

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สุขภาพจิตเป็นเรื่องที่สำคัญเรื่องหนึ่งของมนุษย์ เพราะการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมของเรานั้น จะต้องมีการพึ่งพาอาศัยกันและกัน ในการอยู่ร่วมกันถ้าคนเรามีสุขภาพกายสมบูรณ์ สุขภาพจิตที่ดี คนผู้นั้นก็ย่อมจะเป็นที่พึ่งพิงของบุคคลอื่นในสังคมได้ นอกจากนี้ผู้ที่สุขภาพจิตดียังมีเวลาที่จะคิดสร้างสรรค์ ในเรื่องที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้อีกด้วย แต่ถ้าหากมีสุขภาพจิตเสื่อม บุคคลนั้นก็จะกลายเป็นภาระต่อสังคมได้ด้วยเช่นกัน สำหรับผู้ที่มีอาการป่วยทางจิตรุนแรง อาจจะเป็นภัยแก่สังคม เช่น ก่อนการทะเลาะวิวาท มีอารมณ์รุนแรงไม่สามารถควบคุมได้ ตลอดจนถึงการก่อปัญหาอาชญากรรมต่างๆ ทำให้เดือดร้อนแก่บุคคลอื่นและสังคมทั่วไป จึงกล่าวได้ว่าการมีสุขภาพจิตที่ดี หมายถึงการเป็นคนที่จิตใจเข้มแข็งมั่นคงสมบูรณ์ มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี อีกทั้งยังมีพฤติกรรมที่ปกติ สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ไม่มีอาการโรคจิตหรือโรคประสาท (ลักษณะ สิริวัฒน์, 2545)

สิ่งหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับการมีสุขภาพจิตที่ดี ก็คือ ความฉลาดทางอารมณ์ เพราะความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อสร้างแรงจูงใจในการบริหารจัดการอารมณ์ต่างๆ ของตนเอง และอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่างๆ ได้ (Goleman, 1998) คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงหรือมีทักษะทางอารมณ์ที่ได้รับการพัฒนานั้น จะเป็นผู้ที่สามารถรับรู้ เข้าใจ และจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดี รวมทั้งสามารถเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่น บุคคลเหล่านี้จึงมักจะประสบความสำเร็จและมีความสุขในชีวิต สามารถสร้างเสริมงานใหม่ๆ ออกมาได้เสมอ ตรงกันข้ามกับคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ จะเป็นคนที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มักจะเต็มไปด้วยปัญหาความขัดแย้งภายในจิตใจ เกิดความคับข้องใจซึ่งอาจจะส่งผลทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2544) สอดคล้องกับขวัญเรือน แก้วก๊วาล (2542) ได้กล่าวว่าผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงนั้น ไม่ว่าจะเผชิญกับเหตุการณ์ใดๆ ย่อมได้รับผลกระทบน้อยกว่าผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ และมีข้อมูลยืนยันแล้วว่าความฉลาดทางอารมณ์มีผลต่อการเรียนหรือการทำงานเพียง 20 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น และอีก 80 เปอร์เซ็นต์เป็นผลมาจากความฉลาดทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต, 2544; อุสา สุทธิสาคร, 2543) ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์จะเห็นว่าเป็นส่วนส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคคลแต่ละคนประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งอาชีพ การงาน และครอบครัว เนื่องจากมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น จนทำให้เกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น อันจะทำให้ตระหนักในความสามารถศักยภาพที่แตกต่างของบุคคลจนเกิดความเข้าใจ รู้ทันในอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น นำไปสู่การมองโลกในแง่ดี ดังนั้นถ้าเราสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี ก็ย่อมควบคุมความรู้สึกได้ สมองและสติปัญญาก็ยังการทำงานได้ปกติ ความฉลาดทางอารมณ์จึงมีความสำคัญต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตเนื่องจากช่วยในการแก้ไขปัญหาได้เหมาะสม และยังให้เกิดการนำศักยภาพที่มีอยู่มาใช้อย่างสร้างสรรค์ (ลักษณะ สิริวัฒน์, 2545)

