย สำหรับความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล และขอบคุณเพื่อนทุกคน ที่ให้ความช่วยเหลือและกำลังใจตลอดมา ขอขอบคุณแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยใช้อย่างอึงในการทำวิทยานิพนธ์ อันเป็นประโยชน์ต่อความสำเร็จของวิทยานิพนธ์

คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากการทำวิทยานิพนธ์นี้ ขอมอบแด่คุณพ่อธวัชชัย - คุณย่าน้อม แผนสมบุญ ผู้ล่วงลับ คุณแม่สุวรรณผู้เป็นครูคนแรก อบรมสั่งสอน และพี่สาวสายทิพย์ที่อยู่เคียงข้างตลอดเวลาในการทำวิจัย

สมาภรณ์ แผนสมบุญ

ตุลาคม 2548

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง (3)

สารบัญภาพ (6)

บทที่ 1 บทนำ 1

 ความสำคัญของปัญหา 1

 วัตถุประสงค์ของการวิจัย 4

 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ 5

 ขอบเขตของการวิจัย 5

 นิยามศัพท์ 6

บทที่ 2 การตรวจเอกสาร 8

 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต 8

 แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ 28

 พัฒนาการวัยเด็กตอนปลาย 38

 โปรแกรมทักษะชีวิต 40

 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 53

 สมมติฐานของการวิจัย 58

บทที่ 3 วิธีการวิจัย 59

 กลุ่มประชากร 59

 กลุ่มตัวอย่าง 59

 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 60

 การเก็บรวบรวมข้อมูล 79

 การวิเคราะห์ข้อมูล 81

บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์ 82

 ผลการวิจัย 82

 ข้อวิจารณ์ 93

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปและข้อเสนอแนะ	110
สรุป	110
ข้อเสนอแนะ	114
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	116
ภาคผนวก	123
ภาคผนวก ก หนังสือราชการต่าง ๆ	124
ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญในการพิจารณาโปรแกรม ทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	128
ภาคผนวก ค โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์	130
ภาคผนวก ง แบบประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	134
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	137

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	การจัดกลุ่มประเภทต่าง ๆ	45
2	องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้	48
3	องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และลักษณะเฉพาะของการสอนเจตคติ	49
4	องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และลักษณะเฉพาะของการสอนทักษะ	50
5	กรอบแนวคิดที่ใช้ในการสร้างโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร	65
6	โครงสร้างโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร	67
7	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองของครูประจำชั้นเป็นผู้ประเมิน	83
8	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองของผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน	84

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
9	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองที่ครูประจำชั้นเป็นผู้ประเมิน	85
10	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลองที่ครูประจำชั้นเป็นผู้ประเมิน	86
11	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองที่ผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน	86
12	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลองที่ผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน	87
13	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของ กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองที่ครูประจำชั้นเป็นผู้ประเมิน	88
14	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของ กลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองที่ครูประจำชั้นเป็นผู้ประเมิน	89
15	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของ กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองที่ผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน	89

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
16	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของ กลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองที่ผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน	90
17	ร้อยละความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองต่อ โปรแกรมทักษะชีวิต เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	91

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	องค์ประกอบของกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์	43
2	การวิเคราะห์โครงสร้างของทักษะชีวิตและความฉลาดทางอารมณ์	63

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

สภาพความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมในปัจจุบัน ทั้งสภาพเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การศึกษาและอิทธิพลของความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ หากมนุษย์ไม่สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ หรือปัญหาต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวได้ ย่อมก่อให้เกิดความเครียด ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ทำให้มนุษย์ต้องต่อสู้ดิ้นรน เพื่อปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง โรงเรียนในฐานะที่เป็นหน่วยหนึ่งที่สำคัญของสังคม มีหน้าที่ในการอบรม สั่งสอน กล่อมเกลาเยาวชนของชาติ ให้เติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถแก้ไขปัญหามีสุขภาพกาย จิตที่ดีและมีความสุข จึงจำเป็นต้องสอนให้นักเรียนรู้จักควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบ ต่อส่วนรวม รู้จักตนเอง สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเห็นคุณค่าในตนเองและพึงพอใจในชีวิตของตนเองที่เป็นอยู่ ซึ่งคุณลักษณะดังกล่าว เป็นองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ เมื่อมนุษย์มีความฉลาดทางอารมณ์จะสามารถเผชิญ กับอุปสรรคและปัญหาที่เปลี่ยนแปลงได้ดีและสามารถเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงได้ ทำให้จัดการกับชีวิตและดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข

มนุษย์ในสมัยปัจจุบันนี้ ใช้อารมณ์ในการตัดสินใจมากกว่าการใช้เหตุผล แต่อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีสถาบันหรือกระบวนการใดโดยเฉพาะที่จะช่วยพัฒนาทางด้านอารมณ์อย่างจริงจัง บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สามารถตระหนักถึง ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเอง และของผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์ และแรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถระออย การตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเอง ในการที่จะเผชิญกับอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักจัดความเครียด ที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนได้ สามารถชี้นำความคิด การกระทำของตน ในการทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุข มีความมั่นใจในตนเอง เรียนรู้ได้เร็วและดี มีความสุข มองโลกในแง่ดี ปรับตัวได้กับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีและ ประสบความสำเร็จในด้านการเรียน การทำงาน ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต ความฉลาด

ทางอารมณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญและมีความจำเป็นที่บุคคลควรจะมีหรือพัฒนาให้มีมากยิ่งขึ้น จากผลการศึกษาของกรมสุขภาพจิต (2543) พบว่าผู้มีความฉลาดทางสติปัญญาสูง แต่ความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ มีปัญหาในการทำงานกลุ่ม มีความอิจฉาริษยาไม่ยอมเห็นผู้อื่นเด่นดังกว่า มีความเห็นแก่ตัวสูง ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาองค์กรต่าง ๆ ในความตรงกันข้าม ผู้มีความฉลาดทางสติปัญญา ถึงแม้จะไม่สูงมาก แต่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะประสบความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน จากการยืนยันของนักวิจัยในเรื่องการทำนายความสำเร็จของบุคคลนั้น ความฉลาดรู้ทางเชาวน์ปัญญามีส่วนเกี่ยวข้องในการบ่งชี้ความสำเร็จในชีวิตเพียง 20 % เท่านั้น ส่วนที่เหลือ 80 % เป็นปัจจัยด้านอื่น ๆ ซึ่งรวมทั้งด้านความฉลาดทางอารมณ์

สภาพปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในโรงเรียน นับวันจะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งมีผลกระทบโดยตรงต่อการศึกษาและการดำเนินชีวิตของเด็ก เยาวชน เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาความเครียดและปัญหาพฤติกรรมทางเพศ สาเหตุของปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากผู้เรียน โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้น ที่มีช่วงเวลาของความผิดหวัง เสียใจ ท้อแท้ เหงา ว้าเหว ทำให้ขาดกำลังใจ ขาดแรงจูงใจที่จะปรับตัวปรับใจต่อสู้ปัญหาต่าง ๆ หาหนทางแก้ไขปัญหาในชีวิตไม่เป็นครอบครัวที่แตกแยก ทำให้เด็กมีปัญหา เนื่องจากพ่อแม่ไม่มีเวลาอบรมสั่งสอน และดูแลอย่างใกล้ชิด เด็กขาดระเบียบวินัย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดความรัก ความอบอุ่นจากพ่อแม่ รู้สึกถูกทอดทิ้ง คิดว่าตนเองมีปมด้อยและขาดความอดทนต่อการรอคอยแล้วที่น่าสนใจไม่น้อยยังพบว่า เด็กอีกหลายคนที่มีพ่อแม่ดูแลดีเกินไป ประคบประหงมจนลูกทำอะไรไม่เป็น ไม่ต่อสู้อุปสรรคปัญหาใด ๆ หรือขาดความเข้มแข็งเพราะบางจนไม่สามารถทนต่อความผิดหวังได้ เพื่อป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ควรมุ่งส่งเสริมให้พวกเขาได้เรียนรู้ถึงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นรากฐานสำคัญ ที่จะป็นภูมิคุ้มกันในการป้องกันการเกิดหรือบรรเทาความรุนแรงของปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ (จริยา, 2546; วิริย์ธ, 2546)

กรมสุขภาพจิต (2543) กล่าวไว้ว่า เด็กที่มาจากพื้นฐานครอบครัวและสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี ประมาทครั้งหนึ่งสามารถฟื้นฝ่าอุปสรรคกลายเป็นคนที่ประสบความสำเร็จได้ ไม่ต้องกลายเป็นโจร ไม่ต้องไปเป็นคนไม่ดี คนเหล่านี้พบว่ามีปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่สำคัญตัวหนึ่ง คือ มีโรงเรียนที่ดี มีครูที่เขาสงเกตัก มีโรงเรียนที่ส่งเสริมความสามารถเฉพาะด้านของเขา สิ่งเหล่านี้เป็นตัวสำคัญที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของคนเราขึ้นมา ดังนั้น โรงเรียนเป็นสถาบันการศึกษาที่สำคัญที่จะพัฒนาคนให้มีความฉลาดทางอารมณ์ ฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกการปฏิบัติให้คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหา

เพื่อให้นักเรียนได้นำความรู้ที่ได้จากการศึกษา มาปรับใช้กับสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนเป็นคนที่สมบูรณ์และสามารถปรับตัวและเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 22 กำหนดแนวทางในการจัดการศึกษาไว้ว่าการจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้ และพัฒนา ตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด ซึ่งในการจัดการเรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน นอกจากจะมุ่งปลูกฝังด้านปัญญาพัฒนาการคิดของผู้เรียนให้มีความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ คิดอย่างมีวิจารณญาณแล้ว ยังมุ่งพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ โดยการปลูกฝังให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเอง เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และสามารถแก้ปัญหาข้อขัดแย้งทางอารมณ์ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม (กระทรวงศึกษาธิการ, 2544)

ในสถาบันการศึกษาควรจัดให้มีการสอนทักษะชีวิตให้แก่เด็กและวัยรุ่นเพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันชีวิตด้วยการศึกษา ที่จริงแล้วการเรียนรู้ทักษะชีวิตนั้น เกิดขึ้นตลอดเวลาทุก ๆ คน โดยสัมพันธ์กับทุก ๆ เหตุการณ์ที่แวดล้อมตัวเรา แต่การเรียนรู้ทักษะชีวิตจากโรงเรียนจะช่วยส่งเสริมความสามารถในการปรับใช้ และชี้นำต่อการพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อการดำรงชีวิตในบริบทอื่น ๆ ต่อไปได้อย่างเหมาะสม World Health Organization (1994) ได้เสนอแนวคิดของทักษะชีวิตไว้ว่าการมีทักษะชีวิตจะช่วยให้มีการกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดี ช่วยให้เด็กและเยาวชนมีความสามารถ เป็นบุคคลที่มีคุณค่า ทักษะชีวิตยังช่วยในการคิดวิเคราะห์ การจัดการกับปัญหา และมีทักษะทางสังคมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น จุดมุ่งหมายพื้นฐานของทักษะชีวิต คือ การที่จะช่วยให้เด็กและเยาวชนมีความสามารถในด้านต่าง ๆ คือ การป้องกันการถูกรังแก เอาเปรียบ การส่งเสริมสติปัญญา การพัฒนาคุณภาพชีวิต และการเพิ่มความไว้วางใจในตนเองและผู้อื่น ตลอดจนมีความภูมิใจในตนเอง (กรมสุขภาพจิต, 2543ข)

ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นครูทำงานสอนนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดจันทร์ สโมสร์ กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยพบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นช่วงที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น นักเรียนมีพัฒนาการทางด้านร่างกายอารมณ์และสังคมอย่างรวดเร็วมาก ส่วนหนึ่งอาจจะเป็นเพราะนักเรียนต้องปรับตัวให้เข้ากับเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ในขณะที่ร่างกายเติบโต เข้าสู่วัยผู้ใหญ่ แต่ความสามารถและวุฒิภาวะทางอารมณ์ยังไม่พัฒนาไปอย่างเต็มที่ รวมทั้งการปรับตัวเข้ากับท่าทีและความคาดหวังของครอบครัว และสังคมล้วนมีผลกระทบต่อพื้นฐานทางอารมณ์ของนักเรียนทั้งสิ้น นักเรียนส่วนมากมีลักษณะอารมณ์ที่แปรปรวน สับสน อ่อนไหวง่าย อารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ ไม่มั่นคง อารมณ์รุนแรง การควบคุมอารมณ์ยังไม่ดี เช่น

อารมณ์เก็บกด ลังเลไม่แน่ใจและในบางครั้งรู้สึกด้อยในแง่ต่าง ๆ จากการที่ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมที่มีปัญหาในเรื่อง ขาดความตั้งใจเรียน ไม่ทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย ขาดเรียนบ่อย มีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ขาดความรับผิดชอบ นักเรียนคิดว่าตัวเองไม่มีคุณค่า ไม่กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น ตอบโต้หรือตอบคำถามกับอาจารย์ที่สอนในเรื่องต่าง ๆ เพราะกลัวว่าจะมีความผิดพลาดเกิดขึ้น และจะถูกตำหนิ และถูกเยาะเย้ยจากเพื่อนร่วมชั้น

จากลักษณะดังกล่าว สอดคล้องกับลักษณะของเด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษานักเรียนกลุ่มนี้ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยผู้วิจัยสนใจพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน โปรแกรมทักษะชีวิตที่พัฒนาขึ้นนี้ ใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยมีพื้นฐานสำคัญ คือ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับการจัดหลักสูตรการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษา ที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข โดยจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง เน้นให้จัดการเรียนการสอน โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ให้ผู้เรียนมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ มีวิจารณญาณอย่างสร้างสรรค์ มีวิสัยทัศน์ มีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ รวมทั้งมีคุณธรรม จริยธรรมและสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ เพื่อให้ให้นักเรียน ได้นำทักษะที่ได้เรียนรู้ไปพัฒนาตนเอง และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมปัจจุบันนี้ ซึ่งนำไปสู่ความสำเร็จในด้านการศึกษาและชีวิตที่มีความสุข (กระทรวงศึกษาธิการ, 2544)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเป็นแนวทางให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 นำประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตไปพัฒนาตนเองเพื่อช่วยให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์
2. เป็นแนวทางให้กับผู้ที่สนใจ นำโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไปปรับใช้กับนักเรียนกลุ่มอื่น ๆ ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตการวิจัยดังต่อไปนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 3 ห้อง จำนวนนักเรียนทั้งหมด 90 คน

ตัวแปรที่ศึกษา ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

ตัวแปรต้น ได้แก่ โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ตัวแปรตาม ได้แก่ คะแนนจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านดี เก่ง สุข

นิยามศัพท์

เพื่อให้เกิดความเข้าใจในความหมายของคำและข้อความเฉพาะที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้นิยามศัพท์ไว้ ดังนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลด้านอารมณ์และสังคมในการปรับตัวให้เข้ากับการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ซึ่งการที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ต้องพัฒนาความคิดให้มีเจตคติที่ดีเป็นไปในทางบวก ตระหนักถึง ความรู้สึก และอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ซึ่งสามารถพัฒนาได้จากทักษะชีวิตประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะ ที่จะจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัวและสามารถเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ ความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วยองค์ประกอบ ดังนี้

ด้านดี หมายถึง ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น ประกอบด้วย การควบคุมอารมณ์ การใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และการยอมรับผิด

ด้านเก่ง หมายถึง ความพร้อมที่จะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ ประกอบด้วย การมุ่งมั่นพยายาม การปรับตัวต่อปัญหา และกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

ด้านสุข หมายถึง ความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข ประกอบด้วย การมีความพอใจในตนเอง การรู้จักปรับใจ และความรื่นเริงเบิกบาน

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ด้านดี ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ การใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และการยอมรับผิด ด้านเก่ง ได้แก่ การมุ่งมั่นพยายาม การปรับตัวต่อปัญหา และกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมและด้านสุข ได้แก่ การมีความพอใจในตนเอง การรู้จักปรับใจ และความรื่นเริงเบิกบาน ซึ่งแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ได้ตรวจสอบคุณภาพได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบประเมินฉบับพ่อแม่/ผู้ปกครองและครู/ผู้ดูแลเด็ก ที่ $\alpha = 0.9497$ และ 0.9045 ตามลำดับ

โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง โปรแกรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นประกอบด้วย 12 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) ความคิดสร้างสรรค์ 2) ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ 3) ความตระหนักรู้ในตน 4) ความเห็นใจผู้อื่น 5) ความภูมิใจในตนเอง 6) ความรับผิดชอบ ต่อสังคม 7) การสร้างสัมพันธภาพ 8) การสื่อสาร 9) การตัดสินใจ 10) การแก้ไขปัญหา 11) การจัดการกับอารมณ์ และ 12) การจัดการกับความเครียด โดยการใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและกระบวนการกลุ่ม ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่ม 1) ขั้นนำ 2) ขั้นกิจกรรม 3) ขั้นอภิปราย 4) ขั้นสรุป และ 5) ขั้นประเมินผล ประเมินจากใบงานต่างๆ และการสังเกต ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากนักเรียนกลุ่มทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง คือ วันอังคารและวันพฤหัสบดี ครั้งละ 60 นาที รวมทั้งหมด 14 ครั้ง ตั้งแต่เวลา 15.00 – 16.00 น. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 20 คน

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และแนวคิดต่าง ๆ โดยได้จำแนกประเด็นการศึกษาดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต
2. แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
3. พัฒนาการวัยเด็กตอนปลาย
4. โปรแกรมทักษะชีวิต
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

ความหมายของทักษะชีวิต

นักวิชาการหลายท่านให้ความหมายทักษะชีวิตไว้ดังนี้

WHO (1994) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถทางสังคม ความคิดวิเคราะห์ ความพยายามเพิ่มพูนปฏิสัมพันธ์ของตนกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมให้ประสบความสำเร็จ เพื่อสามารถแก้ไขปัญหาสถานการณ์วิกฤติที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ตลอดจนเป็นความสามารถที่จะส่งเสริมสุขภาพของบุคคลและชุมชนด้วย

กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงกลาโหมและสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (2539) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตร่วมกันว่า ทักษะชีวิต (Life Skill) หมายถึง ความสามารถประกอบด้วย ความรู้ เจตคติและทักษะที่จะจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัว ในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ สารเสพติด บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลสื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรม ปัญหาสังคม เป็นต้น

ทองคุณ (2543: 4) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิต หมายถึง ทักษะภายในที่ช่วยให้สามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เทพ (2545: 7) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิต หมายถึง ความรู้ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ ที่จะช่วยให้ความเป็นอยู่หรือการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย สังคม และจิตใจ ของบุคคลให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต

จากความหมายทักษะชีวิตที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถภายในตัวบุคคล ประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะ ที่จะจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัว ในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต เพื่อที่จะสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ประกอบของทักษะชีวิต

กระทรวงสาธารณสุข และคณะ (2539: 1-3) ได้จัดแบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิต 12 องค์ประกอบ เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพสังคม วัฒนธรรมไทย และเพื่อให้ง่ายต่อการพัฒนาโปรแกรมการเรียนการสอน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) ความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวางโดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ
2. ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical Thinking) ความสามารถที่จะวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลข่าวสารปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว
3. ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness) ความสามารถในการค้นหา และเข้าใจ จุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่น
4. ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy) ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึก และเห็นอกเห็นใจ บุคคลที่แตกต่างจากตน

5. ความรู้สึกภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) ความรู้สึกว่าคุณค่า คำนับและภูมิใจในความสามารถของตนเอง โดยไม่มุ่งสนใจแต่เรื่องความโก้เก๋ รูปร่างหน้าตา เสน่ห์หรือความสามารถทางเพศ

6. ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีส่วนรับผิดชอบต่อความเจริญหรือเสื่อมของสังคม

7. การสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal Relationship) เป็นความสามารถของบุคคลในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข

8. การสื่อสาร (Communication) เป็นความสามารถในการใช้ คำพูด ท่าทาง เพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนได้อย่างเหมาะสม และสามารถรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายได้

9. การตัดสินใจ (Decision Making) เป็นทักษะที่จะช่วยให้บุคคลมีการตัดสินใจในการกระทำต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ มีการประเมินทางเลือก และประเมินผลของการตัดสินใจเลือกทางนั้น ๆ

10. การแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็นทักษะที่จะช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดภาวะตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจของเขาได้

11. การจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotions) เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์ ซึ่งจะทำได้สามารถแสดงพฤติกรรมออกมาได้เหมาะสม

12. การจัดการกับความเครียด (Coping with Stress) เป็นความสามารถในการรู้ถึงสาเหตุและรู้วิธีการผ่อนคลายความเครียด พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม

จากองค์ประกอบดังกล่าวของทักษะชีวิต 12 ประการ อาจจำแนกตามพฤติกรรม การเรียนรู้ 3 ด้าน คือ ด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย

- ด้านพุทธิพิสัย ได้แก่ ความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์
- ด้านจิตพิสัย 2 กลุ่ม ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น ความภาคภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม
- ด้านทักษะพิสัยมี 3 กลุ่ม ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหา การจัดการด้านอารมณ์และความเครียด

จากการศึกษาและค้นคว้าของผู้วิจัย ผู้วิจัยได้ค้นคว้ารายละเอียดแต่ละองค์ประกอบของ ทักษะชีวิตทั้ง 12 องค์ประกอบ มีดังนี้

ด้านพุทธิพิสัย

ด้านพุทธิพิสัย ประกอบด้วย ความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์

ความคิดสร้างสรรค์

นักวิชาการให้ความหมายเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ไว้ดังนี้

สุชา (2544: 208) ได้ให้ความหมายความคิดสร้างสรรค์ หมายถึง การค้นพบสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ

สมศักดิ์ (2544: 7) ได้ให้ความหมายความคิดสร้างสรรค์ไว้ 2 ประการ ประการแรก คือ ความคิดสร้างสรรค์เป็นเรื่องที่สลับซับซ้อนยากแก่การให้คำจำกัดความที่แน่นอนตายตัว ประการที่สอง ความคิดสร้างสรรค์สามารถพิจารณาได้สามลักษณะ คือ พิจารณาในเชิงผลงาน (Product) โดยผลงานนั้นต้องเป็นผลงานที่แปลกใหม่และมีคุณค่า โดยมีคนยอมรับ พิจารณาในเชิงกระบวนการ (Process) โดยกระบวนการนั้นต้องเป็นกระบวนการเชื่อมโยงสัมพันธ์สิ่งของ

หรือความคิดที่แตกต่างอย่างมากเข้าด้วยกันได้ และพิจารณาความคิดสร้างสรรค์เชิงบุคคล โดยบุคคลนั้นต้องเป็นตัวของตัวเอง (Originality) เป็นผู้มีความคิดคล่อง (Fluency) คิดยืดหยุ่น (Flexibility) และคิดละเอียดลออ (Elaboration)

กันยา (2540: 115) ได้ให้ความหมายความคิดสร้างสรรค์ หมายถึง การคิด เพื่อพบความสัมพันธ์ใหม่ของสิ่งต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ คุณค่า และแปลกใหม่กว่าเดิม มีลักษณะและแนวใหม่เป็นการประดิษฐ์สิ่งแปลกใหม่ วิธีใหม่ขึ้นมา หรือคิดปรับปรุงวิธีการที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้นง่ายขึ้น สะดวกขึ้น คิดโครงสร้างหรืองานขึ้นมาใหม่

Guilford (1967) ได้ให้ความหมายความคิดสร้างสรรค์ หมายถึง ลักษณะความคิดนอกเนกนัย (Divergent Thinking) คือ ความคิดหลายทิศทาง หลายแง่ หลายมุม คิดได้กว้างไกล ลักษณะความคิดนอกเนกนัยนำไปสู่การประดิษฐ์สิ่งแปลกใหม่ รวมถึงการคิดค้นพบวิธีการแก้ปัญหาได้สำเร็จ

จากความหมายความคิดสร้างสรรค์ที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ความคิดสร้างสรรค์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการคิดสิ่งแปลกใหม่ด้วยการคิดดัดแปลง จากสิ่งเดิมหรือคิดดัดแปลงจากสิ่งใหม่ ๆ ที่มีประโยชน์และคุณค่า และบุคคลที่มีความคิดสร้างสรรค์มีลักษณะของความคิดริเริ่ม ความคิดคล่อง ความยืดหยุ่นในการคิดและความคิดละเอียดลออ

กันยา (2540: 115) ได้อธิบายกระบวนการคิดสร้างสรรค์สามารถแบ่งได้ 4 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ (Preparation) เป็นขั้นของการเตรียมตัวผู้คิดพิจารณาปัญหาอย่างถี่ถ้วน ศึกษาปัญหา เลือกและรวบรวมความรู้ความเข้าใจ ข้อมูล ข้อเท็จจริงที่เกี่ยวข้อง เพื่อเตรียมไว้สำหรับการแก้ปัญหาและวางโครงการแก้ปัญหา
2. ขั้นฟักตัว (Incubation) เป็นระยะการสะสมเอาไว้อย่างใน เก็บสะสมเอาไว้ในความคิด ยังไม่แสดงออกมา เพียงแต่ครุ่นคิด ทบทวนปัญหานั้น ๆ ดูบ้าง ดูเหมือนเป็นการพักนิ่งอยู่ เป็นการตั้งตัว แท้จริงกำลังคิดหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลต่าง ๆ ความรู้ และปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่

3. **ขั้นจรรโลงใจ (Inspiration)** ขั้นความกระจ่าง คือ **ขั้นคิดออก (Illumination or Insight)** ขั้นเกิดแนวทาง มองเห็นหนทางแก้ปัญหา มองเห็นคำตอบ พบความสัมพันธ์อันใหม่ ระหว่างความรู้หรือข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้มา ออกมาในรูปของสมมติฐานที่มีคุณค่า เช่น อาคิมิดีส คิดออกตอนลงไปอาบน้ำในอ่าง แนวทางที่คิดออกอาจเกิดขึ้นได้โดยไม่รู้ตัวและไม่ได้คาดหวัง มาก่อน แผนการที่ได้ฟุ้งคิดมาเป็นเวลานานจะบรรลุถึงจุดหมาย โดยการหยั่งเห็นรวมขึ้นมา ในใจ อาจมีการแสดงกิริยาลงโลก หรืออุทานออกมาด้วยความตื่นเต้น ในระยะนี้ความคิดจะ ตามกันมาเป็นแถว ๆ

4. **ขั้นการปรับปรุงหรือขั้นพิสูจน์ (Revision or Verification)** เป็นการปรุงแต่งสิ่งที่ ค้นพบให้สมบูรณ์และดียิ่งขึ้น มีการทดสอบการใช้สิ่งประดิษฐ์ใหม่ ทำการทบทวนจุดมุ่งหมาย คั้งเดิม พิจารณาผลงานของเขารอบคอบ เปรียบเทียบผลดี ผลเสีย ถ้าปรากฏผลดีก็ลงมือ กระทำออกมา แต่ถ้าเห็นว่าไม่มีคุณค่าพอก็เริ่มต้นตั้งแต่ขั้นต้นใหม่ เปรียบได้กับการวัดผล เป็นการคิดทดสอบคำตอบ ทดสอบแนวทางหรือความคิดใหม่ที่เกิดขึ้น ว่าเหมาะสมเพียงใด จะต้องปรับปรุง คัดแปลงอย่างไรหรือไม่ เป็นการพิสูจน์ความจริง ทดสอบ ทดลองจนเป็นที่ แน่ใจ แล้วตั้งเป็นกฎเกณฑ์ใหม่ขึ้นมา หรือได้สิ่งใหม่ วิธีใหม่ขึ้นมา

ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์

นักวิชาการให้ความหมายเกี่ยวกับความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ไว้ดังนี้

WHO (1997: 2) ได้ให้ความหมายความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ หมายถึง การคิดอย่างมี วิจารณญาณเป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสาร และประเมินปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพล ต่อทัศนคติและพฤติกรรม เช่น ค่านิยม แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน อิทธิพลจากสื่อต่าง ๆ ที่มีผล ต่อการดำเนินชีวิต

กระทรวงสาธารณสุข (2541: 2) ได้ให้ความหมายความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ หมายถึง ความสามารถที่จะวิเคราะห์แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว

กันยา (2540: 114) ได้ให้ความหมายความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ หมายถึง การพินิจพิเคราะห์หาเหตุผลโดยอาศัยการพิจารณาข้อมูลและสถานการณ์ต่าง ๆ ว่ามีข้อเท็จจริงเพียงใด สิ่งใดดีหรือไม่ดีอย่างไร ผู้ใดถูกผู้ใดผิด เรื่องนั้นเป็นสาเหตุของเรื่องนี้หรือไม่ แล้วประเมินหรือตัดสินลงความเห็น ไปเป็นความคิดที่ใช้ดุลพินิจพิจารณาข้อเท็จจริง หรือพิจารณาว่าอะไรเป็นสาเหตุอะไรเป็นผลของเรื่องต่าง ๆ แล้วประมวลผลออกมาเป็นคำตอบมากกว่าที่จะเป็นแต่เพียงการนึกได้เองเท่านั้น เช่น การแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์หรือการเรียนรู้ทางตรรกศาสตร์ เป็นต้น สิ่งสำคัญสำหรับการคิดชนิดนี้ คือ การลงความเห็นซึ่งเกิดจากการเข้าใจความหมายของเรื่องต่าง ๆ

จากความหมายความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลในการสืบค้นปัญหา โดยอาศัยการแยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ แล้วนำมาประเมินเพื่อพินิจพิจารณาข้อเท็จจริงสิ่งใดเป็นสาเหตุ สิ่งใดเป็นผล

คุณลักษณะของความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ ได้แก่ (เกรียงศักดิ์, 2544: 18 - 28)

1. การคิดวิเคราะห์วิจารณ์ช่วยสืบค้นความจริงแทนคล้อยตามความเชื่อ
2. การคิดวิเคราะห์วิจารณ์ช่วยสังเกตความแตกต่างท่ามกลางความเหมือน
3. การคิดวิเคราะห์วิจารณ์ช่วยให้เชื่อในสิ่งที่ถูกต้องไม่ถูกหลอก
4. การคิดวิเคราะห์วิจารณ์ช่วยให้ตัดสินใจตามข้อเท็จจริงไม่ใช่อารมณ์ความรู้สึก
5. การคิดวิเคราะห์วิจารณ์ทำให้เกิดการพัฒนา
6. การคิดวิเคราะห์วิจารณ์เป็นจุดเริ่มต้นของความคิดสร้างสรรค์ เพราะกล้าคิดแนวใหม่ ไม่ปักใจในสิ่งเดิม

ด้านจิตพิสัย

ด้านจิตพิสัย ประกอบด้วย ความตระหนักรู้ในตน ความเห็นใจผู้อื่น ความภาคภูมิใจในตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคม

ความตระหนักรู้ในตนเอง

นักวิชาการให้ความหมายเกี่ยวกับความตระหนักรู้ในตนเองไว้ดังนี้

WHO (1997: 2) ได้ให้ความหมายความตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจจุดดีจุดด้อยของตนเอง อะไรที่ตนเองปรารถนาและไม่พึงปรารถนา และเข้าใจความแตกต่างจากบุคคลอื่น สามารถอยู่ภายใต้แรงกดดันต่าง ๆ ในชีวิตได้ นอกจากนี้ยังส่งผลต่อการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและการเห็นใจผู้อื่น

กระทรวงสาธารณสุข (2541: 2) ได้ให้ความหมายความตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ

Goleman (1995) ได้ให้ความหมายความตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การรับรู้ และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริงและสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้หรือเรียกว่า เป็นผู้มีสติ

จากความหมายความตระหนักรู้ในตนเองที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ความตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเข้าใจจุดดีจุดด้อยของตนเอง และเข้าใจความแตกต่างจากบุคคลอื่น สามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง

กรมอนามัย (2539) ได้สรุปการพัฒนาการความตระหนักรู้ในตนเอง ดังนี้

1. ขั้นตอนการสร้างความรู้ ประกอบกับการใช้สื่อต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความรู้สึก เช่น ทัศนทัศน์ และกิจกรรมโดยการใช้เกม

