

บทที่ 2

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง ผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี ผู้วิจัยได้มีการศึกษาค้นคว้าแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ดังหัวข้อต่อไปนี้
 - 1.1 แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.2 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.3 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.5 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.6 คุณค่าและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.7 ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์
2. ความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิต (Life Skills) ดังหัวข้อต่อไปนี้
 - 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต
 - 2.2 ความหมายของทักษะชีวิต
 - 2.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิต
 - 2.4 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิต และการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
 - 2.5 ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการสอนทักษะชีวิต
3. ความรู้เกี่ยวกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning)
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
 - 4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต
5. กรอบแนวคิดการทำวิจัย

1. ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

1.1 แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้กล่าวถึง ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ Emotional Quotient (E.Q.) เป็นเรื่องใหม่ในแวดวงการศึกษาและจิตวิทยา เพราะเพิ่งได้รับความสนใจ และยอมรับในความสำคัญอย่างจริงจังประมาณ 10 กว่าปี เดิมเคยเชื่อกันว่า ความสามารถทางเชาวน์ปัญญา หรือไอคิว คือปัจจัยสำคัญที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จ มีชีวิตที่ดี และมีความสุข ต่อมานักจิตวิทยา เริ่มตั้งข้อสงสัยต่อความเชื่อความเข้าใจดังกล่าว เพราะไม่เชื่อว่าความสำเร็จและความสุขในชีวิตของคนๆ หนึ่ง จะขึ้นอยู่กับความสามารถทางเชาวน์ปัญญาแต่

เพียงอย่างเดียว แต่เนื่องจากในระยะนั้นยังไม่มีข้อมูลจากการศึกษาวิจัยที่เพียงพอ ความคิดนี้จึงถูกละเลยไปอย่างน่าเสียดายจนกระทั่ง ในปี ค.ศ.1990 ซาโลเวย์และเมเยอร์ สองนักจิตวิทยาได้นำความคิดนี้มาพูดถึงอีกครั้ง โดยกล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ เป็นครั้งแรกว่า เป็นรูปแบบหนึ่งของความฉลาดทางสังคมที่ประกอบด้วยความสามารถในการรู้อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่นรวมทั้งสามารถแยกความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้น และใช้ข้อมูลนี้เป็นเครื่องชี้นำในการคิดและกระทำสิ่งต่างๆ จากนั้น แดเนียล โกลแมน นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ก็สานต่อแนวคิดนี้อย่างจริงจังโดยเขียนเป็นหนังสือเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) และได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถหลายด้าน ได้แก่ การเร่งเร้าตัวเองให้ไปสู่เป้าหมาย มีความสามารถควบคุมความขัดแย้งของตนเอง รอคอยเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่า มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ไม่สบายต่างๆ มีชีวิตอยู่ด้วยความหวัง หลังจากหนังสือความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ของแดเนียล โกลแมน ออกสู่สาธารณชน ก็เริ่มมีผู้ให้ความสนใจกับความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น และได้มีงานวิจัยหลายฉบับยืนยันถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ ดังนั้นความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้รับการยอมรับว่ามีความสำคัญต่อความสำเร็จและความสุขในชีวิตมนุษย์ นอกจากคำว่า Emotional Quotient ที่เรียกว่าอีคิว(E.Q.)แล้วยังมีคำอื่นๆ อีกหลายคำที่นักวิชาการใช้ในความหมายใกล้เคียงกัน เช่น Emotional Intelligence , Emotional Ability , Interpersonal Intelligence และ Multiple Intelligence เป็นต้น

1.2 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ได้มีผู้ที่เสนอและให้ความหมายไว้หลายท่าน ดังนี้

วัฒนพล โชควิวัฒนวิช (2546) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นการตระหนักรู้และเข้าใจในอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถแยกแยะ ประเมินค่า ยอมรับ และแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ตลอดจนสามารถรู้จัก และจัดการใช้อารมณ์ของตนเองในการตอบสนองเป้าหมายของการทำงานและการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ จนประสบผลสำเร็จในชีวิต การเรียน และการทำงาน

ชญญา บัวประเสริฐ (2546) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองตลอดจนสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม และสามารถรับรู้เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นเพื่อให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

ชั้นยาภรณ์ พาพลงาม (2545) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ การที่บุคคลสามารถรับรู้ ควบคุม และจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ในทุกสถานการณ์ สามารถเข้าใจสภาวะอารมณ์ของผู้อื่น และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

วีระวัฒน์ ปันนิคามัย (2545) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องของการจัดการบริหารความรู้สึกและอารมณ์ภายในตนและการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างตนกับผู้อื่น เป็นเรื่องของความฉลาดรู้จักใช้อารมณ์ของตนสนองเป้าหมายของการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน

ปรีดาพรรณ ศรีสาทร (2545) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ การที่บุคคลมีความสามารถหรือศักยภาพทางอารมณ์ในการควบคุมตนเอง มีการรับรู้และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักอารมณ์และความตึงเครียดของตน สามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

เมตตา สิงห์กระโจม (2545) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่น อย่างสร้างสรรค์และมีความสุข โดยสามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้ รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม รู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีความภูมิใจในตนเอง พึงพอใจในชีวิตและมีความสุขทางใจ

เทิดศักดิ์ สุพันธุ์ (2544) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการรับรู้ การตระหนักถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น การบริหารอารมณ์ให้แสดงออกอย่างเหมาะสม การควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ รวมทั้งกระบวนการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

เทอดศักดิ์ เศษคง (2543) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถทางจิตใจในการมองตนเอง มองโลกในแง่ดี รู้จักแก้ไขความขัดแย้ง ความเครียด รู้ข้อดีข้อด้อยของตน มุ่งการกระทำที่ไปสู่เป้าหมาย

วิทยา นาควัชระ (2543) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการจะควบคุมอารมณ์และพัฒนาอารมณ์ให้เป็นปกติสุขได้ ไม่ว่าเหตุการณ์รอบข้างจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร สามารถมองโลกในแง่ดี อดทน และแก้สถานการณ์ได้

กรมสุขภาพจิต (2543) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็น การรับรู้ เข้าใจ และปรับอารมณ์ได้เหมาะสม เพื่อเป็นแหล่งพลังงานของบุคคล

ชัยวัฒน์ คุประตกุล (2542) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความมั่นคงของอารมณ์ การควบคุมอารมณ์และการพัฒนาอารมณ์ ทั้งในเรื่องของการประกอบอาชีพและการดำเนินชีวิต

Goleman (1998) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการเข้าใจ ความรู้สึกรู้สึกของตนเอง ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และความสามารถในการปรับสภาพอารมณ์เพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างปกติสุข

Bar-On (1997) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นชุดของขีดความสามารถสมรรถนะ และทักษะทางจิตพิสัย ที่ส่งผลต่อความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีและการประสบความสำเร็จในชีวิต

Mayer & Salovey (1997) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถส่วนบุคคล ในการที่จะรับรู้ และประยุกต์ใช้พลังงานการรู้จักอารมณ์ เป็นรากฐานของพลังงาน ข้อมูล การสร้างสายสัมพันธ์เพื่อโน้มน้าวผู้อื่นได้

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคล ที่เข้าใจและตระหนักถึงอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่นตลอดจนมีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเองได้อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง เพื่อความสามารถในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

1.3 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

จากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และเอกสารต่าง ๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ มีหลายท่านที่ให้แนวคิดโครงสร้างขององค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ดังนี้

1.3.1 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ กรมสุขภาพจิต (2543) ได้กำหนดโครงสร้างองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับคนไทย แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ความดี ความเก่ง และความสุข ซึ่งแต่ละด้านประกอบด้วย

1.3.1.1 ด้านความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งประกอบด้วย

- 1) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง หมายถึง รู้จักอารมณ์ และความต้องการของตนเอง ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ แสดงออกอย่างเหมาะสม
- 2) ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น หมายถึง การใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่นรวมทั้ง แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม
- 3) ความสามารถในการรับผิดชอบ หมายถึง การรู้จักให้และรับ รู้จักรับผิดชอบและให้อภัยผู้อื่น รู้จักเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

1.3.1.2 ด้านความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งประกอบด้วย

- 1) ความสามารถในการรู้จักตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง หมายถึง รู้ศักยภาพของตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย
- 2) ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา หมายถึง รับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา มีความยืดหยุ่น
- 3) ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น หมายถึง สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

1.3.1.3 ด้านความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความภูมิใจในตนเอง มีความพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ ซึ่งประกอบด้วย

- 1) ภูมิใจในตนเอง หมายถึง เห็นคุณค่าของตนเอง เชื้อมั่นในตนเอง
- 2) พึงพอใจในชีวิต หมายถึง มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
- 3) ความสงบทางใจ หมายถึง มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย มีความสงบทางจิตใจ

ดังนั้นจากองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตที่จะนำมาแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองทางด้านอารมณ์ พอสรุปได้ดังนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ = เข้าใจตนเอง + เข้าใจผู้อื่น + แก้ไขความขัดแย้งได้

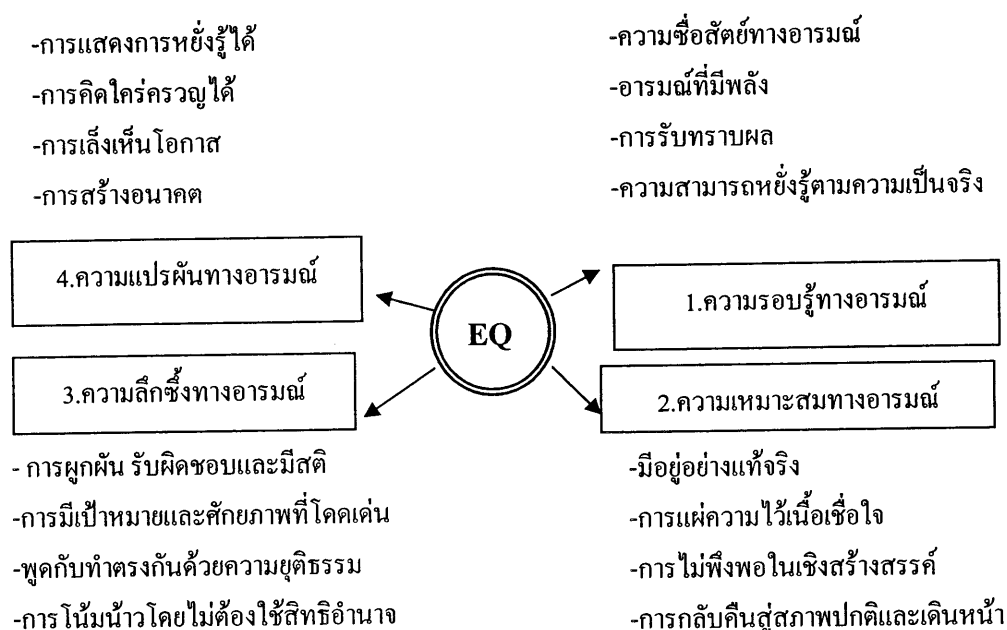
เข้าใจตนเอง คือ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการในชีวิตของตนเอง

เข้าใจผู้อื่น คือ เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม

แก้ไขความขัดแย้งได้ คือ เมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไขจัดการให้ผ่านพ้นไปได้อย่างเหมาะสมทั้งปัญหา

ความเครียดในใจ หรือปัญหาที่เกิดจากการขัดแย้งกับผู้อื่น (กรมสุขภาพจิต, 2543)

1.3.2 Cooper & Sawaf (1997) ได้เสนอโมเดลของความฉลาดทางอารมณ์ ว่าประกอบไปด้วยหลักสำคัญ 4 หลักด้วยกัน ซึ่งในแต่ละหลักก็จะมี 4 องค์ประกอบย่อย หรือที่เรียกว่า EQ Map ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 โมเดลความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของคูเปอร์และสาวาฟ (Cooper & Sawaf, 1997)

จากองค์ประกอบหลัก 4 องค์ประกอบตามโมเดลของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของคูเปอร์และสาวาฟสรุปได้ดังนี้

1.3.2.1 ความรอบรู้ทางอารมณ์ (Emotional Literacy) หมายถึง รู้จักอารมณ์ของตนเอง รู้และไหวพริ้วทันว่าอารมณ์ของตนผันแปรไปเช่นไร

1.3.2.2 ความเหมาะสมทางอารมณ์ (Emotional Fitness) หมายถึง การปรับวางอารมณ์ของตนได้อย่างยืดหยุ่น รู้กาลเทศะแม้เผชิญความลำบากใจ

1.3.2.3 ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (Emotional Depth) หมายถึง ระดับความลึกซึ้งของอารมณ์ที่เอื้อต่อการพัฒนา

1.3.2.4 ความผันแปรทางอารมณ์ (Emotional Alchemy) หมายถึง ความสามารถในการใช้อารมณ์เพื่อความคิดสร้างสรรค์

1.3.3 Bar-On (1997) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งเป็น 5 หมวด 16 คุณลักษณะสำคัญ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำแนกหมวด และคุณลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์