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ เป็นวัยที่มีความสำคัญเกี่ยวกับเรื่องของการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากเป็นวัยที่มีภาวะทางอารมณ์แปรปรวนสูง ภาวะทางอารมณ์ยังไม่สมบูรณ์ มีความสับสนกับการวางบทบาทของตนเองในสังคมซัดทักกะ และประสบการณ์ในการเผชิญกับปัญหา การขาดความเข้าใจในตนเอง อาจทำให้วัยรุ่นมีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตได้ เช่น ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความสับสนในการปฏิบัติตัวต่อกลุ่มเพื่อน ก่อให้เกิดอารมณ์หงุดหงิด วิตกกังวล อารมณ์เสียง่าย มีความก้าวร้าว อารมณ์รุนแรง ซึ่งถ้าปัญหาเหล่านี้ถ้าไม่ได้รับการป้องกัน และแก้ไขอย่างเหมาะสม ก็อาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตกับวัยรุ่นตามมาในอนาคตได้ และอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยในการป้องกันการมีปัญหาสุขภาพจิตก็คือ การส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียน (จันทร์จิตา พฤษยานนท์, 2547; กรมสุขภาพจิต, 2543; วิทยา นาควัชร, 2537)

โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ซึ่งเป็นโรงเรียนที่เปิดสอนและขยายการศึกษาเพิ่มต่อจากชั้นประถมศึกษาจนถึงจบชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ตามการศึกษาภาคบังคับของกระทรวงศึกษาธิการ เด็กนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นนี้ ก็เป็นกลุ่มหนึ่งที่กำลังอยู่ในช่วงของวัยรุ่นและเพื่อเป็นการส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นักเรียนกลุ่มนี้ ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาเขตพื้นที่อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี โดยทำการศึกษาข้อมูลทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่านักเรียนส่วนใหญ่เป็นชาย ร้อยละ 58.33 เป็นหญิงร้อยละ 41.77 มีอายุเฉลี่ย 13 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.67 ปี อายุสูงสุด 14 ปี และอายุต่ำสุด 12 ปี ทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม ส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 55.56 เมื่อวิเคราะห์ตามองค์ประกอบ พบว่านักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี อยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 47.22 ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่ง อยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 25 ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุข อยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 30.56 จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่านักเรียนกลุ่มนี้ยังมีปัญหาทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ที่ยังต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานอยู่จำนวนมาก จึงเห็นสมควรที่จะได้รับการส่งเสริมและพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ที่เพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคำประกาศนโยบายและเป้าหมายเมืองไทยแข็งแรง ว่าคนไทยต้องมีความฉลาดทางความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มมากขึ้นในระดับที่ไม่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานสากล (กรมสนับสนุนบริการ กระทรวงสาธารณสุข, 2547)

สำหรับแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สามารถกระทำได้หลายวิธี แต่วิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้ผลดี ก็คือการเอาวิธีการต่างๆ เชิงประสบการณ์ เช่น การอภิปรายกลุ่ม การเล่นเกม มาผสมผสานให้แก่งคิด มุมมองต่างๆ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการมองพินิจพิจารณาตนเองมากขึ้น (วิระวัฒน์ ปิ่นนิคัมย์, 2542) ดังนั้นผู้วิจัย จึงได้นำแนวทางการสอนทักษะชีวิต ขององค์การอนามัยโลก World Health Organization [WHO], (1997) และกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น เพราะแนวคิดของการสอนทักษะชีวิตก็คือ การเพิ่มความสามารถทางจิตสังคม ความสามารถของบุคคลที่จะต่อสู้กับความต้องการและสิ่งท้าทายต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยบรรเทาภาวะสุขภาพจิตที่ดี และยังแสดงให้เห็นถึงการปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้องขณะที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นอยู่ในสถานการณ์ หรือสิ่งแวดล้อมเช่นไร อาจจะกล่าวได้ว่าความสามารถทางจิตสังคมมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นด้านกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ให้เกิดความผาสุก เพราะฉะนั้นการเพิ่มความสามารถทางจิตสังคม หรือการสอนทักษะชีวิตจึงเป็นสิ่ง