2. ขั้นตอนการจัดระบบความคิด ความเชื่อ ประกอบด้วยกิจกรรมที่เน้นการใช้กระบวนการกลุ่ม เช่น การอภิปรายกลุ่มย่อย การอภิปรายกลุ่มใหญ่ และการประยุกต์แนวคิด

ความเห็นใจผู้อื่น

นักวิชาการให้ความหมายความเห็นใจผู้อื่นไว้ดังนี้

WHO (1997: 2) ได้ให้ความหมายความเห็นใจผู้อื่น หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึก และความเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจและยอมรับข้อแตกต่างระหว่างบุคคลได้ ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีทางสังคม เช่น ความแตกต่างทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม

กระทรวงสาธารณสุข (2541: 2) ได้ให้ความหมายความเห็นใจผู้อื่น หมายถึง ความสามารถในการทำความเข้าใจ ความรู้สึกและเห็นใจบุคคลที่แตกต่างกับเรา ไม่ว่าจะเป็นด้านเพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น วัย สุขภาพ ฯลฯ

กรมสุขภาพจิต (2543ก: 55) ได้ให้ความหมายความเห็นใจผู้อื่น หมายถึง การใส่ใจ เข้าใจ ยอมรับผู้อื่น และแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

เทอดศักดิ์ (2545ก: 27-28) ได้ให้ความหมายความเห็นใจผู้อื่นใน 2 ลักษณะ คือ

1. อธิบายในด้านพฤติกรรม อธิบายได้ว่าความเห็นใจเกิดจากการเรียนรู้ว่าเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับ และเป็นความรู้สึกคาดหมายในใจของมนุษย์ ว่าถ้าตนเองประสบเหตุการณ์นั้นแล้วจะเป็นอย่างไร

2. อธิบายในด้านชีววิทยา อธิบายได้ว่า การที่มนุษย์จะมีความเห็นใจได้ต้องมีการสื่อสารในสมองที่ครบถ้วน ได้แก่ สมองส่วนการมองเห็น (Visual Cortex) สมองส่วนการแปลความหมายและความเข้าใจ (Parietal Lobe) และสมองส่วนอารมณ์ (Limbic System) โดยเฉพาะอะมิกดาลา (Amygdala)

จากความหมายความเห็นใจผู้อื่นที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ความเห็นใจผู้อื่น หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจอารมณ์และความต้องการของผู้อื่น สามารถแสดงความเห็นใจได้อย่างเหมาะสมกับบุคคลต่าง ๆ

เทอดศักดิ์ (2545ก: 29) สรุปการฝึกฝนทักษะความเห็นใจ ประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญ 3 ขั้น คือ

1. การอ่านอารมณ์และความรู้สึก การฝึกการคาดเดา หรือการแปลความหมายสีหน้า และท่าทางของคนรอบข้าง ทำให้มีความไว (Sensitive) ต่อความรู้สึกของคนรอบข้าง
2. การฝึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา หมายถึง การคาดเดาความรู้สึกของผู้อื่น โดยสมมติว่าเราอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ ด้วย หรือสมมติว่าตนเองเป็นผู้เผชิญกับสถานการณ์นั้น ๆ เอง เพื่อจะได้เข้าใจและรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น จะได้ตอบสนองเข้าได้ถูกต้อง
3. ฝึกการตอบสนองที่สอดคล้องกัน หมายถึง การแสดงพฤติกรรมหรือการกระทำที่เป็นไปในทิศทางที่เอื้ออำนวยแสดงออกถึงความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ

ความรู้สึกภูมิใจในตนเอง

นักวิชาการให้ความหมายเกี่ยวกับความภูมิใจในตนเองไว้ดังนี้

กันยา (2540: 327) ได้ให้ความหมายความภูมิใจในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลตัดสินใจคุณค่าของตนเอง และแสดงออกด้วยการมีเจตคติในทางบวกต่อตนเอง

กระทรวงสาธารณสุข และคณะ (2539: 2) ได้ให้ความหมายความภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า ค้นพบและภูมิใจในความสามารถของตนเอง โดยไม่มุ่งสนใจแต่เรื่องความโก้เก๋ รูปร่างหน้าตาเสน่ห์หรือความสามารถทางเพศ

สยุมพร (2544: 4) ได้ให้ความหมายความภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่ดีของบุคคลที่มีต่อตนเอง รักนับถือตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและเป็นคนน่ารัก มองเห็นความสามารถของตนเอง ซึ่งความรู้สึกด้านบวกนี้เองที่ทำให้คนเรามีความมั่นใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้สำเร็จ โดยไม่ต้องคอยพึ่งพาอาศัยผู้อื่น ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

จากความหมายความภูมิใจในตนเองที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ความภูมิใจในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าคุณค่า ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ ของตนเอง

ประสงค์ (2546: 86) สรุปแนวทางการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ดังนี้

1. เสริมพลังความภาคภูมิใจด้วยตนเอง

1.1 การปรับความคิด ลองถามตัวเองว่า “ความรู้สึกสูญเสียความภาคภูมิใจเกิดจากอะไร” ส่วนใหญ่จะเกิดจากการให้ความสำคัญกับสิ่งนั้นมาก ดังนั้นจึงควรทำใจเพื่อลดความสำคัญของสิ่งเหล่านั้นลงบ้าง

1.2 การฝึกพูดกับตนเอง พูดในเรื่องที่ดี เรื่องทางบวก พูดย้ำกับตนเองว่า เราต้องทำได้ เราต้องฝึกฝนได้

1.3 ทบทวนถึงความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา และบอกกับตัวเองว่า เราทำได้ เรามีคุณค่า

2. เสริมพลังความภาคภูมิใจจากปัจจัยภายนอก เช่น การสวดมนต์ การอ่านหนังสือ การคุยกับเพื่อน เป็นต้น

ความรับผิดชอบต่อสังคม

นักวิชาการให้ความหมายความรับผิดชอบต่อสังคมไว้ดังนี้

กระทรวงสาธารณสุข และคณะ (2539: 2) ได้ให้ความหมายความรับผิดชอบต่อสังคม หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีส่วนรับผิดชอบในความเจริญหรือเสื่อมของสังคม

จรรยา (2536: 84) ได้ให้ความหมายความรับผิดชอบต่อสังคม หมายถึง การยอมรับและสำนึกในการกระทำของตนเอง ยอมรับผลแห่งการกระทำของตนด้วยความเต็มใจ ไม่ว่าจะเป็นผลดีหรือผลร้าย ไม่ว่ากระทำผิดหรือถูก ไม่ปิดความผิดไปให้ผู้อื่น และพร้อมที่จะปรับปรุง แก้ไข เพื่อให้ได้ผลดียิ่งขึ้น ความรู้สึกรับผิดชอบต่อสังคมนี้เป็นสิ่งที่เกื้อหนุนให้บุคคลปฏิบัติตามหน้าที่ของตน โดยไม่ต้องมีการบังคับเข้มงวดจากผู้อื่น

จากความหมายความรับผิดชอบต่อสังคมที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ความรับผิดชอบต่อสังคม หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีความรับผิดชอบในความเจริญหรือความเสื่อมของตนเองและสังคม โดยเลือกปฏิบัติแต่สิ่งที่ดีก่อให้เกิดผลดี

พระเทพวิสุทธิเมธี (ม.ป.ป.: 84-87) ให้แนวทางเกี่ยวกับหน้าที่และความรับผิดชอบดังต่อไปนี้

1. จดเว้นจากการฆ่าสัตว์ที่มีชีวิตให้ตาย
2. จดเว้นจากการลักขโมยสิ่งของ ๆ คน และสัตว์
3. จดเว้นจากการประพฤติดีกในกามทั้งหลาย
4. จดเว้นจากการพูดเท็จ
5. จดเว้นจากการพูดส่อเสียด
6. จดเว้นจากการพูดวาจาหยาบคายที่เผ็ดร้อน
7. จดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ
8. ไม่โลภอยากได้ของผู้อื่นมาเป็นของตน

9. ไม่พยายามปกป้องร้ายเขา

10. เห็นชอบตามคลองธรรม

ด้านทักษะพิสัย

ด้านทักษะพิสัย ประกอบด้วย การสร้างสัมพันธภาพ การสื่อสาร การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา การจัดการด้านอารมณ์และการจัดการกับความเครียด

การสร้างสัมพันธภาพ

นักวิชาการให้ความหมายการสร้างสัมพันธภาพไว้ดังนี้

WHO (1997: 2) ได้ให้ความหมายการสร้างสัมพันธภาพ หมายถึง ความสามารถที่ช่วยให้บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีซึ่งกันและกัน และสามารถรักษามิตรภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว ซึ่งเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญ

กรมสุขภาพจิต (2543ก: 94) ได้ให้ความหมายการสร้างสัมพันธภาพ หมายถึง การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนเพศเดียวกันและต่างเพศ การเลือกคู่ การเตรียมตัวก่อนสมรสและการสร้างครอบครัว

ประสงค์ (2546: 77) ได้ให้ความหมายการสร้างสัมพันธภาพ หมายถึง ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยอาศัยทักษะการสื่อสาร ได้แก่ การสื่อสารด้วยคำพูด การใช้คำและน้ำเสียงต้องมีความเหมาะสม ภาษาท่าทางและทักษะการฟัง

จากความหมายการสร้างสัมพันธภาพที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การสร้างสัมพันธภาพ หมายถึง ความสามารถที่ช่วยให้บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีซึ่งกันและกัน ประกอบด้วย ทักษะการสื่อสารที่ดี มีความจริงใจ ความรัก และความปรารถนาที่ดีต่อผู้อื่น และสามารถรักษามิตรภาพที่ดีระหว่างบุคคลรอบ ๆ ข้างได้

จรรยา (2536: 97) ได้สรุปวิธีการสร้างมนุษยสัมพันธ์และสัมพันธภาพ ดังนี้

1. ยิ้มแย้ม เพื่อแสดงความเป็นมิตร
2. อารมณ์แจ่มใส สดชื่น รื่นเริง สนุกสนาน
3. ตั้งใจสนทนา เพื่อให้คู่สนทนาประทับใจ
4. เจรจาไพเราะ เพื่อให้การสนทนาเป็นไปด้วยดี
5. สงเคราะห์เกื้อกูล ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

การสื่อสาร

นักวิชาการให้ความหมายการสื่อสารไว้ดังนี้

Goleman (1995) ได้ให้ความหมายการสื่อสาร หมายถึง ความคล่องในการติดต่อกับผู้อื่น เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลที่มีความหมายและเหมาะสม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

กิติมา (ม.ป.ป.: 1) ได้ให้ความหมายการสื่อสาร หมายถึง การสร้างความร่วมมือ ความคล้อยคลึงกัน ให้เกิดขึ้นระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสารทั้งสองฝ่ายจะต้องมีวัตถุประสงค์ในการสื่อสารที่สอดคล้องต้องกัน การสื่อสารจึงจะประสบความสำเร็จ

ลักษณ์ (2540: 128) ได้ให้ความหมายการสื่อสาร หมายถึง กระบวนการที่ถ่ายทอดข่าวสาร ได้แก่ ความรู้สึกนึกคิด หรือเรื่องราวจากบุคคลฝ่ายหนึ่ง เรียกว่า ผู้ส่งสาร ผ่านช่องทางใดช่องทางหนึ่ง ไปยังบุคคลอีกฝ่ายหนึ่ง เรียกว่า ผู้รับสาร

จากความหมายการสื่อสารที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การสื่อสาร หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการพูดและกริยาท่าทาง เพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่าง ๆ ลักษณะการสื่อสารที่จะประสบความสำเร็จ ประกอบด้วย ผู้ส่งสาร สาร ช่องสาร และผู้รับสาร

การสื่อสารมีองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญ 4 ประการ ดังนี้ (ลักษณะ, 2540: 129-130)

1. ผู้ส่งสาร (Sender) คือ ผู้ที่เริ่มต้นในกระบวนการสื่อสาร
2. สาร (Message) คือ ผลผลิตของผู้ส่งสารที่ถ่ายทอดออกมาด้วยความคิดเห็น ความรู้สึก ความต้องการ ของผู้ส่งสารให้ปรากฏออกมา
3. ช่องสาร (Channel) คือ สิ่งที่น่าหรือถ่ายทอดสารของผู้ส่งสารเพื่อไปยังผู้รับสาร
4. ผู้รับสาร (Receiver) คือ บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่รับสารของผู้ส่งสาร

การตัดสินใจ

นักวิชาการให้ความหมายการตัดสินใจไว้ดังนี้

WHO (1997: 2) ได้ให้ความหมายการตัดสินใจ หมายถึง ทักษะที่จะช่วยให้บุคคล มีการตัดสินใจ ในการกระทำต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ มีการประเมินทางเลือก และ ประเมินผลของการตัดสินใจเลือกทางนั้น ๆ

ทิพย์วัลย์ และคณะ (2546: 99) ได้ให้ความหมายการตัดสินใจ หมายถึง การเลือกทาง เลือกมาเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา การตัดสินใจจะเกิดขึ้นมาได้ต้องมีทางเลือกหลาย ๆ ทาง เกิดขึ้นก่อน จากนั้น จึงนำทางเลือกเหล่านั้น มาพิจารณาเปรียบเทียบกัน จนได้ทางเลือกที่ เหมาะสมที่สุดแล้วจึงนำแนวทางที่เลือกนั้นมา เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาคต่อไป

วุฒิชัย (2523: 3) ได้ให้ความหมายการตัดสินใจ หมายถึง กระบวนการเลือก ในระหว่างทางเลือกต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นไปตามลำดับขั้นตอนเพื่อที่จะเลือกสิ่งหนึ่งสิ่งใดออกมา สำหรับนำไปปฏิบัติจริง

ปรางทิพย์ (2541: 25) ได้ให้ความหมายการตัดสินใจ หมายถึง กระบวนการเกี่ยวกับการคิดวิเคราะห์ข้อมูลอย่างมีระบบระเบียบ เพื่อการเลือกวิธีปฏิบัติจากหลายทางเลือกที่เกิดขึ้นไว้ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

จากความหมายการตัดสินใจที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การตัดสินใจ หมายถึง กระบวนการคิดวิเคราะห์ข้อมูล แล้วนำมาพิจารณาเปรียบเทียบ เพื่อเลือกวิธีที่เหมาะสมที่สุดแล้วจึงนำแนวทางที่เลือกนั้นมา เป็นแนวทางในการปัญหาต่อไป

กระบวนการตัดสินใจมีขั้นตอนการตัดสินใจ ดังนี้ (วิฑูรย์, 2542)

1. ให้จำกัดความประเด็นของปัญหา ต้องเข้าใจประเด็นหรือประเด็นหลักของปัญหาอย่างถ่องแท้และสร้างสรรค์ ที่สำคัญที่สุดต้องกล่ายอมรับว่าปัญหาในโลกแห่งความจริงนั้นมีความสลับซับซ้อน และต้องพยายามหลีกเลี่ยงสมมติฐานที่ไม่ถูกต้อง และระมัดระวังไม่ให้เกิดความลำเอียงชอบพอในทางเลือกใดทางเลือกหนึ่งโดยเฉพาะ
2. กำหนดเกณฑ์หรือปัจจัยในการตัดสินใจที่เป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม การที่ต้องใช้เหตุผลในการตัดสินใจเพราะว่า ทางเลือกนั้นมีอยู่หลายทางด้วยกัน และแต่ละทางมีจุดเด่นจุดด้อยต่างกัน และผู้อ่านแต่ละคนมีระดับความพึงพอใจ ในเกณฑ์ที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมไม่เหมือนกัน
3. วิจัยเปรียบเทียบเกณฑ์หรือปัจจัยในการตัดสินใจ เนื่องจากผู้อ่านแต่ละคนมีระดับความพึงพอใจไม่เท่ากัน จึงจำเป็นต้องมีการวิจัยเปรียบเทียบหาลำดับความสำคัญของเกณฑ์หรือปัจจัยต่าง ๆ ที่ใช้ประกอบการตัดสินใจ เพื่อที่จะได้ทราบถึงความพึงพอใจของแต่ละคนว่าแตกต่างกันอย่างไรโดยใช้เหตุผล ถ้าให้ความสำคัญโดยปราศจากการเปรียบเทียบแล้ว เหตุผลก็จะไม่เกิดแต่ความลำเอียงจะเข้ามาแทนที่
4. กำหนดทางเลือก ขั้นนี้เป็นกระบวนการระบุถึงแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายในการตัดสินใจ เวลา คือ ตัวแปรที่สำคัญที่สุดในการกำหนดทางเลือกการตัดสินใจที่ชาญฉลาดจะไม่ใช้เวลามากเกินไปในการแสวงหาทางเลือก เพื่อนำมาวิจัยในกระบวนการตัดสินใจ ผู้อ่านควรจะหยุดแสวงหาทางเลือกก็ต่อเมื่อต้นทุนในการค้นหามีความสำคัญเกินกว่าประโยชน์ของข้อมูลเกี่ยวกับทางเลือกที่จะได้รับ

5. วิจัยเปรียบเทียบหรือจัดอันดับทางเลือกต่าง ๆ ภายใต้เกณฑ์ในการตัดสินใจ แต่ละเกณฑ์ ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุดในกระบวนการตัดสินใจ เนื่องจากต้องใช้ความสามารถในการวิจัยคาดการณ์ในสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ดังนั้นผู้อ่านต้องฝึกฝนความสามารถในการประเมินผลกระทบ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตของทางเลือกแต่ละทางเลือก โดยปราศจากอคติ ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยที่จะมีต่อไปในอนาคตมีความถูกต้องสมบูรณ์ และแม่นยำ

6. ค้นหาทางเลือกที่ดีที่สุด โดยพิจารณาจากลำดับความสำคัญเป็นเกณฑ์ นำเอาลำดับความสำคัญของแต่ละทางเลือกมาคูณกับลำดับความสำคัญของแต่ละเกณฑ์หรือปัจจัย แล้วนำผลคูณนั้นมารวมกัน ซึ่งจะเป็นค่าลำดับความสำคัญรวม ทางเลือกที่มีค่าลำดับความสำคัญรวมสูงที่สุด หรือน้ำหนักสูงที่สุดควรจะได้รับเลือก

การแก้ปัญหา

นักวิชาการให้ความหมายการแก้ปัญหาไว้ดังนี้

WHO (1997: 3) ได้ให้ความหมายการแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถในการต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต โดยเฉพาะปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดการเจ็บป่วยทางจิตและกายตามมา

กระทรวงสาธารณสุข (2541: 3) ได้ให้ความหมายการแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก และตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

กันยา (2540: 118) ได้ให้ความหมายการแก้ปัญหา หมายถึง การคิดหาทางแก้ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้นเพื่อให้บรรลุถึงจุดหมาย

สุชา (2544: 210) ได้ให้ความหมายการแก้ปัญหา หมายถึง กิจกรรมของสิ่งที่มีชีวิตหรือมนุษย์ ซึ่งมุ่งที่จะทำให้บรรลุถึงจุดหมายที่ตั้งไว้

จากความหมายการแก้ปัญหาที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการคิดแก้ไขปัญหา โดยวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย แล้วประเมินทางเลือก เพื่อตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

เทอดศักดิ์ (2545ค: 170-171) สรุปวิธีการแก้ปัญหา โดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ประกอบด้วยขั้นตอน ดังนี้

1. รวบรวมข้อมูล คือ การหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้น ๆ มาวิเคราะห์หาสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหา
2. ตั้งสมมติฐาน คือ การคาดคิดคาดเดา โดยมีฐานข้อมูลว่า สิ่งนี้จะเป็นสาเหตุสำคัญ สิ่งนี้น่าจะเป็นสาเหตุที่เสริมเข้ามา ส่วนที่ไม่เกี่ยวข้องก็ตัดทิ้งไปได้
3. กำหนดเป้าหมาย จะแก้ไขกันอย่างไร เอาแค่พอผ่านไปได้ หรือจะแก้ยังไงถนอมถนอมโคน ทำให้ง่ายต่อการวางแผนแก้ไขปัญหาด้วย
4. ลงมือปฏิบัติ ตามแนวทางที่คิดว่าเหมาะสม หลังจากลงมือปฏิบัติ ควรประเมินผล ถ้าไม่ดีควรปรับปรุง

การจัดการกับอารมณ์

นักวิชาการให้ความหมายการจัดการกับอารมณ์ไว้ดังนี้

WHO (1997: 3) ได้ให้ความหมายการจัดการกับอารมณ์ หมายถึง การเข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ซึ่งทำให้สามารถตอบสนองต่อสภาวะต่าง ๆ ทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เช่น อารมณ์โกรธ หรือความโศกเศร้าเสียใจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

กระทรวงสาธารณสุข (2541: 3) ได้ให้ความหมายการจัดการกับอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการประเมินและรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

จากความหมายการจัดการกับอารมณ์ที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การจัดการกับอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถตอบสนอง ภาวะอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

นิภา (ม.ป.ป.: 132) กล่าวถึง ลักษณะของผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ควรมีลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. รู้จักรับผิดชอบต่อสวัสดิภาพของตนเองและผู้อื่น ไม่ทำอะไรตามอารมณ์ให้เป็น ที่กระทบกระเทือนสวัสดิภาพของตนเองและผู้อื่น
2. กล้าเผชิญสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจต่าง ๆ ได้ด้วยการใช้เหตุผล และสามารถแก้ปัญหาด้วยความสุขุมรอบคอบ
3. รู้จักอดกลั้นและควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ในทางที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์ ต่าง ๆ

การจัดการกับความเครียด

นักวิชาการได้ให้ความหมายการจัดการกับความเครียดไว้ดังนี้

WHO (1997: 3) ได้ให้ความหมายการจัดการกับความเครียด หมายถึง ความสามารถ ที่จะรู้สาเหตุของความเครียดและรู้แนวทางที่จะควบคุมระดับความเครียด

ประสงค์ (2546: 100) ได้ให้ความหมายความเครียด หมายถึง ภาวะกดดันที่เกิดขึ้น เมื่อคนเราเข้าไปในสถานการณ์ของการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล การงาน และสิ่งแวดล้อม ในลักษณะที่เรารู้สึกทำทาส หรือที่ถูกคุกคาม เป็นการแสดงถึงการที่เราเริ่มเสียความสมดุลย์ ระหว่างความต้องการจากภายนอกกับความสามารถของเราเอง

นงลักษณ์ (2539: 24) ได้ให้ความหมายความเครียด หมายถึง การเปลี่ยนแปลงใด ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งภายนอกและภายในสิ่งแวดล้อมของบุคคล แล้วก่อให้เกิดผลกระทบต่อภาวะสมดุลในบุคคลนั้น ๆ ซึ่งถ้าบุคคลนั้น ๆ ปรับตัวปรับใจกับการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ ไม่ได้จะเกิดผลเป็นความเจ็บป่วยหรือสิ้นหวัง

จากความหมายการจัดการกับความเครียดที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การจัดการกับความเครียด หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่สามารถรู้สาเหตุ รู้วิธีการควบคุมและจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม

นงลักษณ์ (2539) สรุปวิธีการจัดการกับความเครียด ไว้ดังนี้

1. การจัดการลดความเครียดทางด้านร่างกาย

- 1.1 ไม่ควรทำงานเกินกำลัง
- 1.2 สร้างวินัยการทำงานที่ไม่เคร่งเครียด
- 1.3 ไม่ควรทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน
- 1.4 ควรมีกิจกรรมสันทนาการ

2. การจัดการลดความเครียดด้านจิตใจและอารมณ์

- 2.1 มองโลกและชีวิตในแง่ดี
- 2.2 ไม่ควรคาดหวังอะไรจากผู้อื่น
- 2.3 แสดงความรู้สึกออกมาอย่างเต็มที่และอิสระด้วยความแจ่มใสร่าเริง
- 2.4 เมื่อมีปัญหา พุดปัญหาออกไปให้คนที่ไว้วางใจได้รับฟัง
- 2.5 เมื่อมีความโกรธ หาทางจัดการอย่างนุ่มนวลและอย่างมีประสิทธิภาพ
- 2.6 แก้ไขสิ่งที่ทำให้เบื่อหน่ายและไม่มีความสุข
- 2.7 เมื่อมีปัญหาต้องแก้ไขให้หมดไปอย่างคั่งค้าง
- 2.8 ต้องพยายามเอาชนะความกลัว

แนวคิดความฉลาดทางอารมณ์

ความหมายความฉลาดทางอารมณ์

นักวิชาการหลายท่านให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2546: 1) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

เทอดศักดิ์ (2545: 15) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการรับรู้และเข้าใจตนเอง เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น มีความมุ่งมั่น อดทนรอคอยเพื่อไปยังเป้าหมาย มองโลกในด้านบวก และรู้จักจัดการกับปัญหาและความขัดแย้งของตนเองได้

เกียรติวรรณ (2544: 83) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางจิตใจ (อารมณ์) ที่ทำให้คนเรามีความสุขในชีวิตได้ง่าย สามารถอดทน รอคอย มุ่งมั่น ในการกระทำจนบรรลุเป้าหมายที่ตัวเองตั้งไว้อย่างมีความสุขและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขในทุก ๆ สถานการณ์ของชีวิต

Goleman (1995: 317) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตนเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเองและอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ต่าง ๆ ได้

Cooper and Sawaf (1997) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการที่จะรับรู้ เข้าใจ และประยุกต์ใช้พลังการรู้จักอารมณ์เป็นรากฐานของพลังงาน ข้อมูล การสร้างสายสัมพันธ์เพื่อการโน้มน้าวผู้อื่นได้

Mayer and Salovey (1997) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางจิตใจ (อารมณ์) ที่ทำให้คนเรามีความสุขในชีวิตได้ง่ายสามารถอดทน รอคอย มุ่งมั่นในการกระทำจนบรรลุเป้าหมายที่ตัวเองตั้งไว้อย่างมีความสุขและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุขในทุก ๆ สถานการณ์ของชีวิต

พระธรรมปิฎก (2543) ได้อธิบายถึงความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ อารมณ์ คือ สภาพจิตที่โยงไปถึงพฤติกรรมในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเพราะอารมณ์หรือสภาพจิตนั้น อากัฏยพฤติกรรมเป็นช่องทางสื่อสารแสดงออก เมื่ออารมณ์หรือสภาพจิตได้รับการดูแลพัฒนา ชี้อ่อน นานาทาง ขยายขอบเขตและปลดปล่อยด้วยปัญญา ให้สื่อสารแสดงออกอย่างได้ผลดี ด้วยพฤติกรรมทางกาย วาจา ก็นับได้ว่าระบบความสัมพันธ์แห่งพฤติกรรม จิตใจและปัญญา เข้ามาประสานกันบรรจบเป็นองค์รวมซึ่งเมื่อดำเนินไปอย่างถูกต้องก็จะอยู่ในภาวะสมดุล ก่อให้เกิดผลดีทั้งแก่ตนและคนอื่น ตลอดถึงสังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งหมด

พระราชวรมุณี (2542) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า คือ การใช้ปัญญา กำกับอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดความประพฤติ ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับ ก็เป็นพลังบอดปัญญาจึงเป็นตัวที่จะกำกับชีวิตของเราให้การแสดงออกเป็นไปในทางถูกต้อง ซึ่งถ้าพิจารณาในความหมายนี้ ทั้งความสามารถทางเชาวน์ปัญญาและความสามารถทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน

นิตยา (2547) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความรู้จักแยกแยะ ความรู้สึก และควบคุมความรู้สึก รวมทั้งการแสดงออกของอารมณ์ พร้อมทั้งจัดการกับอารมณ์ ของตนเอง เรียนรู้ รับรู้ เข้าใจตนเอง มีการแสดงออกของอารมณ์นั้นอย่างสร้างสรรค์ นอกจากนั้น ยังเข้าใจถึงอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น และมีกาลเทศะ

ละมุล (2547) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางจิตใจ ของมนุษย์ในการที่จะได้รับรู้เข้าใจตนเอง มีสติ เข้าใจ และเห็นใจผู้อื่นมีความมุ่งมั่นอดทน รอคอย สามารถมองโลกในแง่ดี และสามารถจัดการความขัดแย้งในใจได้

จากความหมายความฉลาดทางอารมณ์ที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลด้านอารมณ์และสังคมในการปรับตัวให้เข้ากับการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นและสิ่งแวดลอม

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต ได้กำหนดกรอบโครงสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กที่สอดคล้องกับลักษณะของวุฒิภาวะอารมณ์ที่พึงประสงค์สำหรับผู้ใหญ่ในสังคมไทย และสามารถแบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข ซึ่งประกอบด้วยความสามารถต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ (กรมสุขภาพจิต, 2547ก, 2547ข)

ด้านดี

ด้านดี หมายถึง ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยประเมินจากการควบคุมอารมณ์ การใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และการยอมรับผิด ประกอบด้วยความสามารถดังต่อไปนี้

ควบคุมอารมณ์

อารมณ์เป็นภาวะทางจิตใจที่มีผลมาจากการตอบสนองต่อตัวกระตุ้นทั้งที่มาจากภายในและสิ่งเร้าภายนอก อารมณ์มีทั้งแสดงออกทั้งในแง่ดีและแง่ร้าย อารมณ์ในแง่ดี เช่น ดีใจ สบายใจ พอใจ อารมณ์ในแง่ร้าย เช่น เครียด โกรธ เกลียด ไม่พอใจ โมโห เป็นต้น ซึ่งอารมณ์จะเกี่ยวพันกับ “ความคิด” มีผลต่อการดำเนินชีวิตของคนเรา ทั้งทำให้ประสบความสำเร็จและไม่ประสบความสำเร็จ

การสอนให้เด็กรู้ว่าเขากำลังมีอารมณ์อย่างไร จะเป็นการสร้างเสริมการเรียนรู้ให้เด็กถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกออกมาเป็นคำพูด และสามารถนำไปสู่การรู้จักอารมณ์ของตนเอง และจะพัฒนาไปสู่การสำรวจอารมณ์ตนเองเมื่อโตขึ้น การสำรวจนำไปสู่การรู้เท่าทันอารมณ์ เมื่อรู้เท่าทันอารมณ์ก็จะสามารถยับยั้งอารมณ์ของตนเองได้ เมื่อควบคุมอารมณ์ตนเองได้ จึงสามารถควบคุมความต้องการและพฤติกรรมของตนเอง นั่นคือ การมี Self Control หรือ

ในพุทธศาสนา เรียกว่า หิริโอตตัปปะ ไม่ทำผิดแม้จะไม่มีใครเห็นก็ตาม เป็นการควบคุมจากภายในถือเป็นจริยธรรมสูงสุดของคนเรา ซึ่งต้องอาศัยความพยายามข่มใจและความอดทน โดยจะมีขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเด็กมีพัฒนาการด้านเหตุผลเชิงจริยธรรม และเรียนรู้ความอดทนอดกลั้นได้แล้ว

การสอนให้เด็กเรียนรู้อารมณ์และจัดการกับอารมณ์ตนเอง โดยมีแนวทางดังนี้

1. ผู้ใหญ่เป็นแบบอย่างในการควบคุมอารมณ์ ด้วยวิธีการแสดงออกอย่างเหมาะสม เมื่อมีอารมณ์โกรธกับเด็ก เช่น เมื่อผู้ใหญ่โกรธ ควรสะกดอารมณ์และให้โอกาสเด็กได้พูดอธิบายเหตุผลของเขาก่อน แล้วผู้ใหญ่จึงอธิบายเหตุผลของตนเองอย่างใจเย็น ทำให้เกิดความเข้าใจและรับฟังกันมากขึ้น และถ้าเด็กใช้อารมณ์ เช่น ตะโกนใส่ผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ไม่ควรโต้ตอบกลับด้วยการตะโกนหรือใช้อารมณ์ ควรบอกเด็ก ผู้ใหญ่ไม่ชอบที่เขาตะโกนใส่และไม่มีประโยชน์ที่จะคุยกันหากใครคนหนึ่งกำลังตะโกน
2. ผู้ใหญ่ควรสอนเด็กว่าอารมณ์ที่ไม่ดี อารมณ์โกรธ ไม่พอใจ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แต่ต้องรู้จักควบคุมเพราะหากไม่ควบคุมจะเกิดผลเสียตามมา เช่น โกรธแล้วทำร้ายคนอื่น หรือทำลายข้าวของ
3. ให้เด็กรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง เมื่อเด็กต้องเผชิญสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ ให้เด็กรู้จักชะลอความพลุ่งพล่าน โดยหันไปสนใจเรื่องอื่น หรือนับ 1 – 10 ถ้าเด็กยังควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ ให้เดินเลี้ยวไปจากสถานการณ์นั้น ๆ

การใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น

โดยธรรมชาติเด็กจะหวงของ และยึดตัวเองเป็นจุดศูนย์กลาง (Self Center) การฝึกให้เด็กเข้าใจและรู้จักเห็นใจผู้อื่น ต้องเริ่มจากสิ่งที่เป็นรูปธรรมก่อน คือ รู้จักแบ่งปันสิ่งของและช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อเด็กได้รับการส่งเสริมให้รู้จักแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางน้อยลง และมีพัฒนาการทางด้านการคิดเชิงเหตุผลและนามธรรมมากขึ้น คือ การใส่ใจและการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นและนำไปสู่ความเห็นอกเห็นใจ

แนวทางในการฝึกการใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น

1. ควรฝึกให้เด็กรู้จักรับฟังผู้อื่น
2. ควรฝึกให้เด็กรู้จักเห็นใจผู้อื่น
3. ควรฝึกให้รู้จักรับผิดชอบและขอโทษได้ เมื่อกระทำไม่ดีต่อผู้อื่น
4. ควรฝึกให้เด็กกล่าวให้กำลังใจหรือปลอบใจผู้อื่นเวลาที่เขาไม่สบายใจ

ยอมรับผิด

การรู้จักยอมรับผิด ต้องอาศัยพลังใจเพื่อเอาชนะความกลัว (ถูกลงโทษ) ความอับอาย เด็กจะต้องมีการเชื่อมโยงการกระทำกับผลของการกระทำ ยอมรับว่าตนเองเป็นผู้ทำสิ่งนั้นและเต็มใจรับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเองเมื่อเกิดผลผิดพลาดหรือบกพร่องก็พร้อมที่จะยอมรับและแก้ไขปรับปรุงไม่โยนความผิดให้ผู้อื่น ความกล้ายอมรับผิดจะนำไปสู่ความรับผิดชอบ โดยต้องใช้การตัดสินใจมากขึ้น ใช้ความกล้าหาญและความอดทนอดกลั้นมากขึ้น ใช้ความสามารถในการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะการรับผิดชอบต่อส่วนร่วม

แนวทางการเสริมสร้างการรู้จักยอมรับผิด

1. เมื่อเด็กทำผิด อธิบายเด็กว่าเด็กทำอะไรผิด ทำให้เกิดความเสียหายอย่างไร ให้โอกาสเด็กชี้แจงเหตุผลและต้องให้เด็กเรียนรู้ผลการกระทำ ด้วยการทำโทษตามความเหมาะสม การลงโทษไม่ใช่การตีด้วยอารมณ์ อย่างรุนแรง แต่ลงโทษเพื่อให้เด็กรู้ผลของการกระทำ
2. การสอนและปลูกฝังเรื่องศีลธรรม ควรใช้การพูดคุยตั้งคำถามกระตุ้นให้เด็กคิดด้วยตนเอง ซึ่งการตั้งคำถามฝึกให้เด็กคิด เป็นการสอนให้เด็กรู้จักและเข้าใจศีลธรรมที่แท้จริง ฝึกให้เด็กรู้จักคิดอย่างมีเหตุผล และยินดีทำตามอย่างเต็มใจ

ด้านเก่ง

ด้านเก่ง หมายถึง ความพร้อมที่จะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ โดยประเมินจากการมุ่งมั่นพยายาม การปรับตัวต่อปัญหา และความริ้นแรงเบิกบาน ประกอบด้วยความสามารถดังต่อไปนี้

การมุ่งมั่นพยายาม

การที่เด็กทำอะไรด้วยตนเองถ้าผู้ใหญ่สนับสนุนชมเชย เมื่อเด็กทำสำเร็จ ให้กำลังใจ เมื่อเด็กเริ่มท้อ จะช่วยให้อยากทำอะไรให้สำเร็จมากขึ้น ช่วยเพิ่มความอดทนและมุ่งมั่นพยายาม แล้วความมุ่งมั่นพยายามทำอะไรให้สำเร็จนี้จะค่อย ๆ กลายเป็นแรงจูงใจ ซึ่งเป็นแรงผลักดันภายในที่จะเกิดขึ้นเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

แนวทางในการสร้างความมุ่งมั่นพยายาม

1. ผู้ใหญ่ควรให้ความเชื่อมั่นว่าเด็กสามารถทำอะไรด้วยตนเองได้ โดยให้กำลังใจเด็ก เช่น บอกว่า “หนูทำได้”
2. อย่าตำหนิเด็ก โดยใช้คำพูดวิพากษ์วิจารณ์ตัวตนของเด็กหรือทำลายกำลังใจ
3. ชมเด็กเมื่อเด็กทำได้ดีหรือพยายามทำแล้วแต่ไม่ดีหรือไม่สำเร็จและให้แง่คิดว่า เมื่อทำเต็มความสามารถแล้วผลที่ได้อาจจะสมหวังหรือผิดหวังก็ได้
4. การสร้างโอกาส และประสบการณ์แห่งความสำเร็จ โดยผู้ใหญ่ให้การสนับสนุน เช่น งานอดิเรก การเข้าค่าย กิจกรรมต่าง ๆ ตามความถนัดของเด็ก เป็นต้น
5. ฝึกหัดการวางแผนในการทำสิ่งต่าง ๆ เช่น ให้เด็กสร้างเป้าหมาย และดำเนินการไปสู่เป้าหมายอย่างเป็นขั้นตอน การจัดเวลาสำหรับกิจวัตรประจำวัน

ปรับตัวต่อปัญหา

พื้นฐานของความสามารถในการกล้าตัดสินใจและจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสม มาจากความสามารถในการปรับตัว เมื่อปรับตัวกับปัญหาได้ ความเครียดที่ต้องเผชิญกับปัญหาลดน้อยลง เด็กจะตัดสินใจและแก้ปัญหาได้เหมาะสม เพราะไม่มีอารมณ์ที่กังวล วิตก ทำให้มีสติคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยความไตร่ตรอง รอบคอบและระลึกรถึงประสบการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้มาใช้ประกอบการตัดสินใจ และใช้แก้ปัญหา ซึ่งการเรียนรู้นี้จะค่อย ๆ สะสมมาตั้งแต่เด็ก จากการได้เห็นตัวแบบ จากการได้รับคำแนะนำการบอกเล่า จากการรับรู้จากสื่อต่าง ๆ หรือจากการได้รับการตอบสนองจากคนใกล้ชิด

แนวทางฝึกการปรับตัวต่อปัญหา

1. ให้โอกาสเด็กตัดสินใจเอง หรือแก้ปัญหาเองบ้าง ในเรื่องกิจวัตรประจำวันที่ไม่ใช่ความเป็นความตาย
2. ผู้ใหญ่สอนให้เด็กหาสาเหตุของปัญหา และหาทางออกของปัญหาหลาย ๆ ทาง และเลือกทางออกที่มีผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นน้อยที่สุด
3. อย่าเลือกแทนเด็ก ผู้ใหญ่อาจจะเป็นคนให้คำแนะนำ หรือบอกเด็กว่าผู้ใหญ่วิตอย่างไรเท่านั้น แต่การเลือกขั้นสุดท้ายควรเป็นการตัดสินใจของเด็กเอง
4. ผู้ใหญ่ควรพูดคุยกับเด็กในเชิงกระตุ้นความคิด หัดให้เด็กรู้จักตั้งคำถามและค้นหาความจริงด้วยตนเอง
5. การบอกให้เด็กทำอะไรก็ตาม ควรช่วยให้เด็กเข้าใจเหตุผลด้วยว่าทำไมจึงต้องทำอย่างนั้น ไม่ใช่ทำเพราะผู้ใหญ่สั่งเท่านั้น

กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

การสื่อสารทั้งทางคำพูดและสีหน้าท่าทางเป็นลักษณะหนึ่งของการถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกจากภายในออกมา ถ้ามีการสื่อสารที่ดีถูกกาละเทศะ ไม่ทำให้ผู้รับสารเกิดความรู้สึก อับอาย เสียหน้า โกรธ และเกิดความรู้สึกทางลบกับผู้สื่อสาร หรือผลของการสื่อสารนั้นทำให้ ผู้รับสารเกิดความรู้สึกที่ดีต่อผู้สื่อสาร ย่อมทำให้เกิดความสบายใจ อารมณ์ดี ซึ่งความสามารถ ในการสื่อสารที่ดีต้องเริ่มมาจากการฝึกตั้งแต่เด็กให้สามารถถ่ายทอดความคิด ความรู้สึก หรือ เรื่องราวต่าง ๆ ให้คนอื่นเข้าใจได้ตรงกับที่ผู้พูดต้องการ และควรฝึกให้เด็กกล้าพูดกล้าบอก ความรู้สึกและความต้องการด้วยการที่ผู้ใหญ่รับฟังด้วยความสนใจ เมื่อเด็กเข้าสู่วัยเรียน มีพัฒนาการด้านความคิดและเหตุผลมากขึ้น มีความคิดเป็นของตนเองมากขึ้น ฝึกเด็กให้กล้าพูด กล้าบอกเล่าถึงความคิดเห็นของตนเองในทิศทางที่ผู้อื่นยอมรับได้

แนวทางฝึกการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

1. ผู้ใหญ่เป็นแบบอย่างในการสื่อสารที่ดี เช่น พูดคุยกันอย่างสุภาพ ยอมรับฟัง ความคิดเห็นที่แตกต่างของคนอื่น
2. ผู้ใหญ่ควรหัดตั้งคำถามเพื่อให้เด็กอยากเล่าเรื่องมากขึ้น เช่น ถามว่า “แล้วยังไง ต่อไป” แทนที่จะเงียบเฉย ไม่สามารถรับรู้ได้ว่าอยากฟังหรือไม่
3. ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เด็กพูดถึงความรู้สึกและความคิดเห็นหรือความสามารถ ของตนเอง
4. กระตุ้นหรือสนับสนุนเมื่อเด็กมีทำที่ต้องการการแสดงผล
5. แสดงความชื่นชม ทำให้เด็กมีความมั่นใจและมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น

ด้านสุข

ด้านสุข หมายถึง ความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข โดยประเมินตนจากการมีความพอใจในตนเอง การรู้จักปรับใจ และความรื่นเริงเบิกบาน

การมีความพอใจในตนเอง

การสร้างความรู้สึกพึงพอใจให้เกิดขึ้นตั้งแต่เด็ก ๆ ซึ่งเกิดจากการได้รับการตอบสนองความต้องการด้านจิตใจ คือ ได้รับความรัก ความสนใจ ความชื่นชม เกิดการรับรู้ว่าคุณค่ามีความสำคัญ เป็นที่ต้องการของคนรอบข้าง ทำให้เป็นคนที่ยอมรับพอใจในสิ่งต่าง ๆ รอบตัวพอใจ คนรอบข้าง พอใจสิ่งแวดล้อม พอใจกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในขณะที่เดียวกันจะเกิดความรู้สึกมีตัวตน ขึ้นมา เป็นรากฐานที่จะนำไปสู่ความรู้สึกพอใจในตนเอง การที่เด็กได้เรียนรู้ว่าคุณค่า มีคุณค่า เป็นเด็กดีได้จากการได้รับคำชมเชย การเสริมแรงภายนอกเป็นสิ่งสำคัญในระยะแรกที่จะช่วยวางพื้นฐานความมั่นใจในตนเอง การมองเห็นภาพพจน์หรือจุดเด่นของตนเองได้ชัดเจนขึ้น ช่วยเพิ่มพูนความเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเอง เมื่อความเชื่อมั่นยังเล็กและมั่นคงแล้วต่อไปในภายหน้าไม่จำเป็นต้องอาศัยสิ่งเสริมแรงภายนอกมาใช้ต่อยอดความเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเองประกอบกับความคิดเชิงเหตุผล ซึ่งจะพัฒนามากขึ้นกว่าวัยเด็กจะเป็นสิ่งช่วยบ่มารมณ์ความรู้สึกให้เต็มอิ่มและพอใจในตัวของตัวเอง ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองนั่นเอง

แนวทางฝึกความรู้สึกพอใจในตนเอง

1. ควรฝึกให้เด็กรู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง โดยผู้ใหญ่ไม่ควรเปรียบเทียบกับเด็กคนอื่น
2. ผู้ใหญ่ควรยกย่องชมเชยเมื่อเด็กทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ เพื่อให้เด็กรู้สึกภูมิใจว่าตนเองมีความสามารถและมีคุณค่า
3. ผู้ใหญ่ควรให้กำลังใจเด็ก ขณะเด็กรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย สู้คนอื่นไม่ได้

รู้จักปรับใจ

การรู้จักปรับใจนำไปสู่การเกิดความพอใจในชีวิตได้ โดยต้องมีความรู้สึกเต็มอิ่มทางใจที่ค่อย ๆ สะสมมาตั้งแต่เด็ก เช่น รู้สึกอบอุ่นใจที่ได้รับการดูแลปกป้อง ค้ำครอง รู้สึกมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตเพราะได้รับการช่วยเหลือ ไม่ต้องเผชิญปัญหาตามลำพัง ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง เมื่อมีความเต็มอิ่มทางใจจึงจะพัฒนาไปสู่การรู้จักปรับใจกับสิ่งต่าง ๆ ได้ดี แม้ผิดหวังก็ปรับใจได้ หรือไม่ได้ตามที่ต้องการสามารถทำใจได้ เพราะรู้สึกว่ายังมีอะไรให้ยึดเหนี่ยว รู้สึกว่ายังมีอะไรเหลืออยู่ในชีวิต ไม่รู้ขาดแคลนทางใจจนต้องไขว่คว้าหาถมให้เต็มหรือไม่รู้จักพอใจในสิ่งที่มีอยู่

แนวทางในการสอนให้เด็กรู้จักปรับใจ

1. ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กมองด้านบวกของชีวิต เช่น เมื่อไม่พอใจที่ถูกครูดุ ให้มองอีกด้านว่าที่ครูดุเพราะครูสนใจ เอาใจใส่
2. เมื่อเด็กรู้สึกผิดหวัง ผู้ใหญ่ควรให้กำลังใจและตั้งคำถามเพื่อให้เด็กทำความเข้าใจกับปัญหา ได้คิดและรู้จักทำใจกับเหตุการณ์ที่ผิดหวัง

รู้เริงเบิกบาน

ในด้านพัฒนาการตามวัย ความสุขของเด็กจะเป็นความสุขแบบสนุกสนาน คือ สนุกจากการเล่นไม่ว่าจะเป็นการเล่นตามลำพังหรือเล่นกับกลุ่มเพื่อน เด็กที่มีโอกาสได้เล่นสนุกสนานจะมีจิตใจร่าเริงแจ่มใส มีพื้นฐานอารมณ์ที่ดี ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้เด็กมีความสามารถในการสร้างสรรค์ความรู้สึกรู้เริงเบิกบานให้กับจิตใจและอารมณ์ของตนเอง หรือรู้จักทำใจให้เป็นสุข เมื่อมีอายุมากขึ้นความสุขจะเปลี่ยนรูปเป็นความสุขสงบทางใจ ความรู้สึกอิ่มอกอิ่มใจที่ได้จากการทำความดี ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้และการพัฒนาทางด้านจริยธรรม

แนวทางในการพัฒนาให้เด็กมีความรื่นเริงเบิกบาน

1. เมื่อเวลาที่เด็กอารมณ์ไม่ดี ผู้ใหญ่ควรแนะนำให้เด็กรู้จักผ่อนคลายอารมณ์ของตนเอง เช่น ฟังเพลง วาดรูป พุดคุยหรือเล่นสนุกสนานกับเพื่อน
2. ผู้ใหญ่ควรปลูกฝังการสร้างความสุขให้กับเด็ก ตามวัยและพัฒนาการของเด็ก เช่น วัยเด็กเล็กให้มีโอกาสเล่นหรือร่วมสนุกสนานกับเพื่อน และเมื่อถึงวัยเรียนเริ่มการสอนให้เด็กรู้จักหาความสุขจากภายใน โดยไม่จำเป็นต้องใช้เงินซื้อความสุข

พัฒนาการของวัยเด็กตอนปลาย

เด็กวัยนี้เป็นวัยที่กำลังก้าวเข้าสู่วัยรุ่นซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการในทุก ๆ ด้านดังต่อไปนี้

พัฒนาการด้านอารมณ์

ความเปลี่ยนแปลงและความเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอกกระทบกระเทือนแบบแผนอารมณ์ของเด็กในวัยนี้ เด็กมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สลับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง ระดับความเข้มของอารมณ์แต่ละอย่างนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็ก และขึ้นอยู่กับตัวเร้าที่ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ เด็กแต่ละคนเริ่มแสดงบุคลิกอารมณ์ประจำตัวออกมาให้ผู้อื่นทราบได้อย่างเด่นชัด เช่น อารมณ์ร้อน วิตกกังวล อ่อนไหวง่าย เจ้าอารมณ์ ฯลฯ อารมณ์ที่เกิดกับวัยเด็กตอนปลายนั้นมีทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นรัก ชอบ โกรธเกลียด อิจฉา ริษยา โอ้อวด แข่งดี ฯลฯ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ประเภทใดก็มีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ยังไม่สู้ดี เช่น พลุ่พล่าน เก็บกด มั่นใจในตัวเองสูง ไม่แน่ใจในตัวเอง เห็นแก่ตัว เห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นพิเศษ (ศรีเรือน, 2540)

พัฒนาการทางด้านร่างกาย

ในวัยนี้เด็กมีการเจริญเติบโตเปลี่ยนแปลงร่างกายอย่างรวดเร็วที่เรียกกันว่า Growth Spurt เด็กผู้หญิงจะเติบโตเร็วกว่าเด็กชาย จะมีพัฒนาการทางด้านร่างกายเร็วกว่าผู้ชาย ทำให้เด็กผู้หญิงรู้สึกอาย และรู้สึกไม่สบายใจ เนื่องจากเด็กผู้หญิงมีความคิดว่า ผู้หญิงต้องตัวเล็กบอบบาง ส่วนเด็กผู้ชายจะรู้สึกตัวเองด้อยกว่าผู้หญิง เนื่องจากตัวเล็กกว่า ซึ่งสาเหตุเหล่านี้ทำให้เด็กเกิดความวิตกกังวล และกลายเป็นความเครียด เด็กสับสนบุคลิกลักษณะรูปร่างของตนเองระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ เนื่องจากในวัยนี้การเปลี่ยนแปลงทางรูปร่างลักษณะที่เหมือนกับผู้ใหญ่มากขึ้น เด็กจะมีความรักสวยรักงาม พิถีพิถันในเรื่องการดูแลตัวเองให้ดูดี เช่น ไม่อยากให้ตัวเองอ้วน อยากให้ตัวเองหุ่นดี จึงเป็นสาเหตุของการขาดสารอาหารเนื่องจากเด็กไม่รับประทานอาหารเช้าเพื่อพยายามรักษาทรงตัวให้ดูดี การแต่งกายเด็กจะแต่งกายให้สะอาดตา และใช้เวลาในการแต่งตัวนาน (เพชรรัตน์, 2547; พรรณี, 2545)

พัฒนาการทางด้านสังคม

เป็นวัยที่ต้องการเรียนรู้ความเป็นตัวของตัวเอง เด็กจะแสดงให้เห็นว่า เขาต้องการการยอมรับจากกลุ่ม และเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม แต่ตัวเด็กเองยังไม่แน่ใจในบทบาทของตน เด็กในวัยนี้ต้องการรู้ว่า เขาต้องแสดงบทบาทใดในสังคม เขามีความสำคัญอย่างไรในสังคม หรือเขายังเป็นเด็กอยู่ หรือว่าเป็นผู้ใหญ่แล้ว สิ่งหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่า เขาต้องการความเป็นตัวของเขาเอง คือ การพยายามหาเอกลักษณ์ของตนเอง จากการแต่งกาย การใช้คำพูดที่เข้าใจกันเฉพาะในกลุ่ม เป็นวัยที่รัก และต้องการเพื่อนมาก อยากอยู่กับเพื่อนมากกว่าอยู่บ้าน มักจะเชื่อเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ เด็กจะเลียนแบบซึ่งกันและกัน ในด้านการแต่งกาย การพูดจา และการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เนื่องจากต้องการให้เพื่อนในกลุ่มยอมรับการเป็นสมาชิกของกลุ่ม (เพชรรัตน์, 2547)

พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

เด็กในวัยนี้ต้องการค้นพบความถนัด ความสนใจของตนเองอย่างแท้จริง ความเจริญเติบโตทางสมองอย่างเต็มที่ของเด็ก ทำให้สามารถใช้ความคิดเป็นของตนเอง แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง รู้จักใช้เหตุผล เห็นใจผู้อื่น มีความอยากรู้อยากเห็นในทุก ๆ เรื่อง และเข้าใจ

สิ่งต่าง ๆ ได้เร็ว ชอบสะสมของมากมาย และจะสนใจสิ่งของชั่วระยะเวลาสั้น เช่น เด็กจะทิ้งของอย่างหนึ่งไปเล่นของอีกอย่างหนึ่ง เด็กตั้งความหวังในการทำงานสูง และต้องการทำให้ได้ผลสมบูรณ์ที่สุด เมื่อเด็กไม่สามารถทำตามสิ่งที่ตนคาดหวัง เด็กจะรู้สึกคับข้องใจและรู้สึกอาย (เพชรัตน์, 2547; สุรางค์, 2544)

โปรแกรมทักษะชีวิต

จากการตรวจสอบเอกสาร โครงสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก ประกอบด้วย ด้านดี คือ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี ด้านเก่ง คือ การปรับตัวให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ สามารถแก้ไขปัญหายุ่งยากที่เกิดขึ้น ส่วนด้านสุข คือ ความสามารถลดความทุกข์และสร้างความสุขทางอารมณ์และจิตใจได้ ซึ่งวัยเด็กตอนปลายเป็นวัยระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นวัยรุ่น เป็นวัยที่สภาพทางร่างกาย และสภาพทางอารมณ์ไม่คงที่ มีความสับสนวุ่นวายใจ การที่จะช่วยให้วัยเด็กตอนปลาย ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากทางร่างกาย จิตใจและทางสังคม สิ่งที่จะต้องรู้และเข้าใจ คือ ลักษณะและธรรมชาติของวัยเด็กตอนปลาย เพื่อจะได้เข้าใจและช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสมกับวัยของเด็ก

จากเหตุผลดังกล่าว พัฒนาการตามวัยของเด็กเป็นส่วนสำคัญของการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และสังคม ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการอารมณ์และสังคม และสามารถปรับตัวให้เข้ากับการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ซึ่งทักษะชีวิตก็เช่นเดียวกัน เป็นความสามารถภายในตัวบุคคล ที่จะจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต เพื่อที่จะสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โปรแกรมทักษะชีวิตผู้วิจัยใช้วิธีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อให้ให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม ได้ลงมือปฏิบัติจริง กิจกรรมที่ใช้ในโปรแกรมนี้ ได้แก่ การระดมสมอง การอภิปราย และการแสดงบทบาทสมมติ

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมกับทักษะชีวิต

ในการพัฒนาทักษะชีวิตให้นักเรียน นอกจากจะศึกษาในลักษณะและธรรมชาติของนักเรียน ยังจำเป็นต้องศึกษาการสอนทักษะชีวิต เพื่อให้ให้นักเรียนได้เข้าใจและช่วยเหลือตนเองได้อย่างเหมาะสมกับวัยของนักเรียน โดยผ่านการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

หลักการการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

นิตยา (2538) ได้ศึกษารูปแบบการศึกษาแบบมีส่วนร่วม เป็นการศึกษาที่เน้นให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนการสอนอย่างแท้จริง โดยใช้วิธีการสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นกันระหว่างผู้เรียนร่วมกัน ระบุนปัญหาของตน วิเคราะห์สาเหตุและความเป็นมาของปัญหาโดยใช้วิจารณ์ การมองภาพสังคมที่ควรจะเป็นและการพัฒนากลวิธีจะแก้ไขอุปสรรคเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ

สำนักงานศึกษา กรุงเทพมหานคร (2539) ได้สรุปว่าการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นองค์ประกอบที่สำคัญสำหรับการสอนทักษะชีวิต เป็นการเรียนรู้ที่ให้นักเรียนเป็นศูนย์กลาง การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจะช่วยสร้างทักษะชีวิตที่เป็นพื้นฐานของการเรียนรู้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543ก: 15) กล่าวว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมว่าเป็นกระบวนการที่เน้นการเรียนการฝึกทักษะและการสร้างเจตคติจากประสบการณ์ของผู้เรียน เป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นผู้ปฏิบัติหรือเป็นผู้กระทำเพื่อให้เกิดการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลง ที่นำไปสู่การเรียนรู้ใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่องเป็นการเรียนรู้ที่จะต้องเกิดจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนเอง และระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน ซึ่งผลที่ได้ จะก่อให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ แนวทางการปฏิบัติและวิธีการปฏิบัติกันอย่างกว้างขวาง ทั้งนี้โดยอาศัยการถ่ายทอดทางภาษา การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การคิดวิเคราะห์ การสังเคราะห์ การสรุปผลและการนำความรู้ทักษะต่าง ๆ รวมทั้งเจตคติและค่านิยม ที่พึงประสงค์ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากหลักการการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม หมายถึง การจัดกระบวนการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน โดยใช้วิธีการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ การคิดวิเคราะห์ การสังเคราะห์ เพื่อให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข อธิบายหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมีพื้นฐานที่สำคัญไว้ 2 ประการ (กรมสุขภาพจิต, 2543ก)

1. การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) มุ่งเน้นอยู่ที่การให้ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม

1.1 ลักษณะที่สำคัญของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ มีหลักที่สำคัญดังนี้

1.1.1 เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์ของผู้เรียน

1.1.2 ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ ๆ ที่ท้าทายอย่างต่อเนื่องและเป็นการเรียนรู้ที่เรียกว่า Active Learning

1.1.3 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยตนเองและระหว่างผู้เรียนและผู้สอน

1.1.4 มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง

1.1.5 มีการสื่อสารโดยการพูด หรือการเขียน การวาดรูป การแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งเอื้ออำนวยให้เกิดการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์และสังเคราะห์การเรียนรู้

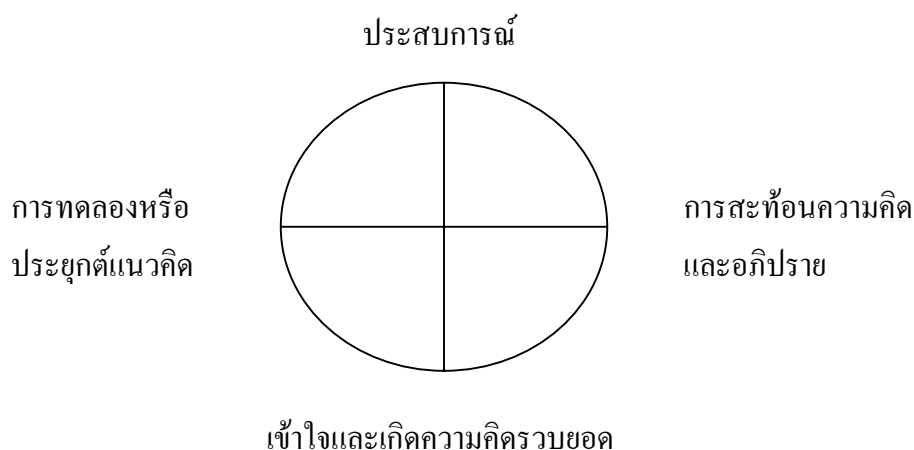
1.2 องค์ประกอบของกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ได้แก่

1.2.1 การจัดประสบการณ์ (Experience) เป็นขั้นตอนที่ครูผู้สอน ช่วยให้ผู้เรียนนำประสบการณ์เดิมของตนมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้ ทักษะและเจตคติใหม่ ๆ

1.2.2 การสะท้อนความคิดและอภิปรายข้อคิดเห็น (Reflect and Discussion) เป็นขั้นตอนที่ครูผู้สอนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงออก เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง

1.2.3 การเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (Understanding and Conceptualization) เป็นขั้นตอนสร้างความเข้าใจเพื่อนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด อาจเกิดขึ้นโดยผู้เรียนเป็นฝ่ายริเริ่มแล้วครูช่วยเติมแต่งให้สมบูรณ์หรือในทางกลับกัน ครูเป็นผู้นำทางและนักเรียนเป็นผู้สานต่อ จนความคิดนั้นสมบูรณ์เป็นความคิดรวบยอด

1.2.4 การทดลองหรือการประยุกต์แนวคิด (Experiment / Application) เป็นขั้นตอนที่ต้องการให้ผู้เรียนนำเอาการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในลักษณะ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ จนเกิดเป็นแนวทางปฏิบัติของตนเอง



ภาพที่ 1 องค์ประกอบของกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

ที่มา: กรมสุขภาพจิต (2543ก: 16)

ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 4 ประการ จะเป็นไปอย่างพลวัตร โดยเริ่มต้นจากจุดใดจุดหนึ่งและเคลื่อนย้ายไปมาระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนั้นในแง่ของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน จึงอาจเริ่มต้นที่จุดใดก่อนก็ได้ แต่สำคัญที่ต้องจัดกระบวนการให้ครบทุกองค์ประกอบ การสอนในลักษณะดังกล่าว นอกจากจะเป็นพื้นฐานของการสอนทักษะชีวิตในด้านพุทธิพิสัย โดยมุ่งให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์แล้ว ยังเป็นพื้นฐานในการสอนทักษะชีวิตอื่น ๆ ในด้านจิตพิสัย และทักษะพิสัยอีกด้วย

2. การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group Process) เป็นการเรียนรู้พื้นฐานที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง กระบวนการกลุ่มที่จะบรรลุผลของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมนั้น ประกอบด้วย การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) กระบวนการกลุ่มจะช่วยทำให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมสูงสุดและทำให้บรรลุงานสูงสุด

ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่มีประสิทธิภาพมีหลักสำคัญ คือ ต้องการให้เกิดการเรียนรู้สูงสุด (Maximum Learning) ขึ้นกับผู้เรียน การเรียนรู้สูงสุดจะเกิดขึ้นได้จากการมีส่วนร่วมสูงสุด (Maximum Participation) ของผู้เรียน และในการมีส่วนร่วมนั้น จะต้องเกิดงานหรือเกิดการสร้างความรู้หรือที่เรียกว่า เกิดการบรรลุงานสูงสุด (Maximum Performance) ทั้งการมีส่วนร่วมสูงสุด และการบรรลุงานสูงสุดจะต้องเกิดขึ้นในทุก ๆ องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมก็ คือ มีการแบ่งปันประสบการณ์ ได้สะท้อนความคิดและถกเถียงกันอย่างลึกซึ้ง เกิดความเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด ตลอดจนได้ทดลองหรือประยุกต์แนวคิด ซึ่งสรุปได้ว่า

การเรียนรู้สูงสุด (Maximum Learning) เกิดจากการมีส่วนร่วมสูงสุด (Maximum Participation) และการบรรลุงานสูงสุด (Maximum Performance) ในทุกองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning หรือ PL)

2.1 การมีส่วนร่วมสูงสุด (Maximum Participation)

การมีส่วนร่วมสูงสุดเกิดจากการออกแบบกระบวนการกลุ่มที่เหมาะสมในแต่ละองค์ประกอบของการเรียนรู้ กลุ่มแต่ละประเภทจะมีข้อดีและข้อจำกัดที่ต่างกัน รายละเอียดของกลุ่มแต่ละประเภท ปรากฏในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 การจัดกลุ่มประเภทต่าง ๆ