หมวด	คุณลักษณะ
1. ความสามารถภายในตน	1. ตระหนักรู้จักตน 2. เข้าใจภาวะอารมณ์ของตน 3. กล้าแสดงความคิด และความรู้สึกของตน 4. การเป็นอิสระเอกเทศ 5. การประจักษ์แจ้งแห่งตน
2. ทักษะของความเก่งคน	1. ตระหนักรู้เท่าทันในความคิด ความรู้สึกของผู้อื่น ได้ดี 2. ความรับผิดชอบทางสังคม 3. สร้างสายสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้ดี
3. ความสามารถในการปรับตัว	1. มีความเข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี 2. ยืดหยุ่นในความคิดความรู้สึกของตน ได้ดี 3. แก้ไขปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้า ได้ดี
4. กลยุทธ์ในการบริหารความเครียด	1. จัดการกับความเครียด ได้ดี 2. ควบคุมอารมณ์ของตน ได้ดี
5. ปัจจัยด้านแรงจูงใจและภาวะอารมณ์	1. มองโลกในแง่ดี 2. สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่น ได้ดี 3. รู้สึกและแสดงออกซึ่งความเป็นสุขให้ปรากฏได้

ที่มา : องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของบาร์ออน (Bar- On, 1997)

1.3.4 Mayer & Salovey (1997) จึงได้เสนอโมเดลที่ปรับปรุงใหม่ ได้เน้นย้ำบทบาทของอารมณ์ที่มีบทบาทเข้ามาจัดลำดับและชี้นำความคิดของมนุษย์ให้มุ่งข้อมูลสำคัญที่เราใส่ใจ และเสนอว่าเขาวนอารมณ์น่าจะประกอบ ด้วย 4 ขั้นตอนตามลำดับ กล่าวคือ

1.3.4.1 การรับรู้ (Perception) การประเมิน (Appraisal) และการแสดงออกซึ่งอารมณ์ (Expression)

1.3.4.2 การเกื้อหนุนการคิดของอารมณ์

1.3.4.3 การเข้าใจ การวิเคราะห์และการใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์

1.3.4.4 การคิดใคร่ครวญ และการควบคุมอารมณ์ของตน เพื่อพัฒนาความงอกงามด้านสติปัญญา และอารมณ์ต่อไป ซึ่งถือว่าเป็นกระบวนการที่สูงสุด

1.3.5 Wagner & Sternberg (1985) เสนอว่า พฤติกรรมของผู้ที่ชาญฉลาดด้าน “Practical Intelligence” ที่จะเอื้อต่อความสำเร็จในวิชาชีพการบริหารในชีวิตสามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

1.3.5.1 การครองตน (Managing Self) หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการตนเองในแต่ละวันให้บรรลุเป้าหมายได้ผลผลิตสูงสุด อาทิ การจัดลำดับกิจกรรมที่ต้องทำการกระตุ้นชี้แนะคนให้มุ่งสู่ผลสัมฤทธิ์ การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง กล้าเสี่ยง รู้ขีดความสามารถ และศักยภาพของตนดี

1.3.5.2 การครองคน (Managing others) หมายถึง ทักษะความรู้ในการบริหารผู้ได้บังคับบัญชาและความสัมพันธ์ทางสังคม ความสามารถเข้ากับผู้อื่นได้มอบหมายงานให้ตรงกับทักษะความสามารถของผู้ปฏิบัติแต่ละคน ให้รางวัลตามผลงานที่ปฏิบัติ

1.3.5.3 การครองงาน (Managing Career) หมายถึง สร้างผลกระทบที่ดีแก่สังคม องค์การประเทศชาติได้อย่างไร จะสร้างชื่อเสียงเกียรติภูมิของตนได้เช่นไร จัดความสำคัญจำเป็นของตนให้สอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการให้ความสำคัญ โน้มน้าวผู้เกี่ยวข้องให้เห็นความสำคัญเห็นดังมาด้วย

สรุปได้ว่า จากความรู้ด้านโครงสร้างองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งได้มีผู้กำหนดโครงสร้างองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ที่แตกต่างกันออกไป แต่การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต เป็นกรอบการประเมินผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กนักเรียนในด้านต่างๆ หลังจากที่ได้ผู้วิจัยได้ทำการทดลองเสร็จสิ้นแล้วนั้น เนื่องจากองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตเป็นองค์ประกอบที่มีผู้เชี่ยวชาญจากกรมสุขภาพจิตหลายท่านนำมาปรับปรุง และพัฒนาและกำหนดเป็นองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์สำหรับคนไทย เพื่อให้มีความเหมาะสม และสอดคล้องกับบริบทของทางสังคมไทย ซึ่งแตกต่างจากองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ของท่านอื่นๆ ที่ได้กล่าวมา

1.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถของสมองอย่างหนึ่ง การที่คนเราจะมีฉลาดทางอารมณ์มาก หรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลักๆ 2 ประการ คือ 1. พันธุกรรมและพื้นฐานทางอารมณ์ 2. สภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดู (ลักขณา ศรีวัฒน์, 2545)

1.4.1 พันธุกรรมและพื้นฐานทางอารมณ์ พันธุกรรมเป็นตัวกำหนดให้มนุษย์ทุกคนมีลักษณะอารมณ์พื้นฐานที่แตกต่างกันไป ซึ่งพื้นฐานอารมณ์ที่ติดตัวออกมาตั้งแต่กำเนิดเป็นส่วนสำคัญที่กำหนดพฤติกรรมอารมณ์ บุคลิกภาพ นอกจากนี้สภาพแวดล้อมขณะอยู่ในครรภ์ก็มีส่วนต่อการสร้างพื้นฐานอารมณ์เช่นกัน เพราะในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าอารมณ์ของแม่ขณะตั้งครรภ์นั้นมีส่วนสำคัญต่ออารมณ์พื้นฐานของลูก เช่น แม่ที่มีความเครียดลูกก็อาจจะเติบโตที่อารมณ์ไม่ดี ขี้โมโห เลี้ยงยาก ส่วนแม่ที่อารมณ์ดีมีความสบายใจในขณะตั้งครรภ์ ก็มักจะได้อลูที่เป็นเด็กเลี้ยงง่าย ร่าเริง คนที่มีพื้นฐานอารมณ์ดีเป็นเหมือนกับคนที่มียีนสำรองของชีวิต คิดตัวมาตั้งแต่เกิด

1.4.2 สภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดู การเลี้ยงดูในสภาพที่เหมาะสมกับอารมณ์ก็สามารถช่วยพัฒนากล่อมเกลา และควบคุมพื้นฐานอารมณ์ด้านลบได้ ขณะเดียวกันก็สามารถช่วยส่งเสริมพื้นฐานอารมณ์ด้านบวกให้ดีขึ้นได้ เช่น ไปเปรียบเทียบกับพื้นที่บางแห่ง หากไม่ได้รับการสร้างเสริมให้แข็งแรงขึ้นพื้นที่นั้น ก็จะอยู่ในสภาพเดิมที่ง่ายต่อการผูกพันเมื่อได้รับแรงกระตุ้น เด็กที่พื้นฐานอารมณ์ไม่ดี ถ้าไม่ได้รับการดูแลและเลี้ยงดูที่เข้าใจ ก็อาจจะไปกระตุ้นให้อารมณ์ไม่ดีเหล่านั้นเติบโตจนฝังรากลึก ไร้การควบคุม กลายเป็นปัญหาทั้งต่อตนเองและสังคมที่

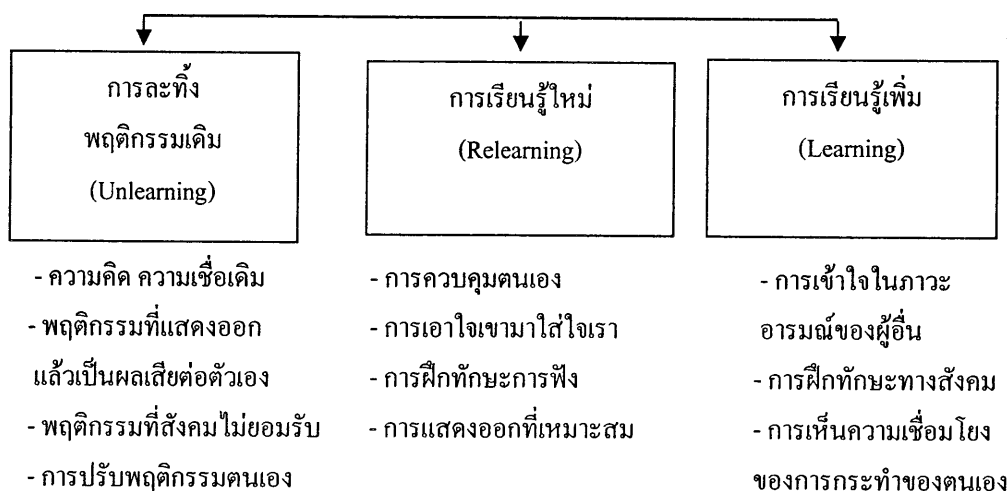
เกี่ยวข้อง แต่ถ้าพ่อแม่เข้าใจในธรรมชาติของเด็ก ก็ยังสามารถจะชดเชยหรือควบคุมส่วนที่ต้องไม่ให้มีอิทธิพล หรือเป็นปัญหาต่อการดำเนินชีวิต

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ มีอยู่ 2 ส่วน ประการแรก เป็นปัจจัยทางด้านพันธุกรรมและพื้นฐานทางอารมณ์ พันธุกรรมเป็นตัวกำหนดให้มนุษย์ทุกคนมีลักษณะอารมณ์พื้นฐานที่แตกต่างกันไปและพื้นฐานอารมณ์จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมอารมณ์บุคลิกภาพ ประการที่ 2 สภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดู การเลี้ยงดูในสภาพที่เหมาะสมกับอารมณ์ก็สามารถช่วยพัฒนากล่อมเกลา และควบคุมพื้นฐานอารมณ์ด้านลบได้

1.5. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาได้ซึ่งได้มีนักจิตวิทยาหลายท่านได้เสนอแนะแนวคิดในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังต่อไปนี้

1.5.1 แนวคิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ วีระวัฒน์ ปิ่นนิคามย์ (2545) กล่าวว่า ขณะที่การพัฒนาเชาวน์ปัญญา ทำให้เห็นผลได้รวดเร็วภายใต้อิทธิพลของกรรมพันธุ์ สิ่งแวดล้อม และการเรียนรู้ ซึ่งเชื่อกันว่า ระดับเชาวน์ปัญญา ของบุคคลจะสูงสุดในช่วงวัยรุ่น จนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น แต่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นเรื่องละเอียดอ่อน มิใช่เพียงแค่วัยและชาวซึ่งเท่านั้น แต่ต้องอาศัยเวลา ความเอาใจใส่จริงจังจากหลายๆ ฝ่าย อาทิ ครอบครัว โรงเรียน สื่อมวลชน ประกอบไปด้วย ระดับความฉลาดทางอารมณ์ ของแต่ละคน ไม่ถูกจำกัดโดยพันธุกรรม แต่เป็นผลมาจากการเรียนรู้ พัฒนาได้ตลอดชีวิต ตรงที่บุคคลเรียนรู้จากประสบการณ์ ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 กระบวนการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ด้วยการเรียนรู้ 3 ลักษณะ
(วีระวัฒน์ ปิ่นนิคามย์, 2545)

1.5.2 แนวคิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (2543) ได้กล่าวดังนี้

1.5.2.1 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทำได้ทั้งที่เป็นทางการ และไม่เป็นทางการ อาจเกิดจากการได้สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของต้นแบบ พ่อแม่ที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงมักจะทำ

ให้ลูกเรียนรู้การแสดงออกทางอารมณ์ที่ดีไปด้วย เด็กที่เติบโตจากสภาวะแวดล้อมที่มีแต่คำชมและการให้กำลังใจย่อมเรียนรู้การมองโลกในแง่ดี มีความมั่นใจตนเอง พ่อแม่อาจฝึกพัฒนาการด้านความฉลาดทางอารมณ์ตั้งแต่เด็กอายุ 5-6 ปี ที่มีพัฒนาการทางสมองพร้อมแล้ว การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจริงจังในชีวิตประจำวันจะช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กได้เป็นอย่างดี

1.5.2.2 ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของทุกฝ่าย พ่อแม่ ครู อาจารย์จะต้องร่วมเรียนรู้และฝึกฝนด้วยเพราะความฉลาดทางอารมณ์เป็นผลจากการมีปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์ทางสังคมและวัฒนธรรมร่วมกัน

1.5.2.3 ต้องเอาใจจริงเอาใจอย่างต่อเนื่อง และต้องใช้เวลา การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ส่วนหนึ่งจะเกิดจากการชี้แนะจากบุคคลต่างๆ นับตั้งแต่การอบรมเลี้ยงดู การสั่งสอนของครูอาจารย์ อีกส่วนหนึ่งเกิดจากการสังเกต การเรียนรู้ซึมซับพฤติกรรมและความคิดอ่านเข้าสู่ตนเอง

1.5.2.4 ควรมีการประเมินความพร้อม และความต้องการก่อน ควรมีการประเมินลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลในขณะนั้น รวมทั้งสภาพปัญหาและความต้องการพัฒนาตนก่อนทำการฝึกสอนเด็กคนเดียวกันอาจมีสมรรถนะความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้านแตกต่างกันไป จึงต้องใช้เทคนิคการพัฒนาที่เหมาะสมสำหรับแต่ละด้าน

1.5.2.5 พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้ผลสืบเนื่องและคงทนนั้นต้องพัฒนาจากทุกระดับนับตั้งแต่การรู้จักภาวะอารมณ์ของตน สามารถระบุมารมณ์ของผู้อื่น การควบคุมตน การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และทักษะทางสังคม ซึ่งมีความยากและซับซ้อนมากขึ้นเป็นลำดับ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะต้องกระทำอย่างต่อเนื่อง

1.5.2.6 ต้องฝึกในเชิงสถานการณ์ให้ทดลองเรียนรู้ ปฏิบัติ และทราบผลการแสดงออก การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี เป็นผลจากการสามารถปฏิบัติได้ ไม่ใช่เพียงแต่รู้ เข้าใจ แต่ไม่ทำหรือทำไม่ได้ อาจทำได้โดยให้พบกับสถานการณ์จริง การบันทึกพฤติกรรมลงในวิดีโอเพื่อให้คำติชม ซึ่งจุดเด่น จุดด้อยที่ควรปรับปรุงแก้ไข และการสังเกตในสถานการณ์การปฏิบัติจริง

1.5.2.7 ควรพิจารณาความแตกต่างของการเรียนรู้ด้านสมองกับการเรียนรู้ทางอารมณ์ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นการพัฒนาสมองในส่วนของระบบ Limbic ซึ่งควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และแรงขับของร่างกาย ได้แก่ การสร้างแรงจูงใจที่ดี การฝึกต่อเนื่องเป็นระยะ ๆ ในสถานการณ์ทางสังคม และให้ทราบผลการปฏิบัติ ซึ่งต่างจากการฝึกสมองด้านความคิด ความเข้าใจในส่วนของ Neocortex ซึ่งควบคุมความสามารถในการวิเคราะห์หาเหตุผลหลักการและตรรกต่าง ๆ

1.5.2.8 ควรทำการฝึกเป็นรายบุคคลร่วมกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในกลุ่มเล็กๆ เริ่มจากการสร้างแรงจูงใจที่ดี ชื่นชมให้ปฏิบัติ การแสดงออก การให้คำแนะนำ เปิดโอกาสให้ฝึกในสถานการณ์ต่างๆ และมีการแจ้งรายงานผล ซึ่งอาจเริ่มต้นจากการฝึกมนุษย์สัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน เช่น การยิ้มแย้ม โอบอ้อมอารี การเรียกชื่อ การแสดงความเอื้ออาทร การมีอารมณ์ขัน การกล่าวชมเชย ขอโทษ ขอบคุณ การเผยความรู้สึกและการควบคุมอารมณ์โกรธ เป็นต้น กิจกรรมที่จัดอาจเป็นเกม กิจกรรมคู่ กลุ่มสัมพันธ์ การเล่นเกม การสวมบทบาท หรือสถานการณ์จำลอง

1.5.2.9 มีการติดตามผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไม่ควรทำตาม กระแสความต้องการของตลาดหรือเพื่อผลประโยชน์ทางธุรกิจโดยขาดจรรยาบรรณวิชาชีพและหลักวิชาการ รองรับ รวมทั้งทำไปโดยขาดการติดตามผล

1.5.3 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของทศพร ประเสริฐสุข (2542) ได้สรุปแนวทางการ พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สามารถทำได้โดย

1.5.3.1 ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนตามความเป็นจริง ให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้ มองตนเองในแง่ดี รู้สึกดีกับชีวิต สามารถชื่นชมตัวเองได้ เป็นการฝึกให้รู้จักอารมณ์ตนเอง ด้วยการฝึกการ ตระหนักรู้ (Self-awareness) สำรวจตนเองโดยวิธีการต่างๆ เช่น อาจใช้การนั่งสมาธิ และการให้ความรู้เกี่ยวกับการ เข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น อาจใช้ กิจกรรมกลุ่มและเทคนิคอื่น ๆ

1.5.3.2 รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี และเลือกแสดงออกทาง อารมณ์ได้อย่างเหมาะสม อาจใช้การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Training) หรือฝึกการสื่อสารที่ เหมาะสม อาจใช้กิจกรรมเสริมหลักสูตร

1.5.3.3 รู้จักปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมด้วยความเต็มใจ ซึ่ง ครู พ่อแม่ ต้อง เป็นผู้นำการฝึก และทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีให้เด็กเลียนแบบ (Modeling) และให้กำลังใจเมื่อเด็กทำตามระเบียบ เป็นต้น

1.5.3.4 รู้จักและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเองจำแนกแยกแยะได้ว่าอารมณ์ใดที่ เป็นคุณแก่ตนเอง และอารมณ์ใดที่จะเป็นโทษต่อตนเอง โรงเรียนและสถานศึกษาควรมีอาจารย์ผู้ทำหน้าที่แนะ แนวที่จะให้คำปรึกษา (Counseling) แก่เด็ก

1.5.3.5 การรู้จักบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ เพื่อให้รู้ว่าอารมณ์เกิดได้ทุก อย่างแต่เราไม่สามารถแสดงอารมณ์ทุกอย่างได้ ฝึกความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกได้อย่าง เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา เหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี เพื่อให้เกิดความสมดุลในการจัดการกับ อารมณ์ของตนเอง รู้จักแสดงออกทางอารมณ์ และระบายอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ฝึกความสามารถในการผ่อนคลาย ความเครียด เช่น ฟ้อนคลายกล้ามเนื้อ การร้องเพลง เป็นต้น

1.5.3.6 การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม โดยคำนึงถึง สีหน้า ท่าทางและคำพูด เด็กจึงต้องได้รับการฝึก อาจจะเป็นในช่วงโม่งโฮมรูม หรือช่วงกิจกรรมแนะแนว

1.5.3.7 รู้จักหยุดการแสดงอารมณ์ที่ไม่ดี ความสามารถในการไตร่ตรองก่อนการ แสดงออก และสามารถที่จะอดทน รอคอยที่จะแสดงพฤติกรรมได้

1.5.3.8 ฝึกการสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับตนเอง แรงจูงใจที่สำคัญคือแรงจูงใจใฝ่ สัมฤทธิ์ และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affiliation motive)

1.5.3.9 ฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์ และความรู้ สึก ของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) จะต้องฝึกให้นึกถึง ผู้อื่น ที่เรียกว่าใจเขา ใจเรา ฝึกการสังเกต การตรวจสอบอารมณ์

1.5.3.10 ฝึกทางด้านมนุษยสัมพันธ์ การแสดงน้ำใจ เอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นด้วยความจริงใจ สามารถแสดงความชื่นชอบ ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ในวาระเหมาะสม

1.5.4 กฤษณ์ รุยาพร (2542) กล่าวว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กนั้น ครู พ่อแม่ ผู้ปกครอง และผู้ใกล้ชิด สามารถฝึกให้เด็กได้ในเรื่องของการรู้จักตัวเอง ต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด หรือ ดันเหตุแห่งความเครียด เราควรฝึกให้เด็กรู้สาเหตุที่มาและการป้องกันในครั้งต่อไป รวมถึงการแก้ไขเมื่อมีความเครียด

1.5.5 ชัยวัฒน์ คุประตกุล (2542) กล่าวว่า สำหรับการฝึกทักษะทางอารมณ์ของตนเองเพื่อสร้างความฉลาดทางอารมณ์ รวมทั้งผู้สร้างหลักสูตรฝึกการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ทางสังคม เช่น สังคมในโรงเรียน สังคมในมหาวิทยาลัย ในองค์กรสิ่งแรกที่จะต้องเอาใจใส่ก็คือ ธรรมชาติของอารมณ์มนุษย์ แต่สำหรับเรื่องความฉลาดทางอารมณ์นั้นจะต้องมีการเอาใส่ในเรื่องอารมณ์เป็นสำคัญ การฝึกอารมณ์ที่เป็นรูปธรรม ซึ่งเป็นการฝึกการควบคุมและพัฒนาอารมณ์ที่หลากหลายในสถานการณ์ต่างๆ การฝึกอารมณ์มิใช่เป็นการฝึกเพื่อควบคุมอารมณ์ต่างๆ มิใช่แสดงออกมา แต่เป็นการฝึกเพื่อให้แสดงออกอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม

1.5.6 Ferguson (1997) เสนอแนะว่า การจะให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ ควรฝึกตัวเด็กในเรื่อง การตระหนักในตนเองรวมถึงการตระหนักในการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ได้แก่ การอยู่รวมกันกับผู้อื่น การเข้าใจผู้อื่น การมองโลกในแง่ดี รวมถึงการมีความมั่นใจในตนเอง จึงจะทำให้เป็นผู้มีความสำเร็จในงาน ส่วนการมองโลกในแง่ดีจะช่วยได้มากในเรื่องให้เด็กเกิดการตัดสินใจได้ ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูควรสร้างประสบการณ์เหล่านี้ให้แก่เด็ก

สรุปได้ว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้น สามารถทำได้ทั้งในกลุ่มที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ และกลุ่มที่มีความฉลาดทางอารมณ์ปกติ ในกลุ่มที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ ก็เป็นการพัฒนาให้เขามีความฉลาดทางอารมณ์ที่เพิ่มขึ้นหรือเข้าสู่ภาวะปกติ ส่วนกลุ่มที่มีภาวะความฉลาดทางอารมณ์ปกติ ก็จะเป็นการส่งเสริมให้เขามีความฉลาดทางอารมณ์ที่เพิ่มยิ่งขึ้น ขึ้นได้เช่นกัน การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้นอาจทำได้ทั้งในแบบที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการก็ได้ แต่จะต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกหลายฝ่าย ทั้งพ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูประจำชั้นหรือครูผู้สอนเมื่อเด็กอยู่ในโรงเรียน ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ควรจะเริ่มต้นจากการประเมินความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะบุคคลก่อน ว่าบุคคลนั้นมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับใด เพื่อจะบอกได้ว่าหลังจากการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้น มีผลจากการพัฒนาเป็นเช่นไร สำหรับกิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีผู้เสนอไว้หลายแนวทางพอจะกล่าวได้ว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ต้องมีการฝึกเชิงสถานการณ์ ให้ทดลองเรียนรู้กับสภาพจริง หรือการใช้กิจกรรมสัมพันธ์ โดยเริ่มจาก การสร้างแรงจูงใจ ชี้นำให้ปฏิบัติ การแสดงออกให้ดูต้นแบบ เปิดโอกาสให้ได้ฝึกในสถานการณ์จริง โดยเริ่มต้นจากการมีอารมณ์ยิ้มแย้ม การมีอารมณ์ขัน การเผยความรู้สึกและการควบคุมอารมณ์โกรธ การจัดกิจกรรมควรจะใช้ กิจกรรมเกม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การเล่นเกม การแสดงบทบาทสมมติหรือกำหนดสถานการณ์จำลองก็ได้ แต่สำหรับในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดการสอนทักษะชีวิตในโรงเรียน มาประยุกต์เป็น โปรแกรมที่ใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยนำองค์ประกอบของทักษะชีวิตมาเป็นกรอบแนวทางการสร้างกิจกรรมให้นักเรียนเกิดทักษะและความสามารถในการแสดงออกอารมณ์อย่างเหมาะสมโดยมี

เนื้อหาที่สอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในการสอนทักษะชีวิต เพื่อจะได้ส่งผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามองค์ประกอบ 3 ด้าน คือด้านความคิด ด้านความเก่ง และด้านความสุข

1.6 คุณค่าและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

1.6.1 คุณค่าและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ วีระวัฒน์ ปันนิคัมย์ (2545) ได้สรุปถึงการประยุกต์ใช้หลักการของความฉลาดทางอารมณ์เข้าสู่ชีวิตประจำวันว่าจะมีประโยชน์อย่างยิ่งกับทุกคน คือ

1.6.1.1 ใช้พัฒนาด้านอารมณ์บุคลิกภาพที่พึงปรารถนาของเด็ก ให้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัย

1.6.1.2 ช่วยให้อ่านสื่อสารแสดงความรู้สึก และอารมณ์ของตน ได้อย่างถูกต้องตามกาลเทศะ และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

1.6.1.3 ช่วยลดความขัดแย้งระหว่างบุคคลลง เสริมสร้างการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันให้มากขึ้นทำให้เกิดการสร้างผลิตผลที่สนองเป้าหมาย

1.6.1.4 ช่วยให้อ่านใจผู้อื่นได้ และสนองความต้องการของผู้อื่นได้ดี

1.6.1.5 ช่วยส่งเสริมอรรถประโยชน์ของความเป็นผู้นำที่มีศิลปะ คือ การรู้จักใช้คน และครองใจคน

1.6.1.6 ช่วยให้เข้าใจชีวิตของตนเองและผู้อื่น ทำให้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน ทำให้ชีวิตครอบครัวมีความสุขด้วยความเข้าใจกัน

1.6.2 คุณค่าและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ กรมสุขภาพจิต (2543) กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นที่บุคคลควรจะมีหรือพัฒนาให้มากขึ้น เพื่อชีวิตการทำงานทั้งในปัจจุบันและอนาคต คนทำงานที่อยู่ในองค์กรถูกคาดหวังว่าจะต้องมีคุณภาพไม่เพียงแต่มีความสามารถหรือทักษะที่จำเป็นในการทำงาน หรือมีเชาวน์ปัญญาเท่านั้นแต่ต้องมีความสามารถทำงานเป็นทีมได้อย่างมีความรับผิดชอบ มีความเข้าใจ และเอื้ออาทรผู้ร่วมงาน มีความตื่นตัวที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

1.6.3 คุณค่าและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ด้านการศึกษา ผู้ที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูง มักมีความมั่นใจในตนเอง เรียนรู้ได้เร็ว มีความสุข มีความคิดเห็นเกี่ยวกับคนและมองโลกในแง่ดี ปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้เหมาะสม สามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ และมีปัญหาพฤติกรรมน้อย การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จึงมีผลทำให้ปัญหาต่างๆ ในโรงเรียนลดลง เช่น การทำร้ายตนเอง การแสดงความก้าวร้าว การเข้าหาสารเสพติด การถูกพักหรือไล่ออกจากโรงเรียน และการทะเลาะวิวาท เป็นต้น ขณะเดียวกันก็เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมีความรับผิดชอบ กล้าแสดงสิทธิของตน เป็นที่รู้จักชอบพอกับเพื่อนฝูง รู้จักเห็นอกเห็นใจและเข้าใจผู้อื่น มีทักษะในการแก้ไขข้อขัดแย้งได้ดี มีความรู้สึกที่ดี ผูกพันต่อครอบครัวและโรงเรียน ในกรณีของกลุ่มเด็กพิเศษ ผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีขึ้นในชั้นเรียน มีทักษะทางสังคม กล้าแสดงตนมากขึ้น และสามารถระบุลักษณะอารมณ์ของตนได้

สรุปได้ว่า คุณค่าและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ มีอยู่หลายด้าน ถ้าเรานำมาประยุกต์เข้ากับชีวิตประจำวันก็จะทำให้เป็นผู้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัย สามารถสื่อสารแสดงความรู้สึกที่ดี ลดความขัดแย้งระหว่างบุคคลลง เสริมสร้างในการทำงานที่ต้องประสานสัมพันธ์กัน ช่วยให้เป็นผู้ที่รู้จักรับฟังความ

คิดเห็นของผู้อื่น เข้าใจชีวิตของตนเองและผู้อื่นดีขึ้น ทำให้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน มีความตื่นตัวที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ สามารถช่วยลดปัญหาทางด้านสุขภาพจิตและเป็นการป้องกันปัญหาทางด้านสุขภาพที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง หรือเมื่อเกิดปัญหาขึ้นแล้วก็จะเป็นผู้ที่สามารถเผชิญกับปัญหาและหาทางแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างเหมาะสมให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี

1.7 ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง

1.7.1 วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2545) กล่าวว่า ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงควรมีลักษณะดังนี้

1.7.1.1 รู้จักตนเอง รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตน รู้จุดเด่น จุดด้อย ในความเป็นตัวของตัวเอง

1.7.1.2 ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก การแสดงออกของตนเองได้ให้ถูกกับกาลเทศะ ปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี

1.7.1.3 สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่ม หรือไม่ทอดอ้อย่ายแสดงความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักรู้ในความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่น ได้ดี สร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

1.7.1.4 มีทักษะสังคมที่ดี ทั้งนี้เป็นผลมาจากการพัฒนาในขั้นแรกๆ ที่ทำให้ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง สามารถเข้าใจผู้อื่นได้ดี มีมารยาท มีอารมณ์ขัน สามารถแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าต่างๆ ได้เป็นอย่างดี มีไหวพริบ สร้างความร่วมมือร่วมใจจากคนหลายๆ ฝ่ายได้

1.7.2 กรมสุขภาพจิต (2544) กล่าวถึงผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง ควรมีลักษณะนิสัย 10 ประการ ดังนี้

1.7.2.1 รับรู้อารมณ์ของตนเองมากกว่าจะกล่าวโทษผู้อื่น

1.7.2.2 สามารถแยกแยะระหว่างความคิดและความรู้สึกได้ดี

1.7.2.3 มีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง ไม่กล่าวโทษใคร

1.7.2.4 รู้จักใช้ความรู้สึกเพื่อช่วยในการตัดสินใจ

1.7.2.5 นับถือในความรู้สึกของผู้อื่น

1.7.2.6 เมื่อถูกกระตุ้นให้โกรธ จะสามารถควบคุมจิตใจไม่ให้โกรธได้

1.7.2.7 เข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และยอมรับในความรู้สึกของผู้อื่น

1.7.2.8 รู้จักฝึกหาคคุณค่าในทางบวกจากอารมณ์ในทางลบ

1.7.2.9 ไม่ชอบแนะนำ สั่ง ควบคุม วิพากษ์วิจารณ์ ตัดสินหรือสั่งสอนผู้อื่น

1.7.2.10 หลีกเลี่ยงการปะทะอารมณ์กับคนที่ไม่ยอมรับผู้อื่น

1.7.3 Steven Hein (1999) ได้กำหนดลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงหรือคำว่าผู้นั้นควรมีลักษณะอย่างไร ปรากฏดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง และผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง	ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ
1. แสดงความรู้สึกของตนเองออกมาได้อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมา	1. ไม่รับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนแต่วิพากษ์ตำหนิผู้อื่น
2. ไม่ถูกครอบงำโดยความรู้สึกทางลบต่างๆ	2. บอกไม่ได้ว่าทำไมตนถึงคิด รู้สึกเช่นนั้น
3. สามารถอ่านภาษาท่าทางในการสื่อสารได้ดี	3. กล่าวโจมตี ตำหนิ ตัดสิน ทำลาย ขวัญกำลังใจผู้อื่น
4. ชีวิตผจญภัยจากเหตุผล เห็นจริง ตระกะ ความรู้สึกและสามัญสำนึกอย่างสมดุล	4. มุ่งวิเคราะห์ผู้อื่นมากกว่าแสดงความเห็นอกเห็นใจ
5. พึงพาตนเองได้ ความเป็นอิสระ ด้านการใช้เหตุผลทางจริยธรรม	5. บุ่มบ่ามทึบทัก มักคิดแทนเรา เช่น “ผมคิด(เชื่อหรือเดา)ว่าคุณ....”
6. สร้างแรงจูงใจที่ดีให้เกิดขึ้นภายในตนได้	6. แสดงความไม่ซื่อตรงต่อความรู้สึกนึกคิดของตน
7. สามารถนำภาวะอารมณ์ของตนกลับคืนสู่สภาวะปกติได้	7. พุดสะทอนความรู้สึกนึกคิดของตนสูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง
8. มองโลกในแง่ดี ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือปัญหา	8. ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่บางทีก็แสดงปฏิกิริยากับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ อย่างเกินเหตุ
9. สนใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น	9. ขาดสติสัมปชัญญะสิ่งที่พูดกับสิ่งที่ทำไม่ตรงกัน
10. ไม่ครอบงำด้วยความกลัวหรือความวิตกกังวล	10. ผูกใจเจ็บ อาฆาตเค้น ให้อภัยคนไม่ได้
11. สามารถระบุความรู้สึก ภาวะอารมณ์ทางลบต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเองในขณะนั้นได้	11. ชอบทำให้ผู้อื่นรู้ว่าเขาผิด
12. รู้ดีว่าเป็นธรรมชาติเมื่อพูดถึง ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ	12. ยึดเหยียดความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ให้คู่ฟังหรือคนอื่นฯ
16. แยกแยะสิ่งที่เป็นความคิดออกจากความรู้สึก	16. ยึดมั่นในความคิดความเชื่อของตนเองใจไม่เปิดกว้าง
	17. เป็นผู้ฟังที่ไม่ดีพูดขัดจังหวะบั่นทอนขวัญและกำลังใจคู่สนทนาเน้นข้อเท็จจริงมากเกินไปโดยไม่นึกถึงความรู้สึก
	18. ใช้ภูมิปัญญาของตน วิพากษ์ตำหนิ ผู้อื่น สร้างภาพว่าตนฉลาดเหนือกว่าผู้อื่น ไม่รู้ไม่สนใจว่าคนอื่นจะมองอย่างไร

ที่มา : ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ

(Steven Hein, 1999)

สรุปได้ว่า ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงควรมีลักษณะดังนี้ คือ เป็นผู้ที่รู้เท่าทันในอารมณ์ของตนเอง รู้ว่าตนเองมีอารมณ์เช่นไร ควรจะแสดงออกหรือควบคุมอารมณ์ของตนเองอย่างไร เป็นผู้มีความรับผิดชอบในตนเอง ไม่กล่าวโทษผู้อื่น ไม่วิพากษ์วิจารณ์ใคร หลีกเลี่ยงการประทะอารมณ์กับผู้อื่น สามารถแยกแยะระหว่างความคิดและความรู้สึกได้ดี เป็นผู้มีทักษะทางสังคมที่ดี มีมารยาท เข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และยอมรับในความรู้สึกของผู้อื่นได้

2. ความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิต

2.1. แนวคิดทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นทักษะที่ถูกนำมาใช้ในการเพิ่มความสามารถทางจิตสังคม ซึ่งเป็นความสามารถทางจิตสังคม เป็นความสามารถของบุคคลที่จะต่อสู้กับความต้องการและสิ่งท้าทายต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยบรรเทาผลกระทบจากสภาพจิตที่ดี และยังแสดงให้เห็นถึงการปรับตัว และมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้อง ขณะที่ปฏิบัติสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่ว่าจะอยู่ในวัฒนธรรมหรือสิ่งแวดล้อมเช่นไร อาจจะกล่าวได้ว่าความสามารถทางจิตสังคมมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นด้านกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ให้เกิดความผาสุก โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องเนื่องจากพฤติกรรม ที่ไม่สามารถต่อสู้กับความเครียด และความกดดันในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะฉะนั้นการเพิ่มความสามารถทางจิตสังคม จึงเป็นสิ่งสำคัญได้มีโปรแกรมการส่งเสริมความสามารถทางจิตสังคมซึ่งส่วนใหญ่เป็นการจัดการเกี่ยวกับแหล่งทรัพยากรบุคคล และความสามารถทางสังคม โดยจัดเป็นหลักสูตรการสอนทักษะชีวิตในโรงเรียนในการที่จะสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ในสิ่งแวดล้อมของเด็กและเยาวชน (WHO, 1994)

2.2. ความหมายของทักษะชีวิต

ความหมายของทักษะชีวิต ได้มีผู้ทำการศึกษาและได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

จุฬารักษ์ โสตะ (2545; 2546) ให้ความหมายว่า ความสามารถของบุคคลในการจัดการกับปัญหา และสิ่งท้าทายต่างๆ รอบตัวอย่างเหมาะสม โดยคำนึงถึงผลที่เกิดขึ้นทั้งในปัจจุบัน และอนาคต เพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีมีความสุขอย่างถูกต้องและมั่นคง

มาลี ชันศิริ (2545) ให้ความหมายว่า ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสมในการเผชิญปัญหาต่างๆ ที่อยู่รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประภาวดี แสนลีลา (2543) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวได้อย่างเหมาะสมโดยอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์ด้วยการฝึกฝนอบรม ทั้งด้านความรู้ เจตคติ และทักษะด้านต่าง ๆ ในการจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อก่อให้เกิดการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม ทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้อย่างผาสุก

ชลชัย ขวัญกุลณี (2542) ให้ความหมายว่า หมายถึง ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัว และเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสม เพื่อที่จะสามารถเผชิญปัญหาต่างๆ ที่อยู่รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นวนันท์ กิจทวี (2541) ให้ความหมายว่า หมายถึง ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสมในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์ด้วยการฝึกฝนอบรม เพื่อเป็นการปรับสภาพการขาดสมดุลย์ให้กลับคืนสู่สภาพปกติ ทำให้บุคคลนั้นสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

ธราทิพย์ ธรรมนพฤทธิ์ และวีระศักดิ์ สืบเสาะ (2541) ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสม ในการเผชิญปัญหาต่างๆ ที่อยู่รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์ด้วยการฝึกฝน

กรมอนามัย (2539) ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติ และทักษะในอันที่จะจัดการกับปัญหาที่อยู่รอบๆตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

พิชัย ไทยอุดม (2540) ให้ความหมายว่า ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสมในการเผชิญปัญหาต่างๆ ที่อยู่รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์ด้วยการฝึกฝนอบรม

WHO (1994) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถเฉพาะตัวในการปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้องในการที่จะเผชิญกับสิ่งท้าทายต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปได้ว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถส่วนบุคคลที่ใช้ในการปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์ จัดการปัญหา หรือสิ่งที่ตนกำลังเผชิญอยู่โดยใช้ประสบการณ์เรียนรู้จากการฝึกฝน จัดการกับสิ่งเหล่านั้นอย่างเหมาะสม เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมั่นคงและมีความสุข

2.3 องค์ประกอบทักษะชีวิต (Life Skills)

2.3.1 องค์ประกอบทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO) โดยธรรมชาติแล้วทักษะชีวิตจะมีความแตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรม แต่ในภาพรวมจะพบว่ามีความรู้ทักษะชีวิตหลัก (Core Life Skills) อยู่ 10 ประการ ดังนี้ (WHO, 1994)

2.3.1.1 การตัดสินใจ (Decision making) เป็นทักษะที่ช่วยเหลือเพื่อก่อให้เกิดการตัดสินใจเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ในชีวิต ถ้าบุคคลมีการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพในการกระทำต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยการประเมินทางเลือกที่แตกต่างและผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือกนั้นจะส่งผลต่อสุขภาพอนามัยของบุคคลนั้น

2.3.1.2 การแก้ไขปัญหา (Problem solving) เป็นความสามารถในการต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ในชีวิต โดยเฉพาะปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดการเจ็บป่วยทางจิตและกายตามมา

2.3.1.3 ความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) นำไปสู่การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาโดยการกำหนดทางเลือกหลายๆทางเลือกที่จะกระทำหรือไม่กระทำช่วยให้สามารถมองย้อนไปถึง

ประสบการณ์ตรงและเหตุการณ์ต่างๆเพื่อช่วยในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาก่อให้เกิด การปรับตัวเองและต้องมีความยืดหยุ่นในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

2.3.1.4 ความคิดวิจารณ์ญาณ (Critical thinking) เป็นความสามารถในการวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์ ซึ่งช่วยเหลือในการจดจำและประเมินปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรม เช่น ค่านิยม แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนและสื่อต่าง ๆ

2.3.1.5 การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication) เป็นการแสดงออกของบุคคล ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษาที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่างๆรวมถึงความสามารถในการแสดงออกซึ่งความคิดเห็น ความปรารถนา ความต้องการ ความกลัวและการขอร้อง ขอความช่วยเหลือในเวลาที่ต้องการ

2.3.1.6 ทักษะสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship skills) เป็นทักษะที่ช่วยเหลือให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล โดยการสร้าง และรักษาไว้ซึ่ง สัมพันธภาพที่ดีเป็นทักษะที่สำคัญที่ก่อให้เกิดความผาสุกทางด้านจิตใจและสังคมยังเป็นการรักษาสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวซึ่งเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญ

2.3.1.7 ความตระหนักในตนเอง (Self-awareness) การรู้จักตนเองไม่ว่าจะเป็นคุณลักษณะจุดดีจุดด้อย สิ่งทีพึงปรารถนาและไม่พึงปรารถนา การพัฒนาความตระหนักในตนเอง สามารถช่วยให้บุคคลจดจำสิ่งต่างๆ ได้ เมื่อคนรู้สึกเครียดหรืออยู่ภายใต้ความกดดัน และความตระหนักในตนเองเป็นสิ่งที่จำเป็นก่อนที่จะไปสู่ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพทักษะสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

2.3.1.8 ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการจินตนาการว่าชีวิตของบุคคลอื่นเป็นเช่นไรในสถานการณ์ที่บุคคลอื่นไม่เหมือนกับตนเอง ช่วยให้เกิดความเข้าใจและยอมรับบุคคลอื่นที่มักจะมีแตกต่างไปจากตนเองและยังสามารถพัฒนาปฏิสัมพันธ์ทางสังคมได้ด้วย

2.3.1.9 การจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotions) เกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและบุคคลอื่น ตระหนักถึงอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ทำให้สามารถแสดงออกอารมณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม เช่น อารมณ์รุนแรง ความโกรธ ความเศร้าโศก

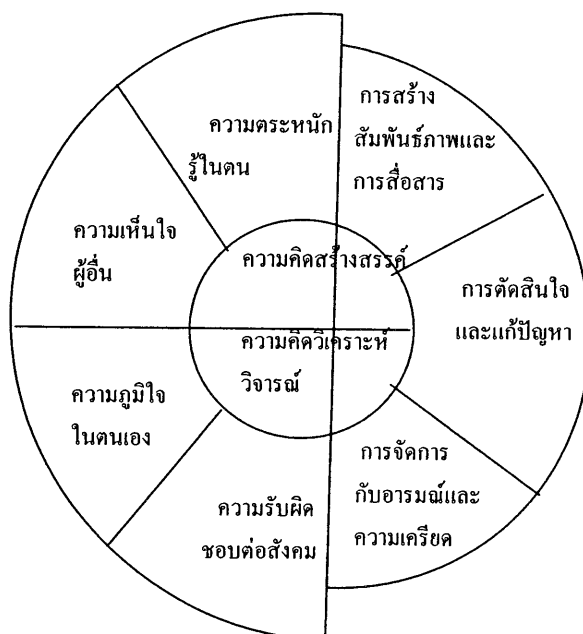
2.3.1.10 การจัดการกับความเครียด (Coping with stress) เป็นการรู้จักสาเหตุของความเครียดและรู้จักแนวทางในการจัดการเพื่อช่วยในการควบคุมในแต่ละระดับของความเครียด ซึ่งจะช่วยลดสาเหตุของความเครียด เช่น การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมหรือวิถีชุมชน การรู้จักผ่อนคลายเพื่อที่จะช่วยลดความเครียดลงจะได้ไม่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา

จากองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่กำหนดโดยองค์การอนามัยโลก สามารถนำมาจับคู่ให้สอดคล้องกันได้ 5 คู่ ดังภาพที่ 3

การตัดสินใจและ การแก้ไขปัญหา	ความคิดสร้างสรรค์ และความคิด วิจารณ์	การสื่อสารอย่างมี ประสิทธิภาพและ ทักษะสัมพันธ์ภาพ ระหว่างบุคคล	ความตระหนัก ในตนเองและ ความเห็นอก เห็นใจผู้อื่น	การจัดการกับ อารมณ์และ การจัดการกับ ความเครียด
---------------------------------	--	---	--	---

ภาพที่ 3 องค์ประกอบทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1994)

2.3.2 องค์ประกอบทักษะชีวิตของประเทศไทย (กรมอนามัย, 2539; 2547) ได้นำแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลกในปี ค.ศ.1994 มาประยุกต์ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมและวัฒนธรรมไทย โดยจัดความคิดสร้างสรรค์ ความคิดวิจารณ์เป็นองค์ประกอบร่วมและเป็นพื้นฐานของทุกองค์ประกอบ และเพิ่มทักษะความภูมิใจในตนเองกับคามรับผิดชอบต่อสังคมอีก 1 คู่ ซึ่งองค์ประกอบทักษะชีวิตของกรมอนามัยจะประกอบด้วยองค์ประกอบทักษะชีวิตทั้งหมด 12 องค์ประกอบ โดยแบ่งเป็น 3 ด้าน ดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 องค์ประกอบทักษะชีวิตของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (กรมอนามัย, 2539)

2.3.2.1 องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย เป็นองค์ประกอบร่วม ได้แก่

1) ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical thinking) เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ รอบตัว

2) ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เป็นความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ

2.3.2.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตพิสัยหรือเจตคติประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 คู่คือ

1) คู่ที่ 1 ความตระหนักรู้ในตนและความเห็นใจผู้อื่น

ก. ความตระหนักรู้ในตน (Self awareness) เป็นความสามารถในการ ค้นหาและเข้าใจจุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่น

ข. ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าถึงความรู้สึก และเข้าใจบุคคลที่แตกต่างกับเรา ไม่ว่าจะเป็นด้านเพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ

2) คู่ที่ 2 ความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม

ก. ความภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เช่น ความมีน้ำใจ รู้จักให้ รู้จักรับ ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ ของตน เช่น ความสามารถด้าน สังคม คนตรี กีฬา ศิลปะ ฯลฯ โดยมีได้มุ่งสนใจอยู่แต่ในเรื่องรูปร่าง หน้าตา เสื้อผ้า หรือความสามารถทางเพศ การเรียนเก่ง ฯลฯ เท่านั้น

ข. ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social responsibility) หมายถึง ความรู้สึก ว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีส่วนรับผิดชอบต่อความเจริญหรือเสื่อมของสังคม ความรับผิดชอบต่อ สังคมมีส่วนสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความภูมิใจในตน เพราะหากคนเรามีความภูมิใจในตน คนเหล่านั้นก็มีแรงจูงใจ ที่จะทำดีกับผู้อื่นและสังคม

2.3.2.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยหรือทักษะประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 คู่

1) คู่ที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร

การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (Interpersonal relationship and Communication skills) เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตน และความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความต้องการ ความชื่นชม การ ปฏิเสธ การสร้างสัมพันธภาพ ฯลฯ

2) คู่ที่ 2 การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา

ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา (Decision making and Problem solving skills) เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือก วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละ ทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

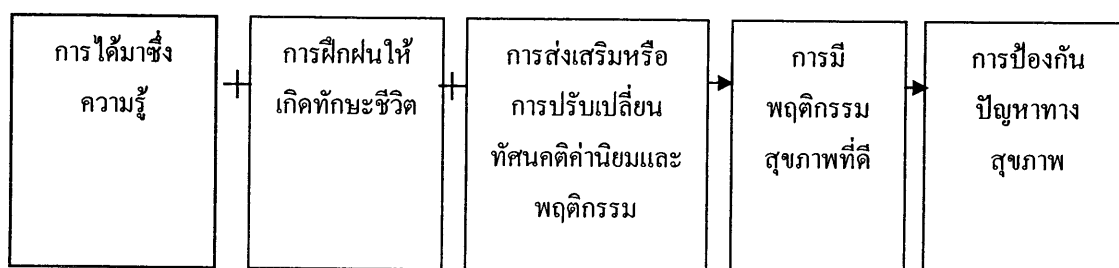
3) คู่ที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (coping with Emotion and Stress skills)

เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีต่อพฤติกรรมของตน เลือกใช้วิธีการจัดการกับ อารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสม และเป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด เรียนรู้วิธีการควบคุมระดับของ ความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย และหลีกเลี่ยงสาเหตุ

สรุปได้ว่า องค์ประกอบทักษะชีวิต ตามองค์การอนามัยโลกมีทั้งหมด 10 องค์ประกอบ จัดเป็นคู่ได้ 5 คู่ ซึ่งประกอบด้วย การคิดอย่างมีวิจารณญาณและความคิดสร้างสรรค์ ความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับประเทศไทยเมื่อได้นำเอาทักษะชีวิตมาใช้ กรมอนามัยจึงได้ปรับองค์ประกอบให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย จึงได้เพิ่มอีก 1 คู่ 2 องค์ประกอบ คือ ความภูมิใจในตนเองและการรับผิดชอบต่อสังคม ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ทักษะชีวิตทุกองค์ประกอบมาประยุกต์ใช้เป็นแผนการจัดกิจกรรมต่างๆ ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ครั้งนี้

2.4 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

รูปแบบกรอบแนวคิดด้านล่างนี้แสดงให้เห็นว่าทักษะชีวิตเป็นจุดเชื่อมโยงระหว่างปัจจัยด้านความรู้ ทักษะ และค่านิยมกับพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี ซึ่งในที่นี้จะเน้นวิธีที่สนับสนุนที่จะนำไปสู่การป้องกันปัญหาต่าง ๆ ด้านสุขภาพอนามัยในขั้นต้นได้ ดังภาพที่ 5



ภาพที่ 5 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการป้องกันปัญหาสุขภาพ (WHO, 1994)

ทักษะชีวิตเป็นตัวเชื่อมโยงระหว่างความรู้ ทักษะ และค่านิยม เพื่อนำไปสู่ความสามารถที่แท้จริง เช่น “จะทำอะไร และอย่างไร” (what to do and how to do it) ทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่จะนำไปสู่หนทางแห่งการมีสุขภาพที่ดี ดังที่ปรารถนาตามขอบเขตหรือโอกาสที่จะทำได้ ดังนั้น การนำทักษะชีวิตไปใช้ ยังต้องคำนึงถึงปัจจัยแวดล้อมทางวัฒนธรรม และครอบครัวที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพด้วย

การนำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะทำให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง รับรู้และเข้าใจคนอื่น ทักษะชีวิตจะช่วยสนับสนุนการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ซึ่งส่งเสริมให้เกิดการมีสุขภาพจิตที่ดี สนับสนุนหรือจูงใจที่จะทำให้สามารถดูแลตนเอง และบุคคลอื่น อีกทั้งป้องกันโรคทางจิต และปัญหาทางพฤติกรรมสุขภาพต่าง ๆ จึงได้มีการนำทักษะชีวิตไปใช้อย่างกว้างขวางในโปรแกรมการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพเช่น

- โปรแกรมการป้องกันการใช้ยาที่ไม่ถูกต้อง (Botvin et al.; Pentz อ้างถึงใน WHO, 1994)
- การส่งเสริมเซาว์ปัญญา (Gonzalez อ้างถึงใน WHO, 1994)
- การป้องกันการใช้ความรุนแรง (Olweus อ้างถึงใน WHO, 1994)
- การการป้องกันโรคเอดส์ (WHO / GPA, Scripture Union อ้างถึงใน WHO, 1994)

-การลดความรุนแรง (Prutzman et al. อ้างถึงใน WHO, 1994)

-การส่งเสริมความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) และการเห็นคุณค่าในตนเอง

(Self-esteem) (TACADE อ้างถึงใน WHO, 1994)

สรุปได้ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การจะสร้างทักษะชีวิตให้เหมาะสมกับบุคคลได้นั้นเราจะต้องเริ่มจากการได้มาซึ่งความรู้ หรือเจตคติ เมื่อมีความรู้แล้วผู้นั้นจะต้องมีการฝึกฝนจนทำให้เกิดทักษะ และจะต้องมีปรับเปลี่ยนทัศนคติ ค่านิยม พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ดีของตนเองออกไป ให้หมด พร้อมทั้งจะยอมรับและสร้างพฤติกรรมใหม่ของตน

2.5 ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการสอนทักษะชีวิต

โปรแกรมทักษะชีวิตสามารถพัฒนาได้ตั้งแต่เด็กและวัยรุ่นในโรงเรียนหลายๆ ประเทศได้นำโปรแกรมทักษะชีวิตไปใช้ได้อย่างประสบความสำเร็จในช่วงอายุ 6-16 ปีซึ่งช่วงเวลาดังกล่าวเป็นช่วงเวลาที่สำคัญสำหรับเด็กและวัยรุ่นต่อการพัฒนาการให้เกิดการเรียนรู้ อย่างไรก็ตาม การกำหนดนโยบายและการจัดสรรทรัพยากรทางการศึกษา ควรให้ความสำคัญต่อการพัฒนาทักษะชีวิตให้เกิดขึ้นในช่วงอายุดังกล่าว ซึ่งการพัฒนาทักษะชีวิตนี้นับเป็นสิ่งมีค่าอย่างยิ่งสำหรับเด็กที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นและช่วงวัยรุ่น เนื่องจากเป็นช่วงที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับปัญหาทางด้านสุขภาพ ดังนั้น การพัฒนาทักษะชีวิตจึงมีความจำเป็นที่ควรให้การส่งเสริมและสนับสนุนเพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และป้องกันปัญหาทางสุขภาพอนามัยได้ (WHO, 1994)

สรุปจากการศึกษาแนวคิดทักษะชีวิต พบว่า ทักษะชีวิต เป็นความสามารถส่วนบุคคลที่ใช้ในการปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ปัญหาหรือสิ่งที่ตนกำลังเผชิญอยู่โดยใช้ประสบการณ์เรียนรู้จากการฝึกฝนจัดการกับสิ่งที่ตนกำลังเผชิญอยู่อย่างเหมาะสมเพื่อการดำรงชีวิตอย่างมั่นคง และมีความสุข ตามองค์ประกอบของทักษะชีวิต 5 คู่ ขององค์การอนามัยโลกและ 6 คู่ สำหรับประเทศไทย แต่การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แนวทางทักษะชีวิต ตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก มาประยุกต์ใช้เป็นโปรแกรมการสอนทักษะชีวิต เพื่อใช้สอนทักษะด้านต่างๆ ของกลุ่มนักเรียนที่มีปัญหาทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าปกติ เนื่องจากองค์ประกอบของทักษะชีวิตสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังนั้นการประยุกต์ทักษะชีวิตไปใช้ ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพ จะทำให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รับรู้และเข้าใจคนอื่น ซึ่งจะช่วยสนับสนุนการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) รวมทั้งการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เพราะผู้วิจัยมีความเชื่อมั่นว่าโปรแกรมทักษะชีวิตจะช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

3. ความรู้เกี่ยวกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

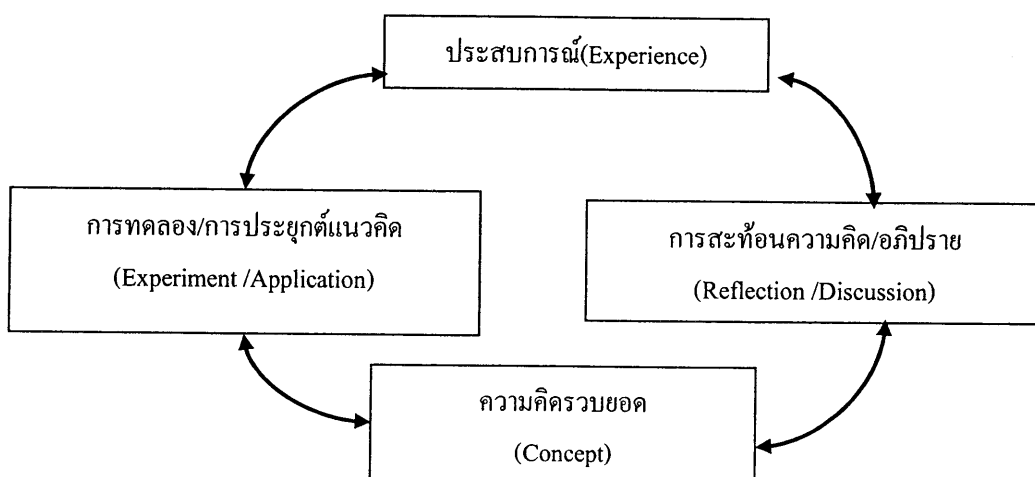
การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมอาศัยหลักการเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางโดยพื้นฐานสำคัญประการแรก การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และประการที่ 2 การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งการเรียนรู้เชิงประสบการณ์มุ่งเน้นอยู่ที่การให้ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม (กรมสุขภาพจิต, 2540)

3.1. การเรียนรู้เชิงประสบการณ์

3.1.1 หลักการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่สำคัญ 5 ประการ

- 3.1.1.1 เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์นักเรียน
- 3.1.1.2 ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ท้าทายอย่างต่อเนื่องและเป็นการเรียนรู้ที่เรียกว่า Active Learning คือ ผู้ฟังจะต้องทำกิจกรรมตลอดเวลาไม่ได้นั่งฟังอย่างเดียว
- 3.1.1.3 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยตนเอง และระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน
- 3.1.1.4 ปฏิสัมพันธ์ที่มีทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่อย่างกว้างขวาง
- 3.1.1.5 มีการสื่อสารโดยการพูด หรือการเขียนเป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยนการวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้
- 3.1.1.6 องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มี 4 ประการ คือ
 - 1) ประสบการณ์ (Experience)
 - 2) การสะท้อนความคิดและการอภิปราย (Reflection /Discussion)
 - 3) เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (Concept)
 - 4) การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด (Experiment /Application)

องค์ประกอบเหล่านี้สามารถสรุปเป็นภาพรวม ดังภาพที่ 6



ภาพที่ 6 องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (กรมสุขภาพจิต, 2540)

สรุปได้ว่า ความสัมพันธ์ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 4 จะเป็นไปอย่างพลวัต โดยอาจเริ่มต้นจากจุดใดจุดหนึ่ง และเคลื่อนย้ายไปมาระหว่างองค์ประกอบต่างๆ ดังนั้นในแง่ของการเรียนการสอนจึงอาจเริ่มต้นจากจุดใดก่อนก็ได้ แต่สำคัญที่กระบวนการให้ครบทุกองค์ประกอบ การจัดกิจกรรมในลักษณะดังกล่าว นอกจากจะเป็นพื้นฐานของการสอนทักษะชีวิตในด้านพุทธิพิสัยโดยมุ่งเน้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิจารณ์แล้ว ยังเป็นพื้นฐานในการสอนทักษะชีวิตอื่นๆ ในด้านจิตพิสัย และทักษะพิสัยอีกด้วย

3.2. การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

การจัดกิจกรรมเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีหลักสำคัญอีกข้อหนึ่งคือ ต้องการให้เกิดการเรียนรู้สูงสุด โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมมากที่สุดในทุกองค์ประกอบก็คือ การแบ่งปันประสบการณ์ การสะท้อนความคิด และอภิปราย การสรุปความคิดรวบยอด ตลอดจนได้ทดลองหรือประยุกต์แนวคิด และในทุกองค์ประกอบนั้น จะต้องเกิดการเรียนรู้สูงสุด (กรมสุขภาพจิต, 2540) ซึ่งมีการเรียนรู้สูงสุด (Maximum learning) เกิดจากการมีส่วนร่วมสูงสุด (Maximum Participation) และการบรรลุผลงานสูงสุด (Maximum Performance)

3.2.1 การมีส่วนร่วมสูงสุด (Maximum Participation) เกิดจากการออกแบบกลุ่มที่เหมาะสมในแต่ละองค์ประกอบของการเรียนรู้กลุ่มแต่ละประเภทจะมีข้อดีและข้อจำกัดที่ต่างกัน เช่น บางประเภทเอื้ออำนวยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมได้มาก แต่อาจขาดความหลากหลายของแนวคิด จึงเหมาะสมสำหรับเวลาที่ผู้สอนต้องการให้เกิดการแสดงออกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากประสบการณ์โดยยังไม่ต้องการข้อสรุป

3.2.2 การบรรลุผลงานสูงสุด (Maximum Performance) การออกแบบกระบวนการกลุ่มที่หลากหลายจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้มาก แต่ไม่ได้หมายความว่า การมีส่วนร่วมได้ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ โดยไม่เสียเวลาหัวใจสำคัญของการบรรลุผลงานสูงสุดจึงอยู่ที่การกำหนดงานให้กระบวนการกลุ่ม ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญของการกำหนดงาน 3 ประการ

3.2.2.1 กำหนดกิจกรรมที่ชัดเจนว่าจะให้นักเรียนแบ่งกลุ่มอย่างไร เพื่อทำอะไร ใช้เวลานานแค่ไหนเมื่อบรรลุงานแล้วจะทำอย่างไรต่อ (เช่น เตรียมเสนอหน้าชั้นในเวลาที่กำหนดให้)

3.2.2.2 กำหนดบทบาทของกลุ่มหรือสมาชิกที่ชัดเจน โดยปกติการกำหนดบทบาทในกลุ่มย่อยควรให้แต่ละกลุ่มมีบทบาทที่แตกต่างกัน เมื่อมารวมเสนอในกลุ่มใหญ่จึงจะเกิดการขยายเครือข่ายการเรียนรู้โดยไม่น่าเบื่อ การกำหนดบทบาทยังรวมถึงสมาชิกในกลุ่มด้วย เช่น บทบาทของผู้เล่นบทบาทสมมติและผู้สังเกตการณ์หรือบทบาทของการนำกลุ่ม การรวบรวมความเห็น และการนำเสนอ เป็นต้น

3.2.2.3 ควรมีโครงสร้างของงานที่ชัดเจน ซึ่งบอกรายละเอียดของกิจกรรมและบทบาทโดยการทำเป็นกำหนดงานที่ครูแจ้งแก่นักเรียนหรือทำเป็นใบงานมอบหมายให้กับกลุ่มซึ่งประการหลังจะเหมาะกับการทำกลุ่มย่อย ที่ต้องการทำงานให้ได้ผลงานที่เป็นข้อสรุปของกลุ่มโดยจัดได้ดังนี้

1.) ใบงาน เป็นการกำหนดงานหรือใบมอบหมายงานให้กลุ่มเล็กหรือกลุ่มย่อยระดมสมองที่มีรายละเอียดมากและต้องการผลงานเป็นข้อสรุปของกลุ่มที่มีความลึกซึ้งมาก ผู้สอนอาจพิมพ์หรือเขียนใส่กระดาษ แจกให้ผู้เรียนหรือแจกให้กลุ่ม ประกอบการทำงานกลุ่ม มักจะใช้ในกิจกรรมสะท้อนความคิดและอภิปรายและกิจกรรมประยุกต์แนวคิด

2.) ใบชี้แจง เป็นการอธิบายงานที่มีรายละเอียดไม่มากนักในกลุ่มใหญ่ ก่อนทำกิจกรรมกลุ่ม ผู้สอนอาจเขียนบนกระดานหรือแผ่นใส ให้ผู้เรียนอ่านพร้อมกันในชั้นเรียน หรือในกลุ่มใหญ่ มักใช้ในกิจกรรมด้านประสบการณ์หรือการประยุกต์แนวคิด

สรุปได้ว่าองค์ประกอบของของทักษะชีวิตที่เป็นการจัดกิจกรรมเจตคติ ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตนเองเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความภาคภูมิใจในตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคม องค์ประกอบที่เป็นการจัดกิจกรรมทักษะ ได้แก่ การสร้างความสัมพันธ์ภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา การจัดการอารมณ์และความเครียดซึ่งทั้งการจัดกิจกรรมเจตคติ และการจัดกิจกรรมทักษะชีวิตนี้ จะยึดหลักการเรียนรู้แบบมี

ส่วนร่วม โดยในกระบวนการจัดกิจกรรมทุกขั้นตอน จะมีการจัดกิจกรรมให้เกิดทักษะชีวิตเป็นองค์ประกอบร่วม คือ ความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ ในการจัดกิจกรรมทักษะชีวิต นักเรียนจะเป็นผู้สร้างความรู้ด้วยตนเอง ผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่เรียกว่า “การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม”

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

ศตพร แวคล้ายหงษ์ (2547) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนนานาชาติ ในเขตจังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ได้แก่ สุขภาพจิต ส่วนปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนได้แก่ ปัจจัยทางด้านสุขภาพจิต ปัจจัยทางอายุ และปัจจัยเพศพบว่าเพศชายมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเพศหญิง

วัฒนพล โชควิวัฒนวิช (2546) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนท่าโพธิ์ศรีพิทยา อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี โดยทำการศึกษาในนักเรียนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติจำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ที่สูงขึ้น สรุปได้ว่าการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ส่งผลทำให้นักเรียนมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่เพิ่มขึ้น

ชญญา บัวประเสริฐ (2546) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในเด็กนักเรียนจำนวน 30 คน โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่ม ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับข้อสนเทศ ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่ได้เข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ที่สูงขึ้นกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่และได้รับข้อสนเทศ เนื่องมาจากกิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และทำให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการลงมือปฏิบัติ จึงนำไปสู่การเข้าใจบุคคลอื่นและสะท้อนกลับสู่การเข้าใจตนเอง

อภิญา สุวรรณพิมพ์ (2545) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นตอนต้น ของโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดศรีสะเกษ ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นตอนต้น คือ การมีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน อึดทน โต้สนับ แรงงูใจ ใฝ่สัมพันธ์ การรับสารสนเทศ การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย เขตวัฒนธรรมภาษาถิ่น ส่วย เขมร และลำดับการเกิด ลูกคนกลาง ลูกคนแรก ส่วนปัจจัยที่ไม่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ คือ การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย

รุจิรา ลาวัณย์วัฒนวงศ์ (2545) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นในสถานศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ความฉลาดทางอารมณ์ คือ การมีสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนนักเรียน การมีความสัมพันธ์ระหว่างครู การ

อบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยและความเข้มงวดของสถานศึกษา ส่วนปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ คือ การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย การเลี้ยงดูแบบเข้มงวด และการแข่งขันทางการเรียน

โสภารรณ สุขเฟื่องฟู (2545) ศึกษาการใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปี 1 โรงเรียนพนังการสุโขทัยที่พ่อแม่ตอบสนองอารมณ์ด้านลบของบุตรที่แตกต่างกัน ผลการศึกษาพบว่า การตอบสนองอารมณ์ทางด้านลบของพ่อแม่ไม่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ส่วนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มส่งผลทำให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ที่เพิ่มขึ้น และนักเรียนที่รับรู้อารมณ์ทางด้านลบของพ่อแม่ ที่รับรู้ว่าคุณแม่เห็นใจแต่ไม่มีวิธีช่วยเหลือมีความฉลาดทางอารมณ์ที่สูงกว่านักเรียนที่รับรู้ว่าคุณแม่เพิกเฉยและนักเรียนในกลุ่มที่คุณแม่ลงโทษทางกายและจิต

ธัญภรณ์ พาพลงาม (2545) ศึกษาผลของการใช้ตัวแบบวิถีทัศน์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านห้วยแก้วห้วยสำราญ ตำบลหนอง อำเภอบางสามารถ จังหวัดร้อยเอ็ด กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 22 คน ผลการศึกษาพบว่า การใช้ตัวแบบวิถีทัศน์ส่งผลทำให้นักเรียนมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่เพิ่มขึ้นและพบว่าตัวแบบมีอิทธิพลทำให้นักเรียนหรือผู้สังเกตมีพฤติกรรมเป็นไปตามนั้นหรือพัฒนาขึ้นไปจากเดิม

เมตตา สิงห์กระโจม (2545) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนติการ ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านลาดใหญ่ อำเภอมือง จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน 16 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน 8 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกแบบโยนิโสมนติการ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 50 นาที จำนวน 10 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม เนื่องจากกิจกรรมการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนติการ เป็นกิจกรรมที่มีการพัฒนาชาวปัญญา ด้วยการคิดแบบมีเหตุผลเป็นนามธรรม ดังนั้นการใช้การฝึกคิดแบบโยนิโสมนติการ จึงมีความเหมาะสมและสามารถช่วยในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กนักเรียนได้ด้วย

วิมลมาศ รัตนะ (2544) ศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ทำการศึกษากับนิสิตชั้นปีที่ 4 โดยศึกษาถึงระดับและความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนิสิตชายและนิสิตหญิง ความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตในแต่ละคณะ ผลการศึกษาพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 4 มีลักษณะความฉลาดทางอารมณ์เด่น 3 ด้าน คือ ด้านความสามารถในการรับผิดชอบ ความพอใจในชีวิต ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น และลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ด้อยที่พบ 3 ด้าน คือ ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ความสามารถในการตัดสินใจในการแก้ปัญหา ส่วนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนิสิตชายและนิสิตหญิงพบว่าไม่มีความแตกต่างกัน และความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตแต่ละคณะ พบว่ามีความฉลาดทางอารมณ์ 4 ด้าน ที่มีความแตกต่างกัน คือ ความสามารถในการรับผิดชอบ ความพึงพอใจในชีวิต ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น และความสงบทางใจ ซึ่งจากงานวิจัยนี้สามารถนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตนักศึกษาต่อไปได้

เทอดศักดิ์ สุพรรณดี (2544) ศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบประเมินเชาว์อารมณ์ โดยใช้กิจกรรมเกม สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา ผลการวิจัยและพัฒนาทำให้ได้แบบประเมินเชาว์อารมณ์สำหรับใช้ควบคู่กับการจัดกิจกรรมเกม 13 ชุด งานวิจัยนี้ได้ค้นพบว่า เกมที่ใช้เป็นสื่อในการดำเนินกิจกรรมและแบบประเมินเชาว์อารมณ์นี้ สามารถประเมินคุณลักษณะเชาว์อารมณ์ของเด็กประถมวัยได้อย่างชัดเจน 6 คุณลักษณะ โดยมีแต่ละเกมที่ใช้ได้ดีที่สุดในแต่ละคุณลักษณะดังนี้ 1. ความซื่อสัตย์ เป็นที่ไว้วางใจ ใช้เกมเก้าอี้คนตรี 2. การรักษาระเบียบวินัย ใช้เกมผลักให้ออก 3. ความสามารถในการรอคอย ใช้เกมวิ่งเปรี้ยว 4. ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนอื่น ใช้เกมชนไก่ 5. การแสดงอารมณ์ต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ใช้เกมเสื่อข้ามห้วยหมู และ 6. ความสามารถในการสร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเอง และผู้อื่น ใช้เกมเก้าอี้คนตรี ซึ่งการค้นพบนี้ สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ในส่วนของคุณลักษณะเชาว์อารมณ์ 3. คุณลักษณะคือความสามารถในการตระหนักและเข้าใจอารมณ์ตนเอง การตอบสนองความต้องการของผู้อื่นได้ และความเป็นผู้นำผู้ตามที่ดีนั้นไม่เด่นชัด และเกมเหล่านี้ไม่สามารถดึงพฤติกรรมที่แสดงคุณลักษณะเชาว์อารมณ์ได้ชัดเจน

บุษกรณ อยุธยา (2544) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเน้นทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และการให้ข้อเสนอแนะ ที่มีต่อการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในสถานฝึกอบรมสถานพินิจคุ้มครองสิทธิเด็กและเยาวชน จังหวัดขอนแก่น พบว่า เยาวชนที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น อาจกล่าวได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเน้นทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชน ส่วนการให้ข้อเสนอแนะไม่มีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

Carol L. Gohm, Grant C. Corser, & David J. Dalsky (2005) ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ภายใต้ความเครียด ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ โดยได้ทำการศึกษาในนักศึกษาเข้าเรียนใหม่จำนวน 158 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงสามารถช่วยลดความเครียดที่เกิดขึ้น และสิ่งที่ทำให้มีความฉลาดทางอารมณ์มีความฉลาดทางอารมณ์น้อยลงได้แก่ ความกดดัน ความแปรปรวนของอารมณ์ และความเครียด ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดความบกพร่องในความสามารถของการควบคุมอารมณ์ตนเอง

Veneta A. Bastian, Nicholas R. Burn, & Ted Nettelbeck (2005) ศึกษาความสัมพันธ์ของทักษะชีวิตด้านความสามารถส่วนบุคคลและการรับรู้ ต่อความฉลาดทางอารมณ์ โดยได้ทำการศึกษา ในนักเรียนจำนวน 246 คน ผลการศึกษาพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ไม่มีความสัมพันธ์ กับความสำเร็จในการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนความพึงพอใจในชีวิต ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา มีความสัมพันธ์มากกับความฉลาดทางอารมณ์ ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับน้อยกับความฉลาดทางอารมณ์ แต่อย่างไรก็ตามหลังการควบคุมพบว่าทักษะชีวิตด้านความสามารถส่วนบุคคลและความสามารถในการรับรู้มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์

Geery, Lorie Jane (1997 อ้างถึงใน ช่อลัดดา ขวัญเมือง, 2542) ศึกษาแนวทางการใช้ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้ใหญ่ เพื่อจัดการความขัดแย้งในสถานศึกษา (ภาวะผู้นำ) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายเกี่ยวกับความรู้ ทักษะ พฤติกรรมและยุทธศาสตร์ ที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งผู้นำใช้ในการจัดการความขัดแย้งในองค์กร ผลการวิจัยพบว่า ผู้นำมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความสามารถยับยั้งการตอบสนองทางลบ และความสามารถในการมองโลกในแง่ดี

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ สรุปได้ว่า ด้านปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น ได้แก่ เพศ อายุ ลำดับการเกิดในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู วัฒนธรรมระดับถิ่น การได้รับสารสนเทศ อัดมโนทัศน์ การเข้มงวดของสถานศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน และปัจจัยทางด้านสุขภาพจิต ปัจจัยเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านกิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ การใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ หรือการจัดกิจกรรมกลุ่ม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การใช้ตัวแบบอาจจะเป็นตัวแบบบุคคล หรือตัวแบบที่ถ่ายทอดผ่านสื่อวีดิทัศน์ การใช้เกมและการใช้กิจกรรมการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการกิจกรรมเหล่านี้เป็นสามารถ ช่วยส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ ด้านรูปแบบการวิจัย กิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้นว่าสามารถช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหรือกลุ่มเป้าหมายได้หรือไม่ งานวิจัยที่ออกมาส่วนใหญ่จะใช้รูปแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลอง ซึ่งรูปแบบวิจัยที่เหมาะสม คือ การแบ่งกลุ่มการทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ โดยทำการวัดผลก่อนและหลังการทดลองและนำผลการวัดสองกลุ่ม ทั้งก่อนและหลังการทดลองมาเปรียบเทียบกัน ด้านระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละครั้งที่พบ ไม่ควรจะต่ำกว่า 3 สัปดาห์ กิจกรรมที่ใช้ ควรจะเป็นกิจกรรมที่ใช้ความคิด เพื่อให้เกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง ไม่ควรต่ำกว่าครั้งละ 30 นาที

4.2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต

มาลี ชันศิริ (2545) การประยุกต์ทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันเชื้อเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ของนักเรียนสหศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 79 คน เป็นกลุ่มทดลอง 39 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 40 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมทักษะชีวิต ตามแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก มาประยุกต์ใช้ในการวางแผน จัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งประกอบด้วยแผนการเรียนรู้และชุดกิจกรรมจำนวน 7 กิจกรรม การเรียนรู้เป็นแบบให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียน โดยกำหนดสถานการณ์จำลองและใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่ม ได้แก่ การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ การฝึกทักษะ เกม และการสาธิต ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล 3 ครั้ง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้แบบสอบถามผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความตระหนักรู้ในตนเองและทักษะการปฏิเสธ และหาทางออกเมื่อถูกชักจูงดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนพฤติกรรมในการป้องกันเชื้อเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติจากผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันเชื้อเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ มีผลทำให้นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดบุรีรัมย์ เกิดการเปลี่ยนแปลงความตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการปฏิเสธ และหาทางออกเมื่อถูกชักจูง ตลอดจนมีพฤติกรรมในการป้องกันเชื้อเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ถูกต้องมากขึ้น

ประภาวดี แสนสีลา (2543) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดขอนแก่น การศึกษาครั้งนี้ได้นำทักษะชีวิตมาพัฒนาใช้ในการเสริมสร้างพลังอำนาจส่วนบุคคลเมื่อเผชิญปัญหาด้านสุขภาพและสังคมโดยเฉพาะแง่ของการส่งเสริมสุขภาพ และเชื่อมั่นว่าทักษะชีวิตจะช่วยให้เยาวชนมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพของตนเอง และเลือกทักษะที่ใช้ 4 ทักษะ คือ ทักษะความคิดวิจารณ์ญาณ ทักษะความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการแก้ไขปัญหาในการป้องกันอุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์ โดยใช้แบบ

แผนการวิจัยทั้งหมด และรูปแบบศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างเดียวทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 44 คน ใช้เทคนิคกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและวิธีการจัดการเรียนการสอนด้วยวิธีการระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม การเล่นเกม การสาธิตและการเรียนรู้จากประสบการณ์ จำนวนการสอน 9 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมทักษะชีวิตสามารถพัฒนาทักษะความคิดวิจารณ์ ทักษะความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการแก้ไขปัญหาในการป้องกันอุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์ได้ และยังมีความตั้งใจในการมีพฤติกรรมป้องกันอุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

ชลชัย ทศนกุลณี (2542) ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ทักษะชีวิต ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อป้องกันการเสพยาบ้าของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคชาย เขตการศึกษา 6 โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก ทักษะที่เลือกใช้ คือ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะปฏิเสธ ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีประสบการณ์จริงของคอลลี และทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของแบนดูรา มาประยุกต์ใช้ในการวางแผนจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ซึ่งประกอบด้วย แผนการสอน 8 แผน ระยะเวลา 15 สัปดาห์ การเรียนการสอนเป็นแบบให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม วิธีการสอนได้แก่ การเล่นเกม ใช้แบบจากสื่อวีดิทัศน์ และใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่ม ได้แก่ การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ รวมทั้งการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากผู้ปกครอง แบบแผนการวิจัยทั้งหมดและรูปแบบศึกษาจำแนกเป็นกลุ่มทดลอง 39 คน และกลุ่มควบคุมหรือกลุ่มเปรียบเทียบ 50 คน ทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง 2 ครั้ง ครั้งที่ 2 ห่างจากครั้งที่ 1 ระยะ 8 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่าทักษะการตัดสินใจ ในการป้องกันที่จะไม่เสพยาเสพติดดีกว่าก่อนการทดลอง แต่ไม่พบความแตกต่างในทักษะความตระหนักในตนเอง ทักษะปฏิเสธ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้า

นวนันท์ กิจทวี (2541) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า ในนักเรียนมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี การศึกษานี้ได้ประยุกต์แนวคิดทักษะชีวิตศึกษาตามรูปแบบของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และองค์การอนามัยโลก และเลือกทักษะที่ใช้ คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความตระหนักในตนเอง ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการจัดการความเครียด มาใช้ในการจัดทำโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิต 6 แผน 10 สัปดาห์ลักษณะการเรียนรู้ แบบมีส่วนร่วม โดยการกำหนดสถานการณ์จำลอง และใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่ม ประกอบด้วยวิธี การบรรยายนำสั้นๆ การแสดงบทบาทสมมติ การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่มย่อย และกลุ่มใหญ่ การฝึกทักษะ การสาธิต เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม โดยใช้แบบแผนการวิจัยทั้งหมดและรูปแบบศึกษาจำแนกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 35 คน ทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีทักษะการป้องกันการเสพยาบ้าที่เพิ่มขึ้นและยังพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง ความตระหนักในตนเอง ทักษะการจัดการความเครียด มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้า และทักษะการปฏิเสธ ทักษะการตัดสินใจ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้า

นรลักษณ์ เอื้อกิจ (2541) ศึกษาเรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 101 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 51 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 50 คน นักเรียนในกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการ

พัฒนาทักษะชีวิต 5 แผน โดยประยุกต์แนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก และกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข โดยกำหนดสถานการณ์จำลองและใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย การบรรยายนำสั้น ๆ การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ การแสดงบทบาทสมมติ การฝึกทักษะ การสาธิต เพื่อให้ นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเรื่อง ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธ ตลอดจนการมีพฤติกรรม การป้องกันตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ นักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธ และพฤติกรรม การป้องกันตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ สูงกว่ากลุ่มทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พิชัย ไทยอุดม (2540) ศึกษาผลของการประยุกต์แนวคิดทักษะชีวิตศึกษา ในการสอนเพศศึกษาแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดปราจีนบุรี การศึกษาครั้งนี้ได้ประยุกต์แนวคิดทักษะชีวิตศึกษาตามรูปแบบของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และองค์การอนามัยโลก และเลือกทักษะที่ใช้ คือ ความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศศึกษา ความภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่องาน ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ มาใช้ในการจัดวางแผน การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ลักษณะการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมประกอบกับการใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่ม ด้วยวิธี การแสดงบทบาทสมมติ การระดมสมอง เกมและการอภิปรายกลุ่ม จำนวนการสอน 5 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ โดยใช้แบบแผนการวิจัยกึ่งทดลองและรูปแบบศึกษาจำแนกเป็นกลุ่มทดลอง 40 คน และกลุ่มควบคุม 38 คน ทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ผลการศึกษาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นในด้านความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศศึกษา ความภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่องาน ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ

สุทธิสารณ์ วัฒนมะโน (2540) ศึกษาผลของการประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดปราจีนบุรี จำนวน 86 คน เป็นกลุ่มทดลอง 44 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 42 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตตามแนวคิดทักษะชีวิตศึกษาขององค์การอนามัยโลก ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้แบบการมีประสบการณ์จริงของคอล์บ มาประยุกต์ใช้ในการวางแผนจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ซึ่งประกอบด้วย แผนการสอนและชุดกิจกรรมจำนวน 8 ครั้ง การเรียนการสอนเป็นแบบให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียน โดยกำหนดสถานการณ์จำลอง และใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่ม ได้แก่ การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ การฝึกทักษะ เกมและการสาธิต ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล 3 ครั้ง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้แบบสอบถามและการสัมภาษณ์ ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับโรคเอดส์ ความรับผิดชอบในการป้องกันโรคเอดส์ ทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันโรคเอดส์ และพฤติกรรม การป้องกันโรคเอดส์ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่า ความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับโรคเอดส์ ความรับผิดชอบในการป้องกันโรคเอดส์ ทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันโรคเอดส์ และทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันโรคเอดส์ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การป้องกันโรคเอดส์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Gilchrist, et al. (1986-1987) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับทักษะชีวิต เพื่อการแก้ปัญหาต่างๆ ในวัยรุ่นประกอบด้วยพฤติกรรมที่เป็นปัญหา 4 เรื่องด้วยกัน คือ การระมัดระวังที่มีแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ ปัญหาความเครียด และการถูกทอดทิ้งจากสังคมในมารที่เป็นวัยรุ่น โดยผู้วิจัยได้วิเคราะห์โปรแกรมการให้คำปรึกษาทักษะชีวิต เพื่อให้เกิดทักษะใหม่ๆ กับวัยรุ่น ผลการศึกษพบว่า การให้คำปรึกษาทักษะชีวิตสามารถที่จะลด ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรวมทั้ง 4 ในวัยรุ่น คือ การป้องกันการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ การลดความเครียดและการถูกสังคมทอดทิ้ง การลดการหรือเลิกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และเรื่องการใช้จ่ายและเครื่องคัมแอลกอฮอล์ ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นมีการใช้จ่ายอย่างเหมาะสม และรู้จักหลีกเลี่ยง

Kirkham & Schilling (1989) ศึกษาผลการจัดกิจกรรมฝึกอบรมทักษะชีวิต ให้แก่มารดาที่มีลูกพิการ จำนวน 230 คน ซึ่งพบว่าหลังจากที่มารดาได้รับการฝึกอบรมทักษะชีวิตด้านต่างๆ เช่น ทักษะการติดต่อสื่อสาร ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการควบคุมอารมณ์ และได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมซึ่งกันและกันแล้ว ทำให้มารดาเด็กที่พิการเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง และทำให้พวกเขารู้สึกคลายเครียดลง

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต สรุปได้ว่า ทักษะชีวิตสามารถนำมาใช้สอนในการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นทางด้านสุขภาพ เป็นปัญหาที่ต้องเผชิญและต้องใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ในการตัดสินใจกับปัญหาเหล่านั้น ส่วนใหญ่ได้นำทักษะชีวิตมาประยุกต์ใช้มากในเรื่องพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน เรื่องการป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนชาย เรื่องการป้องกันการเสพยาบ้าหรือยาเสพติดชนิดอื่นๆ เรื่องการป้องกันอุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์ และเรื่องการสอนเพศศึกษา แต่ยังไม่พบงานวิจัยที่นำทักษะชีวิตมาใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กลุ่มเป้าหมายที่เหมาะสม สำหรับการสอนทักษะชีวิตจากงานวิจัยพบว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่จะเป็นเด็กนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและระดับชั้นที่ใช้สอนมากที่สุดคือระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 หรืออาจจะกล่าวได้ว่าทักษะชีวิตถูกนำมาใช้มากสุดในกลุ่มวัยรุ่น ทักษะชีวิตที่ใช้ส่วนใหญ่จะเป็นทักษะชีวิตตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก และของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แต่สำหรับการเลือกใช้ไม่จำเป็นต้องเลือกใช้ทักษะทั้งหมดทุกองค์ประกอบมาดำเนินการ อาจจะเลือกเพียงทักษะใดทักษะหนึ่งก็คิดว่า เป็นทักษะที่สามารถแก้ปัญหานั้นได้ เช่น การเลือกใช้ทักษะความภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจในเรื่องการป้องกันยาเสพติด รูปแบบการวิจัยเป็นแบบกึ่งทดลอง แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวนครั้งที่ใช้ในการสอนทักษะชีวิต 5-10 ครั้ง กิจกรรมที่ใช้ส่วนใหญ่ เป็นการเรียนรู้ แบบให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียน โดยกำหนดสถานการณ์จำลองและใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่ม ได้แก่ การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ การฝึกทักษะ เกม และการสาธิต

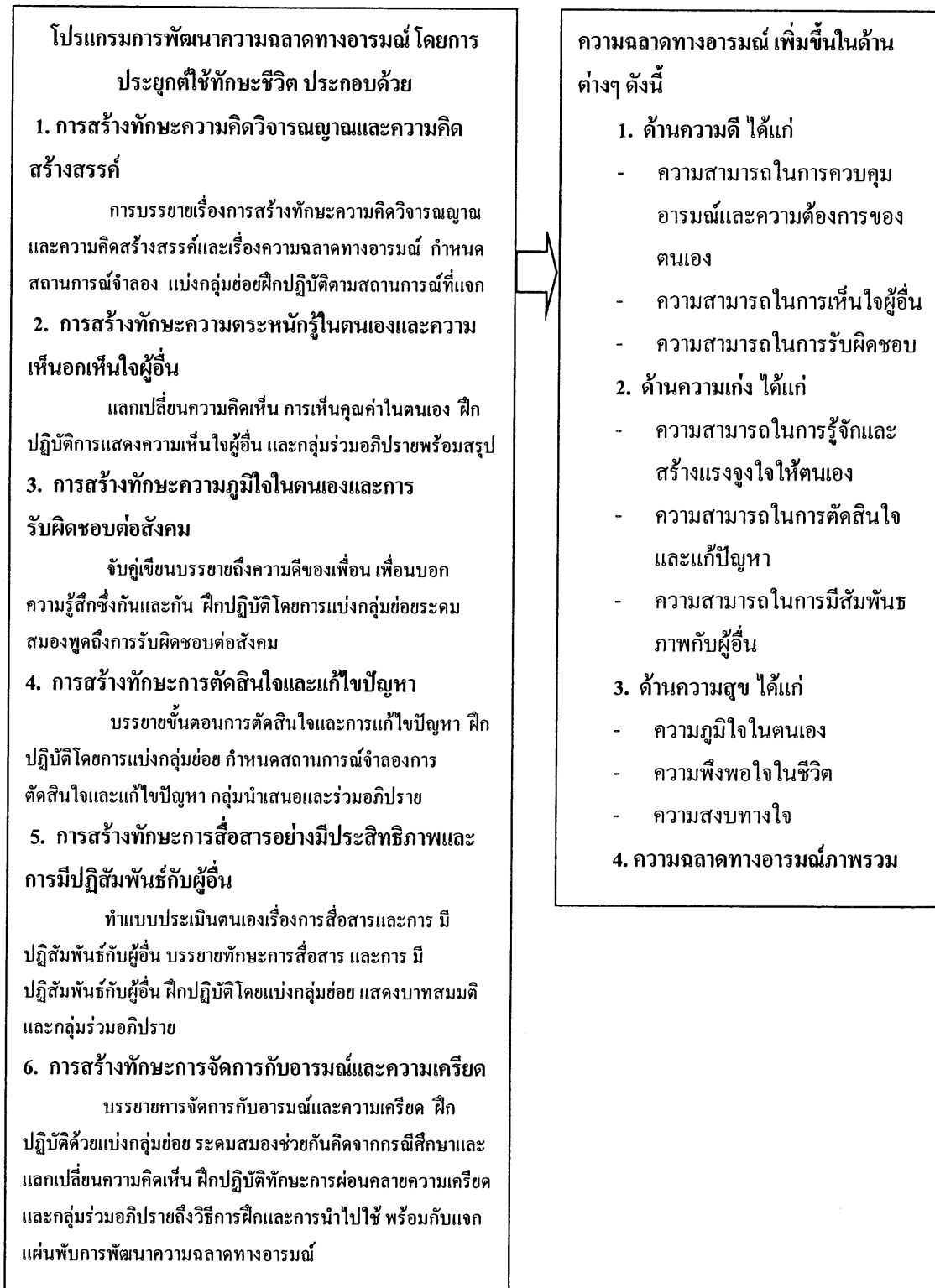
5. กรอบแนวคิดการทำวิจัย

จากการทบทวน แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ ทักษะชีวิต และการเรียนรู้มีส่วนร่วม สามารถนำเอามาประยุกต์ใช้ในการสร้างโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มเด็กนักเรียน โดยการนำเอาแนวทางการสอนทักษะชีวิตในนักเรียนมาเป็นกรอบในการจัดสร้างโปรแกรมและนำเทคนิคการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมาใช้ในการกระบวนการสอนทักษะชีวิตเพื่อเป็นการสร้างทักษะในด้านต่างๆ ได้แก่ การสร้างทักษะความคิดอย่างมีวิจารณญาณและความคิดสร้างสรรค์ การสร้างทักษะความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การสร้างทักษะความภาคภูมิใจในตนเองและการรับผิดชอบต่อสังคม การ

สร้างทักษะทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา การสร้างทักษะทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นการสร้างทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดกิจกรรมที่ใช้ในการสร้างทักษะต่างๆ คือ สร้างความรู้ ด้วยวิธีการสอนความรู้แบบมีส่วนร่วม ใช้กิจกรรมการบรรยายเนื้อหาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ สะท้อนความคิดของนักเรียนด้วยอภิปรายร่วมกัน การสร้างความรู้ลึกด้วยการกำหนดสถานการณ์สมมุติจากใบงานที่เกี่ยวข้อง การประชุมกลุ่มย่อยเพื่อระดมสมองหาข้อขัดแย้ง และอภิปรายร่วมกันในการหาข้อสรุป การสร้างทักษะด้วยการให้นักเรียนลงมือปฏิบัติจริงเพื่อให้เกิดความชำนาญและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ถ้านักเรียนเกิดทักษะต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้นนั้น ก็จะทำให้นักเรียนสามารถเลือกที่จะปฏิบัติหรือหาทางออกเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่จะต้องตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม ทั้งในด้านความรู้สึนึกคิด และการกระทำที่แสดงออก ซึ่งก็อาจจะกล่าวได้ว่า นักเรียนผู้นั้นเป็นผู้ที่มีความมีความฉลาดทางอารมณ์สูงเพราะมีความสามารถที่แสดงออกได้อย่างเหมาะสม ตามองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความดี เป็นผู้มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความต้องการของตนเอง เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ด้านความเก่ง เป็นผู้ที่มีความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ด้านความสุขเป็นผู้ที่มีความภูมิใจในตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิต และมีความสุขทางใจ สิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้ก็จะส่งผลทำให้นักเรียนสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข เป็นผู้มีภาวะสุขภาพจิตที่ดีต่อไป ดังภาพที่ 7

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 7 กรอบแนวคิดการทำวิจัย