สำคัญ (WHO, 1994) สอดคล้องกับงานวิจัยของพิชัย ไทยอุดม (2540) ที่ได้นำทักษะชีวิตมาประยุกต์ใช้ในการสอนเพศศึกษาเพื่อให้นักเรียนเกิดความภูมิใจในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อสังคม เกิดทักษะการตัดสินใจ การสื่อสารและสร้าง สัมพันธภาพ ผลที่เกิดขึ้น คือทำให้นักเรียนมีทักษะชีวิตที่เพิ่มขึ้น และสามารถป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ได้ และ มาลี ชันศิริ (2545) ได้นำทักษะชีวิตมาประยุกต์เพื่อการป้องกันเชื้อเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ ของนักเรียนสหศึกษาโดยประยุกต์ใช้ในการวางแผนการจัดกิจกรรม การเรียนรู้ แบบให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียน พบว่าการประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิต เพื่อการป้องกันเชื้อเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ มีผลทำให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลง ความตระหนักรู้ในตน ทักษะการปฏิเสธ และหาทางออกเมื่อถูกชักจูง ตลอดจนมีพฤติกรรมการป้องกันเชื้อเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ถูกต้องมากขึ้น จะเห็นได้ว่าจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการสอนทักษะชีวิตในกลุ่มนักเรียนหรือวัยรุ่นส่วนใหญ่พบว่าภายหลังที่นักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมการสอนทักษะชีวิตแล้ว นักเรียนสามารถพัฒนาตนเองได้ดีขึ้นเนื่องจากการสอนทักษะชีวิตเป็นการสอนแบบนักเรียนมีส่วนร่วม และนักเรียนจะได้มีการฝึกทักษะต่างๆ โดยใช้การสอนประสบการณ์ในชั้นเรียน เพื่อให้นักเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้จะเห็นได้ว่าถ้านักเรียนได้รับการสอนทักษะชีวิตก็จะสามารถป้องกันปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ (นรลักษณ์ เอื้อกิจ, 2541)

ผู้วิจัยจึงเชื่อว่าการนำทักษะชีวิตมาใช้ในการเรียน การสอน น่าจะสามารถช่วยในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กนักเรียนได้ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สนใจที่ศึกษาผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยการประยุกต์ใช้ทักษะชีวิต ของนักเรียนมัธยมศึกษา เพราะนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่กำลังเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และภาวะทางอารมณ์ต่างๆ เพราะถ้าหากนักเรียนกลุ่มนี้ได้รับการสอนทักษะชีวิตก็จะทำให้นักเรียนเกิดทักษะด้านต่างๆ ซึ่งจะส่งผลทำให้นักเรียนเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ที่เพิ่มขึ้น เพราะนักเรียนจะมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม มีความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ ถ้านักเรียนเกิดสิ่งเหล่านี้ก็จะเป็นการป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตที่จะเกิดขึ้น สามารถอยู่ร่วมในสังคมอย่างมีความสุขต่อไป

2. คำถามการวิจัย

การประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้หรือไม่อย่างไร

3. วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอนองม่วง จังหวัดลพบุรี

4. วัตถุประสงค์เฉพาะ

4.1. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ในเรื่องต่อไปนี้

4.1.1 ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี

4.1.1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

4.1.1.2 ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น

4.1.1.3 ความสามารถในการรับผิดชอบ

4.1.2 ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่ง

4.1.2.1 ความสามารถในการรู้จักตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

4.1.2.2 ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา

4.1.2.3 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

4.1.3 ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุข

4.1.3.1 ความภูมิใจในตนเอง

4.1.3.2 ความพึงพอใจในชีวิต

4.1.3.3 ความสงบทางใจ

4.1.4 ความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม

4.2. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลองในเรื่องต่อไปนี้

4.2.1 ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี

4.2.1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

4.2.1.2 ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น

4.2.1.3 ความสามารถในการรับผิดชอบ

4.2.2 ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่ง

4.2.2.1 ความสามารถในการรู้จักตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

4.2.2.2 ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา

4.2.2.3 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

4.2.3 ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุข

4.2.3.1 ความภูมิใจในตนเอง

4.2.3.2 ความพึงพอใจในชีวิต

4.2.3.3 ความสงบทางใจ

4.2.4 ความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม

5. สมมติฐานการวิจัย

5.1. ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ สูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ในเรื่องต่อไปนี้

- 5.1.1 ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี
- 5.1.2 ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่ง
- 5.1.3 ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุข
- 5.1.4 ความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม

6. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

6.1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก และกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

6.2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ ในเรื่องต่อไปนี้

- 6.2.1 ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี
 - 6.2.1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
 - 6.2.1.2 ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น
 - 6.2.1.3 ความสามารถในการรับผิดชอบ
- 6.2.2 ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเก่ง
 - 6.2.2.1 ความสามารถในการรู้จักตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง
 - 6.2.2.2 ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา
 - 6.2.2.3 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
- 6.2.3 ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุข
 - 6.2.3.1 ความภูมิใจในตนเอง
 - 6.2.3.2 ความพึงพอใจในชีวิต
 - 6.2.3.3 ความสงบทางใจ
- 6.2.4 ความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม

7. ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปี 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอนองม่วง จังหวัดลพบุรี