ประเภทกลุ่ม	ความหมาย	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
กลุ่ม 2 คน (Pair group)	ให้นักเรียนจับคู่กัน ทำกิจกรรมที่ได้รับ มอบหมาย	ต้องการให้ทุกคน มีส่วนร่วมในการออก ความเห็นหรือปฏิบัติ	ขาดความหลากหลาย ทางความคิดและ ประสบการณ์
กลุ่ม 3 คน (Triad group)	ให้ผู้เรียนจับกลุ่ม 3 คน แต่ละคนมีบทบาทที่ ชัดเจนและหมุนเวียน บทบาทกันได้	ทุกคนมีส่วนร่วมใน การเรียนรู้ตามบทบาท และสามารถเรียนรู้ได้ ครบทุกบทบาท	ขาดความหลากหลาย และความกระฉับกระชวย ไปบ้าง
กลุ่มย่อย ระดม สมอง (Buzz group)	เป็นการรวมกลุ่ม 3 – 4 คน ขึ้นชั่วคราวเพื่อ แสดงความเห็น	ต้องการให้ผู้เรียน มีส่วนร่วม ในเวลาสั้นๆ โดยไม่ต้องการข้อสรุป หรือต้องการข้อสรุป ที่ไม่ลึกซึ้ง	ขาดความลึกซึ้งไม่มี การอภิปรายกันอย่าง ลึกซึ้ง
กลุ่มเล็ก (Small group)	เป็นการจัดกลุ่ม 5 – 6 คน ทำกิจกรรมที่ได้ รับมอบหมายจนลุล่วง	ต้องการให้ผู้เรียนได้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และอภิปรายอย่าง ลึกซึ้งจนได้ข้อสรุป	ใช้เวลามาก
กลุ่มใหญ่ (Large group)	เป็นการอภิปรายในกลุ่ม 15 – 30 คน หรือทั้งชั้น	ต้องการให้เกิดการโต้ แย้งหรือการรวบรวม ความคิดเห็นจากกลุ่ม ย่อยเพื่อหาข้อสรุป	บางคนอาจให้ ความสนใจหรือ มีส่วนร่วมน้อย ใช้เวลามาก
กลุ่มไขว้ (Cross – over group)	เป็นการจัดกลุ่ม 2 ขั้นตอน โดยแยกให้ผู้เรียนทำ กิจกรรมเฉพาะบางกลุ่ม จนมีความเชี่ยวชาญ จากนั้นจึงให้ผู้เรียนจาก แต่ละกลุ่มมารวมกันเป็น กลุ่มใหม่เพื่อบูรณาการ	ต้องการให้ผู้เรียนใช้ ศักยภาพของตนเอง ในการสร้างความรู้ ผู้เรียนจะมีส่วนร่วม และได้เนื้อหามาก	ใช้เวลามากอาจมีความรู้ ที่ตกหล่น

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเภทกลุ่ม	ความหมาย	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
กลุ่มแบ่งย่อย (Subgroup)	เป็นการจัดกลุ่ม 2 ขั้นตอน จากกลุ่ม 8 – 12 คน แต่ละกลุ่มถูกแบ่งเป็น กลุ่มย่อย 3 – 4 กลุ่ม เพื่อให้ทำงานกลุ่มละ 1 งาน (ที่ไม่เหมือนกัน) จากนั้นจึงให้กลุ่มย่อย มารวมกันเพื่อบูรณาการ	ต้องการให้ผู้เรียนใช้ ศักยภาพของตนเองใน การสร้างความรู้ ผู้เรียน จะมีส่วนร่วมและได้ เนื้อหา	ใช้เวลามากอาจมีความรู้ ที่ตกหล่น
กลุ่มพีรามิด (Pyramid group)	รวบรวมความคิดเห็น โดยเริ่มจากกลุ่ม 2 – 4 คน ทวีขึ้นไปเป็นลำดับ ขั้น ๆ จนครบทั้งชั้น	สร้างความตระหนักและ ความเข้าใจในความรู้สึก นึกคิดของแต่ละกลุ่ม หรือฝ่าย	ขาดข้อสรุปและความ ลึกซึ้ง

ที่มา: กรมสุขภาพจิต (2543ก: 7–9)

การผสมผสานกระบวนการกลุ่มที่หลากหลายเข้าด้วยกันอย่างเหมาะสม ในแต่ละชั่วโมงการสอนจะทำให้เกิดการมีส่วนร่วมอย่างสูงสุด มีพลวัตรหรือการเคลื่อนไหวของการเรียนรู้ตลอดเวลาทำให้ผู้เรียนมีความสนใจอย่างต่อเนื่อง

2.2 การบรรลุงานสูงสุด (Maximum Performance)

การออกแบบกระบวนการกลุ่มที่หลากหลายจะช่วยให้เกิดการมีส่วนร่วมได้มาก แต่ไม่ได้หมายความว่า การมีส่วนร่วมนั้นได้เกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ หัวใจสำคัญของการบรรลุงานสูงสุดจึงอยู่ที่การกำหนดงานให้กระบวนการกลุ่ม ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญของการกำหนดงาน 3 ประการ คือ

2.2.1 กำหนดกิจกรรมที่ชัดเจนว่าจะให้นักเรียนแบ่งกลุ่มอย่างไร เพื่อทำอะไร ใช้เวลามากน้อยแค่ไหน เมื่อบรรลุนานแล้วจะให้ทำอะไรต่อ เช่น เตรียมเสนอหน้าชั้นในเวลา ที่กำหนดให้

2.2.2 กำหนดบทบาทของกลุ่ม หรือสมาชิกที่ชัดเจน โดยปกติการกำหนด บทบาทในกลุ่มย่อย ควรให้แต่ละกลุ่มมีบทบาทที่แตกต่าง เมื่อมารวมเสนอให้กลุ่มใหญ่จึงจะเกิด การขยายเครือข่ายการเรียนรู้โดยไม่น่าเบื่อ การกำหนดบทบาทยังรวมถึงสมาชิกในกลุ่มด้วย เช่น บทบาทของผู้เล่นบทบาทสมมติและผู้สังเกตการณ์หรือบทบาทของการนำกลุ่ม การรวบรวมความเห็น และการนำเสนอ เป็นต้น

2.2.3 ควรมีโครงสร้างของงานที่ชัดเจน ซึ่งบอกรายละเอียดของกิจกรรมและ บทบาทโดยทำเป็นกำหนดงานที่ครูแจ้งแก่นักเรียน หรือทำเป็นใบงานมอบให้กับกลุ่ม ซึ่งประการหลังจะเหมาะกับการทำกลุ่มย่อย ที่ต้องการทำงานให้ได้ผลงานที่เป็นข้อสรุปของ กลุ่มโดยจัดทำเป็น

1) ใบงาน เป็นกำหนดงานหรือใบมอบหมายงานให้กลุ่มเล็กหรือ กลุ่มย่อยระดมสมองที่มีรายละเอียดมากและต้องการผลงานที่เป็นข้อสรุปของกลุ่มที่ความลึกซึ่งมาก ผู้สอนอาจพิมพ์หรือเขียนใส่กระดาษแจกให้ผู้เรียน หรือแจกให้กลุ่มประกอบการทำงานกลุ่ม มักใช้ในกิจกรรมสะท้อนความคิดและอภิปราย และกิจกรรมประยุกต์แนวคิด

2) ใบชี้แจงงาน เป็นการอธิบายงานที่มีรายละเอียดไม่มากนักในกลุ่มใหญ่ ก่อนทำกิจกรรมกลุ่ม ผู้สอนอาจเขียนบนกระดานหรือแผ่นใสให้ผู้เรียนอ่านพร้อมกันในชั้นเรียน หรือในกลุ่มใหญ่มักใช้ในกิจกรรมด้านประสบการณ์หรือประยุกต์แนวคิด

หลักและวิธีการเรียนรู้ทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วม

หลักและวิธีการเรียนรู้ทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย ดังนี้

หลักการสอนความรู้แบบมีส่วนร่วม

การสอนความรู้ (Knowledge) ที่ใช้หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ช่วยสร้างทักษะชีวิตที่เป็นพื้นฐานและเป็นองค์ประกอบรวมของทักษะชีวิตตัวอื่น ๆ ทั้งหมด นั่นคือ ความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ ลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้ที่ยึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 2 องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้

องค์ประกอบของ PL	ลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้แบบ PL
ประสบการณ์	ตั้งคำถามเพื่อรวบรวมประสบการณ์ของผู้เรียน
การสะท้อนความคิดและอภิปราย	ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้ เพื่อสร้างความรู้ตามงานที่ได้ รับมอบหมาย
ความคิดรวบยอด	การบรรยาย (โดยผู้สอนหรือสื่อ) การรายงานผลงานกลุ่มหรือ บูรณาการความรู้ของกลุ่มย่อย โดยการอภิปรายในกลุ่มใหญ่
ประยุกต์แนวคิด	ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมที่ประยุกต์ความรู้ที่เกิดขึ้น เช่น เขียนคำขวัญ จัดบอร์ด ทำรายงาน เขียนเรียงความ ฯลฯ

ที่มา: กรมสุขภาพจิต (2543ก: 10)

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาวิชานั้น ไม่มีขั้นตอนการสอนที่เฉพาะเจาะจง เพียงแต่ให้คำนึงถึงการจัดกิจกรรมที่ครอบคลุมองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทั้ง 4 ประการ

หลักการสอนเจตคติแบบมีส่วนร่วม

กระบวนการสอนแต่ละครั้งจะมีองค์ประกอบทั้งด้าน พุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย แต่การสอนเจตคติจะมุ่งเน้นการสอนในด้านจิตพิสัย ซึ่งมีองค์ประกอบ 2 ด้าน คือ การสร้างความรู้สึกลึกซึ้งที่สอดคล้องกับเจตคติดังกล่าว และการจัดระบบความเชื่อ เมื่อนำมาสัมพันธ์กับหลักการทั่วไปของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ประการ การสอนเจตคติจึงควรมีลักษณะเฉพาะ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 3 องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และลักษณะเฉพาะของการสอนเจตคติ

องค์ประกอบของ PL	ลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้แบบ PL
ประสบการณ์	เน้นประสบการณ์ด้านความรู้สึกลึกซึ้งของผู้เรียน
การสะท้อนความคิดและอภิปราย	ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น และได้แย้งอย่างเต็มที่
ความคิดรวบยอด	ผู้เรียนได้ข้อสรุปด้วยตนเอง โดยผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดและช่วยเพิ่มเติม
ประยุกต์แนวคิด	ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมทั้งในหรือนอกเวลาเรียน เพื่อให้มีเจตคติที่ฝังแน่นมากขึ้น

ที่มา: กรมสุขภาพจิต (2543ก: 11)

หลักการสอนทักษะแบบมีส่วนร่วม

การสอนแต่ละครั้งจะมีองค์ประกอบผสมผสานกันไปในด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย การสอนทักษะต่าง ๆ เช่น ทักษะการสื่อสาร เป็นการสอนที่มุ่งเน้นในด้านทักษะพิสัย ซึ่งต้องอาศัยการสร้างให้เกิดความชัดเจนในตัวทักษะ ให้เห็นเป็นขั้นตอนที่ปฏิบัติได้ง่าย และผู้เรียนได้มีโอกาสลงมือปฏิบัติในสถานการณ์ใกล้เคียง การสอนทักษะมีลักษณะดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4 องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และลักษณะเฉพาะของการสอนทักษะ

องค์ประกอบของ PL	ลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้แบบ PL
ประสบการณ์	อาศัยเหตุการณ์ที่ตรงกับชีวิตจริงในการเรียนรู้ทักษะ
การสะท้อนความคิดและ อภิปราย	ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ในการวิเคราะห์ ปัญหาหาเกณฑ์ หรือวิเคราะห์ขั้นตอนในการฝึกทักษะต่าง ๆ
ความคิดรวบยอด	ได้ความคิดรวบยอดหลายขั้นตอน ทั้งจากการฟังบรรยาย จากการสังเกต การสาธิต การประเมินผลในกลุ่ม และ การประเมินผลรวม
ประยุกต์แนวคิด	ผู้เรียนได้มีโอกาสฝึกซ้ำ ๆ โดยการแสดงบทบาทสมมติตาม สถานการณ์ต่าง ๆ

ที่มา: กรมสุขภาพจิต (2543ก: 15)

การจัดกิจกรรมในกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

การจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม เพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนได้มีความรู้ เจตคติ และทักษะ สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือเพิ่มความสามารถมากขึ้นกว่าเดิม รายละเอียดของกิจกรรมต่าง ๆ มีดังนี้

เกม (Game)

ทิสนา (2545: 363 - 367) อธิบายเทคนิควิธีการสอนโดยใช้เกม หมายถึง กระบวนการที่ผู้สอนใช้ในการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด โดยการให้ผู้เรียนเล่นเกมตามกติกา และนำเนื้อหาและข้อมูลของเกม พฤติกรรมการเล่น วิธีการเล่น และผลการเล่นเกมของผู้เรียนมาใช้ในการอภิปรายเพื่อสรุปการเรียนรู้ ซึ่งวิธีสอนโดยใช้เกม เป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องต่าง ๆ อย่างสนุกสนานและท้าทายความสามารถ โดยผู้เรียนเป็นผู้เล่นเอง ทำให้ได้รับประสบการณ์ตรง เป็นวิธีที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมสูง

ข้อพิจารณาให้การสอนโดยใช้เกมมีประสิทธิภาพ คือ ผู้สอนต้องมีทักษะในการนำการอภิปรายที่มีประสิทธิภาพจึงจะสามารถช่วยให้ผู้เรียนประมวลและสรุปการเรียนรู้ได้ตามวัตถุประสงค์ ก่อนนำเกมมาใช้ผู้สอนต้องศึกษาและทดลองใช้จนเข้าใจ และต้องคำนวณเวลาในการเล่นให้ดี เพราะการเล่นเกมนานเกินไปอาจใช้เวลาในการเล่นนาน

กรณีตัวอย่าง (Case)

ทิสนา (2545: 360 - 362) อธิบายกรณีตัวอย่าง หมายถึง กระบวนการสอนที่ให้ผู้เรียนศึกษาเรื่องที่สมมติขึ้นจากความเป็นจริง และตอบประเด็นคำถามเกี่ยวกับเรื่องนั้น แล้วนำคำตอบและเหตุผลที่มาจากคำตอบนั้นมาใช้เป็นข้อมูลในการอภิปราย เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ ซึ่งวิธีสอนโดยใช้กรณีตัวอย่าง เป็นวิธีการที่มุ่งช่วยให้ผู้เรียนฝึกฝนการเผชิญและแก้ปัญหาโดยไม่ต้องรอให้เกิดปัญหาจริง เป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์และเรียนรู้ความคิดของผู้อื่น ช่วยให้ผู้เรียนมีมุมมองที่กว้างขึ้น

ข้อพิจารณาให้กรณีตัวอย่างมีประสิทธิภาพ คือ หากกลุ่มผู้เรียนมีความรู้และประสบการณ์ไม่แตกต่างกัน การเรียนรู้จะไม่กว้างเท่าที่ควร เพราะผู้เรียนมักมีมุมมองคล้ายกัน ปัญหาและสถานการณ์ควรเป็นเหตุการณ์ที่ใกล้เคียงกับผู้เรียนจริง เพื่อช่วยให้ผู้เรียนได้เผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น และได้ฝึกแก้ปัญหาโดยไม่ต้องเสี่ยงกับผลที่จะเกิดขึ้น ช่วยให้เกิดความพร้อมที่จะแก้ปัญหาเมื่อเผชิญปัญหานั้นในสถานการณ์จริง

การแสดงบทบาทสมมติ (Role Play)

อาภรณ์ (2540: 119) อธิบายความหมายบทบาทสมมติ หมายถึง วิธีสอนที่ผู้สอนสร้างสถานการณ์และบทบาทสมมติขึ้นจากความเป็นจริง ให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามที่ผู้เรียนคิดว่าควรจะเป็น ผู้สอนใช้การแสดงออกทั้งทางด้านความรู้ ความคิด และพฤติกรรมของผู้แสดงมาเป็นพื้นฐานในการให้ความรู้ และสร้างความเข้าใจแก่ผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาสาระของบทเรียนอย่างลึกซึ้งและรู้จักปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรม และการแก้ไขปัญหาค้าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

ข้อพิจารณาให้บทบาทสมมติมีประสิทธิภาพ คือ เป็นการสอนที่มุ่งผู้เรียนในด้านเจตคติ ควรใช้เวลาสั้น ๆ สำหรับผู้ที่แสดงบทบาทสมมติได้ชักซ้อมและเตรียมการ และหลังจากการแสดงบทบาทสมมติ ควรมีการอภิปรายถึงพฤติกรรมที่แสดง และประเมินผลการปฏิบัติของผู้เรียน (บุญชม, 2537: 62; อารมณ์, 2540: 124)

การอภิปราย (Group Discussion)

อารมณ์ (2540: 105) อธิบายความหมายการอภิปราย หมายถึง วิธีสอนที่มุ่งให้ผู้เรียนได้มีโอกาสสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือพิจารณาหัวข้อที่กลุ่มมีความสนใจร่วมกัน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อหาคำตอบแนวทาง หรือเพื่อแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน วิธีสอนแบบอภิปรายจึงเป็นวิธีการสอนที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียน คือ ได้คิด ได้ทำ ได้แก้ปัญหา และได้ฝึกการร่วมกันทำงานแบบประชาธิปไตย ผู้เรียนจึงเป็นศูนย์กลางของการเรียน มีลักษณะการเรียนรู้แบบกระตือรือร้น เป็นการพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านทักษะการเรียนรู้

ข้อพิจารณาให้การอภิปรายมีประสิทธิภาพ คือ ผู้สอนวางแผนและเตรียมตัวอย่างดี ผู้เรียนต้องเตรียมตัวและมีความพร้อม มิฉะนั้นการอภิปรายจะกลายเป็นการแลกเปลี่ยนความไม่รู้ และถ้าในกรณีที่เกิดความเจ็บในการอภิปราย ถ้าเป็นการเจ็บที่เกิดจากผู้เรียนต่างกำลังคิด ควรปล่อยให้ผู้เรียนได้คิด แต่ถ้าเกิดจากความรู้สึกสับสน ผู้สอนควรช่วยให้ความกระจ่าง หัวข้อหรือประเด็นในการอภิปรายผู้สอนควรกำหนดให้ชัดเจนเข้าใจตรงกัน (บุญชม, 2537: 55 – 56; อารมณ์, 2540: 107)

การระดมสมอง (Brainstorming)

บุญชม (2537: 64) ได้อธิบายการระดมสมอง คือ การให้ผู้เรียนทุกคนได้แสดงความคิดเห็น ให้ข้อเสนอแนะในการแก้ปัญหาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยไม่มีการวิพากวิจารณ์ความคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะที่ผู้เรียนเสนอมานั้น มีการบันทึกความคิดหรือข้อเสนอแนะทั้งหมด

ข้อพิจารณาให้การประชุมระดมสมองมีประสิทธิภาพ คือ แบ่งผู้เข้าประชุมเป็นกลุ่มย่อย ๆ ไม่เกินกลุ่มละ 15 คน จะทำให้มีความคล่องตัวและให้ผลในการระดมความคิดมากขึ้น การสร้างบรรยากาศการประชุมให้เป็นกันเองมากที่สุด ถ้าสามารถคัดเลือกผู้เข้าประชุมให้เป็นคนระดับเดียวกันได้จะดีมาก ผู้เข้าร่วมประชุมต่างสาขาวิชาชีพ จะได้ประโยชน์มากขึ้น ผู้ประชุมต้องยึดจุดมุ่งหมายขึ้นต้น คือ แม้ความคิดเห็นที่ได้รับการเสนอฟังแล้วขัดหู บั่นทึงไว้ก่อนโดยไม่ออกความคิดเห็นขัดแย้งหรือประเมินความถูกต้อง อันเป็นการขัดจังหวะไม่ให้ความคิดหลากหลายพุ่งพรูออกมา (นิภา, 2539)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

นริศรา (2543) ได้ศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคเอดส์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 147 คน เป็นกลุ่มทดลอง 74 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 73 คน วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติ Paired t-test เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบด้วยสถิติ Students t-test ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความตระหนักในตนเอง ทักษะการสื่อสารและการปฏิเสธ พฤติกรรมการป้องกันการเสี่ยงต่อโรคเอดส์ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปิยานุช (2545) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการติดสารเสพติดที่มีต่อนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่าง 24 คน ได้จากการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองอย่างละ 12 คน เครื่องมือที่ใช้ 1) โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการติดสารเสพติด ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ การคิดวิเคราะห์วิจารณ์ การตระหนักรู้ในตน ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ไขปัญหาและทักษะการปฏิเสธ 2) แบบวัดทักษะชีวิตที่จำเป็นในการป้องกันสารเสพติดเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นตามแนวความคิดทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิต ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ การคิดวิเคราะห์วิจารณ์ การตระหนักรู้ในตน ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ไขปัญหาและทักษะการปฏิเสธ 3) แบบประเมิน

การเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการติดสารเสพติด วิเคราะห์ด้วยข้อมูลในโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS PC ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติเปรียบเทียบ The Wilcoxon Matched Pairs Signed – Ranks Test และ The Mann – Whitney U Test ผลการวิจัย ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนรวมจากแบบวัดทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนรวมจากแบบวัดทักษะชีวิตที่จำเป็นในการป้องกันสารเสพติดสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พิสมัย (2540) ได้ศึกษาการประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 86 คน เป็นกลุ่มทดลอง 46 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 40 คน โปรแกรมสุขภาพที่จัดให้แก่โรงเรียนทดลอง ประกอบด้วยแผนการสอนจำนวน 7 แผน มีลักษณะเป็นคู่มือครู ซึ่งประกอบด้วย การเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปฏิเสธ และทักษะการจัดการกับความเครียด การเก็บรวบรวมข้อมูลกระทำ 3 ครั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 1 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ โดยใช้แบบสอบถามและวิธีโบทัสไฟฟ์ไลน์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจไม่สูบบุหรี่ ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพและมีพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ดีกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะการจัดการกับความเครียดดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยครั้งนี้โปรแกรมทักษะชีวิตสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตที่จำเป็นในการป้องกันการสูบบุหรี่ได้

พรทิพย์ (2544) ได้ศึกษาการศึกษาศักยภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับโปรแกรมการสอนทักษะชีวิต กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 24 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับโปรแกรมการสอนทักษะชีวิต และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย 1) แบบวัดศักยภาพเด็กไทยระดับประถมศึกษา ของกระทรวงศึกษาธิการ 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 3) โปรแกรมการสอนทักษะ ชีวิต สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ Wilcoxon match paired signed-rank test ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ มีคะแนนศักยภาพสูงกว่าก่อนการทดลอง

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการสอนทักษะชีวิตหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ มีคะแนนศักยภาพสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มระยะติดตามผลหลังการทดลอง 3 สัปดาห์ มีคะแนนศักยภาพสูงกว่าหลังการทดลอง 1 สัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการสอนทักษะชีวิต ระยะติดตามผลหลังการทดลอง 3 สัปดาห์ มีคะแนนศักยภาพสูงกว่าหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศศิพร (2544) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดปทุมธานี กลุ่มตัวอย่างจำนวน 78 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 39 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 39 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมตามโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ ประกอบด้วย 9 แผน เพื่อให้ให้นักเรียนมีความรู้เรื่องบุหรี่ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความตระหนักในตน ความรับผิดชอบในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการแก้ไขปัญหา ทักษะการจัดการกับความเครียดเพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องบุหรี่ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความตระหนักในตนเอง ความรับผิดชอบในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการแก้ไขปัญหา ทักษะการจัดการกับความเครียดและพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าตัวแปรที่ศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นทักษะการจัดการกับความเครียด

สิริวรรณ (2544) ได้ศึกษาการประยุกต์ทักษะชีวิตและกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในการสอนเพศศึกษา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดกาญจนบุรี กลุ่มทดลอง 45 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 40 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Students t-test และ Paired samples t-test ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศ สุขอนามัยและสุขปฏิบัติทางเพศ ความตระหนักในความแตกต่างระหว่างชายและหญิง ทักษะการตัดสินใจเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ และทักษะการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์สูงกว่ากลุ่มทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการศึกษาวิจัยแสดง

ให้เห็นว่า การประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในการสอนเพศศึกษา ทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นในด้านต่าง ๆ

ทำนูล (2544) ได้ศึกษาการใช้แบบฝึกกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนประถมศึกษา วัตถุประสงค์ เพื่อจัดหาแบบฝึกกิจกรรมเพื่อพัฒนาและเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างนักเรียนโรงเรียนดำรงสินอุทิศ จำนวน 29 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ 2) แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียนของครูและของผู้ปกครอง 3) แบบฝึกกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ สรุปผลการวิจัย ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังการฝึกแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยคะแนนหลังฝึกมีค่าเพิ่มขึ้น แสดงว่าแบบฝึกกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนประถมศึกษาที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นสามารถเสริมสร้างให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น

ธัญภรณ์ (2545) ได้ศึกษาผลของการใช้ตัวแบบวิถีทัศน์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการใช้ตัวแบบวิถีทัศน์ ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และเปรียบเทียบ ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ตัวแบบวิถีทัศน์ กลุ่มตัวอย่างนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 22 คน เครื่องมือที่ใช้วิจัย และแบบวัดความฉลาดทาง อารมณ์ ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows สถิติที่ใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test ผลการวิจัย นักเรียนที่ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์จากตัวแบบ วิถีทัศน์ มีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดีขึ้น และ นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ก่อน และหลังการได้รับเงื่อนไขการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

Robinson (2002) ได้ศึกษาการเจริญเติบโตของผู้นำ ผลกระทบของทักษะชีวิตและ ทักษะคิดของเด็กประถมศึกษา วัยเด็กตอนกลางเป็นวัยของการเริ่มต้นของภาวะผู้นำและ ทักษะชีวิต เด็กในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3-5 สอนทักษะชีวิตเพื่อให้เด็กเหล่านี้มีประสบการณ์ และมีทักษะการเรียนรู้เพิ่มเติม คือ ทักษะสังคมเป็นทักษะระหว่างบุคคล ทักษะการสื่อสาร ทักษะการควบคุมอารมณ์และการจัดการกับความเครียด ซึ่งทักษะเหล่านี้เหมาะสมที่จะนำมา

ประยุกต์ใช้กับทักษะสังคม เพื่อให้เด็กอยู่ในสังคมได้ เป้าหมายของการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตและการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนระดับประถม กลุ่มตัวอย่างเด็กนักเรียนจำนวน 920 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โปรแกรมนี้ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 1 ปี และ 5 เดือน นักเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมต้องทำการทดสอบก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและทดสอบหลังจบโปรแกรม จากการทดสอบก่อนและหลังการทดลองพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม 5 เดือน มีทักษะชีวิต การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม และเข้าใจในตนเอง ส่วนนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม 1 ปี มีทักษะชีวิต การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม เข้าใจในตนเอง มีภาวะผู้นำและทัศนคติดี ซึ่งนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมหลังการทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม

Taylor (2003) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการนำไปสู่เป้าหมายในการพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กวัยรุ่น วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่ควรสอนทักษะชีวิต ทักษะชีวิตเป็นทักษะที่สามารถทำให้เราดำเนินชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมได้ Danish ให้ความสำคัญกับการสอนทักษะชีวิตกับวัยรุ่นเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ โปรแกรมนี้ออกแบบเพื่อสอนวัยรุ่นให้มีทักษะชีวิต เช่น การตั้งเป้าหมาย การแก้ปัญหา ผลการศึกษาของโปรแกรมพบว่า ภายหลังจากทดลองวัยรุ่นรู้จักควบคุมตนเอง และมีความเชื่อมั่น นำไปสู่การตัดสินใจที่ดี

Huebner (2004) ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์เป็นพื้นฐานสำหรับวัยรุ่นเพื่อเผชิญกับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ (ODD) ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถแสดงออกโดยขั้นตอน ความเข้าใจ การควบคุมอารมณ์ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นส่วนประกอบที่จำเป็นของจิตวิทยา ความฉลาดทางอารมณ์เป็นรูปแบบของการประเมินความสามารถทางอารมณ์และสามารถใช้แสดงถึงศักยภาพในการเข้าใจอารมณ์ ทำให้เข้าใจอารมณ์ง่ายขึ้นและรู้จักการควบคุมตนเอง การแสดงออกของวัยรุ่นและวัยเด็กที่วุ่นวาย ทำท่าย ไม่เชื่อฟัง คัดค้าน (ODD) จะแสดงออกทางอารมณ์โกรธ โมโหบ่อย ๆ ซึ่งทำให้เกิดความวุ่นวายและจะนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่ดีแตกร้าง จะต้องมีการควบคุมความพฤติกรรมเหล่านี้ เครื่องมือสำหรับการวิจัย คือ แบบประเมินการพัฒนามีส่วนร่วมของพฤติกรรมเด็ก (CBCL) และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่าหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรม 24 ครั้ง โดยใช้ประสบการณ์และการเข้าใจในจิตวิทยาการศึกษา พบว่าคู่มือสำหรับการรักษาพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ (ODD) โดยมีพื้นฐานบนความฉลาดทางอารมณ์สามารถแก้ไขการพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ (วุ่นวาย ทำท่าย คัดค้านต่อต้าน) ได้

Reker (2004) ได้ศึกษาสื่อที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กที่แสดงออกมา ในความสัมพันธ์ระหว่างความปลอดภัยและพฤติกรรม จุดประสงค์ของการศึกษาเพื่อตรวจสอบบทบาทของสื่อที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก กลุ่มตัวอย่างแม่และลูกจำนวน 205 คน จากทางตอนใต้ของออนแทรีโอ จากรายงานของแม่และเด็ก ในเรื่องความปลอดภัย ความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมภายในและพฤติกรรมภายนอก ทดสอบจากเด็กชาย 82 คน เด็กหญิง 118 คน อายุระหว่าง 7 – 18 ปี ผลการวิจัยพบว่า สื่อมีผลต่อความสามารถในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก ความปลอดภัย การรับรู้ และพฤติกรรมถูกสื่อออกมาจากความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก

จากงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ แสดงให้เห็นว่าได้มีการประยุกต์แนวคิดทักษะชีวิตเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาทางความคิด ปรับเปลี่ยนเจตคติ และตัดสินใจอย่างมีเหตุผล กับเหตุการณ์ต่าง ๆ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ซึ่งการมีทักษะชีวิตเป็นแนวทางที่จะพัฒนาตนเองในการปรับตัวเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ทักษะชีวิตใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่อาศัยการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และกระบวนการกลุ่ม ส่วนความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและส่งผลกระทบต่อร่างกาย การที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ต้องพัฒนาความคิดให้มีเจตคติที่ดีเป็นไปในทางบวก ตระหนักถึงความรู้สึก และอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับทักษะชีวิตประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะ ที่จะจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัวและสามารถเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ ดังนั้น ทักษะชีวิตเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้

สมมติฐานของการวิจัย

1. ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีการวัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest Control Group Design) เพื่อให้การดำเนินการวิจัยบรรลุจุดมุ่งหมาย ผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

กลุ่มประชากร

กลุ่มประชากร คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 3 ห้อง จำนวนนักเรียนทั้งหมด 90 คน

กลุ่มตัวอย่าง

การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. นำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ให้ครูประจำชั้นและผู้ปกครองประเมินนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร จำนวน 90 คน เพื่อคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ
2. ผู้วิจัยทำการสุ่มตัวอย่างเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยนำคะแนนที่ได้จากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้จากครูประจำชั้นและผู้ปกครอง มาเรียงคะแนนจากคะแนนน้อยที่สุดถึงคะแนนมากที่สุดและสัมภาษณ์สอบถามความสนใจในการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตให้ได้ 40 คน แล้วทำการสุ่มตัวอย่างแบบจับคู่เพื่อเลือกแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คนโดยให้คนที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 40 อยู่ในกลุ่มทดลอง คนที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 39 อยู่ในกลุ่มควบคุม คนที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 38 อยู่ในกลุ่มควบคุม คนที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 37 อยู่ในกลุ่มทดลอง คนที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 36 อยู่ในกลุ่มทดลอง คัดเลือกนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีนี้เรื่อยไปจนถึงคนที่

ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 1 ซึ่งจะอยู่ในกลุ่มทดลอง โดยการคัดเลือกวิธีนี้จะทำให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
2. โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
3. แบบประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11 ปี ของกรมสุขภาพจิต จุดประสงค์ของแบบประเมินเพื่อช่วยให้ครู พ่อแม่ ผู้ปกครอง ได้ทราบถึงจุดดีจุดด้อยของลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ที่ควรส่งเสริมและจุดอ่อนที่ควรพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น ลักษณะของแบบประเมินที่กรมสุขภาพจิตสร้างขึ้น มีคำตอบที่เป็นไปได้ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่เป็นเลย เป็นบางครั้ง เป็นบ่อยครั้ง เป็นประจำ จำนวน 60 ข้อ โดยครูประจำชั้นและผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน

กรมสุขภาพจิตสร้างแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ มีขั้นตอน ดังนี้

1. การสร้างแบบประเมินโดยยึดหลักทฤษฎีด้านความฉลาดทางอารมณ์ที่เป็นที่ยอมรับระดับสากล พิจารณาจากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเด็กและผู้ปฏิบัติงานด้านการพัฒนาเด็กในเมืองไทย

2. พัฒนาแบบประเมินให้มีคุณภาพที่ดี โดยมีการตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินด้านความเป็นปรนัย โดยการประชุม/อภิปรายกลุ่มย่อย ด้านความเที่ยงตรง โดยวิธี Known group technique ด้านอำนาจจำแนก โดยการนำแบบประเมินไปทดลอง กลุ่มตัวอย่างจากเขตการศึกษา 12 เขตและกรุงเทพมหานครจำนวน 400 ราย และด้านความเชื่อมั่นโดยการทดลองกับ

กลุ่มตัวอย่าง 120 ราย จากเขตการศึกษา 12 เขตและกรุงเทพมหานคร ผลการพัฒนาได้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่มีข้อคำถามจำนวน 60 ข้อ แบบประเมินมีความเป็นปรนัยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบประเมินฉบับพ่อแม่/ผู้ปกครองและครู/ผู้ดูแลเด็กที่ $\alpha = 0.9497$ และ 0.9045 ตามลำดับ

3. การหาเกณฑ์ปกติ (norms) ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6 - 11 ปี โดยนำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้รับการตรวจสอบคุณภาพแล้วไปใช้ทดสอบครู พ่อแม่/ผู้ปกครองจาก 12 เขตการศึกษาและกรุงเทพมหานครจำนวน 2,600 ราย เกณฑ์ปกติของความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11 ปี เป็นคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐานที่ เกณฑ์คะแนนที่คือ เกณฑ์ที่ทำให้ทราบว่าเด็กมีระดับพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับใด มีความจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาในด้านนั้น ๆ มากน้อยเพียงใด ซึ่งมีเกณฑ์ในการพิจารณา ดังนี้

เกณฑ์คะแนนที่ ตั้งแต่ 50 คะแนนขึ้นไป เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ในเกณฑ์ที่ดี ควรส่งเสริมและรักษาคุณลักษณะนี้ให้คงไว้

เกณฑ์คะแนนที่ 40-49 คะแนน เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ในเกณฑ์ปานกลาง ควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้ดียิ่งขึ้น

เกณฑ์คะแนนที่ต่ำกว่า 40 คะแนน เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ในเกณฑ์ต่ำ จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้ดียิ่งขึ้น

โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

โปรแกรมทักษะชีวิต ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีจุดมุ่งหมาย คือ เพื่อให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้ทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีลำดับขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และทักษะชีวิต ทั้งในประเทศและต่างประเทศ รวมทั้งศึกษาคู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเด็กและคู่มือพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข แล้วกำหนดเนื้อหาและแนวคิดเชิงโครงสร้าง ซึ่งผู้วิจัยนำแนวคิดที่ใช้ในการสร้าง

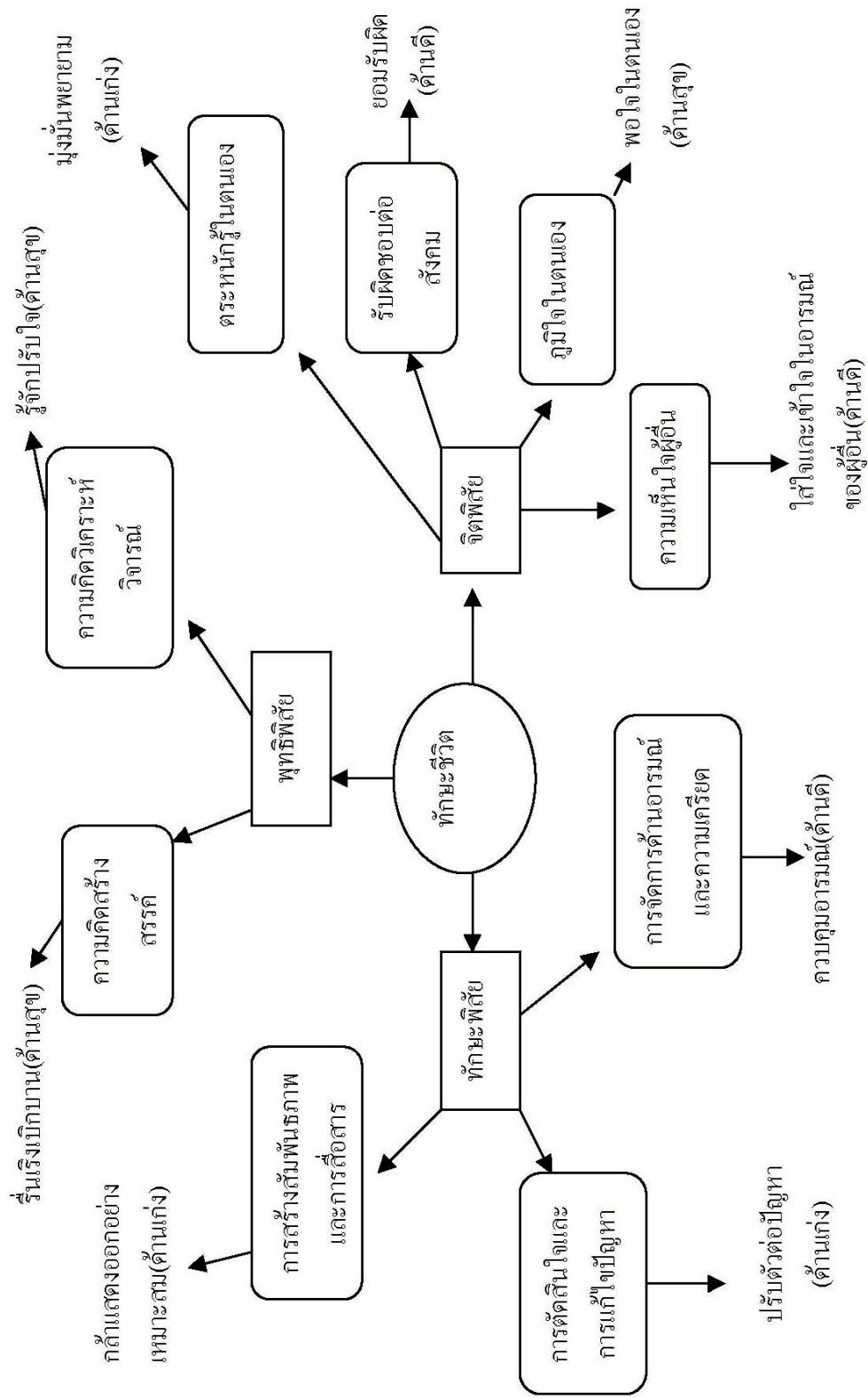
โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนวัดจันทรสโมสร ดังนี้

ผู้วิจัยพบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นช่วงที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น นักเรียนมีพัฒนาการทางด้านร่างกายอารมณ์และสังคมอย่างรวดเร็วมาก ส่วนหนึ่งอาจจะเป็นเพราะนักเรียนต้องปรับตัวให้เข้ากับเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ในขณะที่ร่างกายเติบโตเข้าสู่ผู้ใหญ่ แต่ความสามารถและวุฒิภาวะทางอารมณ์ยังไม่พัฒนาไปอย่างเต็มที่ รวมทั้งการปรับตัวเข้ากับท่าทีและความคาดหวังของครอบครัว และสังคมล้วนมีผลกระทบต่อพื้นฐานทางอารมณ์ของนักเรียนทั้งสิ้น

จากการที่ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร ขณะนักเรียนเรียนวิชาต่าง ๆ โดยพิจารณาจาก การตอบคำถาม ระเบียบ สะสม การทำงานและพฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกในห้องเรียน สังเกตพฤติกรรมนักเรียนจำนวน 3 ห้องเรียน พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมที่มีปัญหาในเรื่อง ขาดความตั้งใจเรียน ไม่ทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย ขาดเรียนบ่อย มีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ขาดความรับผิดชอบ นักเรียนคิดว่าตัวเองไม่มีคุณค่า ไม่กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นตอบโต้หรือตอบคำถามกับอาจารย์ที่สอนในเรื่องต่าง ๆ เพราะกลัวว่าจะมีความผิดพลาดเกิดขึ้นและจะถูกตำหนิ และถูกเยาะเย้ยจากเพื่อนร่วมชั้นและไม่สามารถแก้ปัญหาหรือตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง จะคิดและทำตามเพื่อน

จากลักษณะดังกล่าว สอดคล้องกับลักษณะของเด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษานักเรียนกลุ่มนี้ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการอารมณ์และสังคม และสามารถปรับตัวให้เข้ากับการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ซึ่งทักษะชีวิตก็เช่นเดียวกัน เป็นความสามารถภายในตัวบุคคล ที่จะจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต เพื่อที่จะสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้วิจัยได้ศึกษาองค์ประกอบของทักษะชีวิตและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ สามารถสรุปเป็นโครงสร้างได้ ดังภาพโครงสร้างต่อไปนี้



ภาพที่ 2 การวิเคราะห์โครงสร้างของทักษะชีวิตและความฉลาดทางอารมณ์

จากการศึกษาวิเคราะห์โครงสร้างของทักษะชีวิตและความฉลาดทางอารมณ์ (ภาพที่ 2) สรุปได้ว่ามีโครงสร้างที่สอดคล้องกัน ผู้วิจัยจึงได้จัดทำโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อศึกษาว่าถ้านักเรียนได้เรียนรู้ทักษะชีวิตแล้วนักเรียนสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ โดยใช้หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย 1. การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 2. การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้ให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม ได้ลงมือปฏิบัติจริง เทคนิคกิจกรรมที่ใช้ในโปรแกรมนี้นี้ ได้แก่ 1. เกม เพราะเกมมีส่วนกระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนได้มาก ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้มากและเป็นการช่วยเพิ่มความสนใจในเรื่องที่เรียน ซึ่งเกมเป็นเทคนิคที่สามารถนำมาใช้ได้กับกลุ่มคนหลายวัยโดยเฉพาะวัยเด็ก 2. กรณีตัวอย่าง เพราะเป็นการดึงให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาและพิจารณาปัญหาที่อาจคล้ายคลึงกับตัวเองเพื่อให้ผู้เรียนแต่ละคนได้มีส่วนร่วมในการอภิปรายปัญหา และฝึกให้ผู้เรียนได้คิดและแสดงความคิดเห็นต่อกรณีตัวอย่าง ซึ่งเด็กในวัยนี้รู้จักใช้เหตุผล เห็นใจผู้อื่น มีความอยากรู้อยากเห็นในทุก ๆ เรื่อง และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้เร็ว 3. บทบาทสมมติ เพราะเป็นการให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามที่ผู้เรียนคิดว่าควรจะเป็นจริงในสถานการณ์นั้น ๆ ผู้เรียนได้แสดงออกทั้งทางด้านความรู้ ความคิด ทำให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาสาระของบทเรียนอย่างลึกซึ้งและรู้จักปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม สามารถนำเทคนิคนี้มาใช้ได้เนื่องจากเด็กได้แสดงออกอย่างเต็มที่ตามความคิดของเขา ซึ่งวัยเด็กตอนปลายสามารถคิดวิเคราะห์ ให้เหตุผลแยกแยะสิ่งดีและไม่ดีได้ และต้องการแสดงความสามารถให้เป็นที่ยอมรับของบุคคลต่าง ๆ 4. การอภิปราย/แสดงความคิดเห็น เพราะเป็นวิธีการสอนที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียน คือ ได้คิด ได้ทำ ได้แก้ปัญหา และได้ฝึกการร่วมกันทำงานแบบประชาธิปไตย ผู้เรียนจึงเป็นศูนย์กลางของการเรียน มีลักษณะการเรียนรู้แบบกระตือรือร้น เป็นการพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านทักษะการเรียนรู้ เหมาะที่จะนำเทคนิคนี้มาใช้เนื่องจากเด็กวัยนี้ต้องการมีส่วนร่วมและต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม 5. การระดมสมอง เพราะให้ผู้เรียนทุกคนได้แสดงความคิดเห็นให้ข้อเสนอแนะในการแก้ปัญหาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยไม่มีการวิพากวิจารณ์ความคิดเห็น ซึ่งจะได้ข้อคิด ข้อเสนอแนะที่มีความหลากหลายเหมาะที่จะนำเทคนิคนี้มาใช้กับวัยเด็กตอนปลาย เนื่องจากวัยนี้เป็นวัยที่ต้องการการยอมรับความเป็นอิสระ เพราะเทคนิคนี้ให้อิสระเสรีในการแสดงความคิดเห็น ซึ่งผู้วิจัยสามารถแสดงกรอบแนวคิดที่ใช้ในการดำเนินโปรแกรมทักษะชีวิตได้ ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการสร้างโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร

จุดประสงค์	องค์ประกอบ ทักษะชีวิต	หลักการเรียนรู้ ของกิจกรรมกลุ่ม	ลำดับขั้น ของกิจกรรมกลุ่ม	เทคนิค กิจกรรม
เพื่อให้ นักเรียนเรียนรู้ ทักษะชีวิตเพื่อพัฒนา ความฉลาดทาง อารมณ์ซึ่งความฉลาด ทางอารมณ์ ประกอบด้วย ดังนี้ 1. การควบคุมอารมณ์ 2. การใส่ใจและเข้าใจ อารมณ์ผู้อื่น 3. การยอมรับผิด 4. การมุ่งมั่นพยายาม 5. การปรับตัวต่อ ปัญหา 6. การกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม 7. การมีความพอใจ ในตนเอง 8. การรู้จักปรับใจ 9. ความรื่นเริง เบิกบาน	1. ความคิดสร้างสรรค์ 2. ความคิดวิเคราะห์ วิจารณ์ 3. ความตระหนักรู้ ในตนเอง 4. ความเห็นใจผู้อื่น 5. ความภาคภูมิใจ ในตนเอง 6. ความรับผิดชอบต่อ สังคม 7. การสร้างสัมพันธ์ ภาพ 8. การสื่อสาร 9. การตัดสินใจ 10. การแก้ไขปัญหา อารมณ์ 11. การจัดการด้าน อารมณ์ 12. การจัดการด้าน ความเครียด	การเรียนรู้แบบมีส่วน ร่วม ประกอบด้วย 1. การเรียนรู้ เชิงประสบการณ์ มี 4 องค์ประกอบ 1.1 การจัดประสบ การณ์ ครูผู้สอน ช่วยให้ผู้เรียนนำ ประสบการณ์เดิม ของตนเองมา พัฒนาเป็นองค์ ความรู้ ทักษะ และเจตคติใหม่ ๆ 1.2 การสะท้อน ความคิด/อภิปราย ให้ผู้เรียนได้มี โอกาสแสดงออก เพื่อแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นและ เรียนรู้ซึ่งกันและกัน 1.3 การเข้าใจและ เกิดความคิด รวบยอด ครูผู้สอน สร้างความเข้าใจ และนำไปสู่การ เกิดความคิดรวบยอด โดยผู้เรียนเป็น ฝ่ายเริ่มหรือครู ผู้สอนนำทาง	1. ขั้นนำ เป็นการ สร้างความพร้อม หรือสร้าง บรรยากาศให้ เอื้อต่อการเรียนรู้ 2. ขั้นกิจกรรม เป็นขั้นที่ผู้เรียน ทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้เกิดการเรียนรู้ โดยตรงและเกิด การปฏิสัมพันธ์ ภายในกลุ่ม 3. ขั้นอภิปราย ผู้เรียนแสดง ความคิดเห็น ซึ่งครูผู้สอนใช้ คำถามกระตุ้น ให้เกิดการ อภิปรายร่วมกัน จนเกิดการเรียนรู้ เพื่อบรรลุจุด ประสงค์ที่ตั้งไว้ 4. ขั้นสรุป ครูสรุป ความรู้และเนื้อ หาของกิจกรรม เพื่อให้ผู้เรียนมี ความเข้าใจตรง ตามจุดประสงค์ ของกิจกรรม	1. เกม 2. กรณีตัวอย่าง 3. บทบาทสมมติ 4. การอภิปราย/ แสดงความ คิดเห็น 5. การระดมสมอง

ตารางที่ 5 (ต่อ)

จุดประสงค์	องค์ประกอบ ทักษะชีวิต	หลักการเรียนรู้ ของกิจกรรมกลุ่ม	ลำดับขั้น ของกิจกรรมกลุ่ม	เทคนิค กิจกรรม
		แล้วผู้เรียนสานต่อ จนความคิดนั้น สมบูรณ์เป็น ความคิดรวบยอด	5. ขั้นประเมินผล วัดความรู้ความ เข้าใจ โดย ประเมินจาก ใบงานต่าง ๆ และการสังเกต เป็นต้น	
		1.4 การทดลอง/ ประยุกต์แนวคิด ผู้เรียนนำเอาการ เรียนรู้ที่เกิดขึ้น ใหม่ไปประยุกต์ ใช้ในลักษณะ หรือสถานการณ์ ต่าง ๆ จนเกิด เป็นแนวทาง ปฏิบัติของตนเอง		
		2. การเรียนรู้ด้วย กระบวนการกลุ่ม ประกอบด้วย		
		2.1 การมีส่วนร่วม สูงสุด เกิดจาก การออกแบบ กลุ่มที่เหมาะสม		
		2.2 การบรรลุนาน สูงสุด คือ การ กำหนดงานให้ กระบวนการกลุ่ม		

3. ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมทักษะชีวิต โดยการใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย ความคิดรวบยอด เนื้อหา วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ขั้นตอนกิจกรรม (ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ ขั้นสรุป) สื่อประกอบกิจกรรม และการประเมินผล ตรวจสอบความถูกต้อง โดยพิจารณาจาก แนวคิดเชิงโครงสร้างความสัมพันธ์กันระหว่างกิจกรรมและวัตถุประสงค์ของโปรแกรมทักษะชีวิต ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากิจกรรมในโปรแกรมทักษะชีวิต ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรม กลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และช่วงเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมใช้เวลา 60 นาที ซึ่งสอดคล้องกับ Patterson (1973: 105) ที่กล่าวว่า การให้ทำกิจกรรมเป็นกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ช่วงเวลา ในการจัดควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมงในระดับประถมศึกษา เพราะถ้าใช้เวลานานกว่านี้เด็กอาจเกิด ความเบื่อหน่าย และนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมได้กำหนดไว้ที่ 20 คน ซึ่งเป็นกลุ่มขนาดใหญ่ เพื่อต้องการให้ภายในกลุ่มเกิดการโต้แย้งหรือการรวบรวมความคิดเห็นจากกลุ่มย่อยเพื่อหาข้อสรุป และต้องการให้โปรแกรมทักษะชีวิตได้นำไปใช้จริงในห้องเรียน ซึ่งในการจัดชั้นเรียนจะมีนักเรียน ห้องละประมาณ 30-40 คน

ดังนั้นในการจัดโปรแกรมฯ สามารถจัดกิจกรรมได้ทั้งหมด 14 กิจกรรม โดยมี รายละเอียดดังโครงสร้างโปรแกรมทักษะชีวิต ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 โครงสร้างโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร

ครั้งที่/ กิจกรรม	จุดประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล	องค์ประกอบ ที่พัฒนา
1. สานสัมพันธ์	1. เพื่อให้นักเรียน รู้จักและคุ้นเคย กัน	- เกมสัมผัส - ล่าลายเซ็น - ปฐมนิเทศ	- แบบล่าลายเซ็น - ใบประเมินการ เรียนรู้	1. สังเกตจาก ความสนใจ และการมีส่วนร่วม ร่วมขณะเล่น เกมสัมผัส - ล่าลายเซ็น	1. การสร้าง สัมพันธ์ภาพ 2. การสื่อสาร
2. เพื่อให้นักเรียน เห็นความ สำคัญของ จุดประสงค์ และข้อตกลง ในการเข้าร่วม โปรแกรม ทักษะชีวิต				2. ตรวจสอบ ความเข้าใจ จุดประสงค์ และข้อตกลง ในการเข้าร่วม	

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ครั้งที่/ กิจกรรม	จุดประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล	องค์ประกอบ ที่พัฒนา
	3. เพื่อให้นักเรียน แสดงการ สื่อสารได้ เหมาะสม			โปรแกรมจาก ใบประเมิน การเรียนรู้ 3. สังเกตจาก การสื่อสาร ขณะเล่นเกม สัมภาษณ์ - ดำลายเซ็น และการ สนทนา ระหว่างร่วม กิจกรรม	
2. ศิลปะแห่ง จินตนาการ	1. เพื่อให้นักเรียน ปฏิบัติการ สร้างสัมพันธ์ ภาพที่ดี	- การอธิบาย/ ชี้แจง - การทำงาน เป็นกลุ่ม	- กระดาษวาด เขียนสำหรับ วาดรูป - กระดาษสำหรับ	1. สังเกตจากการ วาดรูปและการ เขียนเล่าเรื่อง จากภาพที่วาด	1. ความคิด สร้างสรรค์ 2. การสร้าง สัมพันธ์ภาพ
	2. เพื่อให้นักเรียน แสดงความคิด สร้างสรรค์ได้ อย่างเหมาะสม	- อภิปราย/แสดง ความคิดเห็น - การนำเสนอ - การสรุป	เขียนบรรยาย เรื่อง (กระดาษ A4) - ฉลากข้อความ สำหรับวาด	2. ผลงานจาก การวาดรูปและ การเขียนเล่า เรื่องจากภาพ ที่วาด	3. การสื่อสาร 4. ความภูมิใจ ในตนเอง 5. ความรับผิดชอบ ต่อสังคม
	3. เพื่อให้นักเรียน แสดงการสื่อสาร ได้อย่างมี ประสิทธิภาพ		- สีเทียน - ใบประเมินการ เรียนรู้	3. สังเกตจากการ ร่วมกิจกรรม และจากการ อภิปราย/แสดง ความคิดเห็น	
	4. เพื่อให้นักเรียน อธิบายความ ภูมิใจได้อย่าง ถูกต้อง			4. การอธิบาย ความภูมิใจจาก ใบประเมินการ เรียนรู้	

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ครั้งที่/ กิจกรรม	จุดประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล	องค์ประกอบ ที่พัฒนา
3. ช่วยบอกที่ นั้นคือใคร	1. เพื่อให้นักเรียน อธิบายการคิด อย่างมีระบบ 2. เพื่อให้นักเรียน ปฏิบัติการสร้าง สัมพันธภาพที่ดี กับเพื่อน 3. เพื่อให้นักเรียน เลือกวิธีการคิด อย่างมีเหตุผล 4. เพื่อให้นักเรียน แสดงการสื่อสาร อย่างมี ประสิทธิภาพ	- เกมช่วยบอกที่ นั้นคือใคร - การอภิปราย/ แสดงความ คิดเห็น - การนำเสนอ - การสรุป	- บัตรคำชื่อ ผลไม้และ ชื่อนักเรียน - ใบกิจกรรม	1. จากการตอบ คำถามใน ใบกิจกรรม 2. สังเกตการ สร้างสัมพันธ ภาพกับเพื่อน ขณะเล่นเกม ช่วยบอกที่ นั้นคือใคร 3. จากการตอบ คำถามใน ใบกิจกรรม 4. สังเกตจาก การสื่อสาร ขณะร่วม กิจกรรม	1. ความคิด วิเคราะห์ วิจารณ์ 2. การสร้าง สัมพันธภาพ 3. การสื่อสาร
4. ความเหมือน ที่แตกต่าง	1. เพื่อให้นักเรียน สามารถอธิบาย บุคคล มีความ แตกต่างกัน 2. เพื่อให้นักเรียน สามารถ อธิบายการคิด วิเคราะห์ได้	- อธิบาย/ชี้แจง - การทำงาน เป็นกลุ่ม - การอภิปราย/ แสดงความคิด เห็น - การนำเสนอ - การสรุป	- ลูกปัดชนิด ต่าง ๆ - ถุงใส่ลูกปัด - ใบกิจกรรม	1. จุดประสงค์ ข้อ 1 และ 2 ประเมินจาก การตอบคำถาม จากใบกิจกรรม 2. สังเกตจาก ความสนใจ และการมีส่วน ร่วมในการทำ กิจกรรม	1. ความตระหนักรู้ ในตนเอง 2. คิดวิเคราะห์ วิจารณ์

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ครั้งที่/ กิจกรรม	จุดประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล	องค์ประกอบ ที่พัฒนา
5. กระจกวิเศษ	1. เพื่อให้ให้นักเรียน อธิบายการ เห็นคุณค่าของ ตนเอง 2. เพื่อให้ให้นักเรียน สามารถควบคุม อารมณ์ของ ตนเองได้ 3. เพื่อให้ให้นักเรียน แสดงการสร้าง สัมพันธภาพ ที่ดีต่อกันได้ 4. เพื่อให้ให้นักเรียน บอกจุดดีของ ตนเองและ เพื่อน 5. เพื่อให้ให้นักเรียน บอกจุดด้อย ของตนเอง และเพื่อน	- เกม กระจก วิเศษ - อธิบาย/ชี้แจง - การทำงานเป็น กลุ่ม - การอภิปราย/ แสดงความคิด เห็น - การนำเสนอ - การสรุป - สัมพันธภาพ ที่ดีต่อกันได้	- ใบกิจกรรม	1. จากการตอบ คำถามใน ใบกิจกรรม 2. จากการเล่น เกม กระจก วิเศษ ขณะ เพื่อนบอก ข้อเสียของ ตนเอง 3. สังเกตจาก การเล่น กระจกวิเศษ และขณะ อภิปราย	1. ความตระหนัก รู้ในตนเอง 2. การจัดการกับ อารมณ์ 3. การสร้าง สัมพันธภาพ
6. ตาบอดหา จุมทรัพย์	1. เพื่อให้ให้นักเรียน อธิบายความ สำคัญของการ อยู่ร่วมกัน 2. เพื่อให้ให้นักเรียน บอกการเห็น คุณค่าของ ผู้อื่นได้	- อธิบาย/ชี้แจง - ปฏิบัติจริง - การทำงาน เป็นกลุ่ม - การระดมสมอง - อภิปราย/แสดง ความคิดเห็น - การนำเสนอ - การสรุป	- กระดาษเขียน ข้อความขนาด 4 x 6 จำนวน 20 แผ่น - ชองจดหมาย ขนาด 6 x 8 จำนวน 20 ชอง - ผ้าปิดตา 16 ผืน - ใบกิจกรรม	1. จากการตอบ คำถามแสดง ความคิดเห็น และใบประเมิน การเรียนรู้ 2. การถามตอบ และแสดง ความคิดเห็น	1. ความเห็นใจ ผู้อื่น 2. การสื่อสาร 3. ความตระหนัก รู้ในตนเอง

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ครั้งที่/ กิจกรรม	จุดประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล	องค์ประกอบ ที่พัฒนา
	3. เพื่อให้นักเรียน ปฏิบัติการ ทำงานเป็นทีมได้		- ใบประเมิน การเรียนรู้	3. สังเกตจาก ขณะร่วม กิจกรรม	
	4. เพื่อให้นักเรียน อธิบายการเข้าใจ และเห็นใจ ผู้อื่นได้			4. การถามตอบ และแสดง ความคิดเห็น	
	5. เพื่อให้นักเรียน ปฏิบัติการสื่อสาร ระหว่างบุคคลได้ เพื่อให้นักเรียน อธิบายความ แตกต่างระหว่าง บุคคลได้			5. สังเกตจากการ สื่อสารขณะ ปิดตาไปหา พุ่มทรัพย์	
				6. จากการตอบ คำถามจาก ใบกิจกรรม	
7. ด้นไม้แห่ง ความภูมิใจ	1. เพื่อให้นักเรียน บอกความ สามารถของ ตนเองได้	- อธิบาย/ชี้แจง - การทำงาน เป็นกลุ่ม	- ด้นไม้ 5 ด้น - ดอกไม้ 20 ดอก - ใบไม้ 20 ใบ - ผล 20 ผล	1. จากผลงานนักเรียน ในการเขียนบอก ความสามารถของ ตนเองในด้นไม้	1. ความภูมิใจ ในตนเอง
	2. เพื่อให้นักเรียน บอกข้อดีของ ตนเองและ เพื่อนได้	- การอภิปราย/ แสดงความคิด เห็น	- กาว 5 ขวด - ใบกิจกรรม	2. จากการตอบคำถาม ในใบกิจกรรมและ การอภิปราย	2. ความตระหนัก รู้ในตนเอง
	3. เพื่อให้นักเรียน อธิบายคุณค่า ของตนเองได้	- การนำเสนอ - การสรุป		3. จากการตอบคำถาม ในใบกิจกรรม	
	4. เพื่อให้นักเรียน บอกความภูมิใจ ในตนเองได้			4. ผลงานนักเรียน ในการประดิษฐ์ ด้นไม้แห่ง ความภูมิใจ และตอบคำถาม จากใบกิจกรรม	

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ครั้งที่/ กิจกรรม	จุดประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล	องค์ประกอบ ที่พัฒนา
8. ละครชีวิต	1. เพื่อให้นักเรียน อธิบายการ รับผิดชอบต่อ ตนเองและ สังคมได้ 2. เพื่อให้นักเรียน วิเคราะห์สิ่งที่ ถูกต้องและสิ่งที่ ไม่ถูกต้องได้ 3. เพื่อให้นักเรียน เลือกวิธีแก้ไข ปัญหาได้อย่าง ถูกต้อง	- อธิบาย/ชี้แจง - ให้ความรู้ - การทำงานเป็น กลุ่ม - บทบาทสมมติ - การอภิปราย/ แสดงความคิด เห็น - การนำเสนอ - การสรุป	- บัตรคำตัว ละคร 20 ใบ - ฉลากที่จับ สำหรับนำ เสนอ 4 ฉลาก - ใบความรู้ - ใบประเมินการ เรียนรู้	1. สังเกตจากการ แสดงบทบาท สมมติและการ ตอบคำถาม จากใบประเมิน การเรียนรู้ 2. สังเกตจากการ แสดงบทบาท สมมติและการ อภิปรายแสดง ความคิดเห็น 3. สังเกตจากการ แสดงบทบาท สมมติและการ ตอบคำถาม จากใบประเมิน การเรียนรู้	1. ความรับผิดชอบ ต่อสังคม 2. ความคิดวิเคราะห์ วิจารณ์ 3. การแก้ปัญหา
9. แฝดคนละฝา	1. เพื่อให้นักเรียน อธิบายความ สำคัญและ คุณค่าของ การสื่อสาร 2. เพื่อปฏิบัติทักษะ การสื่อสารได้ อย่างมีประสิทธิภาพ	- อธิบาย/ชี้แจง - การทำงาน เป็นกลุ่ม - ปฏิบัติจริง - การอภิปราย/ แสดงความคิด เห็น - การนำเสนอ - การสรุป	- บัตรภาพวาด กิจกรรมที่ 1 - บัตรภาพวาด กิจกรรมที่ 2 - กระดาษ สำหรับวาดรูป 20 แผ่น - ดินสอหรือ ปากกา 20 แท่ง/ด้าม - ยางลบ 4 ก้อน - ใบกิจกรรม	1. จากการตอบ คำถามจาก ใบกิจกรรม และการอภิปราย นำเสนอ หน้าชั้น 2. สังเกตการสื่อสาร ขณะร่วมกิจกรรม แฝดคนละฝา	1. การสื่อสาร 2. การสร้าง สัมพันธภาพ 3. ความคิด วิเคราะห์ วิจารณ์ 4. การตัดสินใจ

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ครั้งที่/ กิจกรรม	จุดประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล	องค์ประกอบ ที่พัฒนา
10. พญกัษ ในป่า	1. เพื่อให้นักเรียน อธิบายการคิด วิเคราะห์ได้ อย่างเหมาะสม	- อธิบาย/ชี้แจง - การทำงาน เป็นกลุ่ม - การระดมสมอง	- ใบชี้แจงราย กายสิ่งของที่ นำติดตัวไป ด้วยขณะหลง ป่า	1. จุดประสงค์ ข้อ 1 ถึง 3 ประเมินจาก การสังเกตจาก การระดมสมอง การอภิปราย/ แสดงความคิด เห็นและจาก การตอบคำถาม ในใบกิจกรรม	1. การแก้ปัญหา 2. การตัดสินใจ 3. ความคิด วิเคราะห์ วิจารณ์
11. เปลวเทียน แห่งแสง สว่าง	1. เพื่อให้นักเรียน สามารถมีสติ และรู้จักการ ควบคุมอารมณ์ ของตนเองได้	- อธิบาย/ชี้แจง - การทำงาน เป็นกลุ่ม - การระดมสมอง - การอภิปราย/	- เทียนไขเล่มใหญ่ 4 เล่ม - เทียนไขเล่มเล็ก 20 เล่ม - ไม้ขีดไฟ 1 กล่องหรือ ไฟแช็ค	1. สังเกตจากการ ร่วมกิจกรรม ขณะจุดเทียน 2. สังเกตจากการ ร่วมกิจกรรม ขณะจุดเทียน และการตอบ คำถามจาก ใบกิจกรรม 3. จุดประสงค์ข้อ 3 และ 4 สังเกต จากการร่วม กิจกรรมเปลวเทียน แห่งแสงสว่าง 4. จากการร่วมกัน อภิปราย/แสดง ความคิดเห็น และจากการ ตอบคำถามใน ใบกิจกรรม	1. การแก้ปัญหา 2. การตัดสินใจ 3. ความคิด วิเคราะห์วิจารณ์ 4. การจัดการกับ อารมณ์ 5. ความเห็นใจ ผู้อื่น 6. ความภูมิใจ ในตนเอง

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ครั้งที่/ กิจกรรม	จุดประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล	องค์ประกอบ ที่พัฒนา
	5. เพื่อให้นักเรียน แสดงความ ภาคภูมิใจใน ผลงานของ ตนเอง			5. สังเกตจากการ ร่วมกิจกรรม ขณะจุดเทียน และการตอบ คำถามจาก ใบกิจกรรม	
	6. เพื่อให้นักเรียน เลือกวิธีการใน การแก้ปัญหา ได้อย่าง เหมาะสม				
12. คุญแจ ไขปัญหา	1. เพื่อให้นักเรียน อธิบายขั้นตอน ในการแก้ไข ปัญหา	- อธิบาย/ชี้แจง - ให้ความรู้ - การทำงาน เป็นกลุ่ม	- กรณศึกษา “เพื่อลูก” - ใบชี้แจง - ใบกิจกรรม	1. สังเกตจากการ ร่วมกันอภิปราย/ แสดงความคิด เห็นและการ ตอบคำถามใน ใบกิจกรรม	1. การแก้ปัญหา 2. การตัดสินใจ 3. ความเห็นอก เห็นใจผู้อื่น
	2. เพื่อให้นักเรียน สามารถตัดสินใจ เลือกอย่างมี เหตุผล	- การระดมสมอง - การอภิปราย/ แสดงความ คิดเห็น		2. จากการตอบ คำถามใน ใบกิจกรรม	
	3. เพื่อให้นักเรียน อธิบายความ เห็นอกเห็นใจ ซึ่งกันและกัน	- การนำเสนอ - การสรุป		3. สังเกตจากการ ร่วมกัน อภิปราย/แสดง ความคิดเห็น และการตอบ คำถามใน ใบกิจกรรม	

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ครั้งที่/ กิจกรรม	จุดประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล	องค์ประกอบ ที่พัฒนา
13. พายุอารมณ์	1. เพื่อให้นักเรียน อธิบายขั้นตอน การจัดการกับ อารมณ์และ ความเครียด 2. เพื่อให้นักเรียน อธิบายวิธีการ แก้ไขและจัดการ กับอารมณ์และ ความเครียดได้ 3. เพื่อให้นักเรียน คิดวิเคราะห์ อย่างมีเหตุผล 4. เพื่อให้นักเรียน เลือกวิธีการจัด การอารมณ์และ ความเครียดได้ อย่างเหมาะสม	- เกมใบอารมณ์ - ให้ความรู้ - อธิบาย/ชี้แจง - การทำงาน เป็นกลุ่ม - การระดมสมอง - การอภิปราย/ แสดงความ คิดเห็น - การนำเสนอ - การสรุป	- บัตรคำอารมณ์ โกรธ - บัตรคำอารมณ์ ดีใจ - บัตรคำอารมณ์ เสียใจ - กรณีศึกษาเรื่อง “อารมณ์โกรธ ของอ้อม” - ใบความรู้ที่ 1 - ใบความรู้ที่ 2 - ใบกิจกรรมที่ 1 - ใบกิจกรรมที่ 2	1. จุดประสงค์ ข้อ 1 ถึง 3 ประเมินจากการ ตอบคำถามจาก ใบกิจกรรมที่ 1 และสังเกตจาก การร่วมกัน อภิปราย/แสดง ความคิดเห็น 2. จุดประสงค์ที่ 4 ประเมินจากการ ตอบคำถามใบ กิจกรรมที่ 2	1. การจัดการกับ อารมณ์ 2. การจัดการกับ ความเครียด 3. ความคิด วิเคราะห์วิจารณ์ 4. การตัดสินใจ 5. การแก้ปัญหา
14. แสงสว่าง แห่ง ดวงดาว	1. เพื่อให้นักเรียน แสดงความคิด เห็นในการเข้า ร่วมโปรแกรม ทักษะชีวิต 2. เพื่อให้นักเรียน ได้ทบทวน เนื้อหาที่ได้เข้า ร่วมโปรแกรม ทักษะชีวิต	- ทบทวนเนื้อหา - สรุป - แสดงความคิด เห็น/ความรู้สึ - ปัจฉิมนิเทศ	- กระดาษ โปสเตอร์สีดำ - กระดาษสีเงินตัด เป็นรูปดาว - กระดาษ A4 ทำ mapping - กาว - วิทยุ - เทปเพลง “กำลัง ใจ” และ “ด้วย รักและผูกพัน” - แบบประเมินการ เข้าร่วมโปรแกรม ทักษะชีวิต	1. จากการเขียน ความคิดเห็น และความรู้สึก ลงในกระดาษ รูปดาวและ สังเกตจากการ ร่วมกิจกรรม 2. การทำ mind map	1. ความคิด วิเคราะห์วิจารณ์ 2. การสร้าง สัมพันธภาพ 3. การสื่อสาร 4. ความคิด สร้างสรรค์

3. เสนอโปรแกรมทักษะชีวิตที่สร้างขึ้นต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อแก้ไขปรับปรุงแล้วจึงนำเสนอผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ความสอดคล้องระหว่างความคิดรวบยอด เนื้อหา วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ขั้นตอนกิจกรรม (ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ ขั้นสรุป) สื่อประกอบกิจกรรม และการประเมินผล คุณสมบัติของผู้เชี่ยวชาญได้แก่

3.1 มีคุณวุฒิทางการศึกษาทางด้านจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว หรือ จิตวิทยาการศึกษาหรือจิตวิทยาพัฒนาการ

3.2 มีประสบการณ์ด้านกระบวนการกลุ่มในระดับประถมศึกษาหรือมัธยมศึกษาตอนต้น

3.3 มีประสบการณ์ด้านสุขภาพจิตเด็ก ไม่น้อยกว่า 5 ปี

จากการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มีความเห็นสอดคล้องกันว่า โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเหมาะสมที่จะนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการทดลอง และนอกจากนี้ผู้เชี่ยวชาญยังให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในแผนการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ภายในโปรแกรม เพื่อให้โปรแกรมทักษะชีวิตมีความสมบูรณ์ครอบคลุมนิยามกรอบแนวคิด โดยปรับปรุงแก้ไข ดังนี้

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 ดัดวัตถุประสงค์ บอกข้อดี ข้อเสียของตนเอง เพราะเนื้อหาของกิจกรรมไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และขั้นตอนกิจกรรมให้อธิบายเพิ่มเติมในเรื่องการจับคู่ ถ้าคู่ไม่ครบให้จับคู่กับครูหรือผู้นำกลุ่มแทน แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 ดัดวัตถุประสงค์ในข้อ บอกความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เพราะเนื้อหาของกิจกรรมไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 เปลี่ยนชื่อกิจกรรมจากดาบอดจับขโมยเป็นดาบอดหาขุมทรัพย์ เพราะควรให้หัวข้อเป็นไปในทางบวกและสิ่งที่ให้นักเรียนไปหาเป็นการเขียนข้อดีของแต่ละคน แผนการจัดกิจกรรมที่ 7 เพิ่มเติมข้อคำถามในใบกิจกรรม คือ อะไรน่าจะเป็นปัจจัยให้ฉันไม่แห่งความภูมิใจนี้เจริญงอกงามต่อไป เพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหาของกิจกรรมและวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ แผนการจัดกิจกรรมที่ 10 เพิ่มเติมให้มีใบเฉลยสิ่งที่นักเรียนเลือกนำติดตัวไปด้วย เพื่อให้ นักเรียนเข้าใจเหตุผลที่ต้องนำสิ่งของเหล่านี้ไปด้วย แผนการจัดกิจกรรมที่ 12 เปลี่ยน

ตัวอย่างของปัญหาและทางเลือกของปัญหาจากปัญหาทะเลาะกับแม่และหนีออกจากบ้านปรับเป็นเพื่อนไม่ช่วยทำงานกลุ่มทางเลือกคือไม่ทำงานกลุ่มกับทำงานคนเดียว เพราะจะเป็นการช่วยให้เด็กหนีออกจากบ้าน

4. ผู้วิจัยทดลองใช้ โดยนำโปรแกรมทักษะชีวิตไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร โดยนำคะแนนที่ครูประจำชั้นและผู้ปกครองประเมินความฉลาดทางอารมณ์ คัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ จำนวน 20 คน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ดำเนินการทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง คือ วันอังคารและวันพฤหัสบดี ครั้งละ 60 นาที รวมทั้งหมด 6 ครั้ง ตั้งแต่วันอังคารที่ 14 - วันพฤหัสบดีที่ 30 ธันวาคม 2547 เวลา 15.00 – 16.00 น. ณ ห้องประชุมโรงเรียนวัดจันทรสโมสรผู้วิจัยเลือกกิจกรรมไปทดลองใช้ พิจารณาตามพฤติกรรมการเรียนรู้ 3 ด้าน คือ ด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย โดยเลือกกิจกรรมด้านพุทธิพิสัย 1 กิจกรรม ด้านจิตพิสัย 2 กิจกรรม ด้านทักษะพิสัย 3 กิจกรรม เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ของกิจกรรมในด้านเนื้อหา วิธีการดำเนินกิจกรรม ระยะเวลา และภาษาที่ใช้ รวมทั้งปัญหาและอุปสรรคจากการทดลองใช้กิจกรรม การทดลองใช้ปรากฏผลดังนี้

กิจกรรมที่ 1 สานสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคย นักเรียนส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือดี เนื่องจากมีเกมให้เล่นและบรรยากาศในการดำเนินกิจกรรมเป็นกันเอง นักเรียนสนุกสนาน มีความกระตือรือร้นในการเล่นเกมนักเรียนใช้เวลาเล่นเกมค่อนข้างนาน เมื่อผู้วิจัยบอกหมดเวลา นักเรียนไม่ยอมเลิกเล่นเกม

กิจกรรมที่ 3 ช่วยบอกที่ฉันคือใคร เป็นกิจกรรมเพื่อให้ นักเรียนอธิบายการคิดอย่างมีระบบและคิดอย่างมีเหตุผล นักเรียนให้ความสนใจและให้ความร่วมมือดีในการเล่นเกมนช่วยบอกที่ฉันคือใคร เวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมเป็นไปตามที่ผู้วิจัยกำหนด และจากการตอบคำถามในใบกิจกรรมนักเรียนอธิบายวิธีการตั้งคำถามและวิธีการในการหาคำตอบได้

กิจกรรมที่ 5 กระจกวิเศษ เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนตระหนักรู้ในตนเอง ขณะดำเนินกิจกรรมนักเรียนให้ความสนใจและกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมดี เมื่อผู้วิจัยให้นักเรียนบอกข้อดีและข้อด้อยของตนเองและเพื่อน นักเรียนใช้เวลาในการคิดแต่ละครั้งค่อนข้างนานและมีนักเรียน 2 คน ที่นำเอาข้อด้อยของเพื่อน มาบอกเป็นข้อดี จากการตอบคำถาม

ในใบกิจกรรมและการสังเกตขณะเล่นเกม นักเรียนบอกข้อดี ข้อด้อยของตนเองและเพื่อนได้ นักเรียนอธิบายความรู้สึกและวิธีการปฏิบัติตนเมื่อเพื่อนบอกข้อดี ข้อด้อยได้

กิจกรรมที่ 8 ละครชีวิต เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนอธิบายการรับผิดชอบต่อตนเอง และสังคมได้ นักเรียนมีความกระตือรือร้นเมื่อผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติ นักเรียนสามารถแสดงบทบาทสมมติตามตัวละครที่ผู้วิจัยกำหนดไว้และแสดงปฏิกิริยาในหัวข้อ ความรับผิดชอบได้ จากการตอบคำถามนักเรียนสามารถอธิบายได้ว่าแต่ละคนมีหน้าที่และความรับผิดชอบแตกต่างกัน

กิจกรรมที่ 12 กุญแจไขปัญหา เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนบอกขั้นตอนและวิธีการในการแก้ปัญหา เมื่อผู้วิจัยแจกกรณีศึกษา นักเรียนแต่ละกลุ่มยังไม่ค่อยเข้าใจขั้นตอนในการแก้ปัญหา ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนที่ละเอียด ชัด ๆ และมีตัวอย่างประกอบการอธิบายนอกเหนือจากกรณีศึกษา จากการสังเกตนักเรียนแต่ละกลุ่มมีการอภิปรายร่วมกันว่าจะเลือกแนวทางไหนมาแก้ไขปัญหา นอกจากนี้ในการตอบคำถามจากใบกิจกรรมนักเรียนสามารถบอกขั้นตอนและเลือกวิธีการแก้ปัญหาได้ถูกต้อง

กิจกรรมที่ 13 พายุอารมณ์ เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนอธิบายขั้นตอนการจัดการอารมณ์และความเครียด นักเรียนสนุกสนานกับการเล่นเกมใบอารมณ์ เมื่อผู้วิจัยแจกกรณีศึกษาเรื่อง “อารมณ์โกรธของอ้อม” นักเรียนส่วนใหญ่ไม่ค่อยเข้าใจวิธีการวิเคราะห์การจัดการกับอารมณ์ ผู้วิจัยอธิบายวิธีการวิเคราะห์ที่ละเอียด ชัด ๆ ส่วนการอภิปรายวิธีคลายเครียดนักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายได้ดี

เมื่อทดลองใช้โปรแกรมดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาปรึกษาประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ เพื่อปรับปรุงโปรแกรมในด้านเนื้อหา วิธีการดำเนินกิจกรรม ระยะเวลา และภาษาที่ใช้ รวมทั้งปัญหาและอุปสรรคจากการทดลองใช้โปรแกรม

5. ทบทวนแก้ไขโปรแกรมทักษะชีวิตให้สมบูรณ์ แล้วนำโปรแกรมทักษะชีวิตเสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของโปรแกรมทักษะชีวิตก่อนนำไปใช้จริง

แบบประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

แบบประเมินการเข้าร่วม โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมเป็นผู้ตอบแบบประเมินนี้ภายหลังเสร็จสิ้นกระบวนการของโปรแกรมครบ 14 ครั้ง ลักษณะของแบบประเมินแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ลักษณะแบบประเมินเป็นประเภทมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง และน้อย

ตอนที่ 2 การเสนอแนะและความคิดเห็นต่าง ๆ หลังการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร โดยดำเนินการทดลองตั้งแต่วันที่ 11 มกราคม ถึง วันพฤหัสบดี ที่ 24 กุมภาพันธ์ 2548

1. ก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยนำหนังสือจากหัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนวัดจันทรสโมสร เพื่อขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย

1.2 นำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ไปให้ครูประจำชั้นและผู้ปกครอง ประเมินนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร ปีการศึกษา 2547 จำนวน 90 คน เพื่อคัดเลือนักเรียนที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ จากนั้นนำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ไปตรวจให้คะแนน แล้วนำคะแนนของนักเรียนแต่ละคนมาเรียงคะแนนจากคะแนนน้อยที่สุดถึงคะแนนมากที่สุดเรียงขึ้นไปให้ได้ 40 คน และสัมภาษณ์สอบถามความ

สมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตให้ได้ 40 คน แล้วทำการสุ่มตัวอย่างแบบจับคู่ เพื่อเลือกแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยให้คนที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 40 อยู่ในกลุ่มทดลอง คนที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 39 อยู่ในกลุ่มควบคุม คนที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 38 อยู่ในกลุ่มควบคุม คนที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 37 อยู่ในกลุ่มทดลอง คนที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 36 อยู่ในกลุ่มทดลอง คัดเลือกนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีนี้เรื่อยไปจนถึงคนที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 1 ซึ่งจะอยู่ในกลุ่มทดลอง

2. ดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยจัดโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยผู้วิจัยขอความร่วมมือจากนักเรียนกลุ่มทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง คือ วันอังคารและวันพฤหัสบดี ครั้งละ 60 นาที รวมทั้งหมด 14 ครั้ง ตั้งแต่วันอังคารที่ 11 มกราคม ถึง วันพฤหัสบดี ที่ 24 กุมภาพันธ์ 2548 เวลา 15.00 – 16.00 น. ณ ห้องประชุม โรงเรียนวัดจันทรสโมสร ส่วนกลุ่มควบคุมมีการเรียนการสอนตามปกติ

3. หลังการทดลอง

3.1 นำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งเป็นแบบวัดชุดเดียวกับก่อนการทดลอง นำมาวัดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง

3.2 เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของทั้งสองกลุ่ม มาตรวจให้คะแนนแล้วรวมคะแนน วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนรวมจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนรวมจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง รวมทั้งนำข้อมูลที่ นักเรียนแสดงความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์หลังการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติต่าง ๆ ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและคะแนนที่ของคะแนนรวมจากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนรวมจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองโดยใช้ dependent t-test
3. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนรวมจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ dependent t-test
4. แสดงความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์หลังการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต โดยใช้ค่าสถิติ ร้อยละของความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลอง

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การวิจัยเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร ผู้วิจัยนำเสนอดังนี้

ตอนที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและคะแนนที่ของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง และผลการทดสอบสมมติฐาน

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และผลการทดสอบสมมติฐาน

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ตอนที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและคะแนนที่ของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและคะแนนที่ของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองของครูประจำชั้นเป็นผู้ประเมิน แสดงได้ในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและคะแนนที่ของความฉลาดทางอารมณ์ของ
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองที่ครูประจำชั้นเป็นผู้ประเมิน

ความฉลาด ทางอารมณ์	กลุ่มตัวอย่าง	n	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
			$\bar{X}$	S.D	คะแนนที่	$\bar{X}$	S.D	คะแนนที่
ด้านดี	กลุ่มทดลอง	20	53.25	9.33	37.13	62.85	4.99	44.38
	กลุ่มควบคุม	20	50.35	10.70	34.60	49.20	7.79	33.55
ด้านเก่ง	กลุ่มทดลอง	20	38.85	7.14	32.87	53.15	4.74	45.68
	กลุ่มควบคุม	20	39.35	6.98	33.37	40.85	6.35	34.78
ด้านสุข	กลุ่มทดลอง	20	40.35	6.08	37.62	53.60	4.50	49.32
	กลุ่มควบคุม	20	41.80	6.78	39.13	40.90	7.22	36.52

จากตารางที่ 7 เมื่อนำคะแนนดิบของกลุ่มทดลองมาแปลงเป็นคะแนนที่ พบว่า คะแนนที่ก่อนการทดลองที่ครูประจำชั้นประเมิน คะแนนที่ในแต่ละองค์ประกอบ ต่ำกว่า 40 แสดงว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ต่ำ จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ส่วนภายหลังการทดลอง คะแนนที่ของความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นทุกองค์ประกอบ เมื่อนำไปเทียบกับเกณฑ์คะแนนที่ อยู่ระหว่าง 40-49 แสดงว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้ดียิ่งขึ้น

ส่วนกลุ่มควบคุมนำคะแนนดิบมาแปลงเป็นคะแนนที่ พบว่า คะแนนที่ก่อนการทดลองที่ครูประจำชั้นประเมิน คะแนนที่ในแต่ละองค์ประกอบ ต่ำกว่า 40 แสดงว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ต่ำ จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ภายหลังการทดลอง คะแนนที่ขององค์ประกอบด้านเก่งสูงขึ้น ส่วนด้านดีและสุข ลดลง เมื่อนำไปเทียบกับเกณฑ์คะแนนที่ อยู่ในเกณฑ์เดียวกับก่อนการทดลอง แสดงว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ต่ำ

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและคะแนนที่ของความฉลาดทางอารมณ์ของ
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองที่ผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน

ความฉลาด ทางอารมณ์	กลุ่มตัวอย่าง	n	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
			$\bar{X}$	S.D	คะแนนที่	$\bar{X}$	S.D	คะแนนที่
ด้านดี	กลุ่มทดลอง	20	55.85	7.57	42.02	63.85	5.72	49.27
	กลุ่มควบคุม	20	54.55	8.73	41.50	54.70	7.85	41.55
ด้านเก่ง	กลุ่มทดลอง	20	44.30	5.97	40.80	50.65	4.15	46.15
	กลุ่มควบคุม	20	46.20	8.37	42.22	46.50	7.90	42.72
ด้านสุข	กลุ่มทดลอง	20	45.95	6.30	43.48	51.65	5.37	49.55
	กลุ่มควบคุม	20	47.60	8.77	43.25	47.40	8.19	42.70

จากตารางที่ 8 เมื่อนำคะแนนดิบของกลุ่มทดลองมาแปลงเป็นคะแนนที่ พบว่า คะแนนที่ก่อนการทดลองที่ผู้ปกครองประเมิน คะแนนที่ในแต่ละองค์ประกอบ อยู่ระหว่าง 40-49 แสดงว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ส่วนคะแนนที่หลังการทดลองที่ผู้ปกครองประเมิน คะแนนที่ในแต่ละองค์ประกอบเพิ่มขึ้นทุกองค์ประกอบแต่อยู่ในเกณฑ์เดียวกับก่อนการทดลอง แสดงว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้ดียิ่งขึ้น

ส่วนกลุ่มควบคุมนำคะแนนดิบมาแปลงเป็นคะแนนที่ พบว่า คะแนนที่ก่อนการทดลองที่ผู้ปกครองประเมิน คะแนนที่ในแต่ละองค์ประกอบ อยู่ระหว่าง 40-49 แสดงว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ผู้ปกครองประเมิน คะแนนที่ขององค์ประกอบด้านดีและเก่งสูงขึ้น ส่วนด้านสุขลดลง เมื่อนำไปเทียบกับเกณฑ์คะแนนที่ อยู่ในเกณฑ์เดียวกับก่อนการทดลอง แสดงว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้ดียิ่งขึ้น

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง และผลการทดสอบสมมติฐาน

ก่อนการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยทดสอบคุณสมบัติและความเท่าเทียมของการจัดกระทำกลุ่มตัวอย่างการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของครูประจำชั้นประเมินโดยใช้สถิติทดสอบที (t-test) ซึ่งผลการทดสอบดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองที่ครูประจำชั้นเป็นผู้ประเมิน

ความฉลาดทางอารมณ์	กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S.D	t	p
ด้านดี	กลุ่มทดลอง	20	53.25	9.33	.91	.37
	กลุ่มควบคุม	20	50.35	10.70		
ด้านเก่ง	กลุ่มทดลอง	20	38.85	7.14	-.22	.82
	กลุ่มควบคุม	20	39.35	6.93		
ด้านสุข	กลุ่มทดลอง	20	40.35	6.08	-.71	.48
	กลุ่มควบคุม	20	41.80	6.78		

จากตารางที่ 9 ผลการทดสอบปรากฏว่าก่อนการทดสอบนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ครูประจำชั้นประเมิน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าก่อนการทดลองนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ครูประจำชั้นประเมิน มีความฉลาดทางอารมณ์ทุกรายองค์ประกอบไม่แตกต่างกัน ดังนั้นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ครูประจำชั้นประเมิน มีคุณสมบัติและความเท่าเทียมเหมาะสมที่จะจัดกระทำเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

ภายหลังดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยทดสอบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อตรวจสอบสมมติฐานของการวิจัยที่ตั้งไว้คือ ภายหลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต (กลุ่มทดลอง) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบที (t-test) ซึ่งผลการทดสอบแสดงในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลองที่ครูประจำชั้นเป็นผู้ประเมิน

ความฉลาดทางอารมณ์	กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S.D	t	p
ด้านดี	กลุ่มทดลอง	20	62.85	4.99	6.60	.00
	กลุ่มควบคุม	20	49.20	7.80		
ด้านเก่ง	กลุ่มทดลอง	20	53.15	4.74	6.94	.00
	กลุ่มควบคุม	20	40.85	6.35		
ด้านสุข	กลุ่มทดลอง	20	53.60	4.50	6.67	.00
	กลุ่มควบคุม	20	40.90	7.22		

จากตารางที่ 10 ผลการทดลองปรากฏว่าภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของครูประจำชั้นเป็นผู้ประเมิน มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์รายองค์ประกอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ทุกองค์ประกอบสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองที่ผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน

ความฉลาดทางอารมณ์	กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S.D	t	p
ด้านดี	กลุ่มทดลอง	20	55.85	7.57	.50	.62
	กลุ่มควบคุม	20	54.55	8.73		
ด้านเก่ง	กลุ่มทดลอง	20	44.30	5.97	-.83	.41
	กลุ่มควบคุม	20	46.20	8.37		
ด้านสุข	กลุ่มทดลอง	20	45.95	6.30	-.68	.50
	กลุ่มควบคุม	20	47.60	8.77		

จากตารางที่ 11 ผลการทดสอบปรากฏว่าก่อนการทดสอบนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ผู้ปกครองประเมิน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าก่อนการทดลองนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ผู้ปกครองประเมิน มีความฉลาดทางอารมณ์ทุกรายองค์ประกอบไม่แตกต่างกัน ดังนั้นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ผู้ปกครองประเมิน มีคุณสมบัติและความเท่าเทียมเหมาะสมที่จะจัดกระทำเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

ภายหลังดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยทดสอบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อตรวจสอบสมมติฐานของการวิจัยที่ตั้งไว้คือ ภายหลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต(กลุ่มทดลอง) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบที(t-test) ซึ่งผลการทดสอบแสดงในตารางที่ 12

ตารางที่ 12 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลองที่ผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน

ความฉลาดทางอารมณ์	กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S.D	t	p
ด้านดี	กลุ่มทดลอง	20	63.85	5.72	4.21	.00
	กลุ่มควบคุม	20	54.70	7.85		
ด้านเก่ง	กลุ่มทดลอง	20	50.65	4.15	2.08	.04
	กลุ่มควบคุม	20	46.50	7.90		
ด้านสุข	กลุ่มทดลอง	20	51.65	5.37	1.94	.06
	กลุ่มควบคุม	20	47.40	8.19		

จากตารางที่ 12 ผลการทดลองปรากฏว่าภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ องค์ประกอบด้านดีและด้านเก่ง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับองค์ประกอบด้านสุข ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าภายหลังการทดลองนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยขององค์ประกอบด้านดีและด้านเก่งสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ส่วนองค์ประกอบด้านสุขมีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นแต่ไม่แตกต่างกันจากกลุ่มควบคุม

**ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง
ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และผลการทดสอบสมมติฐาน**

การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพื่อทดสอบว่า
ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยครูประจำชั้นและผู้ปกครองเป็น
ผู้ประเมิน มีระดับความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างจากก่อนการทดลองหรือไม่ ตามสมมติฐาน
ที่ตั้งไว้ ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต (กลุ่มทดลอง) ของ
ครูประจำชั้นและผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่า
ก่อนการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบที (t-test) ปรากฏผลดังตารางที่ 13

ตารางที่ 13 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองก่อน
และหลังการทดลองที่ครูประจำชั้นเป็นผู้ประเมิน

ความฉลาดทางอารมณ์	การทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D	t	p
ด้านดี	หลัง	20	62.85	4.99	4.06	.00
	ก่อน	20	53.25	9.33		
ด้านเก่ง	หลัง	20	53.15	4.74	7.46	.00
	ก่อน	20	38.85	7.14		
ด้านสุข	หลัง	20	53.60	6.08	7.83	.00
	ก่อน	20	40.35	4.50		

จากตารางที่ 13 ผลการทดลองปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ราย
องค์ประกอบของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองของครูประจำชั้นเป็นผู้ประเมินแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย
ของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองที่ครูประจำชั้นประเมิน ซึ่งสอดคล้อง
กับสมมติฐานที่ตั้งไว้คือ ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อ
พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการ
ทดลอง

ผู้วิจัยทดสอบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบที(t-test) ปรากฏผลดังตารางที่ 14

ตารางที่ 14 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองที่ครูประจำชั้นเป็นผู้ประเมิน

ความฉลาดทางอารมณ์	การทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D	t	p
ด้านดี	หลัง	20	49.20	7.79	-.39	.70
	ก่อน	20	50.35	10.70		
ด้านเก่ง	หลัง	20	40.85	6.35	.71	.48
	ก่อน	20	39.35	6.98		
ด้านสุข	หลัง	20	40.90	7.22	-.40	.69
	ก่อน	20	41.80	6.78		

จากตารางที่ 14 ผลการทดลองปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์รายองค์ประกอบกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองครูประจำชั้นเป็นผู้ประเมินไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์รายองค์ประกอบไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองของครูประจำชั้นประเมิน

ตารางที่ 15 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองที่ผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน

ความฉลาดทางอารมณ์	การทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D	t	p
ด้านดี	หลัง	20	63.85	5.72	3.77	.00
	ก่อน	20	55.85	7.57		
ด้านเก่ง	หลัง	20	50.65	4.15	3.91	.00
	ก่อน	20	44.30	5.97		
ด้านสุข	หลัง	20	51.65	5.37	3.08	.00
	ก่อน	20	45.95	6.30		

จากตารางที่ 15 ผลการทดลองปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์รายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองของผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองของผู้ปกครองประเมิน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้คือ ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยทดสอบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบที (t-test) ปรากฏผลดังตารางที่ 16

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองที่ผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน

ความฉลาดทางอารมณ์	การทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D	t	p
ด้านดี	หลัง	20	54.70	7.85	.06	.96
	ก่อน	20	54.55	8.73		
ด้านเก่ง	หลัง	20	46.50	7.90	.11	.91
	ก่อน	20	46.20	8.37		
ด้านสุข	หลัง	20	47.40	8.19	-.08	.94
	ก่อน	20	47.60	8.77		

จากตารางที่ 16 ผลการทดลองปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์รายองค์ประกอบกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองของผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์รายองค์ประกอบไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองของผู้ปกครองประเมิน

ตอนที่ 5 ความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

หลังจากที่นักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วม โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ครบตามจำนวนที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองทำแบบประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต แสดงผลในตารางที่ 17

ตารางที่ 17 ร้อยละความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. เนื้อหาและกิจกรรมมีความเหมาะสมกับผู้เรียน	15	60	25	-
2. นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม	25	65	10	-
3. นักเรียนได้ความรู้เพิ่มมากขึ้นหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมนี้	40	60	-	-
4. นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมนี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	15	75	10	-
5. นักเรียนมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรม	25	55	20	-
6. นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้	15	55	30	-
7. นักเรียนมีความใส่ใจ เห็นใจ และรู้จักช่วยเหลือผู้อื่น	15	60	25	-
8. นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น	10	60	30	-
9. นักเรียนมีความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง	30	65	5	-
10. นักเรียนกล้าตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม	5	55	40	-
11. นักเรียนสื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจและถูกกาละเทศะ	25	70	5	-
12. นักเรียนรู้ข้อดีและข้อด้อยของตนเอง	5	50	45	-

ตารางที่ 17 (ต่อ)

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย
13. นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์ในงานต่าง ๆ	25	70	5	-
14. นักเรียนมีการคิดวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล	15	50	35	-
15. นักเรียนสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับทุกคน	15	70	15	-
16. นักเรียนเลือกการผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง	40	60	-	-

จากตารางที่ 17 ผู้วิจัยวิเคราะห์ร้อยละความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ทำแบบประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า จุดเด่นของโปรแกรมทักษะชีวิต คือ นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมนี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ คิดเป็นร้อยละ 75 นักเรียนสื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจและถูกกาละเทศะ นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์ในงานต่าง ๆ นักเรียนสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับทุกคน คิดเป็นร้อยละ 70 นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมและมีความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง คิดเป็นร้อยละ 65 ซึ่งร้อยละความคิดเห็นของนักเรียนสอดคล้องกับแนวคิดในการสร้างโปรแกรม คือ เน้นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยการจัดกระบวนการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน ซึ่งใช้วิธีการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ การคิดวิเคราะห์ การสังเคราะห์ เพื่อให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้และสอดคล้องกับการประเมินผลจากใบประเมินการเรียนรู้ ใบกิจกรรม ผลงานและการสังเกต นักเรียนบรรลุจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ในแต่ละกิจกรรม และจากการสังเกตนักเรียนให้ความสนใจและให้ความร่วมมือดีกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม

จุดที่ควรปรับปรุงโปรแกรมทักษะชีวิต คือ การรู้ข้อดีและข้อด้อยของตนเองและการคิดวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล คิดเป็นร้อยละ 50 ความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรม การควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองและการกล้าตัดสินใจและแก้ไขปัญหา คิดเป็นร้อยละ 55 ซึ่งความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมสอดคล้องกับข้อเสนอแนะที่นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น คือ อยากให้จัดกิจกรรมในเวลาเรียนไม่ยากทำกิจกรรม

หลังเลิกเรียน เนื่องจากไม่ยากกลับบ้านเย็น อยากเข้าห้องคอมพิวเตอร์และอาจารย์นัดสอนพิเศษ ส่วนการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองและการกล้าตัดสินใจและแก้ไขปัญหา และการรู้ข้อดีและข้อด้อยของตนเอง ควรปรับปรุงด้านเนื้อหาให้นักเรียนเข้าใจได้ง่ายกว่านี้ และควรมีตัวอย่าง 2-3 ตัวอย่าง เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจเนื้อหามากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ผู้วิจัยวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า จุดเด่นของการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต คือ การจัดกิจกรรมในลักษณะนี้บ่อย ๆ คิดเป็นร้อยละ 50 มีความสนุกสนานขณะร่วมกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 40 นักเรียนได้รู้จักเพื่อนเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 40 เพราะนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตมาจากหลายห้อง

จุดที่ควรปรับปรุง คือ ช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 65 เพราะจัดกิจกรรมในช่วงเย็นหลังเลิกเรียน นักเรียนไม่สะดวกในการทำภารกิจอื่น ๆ การจัดกิจกรรมในลักษณะนี้ในเวลาเรียน คิดเป็นร้อยละ 60 และควรหาสถานที่ที่ไม่รบกวนนักเรียนขณะร่วมโปรแกรม คิดเป็นร้อยละ 30 เพราะห้องประชุมของโรงเรียนอยู่ชั้นล่าง มีนักเรียนเดินผ่านไปผ่านมามากมาย และคุณครูบางท่านใช้เป็นทางผ่านในการเดินไปห้องธุรการ

ข้อวิจารณ์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร ผลการวิจัยสามารถอภิปรายได้ ดังนี้

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1

สมมติฐานข้อที่ 1 คือ ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองของครูประจำชั้นประเมินและผู้ปกครองประเมินแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (แสดงในตารางที่ 13 และ 15) แสดงว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองทั้งครูประจำชั้นและผู้ปกครองประเมิน ซึ่งผลการวิเคราะห์สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้คือ ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง

ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยที่จัดโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และคุณลักษณะต่าง ๆ ที่เป็นองค์ประกอบย่อยของความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ ผลงานวิจัยของนริศรา (2543) ได้ศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคเอดส์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความตระหนักในตนเอง ทักษะการสื่อสารและการปฏิเสธ พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อโรคเอดส์ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสอดคล้องกับงานวิจัยของปิยานุช (2545) ที่พบผลการวิจัยว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนรวมจากแบบวัดทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการวิจัยของพิศมัย (2540) ที่ได้ศึกษาการประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ซึ่งผลการวิจัยปรากฏว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจไม่สูบบุหรี่ ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพและมีพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ดีกว่าก่อนการทดลอง และการวิจัยของพรทิพย์ (2544) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการสอนทักษะชีวิตหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ มีคะแนนศักยภาพสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการสอนทักษะชีวิต ระยะติดตามผลหลังการทดลอง 3 สัปดาห์ มีคะแนนศักยภาพสูงกว่าหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของศศิพร (2544) ที่ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดปทุมธานี ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องบุหรี่ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความตระหนักในตนเอง ความรับผิดชอบในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการแก้ไขปัญหา ทักษะการจัดการกับความเครียดและพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่าก่อนการทดลอง และการวิจัยของสิริวรรณ (2544) ที่ได้ศึกษาการประยุกต์ทักษะชีวิต

และกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในการสอนเพศศึกษา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดกาญจนบุรี ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศ สุขอนามัยและสุขปฏิบัติทางเพศ ความตระหนักในความแตกต่างระหว่างชายและหญิง ทักษะการตัดสินใจเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ และทักษะการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์สูงกว่ากลุ่มทดลอง สอดคล้องกับงานวิจัยของทำนูล (2544) ที่ได้ศึกษาการใช้แบบฝึกกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนประถมศึกษา ผลการวิจัยปรากฏว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยคะแนนหลังฝึกมีค่าเพิ่มขึ้น และงานวิจัยของธัญภรณ์ (2545) ได้ศึกษาผลของการใช้ตัวแบบวิถีทัศน์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์จากตัวแบบวิถีทัศน์ มีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดีขึ้น

นอกจากนี้ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยต่างประเทศของ Robinson (2002) ที่ได้ศึกษาการเจริญเติบโตของผู้เยาว์ ผลกระทบของทักษะชีวิตและทัศนคติของเด็กประถมศึกษาพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมหลังการทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม และงานวิจัยของ Taylor (2003) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการนำไปสู่เป้าหมายในการพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กวัยรุ่น ผลการศึกษาก่อนของโปรแกรมพบว่า ภายหลังการทดลองวัยรุ่นรู้จักควบคุมตนเองและมีความเชื่อมั่น นำไปสู่การตัดสินใจที่ดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ Huebner (2004) ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์เป็นพื้นฐานสำหรับวัยรุ่นเพื่อเผชิญกับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ (ODD) ผลการวิจัยพบว่าหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรม 24 ครั้ง โดยใช้ประสบการณ์และการเข้าใจในจิตวิทยาการศึกษา พบว่าคู่มือสำหรับการรักษาพฤติกรรมไม่พึงประสงค์(ODD)โดยมีพื้นฐานบนความฉลาดทางอารมณ์สามารถแก้ไขการพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ (วุ่นวาย ทำลาย กัดค้ำ้นต่อต้าน) ได้ และงานวิจัยของReker (2004) ได้ศึกษาสื่อมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กที่แสดงออกมาในความสัมพันธ์ระหว่างความปลอดภัยและพฤติกรรม ผลการวิจัยพบว่า สื่อมีผลต่อความสามารถในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก ความปลอดภัย การรับรู้ และพฤติกรรมถูกสื่อออกมาจากความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก

สำหรับผลการวิเคราะห์ข้อมูลของนักเรียนกลุ่มควบคุมพบว่า ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกันระหว่างก่อนและ ภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (แสดงในตารางที่ 14 และ 16) สรุปได้ว่า การวิจัยครั้งนี้โปรแกรมทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตได้ ซึ่งผู้วิจัยได้อภิปรายสนับสนุนผลการวิจัยดังนี้

การจัดโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียน ทำให้ นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นในด้านดี คือ นักเรียนได้เรียนรู้การควบคุมอารมณ์ การใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น การยอมรับผิด ด้านเก่ง คือ การมุ่งมั่นพยายาม การปรับตัวต่อ ปัญหา การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และด้านสุข คือ การมีความพอใจในตนเอง การรู้จัก ปรับใจและความรื่นเริงเบิกบาน ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์ที่เพิ่มขึ้นประเมินจากคะแนนแบบ ประเมินความฉลาดทางอารมณ์และประเมินผลจากกิจกรรมทั้ง 14 ครั้ง ซึ่งได้ผลดังนี้

กิจกรรมที่ 1 สานสัมพันธ์ ผู้วิจัยประเมินผลการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้โดยพิจารณาจาก ใบประเมินการเรียนรู้และการสังเกต ซึ่งมีข้อมูลดังนี้

จากใบคำตอบในใบประเมินการเรียนรู้ ซึ่งมีคะแนนเต็ม 5 คะแนน พบว่า

นักเรียนได้คะแนน 5	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 100	จำนวน 15 คน
นักเรียนได้คะแนน 4	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 80	จำนวน 5 คน

จากการสังเกต พบว่า นักเรียนทุกคนให้ความร่วมมือดีในการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งการฟัง และการร่วมแสดงความคิดเห็น นักเรียนมีความสนุกสนานขณะเล่นเกมสัมภาษณ์-เล่าสายเซ็น และมีความเข้าใจในข้อตกลงในการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต

กิจกรรมที่ 2 ศิลปะแห่งจินตนาการ ผู้วิจัยประเมินผลการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้โดย พิจารณาผลงาน ใบประเมินการเรียนรู้และการสังเกต ซึ่งมีข้อมูลดังนี้

จากใบคำตอบในใบประเมินการเรียนรู้ ซึ่งมีคะแนนเต็ม 8 คะแนน พบว่า

นักเรียนได้คะแนน 8	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 100	จำนวน 12 คน
นักเรียนได้คะแนน 7.5	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 93.75	จำนวน 3 คน
นักเรียนได้คะแนน 6	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 87.5	จำนวน 2 คน
นักเรียนได้คะแนน 6.5	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 81.25	จำนวน 3 คน

จากการสังเกต พบว่า นักเรียนให้ความสนใจและให้ความร่วมมือดีและกระตือรือร้นในการวาดรูปภาพตามฉลากข้อความที่ผู้วิจัยแจก นักเรียนสนุกสนานขณะวาดรูป นักเรียนสามารถทำงานเป็นกลุ่มได้ดี และนักเรียนช่วยกันเขียนเล่าเรื่องจากภาพได้ดี

กิจกรรมที่ 3 ช่วยบอกที่ฉันคือใคร ผู้วิจัยประเมินผลการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้โดยพิจารณาจากใบกิจกรรมและการสังเกต ซึ่งมีข้อมูลดังนี้

จากใบคำตอบในใบกิจกรรม ซึ่งมีคะแนนเต็ม 10 คะแนน พบว่า

นักเรียนได้คะแนน 10	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 100	จำนวน 10 คน
นักเรียนได้คะแนน 9	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 90	จำนวน 3 คน
นักเรียนได้คะแนน 8.5	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 85	จำนวน 3 คน
นักเรียนได้คะแนน 8	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 80	จำนวน 4 คน

จากการสังเกต พบว่า นักเรียนสนุกสนานขณะร่วมกิจกรรม นักเรียนอธิบายวิธีการตั้งคำถามและวิธีการในการหาคำตอบได้อย่างมีระบบและคิดอย่างมีเหตุผล เวลาที่ใช้ในการเล่นเกมนในการทายชื่อผลไม้ นักเรียนทายได้เร็วกว่าทายชื่อเพื่อน

กิจกรรมที่ 4 ความเหมือนที่แตกต่าง ผู้วิจัยประเมินผลการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้โดยพิจารณาจากใบกิจกรรมและการสังเกต ซึ่งมีข้อมูลดังนี้

จากใบคำตอบในใบกิจกรรม ซึ่งมีคะแนนเต็ม 10 คะแนน พบว่า

นักเรียนได้คะแนน 10 คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 100	จำนวน 12 คน
นักเรียนได้คะแนน 9.5 คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 95	จำนวน 3 คน
นักเรียนได้คะแนน 8 คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 80	จำนวน 5 คน

จากการสังเกต พบว่า จากการตอบคำถามนักเรียนสามารถอธิบายความแตกต่างกันของบุคคลได้

กิจกรรมที่ 5 กระจกวิเศษ ผู้วิจัยประเมินผลการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้โดยพิจารณาจากใบกิจกรรมและการสังเกต ซึ่งข้อมูลได้ดังนี้

จากใบคำตอบในใบกิจกรรม ซึ่งมีคะแนนเต็ม 10 คะแนน พบว่า

นักเรียนได้คะแนน 10 คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 100	จำนวน 8 คน
นักเรียนได้คะแนน 9.5 คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 95	จำนวน 3 คน
นักเรียนได้คะแนน 9 คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 90	จำนวน 4 คน
นักเรียนได้คะแนน 8.5 คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 85	จำนวน 2 คน
นักเรียนได้คะแนน 8 คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 80	จำนวน 3 คน

จากการสังเกต พบว่า ขณะดำเนินกิจกรรมนักเรียนมีความสนุกสนานและกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมดี เมื่อผู้วิจัยให้นักเรียนบอกข้อดีและข้อด้อยของตนเองและเพื่อน นักเรียนใช้เวลาในการคิดข้อดี ข้อด้อยของตนเองนาน ส่วนของเพื่อนใช้เวลาในการคิดไม่นาน นักเรียนอธิบายความรู้สึกและวิธีการปฏิบัติตนเมื่อเพื่อนบอกข้อดี ข้อด้อยได้

กิจกรรมที่ 6 ตาบอดหาขุมทรัพย์ ผู้วิจัยประเมินผลการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้โดยพิจารณาจากใบกิจกรรม ใบประเมินการเรียนรู้ การตอบคำถามและการสังเกต ซึ่งได้ข้อมูลดังนี้

จากใบคำตอบในใบกิจกรรม ซึ่งมีคะแนนเต็ม 10 คะแนน พบว่า

กลุ่มที่ 1	ได้คะแนน 10	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 100
กลุ่มที่ 2	ได้คะแนน 9.5	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 95
กลุ่มที่ 3	ได้คะแนน 10	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 100
กลุ่มที่ 4	ได้คะแนน 9	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 90
กลุ่มที่ 5	ได้คะแนน 8	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 80

จากใบคำตอบในใบประเมินการเรียนรู้ ซึ่งมีคะแนนเต็ม 10 คะแนน พบว่า

นักเรียนได้คะแนน 10	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 100	จำนวน 9 คน
นักเรียนได้คะแนน 9	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 90	จำนวน 5 คน
นักเรียนได้คะแนน 8.5	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 85	จำนวน 4 คน
นักเรียนได้คะแนน 8	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 80	จำนวน 2 คน

จากการสังเกต พบว่า นักเรียนสามารถอธิบายความสำคัญของการอยู่ร่วมกันได้ การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น บอกความแตกต่างและความรู้สึกของตนเองได้เมื่อถูกปิดตา นักเรียนแต่ละกลุ่มสามารถอภิปราย “คนเรามีความแตกต่างกัน” ได้ ขณะดำเนินกิจกรรมใช้เวลาค่อนข้างนานกว่าที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ โดยเฉพาะขั้นตอนในการปิดตาและต้องใช้ความระมัดระวังมากขณะนักเรียนที่ปิดตาเดินไม่หาขุมทรัพย์เพื่อไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ แต่นักเรียนสนุกสนานมากขณะปฏิบัติกิจกรรม

กิจกรรมที่ 7 ต้นไม้แห่งความภูมิใจ ผู้วิจัยประเมินผลการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้โดยพิจารณาผลงาน ใบกิจกรรม

จากใบคำตอบในใบกิจกรรม ซึ่งมีคะแนนเต็ม 10 คะแนน พบว่า

นักเรียนได้คะแนน 10	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 100	จำนวน 15 คน
นักเรียนได้คะแนน 9	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 90	จำนวน 3 คน
นักเรียนได้คะแนน 8	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 80	จำนวน 2 คน

จากการสังเกต พบว่า นักเรียนทุกคนสามารถบอกความสามารถของตนเอง บอกข้อดีของตนเองและเพื่อน บอกคุณค่าของตนเองได้ และเมื่อผลงานเสร็จเป็นต้นไม้แห่งความภูมิใจ นักเรียนมีท่าทางภูมิใจในผลงานของตนเอง นักเรียนทำงานกลุ่มได้ดี ช่วยกันออกแบบต้นไม้ในการเขียนความสามารถของตนเองและข้อดี นักเรียนสับสนว่าจะเขียนลงในดอกไม้หรือใบไม้ ผู้วิจัยจึงเขียนอธิบายและทำเป็นตัวอย่างให้นักเรียนดู

กิจกรรมที่ 8 ละครชีวิต ผู้วิจัยประเมินผลการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้โดยพิจารณาใบประเมินการเรียนรู้และการสังเกต ซึ่งได้ข้อมูลดังนี้

จากใบคำตอบในใบกิจกรรม ซึ่งมีคะแนนเต็ม 15 คะแนน พบว่า

นักเรียนได้คะแนน 15	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 100	จำนวน 6 คน
นักเรียนได้คะแนน 13	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 86.67	จำนวน 9 คน
นักเรียนได้คะแนน 12.5	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 83.33	จำนวน 3 คน
นักเรียนได้คะแนน 12	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 80	จำนวน 2 คน

จากการสังเกต พบว่า นักเรียนตื่นเต้น กระตือรือร้นและสนุกสนานขณะแสดงบทบาทสมมติ นักเรียนสามารถแสดงบทบาทตามที่ผู้วิจัยกำหนดและแสดงเป็นเรื่องราวได้ดี ใช้เวลาแสดงบทบาทสมมติได้ตามเวลาที่กำหนด ขณะที่กลุ่มแสดงบทบาทสมมติ กลุ่มที่เหลือจะไม่ค่อยสนใจดู เนื่องจากห้วงเตรียมการแสดงบทบาทสมมติของกลุ่มตนเอง ผู้วิจัยต้องคอยเตือน

กิจกรรมที่ 9 แฝดคนละฝา ผู้วิจัยประเมินผลการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้โดยพิจารณาใบกิจกรรมและการสังเกต ซึ่งได้ข้อมูลดังนี้

จากใบคำตอบในใบกิจกรรม ซึ่งมีคะแนนเต็ม 10 คะแนน พบว่า

นักเรียนได้คะแนน 10	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 100	จำนวน 11 คน
นักเรียนได้คะแนน 9	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 90	จำนวน 5 คน
นักเรียนได้คะแนน 8	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 80	จำนวน 4 คน

จากการสังเกต พบว่า นักเรียนสนุกสนานและตั้งใจในการปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนอธิบายความสำคัญของการสื่อสารได้ แต่ขณะดำเนินกิจกรรมนักเรียนส่วนใหญ่ทำผิดกติกา ผู้วิจัยต้องเตือน นักเรียนรู้จักการวางแผนว่าจะให้นักเรียนคนใดเป็นคนแรกในการดูภาพแล้ว นำมาบอกเพื่อนต่อ

กิจกรรมที่ 10 ผจญภัยในป่า ผู้วิจัยประเมินผลการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้โดยพิจารณาใบกิจกรรมและการสังเกต ซึ่งได้ข้อมูลดังนี้

จากใบคำตอบในใบกิจกรรม ซึ่งมีคะแนนเต็ม 10 คะแนน พบว่า

กลุ่มที่ 1	ได้คะแนน 10	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 100
กลุ่มที่ 2	ได้คะแนน 9	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 90
กลุ่มที่ 3	ได้คะแนน 10	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 100
กลุ่มที่ 4	ได้คะแนน 9	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 90
กลุ่มที่ 5	ได้คะแนน 10	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 100

จากการสังเกต พบว่า นักเรียนสามารถทำงานเป็นกลุ่มได้ดี มีการอภิปรายร่วมกันว่าจะนำสิ่งของใดติดตัวไปในการหลงป่า นักเรียน 3 กลุ่มที่เลือกสิ่งของที่จะนำติดตัวไปด้วยได้ถูกต้องและอธิบายเหตุผลในการนำสิ่งของเหล่านั้นไป ส่วน 2 กลุ่มที่เหลือเลือกถูก 2 อย่าง คือ อาหารและยารักษาโรค หลังจากที่นักเรียนทุกกลุ่มได้นำเสนอครบแล้วผู้วิจัยอธิบายสรุปและชี้แจงให้นักเรียนกลุ่มที่เลือกไม่ถูกต้องให้เข้าใจมากขึ้น

กิจกรรมที่ 11 เปลวเทียนแห่งแสงสว่าง ผู้วิจัยประเมินผลการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้โดยพิจารณาใบกิจกรรมและการสังเกต ซึ่งได้ข้อมูลดังนี้

จากใบคำตอบในใบกิจกรรม ซึ่งมีคะแนนเต็ม 15 คะแนน พบว่า

กลุ่มที่ 1	ได้คะแนน 15	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 100
กลุ่มที่ 2	ได้คะแนน 14	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 93.33
กลุ่มที่ 3	ได้คะแนน 15	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 100

กลุ่มที่ 4	ได้คะแนน 12.5	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 83.33
กลุ่มที่ 5	ได้คะแนน 13	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 86.67

จากการสังเกต พบว่า นักเรียนสนุกสนานและตื่นตัวในการร่วมกิจกรรม นักเรียนสามารถหาสาเหตุของปัญหา รู้จักวิธีการแก้ปัญหา รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองเมื่อจุดไฟไม่ติด และนักเรียนรู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกันเมื่อเพื่อนจุดไฟไม่ติด สมาชิกในกลุ่มช่วยกันคิดและหาวิธีจุดไฟให้ติด เมื่อสมาชิกในกลุ่มจุดเทียนติดทุกคน สมาชิกทุกคนดีใจและมีท่าทางภูมิใจในผลงานของตนเอง ข้อควรระวังในกิจกรรมนี้ คือ พยายามอย่าให้น้ำตาเทียนหยดใส่ตนเอง และอย่าแกล้งเพื่อนโดยการสับดับน้ำตาเทียน

กิจกรรมที่ 12 คุญแจไขปัญหา ผู้วิจัยประเมินผลการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้โดยพิจารณาใบกิจกรรมและการสังเกต ซึ่งได้ข้อมูลดังนี้

จากใบคำตอบในใบกิจกรรม ซึ่งมีคะแนนเต็ม 20 คะแนน พบว่า

กลุ่มที่ 1	ได้คะแนน 16	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 80
กลุ่มที่ 2	ได้คะแนน 16	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 80
กลุ่มที่ 3	ได้คะแนน 17	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 85
กลุ่มที่ 4	ได้คะแนน 17.5	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 87.5
กลุ่มที่ 5	ได้คะแนน 18	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 90

จากการสังเกต พบว่า นักเรียนตั้งใจร่วมกิจกรรม นักเรียนแต่ละกลุ่มมีการอภิปรายร่วมกันว่าจะเลือกแนวทางไหนมาแก้ไขปัญหานอกจากนี้ในการตอบคำถามจากใบกิจกรรม นักเรียนสามารถบอกขั้นตอนและเลือกวิธีการแก้ปัญหาได้ถูกต้อง แต่ใช้เวลาในอภิปรายและตอบคำถามค่อนข้างนาน

กิจกรรมที่ 13 พายุอารมณ์ ผู้วิจัยประเมินผลการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้โดยพิจารณาใบกิจกรรมที่ 1 และที่ 2 และการสังเกต ซึ่งได้ข้อมูลดังนี้

จากใบคำตอบในใบกิจกรรม ที่ 1 ซึ่งมีคะแนนเต็ม 20 คะแนน พบว่า

กลุ่มที่ 1	ได้คะแนน 18	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 90
กลุ่มที่ 2	ได้คะแนน 16.5	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 82.5
กลุ่มที่ 3	ได้คะแนน 17	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 85
กลุ่มที่ 4	ได้คะแนน 17	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 85
กลุ่มที่ 5	ได้คะแนน 16	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 80

จากใบคำตอบในใบกิจกรรม 2 ซึ่งมีคะแนนเต็ม 10 คะแนน พบว่า

กลุ่มที่ 1	ได้คะแนน 10	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 100
กลุ่มที่ 2	ได้คะแนน 10	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 100
กลุ่มที่ 3	ได้คะแนน 10	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 100
กลุ่มที่ 4	ได้คะแนน 10	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 100
กลุ่มที่ 5	ได้คะแนน 10	คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 100

จากการสังเกต พบว่า นักเรียนให้ความร่วมมือและตั้งใจร่วมกิจกรรม ขณะตอบคำถามในใบกิจกรรมที่ 1 และ 2 นักเรียนสนุกสนานกับการเล่นเกมใบอารมณ์ แต่นักเรียนที่เป็นตัวแทนมาใบอารมณ์ใบสื่ออารมณ์ไม่ค่อยชัดเจน จึงใช้เวลาค่อนข้างนานกว่าเพื่อน ๆ จะตอบถูก ผู้วิจัยอธิบายวิธีการวิเคราะห์อารมณ์ที่ละเอียดอย่างช้า ๆ นักเรียนสามารถตอบคำถามกรณีศึกษาจากใบกิจกรรมที่ 1 ได้ และนักเรียนตอบคำถามในใบกิจกรรมที่ 2 ได้ดี นักเรียนช่วยกันอภิปรายวิธีการคลายเครียด ซึ่งแต่ละกลุ่มเขียนวิธีการคลายเครียดมาอย่างต่ำกลุ่มละ 10 วิธี

กิจกรรมที่ 14 แสงสว่างแห่งดวงดาว ผู้วิจัยประเมินผลการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้โดยพิจารณาจากการเขียนความคิดเห็นและความรู้สึกลงในกระดาษรูปดาว การสังเกตและการทำ mapping พบว่า นักเรียนสนใจ ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมดีมาก นักเรียนสามารถทบทวนเนื้อหาที่เริ่มกิจกรรมตั้งแต่ครั้งที่ 1-13 ได้ แต่ไม่ครบถ้วนทั้งหมด ส่วนไหนที่เนื้อหาขาดหายไป ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติม เมื่อนักเรียนนำรูปดาวไปติด นักเรียนทุกคนชื่นชมผลงานของตนเอง

จากกิจกรรมของโปรแกรมทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถบรรลุจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ในแต่ละกิจกรรมโดยแต่ละกิจกรรมต้องผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 ซึ่งภายในแต่ละกิจกรรมผู้วิจัยใช้กระบวนการการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วยการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ใช้หลักการจัดประสบการณ์ โดยผู้วิจัยช่วยให้ผู้เรียนนำประสบการณ์เดิมของนักเรียนเองมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้ ทักษะและเจตคติใหม่ ๆ การสะท้อนความคิดหรืออภิปราย ผู้วิจัยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงออก เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรียนรู้ซึ่งกันและกัน การเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด ผู้วิจัยสร้างความเข้าใจและนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอดโดยผู้เรียนเป็นฝ่ายเริ่มหรือผู้วิจัยเป็นฝ่ายนำทางแล้วผู้เรียนเสนอความคิดนั้นให้สมบูรณ์เป็นความคิดรวบยอด การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด ผู้เรียนนำเอาการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในลักษณะหรือสถานการณ์ต่าง ๆ จนเกิดเป็นแนวทางปฏิบัติของตนเอง และการเรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่ม โดยใช้การมีส่วนร่วมสูงสุด เพื่อให้เกิดจากการออกแบบกลุ่มที่เหมาะสมและการบรรลุงานสูงสุด ซึ่งเป็นการกำหนดงานให้กระบวนการกลุ่ม และกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดภายในโปรแกรมเป็นกิจกรรมแตกต่างจากการเรียนในชั้นเรียน กล่าวคือ มีการเล่นเกม การศึกษากรณีตัวอย่าง การแสดงบทบาทสมมติ การอภิปรายและแสดงความคิดเห็น และการระดมสมอง

ดังนั้นกิจกรรมเหล่านี้เป็นการเอื้ออำนวยให้ผู้เรียนได้เข้าใจและเห็นแนวทางในการปฏิบัติทักษะนั้น ให้นักเรียนได้คิดและลงมือปฏิบัติจริงและสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ได้ จึงทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง สรุปได้ว่าการวิจัยครั้งนี้โปรแกรมทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตได้

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

สมมติฐานข้อที่ 2 คือ ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของครูประจำชั้นเป็นผู้ประเมิน(แสดงในตารางที่ 10) มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ทุกองค์ประกอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าภายหลัง

การทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ส่วนผลการทดลองที่ผู้ปกครองประเมิน (แสดงในตารางที่ 12) ปรากฏว่าภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ องค์ประกอบด้านดีและด้านเก่ง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับองค์ประกอบด้านสุขไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าภายหลังการทดลองนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยขององค์ประกอบด้านดีและด้านเก่งสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ส่วนองค์ประกอบด้านสุขมีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นแต่ไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยที่จัดโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และคุณลักษณะต่าง ๆ ที่เป็นองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ งานวิจัยของนริศรา (2543) ได้ศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคเอดส์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความตระหนักในตนเอง ทักษะการสื่อสารและการปฏิเสธ พฤติกรรมการป้องกันการเสี่ยงต่อโรคเอดส์ดีขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับงานวิจัยของปิยานุช (2545) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการติดสารเสพติดที่มีต่อนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยปรากฏว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนรวมจากแบบวัดทักษะชีวิตที่จำเป็นในการป้องกันสารเสพติดสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการวิจัยของพิสมัย (2540) ที่ได้ศึกษาการประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ซึ่งผลการวิจัยปรากฏว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจไม่สูบบุหรี่ ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพและมีพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ สอดคล้องกับงานวิจัยของศศิพร (2544) ที่ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดปทุมธานี ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องบุหรี่ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความตระหนักในตนเอง ความรับผิดชอบในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการแก้ไขปัญหา ทักษะการจัดการกับความเครียดและพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

นอกจากนี้ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยต่างประเทศของ Robinson (2002) ที่ได้ศึกษาการเจริญเติบโตของผู้เยาว์ ผลกระทบของทักษะชีวิตและทัศนคติของเด็กประถมศึกษาพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมหลังการทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม และงานวิจัยของ Taylor (2003) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการนำไปสู่เป้าหมายในการพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กวัยรุ่น ผลการศึกษาของโปรแกรมพบว่า ภายหลังจากทดลองวัยรุ่นรู้จักควบคุมตนเองและมีความเชื่อมั่น นำไปสู่การตัดสินใจที่ดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ Huebner (2004) ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์เป็นพื้นฐานสำหรับวัยรุ่นเพื่อเผชิญกับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ (ODD) ผลการวิจัยพบว่าหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรม 24 ครั้ง โดยใช้ประสบการณ์และการเข้าใจในจิตวิทยาการศึกษา พบว่าคู่มือสำหรับการรักษาพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ (ODD) โดยมีพื้นฐานบนความฉลาดทางอารมณ์สามารถแก้ไขการพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ (วุ่นวาย ทำลาย คัดค้านต่อต้าน) ได้ และงานวิจัยของ Reker (2004) ได้ศึกษาสื่อมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กที่แสดงออกมาในความสัมพันธ์ระหว่างความปลอดภัยและพฤติกรรม ผลการวิจัยพบว่าสื่อมีผลต่อความสามารถในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก ความปลอดภัย การรับรู้ และพฤติกรรมถูกสื่อออกมาจากความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก

ส่วนองค์ประกอบด้านสุขโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน คะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นแต่ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยอภิปรายว่า เนื่องจากผู้ปกครองประเมินคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยคะแนนค่อนข้างสูงเมื่อหลังเข้าร่วมโปรแกรมคะแนนที่ประเมินระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจึงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ถ้าวินิจฉัยจากคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นจากแบบประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตพบว่า จุดที่ควรปรับปรุงของโปรแกรมทักษะชีวิต มีเรื่องการวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล ซึ่งเป็นองค์ประกอบด้านสุข และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิรดา (2546) ได้ศึกษาผลของการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ที่มีต่อระดับความฉลาดทางอารมณ์และการรู้สึกรู้เห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีระดับเชาว์อารมณ์สูง ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

จากผลการวิจัยดังกล่าว กล่าวได้ว่าโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวม ซึ่งมีองค์ประกอบย่อย คือ ด้านดี ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ การใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น การยอมรับผิด ด้านเก่ง

ได้แก่ การมุ่งมั่นพยายาม การปรับตัวต่อปัญหา การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และด้านสุข
 ได้แก่ การมีความพอใจในตนเอง การรู้จักปรับใจ ความรื่นเริงเบิกบาน ซึ่งเป็นคุณลักษณะของ
 ความฉลาดทางอารมณ์ และจากการที่นักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตด้วยความสมัครใจ
 ในการเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างสนุกสนานไม่เคร่งเครียด
 ทำให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของการฝึกปฏิบัติ และผู้วิจัยเปิดโอกาสให้
 นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระพร้อมทั้งให้กำลังใจและชมเชยนักเรียนที่ร่วมกิจกรรม
 ผู้วิจัยขอกราบขอบคุณผลการวิจัยดังนี้

ทักษะชีวิต เป็นความสามารถภายในตัวบุคคล ประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะ
 ที่จะจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัว
 ในอนาคต เพื่อที่จะสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่าง
 มีประสิทธิภาพ ทักษะชีวิตใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่อาศัยการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และ
 กระบวนการกลุ่ม ซึ่งการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการที่เน้นการเรียนรู้ การฝึกทักษะ
 และการสร้างเจตคติจากประสบการณ์ของผู้เรียน เป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นผู้ปฏิบัติหรือเป็น
 ผู้กระทำเพื่อให้เกิดการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลง ที่นำไปสู่การเรียนรู้ใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง
 โดยอาศัยการถ่ายทอดทางภาษา การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การคิดวิเคราะห์ การสังเคราะห์
 การสรุปผลและการนำความรู้ทักษะต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ
 (กรมสุขภาพจิต, 2543ก) ซึ่งสอดคล้องกับความฉลาดทางอารมณ์ กล่าวคือ ความสามารถทาง
 อารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข (กรมสุขภาพจิต, 2546)
 ดังนั้นทักษะชีวิตมีลักษณะที่เอื้อต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้

เมื่อพิจารณาลักษณะกิจกรรมของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จะเห็นได้ว่า โปรแกรมทักษะชีวิตทั้ง 14 ครั้ง เป็นการให้ข้อเสนอแนะ
 และฝึกปฏิบัติทักษะที่เกี่ยวกับทักษะชีวิตในลักษณะเกี่ยวเนื่องและสัมพันธ์กันของกิจกรรมทั้ง
 14 ครั้ง กล่าวคือ โปรแกรมทักษะชีวิตแต่ละครั้งจะพัฒนาองค์ประกอบของทักษะชีวิตมากกว่า
 1 องค์ประกอบ แต่ละองค์ประกอบจะฝึกพัฒนาต่อเนื่องกันและฝึกมากกว่า 1 ครั้ง จากการจัด
 โปรแกรมทักษะชีวิตทั้ง 14 ครั้ง โดยเริ่มจากการปฐมนิเทศ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สร้างสัมพันธภาพ
 และความคุ้นเคยซึ่งกันและกันระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและผู้วิจัย และกิจกรรมต่อจากนั้น
 เป็นการเข้าสู่การเรียนรู้ความคิดสร้างสรรค์ ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ ความตระหนักรู้ในตนเอง
 ความเห็นใจผู้อื่น ความภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม การสื่อสาร การตัดสินใจ

การแก้ไขปัญหา การจัดการกับอารมณ์ และการจัดการกับความเครียด และกิจกรรมในครั้งสุดท้าย คือ ครั้งที่ 14 เป็นการบูรณาการทักษะชีวิตในภาพรวมและทบทวนองค์ความรู้ที่ได้รับและฝึกปฏิบัติจากการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต ขึ้นดำเนินการในแต่ละกิจกรรม กล่าวคือ ขึ้นนำ เป็นการสร้างความพร้อมหรือสร้างบรรยากาศให้เอื้อต่อการเรียนรู้ ขึ้นกิจกรรม เป็นขั้นที่ผู้เรียน ทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้เกิดการเรียนรู้โดยตรงและเกิดการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ขึ้นอภิปราย ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น ซึ่งครูผู้สอนใช้คำถามกระตุ้นให้เกิดการอภิปรายร่วมกันจนเกิดการ เรียนรู้เพื่อบรรลุจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ ขึ้นสรุป ครูสรุปความรู้และเนื้อหาของกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียน มีความเข้าใจตรงตามจุดประสงค์ของกิจกรรม ขึ้นประเมินผล วัดความรู้ความเข้าใจ โดยประเมิน จากใบงานต่าง ๆ และการสังเกต เป็นต้น ส่วนเทคนิคที่ผู้วิจัยนำมาใช้ ได้แก่ เกม กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ การอภิปราย/แสดงความคิดเห็นและการระดมสมอง ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของ กลุ่มไว้ที่ 20 คน ซึ่งเป็นกลุ่มใหญ่ เพื่อต้องการให้เกิดการโต้แย้งหรือการรวบรวมความคิดเห็น จากกลุ่มย่อยเพื่อหาข้อสรุปและในกิจกรรมแต่ละครั้งผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มพื้นฐาน คือ กลุ่ม 2 คน เพื่อต้องการให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการออกความเห็นหรือปฏิบัติ กลุ่มระดมสมอง 3-4 คน เพื่อต้องการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม ในเวลาสั้น ๆ และกลุ่มเล็ก 5-6 คน ต้องการให้ผู้เรียน ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและอภิปรายอย่างลึกซึ้งจนได้ข้อสรุป ดังนั้นการผสมผสานกระบวนการกลุ่มที่หลากหลายเข้าด้วยกันอย่างเหมาะสม ในแต่ละกิจกรรมทำให้เกิดการมีส่วนร่วมอย่าง สูงสุด และเกิดการเรียนรู้ตลอดเวลาทำให้ผู้เรียนมีความสนใจอย่างต่อเนื่อง (กรมสุขภาพจิต, 2543ก)

จากที่กล่าวมายังสอดคล้องกับความคิดเห็นของนักเรียนจากแบบประเมินการเข้าร่วม โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความคิดเห็น ในระดับมาก นอกจากนี้ ถ้าพิจารณาถึงพัฒนาการทางสังคมของนักเรียนพบว่า การที่นักเรียน ในกลุ่มเป็นเด็กที่อยู่ในวัยเดียวกัน สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ ที่ดีต่อกันและเอื้อต่อการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและการเรียนรู้ซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ซึ่งน่าจะเป็นปัจจัยที่ทำให้นักเรียนสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น

ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถเป็นเครื่องมือยืนยันและสนับสนุนให้ เห็นถึงประสิทธิผลของโปรแกรมทักษะชีวิต ถึงแม้ว่าบุคคลจะสามารถพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ได้ด้วยการเรียนรู้จากการดำเนินชีวิตประจำวัน การอบรมสั่งสอนของครูหรือพ่อแม่ สามารถพัฒนาทักษะชีวิตได้ แต่หากได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยทักษะชีวิต

จะสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้มากกว่าการเรียนรู้จากการดำเนินชีวิต และผู้ที่
ต้องการนำโปรแกรมทักษะชีวิตไปใช้ ควรนำจุดที่ควรปรับปรุงของโปรแกรมไปปรับปรุง
เพื่อให้โปรแกรมที่ประสิทธิผลดียิ่งขึ้น

บทที่ 5

สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร

สมมติฐานของการวิจัย

1. ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มประชากร

กลุ่มประชากร คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 3 ห้อง จำนวนนักเรียนทั้งหมด 90 คน

กลุ่มตัวอย่าง

การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. นำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ไปให้ครูประจำชั้นและผู้ปกครองประเมิน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร จำนวน 90 คน เพื่อคัดเลือกรักเรียน ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ

2. ผู้วิจัยทำการสุ่มตัวอย่างเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยนำคะแนนที่ได้ จากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้จากครูประจำชั้นและผู้ปกครอง มาเรียงคะแนน จากคะแนนน้อยที่สุดถึงคะแนนมากที่สุดและสัมภาษณ์สอบถามความสนใจในการเข้าร่วม โปรแกรมทักษะชีวิตให้ได้ 40 คน แล้วทำการสุ่มตัวอย่างแบบจับคู่เพื่อเลือกแบ่งเป็นกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยให้คนที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 40 อยู่ในกลุ่ม ทดลอง คนที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 39 อยู่ในกลุ่มควบคุม คนที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 38 อยู่ในกลุ่มควบคุม คนที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 37 อยู่ในกลุ่มทดลอง คนที่ได้คะแนนเป็น อันดับที่ 36 อยู่ในกลุ่มทดลอง คัดเลือกนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีนี้เรื่อยไป จนถึงคนที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 1 ซึ่งจะอยู่ในกลุ่มทดลอง โดยการคัดเลือกวิธีนี้จะทำให้กลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุมมีความใกล้เคียงกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6 – 11 ปี ของกรมสุขภาพจิต (2545) สร้างโดยกรมสุขภาพจิต จุดประสงค์ของแบบประเมินเพื่อช่วยให้ครู พ่อแม่ ผู้ปกครอง ได้ทราบถึงจุดดีจุดด้อยของลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ที่ควรส่งเสริมและจุดอ่อนที่ควรพัฒนา ให้ดีขึ้น โดยมีการตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินด้านความเป็นปรนัย มีค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟาของแบบประเมินฉบับพ่อแม่/ผู้ปกครองและครู/ผู้ดูแลเด็กที่ แอลฟา = 0.9497 และ 0.9045 ตามลำดับ ลักษณะของแบบประเมินที่กรมสุขภาพจิตสร้างขึ้นมีคำตอบที่เป็นไปได้ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่เป็นเลย เป็นบางครั้ง เป็นบ่อยครั้ง เป็นประจำ มีจำนวน 60 ข้อ โดยครูประจำชั้นและผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน

2. โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้กับ นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 14 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

3. แบบประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ลักษณะของแบบประเมินแบ่งเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 การประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ลักษณะแบบประเมินเป็นประเภทมาตราส่วน ประเมินค่า 4 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง และน้อย ส่วนตอนที่ 2 การเสนอแนะ และความคิดเห็นต่าง ๆ หลังการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น ที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. เตรียมเครื่องมือในการวิจัยและนำโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร จำนวน 20 คน ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ เพื่อตรวจสอบความเข้าใจในคำสั่ง การใช้ภาษา ความเหมาะสมของเวลา วิธีดำเนินการทดลองจนการใช้สื่อประกอบกิจกรรม แล้วนำมาปรับปรุงให้เหมาะสม

2. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยก่อนการทดลอง ผู้วิจัยนำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ไปให้ครูประจำชั้นและผู้ปกครองนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 90 คน แล้วนำคะแนนที่ได้จากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ มาเรียงคะแนนจากคะแนนน้อยที่สุดถึงคะแนนมากที่สุดและสัมภาษณ์สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตให้ได้ 40 คน แล้วทำการสุ่มตัวอย่างแบบจับคู่เพื่อเลือกแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน

3. ดำเนินการทดลองโดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวม 14 ครั้ง โดยจะเข้าร่วมกิจกรรมในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 15.00 – 16.00 น. ณ ห้องประชุมโรงเรียนวัดจันทรสโมสร โดยกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีการเรียนการสอนตามปกติ

4. หลังจากสิ้นสุดการทดลองไปแล้ว 1 สัปดาห์ ให้ครูประจำชั้นและผู้ปกครองตอบแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ชุดเดียวกับก่อนทำการทดลอง แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติต่าง ๆ ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและคะแนนที่ของคะแนนรวมจากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนรวมจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองโดยใช้ dependent t-test
3. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนรวมจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ dependent t-test
4. แสดงความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อ โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์หลังการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต โดยใช้ค่าสถิติ ร้อยละของความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลอง

ผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรมิตร ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ที่ครูประจำชั้นและผู้ปกครองประเมินสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมของครูประจำชั้นเป็นผู้ประเมินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยผู้ปกครองประเมิน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์องค์ประกอบด้านดีและด้านเก่งสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ส่วนองค์ประกอบด้านสุข มีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกันจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า การให้แรงเสริมแก่นักเรียนในขณะร่วมกิจกรรมจะช่วยให้ นักเรียนมีความกระตือรือร้นและให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมได้ดี ดังนั้นผู้จัดกิจกรรม ควรพิจารณาให้แรงเสริมที่เหมาะสมกับนักเรียน
2. การนำโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไปใช้ เพื่อให้เกิด ประโยชน์สูงสุด ผู้ใช้ควรศึกษาและทำความเข้าใจโปรแกรมทักษะชีวิตแต่ละกิจกรรมอย่าง ละเอียด
3. สถานที่ที่ใช้ในการทำกิจกรรม ควรเป็นสถานที่ที่เงียบสงบ ไม่พลุกพล่านและมีวัสดุ อุปกรณ์ เอื้ออำนวยให้นักเรียนได้มีโอกาสในการเรียนรู้และแสดงความคิดเห็น
4. ควรแจกแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ให้ผู้ปกครองทำในช่วงการประชุม ผู้ปกครองหรือผู้ปกครองมาร่วมกิจกรรมกับทางโรงเรียน เพราะประหยัดเวลาและสะดวกต่อ การชี้แจงทำความเข้าใจในการทำแบบประเมินและเก็บแบบประเมิน

5. ควรศึกษาหลักสูตรของโรงเรียน เพื่อนำโปรแกรมทักษะชีวิตไปปรับใช้ในการเรียนการสอนในวิชาต่าง ๆ ซึ่งจะได้สอดคล้องกับหลักสูตรและสามารถจัดกิจกรรมภายในชั่วโมงเรียนได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ โดยผู้ปกครองประเมินองค์ประกอบด้านดีและด้านเก่งสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ส่วนองค์ประกอบด้านสุขมีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกันจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขต้องอาศัยระยะเวลาในการพัฒนาองค์ประกอบเพื่อให้นักเรียนได้นำความรู้ ความเข้าใจจากการเรียนรู้ไปปรับและพัฒนาใช้ ดังนั้น ในการวิจัยควรมีระยะเวลาในการติดตามผลทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เพื่อศึกษาความคงทนของความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้พัฒนากับนักเรียนไปแล้ว ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้เสนอว่า การพัฒนาทักษะชีวิตอย่างเพียงพอต้องใช้เวลาอย่างน้อย 1-3 ปี ดังนั้นการติดตามผลในระยะสั้นประมาณ 2-4 เดือน และติดตามผลระยะยาวประมาณ 1-3 ปี

2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบ ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเปรียบเทียบกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยวิธีการอื่น

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2543ก. คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา ระดับประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- _____. 2543ข. รายงานการประชุมวิชาการ เรื่อง “ทักษะชีวิตกับความฉลาดทางอารมณ์: สู่สหัสวรรษแห่งการพัฒนาเยาวชนแบบองค์รวม”. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- _____. 2546. คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: กองสุขภาพจิตสังคม.
- _____. 2547ก. ความรู้เรื่องการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3 – 11 ปี สำหรับนักวิชาการ. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- _____. 2547ข. คู่มือความรู้ เพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กอายุ 3 – 11 ปี สำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2539. การสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. อัดสำเนา.
- กระทรวงศึกษาธิการ. 2544. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงกลาโหมและสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย. 2539. การสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันเอดส์. ม.ป.ท. อัดสำเนา.

กระทรวงสาธารณสุข. 2541. **คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันเอดส์**. กรุงเทพฯ:
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

กันยา สุวรรณแสง. 2540. **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพฯ: รวมสาส์น (1977) จำกัด.

กิติมา สุรสนธิ. ม.ป.ป. **ความรู้ทางการสื่อสาร**. กรุงเทพฯ: คณะวารสารศาสตร์และสื่อสาร
มวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. 2544. **การคิดเชิงวิพากษ์**. กรุงเทพฯ: ชักเชสมีเดีย

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2544. **อยู่กับเด็ก ๆ**. กรุงเทพฯ: บริษัทที.พี.พรินท์.

จริยา วัฒนาโสภณ. 2546. **กลวิธีดูแลจิตใจตนเอง**. (Online). Available:
<http://www.icamtalk.com/article.php?sid=68>

จรรยา ทองถาวร. 2536. **มนุษย์สัมพันธ์**. กรุงเทพฯ: ทิพย์วิสุทธิ.

ทองคูณ หงส์พันธุ์. 2543. **เอกสารประกอบการประชุมวิชาการทักษะชีวิต “กระบวนการเรียนรู้
กับพัฒนาทักษะชีวิต**. ม.ป.ท. อัดสำเนา.

ทำบุญ โชติกเสถียร. 2544. **การใช้แบบฝึกกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์
สำหรับนักเรียนประถมศึกษา**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.

ทิสนา แหมมณี. 2545. **ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มี
ประสิทธิภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทิพย์วัลย์ สีจันทร์ และคณะ. 2546. **การคิดและตัดสินใจ**. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือสถาบัน
ราชภัฏสวนดุสิต.

เทพ สงวนกิตติพันธ์. 2545. ทักษะชีวิต (Life skills): เพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เทอดศักดิ์ เดชคง. 2545ก. ความฉลาดทางอารมณ์. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
มติชน.

_____. 2545ข. ความฉลาดทางอารมณ์จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์มติชน.

_____. 2545ค. จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์มติชน.

ชั้นยากรณ์ พาพลงาม. 2545. ผลของการใช้ตัวแบบวิถีทัศน์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านห้วยแก้วห้วยสำราญ ต. หนอง
อ. อาจสามารถ จ. ร้อยเอ็ด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น

นริศรา พิณวานิช. 2543. การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคเอดส์ของนัก
เรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

นิภา นิธยาน. ม.ป.ป. เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยา 211. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.

นิภา มนุษย์ปิจุ. 2539. เอกสารการประชุมวิชาการการพัฒนางานบริการสุขภาพในสถานศึกษา
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล วันที่ 25 – 29 มีนาคม 2539 ณ โรงแรม
เอสดีเอเวนิว กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการอาหาร
และยา.

นิตดา อุดลยพิเชษฐ์. 2542. ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเยาวชนอารมณ์ ที่มีต่อระดับเยาวชน
อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นิตยา คชภักดี. 2547. **ใบ 10 ข้อข้อใจ พัฒนาอีคิว คู่ ไอคิว** ศูนย์ทองเด็กไทยในสหสวรรค์หน้า.

(Online). Available: <http://www.anamai.moph.go.th/advisor/224/22409.html>.

นิตยา เพ็ญศิริินภา. 2538. **รูปแบบการศึกษาเพื่อสร้างพลัง (Empowerment Education Model).**

เอกสารการประชุมวิชาการสู่ศึกษาแห่งชาติ. ม.ป.ท.

นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์. 2539. **การลดความเครียดและการส่งเสริมสุขภาพจิต.** กรุงเทพฯ:

คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

บุญชม ศรีสะอาด. 2537. **การพัฒนาการสอน.** กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

ประสงค์ สังขะไชย. 2546. **การเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์.**

กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไคราชพริ้นติ้ง.

ปรานทิพย์ อุจะรัตน์. 2541. **การบริหารทางการพยาบาล.** กรุงเทพฯ: บุญศิริการพิมพ์.

ปิยานุช ขมากร. 2545. **ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการติดสารเสพติดที่มีต่อ**

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

พรทิพย์ ยอดป้องเทศ. 2544. **การศึกษาศักยภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยการใช้**

โปรแกรมการให้คำปรึกษา แบบกลุ่ม กับโปรแกรมการสอนทักษะชีวิต. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

พรรณี ช. เจริญจิต. 2545. **จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: เมธีพิปส์.**

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2543. **เจตโกศลหรือปรีชาเชิงอารมณ์. รวมบทความ**

ทางวิชาการ EQ. กรุงเทพฯ: DESKTOP.

พระราชวรมุนี (ประยูร ธรรมจิตตโต). 2542. **“อีคิวในแนวพุทธศาสนา”. วารสารพฤติกรรม**

ศาสตร์. 5 (1): 7 – 13.

พระเทพวิสุทธิเมธี. ม.ป.ป. **หน้าที่ของคน (ฉบับสมบูรณ์)**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

พิศมัย สุขอมรรัตน์. 2540. **การประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

เพชรรัตน์ คีรีวงศ์. 2547. **เข้าใจถึง โลกวัยรุ่น**. (Online). Available:

<http://www.anamai.moph.go.th/advisor/250/22501.html>

ละมุล สมพร. 2547. **มุมมองใจวัยรุ่น “ความฉลาดทางด้านอารมณ์กับการส่งเสริมสุขภาพ”**.

(Online). Available: http://www.anamai.moph.go.th/hpc12/artic_news/friend%20coner.html

ลักขณา สตะเวทิน. 2540. **หลักการประชาสัมพันธ์**. กรุงเทพฯ: เฟื่องฟ้า พรินติ้ง.

วิฑูรย์ ดันศิริคงค. 2542. **AHP กระบวนการตัดสินใจที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในโลก**. กรุงเทพฯ: กราฟฟิค แอนด์ พรินติ้ง.

วิริย์อร สุภัทรเกียรติ. 2546. **เด็กวัยรุ่นกับความรุนแรง**. (Online). Available:

<http://www.icamtalk.com/article.php?sid=101>.

วุฒิชัย จ่านง. 2523. **พฤติกรรม การตัดสินใจ**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

ศศิพร โลจายะ. 2544. **ประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดปทุมธานี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540. **ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพผู้เขา ฐูเรา**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

สมศักดิ์ ภู่วิภาดาวรรณ. 2544. **เทคนิคการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

สยามพร เค-ไพบูลย์. 2544. **ทำอย่างไรเด็กจึงจะภูมิใจในตนเองและมีความสุข**. กรุงเทพฯ: ไทยเจริญการพิมพ์.

สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร. 2539. **คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันเอดส์**. กรุงเทพฯ: บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.

สิริวรรณ ปุณฺณศิริ. 2544. **การประยุกต์ทักษะชีวิตและกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในการสอนเพศศึกษา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดกาญจนบุรี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุชา จันทน์เอม. 2544. **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

สุรางค์ ไคว้ตระกูล. 2544. **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อาภรณ์ ใจเที่ยง. 2540. **หลักการสอน**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์.

Cooper, R.K. and A. Sawaf. 1997. **Executive EQ : Emotional Intelligence in Leadership and Organization**. New York: Grosset & Putnum.

Goleman, D. 1995. **Emotional Intelligence : Why it can matter more than IQ**. New York: Bantam.

Guilford, J.P. 1967. **The Nature of Intelligence**. New York: McGraw – Hill Book Company.

- Huebner, P.S. 2004. Emotional Intelligence as Basis of Treatment for Adolescents Diagnosed with Oppositional Defiant Disorder. (Online). Available: <http://wwwlib.umi.com/dissertations/fullcit/3148805>
- Mayer, J.D. and P. Salovey. 1997. What is Emotional Intelligence ?, pp. 3-31. In P. Salovey and D. J. Sluyter. (Eds.). **Emotional Development and Emotional Intelligence**. New York: Basic Book.
- Patterson, C.H. 1973. **Humanistic Education**. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Reker, D. L. 2004. **Children's Emotional Intelligence as a Mediator between Children's Attachment Security and their Internalizing and Externalizing Behaviours**. (Online). Available: <http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit/MQ80863>.
- Robinson, C.W. 2002. **Growing Leaders in the Garden: The Effects of School Gardens on the Life Skills and Volunteerism Attitudes of Elementary School Children**. (Online). Available: <http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit/MQ72513>.
- Taylor, T.E. 2003. **The Impact of the “Going for the GOAL” Program on Life Skill Development in Adolescence**. (Online). Available: <http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit/3033865>.
- World Health Organization. 1994. **Life Skills Education for Children and Adolescent in Schools**. Geneva: WHO.
- _____. 1997. **Life Skills Education in Schools**. Geneva: WHO.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
หนังสือราชการต่าง ๆ

(สำเนา)

ที่ ศธ 0513.109/

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

50 ถนนพหลโยธิน เขตจตุจักร กทม. 10900

ธันวาคม 2547

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดจันทรมุข

ด้วย นางสาวสมภารณ์ แผนสมบุรณ์ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรมุข” ในการดำเนินการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีความประสงค์จะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรมุข

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านอนุญาตให้ นางสาวสมภารณ์ แผนสมบุรณ์ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว โดย นางสาวสมภารณ์ แผนสมบุรณ์ จะเป็นผู้มาติดต่อและดำเนินการวิจัยด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จัดเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

พนิต เข้มทอง

(ผศ.ดร.พนิต เข้มทอง)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร./โทรสาร 0-2561-4889

(สำเนา)

ที่ ศธ 0513.109/

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

50 ถนนพหลโยธิน เขตจตุจักร กทม. 10900

ธันวาคม 2547

เรื่อง ขอรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

เรียน

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรมิตร
- จำนวน 1 ชุด
2. โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 1 ชุด
3. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวสมภารณ์ แผนสมบุญ ณ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรมิตร”

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ในครั้งนี้ และภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ขอขอบพระคุณในความอนุเคราะห์มาล่วงหน้า ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

พนิต เข้มทอง

(ผศ.ดร.พนิต เข้มทอง)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร./โทรสาร 0-2561-4889

(สำเนา)

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ โทร. 0-2561-4889

ที่ ศธ 0513.10903/

วันที่

ธันวาคม 2547

เรื่อง ขอรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

เรียน

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร จำนวน 1 ชุด
2. โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 1 ชุด
3. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวสมภารณ์ แผนสมบุญรัตน์ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร”

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะต่าง ๆ ไปทำการปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ให้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังกล่าว จักเป็นพระคุณยิ่ง

รุ่งแสง อรุณไพโรจน์

(นายรุ่งแสง อรุณไพโรจน์)

หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการพิจารณาโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการพิจารณาโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชัชวาลย์ กุลโกวิท
ค.บ. ประถมศึกษา ค.ม. จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
อาจารย์โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน
กรุงเทพมหานคร
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กรกฏา นักกิม
วทบ. พลศึกษา ศศม. จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
อาจารย์โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน
กรุงเทพมหานคร
3. คุณวนิดา ชนินุทธวงศ์
วทม. จิตวิทยาคลินิก
นักจิตวิทยา ระดับ 8 กรมสุขภาพจิต

ภาคผนวก ค

โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ตัวอย่างโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ แผนการจัดกิจกรรมที่ 2

เรื่อง ศิลปะแห่งจินตนาการ

เวลา 60 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติการสร้างสัมพันธภาพที่ดี
2. เพื่อให้นักเรียนแสดงความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้นักเรียนแสดงการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
4. เพื่อให้นักเรียนอธิบายความภูมิใจในตนเองได้

สาระสำคัญ

ความคิดสร้างสรรค์ หมายถึง ความคิด ที่มีประโยชน์ คุณค่า ความคิดหลายทิศทาง หลายแง่ หลายมุม คิดได้กว้างไกล และแปลกใหม่กว่าเดิม หรือเป็นวิธีการที่ปรับปรุงวิธีการที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น ง่ายขึ้น สะดวกขึ้น บุคคลที่มีความคิดสร้างสรรค์มีลักษณะของความคิด ดังนี้

1. ความคิดริเริ่ม เป็นลักษณะความคิดที่แปลกใหม่ แตกต่างไปจากความคุ้นเคย
2. ความคิดคล่องแคล่ว ความสามารถในการคิดที่แตกต่างและหลากหลายภายใต้

กรอบจำกัด ของเวลา

3. ความคิดยืดหยุ่น เป็นความสามารถในการคิดนอกกรอบของความคิดที่ไม่อยู่ภายใต้กฎเกณฑ์หรือความคุ้นเคยเดิม

4. ความคิดละเอียดลออ เป็นการคิดเพื่อขยายความคิดหลักให้ครบถ้วน สมบูรณ์

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม โดยให้นักเรียนยืนเข้าแถว 2 แถว ซึ่งทั้ง 2 แถว ต้องมีจำนวนนักเรียนที่เท่ากัน นักเรียนที่ยืนอยู่แถวเดียวกันให้มารวมเป็นกลุ่มเดียวกัน

2. ครูให้นักเรียนจับฉลากคนละ 1 ชิ้น โดยเปิดดูอย่าให้ใครเห็น เมื่อครูให้สัญญาณ นักเรียนใช้สีเทียนวาดรูปตามฉลากที่เขียนไว้ ให้เวลา 5 นาที

3. เมื่อหมดเวลา ให้นักเรียนดูภาพที่วาดแล้วออกมาเขียนเล่าเรื่องที่เกี่ยวกับภาพที่วาดให้เป็นเรื่องราว โดยให้สมาชิกในกลุ่มที่เข้าแถวคนที่ 1 จะเขียนก่อนเมื่อเขียนเสร็จให้เดินไปต่อหลังคนสุดท้าย คนที่ 2 เขียนต่อ เขียนต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะให้สัญญาณหมดเวลา ในแต่ละครั้ง เขียนได้เพียง 1 ประโยค ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

4. เมื่อครูให้สัญญาณหมดเวลา ให้แต่ละกลุ่มทบทวนเรื่องที่เขียน เพื่อนำเสนอหน้าชั้น

5. ครูร่วมอภิปรายเกี่ยวกับภาพที่วาดและการเขียนเรื่อง (เป้าหมายความคิดสร้างสรรค์)

6. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป “ความคิดสร้างสรรค์เป็นความคิดที่มีประโยชน์

คุณค่า ความคิดที่หลากหลาย คิดได้กว้างไกล และแปลกใหม่กว่าเดิม”

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษวาดเขียนสำหรับวาดรูป
2. กระดาษสำหรับเขียนบรรยายเรื่อง (กระดาษ A4)
3. คลากข้อความสำหรับวาด
4. สีเทียน
5. ใบประเมินการเรียนรู้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการวาดรูปและการเขียนเล่าเรื่องจากภาพที่วาด
2. ผลงานจากการวาดรูปและการเขียนเล่าเรื่องจากภาพที่วาด
3. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมและจากการอภิปราย/แสดงความคิดเห็น
4. การอธิบายความภูมิใจจากใบประเมินการเรียนรู้

ฉลากกลุ่มที่ 1

1. บ้าน
2. ต้นไม้
3. สุนัข
4. ไก่
5. ท้องนา
6. โรงเรียน
7. เสาธง
8. ผู้ชาย
9. จักรยาน
10. โรงพยาบาล

ฉลากกลุ่มที่ 2

1. ดึก
2. สระน้ำ
3. นก 5 ตัว
4. รถยนต์
5. รถเข็น
6. สถานีตำรวจ
7. ม้า
8. เด็ก
9. ภูเขา
10. ปลา

ใบประเมินการเรียนรู้

คำสั่ง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นต่อคำถามต่อไปนี้

1. นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้างต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อผลงานที่นักเรียนทำ

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนสามารถนำประสบการณ์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....



ภาคผนวก ง

แบบประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

แบบประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาข้อความแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องของแต่ละข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน

ตอนที่ 1 การประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
	มากที่สุด 😊😊	มาก 😊	ปานกลาง 😐	น้อย 😞
1. เนื้อหาและกิจกรรมมีความเหมาะสมกับผู้เรียน				
2. นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม				
3. นักเรียนได้ความรู้เพิ่มมากขึ้นหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมนี้				
4. นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมนี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้				
5. นักเรียนมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรม				
6. นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้				
7. นักเรียนมีความใส่ใจ เห็นใจ และรู้จักช่วยเหลือผู้อื่น				
8. นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น				
9. นักเรียนมีความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง				
10. นักเรียนกล้าตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม				
11. นักเรียนสื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจและถูกกาลเทศะ				
12. นักเรียนรู้ข้อดีและข้อด้อยของตนเอง				
13. นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์ในงานต่าง ๆ				
14. นักเรียนมีการคิดวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล				
15. นักเรียนสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับทุกคน				
16. นักเรียนเลือกการผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง				

ตอนที่ 2 ให้นักเรียนตอบคำถามตามความเป็นจริงในหัวข้อต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

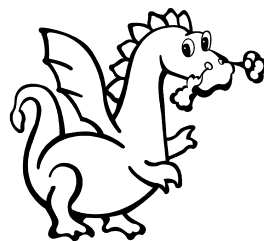
.....

.....

.....

.....

.....



ประวัติการศึกษาและการทำงาน

- ชื่อ - สกุล : นางสาวสมภรณ์ แผนสมบูรณ์
- วัน เดือน ปี เกิด : 26 ตุลาคม 2519
- สถานที่เกิด : โรงพยาบาลชลประทาน นนทบุรี
- ที่อยู่ปัจจุบัน : 67/439 ต.ปากเกร็ด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120
- ประวัติการศึกษา : พ.ศ. 2542 สำเร็จการศึกษาระดับอุดมศึกษา ศิลปศาสตรบัณฑิต
(ศึกษาศาสตร์ – คหกรรมศาสตร์) สาขา คหกรรมศาสตร์ ภาควิชา
อาชีวศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน
กรุงเทพมหานคร
- ประวัติการทำงาน : พ.ศ. 2543 - ปัจจุบัน อาจารย์ โรงเรียนวัดจันทรสโมสร เขตดุสิต
กรุงเทพมหานคร