8. ข้อตกลงเบื้องต้น

8.1. การวิจัยครั้งนี้ไม่สามารถควบคุมกิจกรรม การให้ข้อมูลข่าวสาร เกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จากสถานศึกษาหรือสื่อต่างๆ ได้ แต่ถือว่ากลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน

8.2. การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์พร้อมกับเกณฑ์การวัดระดับความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งถือว่ามีความเหมาะสมกับกลุ่ม

9. นิยามตัวแปรที่ใช้ศึกษา

9.1. ผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่เกิดขึ้นหลังการทดลอง โดยการใช้แบบสอบถามประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านความดี ด้านความเก่ง และด้านความสุข ดังนี้

9.1.1 ด้านความดี หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

9.1.2 ด้านความเก่ง หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

9.1.3 ด้านความสุข หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง

9.2 การประยุกต์ใช้ทักษะชีวิต หมายถึง กระบวนการจัดกิจกรรมในนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยนำเอาแนวคิดการสอนทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลกและกรมอนามัย มาการประยุกต์ใช้เป็นแผนการจัดกิจกรรม เพื่อให้นักเรียนเกิดทักษะและการเปลี่ยนแปลงทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้การเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมของนักเรียน และเทคนิคกระบวนการกลุ่มซึ่งประกอบด้วย การระดมสมอง การประชุมกลุ่มย่อย การประชุมกลุ่มใหญ่ การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสาธิตและการเล่นเกม สำหรับการวิจัยครั้งนี้ได้เลือกทักษะชีวิตมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนจำนวน 6 คู่ ดังนี้

9.2.1 การสร้างทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและความคิดสร้างสรรค์ (Critical Thinking and Creative Thinking) หมายถึง นักเรียนมีความสามารถที่จะวิเคราะห์ แยกแยะสังเคราะห์ข้อมูลข่าวสารและประเมินปัจจัยต่างๆ จากปัญหาและสถานการณ์รอบตัวอย่างรอบคอบ มีเหตุผล ออกไปอย่างกว้างขวางโดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ จนสามารถหาข้อสรุปเพื่อให้ทางเลือกที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

9.2.2 การสร้างทักษะความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Self Awareness and Empathy) หมายถึง นักเรียนมีความสามารถที่เข้าใจตนเอง รู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไรกับตนเอง และรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความดีต่อผู้อื่นหรือวิตกกังวลของผู้อื่น รู้เท่าทันทัศนคติและมุมมองของผู้อื่น

9.2.3 การสร้างทักษะความภูมิใจในตนเองและการรับผิดชอบต่อสังคม (Self Esteem and Social Responsibility) หมายถึง นักเรียนเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีน้ำใจ รู้จักให้รู้จักกับผู้อื่น และเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีส่วนช่วยให้สังคมน่าอยู่และรับผิดชอบต่อส่วนรวมในสังคม

9.2.4 การสร้างทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา (Decision Making and Problem Solving) หมายถึง นักเรียนมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์เพื่อพิจารณาปัญหาและผลกระทบจากการแสดงออกของอารมณ์ทางบวกหรืออารมณ์ทางลบแล้วนำมาประมวล เพื่อหาทางเลือกที่ดีที่สุด เหมาะสมที่สุด เพื่อตัดสินใจในการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม

9.2.5 การสร้างทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Effectiveness Communication and Interpersonal Skill) หมายถึง นักเรียนมีความสามารถในการใช้คำพูด ท่าทาง ความรู้สึก เพื่อสื่อให้คนอื่นเข้าใจในความคิด และความต้องการของตนเองอย่างเหมาะสม และสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลอื่น เพื่อให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

9.2.6 การสร้างทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Coping with Emotions and Stressors) หมายถึง นักเรียนมีความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น และหาสาเหตุของความเครียด ความกดดัน อีกทั้งรู้วิธีการควบคุมจัดการกับอารมณ์และความเครียดนั้นๆ เพื่อให้ตอบสนองและแสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

9.3 นักเรียน หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548

9.4 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา หมายถึง โรงเรียนที่จัดระดับการศึกษาในภาคบังคับเพิ่มจากระดับประถมศึกษาถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในสังกัดสำนักคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

10. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

10.1 ใช้เป็นแนวทางการส่งเสริมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มเด็กมัธยมศึกษาหรือกลุ่มอื่น ๆ

10.2 สามารถนำไปประกอบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้จากการประยุกต์ทักษะชีวิตไปใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มเด็กนักเรียนมัธยมศึกษา หรือกลุ่มอื่น ๆ ที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน