

กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางด้านอารมณ์ของนักฟุตบอล
โครงการพิเศษโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี

ปริญญาานิพนธ์

ของ

เอก เอกสกุล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ

พฤษภาคม 2552

กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางด้านอารมณ์ของนักฟุตบอล
โครงการพิเศษโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี

ปริญญานิพนธ์

ของ

เอก เอกสกุล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ

พฤษภาคม 2552

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางด้านอารมณ์ของนักฟุตบอล
โครงการพิเศษโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี

บทคัดย่อ

ของ

เอก เอกสกุล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ

พฤษภาคม 2552

เอก เอกสกุล. (2551). *กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางด้านอารมณ์ของนักฟุตบอลโครงการพิเศษโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี* ปีการศึกษา 2551.

ปริญญาานิพนธ์ วท.ม.(การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธุ์.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรม นันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความสามารถทางด้านอารมณ์ของนักฟุตบอลโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักฟุตบอลรุ่นอายุ 14 ปี จำนวน 20 คน เป็นกลุ่มทดลองตามแผนการจัดกิจกรรมของงานวิจัยโดยการสุ่ม และนักฟุตบอลรุ่นอายุ 16 ปีจำนวน 20 คนเป็นกลุ่มควบคุมโดยการสุ่ม ใช้แบบแผนการทดลองแบบใช้กลุ่มควบคุม ทำการทดสอบก่อน-หลังการทดลอง (Control Group Pretest Posttest Design) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยหา ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วจึงทดสอบสมมุติฐานโดยการทดสอบค่าที่ (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักฟุตบอลรุ่นอายุ 14 – 16 ปี หลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ดีกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักฟุตบอลรุ่นอายุ 14 ปี ที่เป็นกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

RECREATIONAL ACTIVITIES ON THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL
INTELLIGENCE OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT
ASSUMPTION COLLEGE THONBURI

AN ABSTRACT

BY

EAK EAKSAKUL

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Science Degree in Recreation Management
at Srinakharinwirot University

May 2009

Eak Eaksakul. (2009). *Recreational Activities on the development of Emotional intelligence of young football players at Assumption College Thonburi*. Master thesis, M.S. (Recreation Management). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc Prof.Tawate Piriyaopon, Asst. Prof. Chairoje Saiphant.

The purpose of this Quasi experimental research was to study the effects of Recreation Activities on the development of emotional intelligence of young football players at Assumption College Thonburi. The samples in this research were 20 the age 14 years football players to eaperimental group by simple random. And 20 the age 16 years football players to control group by simple random. Control group pretest posttest Design was used. The research instrument was the emotion intelligence questionnaire of departmental health. The data analysed by the means, standard deviation, and t-test.

The results of this study were as follows :

1. The emotional quotient of the age 14 - 16 years football players after using Recreation Activities better before using Recreation Activities.
2. The emotional quotient of the age 14 years football players exposed to group dynamic after using Recreation Activities increased significantly at .05 level.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาจากคณาจารย์ทั้งหลายที่ให้คำแนะนำ และให้ความกรุณาเป็นอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพูนท์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ที่ให้ความกรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ ข้อเสนอแนะ และแนวทางการแก้ไขข้อบกพร่องในการจัดทำงานวิจัยทุกขั้นตอน ผู้วิจัยขอ กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. อารมณีน นาวิกานาญจน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กนกวัต พึ่งโพธิ์ทองที่เป็นกรรมการในการสอบปริญญานิพนธ์และให้ความกรุณาแนะนำข้อเสนอแนะเพิ่มเติมทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ อัจฉรา สุขารมณีน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทรงพล ต่อนี่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมควร โพธิ์ทอง อาจารย์จรัญ น้อยอิม อาจารย์จุลพงษ์ กลิ่นหอม ที่ให้ความกรุณาแนะนำข้อเสนอแนะปรับปรุงเพิ่มเติมในการจัดทำเครื่องมือในการทำวิจัยให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ท่านผู้อำนวยการโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี ภรดาชำนาญ เหล่ารักผล อาจารย์สุทธิรา ปลั่งแสงมาศ อาจารย์ประณีต วงษ์เกษกรณ์ อาจารย์พนม จงเฉลิมชัย อาจารย์สาธิต วิโรจน์ อาจารย์ธีรพล สุนทรกุล และอาจารย์เจริญ กรทรวง ที่ให้ความอนุเคราะห์ทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำปริญญานิพนธ์ ทำให้การทดลองและเก็บข้อมูลทางการวิจัยสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ ครอบครัวเอกสกุลที่ให้การสนับสนุนและให้กำลังใจด้วยดีตลอด การทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์จุมพล สัมพาภิวัฒน์ หัวหน้าภาควิชา สันทนาการ คุณสมัคร ภูมิเขต สำหรับกำลังใจและการเอาใจใส่ตลอดการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้และขอบคุณนักกีฬาฟุตบอลโครงการพิเศษทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยในครั้งนี้

คุณค่าปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ขอมอบให้กับครอบครัวเอกสกุล คณาจารย์ทุกท่านที่ให้ความรู้ แนวคิด และโอกาสทางการศึกษา สุดท้ายกราบสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ข้าพเจ้าเคารพบูชา

สารบัญ

บทที่	หน้า
1. บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
ความสำคัญของการวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
สมมุติฐานในการวิจัย.....	5
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ.....	7
ความหมายของนันทนาการ.....	7
ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ.....	7
ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ.....	9
การจัดการกิจกรรมนันทนาการ.....	11
แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์.....	18
ความเป็นมาเกี่ยวกับการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์.....	18
ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์.....	19
ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์.....	20
องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์.....	21
การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์.....	26
ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาด.....	33
การประเมินความฉลาดทางอารมณ์.....	36
กิจกรรมนันทนาการกับความฉลาดทางอารมณ์.....	40

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์.....	47
ข้อมูลทั่วไปที่เกี่ยวกับโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี.....	48
ข้อมูลพื้นฐานโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี.....	48
กิจกรรมในโรงเรียน.....	48
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	49
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	49
งานวิจัยในประเทศ.....	51
3. วิธีการดำเนินการวิจัย.....	55
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	55
แบบแผนการวิจัย.....	55
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	56
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	57
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
5. สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	67
สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และเครื่องมือ.....	67
สรุปผลการวิจัย.....	68
อภิปรายผลการวิจัย.....	69
ข้อเสนอแนะทั่วไป.....	73
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	73

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม.....	74
ภาคผนวก.....	81
ภาคผนวก ก.....	82
ภาคผนวก ข.....	84
ภาคผนวก ค.....	134
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	141

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	61
2 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ของนักฟุตบอลกลุ่มทดลองก่อนและภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการตามโปรแกรม.....	63
3 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ของนักฟุตบอลกลุ่มควบคุมก่อนและภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการตามโปรแกรม.....	64
4 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาด ทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ.....	65
5 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาด ทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ.....	66

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันนี้กิจกรรมนันทนาการนั้นเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์อย่างมาก เนื่องด้วยวิถีการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นได้เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะในเยาวชนรุ่นใหม่ มักมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ อยู่เสมอ ยังมีการใช้อารมณ์ทำร้ายร่างกายกัน มีพฤติกรรมก้าวร้าว มีสาเหตุหลายประการอันเกิดจากความเครียดอันเนื่องมาจากสภาพแวดล้อม วิถีชีวิตและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลง ก่อให้เกิดปัญหาพฤติกรรมทางสังคม ที่ไม่พึงประสงค์มากขึ้น ปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาต่อเนื่องในสังคมทำให้การปรับตัวของบุคคลไม่ทันต่อการเปลี่ยนแปลง เกิดปัญหาอาชญากรรมขึ้น วัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษากำลังประสบกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเรื่องการเรียน ปัญหาสิ่งเสพติด ปัญหาเรื่องเพศ ปัญหาการทะเลาะวิวาท ปัญหาเรื่องความเครียด และทั้งปัญหาอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นล้วนแต่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น ทำให้การศึกษาไม่เป็นไปตามเป้าหมาย สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เด็กและเยาวชนมีแนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เข้าใจตนเองและผู้อื่นมีความสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข พ่อแม่ผู้ปกครองหรือผู้ที่ใกล้ชิดเด็กวัยรุ่นจำเป็นต้องทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับชีวิตเด็ก ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงจากสังคมและสภาพแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับตัวเด็กเอง ครอบครัวและโรงเรียนเป็นสถาบันทางสังคมที่มีส่วนสนับสนุนให้เด็กได้เกิดการเรียนรู้ตนเองและสังคม อารมณ์จึงเป็นปัจจัยสำคัญต่อกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต

พรณี บุญประกอบ (2545:22) กล่าวว่า อารมณ์บางครั้งมีอำนาจเหนือเหตุผลถ้าไม่ควบคุมอารมณ์ให้ดี อารมณ์จะเป็นตัวกำหนดชะตาชีวิตของคนมากกว่าไอคิวซึ่งเป็นตัวกำหนดเหตุผล ดังนั้นความล้มเหลวหรือความสำเร็จในชีวิตจึงขึ้นอยู่กับการจัดการกับอารมณ์ บุคคลที่มีแนวทางการจัดการกับอารมณ์ที่ถูกต้องจะทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ด้วยแนวความคิดเห็นที่สอดคล้องกันทางด้านอารมณ์

ดังนั้นนักกีฬาฟุตบอลในช่วง อายุ14ปี อายุ16ปี เป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาหาความรู้หาแนวทางในการดำเนินชีวิต มีความสนใจและมีความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์ วัยรุ่นมีความต้องการและมีความสนใจในเรื่องต่อไปนี้ เช่น สนใจในเรื่องรูปร่างหน้าตา ผิวพรรณ เรื่องสุขภาพ การแต่งกาย การวางตัว มีความสนใจในเพศตรงข้าม แสวงหาความคิดอิสระ มีความสัมพันธ์กับเพื่อนค่อนข้างมาก มีความสนใจในสังคม มีการพบปะ สนทนา มีการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม สนใจการพักผ่อนหย่อนใจโดยการทำกิจกรรมนันทนาการชนิดต่างๆ และวัยรุ่นมีความต้องการความรัก ทั้งในฐานะผู้ให้และผู้รับ

ต้องการตำแหน่งทางสังคม ต้องการให้คนอื่นเห็นคุณค่า ต้องการความอิสระ ต้องการแนวทางในการดำเนินชีวิต และต้องการการยอมรับ จากความสนใจและความต้องการของวัยรุ่น คุณค่าของกิจกรรมนั้นทนทานการสามารถตอบสนองความต้องการและเสริมสร้างศักยภาพความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นได้

จันทร ผ่องศรี (2531:38) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมนั้นทนทานการไว้ว่า เพื่อพัฒนา นักเรียน เพื่อตอบสนองความต้องการด้านจิตวิทยาวัยรุ่น เป็นแรงจูงใจ ตอบสนองความสนใจ สร้างความกระตือรือร้น ส่งเสริมให้เด็กได้แสดงออก สร้างความภาคภูมิใจให้แก่ตนเอง และส่งเสริมการใช้เวลาว่างอย่างมีคุณค่าและเกิดประโยชน์

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีแนวความคิดว่ากิจกรรมนั้นทนทานการน่าจะเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ช่วยส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพทางด้านอารมณ์ มีสมาธิทั้งในการฝึกซ้อมและในการแข่งขัน จึงมีความสนใจจะศึกษาทดลองนำโปรแกรมกิจกรรมนั้นทนทานการที่มีผลต่อความฉลาดทางด้านอารมณ์ของนักกีฬาฟุตบอลโครงการพิเศษ รุ่นอายุ 14 ปี และ 16 ปี โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี เพื่อจะเป็นประโยชน์ในการฝึกซ้อมและแข่งขันต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมนั้นทนทานการที่มีต่อการพัฒนาความสามารถทางด้านอารมณ์ของนักฟุตบอลในโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมนั้นทนทานการที่มีต่อการพัฒนาความสามารถทางด้านอารมณ์ของนักฟุตบอลในโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยจะทำให้ทราบความฉลาดทางด้านอารมณ์ของนักฟุตบอลโดยการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นทนทานการ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการเตรียมทีมในการส่งเข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลในรายการต่างๆ นำไปสู่การสร้างชื่อเสียงต่อสถาบัน ตนเองและครอบครัวต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักฟุตบอลรุ่นอายุ 14 ปี และ 16 ปี ของโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี ปีการศึกษา 2551 จำนวนทั้งสิ้น 40 คน (บัญชีรายชื่อจากฝ่ายธุรการโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. นักฟุตบอลรุ่นอายุ 14 - 16 ปี จำนวน 20 คน เป็นกลุ่มทดลอง
2. นักฟุตบอลรุ่นอายุ 14 - 16 ปี จำนวน 20 คน เป็นกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่ โปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการ
2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬา

โครงการพิเศษรุ่นอายุ 14 - 16 ปี

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **นันทนาการ** หมายถึง กิจกรรมที่คนเราใช้เวลาว่างจากภารกิจงานประจำ โดยเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมที่ต้องไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมาย บ้านเมือง เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญของร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งพระยาอนูมานราชชนหรือเสถียรโกเศศได้บัญญัติไว้เมื่อปี พ.ศ. 2507 และตรงกับศัพท์ภาษาอังกฤษ

2. **กิจกรรมนันทนาการ** หมายถึง โปรแกรมหรือแผนการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยการระบุ จุดมุ่งหมาย ขั้นตอน วิธีการดำเนินการ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ 3 ประเภทดังนี้

2.1 **กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา** หมายถึง กิจกรรมที่ใช้ความสัมพันธ์กันระหว่างสติปัญญาการเคลื่อนไหว ความทนทานและพลังกำลังของร่างกายในการประกอบกิจกรรม บางกิจกรรมมีการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น ลูกบอล ไม้ตี หรืออุปกรณ์อื่นที่ใช้ประกอบการเล่น กิจกรรมประเภทนี้มักใช้สถานที่ในการเล่น เช่น สนามหญ้า ลานกว้าง โรงยิมเนเซียม ในการเล่นหรือการแข่งขัน จะมีกฎกติกาเฉพาะของเกมกีฬา

2.2 **กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรี และร้องเพลง** หมายถึง กิจกรรมที่ให้ความรื่นเริงบันเทิงแก่ผู้เล่นและผู้ฟัง โดยมีเสียงเพลงหรือเครื่องดนตรีประกอบ ช่วยสร้างอารมณ์สุขและสนุกสนาน ส่งเสริมการแสดงออก และผ่อนคลายความตึงเครียด

2.3 **กิจกรรมเข้าจังหวะ (rhythmic activities)** หมายถึง การนำเอาจังหวะดนตรี เพลง หรือเครื่องดนตรีมาประกอบการเคลื่อนไหว อาจจะเป็นการเคลื่อนไหวตามบทเพลง ตามเนื้อเพลง นิทาน นิยาย เลียนแบบเสียงร้องทำทาสงวิทยาศาสตร์ การเล่นแบบสร้างสรรค์ของเด็กๆ การเต้นรำ เพื่อความสนุกสนาน

3. **ความฉลาดทางอารมณ์** หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข สามารถควบคุมอารมณ์ และพัฒนาอารมณ์ให้เป็นปกติได้ไม่ว่าเหตุการณ์รอบข้างจะเป็น

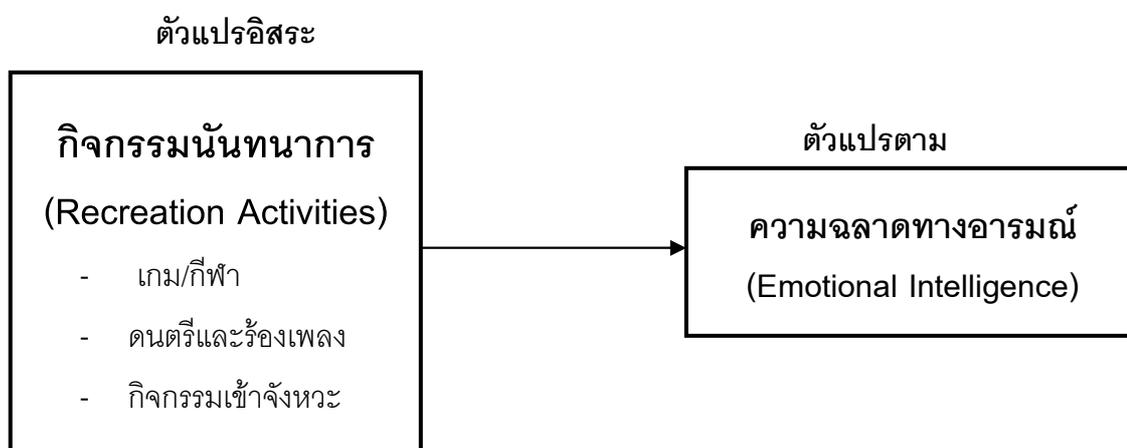
อย่างไร คนที่มี E.Q ไม่ดีจะไม่เข้าใจตนเอง ไม่เข้าใจคนอื่น ไม่ยอมรับความจริง เอาแต่ใจตนเอง ไม่สามารถแก้ไขความขัดแย้งในใจตนเองได้

4. **นักฟุตบอลโครงการพิเศษ** หมายถึง ผู้ที่มีความสามารถทางด้านกีฬาฟุตบอลและได้รับการคัดเลือกเข้าเป็นนักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียน

5. **โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี** ได้ก่อตั้งและดำเนินการสอนสืบเนื่องมาโดยภราดาคณะเซนต์คาเบรียล ซึ่งนักบุญหลุยส์ มารี เดอ มงฟอร์ต ได้สถาปนาขึ้นในปี ค.ศ. 1705 ณ ประเทศฝรั่งเศส มีจุดมุ่งหมายแรกเริ่มที่จะสอนให้เยาวชนอ่านออกเขียนได้ คิดเลขเป็น และมีหลักศาสนาเป็นแนวทางให้ประพฤติตนเป็นคนดี โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี ตั้งอยู่ เลขที่ 30 หมู่ 3 หมู่บ้านเศรษฐกิจ แขวงบางไผ่ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ก่อตั้งเมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม 2504 ดำเนินการโดยมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย สอนวิชาสามัญตามระเบียบกระทรวงศึกษาธิการตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารทางวิชาการ แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการ และความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้มีแนวความคิดที่จะศึกษา ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยมีกรอบแนวคิด ดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมุติฐานในการวิจัย

1. นักกีฬาโครงการพิเศษกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรม หลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
2. นักกีฬาโครงการพิเศษกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรม มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่องผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของ นักกีฬาฟุตบอลโครงการพิเศษ รุ่นอายุ 14 ปี และ 16 ปี โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี จากคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการดังกล่าว ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นข้อมูลสนับสนุนการวิจัยครั้งนี้ โดยนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับนันทนาการ
 - 1.1 ความหมายของนันทนาการ
 - 1.2 ประโยชน์และคุณค่านันทนาการของนันทนาการ
 - 1.3 ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ
 - 1.4 การจัดกิจกรรมนันทนาการ
 - 1.5 การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับเด็กมัธยมศึกษา
 - 1.6 การสร้างโปรแกรมนันทนาการ
2. ความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.1 ความเป็นมาเกี่ยวกับการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.2 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.3 ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.4 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.5 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.6 ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.7 การประเมินความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.8 กิจกรรมนันทนาการกับความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.9 แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.10 โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
3. ข้อมูลทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับของโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี
 - 3.1 ข้อมูลพื้นฐานของโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี
 - 3.2 กิจกรรมนันทนาการในโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยในประเทศ

1. แนวคิดเกี่ยวกับนันทนาการ

1.1 ความหมายของนันทนาการ

ความหมายของนันทนาการ (Recreation) คำว่า นันทนาการ นั้น มีผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนันทนาการหลายท่านได้ให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับความหมายของนันทนาการไว้ต่าง ๆ กัน ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2538:435) ให้ความหมายคำว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ทำตามสมัครใจในยามว่าง เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินและผ่อนคลายความตึงเครียด การสรวลเริงใจ

กมลลา ชินพงศ์ (2532:1) มีความเห็นว่า นันทนาการหมายถึง กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง โดยความสมัครใจเป็นหลัก ไม่มีการบังคับและได้รับความพึงพอใจ เพลิดเพลินใจจากกิจกรรมนั้นๆ และ กิจกรรมที่จะกระทำต้องเป็นที่พึงประสงค์ของสังคม ไม่เป็นไปในทางอบายมุข

จรินทร์ ธาณีรัตน์ (2538 : 14) ได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ว่า หมายถึง กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง โดยใช้ความสมัครใจเป็นหลัก ไม่มีการบังคับ และได้รับความพึงพอใจ และความเพลิดเพลินจากกิจกรรมนั้นเป็นหลักสำคัญ

สมบัติ กาญจนกิจ (2544 : 14) ได้ให้ความหมายนันทนาการไว้ 4 ความหมายดังนี้

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้สดชื่น หรือการสร้างพลังขึ้นมาใหม่
2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย
3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการพัฒนาประสบการณ์หรือพัฒนาคุณภาพชีวิต

ของบุคคลหรือสังคม

4. นันทนาการ หมายถึง สวัสดิการสังคม ซึ่งรัฐบาลจะต้องมีหน้าที่จัดการให้บริการแก่ชุมชน เพื่อสร้างบรรยากาศของเมืองให้น่าอยู่

ตามความหมายของนันทนาการ 4 ประการดังกล่าว นันทนาการ ประกอบด้วยกิจกรรมที่กระทำในช่วงเวลาว่าง ทำด้วยความสมัครใจ เพื่อก่อให้เกิดความพึงพอใจ ความสุขใจ อันมีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิต รัฐบาลต้องมีหน้าที่จัดกิจกรรมนันทนาการให้แก่ประชาชน เช่น สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น สวนสุขภาพ ศูนย์ฝึกงานฝีมือ ศูนย์ศิลปะหัตถกรรม ฯลฯ เพื่อให้ประชาชนได้ทำกิจกรรมอันมีส่วนช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต

จากการศึกษาความหมายของนันทนาการที่กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง ทำด้วยความสมัครใจ ทำแล้วเกิดความสุขความสนุกสนาน เกิดความพึงพอใจและผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยพัฒนาตนเอง พัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พัฒนาอารมณ์สุขและพัฒนาคุณภาพชีวิต

1.2 ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ

คุณค่าของนันทนาการ หมายถึง คุณค่าที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้เกิดพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ทำให้ร่างกาย จิตใจ พื้นฟูสภาพปกติหายจากการเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า มีผู้กล่าวถึงคุณค่าทางนันทนาการไว้หลายรูปแบบ เช่น ประโยชน์ของนันทนาการวัตถุประสงค์ของนันทนาการ ทั้งหมดก็หมายถึง สิ่งที่ผู้เข้ากิจกรรมจะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนั่นเอง

ไวส์คอปฟ์ (Weiskopf.1957 : 16-17) ได้กล่าวถึงคุณค่าของนันทนาการ ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ต่อผู้เข้าร่วม ดังนี้

1. นันทนาการกับผลทางด้านจิตใจ เป็นที่ยอมรับกันว่า กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการที่จะป้องกันบุคคลที่ป่วยทางด้านจิตใจ และยังใช้ในด้านการศึกษาฟื้นฟูจิตใจกลับสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็วอีกด้วย นอกจากนั้นแล้วปัญหาอื่นที่ทำให้ทุกคนเกิดความคับข้องใจ หรือความวิตกกังวลก็ถูกลืมไปได้ เมื่อบุคคลเหล่านั้นได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไม่ว่าจะเป็นทางตรง หรือทางอ้อมก็ตามกิจกรรมที่ทำเป็นกลุ่ม หรือคณะจะได้ผลดีต่อจิตใจมาก โดยเฉพาะทางด้านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ด้านเกม และกีฬา

2. นันทนาการกับผลทางด้านร่างกาย กิจกรรมนันทนาการประเภทด้านเกม และกีฬา จะช่วยเสริมสร้างสรรสภาพทางกายให้กับผู้เข้าร่วมได้เป็นอย่างดี ทำให้ร่างกายได้รับการพัฒนาทุกด้าน ส่งเสริมการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของระบบภายในร่างกาย โดยเฉพาะระบบไหลเวียนโลหิต ระบบประสาท ระบบการหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ และระบบขับถ่ายของเสีย เมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะมีผลทำให้สามารถประกอบภารกิจประจำวันได้ดียิ่งขึ้น

3. นันทนาการกับผลทางสังคม กิจกรรมนันทนาการเปิดโอกาสให้บุคคลที่เข้าร่วมมีการทำงานและรับผิดชอบร่วมกันมีการติดต่อประสานงานเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันจึงเป็นการส่งเสริมให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปด้วยความราบรื่น

รังสฤษฏ์ เสรีวุฒิชัย (2534 : 40) มีความเห็นว่า นันทนาการ เป็นปัจจัยที่สำคัญของชีวิตมนุษย์ในอันที่จะนำมาซึ่งความสุข ความพอใจ ความหรูหรา ร่าเริง และก่อให้เกิดความมานะพยายามที่จะแสวงหาสรรพสิ่งมากมาย

สมบัติ กาญจนกิจ (2535 : 41) ได้กล่าวถึงประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการไว้ดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้ผู้บุคคลและชุมชนได้รับความสนุกสนาน มีความสุขในชีวิต
2. ช่วยให้ผู้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิต และสมรรถภาพทางกายที่ดี
3. ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมและเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเด็กและเยาวชน
4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี

5. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณีสู่ข
6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ
7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ
8. ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษา
9. ส่งเสริมมนุษย์สัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม
10. ส่งเสริมบำรุงขวัญทหารและตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน

1.3 ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ

สมบัติ กาญจนกิจ (2544 : 38-56) ได้กล่าวถึงขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการว่าโดยทั่วไปแล้ว กิจกรรมนันทนาการควรอยู่ในลักษณะกิจกรรมเหล่านี้คือ

1. กิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม หมายถึง การประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ด้วยมือ หรืองานด้านศิลปะต่าง ๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือในเวลาว่างและมีได้ทำเป็นอาชีพ หรือหวังผลกำไรใด ๆ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือ เพื่อพัฒนาอารมณ์ให้มีความสุขกับกิจกรรมเหล่านี้ เช่น งานไม้ เย็บปักถักร้อย การวาดภาพ แกะสลัก งานประดิษฐ์ต่าง ๆ

2. กิจกรรมนันทนาการเกมกีฬา หมายถึง กิจกรรมที่ใช้ความสัมพันธ์กันระหว่างสติปัญญา การเคลื่อนไหว ความทนทานและพลังกำลังของร่างกายในการประกอบกิจกรรมบางกิจกรรมมีการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น ลูกบอล ไม้ตีหรืออุปกรณ์อื่นที่ใช้ประกอบในการเล่นกิจกรรมประเภทนี้มักใช้สถานที่ในการเล่น เช่น สนามหญ้า ลานกว้าง โรงยิมเนเซียม ในการเล่นหรือการแข่งขันจะมีกฎ กติกาเฉพาะแต่ละชนิดเกมกีฬา

3. กิจกรรมนันทนาการการเดินร่ำ หมายถึง กิจกรรมการแสดงออกผ่านการเคลื่อนไหว เป็นการแสดงความสามารถในการเคลื่อนไหวประกอบดนตรี เช่น กระโดด การหัน การยืดตัว การย่อตัว การหมุน การยกขึ้น การสไลด์ เป็นการแสดงออกถึงอารมณ์และเหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น ความสุข เสียใจ ความรัก การบูชาในพิธีต่าง ๆ

4. กิจกรรมนันทนาการการท่องเที่ยวทัศนศึกษาเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างประสบการณ์ชีวิตในการเดินทางท่องเที่ยวไปยังสถานที่ต่างๆ ที่มีสิ่งดึงดูดใจในรูปแบบที่หลากหลาย เป็นกิจกรรมที่บุคคลทั่วไปให้ความสนใจและนิยมเลือกที่จะทำกันมาก

5. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข หมายถึง กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาอารมณีสู่ขของมนุษย์ ซึ่งอารมณีสู่ขมี 2 ประเภท ได้แก่ อารมณ์สนุกสนาน เช่นการเดินร่ำ การเล่นเกมกีฬา การท่องเที่ยว ฯลฯ และอารมณ์สงบสุข เป็นกิจกรรมที่ทำให้จิตใจสงบ มีโอกาสเรียนรู้ตนเอง พัฒนาจิตใจ เช่น การนั่งสมาธิ โยคะ มวยจีน การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ดนตรีบำบัด การศึกษาธรรมะ เป็นต้น

6. กิจกรรมนันทนาการการละคร หมายถึง การเล่นละครทุกชนิด เป็นกิจกรรมการแสดงออก ซึ่งมีเสียงหรือท่าทางประกอบการแสดง ทำให้เกิดการสนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น การละครแบบสร้างสรรค์ การละครส่งเสริมจินตนาการ หรือเกมการละคร การละครแบบเป็นพิธีละคร ร้อง ละครรำ ละครพูด ฯลฯ

7. กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต กระทำด้วยความเต็มใจในช่วงเวลาอิสระ เพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น การสะสมสิ่งของ การปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ การประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ

8. กิจกรรมนันทนาการการดนตรีและร้องเพลง หมายถึง กิจกรรมทางดนตรีทุกชนิด ซึ่งดนตรีเป็นภาษากลางที่ใช้สื่อสารหรือถ่ายทอดความรู้สึกของมวลมนุษยชาติ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน

9. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลมีโอกาสนอกชีวิตประจำวัน จัดขึ้นโดยอาศัยสถานที่และสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ เช่น สวนสาธารณะหรือ ภายนอกสถานศึกษา เช่น การน่านักเรียนไปทัศนศึกษาในสถานที่ต่างๆ การอยู่ค่ายพักแรม

10. นันทนาการทางสังคม หมายถึง กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาส สร้างมนุษยสัมพันธ์ ความเข้าใจ ความสามัคคีอันดีต่อเพื่อนมนุษย์

11. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นเนื่องในโอกาสพิเศษในวันสำคัญ หรือ เทศกาล เช่น การจัดงานสังสรรค์ประจำปี การจัดงานในวันปีใหม่ วันเด็ก วันสงกรานต์ วันลอยกระทง คริสต์มาส

12. กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้ด้านการอ่าน การฟัง การพูด การเขียน

13. กิจกรรมนันทนาการบริการอาสาสมัคร หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม การให้และการรับ การร่วมมือของชุมชนอันก่อให้เกิดความพึงพอใจและการพัฒนาเกิดขึ้นด้วยได้ด้วยความพึงพอใจ และพัฒนาจิตใจของบุคคล เป็นการสร้างเสริมทักษะ และคุณภาพชีวิต เช่น อาสาสมัครช่วยงานโรงเรียน ช่วยงานชุมชน และงานอาสาสมัครต่าง ๆ

14. กิจกรรมนันทนาการการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพเป็นกิจกรรมแบบผสมผสาน เป็นเรื่องเกี่ยวกับการจัดการลีลาชีวิต โดยมีความประสงค์ที่จะพัฒนาด้านสุขภาพ เป็นกิจกรรมนันทนาการสุขภาพ เป็นการจัดการบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อมูลการศึกษาสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นแรงจูงใจในการให้การช่วยเหลือและสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมกระทำในสิ่งที่เป็นไปได้มากที่สุด

15. กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์ และมนุษย์สัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมมนุษย์สัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม การประสานงานร่วมมือของกลุ่ม และยังส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ พฤติกรรมของกลุ่มของสังคมในวิถีประชาธิปไตย รับผิดชอบต่อผู้นำผู้ตาม ให้อัจฉกหน้าที่รับผิดชอบของตนเองและของสังคมที่ดี

1.4 การจัดกิจกรรมนันทนาการ

กมล สุวรรณศรี (ม.ป.ป: 158 –163) ได้สรุปความสำคัญต่อการจัดนันทนาการ คือผู้นำนันทนาการ ซึ่งเป็นผู้ที่มีความสามารถต่อการจัดนันทนาการต้องพิจารณาถึงผู้นำที่มีอยู่ทั้งด้านจำนวน ความรู้ ความสามารถ มีบุคลิกภาพดี ยิ้มแย้มเป็นมิตร มีมารยาท สุขภาพเรียบร้อยทั้งกาย วาจา ใจ รู้จักวางตัวเหมาะสม มีคุณธรรม ผู้นำจะเป็นตัวจักรสำคัญที่จะช่วยสร้างบรรยากาศให้สมาชิกสนุกสนาน เพลิดเพลินกับกิจกรรม สมาชิกมีความพึงพอใจถือเป็นความสำคัญของการจัดกิจกรรมนันทนาการให้บรรลุเป้าหมาย

ดอว์ดาห์ (Dawdah . 2000 : 85) ได้ทำการสำรวจเซอร์วามณ์ของกลุ่มเยาวชนที่ร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำพบว่า กลุ่มเยาวชนดังกล่าวมีคะแนนเซอร์วามณ์ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

จันทร์ ผ่องศรี (2534 : 45) ได้สรุปความจำเป็นและจุดมุ่งหมายของนันทนาการ เพื่อพัฒนานักเรียนไว้ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการสามารถตอบสนองของความต้องการทางด้านจิตวิทยาของวัยรุ่น ได้แก่ ความต้องการยอมรับ ต้องการเป็นสมาชิกของกลุ่ม ต้องการเป็นที่มีความสนใจเหมือนกัน ต้องการให้ตนเองเกิดความสำคัญในหมู่เพื่อน ต้องการปลดปล่อยความเหงาและเดียวดาย ต้องการทดแทนในสิ่งที่ขาดไป เช่น เรียนไม่เก่ง แต่มีความสามารถทางกีฬา ต้องการความรัก โดยเฉพาะเด็กที่พ่อแม่ไม่มีเวลา ต้องการความสำเร็จ ค่ายกย่องชมเชย ต้องการความปลอดภัย ต้องการฝึกทักษะในภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรและมีความเป็นกันเอง

2. เป็นการสร้างแรงจูงใจ และตอบสนองของความสนใจ สร้างความกระตือรือร้นให้เด็กได้แสดงออก กิจกรรมนันทนาการหลายประเภทจึงดึงดูดเอาความสนใจ ความสามารถพิเศษและความกระตือรือร้นออกมาให้เห็นอย่างชัดเจน เช่น กิจกรรมทางหนังสือพิมพ์ วารสาร จัดนิทรรศการ งานศิลปะ กิจกรรมที่มีการประกวดต่าง ๆ จะกระตุ้นให้เด็กได้แสดงความสามารถ ผู้จัดควรเปิดโอกาสให้เด็กอิสระในทางเลือก ไม่ควรบังคับ และควรส่งเสริมให้เด็กได้มีส่วนร่วมและรับผิดชอบ

3. ส่งเสริมการใช้เวลาว่างอย่างมีคุณค่าและเกิดประโยชน์ เด็กในวันนี้หากมีการใช้เวลาในทางที่เหมาะสม อาจนำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ เช่น พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมก้าวร้าว หรืออาจนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น ปัญหาด้านการเรียน

ปัญหาเรื่องการปรับตัว ปัญหายาเสพติด เป็นต้น

สมคิด บางโม (2545 : 59) ได้ให้ความหมายของการจัดการไว้ดังนี้ การจัดการคือ ศิลปะการใช้คน เงิน วัสดุอุปกรณ์ขององค์การและนอกองค์การ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของ องค์การอย่างมีประสิทธิภาพ

โรงเรียน เป็นสถาบันทางสังคมที่มีความสำคัญ เปรียบเสมือนบ้านหลังที่สองของเด็ก และเยาวชน โรงเรียนนอกจากจะจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามหลักสูตรทางด้านวิชาการแล้วยังมีการส่งเสริมให้นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาฟุตบอลได้เข้ามาศึกษาต่อตั้งแต่วระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องจัดกิจกรรมเสริมให้กับนักกีฬาโครงการพิเศษ เพื่อเป็นการตอบสนองของความต้องการทางด้านร่างกาย อารมณ์ และ สังคมของเด็กนักเรียนโดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อให้มีความรู้ทางด้านนันทนาการ และสามารถนำความรู้ไปใช้ในเวลารว่างให้เกิดประโยชน์ และพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์
2. เพื่อให้มีทักษะในการประกอบกิจกรรมที่เสริมสร้างลักษณะนิสัย และสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
3. เพื่อส่งเสริมให้มีทัศนคติที่ดีในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
4. เพื่อให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่ดีงามเป็นพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เหมาะสม

1.5 การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับนักกีฬาโครงการพิเศษ

ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ สำหรับนักกีฬาโครงการพิเศษ ควรมียุทธศาสตร์ประกอบดังต่อไปนี้

1. การจัดบุคลากร บุคลากรทางนันทนาการประกอบด้วยผู้นำทางด้านนันทนาการในการดำเนินการโดยมีทักษะของผู้นำนันทนาการต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม สามารถมีแรงจูงใจและสร้างความสำเร็จให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นอย่างดี ก็คือตำแหน่งผู้นำนันทนาการซึ่งควรมีลักษณะดังนี้ (เอนก หงษ์ทองคำ. 2542 : 78) เป็นผู้ที่มีการประสพการณ์และได้ฝึกฝนทางนันทนาการมาแล้ว ผู้นำนันทนาการต้องผ่านการคัดเลือกมาแล้วและได้ผลเป็นที่น่าพอใจทั้งการสอบข้อเขียน การปฏิบัติและการสัมภาษณ์ ผู้นำนันทนาการที่จะทำงานด้านใดจะต้องมีความชำนาญและทักษะทางด้านนั้นๆ เช่น ผู้นำทางกีฬาฟุตบอล ผู้นำเกม ผู้นำค่ายพักแรม ผู้นำนันทนาการ ควรแบ่งแยกเป็นแผนกต่าง ๆ เช่น เกมกีฬา ศิลปะ การช่าง งานประดิษฐ์ การจัดผู้นำต้องให้เพียงพอกับจำนวนของเด็กที่เข้าร่วมหรือผู้ใช้บริการ ผู้นำอาสาสมัครในกิจกรรมนันทนาการนับเป็นส่วนสำคัญในการมอบหมายงานจำเป็นต้องมอบหมายงานที่เหมาะสมและให้บริการเขาเป็นอย่างดี เพราะเขาจะช่วยด้วยความสมัครใจ กำหนดบทบาทหน้าที่ของผู้นำให้ชัดเจนว่าหน้าที่เฉพาะมีอะไรบ้าง หน้าที่

พิเศษมีอะไรบ้าง ต้องจัดให้มีการประชุมอบรมอยู่เสมอ เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันทั้งในด้านการบริหารงานและเพิ่มพูนความรู้ความสามารถในการทำงานและพัฒนางานในการบริหารงานด้านนันทนาการ ความสำเร็จของงานและความนิยมชมชอบของผู้เข้าร่วมกิจกรรมขึ้นอยู่กับผู้นำนันทนาการเป็นสำคัญ

2. การจัดการด้านงบประมาณการเงินนับเป็นปัจจัยสำคัญในการจัดกิจกรรมนันทนาการโรงเรียนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องจัดสรรงบประมาณสำหรับดำเนินกิจกรรมนันทนาการในกลุ่มเด็กมัธยมศึกษาโดยมีการวางแผนปฏิบัติงานแลโครงการจัดกิจกรรมนันทนาการรองรับตลอดจนระบุแหล่งที่มาของงบประมาณไว้อย่างชัดเจน

3. การจัดการด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกอุปกรณ์ต่าง ๆ ทางนันทนาการนับว่าเป็นความสำคัญในการจัดกิจกรรมนันทนาการ การจัดการเรื่องสถานที่ ควรมีการวางแผนการจัดเมืองที่ดี และต้องคำนึงถึงความเหมาะสมและความสะดวกของผู้ใช้บริการในประเภทของกิจกรรมนันทนาการแต่ละชนิด และควรคำนึงถึง กลุ่มบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรม เช่น เพศ อายุ ช่วงเวลาที่ใช้ประกอบกิจกรรม การจัดอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ควรให้เพียงพอและอยู่ในสภาพที่ดีสามารถใช้งานได้ตลอดเวลา และเกิดความปลอดภัยแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการในโรงเรียนมีดังนี้

3.1 สถานที่กลางแจ้ง ได้แก่ สนามเด็ก สนามกีฬา สวนหย่อม สวนครัว สวนไม้ดอกไม้ประดับ

3.2 สถานที่ในร่ม ได้แก่ ห้องฝึกกีฬาและพลศึกษา ห้องนันทนาการ ห้องประชุมและเวทีการแสดง ห้องฝีมือและหัตถกรรม ห้องศิลปะศึกษา ห้องดนตรี ห้องสมุด ห้องพิพิธภัณฑ์

3.3 อุปกรณ์นันทนาการ ได้แก่ อุปกรณ์กีฬา อุปกรณ์นันทนาการ อุปกรณ์ดนตรีและอุปกรณ์การละคร อุปกรณ์ศิลปะและหัตถกรรม อุปกรณ์สนามเด็กเล่น อุปกรณ์การเกษตร อุปกรณ์นันทนาการนอกเมือง

4. การจัดการด้านเวลาในการจัดกิจกรรมนันทนาการ การทำกิจกรรมนันทนาการสามารถใช้เวลาในตอนเช้าก่อนเข้าเรียน ตอนพักกลางวัน ตอนเย็นหลังเลิกเรียน วันหยุดเสาร์-อาทิตย์ วันกีฬา วันกิจกรรมนันทนาการ วันพิเศษ เช่น เทศกาลปีใหม่ เทศกาลตรุษจีน เทศกาลสงกรานต์ วันวาเลนไทน์ วันสำคัญทางศาสนา วันลอยกระทง

การประเมินผลการจัดกิจกรรมนันทนาการ การประเมินผล จะทำให้ผู้จัดกิจกรรมทราบถึงการพัฒนาความฉลาดทางด้านอารมณ์ของนักฟุตบอลโครงการพิเศษรุ่นอายุ 14 ปี และ 16 ปี โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ อีกทั้งยังเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแสดงความคิดเห็น ซึ่งผู้จัดกิจกรรมสามารถนำ

ข้อคิดเห็นหรือเสนอแนะที่ได้รับมาเป็นแนวทางในการพัฒนางานด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการ ในโรงเรียนต่อไป จะเห็นได้ว่าหลักในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับเหมาะสมกับนักกีฬา โครงการพิเศษ เป็นกระบวนการ บริหารจัดการที่ต้องคำนึงถึง การจัดการด้านบุคลากร งบประมาณ สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก ช่วงเวลาคณะกรรมการดำเนินงาน และการประเมินผล นอกจากนี้ยังมีประเด็นอื่นที่สำคัญเข้ามาเกี่ยวข้องในเรื่องของการจัดกิจกรรมนันทนาการให้ประสบความสำเร็จ อันได้แก่ การจัดประเภทของกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมกับนักกีฬาโครงการพิเศษ จากประสบการณ์ที่ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมการเรียนการสอน และจัดกิจกรรมนันทนาการในโรงเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษามาเป็นเวลานานพอสมควร และจากการศึกษาเอกสารวิชาการ บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทางด้านกิจกรรมนันทนาการ ความฉลาดทางอารมณ์และจิตวิทยาวัยรุ่น ผู้วิจัยมีความเห็นว่ากิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาโครงการพิเศษ ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1. ประเภทเกมและกีฬา (Games and Sports) เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะ การเคลื่อนไหว การควบคุมอวัยวะต่าง ๆ เสริมสร้างความสามารถ การแสดง การมีน้ำใจนักกีฬา การเคารพ กฎกติกา การทำงานเป็นทีม การยอมรับผู้อื่น การเสียสละ ช่วยรักษาระบบการทำงานของร่างกาย วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต มีพลังงานมากโดยเฉพาะเพศชาย การเล่นกีฬาจะช่วยปลดปล่อยพลังงานส่วนเกินได้ กิจกรรมเกมกีฬาจะให้คุณค่าและช่วยในการพัฒนา วัยรุ่น พอสรุปได้ดังนี้

- 1.1 ได้ออกกำลังกายทำให้มีสมรรถภาพทางกายดี มีบุคลิกภาพดี
- 1.2 ผ่อนคลายความวิตกกังวลและความเครียด
- 1.3 สร้างมนุษยสัมพันธ์ สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ
- 1.4 สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน
- 1.5 ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ลดการสร้างพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
- 1.6 มีน้ำใจนักกีฬา ฝึกความอดทน ฝึกการแก้ปัญหาที่มีสมาธิ
- 1.7 เป็นการท้าทายความสามารถ สร้างความตื่นเต้นสะใจ
- 1.8 สร้างชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับ สร้างความภาคภูมิใจ
- 1.9 มีความรับผิดชอบ
- 1.10 มีทักษะในการเล่นกีฬา
- 1.11 เรียนรู้การทำงานเป็นทีม มีการประสานงานกัน
- 1.12 สร้างทางเลือกอาชีพตนเองในอนาคต บางคนมีทักษะทางการกีฬาอาจเป็น

นักกีฬาอาชีพ

2. กิจกรรมประเภทดนตรีและการร้องเพลง (Music and Singing) ดนตรีและการ

ร้องเพลงเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของบุคคล ช่วยผ่อนคลายความเครียด พัฒนาอารมณ์สุข
คุณค่าของนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง มีดังนี้

- 2.1 พัฒนาอารมณ์สุข สร้างความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด
- 2.2 ส่งเสริมการแสดงออกของบุคคลทางด้านอารมณ์และสังคม
- 2.3 เป็นสื่อภาษาสร้างความเข้าใจและมิตรภาพ
- 2.4 สร้างพลังมวลชนให้แก่สังคม
- 2.5 ส่งเสริมการสร้างคุณค่าทางศิลปะและสร้างสรรค์
- 2.6 เสริมสร้างจินตนาการและประสาทสัมผัส
- 2.7 สร้างความภาคภูมิใจให้ตนเอง

3. กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์ และมนุษย์สัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่จะช่วย

ส่งเสริมมนุษย์สัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม การประสานงานร่วมมือของกลุ่ม และยังส่งเสริม
กระบวนการเรียนรู้ พฤติกรรมของกลุ่มของสังคมในวิถีประชาธิปไตย รับผิดชอบต่อผู้นำผู้ตาม ให้รู้จัก
หน้าที่รับผิดชอบของตนเองและของสังคมที่ดี

- 3.1 พัฒนาอารมณ์สุข สร้างความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด
- 3.2 ส่งเสริมการแสดงออกของบุคคลทางด้านอารมณ์และสังคม
- 3.3 เป็นสื่อภาษาสร้างความเข้าใจและมิตรภาพ
- 3.4 สร้างพลังมวลชนให้แก่สังคม
- 3.5 สร้างความภาคภูมิใจให้ตนเอง
- 3.6 สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียด
- 3.7 ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

4. กิจกรรมนันทนาการเข้าจังหวะ หมายถึง กิจกรรมการแสดงออกผ่านการ

เคลื่อนไหวเป็นการแสดงความสามารถในการเคลื่อนไหวประกอบดนตรี เช่น กระโดด การหัน การ
ยืดตัว การย่อตัว การหมุน การยกขึ้น การสไลด์ เป็นการแสดงออกถึงอารมณ์และเหตุการณ์ต่าง ๆ
เช่น ความสุข เสียใจ ความรัก การบูชาในพิธีต่าง ๆ

5. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นเนื่องในโอกาสพิเศษในวัน
สำคัญหรือเทศกาล เช่น การจัดงานสังสรรค์ประจำปี ประจำปี การจัดงานในวันปีใหม่ วันเด็ก
วันสงกรานต์ วันลอยกระทง คริสต์มาส

6. กิจกรรมอื่น การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับนักกีฬาโครงการพิเศษทาง

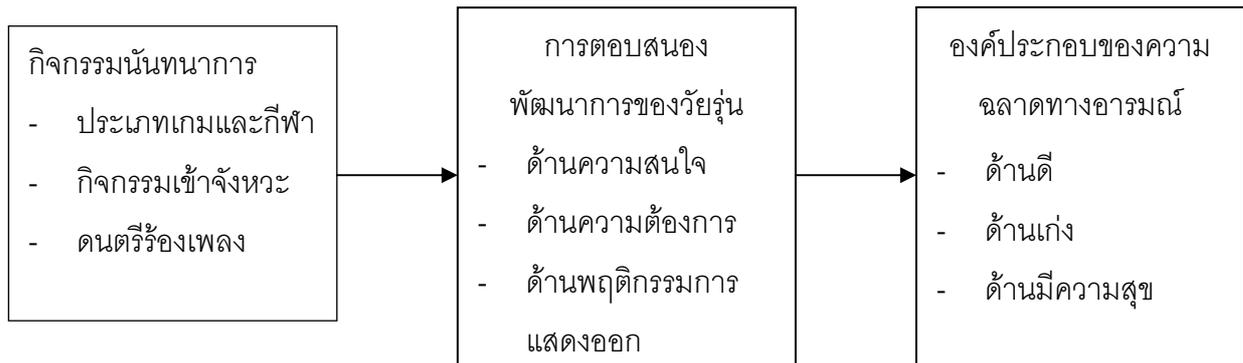
โรงเรียนยังสามารถจัดกิจกรรมในรูปแบบของชมรมต่างๆ ให้นักกีฬาโครงการพิเศษได้เข้าร่วมดังนี้

6.1 กิจกรรมส่งเสริมและพัฒนาทักษะ ได้แก่

1. ชมรมกีฬา

2. ชมรมดนตรี
 3. ชมรมศิลปะ
 4. ชมรมคอมพิวเตอร์
- 6.2 กิจกรรมที่สัมพันธ์กับเนื้อหาวิชาการ ได้แก่
1. ชมรมวิทยาศาสตร์
 2. ชมรมภาษาอังกฤษ
 3. ชมรมภาษาไทย
 4. ชมรมกีฬาเพื่อสุขภาพ
 5. ชมรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
 6. ชมรมคณิตศาสตร์
- 6.3 ชุมนุมเพื่อการบริการ ได้แก่
1. ชมรมอาสาพัฒนา
 2. ชมรมสารวัตรนักเรียน
 3. ชมรมกองร้อยพิเศษ
- 6.4 กิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ ได้แก่
1. กิจกรรมกีฬา
 2. เทศกาลวันสำคัญต่าง ๆ เช่น ปีใหม่ วันคริสต์มาส วันสงกรานต์ วันสำคัญพิธีทางศาสนา
 3. เทศกาลดนตรีและเสียงเพลง
 4. การแสดงผลงานของชุมนุมต่าง ๆ
 5. กิจกรรมกลางแจ้ง เช่น ค่ายพักแรม กิจกรรมลูกเสือ ค่ายอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ฯลฯ
 6. กิจกรรมทัศนศึกษา
- 6.5 กิจกรรมนันทนาการในรูปแบบของชมรมและกิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ก่อให้เกิดคุณค่าดังต่อไปนี้
1. เสริมสร้างความรู้ด้านวิชาการ
 2. เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน
 3. ส่งเสริมการแสดงออก
 4. มีความรับผิดชอบต่อนตนเองและสังคม
 5. เห็นคุณค่าของธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมไทย
 6. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น

จากการศึกษาความหมาย ขอบข่าย ประเภทกิจกรรมนันทนาการ อีกทั้งคุณค่าและประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการแต่ละประเภททำให้เห็นถึงความสำคัญและความสอดคล้องกับการพัฒนาของวัยรุ่นที่มีความต้องการทางด้านสังคม อารมณ์และจิตใจ ต้องการความตื่นตัว สนุกสนาน ความเพลิดเพลิน การผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเรียนและการใช้ชีวิตประจำวัน ดังนั้น จึงสามารถสรุปเป็นกระบวนการพัฒนานักกีฬาโครงการพิเศษรุ่นอายุ 14 ปี และ 16 ปี โดยใช้กิจกรรมนันทนาการตามแผนประกอบดังนี้



ภาพประกอบ 2 กระบวนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ กลุ่มนักกีฬาโครงการพิเศษ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ

ที่มา : นพรัตน์ ศุทธิถก. (2545:76) การจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1.6 การสร้างโปรแกรมนันทนาการ

เอนก หงส์ทองคำ (2542 : 89-93) สรุปองค์ประกอบที่ควรพิจารณาก่อนการสร้างโปรแกรมดังนี้

1. อายุของผู้เข้าร่วมกิจกรรม อันประกอบด้วยความเจริญเติบโตทางร่างกาย พัฒนาการความสามารถและความสนใจ
2. ความแตกต่างเรื่องเพศ ซึ่งประกอบด้วยการเจริญเติบโตทางร่างกาย พัฒนาการความสามารถความสนใจ และความแตกต่างระหว่างบุคคล
3. ชนิดของชุมชน ซึ่งแบ่งได้เป็น
 - 3.1 ชุมชนเมือง แบ่งเป็นชุมชนเมืองหนาแน่นและชุมชนเมืองแออัด
 - 3.2 ชุมชนชนบท แบ่งเป็นชุมชนชนบทเป็นกลุ่มและชุมชนชนบทกระจาย
4. สภาพของสังคม ประกอบด้วย
 - 4.1 บรรทัดฐาน มีองค์ประกอบเรื่องวิถีประชา ศีลธรรม และกฎหมาย
 - 4.2 สถานภาพและบทบาท
 - 4.3 วัฒนธรรม

5. ประเภทของหน่วยงานที่จัดกิจกรรมนันทนาการ
 - 5.1 หน่วยงานรัฐ
 - 5.2 หน่วยงานเอกชน
 - 5.3 หน่วยงานธุรกิจ
 - 5.4 หน่วยงานอาสาสมัคร
6. ขนาดของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบ่งเป็น 2 ขนาด คือกลุ่มเล็กและกลุ่มใหญ่
7. ประเภทของผู้ใช้บริการ ผู้บริหาร ผู้จัดการ ผู้นำ
8. สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ให้พิจารณาเรื่องขนาดพื้นที่ ให้มีจำนวนเพียงพอและมีความทันสมัย
9. ทักษะพื้นฐานของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
10. ระยะเวลา ความเหมาะสมของเวลาที่เหมาะสมกับกิจกรรมรวมถึงความยากง่ายของกิจกรรมกับเวลา
11. กิจกรรมอื่นที่มีอยู่แล้วในพื้นที่ อันได้แก่ กิจกรรมและโปรแกรมนันทนาการที่เป็นประโยชน์ต่อกิจกรรมที่จัดขึ้น

2. แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)

2.1 ความเป็นมาเกี่ยวกับการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

ในอดีตนักการศึกษาและนักจิตวิทยาจะมุ่งศึกษาในด้านความสามารถทางสมองหรือ (IQ) (Intelligence Quotient) มีการพัฒนาแบบทดสอบวัด IQ จนได้มีแบบทดสอบมาตรฐาน เช่น Standford Binet) และของ Wechsler เป็นต้น จนมาถึงปี ค.ศ. 1983 Haword Gardner ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับ EQ ในหนังสือชื่อ “Frames of mind” โดยได้แนวคิดว่าความสำเร็จของมนุษย์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถทางสติปัญญาเพียงอย่างเดียว แต่จะขึ้นอยู่กับความสามารถทางอารมณ์ของเขาด้วย และผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดที่ทำการศึกษาย้อนหลังเกี่ยวกับความสำเร็จในการทำงานโดยศึกษาจากนักศึกษาที่เรียนในช่วงทศวรรษ 1940 จำนวน 95 คน เป็นการศึกษาระยะยาวติดตามจนถึงวัยกลางคนพบว่า นักศึกษาที่จบการศึกษาและได้คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับสูงๆ มักไม่ค่อยประสบความสำเร็จเมื่อเทียบกับนักศึกษาที่ได้คะแนนต่ำทั้งในด้านหน้าที่การงานและความสุขในชีวิตครอบครัว และจากการศึกษาเด็กในรัฐ Massachusetts จำนวน 450 คน ติดตามจนถึงวัยกลางคนพบว่า IQ มีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับความสำเร็จในงานที่ (ทศพร ประเสริฐสุข 2542 : 11, อ้างอิงจาก Golemen .1995 : 35. Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ.) ประกอบกับ Golemen. ได้เขียนหนังสือเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ Emotional Intelligence ออกสู่สาธารณชนผู้คน

ก็เริ่มให้ความสนใจกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์มากขึ้นและยังมีงานวิจัยมากมายที่ยืนยันถึงความสำคัญของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต.2544 : 1) สำหรับในประเทศไทยก็มีการศึกษาในเรื่อง ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (EQ) กันมากขึ้น ตั้งแต่ปี 2541 เป็นต้นมา มีตำรา มีบทความที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ที่ตีพิมพ์ในวารสาร นิตยสารและหนังสือพิมพ์หลายฉบับ เช่น วารสารจิตวิทยา สารพหุติกรรมศาสตร์ประยุกต์ วารสารแนะแนวและจิตวิทยา การศึกษาของครุศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สำหรับผลงานวิจัยเชิงประจักษ์ของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ยังมีน้อย ในขณะที่กระแสความต้องการไปใช้ในการแก้ปัญหาสังคมนั้นมีสูงมาก(วีระวัฒน์ ปันนิตามัย 2542 :12) ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นผลจากการพัฒนาของสมองส่วนหน้า ซึ่งมีหน้าที่ปรับเปลี่ยนความรู้สึกและการแสดงออกของนักเรียน การมีสมาธิ การวางแผน อันประกอบด้วย การคาดการณ์ การเลือกเป้าหมาย การวางแผนและการตรวจสอบ เท็ดคักดี เดชคง (2543 : 52) กล่าวถึง ความฉลาดทางอารมณ์กับสมองด้านขวา โดยมีการศึกษาการทำงานของสมองทั้งสองซีกมานานแล้ว แต่ส่วนน่าจะมีหน้าที่แตกต่างที่ชัดเจนคือสมองซีกซ้ายมีหน้าที่ในเรื่องของภาษา การคิดคำนวณ ตรรกะวิทยา ความคิดที่เป็นเหตุผล ส่วนสมองซีกขวามีหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก ความสุนทรีย์ เมื่อมองในแง่นี้ ความสามารถทางอารมณ์ก็น่าจะเกี่ยวพันกับสองซีกขวานั้นเอง

2.2 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

สำหรับในประเทศไทย มีนักการศึกษาและนักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้ความสามารถในความฉลาดทางอารมณ์ไว้ในลักษณะใกล้เคียงกันดังนี้ กรมสุขภาพจิต (2543 : 55) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข (ทศพร ประเสริฐสุข 2542 :10) กล่าวว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถคอยตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมและถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับอุปสรรคและความขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างไม่ขัดข้องใจ รู้จักขจัดความเครียดที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนได้ สามารถชี้้นำความคิดและการกระทำของตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่นในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุขจนประสบความสำเร็จในการเรียน (Study Success) ความสำเร็จในอาชีพ (Career Success) ตลอดจนความสำเร็จในชีวิต (Life Success) เท็ดคักดี เดชคง (2543 :34) กล่าวว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถทางอารมณ์ของบุคคลากรนำไปสู่การเป็นคนดี มีคุณค่า และมีความสุข โดยการเป็นคนดีมีความหมายรวมถึงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นซึ่งก็คือความเมตตากรุณา มีคุณค่านั้นสอดคล้องกับ

การมีสติรู้ตัว (awareness) ส่วนการมีความสุขนั้น เกิดจากการรู้จักมองโลก การเลือกหาความสุขใส่ตัว และเมื่อเกิดทุกข์สามารถแก้ปัญหาได้

จากความหมายของความฉลาดทางอารมณ์สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่ตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ สามารถจูงใจตนเองได้ ตลอดจนสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นและมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ พฤติกรรมและการแสดงออกในการดำเนินชีวิตของบุคคลสามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ เช่น การฝึกมารยาทในการพูด การรับประทานอาหาร การเดิน การยืน การนั่ง เป็นต้น ความฉลาดทางอารมณ์ก็เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้เช่น การจะเป็นบุคคลที่เรียกได้ว่ามีความฉลาดทางอารมณ์นั้น จะต้องได้รับการศึกษาการฝึกฝนและพัฒนาโดยมีกิจกรรมทั้งในและนอกหลักสูตร ดังนั้น นันทนาการ สุรักษา (2545 :44) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) มีบทบาทสำคัญในชีวิตไม่ว่าเป็นชีวิตการทำงาน ชีวิตส่วนตัว ชีวิตครอบครัวและสังคม EQ สามารถเพิ่มพูนได้ ฝึกฝนได้ เพิ่มทักษะได้ การเสริม EQ ด้วยวิธีการฝึกการใช้ EQ เป็นวิธีการที่จะช่วยส่งเสริมหล่อหลอมให้เกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เมื่อได้ผ่านการฝึกฝนและพัฒนาแล้วจึงจะได้ชื่อว่าเป็นคนเก่ง เป็นคนดี และเป็นคนมีความสุข

2.3 ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ มีความสำคัญมากสำหรับชีวิตการทำงานในปัจจุบันความฉลาดทางอารมณ์ไม่เพียงแต่มีส่วนในการทำนายความสำเร็จในการทำงานเท่านั้น แต่เป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกคนควรมี หรือพัฒนาให้มากขึ้นเพื่อชีวิตการทำงานในปัจจุบันและอนาคต ด้วยโลกการทำงานในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลง องค์การต่าง ๆ จะมีขนาดเล็กลง จำนวนคนทำงานถูกจำกัดให้น้อยลง คนที่ทำงานอยู่ในองค์กรจะถูกคาดหวังว่าจะต้องมีคุณภาพมาก ไม่เพียงเรื่องความสามารถหรือในการทำงานเท่านั้น แต่ต้องมีความสามารถที่ทำงานเป็นทีมได้อย่างมีความรับผิดชอบ มีความเข้าใจและเอื้ออาทรต่อผู้ร่วมงานสามารถผลักดันเป็นผู้นำได้ มีความตื่นตัวที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ เพราะปัจจุบันมีการตรวจสอบทั้งจากภายในและภายนอกในระดับสากล บุคคลจึงต้องมีการปรับตัวอย่างมากเพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพ ดังนั้น บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงเท่านั้น จึงจะสามารถดำรงอยู่ในการทำงานปัจจุบันได้ดีกว่า คนที่มีเพียงไอคิวสูงแต่อีคิวต่ำ ความฉลาดทางอารมณ์จึงมีความสำคัญมากในปัจจุบัน (วิลาสลักษณ์ ชีววัลล.2542 : 41)การประยุกต์ความฉลาดทางอารมณ์ มีประโยชน์อย่างยิ่งกับทุกคน เช่น (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย.2542)

1. นำความรู้ด้านความฉลาดทางอารมณ์ ไปพัฒนาเด็กและเยาวชนเพื่อให้มีบุคลิกภาพที่ดีโดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์

2. นำความรู้ด้านความฉลาดทางอารมณ์ ไปพัฒนาการสื่อสาร การแสดงความรู้สึก และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ทำให้มีสัมพันธภาพส่วนบุคคลที่มีประสิทธิภาพ
3. นำความรู้ด้านความฉลาดทางอารมณ์ ไปพัฒนาบุคคลในองค์กร เพื่อสร้างประสิทธิภาพในการทำงาน ลดปัญหาขัดแย้งในการทำงานร่วมกัน
4. นำความรู้ด้านความฉลาดทางอารมณ์ไปพัฒนาศักยภาพของผู้นำในองค์กรต่าง ๆ ทำให้สามารถทำงานเกี่ยวกับบุคคลในองค์กรได้ดีขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดความสำเร็จในการบริหาร
5. นำความรู้ด้านความฉลาดทางอารมณ์ไปพัฒนาธุรกิจด้านบริการ ช่วยให้ผู้บริโภคที่รับผิดชอบงานด้านบริการ มีความสามารถในการดูแลลูกค้าได้เป็นอย่างดี เพราะสามารถเข้าใจความต้องการของลูกค้าทุกคน

2.4 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในด้านต่าง ๆ ที่จะทำให้การดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข นักจิตวิทยา ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ตามแนวคิดของแต่ละบุคคลดังต่อไปนี้

โกลแมน (Goleman.1998 : 317) ที่ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย 5 ด้าน คือ 1) การตระหนักรู้จักตนเอง (Self awareness) 2) การควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม (Handling Feeling Appropriately) 3) การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (Motivating Relationship) โดยแบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 5 ด้าน มี 25 องค์ประกอบ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence) เป็นการจัดการอารมณ์ของตนเองได้

ด้านที่ 1 การตระหนักรู้ในตนเอง (Self awareness) เป็นการตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความโน้มเอียง ของอารมณ์ตนเอง หยั่งรู้ความเป็นไปของตนเองและความพร้อมต่างๆ ประกอบด้วย

1.1 การตระหนักรู้ด้านอารมณ์ (Emotional Awareness) รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น ๆ และผลที่จะเกิดตามมา

1.2 การประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง (Accurate self –assessment) รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง

1.3 การมั่นใจในตนเอง (Self –confidence) รู้สึกมั่นใจในคุณค่าและความสามารถของตนเอง

ด้านที่ 2 การมีวินัยในการควบคุมตนเอง (Self – Regulation) เป็นความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ แรงกระตุ้น และสาเหตุที่เกิดได้ประกอบด้วย

- 2.1 การควบคุมตนเอง (Self –Control) สามารถดูแล ควบคุมกับอารมณ์หรือความ
 อุ่นเฉียวได้
- 2.2 ความน่าไว้วางใจ (Trustworthiness) ความซื่อสัตย์และการยึดถือคุณงามความดีเป็น
 หลัก
- 2.3 การมีมโนธรรม (Conscientiousness) รับผิดชอบต่อการกระทำของตน
- 2.4 การปรับตัวได้ (Adaptability) ยืดหยุ่นในการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ
- 2.5 การเปิดรับสิ่งใหม่ ๆ (Innovation) เปิดใจกว้างกับความคิด แนวทางและข้อมูลใหม่ ๆ
- ด้านที่ 3 การสร้างแรงจูงใจในตนเอง (Motivation oneself) เพื่อเป็นแนวโน้มทางอารมณ์**
 ที่เกื้อหนุนการมุ่งสู่เป้าหมาย ประกอบด้วย

- 3.1 มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Drive) พยายามที่จะปรับปรุงเพื่อพัฒนาให้ได้
 มาตรฐานที่ดี
- 3.2 การยึดมั่นในข้อตกลง (Commitment) ยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่ม
- 3.3 มีการคิดริเริ่ม (Initiative) พร้อมที่จะปฏิบัติตามฝนโอกาสที่เหมาะสม
- 3.4 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) เพียรพยายามแม้มีอุปสรรค

**ส่วนที่ 2 ความสามารถทางสังคม (Social Competence) เป็นการสร้างและการ
 รักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่นประกอบด้วย**

**ด้านที่ 4 การเอาใจแค้วมาใส่ใจเรา (Empathy) การตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการ
 และความห่วงใยของผู้อื่นได้แก่**

- 4.1 การเข้าใจผู้อื่น (Understanding others) รู้ถึงความรู้สึก การรับรู้และสนใจในข้อวิตก
 กังวลของผู้อื่น
- 4.2 การพัฒนาผู้อื่น (Developing others) ทราบความต้องการเพื่อพัฒนาส่งเสริมให้
 ผู้อื่นมีความรู้ ความสามารถให้ถูกต้อง
- 4.3 การมีจิตใจใฝ่บริการ (Service Orientation) คาดคะเน รับรู้ และตอบสนองความการ
 ของผู้อื่น
- 4.4 การสร้างโอกาสในความหลากหลาย (Leveraging diversity) มองเห็นโอกาสที่จะ
 เป็นไปได้
- 4.5 การตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของกลุ่ม (Political diversity) สามารถอ่านสถานการณ์และ
 ความสัมพันธ์ของกลุ่มได้

**ด้านที่ 5 ทักษะทางสังคม (Social Skill) ความสามารถในการติดต่อกับผู้อื่นอย่าง
 คล่องแคล่วเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีพึงประสงค์ โดยสามารถแสวงหาความร่วมมือ
 จากผู้อื่น ได้แก่**

- 5.1 ความสามารถในการโน้มน้าว (Influence)
- 5.2 การสื่อความหมาย (Communication) ฟังและสื่อสารที่ชัดเจน และน่าเชื่อถือ
- 5.3 การจัดการกับความขัดแย้ง (Conflict management) เจรจาต่อรองเพื่อแก้ไขและยุติความขัดแย้งได้
- 5.4 ความเป็นผู้นำ (Leadership) ผลักดันกลุ่มได้อย่างดีและถูกทาง
- 5.5 การกระตุ้นเร้า ริเริ่มให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี และสามารถบริหารความเปลี่ยนแปลงได้ (Change catalyst)
- 5.6 การสร้างสายสัมพันธ์ (Building bonds)รักษาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อความสัมพันธ์
- 5.7 การสร้างความมือร่วมใจในการทำงานเป็นทีม (Collaboration and Cooperation)
- 5.8 การทำงานเป็นทีม (Team capabilities) ให้เกิดพลังกลุ่มเพื่อสู่เป้าหมาย

สโลเวย์ และเมเยอร์ (ทศพร ประเสริฐ 2542 : 12 ;อ้างอิงจาก Goldman .1995 : 4;citting (Salovey; &Myer.1997 : 3-13. Emotional Development and Emotional Intelligence.) เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็นประเด็นหลักๆ 5 ประเด็น คือ

1. Knowing on's Emotion หรือ Self Awareness หมายถึง การตระหนักรู้ตนเองเป็น การรับรู้และเข้าใจความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง และสามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้
2. Mamaging Emotion คือ ความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด มีเทคนิคในการคลายเครียด สลดความวิตกกังวลรุนแรงได้อย่างรวดเร็ว ไม่ฉุนเฉียวง่าย กล่าวคือ สามารถทำให้อารมณ์ขุ่นมัวหายไปโดยเร็ว
3. Recognizing Emotion in Other เป็นการรับรู้อารมณ์และความต้องการของผู้อื่น เห็นใจผู้อื่นเอาใจเขามาใส่ใจเรา และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม
4. Motivating Oneself เป็นความสามารถในการจูงใจตนเอง สามารถควบคุมความต้องการและแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการเพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ดีกว่า มองโลกในแง่ดี สามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเองได้
5. Handing Relationship เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี รวมทั้งมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง

คูเปอร์และซาวาฟ (วิระวัฒน์ บัณฑิตนัย 2542 : 74-75 ; อ้างอิงจาก Cooper; & sawaf.1997 Emotional Development and Emotional Intelligence) ได้เสนอโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ว่าประกอบด้วยหลักสำคัญ 4 หลักด้วยต้น โดยแต่ละหลักจะมี 4

องค์ประกอบย่อย ซึ่งนำไปสู่การประเมินที่เรียกว่า EQ Map ซึ่งจะมีโครงสร้างความฉลาดทางอารมณ์ทางด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ความรู้ทางอารมณ์
 - ความซื่อสัตย์ทางอารมณ์
 - อารมณ์ที่มีพลัง
 - การรับทราบผล
 - ความสามารถหยั่งรู้ตามความเป็นจริง
2. ความเหมาะสมทางอารมณ์
 - มีอยู่อย่างแท้จริง
 - การแผ่ความไว้นั้นเชื่อใจ
 - การไม่พึ่งพอใจในเชิงสร้างสรรค์
 - การกลับคืนสู่สภาพปกติและเดินหน้า
3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์
 - การผูกพัน รับผิดชอบและสติ
 - การมีเป้าหมายและศักยภาพที่โดดเด่น
 - พุดกับทำตรงกันด้วยคุณธรรม
 - การโน้มน้าวโดยไม่ต้องใช้สิทธิอำนาจ
4. ความแปรผันทางอารมณ์
 - การแสดงการหยั่งรู้
 - การคิดใคร่ครวญได้
 - การเล็งเห็นโอกาส
 - การสร้างโอกาส

คูเปอร์และซาวาฟ (Cooper; & Sawaf n.d.) ได้อธิบายถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ว่าประกอบด้วยหลักสำคัญ 4 หลักดังกล่าว

บาร์ออน (ทศพร ประเสริฐสุข.2542 15; อ้างอิงจาก Bar-on . 1992 EQ-1 : Baron emotional Quotient inventory.) เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ประกอบด้วย 15 คุณลักษณะที่สำคัญ ๆ ดังนี้

ด้านที่ 1 ความสามารถภายในตน ซึ่งเป็นความสามารถที่มีองค์ประกอบย่อยดังนี้

- ความสามารถในการเข้าใจภาวะอารมณ์ของตน
- มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเอง

- การตระหนักรู้งาน คือ มีสติ

ด้านที่ 2 ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ ได้แก่

- ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- มีน้ำใจ เอื้ออาทร ห่วงใยผู้อื่น (Concern)
- ตระหนักรู้เท่าทันในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น

ด้านที่ 3 ความสามารถในการปรับตัว ประกอบด้วย

- ความสามารถในการตรวจสอบความรู้สึกของตน
- เข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ สามารถตีความได้ถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง
- มีความยืดหยุ่นในความคิด และความรู้สึกของตนเองเป็นอย่างดี
- มีความสามารถในการแก้ปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ดี

ด้านที่ 4 มียุทธวิธีในการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วย

- การจัดการกับความเครียด บริหารความเครียด
- ควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี แสดงออกได้อย่างเหมาะสม

ด้านที่ 5 การจูงใจตนเอง และสภาวะทางอารมณ์ ได้แก่

- การมองโลกในแง่ดี
- การแสดงออกและมีความรู้สึกที่เป็นสุข ที่สามารถสังเกตเห็นได้
- สร้างความสนุกสนานให้เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น

นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิต (2543 : 55-56) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็นสามด้าน คือ ความดี ความเก่ง ความสุข ซึ่งประกอบด้วยความสามารถต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

ด้านที่ 1 ความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

1. ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้ รู้อารมณ์และความต้องการของตนเองแสดงออกมาอย่างเหมาะสม

2. เห็นใจผู้อื่น ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่นแสดงความคิดเห็นอย่างเหมาะสม

3. รับผิดชอบ รู้จักให้และรู้จักรับ รับผิดชอบและให้อภัย เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

ด้านที่ 2 ความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

1. รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง รู้ศักยภาพตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้มีความมุ่งมั่น ไปสู่เป้าหมาย
2. ตัดสินใจและแก้ปัญหา รับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา มีความยืดหยุ่น
3. มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม แสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

ด้านที่ 3 ความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย

1. ภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าตนเอง เชื่อมมั่นในตนเอง
2. พึงพอใจในชีวิต มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน พึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่
3. มีความสงบทางใจ มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักวิธีการผ่อนคลาย

ความตึงเครียด

2.5 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ได้มีผู้เสนอแนวคิดและวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2543 : 30-32) ในทางจิตวิทยาเชื่อว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ แดเนียล โกลแมน ผู้เขียนเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ เสนอแนะวิธีการพัฒนาไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. การตระหนักรู้ในตนเอง

การรู้จักอารมณ์ตนเองจะเป็นพื้นฐานในควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม การรู้จักอารมณ์ตนเองคือการรู้ตัว หรือการมีสติในทัศนะของพุทธศาสนานั้นเอง ปกติเมื่อเราเกิดอารมณ์ใดๆ ขึ้นมาเราจะตกอยู่ในภาวะใด ภาวะหนึ่งใน 3 ภาวะ ดังต่อไปนี้

1.1 ถูกครอบงำ หมายถึง การที่เราไม่สามารถฝืนต่อสภาพอารมณ์นั้น ๆ จึงได้แสดงพฤติกรรม ไปตามสภาพอารมณ์ดังกล่าว เช่น เมื่อโมโหก็อาจจะขว้างปาข้าวของหรือส่งเสียงดัง โดยไม่สนใจใคร

1.2 ไม่ยินดียินร้าย หมายถึง การไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น หรือทำเป็นเฉยๆ ไม่สนใจเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่ใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงๆ ก็รู้สึกโกรธ

1.3 รู้เท่าทัน หมายถึง การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสติรู้ว่าควรทำอะไรจึงจะเหมาะสมที่สุดในขณะอารมณ์นั้นๆ เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธแต่ก็สามารถควบคุมความโกรธนั้นได้ระงับอารมณ์โกรธได้ และหาวิธีจัดการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม วิธีการฝึกให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง

(1) ทบทวนเมื่อรู้สึกว่ที่ผ่านมามีปัญหาในการแสดงอารมณ์ ลองให้

เวลาทบทวนอารมณ์ด้วยใจที่เป็นกลางไม่เข้าข้างตนเองว่า เรามีลักษณะอารมณ์อย่างไร เรามักแสดงออกในรูปแบบไหนแล้ว รู้สึกพอใจ ไม่พอใจอย่างไร คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ต่อการแสดงอารมณ์ในลักษณะนั้น ๆ

(2) ฝึกสติ ฝึกให้มีสติและรู้ตัวอยู่เสมอว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว สบายใจ ไม่สบายใจ แล้วลองถามตัวเองว่าเราคิดอย่างไรกับความรูสึกนั้น และความคิด ความรูสึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของเรา

2. การควบคุมตนเอง

เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดีให้เกิดความสมดุล ในการจัดการกับอารมณ์ตนเองนี้ จะทำได้ดีเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับการรู้จักอารมณ์ของตนเอง การจัดการอารมณ์ได้เหมาะสมเพียงใดดูได้จากสิ่งต่อไปนี้

(1) ควบคุมได้ไม่แสดงอารมณ์อย่างทันทีทันใด มีความรู้ตัวไม่ถูกครอบงำโดยอารมณ์ การถูกครอบงำด้วยความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความผิดหวัง ความวิตกกังวลที่รุนแรงทำให้คนเราสูญเสียการควบคุมอารมณ์

(2) มีเหตุผลสามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดและการแสดงออกอารมณ์

(3) ก่อให้เกิดพฤติกรรมและผลย้อนกลับในแง่บวก

(4) แสดงออกอย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและสถานการณ์ การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความสบายใจ ซึ่งจะมีผลไปถึงความสำเร็จและความสุขในการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ผลที่เกิดขึ้นกับการแสดงอารมณ์ในลักษณะต่างๆ เช่น

1). การแสดงออกทันทีตามที่ต้องการ โดยไม่คำนึงถึงผลที่เกิดตามมา ความเครียดอาจลดลงในขณะนั้น แต่ผลที่ตามมาอาจทำให้เกิดอารมณ์ไม่ดีมากขึ้นไปอีก

2). เก็บกดเอาไว้ไม่แสดงออกพยายามลืมไม่คิดถึง หลีกเลี่ยง เป็นการทำร้ายสุขภาพจิตของตนเอง เพราะอารมณ์ยังคงอยู่ไม่ได้ระบายออก หากมีการสะสมไว้มากเพียงใดยิ่งจะเกิดอันตรายตามภายหลังมาก ขึ้นเพียงนั้น

3). โทษผิดผู้อื่น ไปแสดงออกกับผู้ที่ไม่เกี่ยวข้อง หาแพะรับบาป เป็นการทำให้เกิดความสบายใจขึ้นชั่วคราวที่ได้ระบายอารมณ์ไปยังผู้อื่นแต่ผลผล็อยกลับอาจไม่ดีนัก โดยเฉพาะในด้านสัมพันธภาพ

4). ระบายออกได้อย่างเหมาะสม อารมณ์ดีขึ้น ผลที่เกิดตามมาเป็นไปในทางที่ดี นับว่าเป็นวิธีการจัดการ กับอารมณ์ได้อย่างเฉลียวฉลาด ผู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ในวิธีที่ 4 นี้ต้อง

มีการรู้ตัว รู้เท่าทันอารมณ์ของ ตนเอง และเข้าใจสถานการณ์แวดล้อม วิธีการฝึกการจัดการ อารมณ์ของตนเองทำได้โดย

- 4.4.1 ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้นและ พิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร
- 4.4.2 เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ตั้งใจเกี่ยวกับการแสดงออกของอารมณ์ ในครั้งต่อไป
- 4.4.3 ฝึกการสังเกตตัวเองว่าจะทำอะไร หรือจะไม่ทำอะไร ฝึกการรับรู้สิ่งต่างๆ ที่ เกิดขึ้น หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี ฝึกทำอารมณ์ให้แจ่มใสเกิดความสบายใจ
- 4.4.4 ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่น สิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลต่อ เนื่องมาจากข้อ 3 ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี ทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดีต่อตนเองและ ผู้อื่น
- 4.4.5 ฝึกการมองหาประโยชน์ และโอกาสจากอุปสรรค โดยการเปลี่ยนมุมมอง มองหาแง่ดีโดยคิดว่าเป็นสิ่งทำทนายที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น
- 4.4.6 ฝึกการผ่อนคลายความเครียด โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเองเพราะหาก เครียดมากจะไม่มีพลังพอที่จะหลุดพ้นจากการครอบงำอารมณ์ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้วก็จะ หาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสม การคลายเครียดทำให้หลากหลายวิธี เช่น การออกกำลังกาย การฟังเพลง นั่งสมาธิ เดินจงกรม เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เป็นการมองหาแง่ดีของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับ ตนเอง จะช่วยทำให้เกิด ความเชื่อมั่นว่าสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ทำให้เกิดกำลังใจที่จะ สร้างสรรค์สิ่งดี ๆ มุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้ที่มีความสามารถด้านนี้มีแนวโน้มว่าจะเป็น ผู้ปฏิบัติงานได้อย่างมีคุณค่า นายแพทย์เทิดศักดิ์ เดชคง (2543 : 74) ได้เสนอแนวทางในการสร้าง แรงจูงใจให้กับตนเอง ไว้ดังนี้

- 1) ทบทวน และจัดอันดับความสำคัญในชีวิต ว่ามีอะไรบ้างที่เราต้องการ อยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วพิจารณาว่าการที่เราจะบรรลุสิ่งที่ต้องการนั้น สิ่งใดมีทางเป็นไปได้และ เป็นไปไม่ได้ สิ่งใดจะเกิดประโยชน์สิ่งใดจะเกิดโทษ
- 2) ตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจน โดยนำความต้องการที่มีความเป็นไปได้ และเกิด ประโยชน์มาตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนและวางขั้นตอนการปฏิบัติที่จะมุ่งสู่เป้าหมายนั้น ๆ
- 3) มุ่งมั่นต่อเป้าหมายในการปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่างให้มี เหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ไขว่เขวไปจนออกนอกทางที่จะบรรลุเป้าหมาย
- 4) ลดความสมบูรณ์แบบ หากเราเป็นบุคคลประเภท “สมบูรณ์แบบ” คือ ทุกอย่าง

ต้องดีที่สุด สมบูรณ์ที่สุด ผิดพลาดไม่ได้ต้องพยายามลดความสมบูรณ์แบบลง ฝึกสร้างความ ยืดหยุ่นในอารมณ์ฝึกการยอมรับความบกพร่องจะช่วยให้เราไม่เครียด ไม่ทุกข์ ไม่ผิดหวัง มาก จนเกินไป

5) ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรค มองหาสิ่งดีจากสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อสร้างความรู้สึกดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดี ๆ ต่อไป

6) ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องเราไม่พอใจ (แต่ไม่สามารถแก้ไขหรือ เปลี่ยนแปลงได้) มองปัญหาให้เป็นความท้าทาย ที่เราจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อสร้างพลังและ แรงจูงใจให้ผ่านพ้นปัญหานั้นๆ ไปได้

7) หมั่นสร้างความหมายในชีวิต ด้วยการรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความ ภาคภูมิใจ และความพยายามใช้ความสามารถที่มีทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นแม้ว่าเป็น เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ

4. การเข้าอารมณ์ผู้อื่น เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของ ผู้อื่น มีความเข้าใจเห็นใจคนอื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเอง ตอบสนองต่อผู้อื่นได้ อย่างสอดคล้องและเหมาะสม โดยเฉพาะกับบุคคลที่เราเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ด้วย จะช่วยทำให้เรา สามารถอยู่ร่วมหรือทำงานด้วยกันได้ดี และมีความสุขมากขึ้น นอกจากนี้การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น และสามารถเข้าใจได้ จะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าวใจเขาให้ทำในสิ่งที่เราต้องการได้ และ ในการจะฝึกในด้านนี้ต้องพยายามนึกถึงผู้อื่นพอๆ กับการนึกถึงตัวเอง จึงจะรับรู้อารมณ์ความรู้สึก ผู้อื่นได้ แนวทางฝึกการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น

4.1 ให้ความสนใจในการแสดงออกผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การ พุด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ

4.2 อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น จากสิ่งที่สังเกตเห็น ว่าเขากำลังมีความรู้สึก อย่างไรโดยตรวจสอบด้วยการถามแต่ต้องอยู่สถานการณ์ที่เหมาะสมมิฉะนั้นอาจเป็นการทำงาน ความรู้สึกกันได้

4.3 ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น เรียกว่า เอาใจเขามาใส่ใจเรา ว่า หากเราเป็นเขา เราจะรู้สึกอย่างไรจากสภาพที่เขาเผชิญอยู่

4.3 แสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ เมื่อผู้อื่นกำลังมีปัญหา

5. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกัน และ ทำงานร่วมกับผู้อื่นโดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะด้านนี้จะสามารถใช้ทั้งความเคารพ และพฤติกรรม ในการอยู่ร่วมกัน และทำงานร่วมกับบุคคลต่างได้อย่างราบรื่นโดยมีแนวทางในการพัฒนาการรักษาความ สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ดังนี้

- 1). ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อกัน ด้วยการเข้าใจ เห็นใจความรู้สึกผู้อื่น
 - 2). ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ด้วยการสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ฝึกการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี และไม่ลืมที่จะใส่ใจในความรู้สึกของผู้ฟังด้วย
 - 3). ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้และการรับ การแลกเปลี่ยนให้เกิดคุณค่าและประโยชน์ สำหรับตนเองและผู้อื่น
 - 4). ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงจัง รู้จักยอมรับในความสามารถของผู้อื่น
 - 5). ฝึกแสดงความชื่นชม ให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม
- รีเบคคา (Rebecca 1998 : 200-204) ได้กล่าวถึงวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในห้องเรียนของเด็กนักเรียนในระดับประถมศึกษา โดยการจัดมุมห้องเรียน (The Comfort Corner) ไว้เพื่อจุดประสงค์ดังนี้

1. ให้เด็กได้แสดงออกซึ่งความรู้สึกของตนเอง โดยการบอกเล่าความรู้สึกให้เพื่อนฟัง การแสดงท่าทางที่บอกถึงความรู้สึกของตนเอง การร้องเพลง และการวาดรูปบรรยายสีเพื่อแสดงอารมณ์
2. การใช้ดนตรีและการเต้นรำ โดยให้เด็กได้แสดงออกพร้อมกับเพื่อน ๆ เพื่อฝึกการเป็นผู้นำและการเป็นผู้ตาม
3. การให้เด็กได้อ่านหนังสือที่ส่งเสริมให้เกิดจินตนาการ ที่จะช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต และการมีชีวิตครอบครัวที่เป็นสุข
4. การให้เด็กได้สร้างจินตนาการถึงสิ่งที่หวังไว้ หรือการตั้งคำถามว่าพวกเขาารู้สึกอย่างไร ถ้าหากเขาได้ เป็นในสิ่งที่หวัง
5. ให้เด็กเขียนเล่าถึงความวิตกกังวลของตนที่ว่า ตนรู้สึกอย่างไรและจัดการกับความรูสึกนั้นได้อย่างไร

นอกจากนี้ ทศพร ประเสริฐสุข (2542 : 17-18) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

1. ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนตามความเป็นจริง ให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้ มองตนเองในแง่ดี รู้สึก ดีกับชีวิต สามารถชื่นชมตัวเองได้ เป็นการฝึกให้รู้จักอารมณ์ตนเอง
 - 1.1 ฝึกตระหนักรู้ สำรวจตนเองโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น การนั่งสมาธิ
 - 1.2 ให้ความรู้เรื่องการเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น อาจใช้กิจกรรมกลุ่มและเทคนิคอื่น ๆ
2. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนว่าดีหรือไม่ดีและเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม อาจใช้การฝึก
 - 2.1 ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2.2 ฝึกการสื่อสารที่เหมาะสม อาจใช้เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร

3. รู้จักปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของสังคมด้วยความเต็มใจ ซึ่งครู พ่อแม่คงต้องเป็นผู้นำในการฝึกและทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีให้เด็ก และให้กำลังใจเมื่อเด็กทำตามระเบียบ เป็นต้น
4. รู้จักและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเอง จำแนกแยกแยะได้ว่า อารมณ์ใดที่เป็นประโยชน์ เป็นโทษแก่ตนเอง โรงเรียนและสถานศึกษาควรมีอาจารย์ผู้ทำหน้าที่แนะแนวที่จะให้คำปรึกษา (Counseling) แก่เด็ก
5. การรู้จักบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ เพื่อให้รู้ว่า อารมณ์เกิดได้ทุกอย่าง แต่เราไม่สามารถแสดงอารมณ์ทุกอย่างได้ ฝึกความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับ บุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ทั้งอารมณ์ดี และไม่มีเพื่อให้เกิดความสมดุลในการจัดการกับ อารมณ์ตนเอง รู้จักแสดงออกทางอารมณ์ และระบายอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมฝึกความสามารถในการผ่อนคลายความเครียด เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การเล่นกีฬา ออกกำลังกาย การเต้นรำ การอ่านหนังสือ การร้องเพลง เป็นต้น
6. การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม โดยคำนึงถึงสีหน้า ท่าทาง และคำพูด เด็กจึงต้องได้รับการฝึก อาจจะเป็นชั่วโมงโฮมรูม หรือกิจกรรมคาบแนะแนว
7. รู้จักหยุดการแสดงอารมณ์ที่ไม่ดี ความสามารถในการไตร่ตรองก่อนการแสดงออกและสามารถที่จะอดทนรอคอยที่จะแสดงพฤติกรรมได้
8. ฝึกการสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับตนเอง แรงจูงใจ ที่สำคัญ คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affiliation Motive)
9. ฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อให้เกิด ความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) จะต้องฝึกให้นักถึงผู้อื่นที่เรียกว่า ใจเขาใจเรา ฝึกการสังเกต การตรวจสอบอารมณ์
10. ฝึกทางด้านมนุษยสัมพันธ์การแสดงน้ำใจเอื้ออาทรต่อผู้อื่น เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นด้วยความจริงใจ สามารถแสดงความชื่นชอบ ชื่นชมและให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ในวาระที่เหมาะสม

6. บทบาทครูในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์

ครูเป็นผู้มีบทบาทสำคัญและมีอิทธิพลต่อความคิด การกระทำ และการแสดงออกของนักเรียนจนบางครั้งครูเปรียบเสมือนเป็นแม่แบบของนักเรียนโดยอัตโนมัติ การสร้างนักเรียนให้เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์บุคลากรทุกคนในโรงเรียนต้องร่วมมือกัน ดังที่ วีระวัฒน์ ปันนิต้ามัย (2542 :165) กล่าวไว้ว่า ผู้บริหารครู-อาจารย์ เจ้าหน้าที่ของโรงเรียนและนักเรียนควรถือเป็นหน้าที่ในการที่จะร่วมกันพัฒนาเชาว์อารมณ์ในระดับบุคคล ระดับกลุ่มและระดับองค์กร ไปพร้อม ๆ กัน ไม่ควรมุ่งเป้าหมายแต่เพียงเพื่อพัฒนา EQ ของนักเรียน นักศึกษาเท่านั้น ครูต้องเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นประชาธิปไตย ให้ความเคารพและการรับฟัง เกื้อหนุนให้นักเรียน

นักศึกษาเห็นว่าความคิดความรู้สึกของตนเป็นที่รับฟัง มีความสำคัญและมีความหมาย ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของครูผู้สอนมีความสำคัญมากที่สุดในการสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในชั้นเรียน วิธีการที่สำคัญที่สุดในการเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ให้กับผู้เรียน ก็คือ ครูผู้สอนจะต้องสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ความสำเร็จและประสิทธิภาพของครูผู้สอนที่สำคัญคือ การที่สามารถควบคุมความรู้สึกทางลบได้อย่างเหมาะสมตามสภาพความเป็นจริง และมีสุขภาพที่สมบูรณ์

วราภรณ์ ชันธุ์ (2545:38) ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทของครูผู้สอนในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ โดยการเป็นแบบอย่างทางอารมณ์ (Emotional Models) เป็นผู้ฝึกหัดทางอารมณ์ (Emotional Coaches) และเป็นผู้นำให้คำปรึกษาทางอารมณ์ (Emotional Mentors) แก่ผู้เรียนและจะต้องทำการปฏิบัติจริงในสถานการณ์จริง และตลอดเวลาของกระบวนการเรียนรู้ทั้งที่เป็นรูปแบบและไม่เป็นรูปแบบ ซึ่งสามารถกระทำให้ 2 ขั้นตอนใหญ่ ๆ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การจัดการกับอารมณ์ตนเอง (Managing your own Emotion)

1. การระบุน้ำขึ้นถึงความรู้สึกของตนเอง
2. รับผิดชอบกับอารมณ์ของตนเอง
3. ตระหนักในอารมณ์ของตนเอง
4. ทำงานด้วยความใจกว้างและยอมรับในอารมณ์ของตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 การช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้สึกที่ดีจากการเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์

ได้แก่

1. ช่วยให้ผู้เรียนบ่งบอกความรู้สึกของตนเอง
2. ช่วยให้ผู้เรียนพบทางเลือกที่เป็นจริงสำหรับตนเอง
3. เคารพในความรู้สึกของผู้เรียน
4. ใช้ความมีเหตุผลทางอารมณ์ต่อผู้เรียน
5. ใช้อำนาจแก่ผู้เรียน
6. ช่วยลดความขัดแย้ง
7. ตกลงเกี่ยวกับแสดงพฤติกรรมตามเป้าหมาย

นอกจากนี้ การสอนบุคคลให้มีความฉลาดทางอารมณ์นั้น จะต้องลบพฤติกรรมที่ไม่ดีเสียก่อน แล้วจึงค่อยเรียนรู้พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งจะต้องใช้เวลาในการฝึกด้วยประสบการณ์จริง และมีการให้แรงจูงใจที่ดีต่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้น โดยสรุปบทบาทของครูในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์นั้น ครูจะต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเองในการส่งเสริม EQ ให้กับเด็ก ครูควรเป็นแบบอย่างเป็นผู้สร้าง

ประสบการณ์และจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และเป็นທີ່ปรึกษาที่ดีให้นักเรียน

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เป็นกระบวนการที่ต้องได้รับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ โดยการจัดกิจกรรมจัดสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละบุคคล และบุคลากรทุกฝ่ายต้องให้ความร่วมมือกัน ในสถานศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ อาจทำได้โดยการจัดกิจกรรมตามหลักสูตรและการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรต่าง ๆ โดยเฉพาะกิจกรรมนันทนาการจะช่วยให้เด็กเกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้มากยิ่งขึ้น

2.6 ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์และเป็นบุคคลที่มีบุคลิกและลักษณะที่แตกต่างจากบุคคลทั่วไปดังที่ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีเชาว์อารมณ์ไว้ดังต่อไปนี้

1. รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุม จัดการและ แสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้ และตระหนักรู้ได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึก อย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (Self – Awareness)
2. มีพลังใจ มีแรงบันดาลใจที่จะกระทำให้สิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต (Self-Motivation)
3. สามารถอดทนอดกลั้นต่อสภาพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถเผชิญต่อสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ ให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม (Stress Tolerance)
4. มีความยืดหยุ่น (Flexibility) ไม่ยึดมั่นถือมั่น จนทำให้ปรับตัวไม่ได้
5. มีความสามารถที่จะควบคุมตนเอง (Impulse Control)
6. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)
7. มีสัมพันธภาพที่บ่งบอกถึงความไว้วางใจผู้อื่น (Trusting Relationship) มีความจริงใจและซื่อสัตย์
8. มีความคิดริเริ่ม (Initiative) มีความคิดสร้างสรรค์ (Creatively)
9. มองโลกในแง่ดี (Optimism)

เมื่อพิจารณาความฉลาดทางอารมณ์ ระหว่างเพศหญิงและเพศชายแล้ว ในภาพรวมจะพบความแตกต่างอยู่บ้างว่า โดยเฉลี่ยแล้วเพศหญิงเป็นผู้ที่รู้จักภาวะอารมณ์ของตนได้ดีกว่าเพศชาย มีการแสดงความเห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลือเกื้อกูล แสดงความมีน้ำใจ มีความเก่งคนมากกว่า ในขณะที่เพศชายเป็นผู้ที่มีแนวโน้มที่จะมีความมั่นใจในตัวเอง มองโลกในแง่ดี อดทนต่อความเครียดและแรงกดดันต่าง ๆ ได้ดีกว่าเพศหญิง และมีความสามารถปรับตัวเข้ากับ

สถานการณ์ต่าง ๆ ได้หลากหลายมากกว่า แต่ทั้งนี้ก็หาใช่ว่า ชายบางคนไม่มีความเอื้ออาทร หรือ เชื่องช้าต่อความรู้สึกของผู้อื่น ผู้หญิงบางคนเป็นผู้ที่มีความสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และเผชิญต่อความเครียดและแรงกดดันต่าง ๆ ได้ดีกว่าชาย โกลแมน (Geleman : 1998) เชื่อว่าโดยภาพรวมแล้ว ความฉลาดทางอารมณ์ของเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกัน

ระดับสติปัญญา (IQ) กับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ลักษณะของความเป็นผู้ที่มีระดับ IQ สูง ไม่ได้เป็นหลักประกันว่าจะมี EQ สูงตามไปด้วย บางครั้งผู้ที่มี IQ สูงอาจจะมีพฤติกรรมที่แปลกจากบุคคลอื่น หรืออาจจะปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นไม่ได้ หรือมีความมั่นใจในตนเองมากเกินไป จะขอยกตัวอย่างดังแผนภาพที่แสดงถึงลักษณะของบุคคล ที่มีระดับความสามารถทางสติปัญญาและเชาว์อารมณ์สูง เมื่อจำแนกตามเพศ

	EQ สูง	IQ สูง
ชาย	<ul style="list-style-type: none"> - รักษาคำพูด ทำตามสัญญา - ชอบสังคม เปิดเผยว่าจริง - สามารถทำให้ผู้อื่นเป็นสุขได้ง่าย - ไม่หวาดกลัว วิดกกังวล เป็นคนคิดมาก 	<ul style="list-style-type: none"> - สนใจในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตนเอง - มั่นใจในตนเอง - รอบรู้ในงานหน้าที่ - ชอบวิพากษ์วิจารณ์และสู้ๆ
หญิง	<ul style="list-style-type: none"> - มั่นใจในตนเองในระดับที่เหมาะสม - เปิดเผยความรู้สึก ตรงไปตรงมา - มีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง - มีความเป็นสุข สนุกกับชีวิต 	<ul style="list-style-type: none"> - เชื่อมั่นในความคิดอ่านของตนเอง - วิดกกังวล คิดมาก บางทีรู้สึกว้าตน มีความผิด - บางครั้งไม่กล้าแสดงจุดยืนหรือความรู้สึกของตนออกมา

ภาพประกอบ 3 ลักษณะของชายหญิงที่มี EQ และ IQ สูง

ที่มา : วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542) เชาว์อารมณ์ (EQ) *ดัชนีความสุขและความสำเร็จในชีวิต*

ลักษณะของผู้ที่มี EQ สูงและต่ำ

Steve Hein (1999 อ้างโดยวีระวัฒน์.2542 :143) ได้รายงานลักษณะที่บ่งชี้ถึงความเป็นผู้ที่มี EQ สูงและต่ำ ดังปรากฏในตารางต่อไปนี้

ตาราง เปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มี EQ สูงและต่ำ

ผู้ที่มี EQ สูง	ผู้ที่มี EQ ต่ำ
1. แสดงความรู้สึกของตนออกมาได้ชัดเจนตรงไปตรงมา	1. ไม่รับผิดชอบต่อความรู้สึกของตน แต่วิพากษ์ตำหนิผู้อื่น
2. ไม่ถูกครอบงำด้วยความรู้สึกในทางลบต่าง ๆ	2. บอกไม่ได้ว่าทำไมตนถึงคิดรู้สึกเช่นนั้น
3. สามารถอ่านภาษาท่าทางในการสื่อสารได้ดี	3. กล่าวหาโจมตี ตำหนิ ตัดสิน ทำลายขวัญกำลังใจผู้อื่น
4. ชีวิตผานจากเหตุผล ความเห็นจริง ตรรกะและความรู้สึกอย่างได้ดุล	4. มุ่งวิเคราะห์ผู้อื่นมากกว่าแสดงความเข้าอกเข้าใจ
5. พึ่งพาตนเองได้ มีความเป็นอิสระด้านการใช้เหตุผลทางจริยธรรม	5. บุ่มบ่ามทึบทักมักคิดแทนเรา เช่น “ผมคิด (เชื่อหรือเดา)ว่าคุณ...”
6. สร้างแรงจูงใจที่ดีให้เกิดภายในตนได้	6. แสดงความไม่เชื่อตรงเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดของตน
7. สามารถนำภาวะอารมณ์ของตนกลับคืนสู่สภาวะปกติได้	7. พุดสะท้อนความรู้สึกนึกคิดของตนสูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง
8. มองโลกในแง่ดี ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือปัญหา	8. ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ บางทีก็แสดงปฏิกิริยากับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ อย่างเกินเหตุ
9. สนใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น	9. ขาดสติสัมปชัญญะ สิ่งทีพุดกับสิ่งทีทำไม่ตรงกัน
10. ไม่ถูกครอบงำโดยความกลัวหรือความวิตกกังวล	10. ชอบทำให้อื่นรู้สึกรู้สึกว่าเขาผิด
11. สามารถระบุความรู้สึกภาวะอารมณ์ทางบต่าง ๆ ทีเกิดขึ้นกับตนเองในขณะนั้นได้	11. ยัดเยียดความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ให้คู่ฟังคนอื่น
12. รู้สึกเป็นธรรมชาติเมื่อพุดเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ	12. เผยความรู้สึกทีแท้จริงทีเกิดขึ้นกับตัวเองไม่ได้
13. ชีวิตไม่ถูกชี้นำโดยอำนาจ ความร่ำรวยเกียรติยศศักดิ์ศรี ตำแหน่ง ชื่อเสียง หรือการได้รับการยอมรับ	13. ไม่ใส่ใจความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
14. กล้าเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมาไม่พยายามสอดแทรกความคิดไว้ในความรู้สึกของตนเอง	14. พุดออกมาโดยไม่คิดถึงหัวอกผู้อื่น
15. มองหาแง่มุมทีดีจากภาวะอารมณ์ในทางลบหรือสถานการณ์อันเลวร้าย	15. ยึดมั่นในความคิด ความเชื่อของตนเอง ใจไม่เปิดกว้าง
16. แยกแยะสิ่งทีเป็นความคิดออกจาก ความรู้สึกได้	16. เป็นผู้ฟังทีไม่ดี พุดขัดจังหวะ บั่นทอนขวัญและกำลังใจคู่สนทนา เน้นข้อเท็จจริงมาก
	17. ใช้ภูมิปัญญาของตน วิพากษ์ตำหนิผู้อื่นสร้างภาพว่าตนฉลาดหรือเหนือกว่าผู้อื่นไม่รู้ไม่สนใจว่าคนอื่นจะมองตนอย่างไร

ที่มา: วีระวัฒน์ ปันนิตมัย (2542:142) “เชาว์อารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต”

ในสภาวะที่เป็นจริงโดยทั่วไปเราจะสังเกตลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง และต่ำได้โดยการสังเกตจาก การพูด การกระทำ และการแสดงออกของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง คำพูด จะแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดที่อยู่ภายในจิตใจ และแสดงให้เห็นถึงพื้นฐานความรู้และสภาวะ อารมณ์ของบุคคลนั้น

2.7 การประเมินความฉลาดทางอารมณ์

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เป็นการประเมินความสามารถ ด้านความรู้สึกรู้ใจ ของบุคคลทางด้านต่าง ๆ เช่น การควบคุมอารมณ์ การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น การสร้างแรงจูงใจ ความรับผิดชอบ การตัดสินใจ การแก้ปัญหา ความภูมิใจในตนเอง การพอใจในชีวิตและความสงบ สุขทางใจ ในการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้หลายลักษณะ ได้มีผู้เสนอแนวคิดและ วิธีการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542:82) ได้เสนอหลักการวัดและประเมินความฉลาดทาง อารมณ์และแนวทางการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ดังต่อไปนี้

2.7.1 หลักการวัดและประเมินความฉลาดทางอารมณ์มี 2 ลักษณะ ดังนี้

1. จากการใช้เครื่องมือที่เป็นปรนัย (Objective Measure) เช่น การทดสอบ แบบสอบถาม แบบประเมิน

2. การให้รายงานหรือแสดงความรู้สึก (Subjective Measure) เช่น การ สัมภาษณ์ การสังเกต การรายงานตนเองโดยการเขียนบันทึก การรายงานความรู้สึกจากสิ่งเร้าต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นภาพเขียน คำคุณศัพท์ เสียงเพลง การแสดงออกในสถานการณ์สวมบทบาท

ในการประเมินแต่ละแนวทางให้ผลการประเมินที่มีความเชื่อถือได้ และความเที่ยงตรงแตกต่างกันไป ยังไม่มีข้อสรุปว่าวิธีไหนเหมาะสมที่สุด เนื่องจากงานศึกษาวิจัยเชิง ประจักษ์มีอยู่อย่างจำกัด และอยู่ในขั้นของการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

2.7.2 แนวทางการประเมินความฉลาดทางอารมณ์

1) การประเมินด้านแรงจูงใจภายในบุคคล (Interpersonal Motivation) เป็นการ ประเมินแรงจูงใจที่ผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเกิดความรู้สึก หรือภาวะอารมณ์เช่นนั้น แรง บันดาลใจให้แสดงออกโดยอาจจะมีสิ่งกระตุ้นความรู้สึกนึกคิด อาทิ การเขียนความเรียง (Essay Tests) การตอบข้อความให้สมบูรณ์ การเขียนบันทึกประจำวัน การให้เล่าเหตุการณ์ที่ฝังใจ หรือที่ เคยประสบมาโดยให้เขียนเล่าถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งนี้ ผู้ประเมินต้องระมัดระวังในการกำหนด คำอบที่ถูกต้อง ให้แก่ ความรู้สึกนึกคิด ประสบการณ์ต่าง ๆ การประเมิน EQ ด้วยแนวทางนี้ จำเป็นต้องให้ผู้ประเมินที่มีประสบการณ์และมีความเชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์และด้านEQ

2) การใช้เทคนิคเหตุการณ์สำคัญ (The Critical Incident) หรือกรณีเหตุการณ์ (Incident Case) เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมในเชิงคุณภาพ โดยให้ผู้เล่าบรรยายหรือเขียนถึง

เหตุการณ์ที่บ่งชี้ถึงการคิด รู้สึก และการแสดงออกที่เกี่ยวกับ EQ ในระดับต่าง ๆ แล้วให้เลือกเรียงลำดับพฤติกรรมที่ผู้ตอบเคยปฏิบัติหรือมีความตั้งใจจะปฏิบัติเพื่อนำคะแนนมาประมวลสรุปอ้างอิง (Infer) ถึงระดับ EQ ของผู้ตอบ ข้อดีของวิธีนี้คือมุ่งให้กรอบที่เป็นแนวทางเดียวกันกับผู้ตอบทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน บางทีก็จะเปิดโอกาสให้เลือกเขียนตอบทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน บางทีก็จะเปิดโอกาสให้เลือกเขียนตอบแต่ละตัวเลือก ก็มีความเป็นไปได้ในระดับต่าง ๆ กันมากบ้าง น้อยบ้าง โดยไม่ต้องพะวงถึงความถูกต้อง-ผิด ข้อเสียคือ ยังเป็นการประเมิน EQ จากการรายงานตัวเองว่าตั้งใจจะทำอะไรอาจมีการบิดเบือน “สร้างภาพ” ตนเองขึ้นมา ขาดความจริงเชิงสถานการณ์ประจำวันที่แสดงออก

3) สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการกำหนดเหตุการณ์ขึ้นให้มีความสมจริงใกล้เคียงกับเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งเร้า เพื่อกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สะท้อนถึงความรู้สึกละภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ของตนออกมา โดยอาจมีเสแสร้ง หรือแกล้งปฏิบัติได้ ข้อดีของสถานการณ์จำลองคือ เป็นการกระตุ้น หรือ ถึง พฤติกรรมภาวะอารมณ์ ที่เรามุ่งมองหาจากการประเมิน ข้อเสียประการหนึ่งของสถานการณ์จำลองคือ ใช้เวลาในการศึกษาสร้างนานและมีราคาแพง ต้องอาศัยผู้สร้าง ที่มีความรอบรู้ทางการวัดการประเมินพฤติกรรมในองค์การ

4) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่มีความยืดหยุ่น ให้อิสระแก่ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์เป็นฝ่ายริเริ่มการสนทนาในประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตัวเอง ทั้งในด้านความสำเร็จและความล้มเหลว ความเสียใจ เป้าหมายของการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงพฤติกรรมในแง่มุมต่างๆ ของผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ปกติแล้ว การสัมภาษณ์เชิงลึก จะใช้เวลานานประมาณ 1.30-2 ชั่วโมง และเป็นการสัมภาษณ์แบบหนึ่งต่อหนึ่ง กรรมการหนึ่งคนกับผู้สมัคร 1 คนเท่านั้น โดยกรรมการจะกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์แสดงความรู้สึกนึกคิดที่เป็นตัวของตัวเองที่แท้จริงออกมาตามข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้ กรรมการจะนำมาประมวลเป็นข้อมูล หรือภาพ เกี่ยวกับบุคคลคนนั้น ในการคัดเลือกบุคคลเข้าสู่ตำแหน่ง จะใช้ข้อมูลดังกล่าวจำแนกผู้สมัครคนไหนที่มีแนวโน้มจะเป็นผู้ปฏิบัติงานที่ดีหรือดีมากกว่ากัน การสัมภาษณ์เชิงลึก มักจะทำกัน 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนเตรียมการสัมภาษณ์ ขั้นดำเนินการสัมภาษณ์ และขั้นสรุปผลสัมภาษณ์

5) แบบทดสอบที่มีความเป็นปรนัย การให้รายงานตนเอง และแบบวัดเชิงอัตวิสัย (Objective, self-report, and Subjective Measures)

ตัวอย่างแบบวัดที่ให้รายงานตนเอง (Self-Report EQ Measures)

1. Trait Meta-Mood Scale ของ Salovey และคณะ (1995) จำนวน 30 ข้อ 3

องค์ประกอบ ได้แก่ การใส่ใจในความรู้สึก ความชัดเจนของอารมณ์ และการปรับปรุงภาวะอารมณ์ โดยให้ผู้เข้าสอบรายงานว่า ตนเห็นด้วยกับแต่ละข้อความในระดับใด ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1) ไป

จนถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง (5)

2. Toronto Alexithymia Scale แบบรายงานตนเองที่ให้ผู้ตอบเลือกตอบว่าแต่ละข้อความ “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” กับคำถาม 20 ข้อ สร้างโดย Bagby, Taylor & Parker ในปี 1994 Alexithymia เป็นลักษณะความผิดปกติทางจิตใจของบุคคล ที่รู้สึกยากลำบากใจในการรายงานเกี่ยวกับตนเองโดยเฉพาะการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกอารมณ์ต่างๆ ของคน

3. Emotional Control Questionnaire ฉบับย่อจำนวน 32 ข้อ 4 มิติ ด้านละ 8 ข้อ สร้างโดย Roger และ Najarian ในปี 1989 วัดว่าผู้รับการทดสอบสามารถควบคุมตัวเองได้ดีเพียงใด

4. แบบสอบถามประเมินการแสดงความรู้สึก ภาวะอารมณ์ที่เอื้ออาทรผู้อื่น (Emotional Empathy) มี 33 ข้อ โดยให้ผู้ตอบตอบว่า “ใช่” “ไม่ใช่” กับแต่ละกิจกรรมสร้างโดย Mchrabian กับ Epstein ในปี 1970 เพื่อประเมินว่าบุคคลแสดงความรู้สึกเอื้ออาทรกับผู้อื่นในแต่ละสถานการณ์ต่าง ๆ หรือไม่

5. แบบทดสอบ EQ มีผู้สร้างแบบทดสอบวัด EQ อยู่หลายคนด้วยกัน พอสรุปได้ดังนี้
แบบที่ 1 : EQ Map

วัดทักษะด้าน EQ ของผู้บริหารมี 5 หมวด วัด 21 ด้าน จำนวน 259 ข้อความ สร้างโดย Cooper & Sawaf ในปี 1997 โดยให้คิดทบทวนเหตุการณ์ในรอบระยะเวลาที่ผ่านมาว่าคิดรู้สึกอย่างไร แล้วให้ตอบว่าเห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับใด 4 ช่วงค่า

แบบที่ 2 : Baron emotional Intelligence Inventory (BarOn EQ-I)

Reuven BarOn นักจิตวิทยาคลินิกชาวอิสราเอลสร้างขึ้นในปี 1992 จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับ EQ มานานนับแต่ปี 1980 แบบวัด BarOn EQ-I ประกอบด้วย 5 หมวด 15 ด้าน จำนวน 130 ข้อความ และอีก 3 ข้อ เป็นข้อตรวจสอบความเที่ยงตรงของการตอบ โดยให้ผู้ตอบพิจารณาแล้วข้อความว่าใช่ตนเองในระดับใด 1-ไม่ใช่ตนเอง ไปจนถึง 5-เป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ใช้เวลาตอบประมาณ 30-40 นาที หลายแบบที่ปรับให้เหมาะสมกับลักษณะของผู้ตอบ อาทิ ฉบับผู้ตอบที่อายุ 16 ปีขึ้นไป ฉบับของเด็ก ฉบับของวัยรุ่น

แบบที่ 3 : The Emotional IQ Test

สร้างโดย Peter Salovey และ John Mayer อยู่ใน CD-ROM ในปี 1998 วัด 4 ด้านหลักที่สะท้อนแนวคิด EQ องค์ประกอบ 4 ด้านของ The Emotional IQ Test ได้แก่

1. ความสามารถในการระบุอารมณ์ต่าง ๆ ได้
2. ความสามารถในการใช้อารมณ์
3. ความสามารถเข้าใจอารมณ์
4. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์

แบบที่ 4 : Weisinger's EQ Instrument

ในปี 1997 Hendrie Weisinger เสนอแบบประเมิน EQ 45 ข้อ วัด 5 ด้านของ EQ โดยมุ่งเพื่อประโยชน์ในการพัฒนา EQ แบบประเมินนี้ให้ผู้ตอบประเมินว่าตนเองแสดงพฤติกรรมต่างๆในระดับ 1 = แสดงออกน้อยมาก ๆ 7 = แสดงออกมากที่สุด ผลที่ได้จะนำไปใช้ในการปรับปรุงพัฒนา EQ แต่ละด้าน

แบบที่ 5 : แบบวัด EQ ของ Schutte และคณะ

ในปี 1998 คณะผู้วิจัยของมหาวิทยาลัย Nova Southeastern รัฐฟลอริดา สหรัฐอเมริกา พัฒนาแบบวัด EQ 33 ข้อ ขึ้นจากโมเดลพื้นฐาน เกี่ยวกับ EQ ที่ Salovey และ Mayer เสนอไว้ องค์ประกอบที่แบบทดสอบวัดไม่เกี่ยวข้องกับความสามารถของสมอง แต่มีความเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพเปิดตนต่อประสบการณ์ (Openness to Experience) ของโครงสร้างบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ (The Big-Five Personality Model) ผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความและประเมินตนเองในระดับ 5 ช่วงค่า ว่าตนแสดงออกในระดับใด

แบบที่ 6 EQ Test

Goleman (1995) ได้สร้างแบบวัดเชิงสถานการณ์ 10 เหตุการณ์ขึ้น เพื่อให้ผู้ตอบเลือกรายงานตนเองว่า จะแสดงออกเช่นไร จาก 4 ตัวเลือก ผู้สนใจโปรดค้นคว้าเพิ่มเติมได้จาก What's your EQ? The Utrecht, Lens, Utne Recder (วีระวัฒน์ บัณฑิตามัย. 2542 :106)

แบบที่ 7 : Affective Communication Test

เป็นแบบวัดให้รายงานตนเองว่า ข้อความต่าง ๆ จำนวน 13 ข้อความนั้นเกิดขึ้นกับตนเองบ่อยครั้งในระดับใดในช่วงค่า 9 ค่า เช่น ขณะพูดคุยทางโทรศัพท์ ข้าพเจ้ามักจะแสดงอารมณ์ออกมาได้โดยง่าย หรือความรู้สึกด้านอื่น ๆ

แบบที่ 8 : Emotion perception Test

เป็นแนวการวัดที่ Mayer, J.D. Dipanlo, M.; & Salovey (1990) เสนอไว้โดยให้ผู้รับการทดสอบพิจารณาสิ่งไว้ 4 ประเภท ประเภทละ 12 ชนิด 1) ภาพในหน้าที่แสดงถึงภาวะอารมณ์ต่าง ๆ 2) ภาพสี 3) ท่วงทำนองดนตรี 4) เสียงต่าง ๆ ที่สะท้อนถึงภาวะอารมณ์ 6 ประเภท ได้แก่ ความสุข เศร้า โกรธ กลัว ประหลาดใจ และขยี้แฉง โดยให้ผู้ตอบรายงานตนเองเกิดความรู้สึกใดบ้างใน 5 ระดับ ช่วงค่า 1-ไม่มีความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์ใด ๆ เลย ไปจนถึง 5 - เกิดความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์เช่นนั้นอย่างแน่นอน

ตัวอย่างของการประเมิน EQ โดยการให้รายงานภาวะอารมณ์

1. การให้รายงานภาวะอารมณ์จากการให้ดูบัญชีคำคุณศัพท์ต่าง ๆ ให้ผู้รับการทดสอบรายงาน 2 จังหวะ กล่าวคือ 1) ประสิทธิภาพความรู้สึกเช่นไรที่เกิดขึ้นกับตนเองบ่อยครั้งมากที่สุดในแต่ละวันแต่ละสัปดาห์ ในระดับช่วงค่าใด 1-5 จากนั้นให้รายงานว่า 2) ตนได้แสดงออกเช่นไร ผลเป็นเช่นไรเพื่อเป็นการประเมินการสื่อสารที่เกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ที่

เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นทักษะที่สำคัญของการพัฒนา EQ ในตนเอง และความเข้าใจอันดีกับผู้อื่นในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความรู้สึกเหล่านี้บ่อยครั้งแค่ไหน (1=น้อย , 5 = บ่อยครั้งที่สุด) (กรณีของ Simmons Personal Survey ประเมิน EQ โดยให้ผู้ตอบเช็คบัญชีคำคุณศัพท์ จำนวน 720 คำ ที่ตรงกับลักษณะนิสัยของตน) ดังตัวอย่าง

วิตกกังวล	ห่อเหี่ยว	สงบเย็น	รู้สึกไม่มั่นคง
ผ่อนคลาย	ผิวดำ	ตื่นตัวใจ	สมหวังเปี่ยมสุข
ดีใจสุด	เครียด	เสียหน้า	อาฆาตพยาบาท
รู้สึกผิด	โกรธ	หงุดหงิด	ให้อภัย

2. การให้รายงานเป็นคำพูดจากกรรให้ชมวีดิทัศน์เชิงสถานการณ์ทางสังคม ระหว่างบุคคล หรือการให้พิจารณารูปภาพหรือเหตุการณ์ ที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแล้วให้รายงานความรู้สึกออกมา การประเมิน EQ ด้วยวิธีการเหล่านี้ แม้ให้ค่าความเที่ยงตรงในระดับผิวเผินแต่ประเด็นของความเป็นปรนัยภาพความเชื่อถือได้ และความเที่ยงตรงในเชิงจิตมิติ ยังเป็นที่สงสัย การประเมิน และการตีความจำเป็นต้องอาศัยที่มีความเชี่ยวชาญด้านอารมณ์ พัฒนาการมนุษย์และพฤติกรรมศาสตร์เป็นอย่างมาก ดังนั้น บุคคลทั่วไปที่เลือกให้ฟัง ปฏิบัติและแปลผลด้วยความระมัดระวัง

3. การประเมินเชิงสถานการณ์ การให้รายงานตนเองอย่างบ่อยครั้ง การให้นึกย้อนหลังแล้วรายงานทางวาจา การประเมินปฏิกริยาทางใบหน้าโดยการวัดคลื่นไฟฟ้า การสังเกตพฤติกรรม การสังเกตบุคลิกภาพ การแสดงออกในสถานการณ์ทางสังคม ในการประเมินต้องอาศัยความร่วมมือของนักจิตวิทยาแขนงต่าง ๆ รวมทั้งนักประสาทวิทยาที่มีความเชี่ยวชาญโดยเฉพาะ

6. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิตมีลักษณะเป็นข้อคำถามที่มีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ มีรายงานประเมินด้านการควบคุมอารมณ์ การเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ ด้านแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ด้านความภูมิใจในตนเอง ความพึงพอใจในชีวิตและความสงบสุขทางใจ โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบ มีคำตอบ 4 ลักษณะสำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้งค่อนข้างจริง จริงมากและให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วนำคะแนนไปเทียบกับเกณฑ์ปกติของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ตามกลุ่มอายุ.

2.8 กิจกรรมนันทนาการกับความฉลาดทางอารมณ์

กิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดความสุข ความสนุกสนานเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความตึงเครียด ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุขสร้างประสบการณ์ใหม่ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมและการแสดงออก อีกทั้งยังเป็นการ

ส่งเสริมคุณภาพชีวิตเมื่อพิจารณาจุดมุ่งหมายของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ก็คือ การพัฒนาองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ทั้งด้านการตระหนักรู้ตนเอง การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น กระบวนการพัฒนาดังกล่าวจะนำไปสู่แนวทางการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งถ้าพิจารณาแล้วจะเห็นถึงความสอดคล้องกันระหว่างกิจกรรมนันทนาการกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 30) ได้กล่าวถึงลักษณะพื้นฐานของนันทนาการว่า เป็นกระบวนการหรือกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตหรือ พัฒนาสังคม ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. นันทนาการเกี่ยวข้องกับกิจกรรม มีรูปแบบของกิจกรรมที่หลากหลาย
2. นันทนาการจะต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจและมีแรงจูงใจ
3. นันทนาการเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ไม่จำกัด
4. นันทนาการจะต้องเป็นสิ่งที่จริงจังและมีจุดมุ่งหมาย
5. นันทนาการเป็นการบำบัดรักษา
6. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สามารถยืดหยุ่นและเป็นไปได้
7. นันทนาการจะต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม

นอกจากลักษณะพื้นฐานของนันทนาการดังกล่าวแล้ว นันทนาการยังมี เป้าหมายที่สำคัญและสอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ คือ

1. พัฒนาอารมณ์สุข นันทนาการเป็นกระบวนการที่เสริมสร้าง และพัฒนาอารมณ์สุขของบุคคล และชุมชนโดยอาศัยกิจกรรมต่าง ๆ เป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระ การเข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ สามารถก่อความสุขสนุกสนาน และหรือความสุขสงบ

2. เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ กิจกรรมนันทนาการหลายอย่าง ช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ให้แก่ผู้เข้าร่วม ทั้งนี้เพราะความหลากหลายของกิจกรรม เช่น กิจกรรมท่องเที่ยว ทัศนศึกษา เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ในสถานที่และทรัพยากรท่องเที่ยว ไม่ว่าจะเป็นทางด้านโบราณวัตถุ ทัศนียภาพโบราณสถาน ศิลปะประเพณี วัฒนธรรม หรือสิ่งของหายาก ก็ตาม การเล่นเกมหรือกีฬาพื้นเมือง กีฬาสากล ศิลปะทัศนกรรม ดนตรี หรือวรรณกรรม การอ่าน พุด เขียน ตลอดจน นันทนาการนอกเมืองกลางแจ้ง นันทนาการทางสังคม ซึ่งมีความแตกต่างของกิจกรรมมากมาย ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และพื้นฐานเดิมของบุคคลหรือชุมชน

3. เพิ่มพูนประสบการณ์ กระบวนการนันทนาการ ก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์ สร้างความประทับใจความสนุกสนานเพลิดเพลินความภาคภูมิใจความสุขสงบใจที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมซึ่งเป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์ให้แก่ผู้เข้าร่วม

4. ส่งเสริมการมีส่วนร่วม นันทนาการให้คุณค่าและส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคคลและชุมชน กิจกรรมนันทนาการหลายประเภทที่ต้องอาศัยความร่วมมือ เช่น กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัครกิจกรรมตามประเพณีต่าง ๆ กิจกรรมกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการทำงานและสร้างมนุษยสัมพันธ์

5. ส่งเสริมการแสดงออกแห่งตนกิจกรรมนันทนาการหลายประเภทเช่น ศิลปหัตถกรรมกีฬาประเภทต่าง ๆ ดนตรี การเล่นเกมประเพณี เป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้แสดงออกในด้านความนึกคิดสร้างสรรค์ กระจายอารมณ์ การเลียนแบบสถานการณ์ หรือพฤติกรรมต่าง ๆ ทำให้สามารถเรียนรู้และรู้จักตนเองมากขึ้น สร้างความมั่นใจ ความเข้าใจ และการควบคุมตนเอง การรู้จักเลือกกิจกรรม หรือพฤติกรรมในการแสดงออก เป็นการส่งเสริมสุขภาพและบุคลิกภาพและบุคลิกภาพให้แก่ตนเอง

6. ส่งเสริมคุณภาพชีวิต กระบวนการนันทนาการช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล และสังคม กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์ ความสุข ความสามารถของบุคคล สุขภาพ และสมรรถภาพ ส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของกายและจิต และความสมดุลในการแบ่งเวลาทำงานนันทนาการเป็นการลดความเครียด ความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกับกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออก เพิ่มพูนประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคม ทุกระดับวัย ทุกเพศนอกจากนี้นันทนาการยังพัฒนาคุณภาพชีวิตในกลุ่มประชากรทุกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นชุมชนยากจนแออัดชุมชนมั่งมี ประชากรพิเศษ คนพิการ หรือกลุ่มด้อยโอกาสก็ตาม

7. ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมพฤติกรรมและพัฒนาความเจริญของงามของบุคคล ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจ ของทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ตามความสนใจและความต้องการของบุคคล กิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างความเข้าใจ ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ช่วยสืบทอดศิลปวัฒนธรรมของชนชาติต่อไป ให้คุณค่าทางสังคม การอยู่ร่วมกัน การร่วมมือกันอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข นันทนาการนานาชาติ เช่น มหกรรมกีฬา ศิลปวัฒนธรรมนานาชาติจะช่วยส่งเสริมความเข้าใจอันดี และมิตรภาพของมนุษย์ ถึงแม้ว่าจะมีระบบการปกครองที่แตกต่างกัน

8. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี กิจกรรมนันทนาการ เป็นการให้การศึกษแก่เยาวชนในด้านการช่วยเหลือตนเอง สิทธิหน้าที่ ความรับผิดชอบ ระเบียบวินัยและการปรับตัวให้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือสังคมที่ดี เป็นการพัฒนาความเป็นพลเมืองดี ตัวอย่าง เช่น กิจกรรมกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม กิจกรรมอาสาพัฒนา กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมศิลปหัตถกรรม ดนตรี และการละเล่นต่าง ๆ ช่วยส่งเสริมคุณค่าลักษณะนิสัยความเป็นพลเมืองดี ความไม่เห็นแก่ตัว และรู้จักช่วยเหลือส่วนรวมเป็นสำคัญ จึงช่วยให้สังคมอบอุ่นและเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต

นอกจากเป้าหมายของกิจกรรมนันทนาการที่มีความสอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แล้ว ยังมีวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่มีความสัมพันธ์และสอดคล้องกับความฉลาดทางอารมณ์ ดังที่ฟอง เกิดแก้ว (สมบัติ กาญจนกิจ 2544 :33) กล่าวไว้ 4 ประการคือ

1. วัตถุประสงค์ในการพัฒนาสุขภาพ เป็นความมุ่งหมายสำคัญประการหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการ เพราะการที่บุคคลจะมีสุขภาพดีหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติในยามว่าง เท่าๆ กับการปฏิบัติในช่วงเวลาของการทำงาน อากับกิริยาที่บุคคลกระทำในยามว่าง จึงเป็นสิ่งที่วัดคุณภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสุขภาพจิตของบุคคลได้และในทำนองเดียวกัน กิจกรรมนันทนาการสามารถจัดให้เหมาะสมเพื่อก่อให้เกิดผลสร้างสรรค์ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสุขภาพจิตของบุคคลได้ด้วย ทั้งนี้ เพราะกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาที่มีมากมาย สามารถให้บุคคลทุกคนมีโอกาสที่จะรับผลประโยชน์นี้ได้และกิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายความตึงเครียดจากภาระกิจการงาน เป็นโอกาสที่ทำให้บุคคลลืมปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งผลที่ได้รับนี้จะส่งเสริมสุขภาพจิต นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมอีกเป็นจำนวนมากที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานรื่นเริง ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะส่งเสริมสุขภาพทางด้านอารมณ์ กิจกรรมหลายประเภทที่ต้องมีผู้เข้าร่วมเป็นจำนวนมาก ก็เปิดโอกาสให้บุคคลมีความสัมพันธ์ทางสังคมดีขึ้น อันเป็นการส่งเสริมสุขภาพทางด้านจิตใจได้เป็นอย่างดี

2. วัตถุประสงค์ในด้านมนุษย์สัมพันธ์ กิจกรรมนันทนาการมีส่วนช่วยส่งเสริมมนุษย์สัมพันธ์อันจะนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างสุขสมบูรณ์ได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาคุณลักษณะของบุคคลได้หลายประการ เช่น ความกล้าหาญ ความอดทน ความยุติธรรม ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ เป็นต้น นอกจากนี้ยังพัฒนาเจตคติเกี่ยวกับการสังคมด้วย เช่น ความร่วมมือร่วมใจ ความจงรักภักดีต่อหมู่คณะ การยอมรับในสิทธิของผู้อื่น เป็นต้น การจัดกิจกรรมนันทนาการภายในบ้านก็สามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัวได้อีกด้วย

3. วัตถุประสงค์ในการพัฒนาความเป็นพลเมืองดี การพัฒนาทางด้านความเป็นพลเมืองดีเป็นเป้าหมายสำคัญอีกประการหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการ ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการสามารถส่งเสริมคุณลักษณะความเป็นพลเมืองดีได้หลายทาง ไม่ว่าจะสังคมนั้นจะมีรูปแบบการปกครองต่างกัน กิจกรรมนันทนาการช่วยชักจูงบุคคลให้เข้าร่วมกันเป็นหน่วยเดียวโดยปราศจากข้อขัดแย้งทางด้านเชื้อชาติ ศาสนา วรรณะทางเศรษฐกิจ เพศ และวัย กิจกรรมนันทนาการจึงเป็นกิจกรรมที่ส่งผลทางด้านสร้างสรรค์ทางสังคมมากกว่าการทำลาย ทำให้บุคคลมีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน สามารถทำงานและอยู่ร่วมกันได้เป็นอย่างดี ลดปัญหาอาชญากรรม ทำให้บุคคลมีสุขภาพดีขึ้น คืบคลานสุขภาพปกติจากการทำงานได้เร็วขึ้น อันเป็นผลทำให้บุคคลสามารถสร้างผลผลิตได้มาก และเป็นพลเมืองดีของสังคมและประเทศชาติต่อไป

4. วัตถุประสงค์ในการพัฒนาตนเอง การพัฒนาตนเอง หมายถึง การส่งเสริมให้บุคคลได้บรรลุถึงศักยภาพสูงสุด สามารถพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าในทุกทาง ซึ่งกิจกรรมนันทนาการมีบทบาทสำคัญในเรื่องนี้ได้หลายทาง เป็นต้นว่า ช่วยให้ผู้บุคคลเจริญเติบโตอย่างสมดุลตามวิถีทางธรรมชาติมากกว่าการใช้สิ่งอื่น ๆ มาทดแทน กิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างความคิด ไม่ใช่เฉพาะในแง่ของคุณค่าทางวัตถุ (Material Value) เท่านั้น แต่เพื่อความสนุกสนาน ความพึงพอใจและความสุขที่เกิดขึ้นจากการกระทำนั้น เป็นสำคัญ ทั้งยังเป็นการพัฒนาทักษะและความสามารถทางด้านต่าง ๆ อีกด้วย ซึ่งทักษะเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลสามารถเข้าร่วมกับบุคคลอื่นได้ดีขึ้น

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544:155) ได้กล่าวถึงกิจกรรมที่เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับคุณค่าและวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนันทนาการไว้ดังนี้

1. กิจกรรมกีฬา ช่วยให้นักกล้ามเนื้อมีความแข็งแรง มีการเคลื่อนไหวที่คล่องแคล่ว ลดอาการซึมเศร้า ทำให้อาการของโรคบางอย่างดีขึ้น เช่น โรคภูมิแพ้ โรคสมาธิสั้น เด็กที่เล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะมีสมองที่ทำงานไว คิดอะไรได้รวดเร็ว มีกล้ามเนื้อแข็งแรง รูปร่างดีไม่อ้วน เด็กจะมีการเคลื่อนไหวและมีท่าทางที่มั่นใจ ทั้งยังมีร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วยง่าย จะมีสมาธิในการเรียนดี และยังฉลาดทางอารมณ์ เพราะการเล่นกีฬาอย่างจริงจัง นับเป็นสิ่งเหน็ดเหนื่อย ต้องอาศัยความอดทน มีวินัยและความสม่ำเสมอ ดังนั้น กีฬาจะช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ มีการประสานการทำงานของสายตาและกล้ามเนื้อแขนขา เด็กจะเป็นคนอดทน มีสมาธิ กล้าหาญ หนักเอาเบาสู่วินัย ทำอะไรอย่างต่อเนื่อง ไม่ล้มเลิกง่าย ๆ สร้างน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ มีแรงจูงใจ มีความมุ่งมั่น ทำให้เด็กมีความนับถือตนเองสูง ในเด็กที่เรียนไม่เก่ง แต่เล่นกีฬาเก่ง เขาจะมีความภาคภูมิใจในตนเอง เพราะกีฬาสามารถกลายเป็นจุดแข็งทดแทนจุดอ่อนในการเรียนได้ ผู้ปกครองควรจัดเวลาให้เด็กได้เล่นกีฬาอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ

2. งานอดิเรกที่สร้างสรรค์ งานอดิเรกจะช่วยให้อ่านหนังสือและรู้และมีความเพลิดเพลินให้กับเด็ก เช่น การอ่านหนังสือที่น่าสนใจ วรรณกรรมต่าง ๆ หนังสือวิทยาศาสตร์นำรู้ การเลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้สะสมสิ่งของต่าง ๆ หรืองานประดิษฐ์ต่าง ๆ

3. กิจกรรมอยู่กับธรรมชาติ การอยู่กับธรรมชาติ จะทำให้ระบบประสาทผ่อนคลาย มีสมาธิมากขึ้น ความตึงเครียดลดลง สมองโปร่งใส และทำให้เด็กมีจิตใจละเอียดอ่อน สามารถสัมผัสกับสิ่งสวยงามรอบตัว เช่น ดอกไม้ ใบไม้ สวนดอกไม้ สวนสาธารณะ ชายทะเล น้ำตก ภูเขา สวนสัตว์ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นความงดงามที่เรียบง่ายตามธรรมชาติไม่ต้องอาศัยการปรุงแต่งมนุษย์

3. กิจกรรมผจญภัย การผจญภัยเป็นสิ่งที่ช่วยให้เด็กมี EQ ดีขึ้น เช่น การให้เด็ก

ไปค่ายพักแรม เด็กจะได้รู้จักใช้ชีวิตห่างจากครอบครัว รู้จักพึ่งตนเองและรู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ค่ายพักแรม ควรเป็นค่ายที่อยู่กับธรรมชาติ ตามวณอุทยาน รู้จักใช้ชีวิตง่าย ๆ จะช่วยให้เขารู้จักการ ยั้งชีพและการต่อสู้ หาต้องเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบาก ทำให้คนกล้าหาญ รู้จักอดทน มีความ กระตือรือร้นและรู้จักการแก้ปัญหา

จากความสอดคล้องกันระหว่างจุดมุ่งหมายของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับ กิจกรรมนันทนาการสามารถสรุปให้เห็นถึงความสัมพันธ์ ของเป้าหมายการพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์กับเป้าหมายของกิจกรรมนันทนาการ ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง แสดงความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายของการพัฒนา EQ กับเป้าหมายกิจกรรม นันทนาการ

เป้าหมายของการพัฒนา EQ	เป้าหมายกิจกรรมนันทนาการ
<ul style="list-style-type: none"> - การตระหนักรู้ตนเอง - การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง - การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง - การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น - การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น 	<ul style="list-style-type: none"> - ส่งเสริมการเป็นพลเมืองดี - พัฒนาอารมณ์สุข - ส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน - ส่งเสริมการมีส่วนร่วม - ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ - เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ - เพิ่มพูนประสบการณ์

ที่มา : นพรัตน์ ศุภฤทธิกุล แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ในการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬาโครงการ พิเศษรุ่นอายุ 14 ปี และ 16 ปี ผู้ดำเนินการหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการบริหารจัดการ กิจกรรม นันทนาการควรคำนึงถึงองค์ประกอบที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายของกิจกรรมแต่ละประเภทให้สอดคล้องกับองค์ประกอบของ ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1) การตระหนักรู้ตนเอง : รู้ว่าตนเองมีความสามารถอะไร ค้นหาความสามารถ ของตนเอง มีเอกลักษณ์ที่มั่นคง มีความนับถือตนเอง

2) การบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง : ควบคุมอารมณ์ได้ รู้จักหาวิธี ระบายอารมณ์ จัดการกับความเครียดได้ มีการปรับตัวได้ดี

- 3) การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง : มีเป้าหมายในชีวิต มีการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ มองโลกในแง่ดี
- 4) การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น : มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความเข้าใจผู้อื่นและจัดการกับอารมณ์ผู้อื่นได้
- 5) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น : สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มีศีลธรรม จรรยา มีมนุษยสัมพันธ์ดี แก้ไขความขัดแย้งกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. กำหนดประเภทและรูปแบบของกิจกรรมนันทนาการให้สอดคล้องกับ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ค่านิยม ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมและฐานะทางเศรษฐกิจ โดยการจัดกิจกรรมนันทนาการ 6 ประเภท ตามรายการ ดังนี้

- 1) กิจกรรมนันทนาการประเภทเกม
- 2) กิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬาเพื่อนันทนาการ
- 3) กิจกรรมนันทนาการประเภทพิเศษ
- 4) กิจกรรมนันทนาการประเภทการกิจกรรมเข้าจังหวะ
- 5) กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและเสียงเพลง
- 6) กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ลักษณะของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ เป็นโปรแกรมที่สร้างขึ้นตามทฤษฎีของแนช (Nash: Philosophy of Recreation Leisure) เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของมนุษย์ ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์ของมาสโลว์ (Maslow) และทฤษฎีการเล่นที่มีมีความเกี่ยวข้อง ได้แก่ ทฤษฎีพลังงานส่วนเกิน (Surplus Energy) ของซิลเลอร์และสเปนเซอร์ (Sheller and Spencer) โดยมีสาระของทฤษฎีกล่าวไว้ว่า การเล่นเกิดจากความต้อการ มีแรงจูงใจของมนุษย์และสัตว์ใช้พลังงานนอกเหนือจากเพื่อการอยู่รอด ยังใช้พลังงานส่วนที่เหลือเพื่อการเล่น เพื่อความสนุกสนาน ทฤษฎีการระบายอารมณ์ (Catharsis) ของอริสโตเติล (Aristotle) ซึ่งกล่าวไว้ว่า การเล่นเป็นการระบายอารมณ์ที่ถูกบีบคั้น ซึ่งอารมณ์นี้จะเป็นอันตราย ทฤษฎีการแสดงออกแห่งตน (Self expression) ของมิทเชลและเมสัน (Mithell and Mason) ได้กล่าวว่าการเล่นเป็นการกระตุ้นตามธรรมชาติของมนุษย์ให้แสดงออกถึงศักยภาพที่มีอยู่ และทฤษฎีการผ่อนคลายความตึงเครียด (Relaxation) ของแพทริค (Patrick) กล่าวว่าการเล่นก่อให้เกิดความเพลินเพลินเกิดความพึงพอใจและคลายความตึงเครียด (อเนก หงส์ทองคำ .2542:10)

3. จัดเตรียมทรัพยากรที่จำเป็นในการดำเนินการได้แก่ บุคลากร งบประมาณ สถานที่ และวัสดุอุปกรณ์

4. ดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนที่วางแผนไว้ โดยจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายเหมาะสมกับเวลา สถานที่และทรัพยากรที่มีอยู่

5. สร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้เข้าร่วม และให้กำลังใจผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างทัศนคติที่ดีในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นนันทนาการอันจะเป็นผลในการปฏิบัติระยะยาวต่อไป
6. ปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรม การรักษาสีงแวดล้อม การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ
7. คำนึงถึงความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นนันทนาการและความเหมาะสมกับสถานภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
8. ประเมินผลการจัดกิจกรรมนั้นนันทนาการอย่างต่อเนื่องทั้งก่อนดำเนินการ ขณะดำเนินการและหลังดำเนินการ
9. สรุปผลและรายงานผลการจัดกิจกรรมนั้นนันทนาการ

2.9 แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมนันทนาการเข้ามาเป็นหนึ่งในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพราะคาดหวังว่ากิจกรรมนันทนาการจะเป็นกิจกรรม ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ช่วยพัฒนาพฤติกรรม บุคลิกภาพ และทัศนคติในทางพึงประสงค์ โดยในการกำหนดประเด็นของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสารของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการและกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งกำหนดแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการ วัตถุประสงค์ ให้มีความสอดคล้องกับหลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต 2543 : 55-56)

1. ด้านความดี หมายถึง ความหมายในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
2. ด้านความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
3. ด้านความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต ละความสุขสงบทางใจ

ส่วนในการเลือกกิจกรรมนันทนาการนั้นผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสารงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์โดยจัดโปรแกรมนั้นจะมีการจัดสถานการณ์ และเงื่อนไขต่างๆ ที่มีความสอดคล้องกับหลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ พร้อมทั้งสอดแทรกความรู้ และความเข้าใจ เรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อให้นักเรียนได้เกิดกระบวนการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ชัดเจนจึงขอเสนอตารางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

3. ข้อมูลทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนอัสสัมชัญ ธนบุรี

3.1 ข้อมูลพื้นฐานของโรงเรียนอัสสัมชัญ ธนบุรี

อัสสัมชัญ ธนบุรี นำโดย ภราดาชำนาญ เหล่ารักผล และคณะกรรมการ ตระหนักในความสำคัญของนักกีฬาโครงการพิเศษ ได้ส่งเสริมและพัฒนาทางด้านการศึกษาให้กับนักกีฬาโครงการพิเศษเพื่อให้สอดคล้องค้ำขวัญของโรงเรียนที่ว่า **วินัยดี กีฬาเด่น เน้นคุณธรรม นำวิชาการ** โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนเจริญเติบโตเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์มีความเป็นเลิศทางคุณธรรม วิชาการ และการกีฬา สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันอย่างมีความสุข

โรงเรียนอัสสัมชัญ ธนบุรี ตั้งอยู่ที่ 30 หมู่ 3 ตำบลบางไผ่ อำเภอบางแค จังหวัดกรุงเทพมหานคร ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2540 เน้น สร้างวินัยในการเรียน กิจกรรมสร้างเสริมคุณธรรม จริยธรรม ให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติจริงสอดคล้องกับธรรมชาติพื้นฐานการดำรงชีวิต มีการสอนภาษาอังกฤษโดยชาวต่างชาติ เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสาร เรียนรู้วัฒนธรรมต่างชาติและอยู่ร่วมกันได้อย่างเหมาะสมกลมกลืน โรงเรียนเปิดสอนตั้งแต่ประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และจัดบรรยากาศสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ สนามกีฬา สระว่ายน้ำ จัดตารางที่เหมาะสมและยังส่งเสริมความสามารถพิเศษของนักเรียนด้านอื่น ๆ อีกด้วย

เป้าหมายของโรงเรียนอัสสัมชัญ ธนบุรี

1. ผู้เรียน ผู้บริหาร ครู บุคลากร และผู้ปกครองมีอุปนิสัยที่ดีงาม เป็นแบบอย่างที่ดี และมีจิตวิญญาณของการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมโลกอย่างมีความสุข
2. โรงเรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ของสังคมในการสร้างคนดีเหนืออื่นใด
3. สภาพแวดล้อมและบรรยากาศของโรงเรียนเหมาะสมสอดคล้องต่อการเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติจริงเต็มตามศักยภาพของผู้เรียน
4. ผู้เรียนมีความเป็นเลิศทางวิชาการ การกีฬาและทักษะด้านต่าง ๆ ตามความถนัดและความสนใจ
5. ผู้เรียนสามารถแสวงหาความรู้จากแหล่งการเรียนรู้ทั้งในและนอกประเทศ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต

3.2 กิจกรรมในโรงเรียน

กิจกรรมในโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรีมุ่งเน้นให้นักเรียนได้เรียนรู้ทักษะและประสบการณ์จริง เพื่อนำความรู้ความสามารถไปใช้อนาคต กิจกรรมทุกกิจกรรมมุ่งเน้นพัฒนา นักเรียนควบคู่ไปกับคุณธรรมทุกด้าน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพที่ก่อประโยชน์ต่อนักเรียนตามความเหมาะสม

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เบเคนแดม (Bakendam.1997:254) ได้ทำการวิจัยเรื่องมิติของเชาว์อารมณ์โดยได้ทำการวิจัยภายใต้สถานการณ์ที่มีกฎเกณฑ์และไร้กฎเกณฑ์ พบว่าภายใต้สถานการณ์ที่มีกฎเกณฑ์ความสามารถทางเชาว์อารมณ์อันประกอบไปด้วยการเข้าใจตนเองและรับรู้อารมณ์ของตนเองนั้น อยู่ในเกณฑ์ดี ในทางตรงกันข้ามในสถานการณ์เดียวกัน ขึ้นของการจัดการความสัมพันธ์ระหว่างผู้อื่นอยู่ในเกณฑ์ต่ำ

ในบริษัทประกันแห่งชาติ พนักงานขายประกันที่มีความสามารถด้านเชาว์อารมณ์ต่ำในด้านความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) ความคิดริเริ่ม (Initiative) และความเข้าใจผู้อื่น (Empathy) จะมีความสามารถขายกรมธรรม์ประกันภัยมูลค่าเบี้ยประกันได้เฉลี่ยเพียง 54,000 บาทสหรัฐ ในขณะที่พนักงานขายที่มีสมรรถนะด้านเชาว์อารมณ์สูงอย่างน้อย 5 ด้านใน 8 ด้าน จะสามารถขายกรมธรรม์ประกันได้มูลค่าถึง 114,000 เหรียญสหรัฐ (Hay/McBer Research and Innovation Group.1997 quoted by Cherniss.2000)

ลอรัวาร์ (Laura.1998:89) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาเชาว์อารมณ์รายบุคคลโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะใช้โปรแกรมพัฒนาเชาว์อารมณ์เพื่อหาทรัพยากรบุคคลของหน่วยสรรหาบุคลากรกองทัพอากาศสหรัฐ ได้ทำการศึกษาทหารเกณฑ์จำนวน 1,171 คน โดยใช้แบบประเมิน EQ-1 ในการคัดเลือกทหารเกณฑ์ ซึ่งพบว่าทหารเกณฑ์ที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่จะมีความสามารถด้านเชาว์อารมณ์ในด้านการกล้าแสดงออก ความเข้าใจผู้อื่น ความสุขและการตระหนักถึงตนเองทางอารมณ์ในระดับสูง และนอกจากนี้ยังพบว่าการใช้ความสามารถด้านเชาว์อารมณ์ในการคัดเลือกทหารเกณฑ์ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานความสำเร็จของทหารเกณฑ์เพิ่มขึ้นเกือบ 3 เท่า อีกทั้งยังมีอัตราการลาออกตั้งแต่วันที่แรกของทหารเกณฑ์ลดลงถึง 92 เปอร์เซ็นต์ และช่วยลดค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมได้ถึง 3 ล้านเหรียญสหรัฐต่อปี (Cherniss.2000)

แมกเคลแลนด์ (McClelland.1999) ได้ทำการวิจัยในบริษัทเครื่องดื่มขนาดใหญ่ที่ใช้วิธีมาตรฐานในการจ้างผู้จัดการแผนก ซึ่งมีการเลิกจ้างผู้จัดการแผนก 50 เปอร์เซ็นต์ภายใน 2 ปี โดยสาเหตุส่วนใหญ่ที่เลิกจ้างเนื่องจากผลการปฏิบัติงานต่ำ เมื่อบริษัทเริ่มใช้วิธีการคัดเลือกซึ่งพิจารณาสมรรถนะด้านเชาว์อารมณ์ในด้านความคิดริเริ่ม (Initiative) ความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) และความเป็นผู้นำ (Leadership) พบว่ามีการเลิกจ้างเพียง 6 เปอร์เซ็นต์ภายใน 2 ปี จึงนำการคัดเลือกแบบพิจารณาสมรรถนะด้านเชาว์อารมณ์มาใช้ในการคัดเลือกผู้บริหาร ซึ่งผลการศึกษาพบว่า 87 เปอร์เซ็นต์ของผู้บริหารสามารถปฏิบัติงานได้ดีเป็น 3 อันดับแรก นอกจากนี้ผู้จัดการแต่ละแผนกยังสามารถปฏิบัติงานได้เกินเป้าหมายที่คาดไว้ 15 ถึง 20 เปอร์เซ็นต์ (McClelland.1999; อ้างอิงจาก Cherniss.2000)

เพลลิเทรี (Pellitteri.1999:131) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่าง เซาร์อารมณ์ ทักษะ พิสัยและกลไกการต่อต้าน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามวัดเซาร์อารมณ์ของเมเยอร์ ดาร์ รุสไซ และ ซาโลเวย์ กลุ่มประชากรเป็นนักเรียนระดับวิทยาลัย จำนวน 107 คน จากคอเคเซียน และกลุ่มอเมริกัน แอฟริกา และกลุ่มเด็กกำพร้า พบว่า เซาร์อารมณ์มีความสัมพันธ์โดยตรงกับ ทักษะพิสัย แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับกลไกการต่อต้าน

เคอร์ติส (Curtis.2000 : 2812) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับโครงการพิเศษของโปรแกรมการ เนาะแนวระดับมัธยมศึกษาที่มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์และพัฒนาอัตมโน ทัศน์ของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีความประสงค์จะเข้าร่วมโครงการ พัฒนาดังกล่าวแบ่งเป็น 3 กลุ่มแต่ละกลุ่มเข้าร่วมโครงการสัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวมจำนวน 6 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่าจากการประเมินก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ นักเรียนมีทักษะความฉลาดทาง อารมณ์เพิ่มมากขึ้น และมีพัฒนาอัตมโนทัศน์ที่ดี สำหรับทักษะความฉลาดทางอารมณ์ที่นักเรียน พัฒนาขึ้นนั้นได้แก่ ทักษะเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น การแสดงความรู้สึกและ อารมณ์ในการติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น การปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น การจัดการความเครียด ตลอดจนทั้งความสามารถในการควบคุมและบริหารอารมณ์

ริส แชนด์เรย์ (Chemiss.2000) ผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนาทรัพยากรบุคคลของหน่วยสรร หาบุคลากรกองทัพอากาศสหรัฐฯ ได้ทำการวิจัยทหารเกณฑ์จำนวน 1ล171 คน โดยใช้แบบ ประเมิน EQ-I ในการเลือกทหารเกณฑ์ซึ่งพบว่าทหารเกณฑ์ที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่จะมี ความสามารถด้านเซาร์อารมณ์ในการกล้าแสดง ความเข้าใจผู้อื่น ความสุขและการตระหนักู้จัก ตนเองทางอารมณ์ในระดับสูง และนอกจากนี้ยังพบว่าการใช้ความสามารถด้านเซาร์อารมณ์ใน การคัดเลือกทหารเกณฑ์ ทำให้เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานความสำเร็จของทหารเพิ่มขึ้นเกือบ 3 เท่า อีกทั้งมีอัตราการลาออกตั้งแต่ปีแรกของทหารเกณฑ์ที่ลดลงถึง 92 เปอร์เซ็นต์ และช่วยลด ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมได้ถึง 3 ล้านเหรียญสหรัฐต่อปี

มัวร์ไวส์ (Maureen Weiss.2002 อุมพร ตรังคสมบัติ อ้างอิงจาก Maureen Weiss) ศาสตราจารย์สาขาจิตวิทยาการกีฬาและคณะแห่งมหาวิทยาลัย Oregon ประเทศ สหรัฐอเมริกา ได้ทำการวิจัย พบว่ากีฬา มีผลอย่างมากต่อการพัฒนาทางสังคม และจิตใจของเด็ก เด็กที่เล่นกีฬา เก่งจะมีแรงจูงใจ ทั้งยังมีความวิตกกังวลน้อยกว่าเด็กที่เล่นกีฬาไม่เก่ง หากเด็กที่มีประสบการณ์ใน การเล่นกีฬา เด็กจะมีความนับถือตนเองสูงและมีแรงจูงใจที่จะทำอะไรให้สำเร็จมากกว่า ในด้าน ผลของกีฬาต่อการเรียนยังพบว่า วัยรุ่นที่เล่นกีฬาจะมีคะแนนสูงกว่าและมีพฤติกรรมที่ดีกว่าวัยรุ่น ที่ไม่เล่นกีฬา

4.2 งานวิจัยในประเทศ

ฐปทอง ศรีท้วม (2538:90) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ โดยใช้กิจกรรมทักษะดนตรี ผลการวิจัย พบว่าเด็กที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวที่เน้นทักษะดนตรี มีความคิดสร้างสรรค์มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว ตามแผนการจัดประสบการณ์เคลื่อนไหวชั้นอนุบาลของคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ

อุบลรัตน์ ห่อยเจริญ (2539:บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบบุคลิกภาพกับความสำเร็จในการฝึกบินตามที่ประเมินโดยแบบทดสอบ 16 PF ฟอรัม B กับศิษย์การบินมัธยมทุกนายที่อยู่ระหว่างการฝึกบิน และกำลังจะจบเป็นนักบินประจำกองจำนวน 53 ราย พบว่าศิษย์การบินที่ประสบความสำเร็จในการบินทุกระดับจะต้องมีองค์ประกอบบุคลิกภาพ 2 องค์ประกอบ คือ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ และมีความมั่นใจในตนเอง นอกจากนี้ต้องมีองค์ประกอบบุคลิกภาพอื่น ๆ อีก 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การรักษาสีทธิของตนเอง ลงมือปฏิบัติ และเครียด ส่วนนักบินที่ประสบความสำเร็จในการบินระดับสูง จะต้องมีองค์ประกอบบุคลิกภาพ 2 องค์ประกอบหลัก คือ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีความมั่นใจในตนเอง และมีองค์ประกอบบุคลิกภาพร่วมอีก 5 องค์ประกอบ คือ รักษาสิทธิของตน ไว้วางใจ เปลี่ยนแนวคิดใหม่หลักแหลม และลงมือปฏิบัติ

ประพนธ์ พิสัยพันธุ์ (2542:40) ได้ทำการวิจัยถึงผลของการฝึกการรับรู้เชิงสุนทรีย์ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย จำนวน 30 คน เป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน ผลการวิจัย พบว่าภายหลังจากฝึกการรับรู้เชิงสุนทรีย์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในกลุ่มทดลองมีความคิดสร้างสรรค์ด้านความคิดริเริ่มและความคิดสร้างสรรค์ โดยรวมสูงขึ้น และมีความคิดสร้างสรรค์ด้านความคิดคล่องแคล่วและความคิดละเอียดลออมากขึ้น แสดงว่า การฝึกการรับรู้เชิงสุนทรีย์ ทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้น

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย และอุสา สุทธิสาคร (2542:118-119) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับองค์ประกอบด้วยชีวประวัติของนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 464 คน กับความสามารถด้านเซา์อารมณ์ 7 ด้าน ประกอบด้วย การรู้จักอารมณ์ของตน การตระหนักรู้ภาวะอารมณ์ของผู้อื่น ความเอื้ออาทร วุฒิภาวะทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ของตน การมีแรงจูงใจที่ดีและทักษะทางสังคม พบว่า

1. เพศหญิงโดยภาพรวมมีความสามารถด้านความเอื้ออาทร วุฒิภาวะทางอารมณ์และการควบคุมด้านอารมณ์ตนเอง สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะด้านความเอื้ออาทร
2. สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว มีผลต่อความสามารถทางเซา์

อารมณ์ด้านความเอือออาทร การตระหนักรู้ถึงภาวะอารมณ์ของผู้อื่น การรู้จักอารมณ์ของตนเอง และการมีแรงจูงใจที่ดี

3. การปรึกษาหารือกับพี่น้องและครูอาจารย์ เมื่อเวลามีปัญหา มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับทักษะทางเชาว์อารมณ์

4. สภาพความสัมพันธ์กับบิดามารดา มีผลอย่างมีนัยสำคัญต่อความเอือออาทร การมีแรงจูงใจที่ดี การควบคุมอารมณ์ของตน และทักษะทางสังคมของนักศึกษา

5. การประเมินตนเองเป็นคนมุ่งความสำเร็จ ใฝ่สัมพันธ และมุ่งสู่อำนาจ มีผลต่อความสามารถในด้านความเอือออาทร และการมีแรงจูงใจที่ดี

6. เมื่อพิจารณาจากกลุ่มตัวอย่างที่มากขึ้น (N=845) พบว่า อายุมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับองค์ประกอบของเชาว์อารมณ์ทุกด้าน ยกเว้นด้านความเอือออาทร (.194 ถึง .254) ที่ระดับ .01 อายุมีความสัมพันธ์กับคะแนนรวมของเชาว์อารมณ์เท่ากับ .144 ณ ระดับนัยสำคัญ .01 ซึ่งถือว่าต่ำมาก

7. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่พิจารณาได้จากเกรด มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ ณ ระดับ .01 กับคะแนนเชาว์อารมณ์รวมเป็น .191 โดยที่เกรดมีความสัมพันธ์กับการมีแรงจูงใจที่ดีสูงสุดในบรรดาทั้ง 7 ด้าน มีค่าเท่ากับ .314

นิรดา อุดลยพิเชษฐ์ (2542: บทคัดย่อ) โดยทำการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาว์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ พบว่าหลักจากที่กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาเชาว์อารมณ์แล้ว กลุ่มที่มีคะแนนเชาว์อารมณ์อยู่ในระดับปานกลางและต่ำ มีคะแนนเชาว์อารมณ์ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ภูฟ้า เสวกพันธ์ (2543: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 45 คน ที่ลงทะเบียนเรียนวิชานันทนาการชั้นนำ ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 ของสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยทำการวิจัยเชิงทดลองแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มควบคุมซึ่งเข้าเรียนวิชานันทนาการชั้นนำตามปกติ กลุ่มทดลองที่ 1 เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) ใช้เวลาในการทดลอง 10 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน วันละ 2 ชั่วโมง (ระหว่างเวลา 16.30-18.30) ทำการทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังจากทดลองผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่ 1 มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาว์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ในรายการประเมิน 8 ด้าน

ได้แก่ ด้านการควบคุมตนเอง ด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านรับผิดชอบ ด้านมีแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านสัมพันธภาพ ด้านภูมิใจในตนเอง และด้านพอใจในชีวิต

กลุ่มทดลองที่ 2 มีการพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาว์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลองอย่างน้อยสำคัญทางสถิติที่ .05 ในรายการประเมิน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมตนเอง ด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านมีแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจและปัญหา ด้านสัมพันธภาพ

ฉัตรฤดี สุภปลั่ง (2543: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาถึงผลของบุคลิกภาพและเชาว์อารมณ์ที่มีต่อคุณภาพการใช้บริการตามการรับรู้ของหัวหน้างานของพนักงานส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งในกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบทดสอบเชาว์อารมณ์ที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดของโกลแมน กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 252 คน พบว่าพนักงานส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งในกรุงเทพมหานคร มีองค์ประกอบของเชาว์อารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงที่สุด รองลงมาได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการร่วมรับรู้ความรู้สึก ด้านการจัดระเบียบอารมณ์ตนเอง และด้านทักษะทางสังคม

รัชภรณ์ อินทะนิน (2544: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยการศึกษาแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสังคมของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ปีการศึกษา 2543 โรงเรียนวัดหนองจก (ศรีสรรค์พานิช) อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 8 คน เป็นนักเรียนชายจำนวน 3 คน และนักเรียนหญิง 5 คน มีอายุระหว่าง 5-6 ปี นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างได้รับการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคม โดยการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำนวน 18 ครั้ง ๆ ละ 40 นาที โดยใช้เวลาดังสิ้น 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ โปรแกรมการเข้าร่วมจัดกิจกรรมกลุ่มและแบบสังเกตพฤติกรรมทางสังคม ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนักเรียนมีแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสังคมสูงขึ้น

สุสยาม อนันตสายนนท์ (2544: บทคัดย่อ) ทำการศึกษาวิจัย อิทธิพลของลักษณะส่วนบุคคลเชาว์อารมณ์ระดับบุคคลและกลุ่มที่มีผลต่อประสิทธิภาพของทีมงาน กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานในห้างหุ้นส่วนจำกัด เรทเตอร์ฟาร์ม่า กรุงเทพมหานคร จำนวน 200 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสอบถามลักษณะส่วนบุคคล แบบวัดเชาว์อารมณ์กลุ่ม และแบบวัดประสิทธิภาพของทีมงาน ผลการวิจัยพบว่าพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมที่มีระดับการศึกษาต่างก็มีเชาว์อารมณ์ระดับบุคคลแตกต่างกันโดย พนักงานที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีเชาว์อารมณ์ระดับบุคคลสูงกว่าพนักงานที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าส่วนพนักงานที่ลักษณะส่วนบุคคลแตกต่างกันมีเชาว์อารมณ์ระดับกลุ่มแตกต่างกัน และพนักงานที่มีอายุต่างกันจะมีประสิทธิภาพของทีมงานแตกต่างกัน โดยพนักงานที่มีอายุ 25-39 ปี จะมีประสิทธิภาพของทีมงานสูงกว่าพนักงานที่มีอายุในช่วงอื่น ด้านเชาว์อารมณ์ระดับบุคคลมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับเชาว์อารมณ์ระดับกลุ่ม

พนักงานที่มีเชาวน์อารมณ์ระดับบุคคลและระดับกลุ่มสูงจะมีประสิทธิผลของทีมงานสูงกว่ากลุ่มที่มีเชาวน์อารมณ์ระดับบุคคลและระดับปานกลางและต่ำ

อภิษฎา ดวงจันทร์ (2544:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงทางบวกที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 48 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการชี้แนะ จำนวน 16 คน กลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้หลักฟรีแมค จำนวน 16 คน กลุ่มทดลองที่ 3 ไม่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงทางบวก จำนวน 16 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการใช้สถานการณ์จำลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการศึกษาเอกสารและงานวิจัยกล่าว สามารถที่จะใช้อ้างอิงได้กว่ากิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น เกม กีฬา ดนตรีและเพลง วรรณกรรม ศิลปะหัตถกรรม และกิจกรรมอื่น ๆ มีคุณประโยชน์และมีความสำคัญในการส่งเสริมการพัฒนาทางสังคม สติปัญญา และอารมณ์ สร้างความสำเร็จในการทำงาน และสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กได้เป็นอย่างดี ทั้งในเด็กปกติ และเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ในระดับที่เรียนได้ ด้วยเหตุผลนี้ ผู้วิจัยจึงเกิดแนวความคิดที่จะศึกษาผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬาฟุตบอลโครงการพิเศษ รุ่นอายุ 14 ปี และ 16 ปี โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี เพื่อจะเป็นประโยชน์ในการฝึกซ้อมและแข่งขันต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยทำการศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์ นักกีฬาฟุตบอลโครงการพิเศษ รุ่นอายุ 14 ปี และ 16 ปี โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. แบบแผนการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

1. การกำหนดประชากร และการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาฟุตบอลโครงการพิเศษรุ่นอายุ 14 ปี และ 16 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี จำนวน 40 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาฟุตบอลโครงการพิเศษ รุ่นอายุ 14 ปี และ 16 ปี การศึกษา 2551 โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี จำนวน 40 คนโดยเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ในการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง แล้วมาสุ่มตัวอย่างอีกครั้ง โดยผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

- 1.1.1 นักกีฬาฟุตบอลโครงการพิเศษ รุ่นอายุ 14 ปี จำนวน 20 คน เป็นกลุ่มทดลองตามแผนการจัดกิจกรรมของงานวิจัยโดยการสุ่ม
- 1.1.2 นักกีฬาฟุตบอลโครงการพิเศษ รุ่นอายุ 16 ปี จำนวน 20 คน เป็นกลุ่มควบคุมโดยการสุ่ม

2. แบบแผนการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบใช้กลุ่มควบคุม ทำการทดสอบก่อน-หลังการทดลอง (Control Group Pretest Posttest Design) (Kirlinger.1986:334)

2.1 แบบแผนการวิจัย

R	Y_b	X	Y_a	(E)
	Y_b	$\sim X$	Y_a	(C)

2.2 ความหมายของสัญลักษณ์

R	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม
E	แทน	กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
C	แทน	กลุ่มควบคุมที่เลือกทำกิจกรรมนันทนาการอย่างอิสระ
X	แทน	การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
$\sim X$	แทน	การเลือกทำกิจกรรมนันทนาการอย่างอิสระ
Y_b	แทน	การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง
Y_a	แทน	การประเมินความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง

3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรมนันทนาการ 10 สัปดาห์ 20 ครั้ง (รายละเอียดตามตารางโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการในภาคผนวก)

3.1.1 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

3.1.1.1 ศึกษาหลักการทฤษฎี เอกสารทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกิจกรรมที่เหมาะสม

3.1.1.2 สร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการให้สอดคล้องกับทฤษฎีและหลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเรื่องการควบคุมอารมณ์ การเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ การสร้างแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหาการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ความภูมิใจในตนเองความพึงพอใจในชีวิตและความสุขสงบทางใจโดยกำหนดวัน-เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม วิธีดำเนินกิจกรรม จุดมุ่งหมายของกิจกรรมและประเภทของกิจกรรมนันทนาการ 3 ประเภท ดังนี้

1. เกม กีฬา
2. ดนตรีและร้องเพลง
3. กิจกรรมเข้าจังหวะ

3.1.2 การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

3.1.2.1 ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการและผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์พิจารณาความตรงตามเนื้อหา(Content Validity)ของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ

3.1.2.2 ปรับปรุงโปรแกรมนันทนาการตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

3.1.2.3 นำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการไปทดลอง (Try out) ใช้นักกีฬาฟุตบอลโครงการพิเศษ รุ่นอายุ 14 ปี และ 16 ปี การศึกษา 2551 โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี ซึ่งมีผู้สมัครตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน เพื่อความเหมาะสมของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและนำข้อบกพร่องที่พบมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินความฉลาดทาง

อารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (รายละเอียดในภาคผนวก) การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยทำการหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์โดยให้นักกีฬาโครงการพิเศษที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบัทซ์ (Conbach's Alpha Coefficient) (ล้วน สายยศ;และอังคณา สายยศ 2540:200)

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1.1 ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

4.1.1.1 ขั้นตอนก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ ทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นการประเมินก่อนการทดลอง (Pretest) โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

4.1.1.2 ขั้นตอนดำเนินการทดลอง ดำเนินการทดลองด้วยตนเองและมีผู้นำนันทนาการ ประเภทต่าง ๆ ตามโปรแกรมจัดกิจกรรมนันทนาการ ให้นักเรียน ที่เป็นกลุ่มทดลอง ใช้เวลาทดลอง 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ในวัน อังคาร และวันพฤหัสบดี เสาร์ ระหว่างเวลา 18:00 -19:00 น. โดยผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามกำหนดการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่จัดทำขึ้นโดยผ่านการตรวจจากผู้เชี่ยวชาญ

4.1.2 หลังสิ้นสุดการทดลองการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ครบ 10 สัปดาห์ แล้วทำกิจกรรมประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เป็นการประเมินหลังการทดลอง (Post-test)

5. การจัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การจัดทำ หลังจากการทดลองแล้ว ผู้วิจัยรวบรวมแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ทั้งก่อนทดลองและหลังทดลองและดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1.1.1 ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

1.1.2 ตรวจสอบให้คะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนแต่ละคน ตามเกณฑ์การให้คะแนนที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ ดังนี้ เกณฑ์การให้คะแนน แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขมีเกณฑ์การให้คะแนนเป็นดังนี้ การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อความที่มีความหมายเชิงนิมาน ได้แก่ ข้อคำถาม ข้อ 1 4 6 7 10 12 14 15 17 20 22 23 25 28 31 32 34 36 38 39 41 42 43 44 46 48 49 50 ถ้ากลุ่มตัวอย่างกาเครื่องหมาย / ลงในช่อง

ตอบไม่จริง	ให้	1	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	3	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	4	คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อความที่มีความหมายเชิงนิเสธ ได้แก่ 2 3 5 8 9 11 13 16 18 19 21 24 26 27 29 30 33 35 37 40 45 47 51 52 ถ้ากลุ่มตัวอย่างกาเครื่องหมาย / ลงในช่อง

ตอบไม่จริง	ให้	4	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	2	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	1	คะแนน

1.2 วิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูล (SPSS)

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

2.1 สถิติพื้นฐาน (ชูศรี วงศ์รัตน์.2541:26)

2.1.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนน (Mean)

2.1.2 ค่าความเบี่ยงเบน (Standard deviation) ของคะแนนสถิติที่ใช้หาค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์โดยการหา ค่าสัมประสิทธิ์

อัลฟาของครอนบัทซ์ (Cronbach's Alpha Coefficient)

2.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนสอบก่อน และสอบหลังของ
กลุ่มทดลองโดยใช้สถิติที่ (t-test dependent) เพื่อทดสอบสมมติฐาน

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N	=	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	=	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	=	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	=	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ในการแจกแจงค่าที่ (t-distribution)
df	=	ขั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
P	=	ค่าของระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ (Probability)
F	=	การทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรรวมและความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่ม
*	=	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักฟุตบอลโครงการพิเศษโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี จำนวนทั้งสิ้น 40 คน โดยการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรม และกลุ่มควบคุมที่ทำกิจกรรมนันทนาการโดยเฉพาะ นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. อายุ				
14 ปี	10	100	10	100
16 ปี	10	100	10	100
2. ผลการเรียนในภาคเรียนที่ผ่านมา				
ผลการเรียนดีมาก (3.00-4.00)	-	-	-	-
ผลการเรียนดี (2.00-2.99)	13	65	11	55
ผลการเรียนปานกลาง (1.00-1.99)	7	35	9	45
ผลการเรียนต่ำ (0.00-1.00)	-	-	-	-
3. สถานภาพสมรสของบิดามารดา				
อยู่ร่วมกัน	16	80	17	85
หย่าหรือแยกกันอยู่	3	15	2	10
บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม	1	5	1	5
4. บุคคลที่นักเรียนพักอาศัยด้วย				
บิดามารดา	19	76	15	60
บิดา	2	8	1	4
มารดา	1	4	6	24
ญาติ (ลุง ป้า น้า อา ฯลฯ)	2	8	3	12
อื่น (ผู้อุปการะ)	1	4	-	-
5. อาชีพของผู้ปกครอง				
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	2	10	2	10
รับจ้าง	8	40	15	75
ค้าขาย	10	50	3	15
เกษตรกร	-	-	-	-
รวม	20	100.00	20	100.00

จากตาราง 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่มได้แก่ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่าทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมเป็น เป็นเพศชาย ผลการเรียนในภาคเรียนที่ผ่านมา พบว่า กลุ่มทดลองมีผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดี คิดเป็นร้อยละ 65.00 และผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.00 กลุ่มควบคุมมีผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดี คิดเป็นร้อยละ 55.00 และผลการเรียนปานกลาง ร้อยละ 45.00 สถานภาพการสมรสของบิดามารดา พบว่า กลุ่มทดลอง สถานภาพการสมรสของบิดามารดาที่อยู่ร่วมกันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 80.00 กลุ่มควบคุม สถานภาพการสมรสของบิดามารดาของกลุ่มทดลองที่อยู่ร่วมกันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 85.00 บุคคลที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย พบว่า กลุ่มทดลอง บุคคลที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วยคือบิดามารดา มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 76.00 กลุ่มควบคุมบุคคลที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วยคือบิดามารดา มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.00 อาชีพของผู้ปกครองกลุ่มทดลองผู้ปกครองมีอาชีพค้าขายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.00 กลุ่มควบคุมผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 75.00

ตาราง 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักฟุตบอลกลุ่มทดลองก่อนและภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ

องค์ประกอบ EQ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	X	sd.	X	sd		
ด้านความดี						
1.1 ควบคุมอารมณ์	14.75	2.7506	15.00	2.1275	.386	.704
1.2 เห็นใจผู้อื่น	14.85	2.1095	16.70	2.2266	2.939*	.008
1.3 ความรับผิดชอบ	14.50	2.1885	18.45	2.6651	6.146*	.000
รวมด้านความดี	44.10	4.1026	50.15	5.4025	4.725*	.000
ด้านความเก่ง						
2.1 มีแรงจูงใจ	14.70	1.6575	18.05	1.8489	6.102*	.000
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	15.20	1.9358	15.65	2.8521	.543	.593
2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น	15.05	2.7810	15.55	2.5021	.852	.405
รวมด้านความเก่ง	44.95	4.1100	49.25	4.8109	3.874*	.001
ด้านความสุข						
3.1 ภูมิใจในตนเอง	10.05	.2236	11.00	1.7472	2.372*	.028
3.2 พึ่งพอใจในชีวิต	15.20	3.1556	18.30	2.7549	2.949*	.008
3.3 สุขสงบทางจิตใจ	15.25	1.3717	16.55	3.0689	1.716	.103
รวมด้านความสุข	40.50	3.8320	45.85	5.2040	3.218*	.005
รวม 3 ด้าน	129.55	9.0465	152.24	16.2077	5.455*	19.000

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05**

จากตาราง 2 แสดงว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมทั้งก่อนและภายหลัง การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในด้านความดี เฉพาะเรื่อง เห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ และรวมด้านความดี ด้านความเก่ง เฉพาะเรื่องมีแรงจูงใจ และรวมด้านความเก่ง ด้านความสุข เฉพาะด้าน ภูมิใจในตนเอง พึ่งพอใจในชีวิต และ ด้านรวมความสุข โดยที่กลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น

ตาราง 3 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักฟุตบอลกลุ่มควบคุมก่อนและภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรม

องค์ประกอบ EQ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	X	sd	x	sd		
ด้านความดี						
1.1 ควบคุมอารมณ์	15.00	2.1275	15.30	1.8946	2.015	.058
1.2 เห็นใจผู้อื่น	16.70	2.2266	15.75	2.5930	2.179*	.042
1.3 ความรับผิดชอบ	18.45	2.6651	17.75	2.1734	1.097	.287
รวมด้านความดี	50.15	7.0192	48.8	6.661	3.112	.387
ด้านความเก่ง						
2.1 มีแรงจูงใจ	18.05	1.8489	17.25	2.8631	1.000*	.033
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	15.65	2.8521	16.05	2.3725	1.485	.154
2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น	15.55	2.5021	16.00	2.4495	1.882	.075
รวมด้านความเก่ง	49.25	7.2031	49.3	7.6851	4.367	.262
ด้านความสุข						
3.1 ภูมิใจในตนเอง	11.00	1.7472	10.10	2.2919	.095	.925
3.2 พึงพอใจในชีวิต	18.30	2.7549	17.40	3.3150	2.307	.056
3.3 สุขสงบทางจิตใจ	16.55	3.0689	15.90	2.8819	1.057	.304
รวมด้านความสุข	45.85	7.571	43.4	8.4888	3.459	1.285
รวม 3 ด้าน	145.25	10.3714	141.50	14.7915	3.493*	.002

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 แสดงว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมทั้งก่อนและภายหลัง การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในด้านความดี เฉพาะเรื่อง เห็นใจผู้อื่น และความเก่ง เฉพาะเรื่องมีแรงจูงใจ โดยที่กลุ่มควบคุมภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยลดลง

ตาราง 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

องค์ประกอบ EQ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. ด้านความดี						
1.1 ควบคุมอารมณ์	14.75	2.7506	15.00	2.1275	.326	.746
1.2 เห็นใจผู้อื่น	14.85	2.1095	16.70	2.2266	2.697*	.010
1.3 ความรับผิดชอบ	14.50	2.1885	18.45	2.6651	5.123*	.000
รวมด้านความดี	44.10	4.1026	50.15	5.4025	3.944*	.000
2. ด้านความเก่ง						
2.1 มีแรงจูงใจ	14.70	1.6575	18.05	1.8489	6.033*	.000
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	15.20	1.9358	15.65	2.8521	.584	.563
2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น	15.05	2.7810	15.55	2.5021	.598	.554
รวมด้านความเก่ง	44.95	4.1100	49.25	4.8109	3.127*	.003
3. ด้านความสุข						
3.1 ภูมิใจในตนเอง	10.05	.2236	11.00	1.7472	2.412*	.026
3.2 พึ่งพอใจในชีวิต	15.20	3.1556	18.30	2.7549	3.310*	.002
3.3 สุขสงบทางจิตใจ	15.25	1.3717	16.55	3.0689	1.729	.095
รวมด้านความสุข	40.50	3.8320	45.85	5.2040	3.702*	.001
รวม 3 ด้าน	129.55	9.0465	152.24	16.2077	5.264*	.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 แสดงว่าความฉลาดทางอารมณ์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อทำการวิเคราะห์ตารางมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านความดี เรื่องเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ และรวมด้านความดี ด้านความเก่ง เรื่องมีแรงจูงใจ และรวมด้านความเก่ง ด้านความสุข เรื่องภูมิใจในตนเอง พึ่งพอใจในชีวิต และรวมด้านความสุข

ตาราง 5 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง และ
กลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

องค์ประกอบ EQ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. ด้านความดี						
1.1 ควบคุมอารมณ์	15.00	2.1275	15.30	1.8946	.471	.640
1.2 เห็นใจผู้อื่น	16.70	2.2266	15.75	2.5930	1.243	.221
1.3 ความรับผิดชอบ	18.45	2.6651	17.75	2.1734	.910	.368
รวมด้านความดี	50.15	5.4025	48.8	6.661	.839	.407
2. ด้านความเก่ง						
2.1 มีแรงจูงใจ	18.05	1.8489	17.25	2.8631	1.050	.300
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	15.65	2.8521	16.05	2.3725	.482	.632
2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น	15.55	2.5021	16.00	2.4495	.575	.569
รวมด้านความเก่ง	49.25	4.8109	49.30	7.6851	.028	.977
3. ด้านความสุข						
3.1 ภูมิใจในตนเอง	11.00	1.7472	10.10	2.2919	1.397	.171
3.2 พึ่งพอใจในชีวิต	18.30	2.7549	17.40	3.3150	.934	.356
3.3 สุขสงบทางจิตใจ	16.55	3.0689	15.90	2.8819	.690	.494
รวมด้านความสุข	45.85	5.2040	43.40	8.4888	1.290	.205
รวม 3 ด้าน	152.24	16.2077	141.50	14.7915	.928	.359

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 แสดงว่าความฉลาดทางอารมณ์หลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนักฟุตบอลโครงการพิเศษโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี โดยการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม สรุปสาระสำคัญและผลการวิจัยได้ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักฟุตบอลโครงการพิเศษโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ ของนักฟุตบอลโครงการพิเศษโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
 1. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ ของนักฟุตบอลโครงการพิเศษโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมุติฐานในการศึกษาวิจัย

1. นักฟุตบอลโครงการพิเศษกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรม หลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
2. นักฟุตบอลโครงการพิเศษกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรม มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

วิธีดำเนินการวิจัย

1. เลือกรูปแบบตัวอย่างโดยการจับฉลากนักฟุตบอลโครงการพิเศษ 2 กลุ่ม และจับฉลากเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. ทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pre-test) โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
3. ดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเป็นเวลา 10 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง ในวันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ เวลา 18.00 -19.00 น. ของทุกสัปดาห์
4. เมื่อจัดกิจกรรมครบ 10 สัปดาห์แล้ว ทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง (Post-test) โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
5. นำค่าคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์หาค่าทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป ตามขั้นตอนดังนี้
 - หาค่าสถิติพื้นฐานโดยการหาค่าเฉลี่ย(Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard deviation) ของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
 - เปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองและหลังจากทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ค่าสถิติ t-test (dependent)
 - เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนรวม (ANCOVA)

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นเพศชาย ผลการเรียนในภาคเรียนที่ 2/2551 พบว่า กลุ่มทดลองมีผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ปานกลางดี และกลุ่มควบคุมมีผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ปานกลางถึงดีเช่นกัน ด้านสถานภาพการสมรสของบิดา มารดาส่วนใหญ่บิดามารดาอยู่ร่วมกัน และบุคคลที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย มีความใกล้เคียงกันทั้งสองกลุ่ม คือ ส่วนใหญ่นักเรียนอาศัยกับบิดามารดา ด้านอาชีพของผู้ปกครองพบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ผู้ปกครองมีอาชีพค้าขาย กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้าง

2. จากผลการศึกษา เรื่องผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักฟุตบอลโครงการพิเศษโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี สรุปได้ดังนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ตามโปรแกรมก่อนการทดลองและภายหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมแตกต่างกัน โดยเฉพาะด้านความดี ในเรื่องเห็นใจผู้อื่น ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 แสดงว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมทั้งก่อนและภายหลัง การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน กันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในด้านเฉพาะ โดยที่กลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยลดลงความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุม ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระระหว่างก่อนและหลังการทดลอง มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านความดีเฉพาะเรื่องความรับผิดชอบ โดยที่กลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบสูงกว่ากลุ่มควบคุม

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนักฟุตบอลโครงการพิเศษโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี อภิปรายผลได้ดังนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและภายหลังการทดลองโดยรวมแตกต่างกันในรายด้าน โดยเฉพาะ ด้านความดีในเรื่อง เห็นใจผู้อื่นและความรับผิดชอบด้านความเก่งในเรื่องมีแรงจูงใจ ด้านความสุขในเรื่องภูมิใจในตนเอง และพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระยะเวลาที่นักเรียนทำกิจกรรมนันทนาการ 10 สัปดาห์ นั้นอาจจะน้อยไปเนื่องจากองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์มีหลายด้าน ซึ่งการที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาในทุก ๆ ด้าน จำเป็นต้องใช้เวลา และมีกระบวนการพัฒนาที่ต่อเนื่องและจริงจัง อีกทั้งยังต้องอาศัยความร่วมมือกันหลายฝ่ายทั้งด้านผู้ปกครองและผู้ฝึกสอน อีกทั้งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ควรมีการวางพื้นฐานมาตั้งแต่วัยเด็ก

นักฟุตบอลโครงการพิเศษมีความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเรียนในรายวิชาอื่น ๆ ซึ่งมีภาระงานที่ได้รับมอบหมายในรายวิชาต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก และนอกจากนั้นยังมีกิจกรรมอื่นเข้ามาแทรก น่าจะมีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมที่สร้างขึ้นอาจไม่สมบูรณ์ บางกิจกรรมอาจจะยังไม่ตรงกับความต้องการของกลุ่มทดลอง มีบางกิจกรรมที่นักฟุตบอลโครงการพิเศษจะไม่กล้า

แสดงออก เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ หรือการแสดงประกอบท่าทาง นักฟุตบอลโครงการพิเศษจะมีอาการเคอะเขินเมื่อต้องออกมาแสดง ซึ่งลักษณะดังกล่าวอาจทำให้นักฟุตบอลโครงการพิเศษไม่คุ้นเคยกับกิจกรรมที่จัดขึ้น ซึ่งอาจมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านความภูมิใจของนักฟุตบอลโครงการพิเศษที่เข้าร่วมกิจกรรม

ด้วยเหตุผลทั้ง 3 ประการดังกล่าว มีความสอดคล้องกับแนวความคิดของ วีระวัฒน์ บันนิตมัย (2542:135) ที่กล่าวว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต้องใช้ระยะเวลายาวนานจึงจะได้อผล เนื่องจากองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์มี 3 ด้าน ดังนี้ ด้านความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ด้านความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้านความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ ในกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต้องเอาใจจริงเอาใจอย่างต่อเนื่องและใช้เวลา และต้องมีพื้นฐานมาตั้งแต่การอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองและพฤติกรรมการแสดงออกของต้นแบบ พ่อแม่ที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงมักจะทำให้ลูกเรียนรู้การแสดงออกทางอารมณ์ที่ดีไปด้วย เด็กที่เติบโตจากภาวะแวดล้อมที่มีคำชมเชย และการให้กำลังใจย่อมจะเรียนรู้การมองโลกในแง่ดี มีความมั่นใจในตนเอง พ่อแม่อาจจะฝึกฝนพัฒนาการด้านความฉลาดทางอารมณ์ตั้งแต่อายุ 4-6 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีพัฒนาการทางสมองพร้อมแล้ว ดังนั้น การดูแลเอาใจใส่ การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจริงจังในชีวิตประจำวัน จะช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กได้ดียิ่งขึ้น

แสดงว่าผลของการใช้โปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (E Q) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ในด้านความดีเรื่องเห็นใจผู้อื่นและความรับผิดชอบ ในด้านความเก่ง เรื่องมีแรงจูงใจ และในด้านความสุขเรื่องภูมิใจในตนเองและพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น สำหรับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของนักฟุตบอลกลุ่มทดลองก่อนและภายหลังการทดลองในความดีเรื่องการควบคุมอารมณ์ ในด้านความเก่ง ตัดสินใจและแก้ปัญหาและสัมพันธภาพกับผู้อื่นและในด้านความสุข ในเรื่องสุขสงบทางจิตใจ ซึ่งไม่พบการเปลี่ยนแปลงและพัฒนา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะระยะเวลาที่นักฟุตบอลทำกิจกรรมนันทนาการ 10 สัปดาห์อาจจะน้อยเกินไป จำเป็นต้องใช้เวลาและมีกระบวนการพัฒนาที่ต่อเนื่องและจริงจังรวมทั้งต้องอาศัยความร่วมมือกันหลายฝ่ายทั้งด้านผู้ปกครองและผู้ฝึกสอน อีกทั้งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ควรมีการวางพื้นฐานมาตั้งแต่เด็ก

ด้านความเก่ง เรื่องมีแรงจูงใจผู้วิจัยคิดว่าน่าจะมีสาเหตุที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬาที่เป็นการแข่งขันและมีสิ่งของรางวัล

เป็นแรงเสริม

2. ความมั่นคงทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง นักฟุตบอลโครงการพิเศษ (อายุ 14-16 ปี) เป็นช่วงวัยที่กำลังอยู่ในวัยรุ่น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ดังที่ ประยูรศรี มณีสร (2536:133) กล่าวว่าเด็กวัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย โดยเฉพาะนักกีฬาแล้วล้วนแต่จะมีอารมณ์เครียดในการแข่งขันมากเพราะต้องการชัยชนะแต่ขาดคุณธรรมบางอารมณ์ประเดี๋ยวโกรธ ประเดี๋ยวรัก ประเดี๋ยวพอใจ ไม่พอใจ อีกทั้งยังมีเรื่องกังวลใจมากมายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ การซ้อมกีฬาอย่างเคร่งเครียดเพื่อชัยชนะของผู้ฝึกสอนและนักกีฬาเองก็เป็นส่วนหนึ่งที่มีอิทธิพลต่ออารมณ์ของวัยรุ่น และนอกจากนั้นยังมีองค์ประกอบอื่นอีกที่มีอิทธิพลต่ออารมณ์ของวัยรุ่น สรุปได้ดังนี้

- 2.1 ความเหนื่อยล้าจากกิจกรรมการฝึกซ้อม
- 2.2 สุขภาพจิตไม่ดี
- 2.3 ช่วงเวลา ในการซ้อมกีฬา เข้า สาย บ่าย เย็น มีผล ต่ออารมณ์ของนักกีฬา
- 2.4 สิ่งแวดล้อมทางสังคม
- 2.5 กฎ ระเบียบที่เคร่งครัดมากจนนักกีฬาไม่ได้ผ่อนคลาย

ปัจจัยดังกล่าวล้วนส่งผลโดยตรงต่ออารมณ์ของนักฟุตบอลโครงการพิเศษอันเนื่องมาจากนักฟุตบอลโครงการพิเศษยังขาดความมั่นคงทางอารมณ์ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติและตามวัยของเด็กวัยรุ่น ดังนั้นจึงอาจมีผลทำให้รู้สึกว่าคุณค่ามั่นใจ ความภูมิใจและ กลุ่มตัวอย่างอาจจะมีการทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่นอกเหนือไปจากโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวอาจจะส่งผลต่อการควบคุมอารมณ์ การตัดสินใจและการแก้ปัญหา สัมพันธภาพกับผู้อื่น ความสุขสงบทางจิตใจ จึงทำให้ไม่เกิดการพัฒนา

2. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ทำกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ ก่อนและหลังการทดลอง มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมแตกต่างกันโดยเฉพาะในด้านความดี เรื่องเห็นใจผู้อื่นและความรับผิดชอบ ในด้านความเก่ง เรื่องมีแรงจูงใจ และในด้านความสุขเรื่องสุขสงบทางจิตใจ แสดงให้เห็นว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้กิจกรรมนันทนาการนั้นจำเป็นต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้กิจกรรมนันทนาการของนักกีฬาโครงการพิเศษ

สำหรับในด้านความสุข เรื่องการควบคุมอารมณ์ ในด้านความเก่ง เรื่องตัดสินใจและแก้ปัญหา และสัมพันธภาพกับผู้อื่น ในด้านความสุขเรื่องสุขสงบทางจิตใจนั้นจำเป็นต้องมีกระบวนการพัฒนาประสบการณ์ ดังที่สมบัติ กาญจนกิจ (2544:17) กล่าวว่า นันทนาการเป็นกระบวนการพัฒนาประสบการณ์ หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคมโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อในช่วงเวลาว่าง เวลาอิสระ โดยที่บุคคลที่เข้าร่วมด้วยความสมัครใจหรือมีแรงจูงใจ ล้วนส่งผลให้เกิดการพัฒนาด้านอารมณ์และจิตใจ

3. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักฟุตบอลโครงการพิเศษกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง โดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเฉพาะในด้านความดี เรื่องเห็นใจผู้อื่นและความรับผิดชอบ ในด้านความเก่ง เรื่อง มีแรงจูงใจและในด้านความสุข เรื่องสุขสงบทางจิตใจ โดยกลุ่มทดลอง มีความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ มีแรงจูงใจและสุขสงบทางจิตใจ สูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่า

1. ในการวิจัยมีกระบวนการจัดกิจกรรมตามกำหนดการที่วางไว้ตามโปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งมีผลทำให้นักฟุตบอลโครงการพิเศษมีความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ มีแรงจูงใจและสุขสงบทางจิตใจ ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามที่กำหนด

2. นักฟุตบอลโครงการพิเศษที่เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการดูแลเอาใจใส่จากผู้จัดกิจกรรมนันทนาการหรือผู้นำกิจกรรมซึ่งเป็นการสร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม จึงเป็นการสร้างความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ มีแรงจูงใจและสุขสงบทางจิตใจ ให้เกิดขึ้นแก่นักฟุตบอลที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรม

3. มีการติดตามประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งมีผลต่อการสร้างความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ มีแรงจูงใจและสุขสงบทางจิตใจ ของนักฟุตบอลโครงการพิเศษที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

จากผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่านักฟุตบอลโครงการพิเศษที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมมีความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ มีแรงจูงใจและสุขสงบทางจิตใจ เพิ่มขึ้น ซึ่งตรงกับลักษณะคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ดังที่กรมสุขภาพจิต (2543:2) กล่าวไว้ว่า องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของนันทนาการดังที่สมบัติ กาญจนกิจ (2542:31) กล่าวไว้ว่า นันทนาการให้คุณค่าและส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคคลและชุมชน สอนให้ผู้เข้าร่วมรู้จักสิทธิและหน้าที่ต่อตนเองและผู้อื่นในฐานะที่เป็นสมาชิกในองค์กรของสังคม อีกทั้งยังส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี จากคุณค่าดังกล่าว ผู้วิจัยมีแนวความคิดว่า นักฟุตบอลโครงการพิเศษที่มีความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ มีแรงจูงใจและสุขสงบความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ มีแรงจูงใจและสุขสงบทางจิตใจ มีแนวโน้มที่จะเป็นพลเมืองดีของสังคมและประเทศชาติ และยังสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของนันทนาการดังที่ ฟอง เกิดแก้ว (2527:34) กล่าวว่า การพัฒนาความเป็นพลเมืองดี เป็นเป้าหมายที่สำคัญประการหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการ ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการสามารถส่งเสริมคุณลักษณะความเป็นพลเมืองดีได้หลายทาง ซึ่งไม่ว่าสังคมจะมีรูปแบบใดก็ตาม กิจกรรมนันทนาการสามารถชักจูงบุคคลให้เข้าร่วมกิจกรรมกันเป็นหน่วยเดียวกันโดยปราศจากข้อขัดแย้งทางด้านเชื้อชาติ ศาสนา ฐานะทางเศรษฐกิจ เพศและวัย

ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการจึงเป็นสื่อที่สร้างสรรค์สังคม ทำให้บุคคลมีความเข้าใจกัน เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน สามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีความสุขและเป็นพลเมืองดีของสังคมและประเทศชาติ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอนของโรงเรียน ควรส่งเสริมให้มีการนำกิจกรรมนันทนาการไปใช้ในกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนมาประยุกต์ใช้กับนักกีฬาเพื่อพัฒนาให้นักกีฬามีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในด้านการเป็นคนดี เป็นคนเก่งและเป็นคนมีความสุข

2.ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอนของโรงเรียน ควรให้การสนับสนุนด้านงบประมาณ สถานที่ วัสดุ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการที่สอดคล้องกับความต้องการของนักกีฬา

3.ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอนของโรงเรียน ควรมีนโยบายและแผนการฝึกซ้อมนักกีฬาโดยการนำผู้นำกิจกรรมนันทนาการที่มีความรู้ มีความสามารถในการจัดกิจกรรมที่มีความสอดคล้องกับความต้องการและความต้องการของเด็กนักกีฬา

4.ในการพัฒนาความสามารถทางด้านกีฬาของนักกีฬาระดับนักเรียน สโมสรและระดับชาติ ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอนของโรงเรียน ควรฝึกให้นักกีฬามีพัฒนาการทางด้านฉลาดทางอารมณ์โดยใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือนั้นควรมีการสำรวจความต้องการของเด็กนักกีฬา และมีการดำเนินงานอย่างจริงจังอย่างมีเป็นระบบ จึงจะทำให้เกิดการพัฒนาและส่งผลอย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1.ควรทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์โดยตรง

2.ควรศึกษาประเภทของกิจกรรมนันทนาการ และสำรวจความต้องการของนักกีฬาก่อนทำการวิจัยความฉลาดทางอารมณ์โดยตรง

3.ศึกษาวิจัยการสร้างรูปแบบของกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

4.ควรมีการศึกษาวิจัยในกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่นนักกีฬาหญิงเปรียบเทียบกับนักกีฬาชายนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หรือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *สุขภาพจิตดีด้วยดีคิว*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต.
- กระทรวงสาธารณสุข. กรมสุขภาพจิต. (2543). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กฤษฎา ญารณวินิจชัย. (2545). *การศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อเล็กของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับเรียนได้ชั้นปฐมวัยที่ฝึกโดยใช้กิจกรรมสร้างสรรค์*
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กมล สุวรรณศรี. (ม.ป.ป.) *นันทนาการ*. (เอกสารประกอบการสอน). กรุงเทพฯ : วิทยาลัยสวนดุสิต
ถ่ายเอกสาร
- กมลลา ชินพงศ์. (2532). *การประเมินมูลค่าทางนันทนาการ*. กรณีศึกษาสวนจตุจักร. วิทยานิพนธ์
คม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- กำโชค เผือกสุวรรณ. (2538) . *ผู้นำนันทนาการ*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- คงศักดิ์ เจริญรักษ์.(2527). *นันทนาการรับความต้องการของมนุษย์.วารสารสุขศึกษา พลศึกษา
และนันทนาการ*.
- จิรินทร์ นีรัตน์.(2538). *นันทนาการชุมชน*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์
- จันทร์ ผ่องศรี. (2534) *"นันทนาการ" เอกสารสอนคณะครุศาสตร์*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- ฉัตรฤดี สุกปลั่ง. (2534). *ผลงานบุคลิกภาพและเชาว์อารมณ์ที่มีต่อคุณภาพของการให้บริการ
ตามการรับรู้ของหัวหน้าของพนักงานส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งในกรุงเทพมหานคร*.
วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ฉันทนา สุธีรักษา. (2545). *EQกับการเลี้ยงดูเด็ก. ในรวมบทความทางวิชาการ EQ*. กรุงเทพฯ :
พิมพ์ที่ DESKTOP.
- ชัญญา บัวประเสริฐ. (2546) *ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมกะสันพิทยา เขตราชเทวี
กรุงเทพมหานคร ปริญญาานิพนธ์ กศม. (จิตวิทยาการศึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ.(2541) . *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ดนุ จีระเดชากุล.(2546). *นันทนาการสำหรับเด็ก*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

ทศพร ประเสริฐสุข .(2542). *ความฉลาดทางอารมณ์*.พิมพ์ครั้งที่ 6.กรุงเทพมหานคร: สำนักมติชน
ทินกร นำบุญจิตต์; สมบัติ คุรุพันธ์;และ วิจิต ชีเชิญ.(2547). *นันทนาการเกมการเล่นของเด็ก*.

กรุงเทพฯ : องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์

ฐปทอง ศรีท้วม. (2538). *ความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการปรับการจัดกิจกรรมการ
เคลื่อนไหวและจังหวะโดยใช้กิจกรรมทักษะดนตรี*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นพรัตน์ ศุทธิถกถ.(2545). *ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ*.
ปรินญาณินพนธ์ วทม.(การจัดการนันทนาการ) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร

นิตยา คลภักดี.(2541). *เด็กไทยยุคใหม่กับความฉลาดทางอารมณ์*.กรุงเทพฯ : สำนักงาน
คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ

นิรดา อุดลยพิเชษฐ.(2542). *ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาว์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาว์
อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก. วิทยานิพนธ์
ปรินญาณินพนธ์ บัณฑิตภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา.กรุงเทพฯ :บัณฑิตจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.*

ประพนธ์ พิสัยพันธุ์.(2541). *ผลของการฝึกการรับรู้เชิงสุนทรียะที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของนัก
เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร.ปรินญาณินพนธ์
กศม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร*

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ .(2542,สิงหาคม). "คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ ." *วารสารพฤติกรรม
ศาสตร์*. 1:15-17

พเยาว์ ยินดีสุข. (2523). *การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยการสอบแบบใช้เกมการสอนแบบบรรยายประกอบการ
สาธิต*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

พรอณี บุญประกอบ. (2545). *อีคิวในแนวทางพุทธศาสนา. ในรวมบทความทางวิชาการ EQ*.
กรุงเทพมหานคร. DESKTOP.

พอง เกิดแก้ว. (2527). *พลศึกษาและนันทนาการในโรงเรียน*.กรุงเทพฯ

ภูฟ้า เสวกพันธ์.(2543). *ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนานาเชาว์อารมณ์ของ
นักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ:
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.ถ่ายเอกสาร.

ยุทธนา ไชยจุกุล. (2545). *อีคิวในแนวทางพุทธศาสนา. ในรวมบทความทางวิชาการ EQ*.

กรุงเทพฯ: DESKTOP.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2538). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. พิมพ์ครั้งที่ 5.

กรุงเทพฯ : บริษัทอักษรเจริญทัศน์.

รัชดาภรณ์ อินทะนิน. (2544). การศึกษาแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสังคมของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ที่เข้ากิจกรรมกลุ่ม. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

รังสฤษฏ์ เสรีวุฒิชัย.(2534). “งานนันทนาการ.” ในเอกสารหมายเลข 2/2534. กรุงเทพฯ : กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา. ถ่ายเอกสาร.

ล้วน สายยศ;และอังคณา สายยศ. (2540). สถิติวิทยาทางการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น

วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2542,สิงหาคม). “การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน.” วารสารพฤติกรรมศาสตร์.1 : 37-52.

วีรพงศ์ บุญประจักษ์.(2545). การจัดประสบการณ์การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีผลต่อพฤติกรรมทางสังคมของเด็กปฐมวัย. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.

วิพงษ์ชัย ร่องชันแก้ว. (2548). การศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปะหัตถกรรมที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตาอำเภอบราญบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์.ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

วาติกา อัครนิตย์.(2546). การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์.ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย .(2542) เซาว์อารมณ์ (EQ). กรุงเทพฯ: เอ็กเปอร์เน็ท จำกัด

ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

..... (2543). จิตวิทยาเด็กพิเศษ แนวคิดสมัยใหม่ . กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์ 69 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศิริรัตน์ ชูชีพ. (2544). พฤติกรรมชอบสังคมของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.

สมบัติ กาญจนกิจ. (2533) นันทนาการชุมชนและโรงเรียน . กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- (2535) *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
-(2542) *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ และดำรัส ดาราศักดิ์. (2520) . *นันทนาการขั้นนำ.แผนกวิชาพลศึกษา คณะครู*
ศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สุขพัชรา ชิมเจริญ.(2546). *เกมนันทนาการสำหรับเด็กและเยาวชน*.กรุงเทพฯ : ประสานมิตร.
- สุรเชษฐ์ เศรษฐมาต.(2526). *คำบรรยายวิชาการจัดพื้นที่นันทนาการ* . กรุงเทพฯ : ภาควิชาอนุรักษ
วิทยาคณะวนศาสตร์. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุสยาม อนันตสายนนท์. (2544). *อิทธิพลของลักษณะส่วนบุคคล เซอร์อาร์มอนด์ระดับบุคคลและ*
กลุ่มที่มีผลต่อประสิทธิผลของทีม. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. (จิตวิทยา
อุตสาหกรรมและองค์กร). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- เอนก หงส์ทองคำ. (2542).*นันทนาการกับสังคม*. (เอกสารประกอบการสอน). กรุงเทพฯ: คณะพล
ศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- อัจฉรา สุขารมณ. (2545). “EQ กับการอบรมเลี้ยงดูเด็ก.” ในรวมบทความทางวิชาการ EQ.
กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ DESKTOP.
- อารี เกษมรติ.(2533). *ผลการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์เป็นกลุ่มและกิจกรรมสร้างสรรค์ปกติที่มีต่อ*
การเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขันและแบบรัก
ทะนุถนอม. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อารมณ นาวากาญจน์.(2541).*โปรแกรมสนันทนาการ* กรุงเทพฯ: ภาควิชาสนันทนาการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- อำไพวรรณ ทุมแสน. (2536). *เปรียบเทียบประสิทธิผลของการสอนเรื่องทฤษฎีการปรับตัวของรอย*
โดยการสอนแบบเกมและการสอนแบบปกติ : ศึกษาเฉพาะกรณี นักศึกษาพยาบาล คณะ
พยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยมิชชั่น . วิทยานิพนธ์ วิทยาลัยมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- อุบลรัตน์ ห่อยเจริญ. (2539). *ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบบุคลิกภาพกับความสำเร็จใน*
การฝึกบินตามที่ประเมินโดยแบบทดสอบบุคลิกภาพ 16 PF ฟอร์ม B. วิทยานิพนธ์
มหาบัณฑิต (จิตวิทยาคลินิก). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). *สร้าง EQ ให้ลูกคุณ*. กรุงเทพฯ : ชันดำการพิมพ์.
- เอกนง หงส์ทองคำ. (2542). “*นันทนาการกับสังคม*.” ในเอกสารประกอบการสอนนันทนาการกับ
สังคม. กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Bar-On,R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-I)*. Technical

- Manual,toronto.Canada.Multi Health System.
- Bekendam, C. (1997). "Dimensions of Emotional Intelligence" *Dissertation Abstracts International. The Fielding Institute*:254.
- Bennett, Margart E. (1993). *Guidance and Counseling in Group*. New York: Mcgraw-Hill.
- Bollin,S. (1998). *The At Home Independence Program:A Recreation Program*
Implemented by a Bolunteer. Psychology Literature.Usison Behavioral Health Group.Toledo.
- Butler,George D. (1959). *Introductin to Community Recreation*. New York : Mcgraw-Hill Bookcompany.
- Button,Leslie.(1974). *Development Group Work with Adolescents*.London: University of London Press
- Cessario,Lynda.(1987,26 Apirl). "Utilization of Board Garning for Cnceptual Model of Nursing." *Journal of Nursing Education*.167-169.
- Cherniss, Cary. (2000), "*Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations*," Available <http://www.eiconsortium.org/business> case of ei.doc.
- Chester.,I.A. and J. Schopler. (1972).*Developmental Group Work with Adolescent*. London : University.
- Cooper, R.; & Sawaf, A (1997). *Executive EQ Intelligence in Leadership and Organization*. New York: Grosset/Prtnam.
- Culp,R.H. (1998). *Adolescent Girls and Outdoor Recreation* . A case study examing Constraints and effective programming. Psychology Literaturd. University of Idaho.
- Curtis,Lillian. Salter.(2000). "Assessing The Attainment of Guidance Outcomes Related to the Development of Emotional Skills and Improved Self-concept," *Dissertation Abstracts international*. 60 (8) : 2812-A
- Dawdah. (2000). *Asessing Emotional Intelligence :Recreation*.*Dissertation Abstracts International*.
- Donaidson. (2545). (Online). Available <http://www.emtionalsmart.com/EmotionSarmart.html>.Fox, S. (2000). "Relations of Emotional Intelligence Practical Intelligence General Intelligence Trait Affectivity with Interview Outcomes," *Psychology Literature*. 23-220. University of Loyola.

- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence*. London : Bloomsbury Publishing Plc.
- (1999) *What's Your Emotional Intelligence Quotient?*. Utne Reader.
- Goleman, Daniel. (1995). *Emotional Intelligence : Why it can Matter More Than IQ*. New York : Bantam Books.
- (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York . : Bantam Books.
- Good. Carter V. (1973). *Dictionary of Education*. New York : McGraw-Hill
- Hazan, Jane Boyd. (April, 1975). "The Effectiveness of a Science Simulation Game on Cognitive Learning Retention and Effective Reaction," *Dissertation Abstract International*. 35 : 6573 A.
- Kemp, C. Grattan. (1965). Boston : Goughton Mifflin , Co., 1970 Gaper.
- Kerlinger. (1986). *Foundations of behavioral Research*. Holt Rinehart and Winston, Inc. The United States of America.
- Nord. M. (1998). *The Association of Forest Recreation with Environmentalism*. Psychology Literature. University of Wisconsin.
- O'Neil, James Steven, (1981, June). "The Effect of Team-Game-Tournament Reward Structure on the Self-esteem and Academic Achievement of Ninth Grade Social Students," *Dissertation Abstracts International*. 41 : 4673 A.
- Ohlsen, M. Mert. (1970). *Group Counseling*. New York : Holt Rinehart and Winston, Inc.
- Pellitteri, J. (1999). "The Relationships Between Emotional Intelligence, Cognitive Reasoning , and Defense Mechanism." *Dissertation Abstracts International*. 131. New York ; University.
- Rebecca, N. (1998, summer). "The Comfort Corner : Fostering Resiliency and Emotional Intelligence," In *Childhood Education*. 7(4) : 200-204.
- Roger, Carl R. (1970). *Encounter Groups*. New York : Harper and Row Stewart, W.P.
- (1999). "In search of Situational Effects in outdoor Recreation." *Psychology Literature*, 269-286. University of Illinois
- Weisinger, H. (1998). *Emotional Intelligence at Work : The Untapped Edge for Success*. San Francisco : Jasssey-Bass Publishers.
- Counseling with Group*. 2th ed f London press.
- Wildt Alberte; Olli Ahtola. (1987). *Analysis of Covariance* 9th Printing California., Sage publications.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจโปรแกรมන්නကာရ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ชื่อ – สกุล นายสมควร ไพธิทอง
ตำแหน่งทางวิชาการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน ภาควิชาสันทนาการ คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒศึกษา
2. ชื่อ – สกุล นางกนกวดี พึ่งไพธิทอง
ตำแหน่งทางวิชาการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน ภาควิชาสันทนาการ คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ชื่อ – สกุล ดร.ทรงพล ต่อนี่
ตำแหน่งทางวิชาการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ชื่อ – สกุล นางอัจฉรา สุขารมณี
ตำแหน่งทางวิชาการ รองศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. ชื่อ – สกุล นายจรัญ น้อยอิม
ตำแหน่งทางวิชาการ ครูผู้สอนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
สถานที่ทำงาน ผู้ชำนาญการในการจัดกิจกรรม
30 หมู่ 3 โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี ถนนหมู่บ้าน
เศรษฐกิจ แขวงบางไผ่ เขตบางแค กรุงเทพฯ 10160

ภาคผนวก ข

กำหนดการและโปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาฉลาดทางอารมณ์
(EQ)

กำหนดการจัดโปรแกรมชั้นเรียน

	ทำกิจกรรมอิสระ	เข้าร่วมกิจกรรมชั้นเรียนครั้งที่ 24	1 ชั่วโมง
9	ทำกิจกรรมอิสระ	เข้าร่วมกิจกรรมชั้นเรียนครั้งที่ 25	1 ชั่วโมง
	ทำกิจกรรมอิสระ	เข้าร่วมกิจกรรมชั้นเรียนครั้งที่ 26	1 ชั่วโมง
	ทำกิจกรรมอิสระ	เข้าร่วมกิจกรรมชั้นเรียนครั้งที่ 27	1 ชั่วโมง
10	ทำกิจกรรมอิสระ	เข้าร่วมกิจกรรมชั้นเรียนครั้งที่ 28	1 ชั่วโมง
	ทำกิจกรรมอิสระ	เข้าร่วมกิจกรรมชั้นเรียนครั้งที่ 29	1 ชั่วโมง
	ทำกิจกรรมอิสระ	เข้าร่วมกิจกรรมชั้นเรียนครั้งที่ 30	1 ชั่วโมง

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

ครั้งที่	โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ	ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
1	ร้องเพลงคาราโอเกะ ประเภทเพลงเพื่อชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> - รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง - ควบคุม อารมณ์และความต้องการได้ - แสดงออกอย่างเหมาะสม
2	เกมทางน้ำ เกมเรือมนุษย์ เกมล่าสมบัติ	<ul style="list-style-type: none"> - ใส่ใจผู้อื่น - เข้าใจและยอมรับผู้อื่น - แสดงออกอย่างเหมาะสม
3	กิจกรรมเข้าจังหวะ เพลงออกกำลังกาย เพลงสามสิบบ้างแจ้ว	<ul style="list-style-type: none"> - รู้จักการให้ รู้จักการรับ - รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย - เห็นแก่ประโยชน์ส่วนร่วม
4	ร้องเพลงคาราโอเกะ ประเภทเพลงสตริงค์	<ul style="list-style-type: none"> - ตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง - การมีสติ ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ - รู้จักการให้ รู้จักการรับ
5	เกม เอ อี ไอ โอ ยู เกมหมีแหกคอก	<ul style="list-style-type: none"> - รู้ศักยภาพของตนเอง - สร้างขวัญกำลังใจให้กับตนเอง - มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย
6	กิจกรรมเข้าจังหวะ เต้นตามผู้นำ ซุมทางหางเครื่อง	<ul style="list-style-type: none"> - รู้และเข้าใจปัญหา - มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม - มีความยืดหยุ่น
7	- ร้องเพลงคาราโอเกะ ประเภทเพลงไทยลูกทุ่ง	<ul style="list-style-type: none"> - รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น - กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม - แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์
8	เกมบอมบวตน้ำ เกมชิงนาง	<ul style="list-style-type: none"> - รู้ศักยภาพของตนเอง - มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม - แสดงความเห็นที่ขัดอย่างสร้างสรรค์
9	กิจกรรมเข้าจังหวะ การเต้นแอโรบิก	<ul style="list-style-type: none"> - เห็นคุณค่าในตนเอง - เชื้อมั่นในตนเอง - ตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง

10	ร้องเพลงคาราโอเกะ ประเภทเพลงเพื่อชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> - รู้จักมองโลกในแง่ดี - มีอารมณ์ขัน - พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
11	เกมซีม่าโยนบอล เกมตะเกียบลูกปิงปอง	<ul style="list-style-type: none"> - มีกิจกรรมที่เสริมทางความสุข - รู้จักผ่อนคลาย - มีความสงบสุขทางจิตใจ
12	กิจกรรมเข้าจังหวะ การเต้นตามผู้นำ	<ul style="list-style-type: none"> - เห็นคุณค่าในตนเอง - มีอารมณ์ขัน - มีความสงบสุขทางจิตใจ
13	ร้องเพลงคาราโอเกะ ประเภทเพลงเพื่อสตรี	<ul style="list-style-type: none"> - รู้จักการให้ รู้จักการรับ - รู้ศักยภาพของตนเอง - เห็นคุณค่าในตนเอง
14	เกมแข่งเรือคน เกมปิดตาชักเยอ	<ul style="list-style-type: none"> - การมีสติ ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ - สร้างขวัญกำลังใจให้กับตนเอง - เชื่อมั่นในตนเอง
15	กิจกรรมเข้าจังหวะ การเต้น ตามจังหวะเพลง	<ul style="list-style-type: none"> - แสดงออกอย่างเหมาะสม - มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย - พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
16	ร้องเพลงคาราโอเกะ ประเภทเพลงไทยลูกทุ่ง	<ul style="list-style-type: none"> - ใส่ใจผู้อื่น - รับรู้และเข้าใจปัญหา - มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
17	เกมบอลพิฆาต เกมดอกบัว	<ul style="list-style-type: none"> - เข้าใจและยอมรับผู้อื่น - มีความยืดหยุ่น - รู้จักผ่อนคลาย
18	กิจกรรมเข้าจังหวะ การเต้นแอร์โรบิก	<ul style="list-style-type: none"> - แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม - กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม - แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

19	ร้องเพลงคาราโอเกะ ประเภทเพลงเพื่อชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> - รู้จักการให้ รู้จักการรับ - รู้จักการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น - รู้จักมองโลกในแง่ดี
20	เกมโยนห่วง เกมหย่อนกล้วยลงรู	<ul style="list-style-type: none"> - รู้อารมณ์ และควบคุมอารมณ์ตนเองได้ - รู้จักการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น - มีความสงบทางจิตใจ
21	กิจกรรมเข้าจังหวะ การเดินตามผู้นำ	<ul style="list-style-type: none"> - รู้จักการให้ รู้จักการรับ - รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย - เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม
22	ร้องเพลงคาราโอเกะ ประเภทเพลงสตริง	<ul style="list-style-type: none"> - ตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง - การมีสติ ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ - รู้จักการให้ รู้จักการรับ
23	เกมใครคือผู้นำ แข่งหัวเราะ	<ul style="list-style-type: none"> - รู้ศักยภาพของตนเอง - สร้างขวัญกำลังใจให้กับตนเอง - มีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมาย
24	กิจกรรมเข้าจังหวะ การเดินตามจังหวะเพลง	<ul style="list-style-type: none"> - รู้และเข้าใจปัญหา - มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม - มีความยืดหยุ่น
25	ร้องเพลงคาราโอเกะ ประเภทเพลงไทยลูกทุ่ง	<ul style="list-style-type: none"> - รู้จักการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น - กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม - แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์
26	เกมโป้ง ไอ้ยา เกมวิปา	<ul style="list-style-type: none"> - รู้ศักยภาพของตนเอง - มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม - แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์
27	กิจกรรมเข้าจังหวะ การเดินแอร์โรบิก	<ul style="list-style-type: none"> เห็นคุณค่าในตนเอง - เชื่อมมั่นในตนเอง - ตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง
28	ร้องเพลงคาราโอเกะ ประเภทเพลงเพื่อชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> รู้จักมองโลกในแง่ดี - มีอารมณ์ขัน - พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

29	<p>เกมพระอาทิตย์ โลก พระจันทร์</p> <p>เกมปะโต๊ะ ปะโต๊ะ</p> <p>ตะกร้อเขต</p>	<ul style="list-style-type: none"> - มีกิจกรรมที่เสริมทางความสุข - รู้จักผ่อนคลาย - มีความสงบสุขทางจิตใจ
30	<p>กิจกรรมเข้าจังหวะ</p> <p>การเดินตามผู้นำขุมทางหางเครื่อง</p>	<ul style="list-style-type: none"> - มีกิจกรรมที่เสริมทางความสุข - รู้จักผ่อนคลาย

**โปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อ
การพัฒนาฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละครั้ง เป็นเวลา 60 นาที**

สัปดาห์ ที่	ครั้งที่	วัน/เวลา/สถานที่	ประเภทกิจกรรม นันทนาการ	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ 60 นาที
1	1	อังคาร 18.00 -19.00 น. หอประชุม	ดนตรีและร้องเพลง	ร้องเพลงคาราโอเกะ ประเภทเพลงเพื่อชีวิต	60 นาที
	2	พฤหัสบดี 18.00 -19.00 น. สระว่ายน้ำ	เกมกีฬา	เกมทางน้ำ เกมเรือมนุษย์ เกมล่าสมบัติ	60 นาที
	3	เสาร์ 18.00 -19.00 น. หอประชุม	กิจกรรมเข้าจังหวะ	กิจกรรมเข้าจังหวะ เพลงออกกำลังกาย เพลงสามสิบบ้างแจ้ว	60 นาที
2	1	อังคาร 18.00 -19.00 น. หอประชุม	ดนตรีและร้องเพลง	ร้องเพลงคาราโอเกะ ประเภทเพลงสตริง	60 นาที
	2	พฤหัสบดี 18.00 -19.00 น. สนามฟุตบอล	เกมกีฬา	เกม เอ อี ไอ โอ ยู เกมหมี่แหกคอก	60 นาที
	3	เสาร์ 18.00 -19.00 น. หอประชุม	กิจกรรมเข้าจังหวะ	กิจกรรมเข้าจังหวะ ทูลทางหางเครื่อง เต้นตามผู้นำ	60 นาที
3	1	อังคาร 18.00 -19.00 น. หอประชุม	ดนตรีและร้องเพลง	ร้องเพลงคาราโอเกะ ประเภทเพลงไทยลูกทุ่ง	60 นาที

	2	พฤษภดี 18.00 -19.00 น. สนามฟุตบอล	เกมกีฬา	เกมบอมขวดน้ำ เกมชิงนาง	60 นาที
	3	เสาร์ 18.00 -19.00 น. หอประชุม	กิจกรรมเข้าจังหวะ	การเต้นแอโรบิก	60 นาที
4	1	อังคาร 18.00 -19.00 น. หอประชุม	ดนตรีและร้องเพลง	ร้องเพลงคาราโอเกะ ประเภทเพลงเพื่อชีวิต	60 นาที
	2	พฤษภดี 18.00 -19.00 น. สนามฟุตบอล	เกมกีฬา	เกมขี่ม้าโยนบอล เกมตะเกียบลูกปิงปอง	60 นาที
	3	เสาร์ 18.00 -19.00 น. หอประชุม	กิจกรรมเข้าจังหวะ	กิจกรรมเข้าจังหวะ การเต้นตามผู้นำ	60 นาที
5	1	อังคาร 18.00 -19.00 น. หอประชุม	ดนตรีและร้องเพลง	ร้องเพลงคาราโอเกะ ประเภทเพลงเพื่อสตรี	60 นาที
	2	พฤษภดี 18.00 -19.00 น. สนามฟุตบอล	เกมกีฬา	เกมปิดตาชักเยอ เกมแข่งเรือคน	60 นาที
	3	เสาร์ 18.00 -19.00 น. หอประชุม	กิจกรรมเข้าจังหวะ	กิจกรรมเข้าจังหวะ การเต้นแอโรบิก	60 นาที

6	1	อังคาร 18.00 -19.00 น. หอประชุม	ดนตรีและร้องเพลง	ร้องเพลงคาราโอเกะ ประเภทเพลงไทยลูกทุ่ง	60 นาที
	2	พฤหัสบดี 18.00 -19.00 น. หอประชุม	เกมกีฬา	เกมบอลพิฆาต เกมดอกบัว	60 นาที
	3	เสาร์ 18.00 -19.00 น. หอประชุม	กิจกรรมเข้าจังหวะ	กิจกรรมเข้าจังหวะ การเต้นแอโรบิก	60 นาที
7	1	อังคาร 18.00 -19.00 น. หอประชุม	ดนตรีและร้องเพลง	ร้องเพลงคาราโอเกะ ประเภทเพลงเพื่อชีวิต	60 นาที
	2	พฤหัสบดี 18.00 -19.00 น. สนามบาส	เกมกีฬา	เกมโยนห่วง เกมหย่อนกอล์ฟลงรู	60 นาที
	3	เสาร์ 18.00 -19.00 น. หอประชุม	กิจกรรมเข้าจังหวะ	กิจกรรมเข้าจังหวะ การเต้นตามผู้นำ	60 นาที
8	1	อังคาร 18.00 -19.00 น. หอประชุม	ดนตรีและร้องเพลง	ร้องเพลงคาราโอเกะ ประเภทเพลงสตริง	60 นาที
	2	พฤหัสบดี 18.00 -19.00 น. หอประชุม	เกมกีฬา	เกมใครคือผู้นำ แข่งหัวเราะคลายเครียด	60 นาที

	3	เสาร์ 18.00 -19.00 น. หอประชุม	กิจกรรมเข้าจังหวะ	กิจกรรมเข้าจังหวะ การเดินตามจังหวะเพลง	60 นาที
9	1	อังคาร 18.00 -19.00 น. หอประชุม	ดนตรีและร้องเพลง	ร้องเพลงคาราโอเกะ ประเภทเพลงไทยลูกทุ่ง	60 นาที
	2	พฤหัสบดี 18.00 -19.00 น. หอประชุม	เกมกีฬา	เกมโป้ง โปย่า เกมวีป้า	60 นาที
	3	เสาร์ 18.00 -19.00 น. หอประชุม	กิจกรรมเข้าจังหวะ	กิจกรรมเข้าจังหวะ การเดินแอโรบิก	60 นาที
10	1	อังคาร 18.00 -19.00 น. หอประชุม	ดนตรีและร้องเพลง	ร้องเพลงคาราโอเกะ ประเภทเพลงเพื่อชีวิต	60 นาที
	2	พฤหัสบดี 18.00 -19.00 น. สนามฟุตบอล	เกมกีฬา	เกม พระอาทิตย์โลก พระจันทร์ เกมปะโต๊ะ ปะโต้ เกมตะกร้อเขต	60 นาที
	3	เสาร์ 18.00 -19.00 น. หอประชุม	กิจกรรมเข้าจังหวะ	กิจกรรมเข้าจังหวะ ทางหางเครื่อง การเดินตามผู้นำ	60 นาที

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละครั้ง เป็นเวลา 60 นาที

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1

เกมร้องเพลงคาราโอเกะประเภทเพลงเพื่อชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าใจในกิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นและบรรลุตามวัตถุประสงค์
2. เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมที่จัดขึ้น และมีความสุขในการ เข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ แสดงความสามารถของตนเองและกล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้อง

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เครื่องดนตรี ฉิ่ง ฉาบ กลอง แทมโบลิน
2. ชุดอุปกรณ์คาราโอเกะ คอมพิวเตอร์ ไมค์โครโฟน ลำโพง

สถานที่

ห้องนาฏศิลป์ในประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและวิทยากร และให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดยให้กิจกรรมกลุ่ม
3. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายของการร่วมกิจกรรม
4. ผู้วิจัยนำเสนอให้ผู้เข้าร่วมในเรื่องของกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและการร้องเพลง
5. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมแบ่งกลุ่มและเลือกเพลงแนวเพื่อชีวิต แต่ละกลุ่มต้องมีตัวแทนเป็นนักร้องที่หรือจะช่วยกันร้องก็ได้ เหลือเป็นนักดนตรี
6. ในกิจกรรมครั้งนี้จะมีการเก็บคะแนนสะสมตลอดการวิจัย ผู้วิจัยจะประเมินผลโดยสังเกตจากการนำเสนอของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละกลุ่ม และผู้เข้าร่วมวิจัยจะมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ชักถาม
7. สรุปกิจกรรมที่ดำเนินมาตั้งแต่ต้นและนัดหมายในกิจกรรมครั้งต่อไป

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2

เกมเรือมนุษย์

ชื่อเกม เรือมนุษย์

วัตถุประสงค์ ฝึกสมรรถภาพของร่างกายและความพร้อมเพียงในการทำงานเป็นกลุ่ม

สถานที่เล่น สระน้ำ หรือแอ่งน้ำที่มีน้ำครึ่งเอว

วิธีการเล่น

แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย แต่ละฝ่ายยืนแถวหน้ากระดาน 2 แถว ผู้เล่นหันหน้าเข้าหากัน เป็นคู่ ๆ และจับมือประสานกันไว้ ให้แต่ละฝ่ายส่งผู้เล่นที่ตัวเล็กและมีน้ำหนักน้อยที่สุดออกมา แล้วผู้เล่นคนที่ถูกเลือกนี้จะนอนบนมือที่ประสานกันของผู้เล่นฝ่ายตน ผู้เล่นคนอื่น ๆ ช่วยกันส่งผู้เล่นผู้นั้นไปจนสุดปลายแถว โดยการสับัดแขนพร้อม ๆ กันไปทางปลายแถว ดังนั้นการใช้ผู้เล่นจำนวนมาก ๆ จึงจะสนุก ฝ่ายใดทำเสร็จก่อนเป็นฝ่ายชนะ

เกมล่าสมบัติ

ชื่อเกม ล่าสมบัติ

วัตถุประสงค์ ฝึกไหวพริบและความว่องไว

สถานที่เล่น สระน้ำ

อุปกรณ์ เงินเหรียญจำนวนหนึ่ง

วิธีการเล่น

เกมนี้เล่นง่ายและเด็กจะชอบมาก เริ่มเล่นโดยโยนเหรียญจำนวนหนึ่งลงไปในสระน้ำ เมื่อเหรียญสัมผัสผิวน้ำแล้วผู้เล่นจะกระโดดตามลงไปเก็บเหรียญ ผู้เล่นคนใดเก็บเหรียญได้มากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ หรืออาจใช้วิธีการโยนเหรียญ 2 – 3 เหรียญลงไปในสระน้ำขณะเดียวกันผู้เล่นหนึ่งคนก็กระโดดลงไปเพื่อเก็บเหรียญในเวลาเดียวกัน ก่อนที่เหรียญจะกระทบพื้นสระ การเล่นเกมจะกระทำทีละคน ผู้เล่นคนใดเก็บเหรียญได้มากที่สุดจะเป็นผู้ชนะสรุปกิจกรรมที่ดำเนินมาตั้งแต่ต้น และนัดหมายในกิจกรรมครั้งต่อไป

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 3

กิจกรรมเข้าจังหวะ เพลงออกกำลังกาย

เนื้อเพลง

ออกกำลังด้วยการร้องรำทำเพลง ให้ครึ้นเครื่องเสียงเพลงบรรเลงจับใจ
 รำร้องกันไปไม่มีหม่นหมองฤทัย แล้วเราเพลินใจด้วยการร้องรำทำเพลง

ท่าเริ่มต้น ยืนเป็นแถวมือทั้งสองเท้าสะเอว

การเคลื่อนไหวประกอบเพลง

1. ออกกำลังด้วยการร้องรำทำเพลงปลายเท้าซ้ายและเท้าขวา 2 ครั้ง แล้วย่อเท้าอยู่กับที่ 3 ครั้ง (ซ้าย – ขวา – ซ้าย)
2. ให้ครึ้นเครื่องเสียงเพลงบรรเลงจับใจ(ทำเหมือนข้อ 1 แต่เปลี่ยนเป็นขาขวา)
3. รำร้องกันไปไม่มีหม่นหมองฤทัย (เริ่มด้วยเท้าซ้ายเดินไปข้างหน้า 4 ก้าว)
4. แล้วเราเพลินใจด้วยการร้องรำทำเพลง (ส้นเท้าซ้ายและเท้าขวา 1 ครั้ง ปลายเท้าซ้ายและเท้าขวา 1 ครั้ง แล้วย่อเท้าอยู่กับที่ 3 ครั้ง (ซ้าย – ขวา – ซ้าย)
5. สรุปกิจกรรมที่ดำเนินมาตั้งแต่ต้นและนัดหมายในกิจกรรมครั้งต่อไป

เพลงสามสิบยังแจ๋ว

เนื้อเพลง (ยอดรัก สลักใจ)

พอทราบอายุขวัญตา	น้องเอ๋ยที่มานั่งทำตาปริบ ๆ
น้องอายุสามสิบ	สามสิบทำไมยังสวย
ยังเต่งยังตึงตึงตึง	น้องเอ๋ยขาวจิ้งขาวดั่งอาม่วย
ยิ้มยังหวานเสียด้วย	ป้าปวยยังมองตาแป๋ว
ใดใครจะเชื่อ	ว่าแม่บุญเหลืออายุมากแล้ว
สามสิบยังแจ๋ว	แจ๋วเสียจนน่าจับ
อ๊ี้แม่มะพร้าวเนื้อตัน	น้องเอ๋ยมามันเอาอืดอนสามสิบ
โหยแม่แก้มสองหยิบ	สามสิบดูชียังสวย

ท่าเริ่มต้น ยืนเป็นวงกลม 2 วงซ้อนกัน ชายวงในหญิงวงนอก หันหน้าเข้าหากัน มือทั้งสองจับกัน

การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ

- 1 – 2 ส้นเท้าซ้ายและเท้าขวา 1 ครั้ง ปลายเท้าซ้ายและเท้าขวา 1 ครั้ง แล้วเดินเปลี่ยนที่กับคู่ตามเข็มนาฬิกา 3 ก้าว (ซ้าย – ขวา – ซ้าย)
- 3 – 4 ทำเหมือนห้องเพลง 1 – 2 แต่เปลี่ยนเท้าและกลับมายืนที่เดิม

5-8 เริ่มด้วยเท้าซ้าย ทำโพลก้าไปทางซ้าย 1 ครั้ง ขวา 1 ครั้ง แล้วทำซ้ำอีกครั้ง ครั้งสุดท้ายจับมือกัน

9-12 กระโดดวางส้นเท้าสลับกัน 4 ครั้ง คือ ขวา-ซ้าย-ขวา (นับ 1) ซ้าย-ขวา-ซ้าย (นับ 2) ขวา-ซ้าย-ขวา (นับ 3) ซ้าย-ขวา-ซ้าย (นับ 4)

13-16 มือเท้าสะเอวทำ Step hop-Do-si-do ไปข้างหน้า 4 ครั้ง ถอยหลัง 4 ครั้ง กลับมาที่เดิม แล้ว เริ่มต้นใหม่

หมายเหตุ ในช่วงของดนตรี จับมือกับคู่แบบจับมือด้านใน เดินชาติขไปข้างหน้า 2 ครั้ง แล้วทำ Step hop ลอดใต้แขน 4 ครั้ง ทำสองครั้ง

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 1

ร้องเพลงคาราโอเกะประเภทเพลงสตริง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าใจในกิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นและบรรลุตาม

วัตถุประสงค์

2. เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตาโปรแกรมที่จัดขึ้น และมี
ความสุขในการ เข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ แสดงความสามารถของตนเองและกล้าแสดงออก
ในทางที่ถูกต้อง

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เครื่องดนตรี
2. ชุดอุปกรณ์คาราโอเกะ

สถานที่

ห้องนาฏศิลป์ในประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายของการร่วมกิจกรรม
2. ผู้วิจัยนำเสนอให้ผู้เข้าร่วมในเรื่องของกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและการร้อง
เพลง
3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมแบ่งกลุ่มและเลือกเพลงแนวสตริง แต่ละกลุ่มต้องมีตัวแทนเป็น
นักร้องที่หรือจะช่วยกันร้องก็ได้ เหลือเป็นนักดนตรี
4. ในกิจกรรมครั้งนี้จะมีการเก็บคะแนนสะสมตลอดการวิจัย ผู้วิจัยจะประเมินผลโดย
สังเกตจากการนำเสนอของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละกลุ่ม และผู้เข้าร่วมวิจัยจะมีส่วนร่วมในการแสดง
ความคิดเห็น ชักถาม
5. สรุปกิจกรรมที่ดำเนินมาตั้งแต่ต้นและนัดหมายในกิจกรรมครั้งต่อไป

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 2

เกม เอ อี ไอ โอ ยู

ชื่อเกม เอ อี ไอ โอ ยู

อุปกรณ์ -

สถานที่ สนาม

จำนวนผู้เล่น 5 – 40 คน

การจัดรูปแบบของการเล่น

วิธีการเล่น

1. เลือกผู้เล่นคนหนึ่งเป็นคนพูด เอ-อี-ไอ-โอ-ยู โดยเริ่มเล่นจากผู้เล่นคนนั้นไปยืนที่เสาหรือกำแพงแล้วหันหลังให้ผู้เล่นคนอื่น ๆ ซึ่งอยู่ในเส้นเขตแดน
2. เมื่อผู้เล่นคนที่เสาหันไปร้อง เอ-อี-ไอ-โอ-ยู ให้ทุกคนเริ่มเดินหรือวิ่งขยับตัวไปข้างหน้าโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้ เมื่อผู้เล่นที่เสาร้องจบก็หันหน้ามาดูคนอื่น ๆ ซึ่งคนอื่นจะต้องหยุดอยู่กับที่ ถ้าใครขยับให้ผู้เล่นที่เสาเห็น ก็จะถูกเรียกไปจับมือที่เสาท่อกันเรื่อย ๆ การเล่นจะดำเนินไปเช่นนี้เรื่อย ๆ
3. คนที่เหลือพยายามไปให้ถึงผู้เล่นที่เสา แล้วเอามือแตะผู้เล่นที่เสาก็ให้ทุกคนออกจากการเล่น รีบวิ่งหนีให้เร็วที่สุดเข้าไปในเขตแดน
4. ผู้เล่นที่เสาก็ต้อง “หยุด” ทุกคนหยุด ผู้เล่นที่เสาก็กระโดดสามก้าวไปแตะ ใครคนหนึ่งมาเป็นคนอยู่เสาแทน แล้วเริ่มเล่นใหม่

เกมหมีแหกคอก

ชื่อเกม หมีแหกคอก

อุปกรณ์ -

สถานที่ สนามหญ้า

จำนวนผู้เล่น วงละ 10 – 15 คน

การจัดรูปแบบของการเล่น

วิธีการเล่น

1. ให้ทำเป็นวงกลมจับมือกัน สมมติเป็นคอก เลือกผู้เล่นออกมาคนหนึ่งสมมติว่าเป็นหมี
2. หมีจะต้องเดินไปรอบ ๆ ภายในวงกลมที่เป็นคอก แล้วถามว่า “คอกนี้สร้างด้วยอะไร” ผู้ถูกถามจะตอบว่า “สร้างด้วยไม้” หรือ “สร้างด้วยเหล็ก” หรือ “สร้างด้วยอะไรอย่างใดอย่างหนึ่งที่แข็งแรง
3. หมีเมื่อได้รับคำตอบจะพยายามแหกคอกหนีออกไปให้ได้ ผู้ที่เป็นคอกพยายามป้องกันไว้ถ้าหมีหนีไปได้เมื่อไร คนที่เป็นคอกทั้งหมดต้องพยายามวิ่งไล่จับหมีให้ได้ (ไล่แตะ) ใครจับได้ให้เริ่มเล่นต่อไป โดยคนจับเป็นหมีครั้งต่อไป

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 3

กิจกรรมเข้าจังหวะ ชุมทางหางเครื่อง

ชื่อเกม	ชุมทางหางเครื่อง
เสริมความสามารถทางด้าน	ดนตรี/การให้จังหวะ
เสริมสร้างลักษณะนิสัย	การตื่นตัว
อุปกรณ์	เครื่องดนตรี
วิธีการเล่น	

1. แบ่งนักเรียนทั้งชั้นเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งทำหน้าที่เป็นวงดนตรี ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งเป็นหางเครื่อง
2. ภายหลังจากแบ่งกลุ่ม ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มปรึกษากัน 5 นาที จากนั้นจึงให้กลุ่มวงดนตรีร้องเพลงพร้อมปรบมืออย่างพร้อมเพรียงกัน ในขณะที่กลุ่มหางเครื่องก็จะทำการเดินไปตามจังหวะของวงดนตรี เมื่อเวลาผ่านไป 10 นาที ผู้วิจัยกล่าวคำว่า “เปลี่ยน” ออกมาดัง ๆ เพื่อให้วงดนตรีได้เปลี่ยนเพลงร้อง ทำนอง และจังหวะของกลุ่ม ในขณะที่กลุ่มหางเครื่องก็ต้องเปลี่ยนรูปแบบการเดินของตนให้เข้ากับเพลงที่เปลี่ยนไปเช่นกัน
3. เมื่อเวลาผ่านไปสัก 15 นาที ของเวลากิจกรรมทั้งหมด ให้มีการสลับบทบาทกันระหว่างหางเครื่องกับวงดนตรี

กิจกรรมเข้าจังหวะเดินตามผู้นำ

ชื่อเกม	เดินตามผู้นำ
เสริมความสามารถทางด้าน	ดนตรี/การให้จังหวะ
อุปกรณ์	เครื่องเสียงและเทปเพลง
วิธีการเล่น	

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยจับฉลาก โดยในฉลากจะเขียนไว้ว่า **ท่านโชคดีที่สุด** จำนวน 5 ใบ
2. หลังการได้ผู้ที่โชคดี 5 คนแล้ว ให้สมาชิกแต่ทุกคนเตรียมตัวพบกับกานำเดินจากผู้ที่โชคดี
3. สมาชิกจะต้องเดินตามผู้นำทุกท่าทาง สมาชิกท่านใดเดินไม่เหมือนผู้นำจะถูกจับออกมา จากกิจกรรมนี้และจะให้ทำท่าเดินแปลกๆเป็นการทำโทษ
4. สำหรับผู้นำจะเปลี่ยนกันเดินคนละประมาณ 1 เพลง
5. สรุปกิจกรรมและนัดหมายในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 1

ร้องเพลงคาราโอเกะประเภทเพลงไทยลูกทุ่ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าใจในกิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นและบรรลุตาม

วัตถุประสงค์

2. เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตาโปรแกรมที่จัดขึ้น และมี ความสุขในการ เข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ แสดงความสามารถของตนเองและกล้าแสดงออก ในทางที่ถูกต้อง

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เครื่องดนตรี
2. ชุดอุปกรณ์คาราโอเกะ

สถานที่

ห้องนาฏศิลป์ในประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายของการร่วมกิจกรรม
2. ผู้วิจัยนำเสนอให้ผู้เข้าร่วมในเรื่องของกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและการร้อง เพลง
3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมแบ่งกลุ่มและเลือกเพลงแนวลูกทุ่ง แต่ละกลุ่มต้องมีตัวแทนเป็น นักร้องที่หรือจะช่วยกันร้องก็ได้ เหลือเป็นนักดนตรี
4. ในกิจกรรมครั้งนี้จะมีการเก็บคะแนนสะสมตลอดการวิจัย ผู้วิจัยจะประเมินผลโดย สังเกตจากการนำเสนอของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละกลุ่ม และผู้เข้าร่วมวิจัยจะมีส่วนร่วมในการแสดง ความคิดเห็น ชักถาม
5. สรุปกิจกรรมที่ดำเนินมาตั้งแต่ต้นและนัดหมายในกิจกรรมครั้งต่อไป

สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 2

เกมบอมขวดน้ำ

ชื่อเกม เกมบอมขวดน้ำ

วัตถุประสงค์ ฝึกความแม่นยำและประสาท การรับส่งลูกบอลสู่เป้าหมาย เพื่อนำสู่กีฬาใหญ่

สถานที่เล่น สนาม

อุปกรณ์ ขวดน้ำพลาสติก 20 ใบ ลูกบอลเล็ก 10 ลูก

วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน
2. แต่ละฝ่ายอยู่ในแดนของตนเอง ถือลูกบอลคนละลูก
3. เมื่อได้รับสัญญาณเริ่มเล่น ให้แต่ละฝ่ายขว้างลูกบอลไปยังขวดพลาสติกให้ถูกขวดพลาสติกล้มให้มากที่สุด
4. แต่ละฝ่ายสามารถสกัดลูกบอล แล้วนำมาปาขวดพลาสติกให้เร็วที่สุด เมื่อหมดเวลาที่กำหนดให้นับจำนวนขวดพลาสติกที่ปาได้ ทีมใดปาถูกมากที่สุดชนะ

น้ำเกมชิงนาง

ชื่อเกม ชิงนาง

วัตถุประสงค์ เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินและฝึกความสามารถในการวิ่ง

สถานที่เล่น สนาม

อุปกรณ์ นกหวีด

วิธีการเล่น

ให้ผู้เล่นนั่งเป็นวงกลมเดียวกัน เว้นช่องว่างไว้ที่ใดที่หนึ่งในวงกลมนั้น เมื่อให้สัญญาณเริ่มต้น ผู้เล่นที่นั่งอยู่ระหว่างช่องว่างทั้งสองข้างแต่ละคนจะต้องจับมือกันลุกขึ้น วิ่งไปดึงมือผู้เล่นคนใดก็ได้ในวงกลมนั้นมานั่งช่องว่างเดิม ตำแหน่งผู้ถูกดึงจะเกิดช่องว่าง คนทั้งสองข้างจะต้องวิ่งไปดึงใครก็ได้มาแทนที่ช่องว่างนั้น ทำเช่นนี้ต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าผู้นำจะบอกให้หยุด ผู้เล่นที่วิ่งอยู่จะถูกทำโทษ แล้วแต่ผู้นำจะสั่งให้ทำอะไร

สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 3

การเดินแอโรบิก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและเส้นประสาทสำหรับผู้ที่เคร่งเครียดกับการทำงานหนัก
2. ทำให้ควบคุมร่างกายได้ดีขึ้น ร่างกายโดยรวมมีความอ่อนตัว และเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น ทำให้อารมณ์เบิกบานและจิตใจแจ่มใส มีสง่าราศี
3. เพื่อก่อให้เกิดความสุข เพราะว่าจะขณะออกกำลังกาย อย่างมีความสุข ไร้การแข่งขัน จึงไม่มีความเครียด ซึ่งต่างกับการออกกำลังกายที่เน้นการแข่งขัน การออกกำลังกายที่เน้นการแข่งขัน ร่างกายจะหลั่งสารคนละตัว มีชื่อว่า อดีนาลีน ซึ่งตัวนี้ จะก่อให้เกิดความเครียด ผลของการออกกำลังกายจะต่างกัน รูปร่างหน้าตาจะสดใสต่างกัน

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เครื่องเล่นซีดี
2. ชุดอุปกรณ์เครื่องเสียง

สถานที่

ห้องนาฏศิลป์ในหอประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายของการร่วมกิจกรรม
2. ผู้วิจัยนำเสนอให้ผู้เข้าร่วมในเรื่องของกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมแอโรบิก
3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมอุ่นร่างกาย เพื่อให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นทีละน้อยเป็นการค่อย ๆ ปรับร่างกายให้ทำงานเพิ่มขึ้นจะเป็นการเดินหรือกายบริหารง่าย ๆ ประมาณ 5 นาที เริ่มเพิ่มการออกกำลังกายให้มากขึ้นโดยใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที ซึ่งในขั้นตอน นี้ความหนักเบาของการออกกำลังกายจะต้องกำหนดให้เหมาะสมกับความแข็งแรงของร่างกายแต่ละคน โดยยึดหลักความเหนื่อยตามความเร็วของการเต้นหัวใจ ซึ่งเป็นขั้นตอนสุดท้าย ก็คือ การผ่อนคลายร่างกายหลังจากที่ออกกำลังกายกายมาระยะหนึ่งแล้วไม่ควรหยุดทันที
4. ผู้วิจัยจะนำเสนอและสาธิตในจังหวะการเดินและการวิ่งโดยยังไม่มีเสียงดนตรีประกอบ

4.1 การเดิน (Walk)

4.1.1 จังหวะปกติ

4.1.2 ก้าวเท้าสลับกันทีละข้าง น้ำหนักตัวถ่ายจากส้นเท้าไปสู่ปลายเท้า

4.1.3 ขณะเปลี่ยนน้ำหนักตัวเท้าข้างใดข้างหนึ่งจะอยู่ที่พื้น

4.2 การวิ่ง (Run)

4. 2.1 จังหวะปกติเร็ว

4. 2.2 น้ำหนักตัวถ่ายไปข้างหน้าตกที่ปลาย

4. 2.3 ขณะที่ถ่ายน้ำหนักตัวเท้าทั้ง 2 ข้างจะลอยอยู่ (มีสปริงข้อเท้า)

5. ผู้วิจัยและสมาชิกจะร่วมปฏิบัติจังหวะการเดินและการวิ่งโดยมีเสียงดนตรีประกอบ
6. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมและนัดหมายกิจกรรมครั้งต่อไป

สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 1

เกมร้องเพลงคาราโอเกะประเภทเพลงเพื่อชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าใจในกิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นและบรรลุตามวัตถุประสงค์
2. เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตาโปรแกรมที่จัดขึ้น และมีความสุขในการ เข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ แสดงความสามารถของตนเองและกล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้อง

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เครื่องดนตรี ฉิ่ง ฉาบ กลอง แทมโบลิน
2. ชุดอุปกรณ์คาราโอเกะ คอมพิวเตอร์ ไมค์โครโฟน ลำโพง

สถานที่

ห้องนาฏศิลป์ในหอประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและวิทยากร และให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดยให้กิจกรรมกลุ่ม
3. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายของการร่วมกิจกรรม
4. ผู้วิจัยนำเสนอให้ผู้เข้าร่วมในเรื่องของกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและการร้องเพลง
5. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมแบ่งกลุ่มและเลือกเพลงแนวเพื่อชีวิต แต่ละกลุ่มต้องมีตัวแทนเป็นนักร้องที่หรือจะช่วยกันร้องก็ได้ เหลือเป็นนักดนตรี
6. ในกิจกรรมครั้งนี้จะมีการเก็บคะแนนสะสมตลอดการวิจัย ผู้วิจัยจะประเมินผลโดยสังเกตจากการนำเสนอของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละกลุ่ม และผู้เข้าร่วมวิจัยจะมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ชักถาม
7. สรุปกิจกรรมที่ดำเนินมาตั้งแต่ต้นและนัดหมายในกิจกรรมครั้งต่อไป

สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 2

เกมขี่ม้าโยนบอล

ชื่อเกม ขี่ม้าโยนบอล

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกความเร็วไวของประสาท ความอดทน ความแม่นยำ และความสนุกสนาน

สถานที่เล่น สนาม

อุปกรณ์ ผู้เล่น ลูกบอล นาฬิกาจับเวลา

วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน ให้จับคู่กัน (ควรจะมีขนาดร่างกายใกล้เคียงกัน)
2. พวกหนึ่งเป็นม้า อีกพวกหนึ่งเป็นคนขี่ โดยเข้าแถวในรูปวงกลม
3. เมื่อเริ่มเล่นโดยคนแรกถือลูกบอล โดยไปให้คนต่อไปเรื่อย ๆ ห้ามโยนสลัดไปมา
4. ผู้ขี่หลังพยายามอย่าให้ลูกบอลตกลงพื้น ถ้าผู้ขี่รับบอลพลาดตกลงพื้น คนที่ขี่ทุกคนต้องมาเป็นม้าแทน
5. กลุ่มใดที่ครองบอลนานที่สุดโดยการจับเวลา ถือว่าชนะในครั้งนั้น

เกมตะเกียบ ลูกปิงปอง

ชื่อเกม เกมตะเกียบ ลูกปิงปอง

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกสมาธิ ความอดทน และความสนุกสนาน

สถานที่เล่น สนาม

อุปกรณ์ ตะเกียบ ชาม ลูกปิงปอง

วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
2. ผู้วิจัยจะวางอุปกรณ์โดยมีชาม ที่อยู่ห่างกับตะเกียบและลูกปิงปองประมาณ 4 เมตร
3. ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตการแข่งขันให้ชม โดยจะนำตะเกียบไปคีบลูกปิงปองแล้วมาใส่ในชามแล้วส่งตะเกียบให้คนต่อไปจนครบจำนวนที่กำหนด ทีมใดเสร็จก่อนทีมนั้นจะชนะ
4. เริ่มเล่นแข่งขันพยายามอย่าให้ลูกปิงปองตกลงพื้น ถ้าตกจะต้องเริ่ม
5. สรุปกิจกรรมและนัดหมายกิจกรรมครั้งต่อไป

สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 3

เดินตามผู้นำ

ชื่อเกม

เดินตามผู้นำ

เสริมความสามารถทางด้าน

ดนตรี/การให้จังหวะ

อุปกรณ์

เครื่องเสียงและเทปเพลง

วิธีการเล่น

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยจับฉลาก โดยในฉลากจะเขียนไว้ว่า **ท่านโชคดีที่สุด** จำนวน 5 ใบ
2. หลังการได้ผู้โชคดี 5 คนแล้ว ให้สมาชิกแต่ทุกคนเตรียมตัวพบกับการนำเดินจากผู้โชคดี
3. สมาชิกจะต้องเดินตามผู้นำทุกท่าทาง สมาชิกท่านใดเดินไม่เหมือนผู้นำจะถูกจับออกมา จากกิจกรรมนี้และจะให้ทำท่าเดินแปลกๆเป็นการทำโทษ
4. สำหรับผู้นำจะเปลี่ยนกันเดินคนละประมาณ 1 เพลง
5. สรุปกิจกรรมและนัดหมายในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

ชุมนุมทางหางเครื่อง

ชื่อเกม

ชุมนุมทางหางเครื่อง

เสริมความสามารถทางด้าน

ดนตรี/การให้จังหวะ

เสริมสร้างลักษณะนิสัย

การตื่นตัว

อุปกรณ์

เครื่องดนตรี

วิธีการเล่น

1. แบ่งนักเรียนทั้งชั้นเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งทำหน้าที่เป็นวงดนตรี ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งเป็นหางเครื่อง
2. ภายหลังจากแบ่งกลุ่ม ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มปรึกษากัน 5 นาที จากนั้นจึงให้กลุ่มวงดนตรีร้องเพลงพร้อมปรบมืออย่างพร้อมเพรียงกัน ในขณะที่กลุ่มหางเครื่องก็จะทำการเดินไปตามจังหวะของวงดนตรี เมื่อเวลาผ่านไป 10 นาที ผู้วิจัยกล่าวคำว่า “เปลี่ยน” ออกมาดัง ๆ เพื่อให้วงดนตรีได้เปลี่ยนเพลงร้อง ทำนอง และจังหวะของกลุ่ม ในขณะที่กลุ่มหางเครื่องก็จะต้องเปลี่ยนรูปแบบการเดินของตนให้เข้ากับเพลงที่เปลี่ยนไปเช่นกัน
3. เมื่อเวลาผ่านไปสัก 15 นาที ของเวลากิจกรรมทั้งหมด ให้มีการสลับบทบาทกันระหว่างหางเครื่องกับวงดนตรี

สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 1

ร้องเพลงคาราโอเกะประเภทเพลงสตริง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าใจในกิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นและบรรลุตาม

วัตถุประสงค์

2. เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตาโปรแกรมที่จัดขึ้น และมี
ความสุขในการ เข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ แสดงความสามารถของตนเองและกล้าแสดงออก
ในทางที่ถูกต้อง

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เครื่องดนตรี
2. ชุดอุปกรณ์คาราโอเกะ

สถานที่

ห้องนาฏศิลป์ในประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายของการร่วมกิจกรรม
2. ผู้วิจัยนำเสนอให้ผู้เข้าร่วมในเรื่องของกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและการร้อง
เพลง
3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมแบ่งกลุ่มและเลือกเพลงแนวสตริง แต่ละกลุ่มต้องมีตัวแทนเป็น
นักร้องที่หรือจะช่วยกันร้องก็ได้ เหลือเป็นนักดนตรี
4. ในกิจกรรมครั้งนี้จะมีการเก็บคะแนนสะสมตลอดการวิจัย ผู้วิจัยจะประเมินผลโดย
สังเกตจากการนำเสนอของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละกลุ่ม และผู้เข้าร่วมวิจัยจะมีส่วนร่วมในการแสดง
ความคิดเห็น ชักถาม
5. สรุปกิจกรรมที่ดำเนินมาตั้งแต่ต้นและนัดหมายในกิจกรรมครั้งต่อไป

สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 2

เกมปิดตาชักเย่อ

ชื่อเกม	ปิดตาชักเย่อ
วัตถุประสงค์	ฝึกทักษะการออกกำลังกายและเพื่อความสนุกสนาน
สถานที่เล่น	สนามกลางแจ้ง
จำนวนผู้เล่น	ผู้ชาย 10 คน
อุปกรณ์	เชือกขนาดใหญ่ยาว 7 เมตร ขึ้นไป เชือกขนาดประมาณ 1 ซม. ยาวยิ่งดี

วิธีการเล่น

แบ่งผู้วิจัย 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน โดยใช้ผ้าผูกตาทั้ง 2 ฝ่าย กรรมการให้สัญญาณต่างฝ่ายต่างดึง ฝ่ายใดดึงเข้าจุดที่กำหนดก่อน ฝ่ายนั้นชนะ แข่งแบบ 3 ใน 2

เกมแข่งเรือคน

ชื่อเกม	แข่งเรือคน
อุปกรณ์	-
สถานที่เล่น	สนาม

วิธีการเล่น

แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 พวก พวกละประมาณ 10 คน ให้นั่งเหยียดเท้าตามกันเป็นแถวตอนให้ปลายเท้าติดกับกันของคนหน้า เมื่อนั่งต่อกันเรียบร้อยแล้ว กรรมการให้สัญญาณเริ่มแข่ง คนที่อยู่ท้ายแถวจะวิ่งไปนั่งต่อข้างหน้า แล้วคนที่ 2, 3, 4 ของทั้งสองแถวก็จะวิ่งตามกันไปนั่งต่อกันข้างหน้าในรูปเดิม แถวใดเสร็จก่อนแถวนั้นชนะ การต่อต้องต่อให้ตรงและเรียบร้อยเช่นตอนแรก จะให้ทำเป็น 3 ครั้ง 4 ครั้งติดต่อกันก็ได้

สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 3

การเต้นแอโรบิก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและเส้นประสาทสำหรับผู้ที่ใช้เครื่องเคียวกับการทำงานหนัก
2. ทำให้ควบคุมร่างกายได้ดีขึ้น ร่างกายโดยรวมมีความอ่อนตัว และเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น ทำให้อารมณ์เบิกบานและจิตใจแจ่มใส มีสง่าราศี
3. เพื่อก่อให้เกิดความสุข เพราะว่าจะออกกำลังกาย อย่างมีความสุข ไร้การแข่งขัน จึงไม่มีความเครียด ซึ่งต่างกับการออกกำลังกายที่เน้นการแข่งขัน การออกกำลังกายที่เน้นการแข่งขัน ร่างกายจะหลั่งสารคนละตัว มีชื่อว่า อดีนาลีน ซึ่งตัวนี้ จะก่อให้เกิดความเครียด ผลของการออกกำลังกายจะต่างกัน รูปร่างหน้าตาจะสดใสต่างกัน

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เครื่องเล่นซีดี
2. ชุดอุปกรณ์เครื่องเสียง

สถานที่

ห้องนาฏศิลป์ในหอประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายของการร่วมกิจกรรม
2. ผู้วิจัยนำเสนอให้ผู้เข้าร่วมในเรื่องของกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมแอโรบิก
3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมอุ่นร่างกาย เพื่อให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นทีละน้อยเป็นการค่อย ๆ ปรับร่างกายให้ทำงานเพิ่มขึ้นจะเป็นการเดินหรือกายบริหารง่าย ๆ ประมาณ 5 นาที เริ่มเพิ่มการออกกำลังกายให้มากขึ้นโดยใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที ซึ่งในขั้นตอน นี้ความหนักเบาของการออกกำลังกายจะต้องกำหนดให้เหมาะสมกับความแข็งแรงของร่างกายแต่ละคน โดยยึดหลักความเหนื่อยตามความเร็วของการเต้นหัวใจ ซึ่งเป็นขั้นตอนสุดท้าย ก็คือ การผ่อนคลายร่างกายหลังจากที่ออกกำลังกายกายมาระยะหนึ่งแล้วไม่ควรหยุดทันที
4. ผู้วิจัยจะนำเสนอและสาธิตในจังหวะกระโดดเขย่ง (Hop) กระโดด (Jump) โดยยังไม่มีเสียงดนตรี
 - 4.1 กระโดดเขย่ง (Hop)
 - 4.1.1 จังหวะปกติ
 - 4.1.2 ถ่ายน้ำหนักตัว โดยสปริงตัวด้วยเท้าข้างเดียวแล้วลงสู่พื้นด้วยเท้าเดิม

4.2 กระโดด (Jump)

4.2.1 จังหวะปกติ

4.2.2 สปริงตัวด้วยเท้าข้างเดียวหรือสองเท้า ลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสอง

4.2.3 ลงสู่พื้นด้วยส้นเท้าก่อนปลายเท้า เข่าตึงโดยยังไม่มีเสียงดนตรีประกอบ

5. ผู้วิจัยและสมาชิกจะร่วมปฏิบัติจังหวะกระโดดเขย่ง (Hop) กระโดด (Jump) โดยมีเสียงดนตรีประกอบ

6. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมและนัดหมายกิจกรรมครั้งต่อไป

สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 1

ร้องเพลงคาราโอเกะประเภทเพลงไทยลูกทุ่ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าใจในกิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นและบรรลุตาม

วัตถุประสงค์

2. เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตาโปรแกรมที่จัดขึ้น และมี
ความสุขในการ เข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ แสดงความสามารถของตนเองและกล้าแสดงออก
ในทางที่ถูกต้อง

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เครื่องดนตรี
2. ชุดอุปกรณ์คาราโอเกะ

สถานที่

ห้องนาฏศิลป์ในประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายของการร่วมกิจกรรม
2. ผู้วิจัยนำเสนอให้ผู้เข้าร่วมในเรื่องของกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและการร้อง
เพลง
3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมแบ่งกลุ่มและเลือกเพลงแนวลูกทุ่ง แต่ละกลุ่มต้องมีตัวแทนเป็น
นักร้องที่หรือจะช่วยกันร้องก็ได้ เหลือเป็นนักดนตรี
4. ในกิจกรรมครั้งนี้จะมีการเก็บคะแนนสะสมตลอดการวิจัย ผู้วิจัยจะประเมินผลโดย
สังเกตจากการนำเสนอของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละกลุ่ม และผู้เข้าร่วมวิจัยจะมีส่วนร่วมในการแสดง
ความคิดเห็น ชักถาม
5. สรุปกิจกรรมที่ดำเนินมาตั้งแต่ต้นและนัดหมายในกิจกรรมครั้งต่อไป

สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 2

บอลลีฆมาต

ชื่อเกม บอลลีฆมาต

วัตถุประสงค์ ฝึกทักษะความคล่องแคล่วว่องไว และมีความสุขสนุกสนานตื่นเต้น

สถานที่เล่น สนามหรือลานกว้าง

อุปกรณ์ ลูกบอล 1 ลูก

วิธีการเล่น

1. ลากเส้นกำหนดเขตบนพื้น กว้างประมาณ 4 เมตร ยาวประมาณ 10 เมตร แบ่งเป็น 2 ฝั่ง
2. แบ่งผู้เล่นเป็น 2 ฝ่าย แต่ละฝ่ายยืนอยู่คนละฝั่ง ให้แต่ละฝ่ายส่งผู้เล่นหนึ่งคนไปยืนด้านหลังนอกเขตของฝ่ายตรงข้าม คนที่ยืนอยู่ฝ่ายตรงข้ามตอนเริ่มเกมสามารถกลับมาที่เขตของตัวเองตนเองได้ทันทีที่เพื่อนร่วมทีม “ตาย”
3. เกมเริ่มด้วยการให้ใครคนหนึ่งปาลูกบอล พยายามเล็งให้โดนฝ่ายตรงข้าม โดยที่ทุกคนต้องอยู่ภายในเขตของตัวเอง
4. ถ้าบอลโดนใครแล้วตกพื้นภายในฝั่งนั้น ถือว่าคนที่โดนลูกบอลตาย และต้องไปยืนด้านหลังทีมฝ่ายตรงข้าม คอยเก็บลูกบอลที่ออกนอกเขต หรือรับบอลจากเพื่อนร่วมทีมมาปา 1 ครั้ง เพื่อฆ่าคนอื่น ถ้าคนตายฆ่าใครในทีมฝ่ายตรงข้ามได้ ก็มีสิทธิ์คืนชีพและกลับไปยังเขตของตัวเอง
5. ถ้าลูกบอลต่งพื้นแล้วไปโดนใคร ให้คนนั้นรับไว้หรือถ้าบอลโดนใครแล้วต่งออกนอกเขต ถือว่าคนนั้นไม่ตาย มีสิทธิ์ปาบอลได้อีกครั้ง
6. คนสุดท้ายที่เหลือมีสิทธิ์ปาบอลได้ 3 ครั้งเพื่อช่วยเพื่อนร่วมทีมคืนชีพมาเล่นต่อ เกมจบเมื่อทุกคนในฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งตายหมด

ดอกรับ

ชื่อเกม ดอกรับ

วัตถุประสงค์ ฝึกทักษะความคล่องแคล่วว่องไว และมีความสุขสนุกสนานตื่นเต้น

สถานที่เล่น สนามหรือลานกว้าง

อุปกรณ์ กะละมัง 1 ใบ น้ำ, จาน

วิธีการเล่น

1. เติมน้ำใส่กะละมัง ลอยจานพลาสติกไว้บนน้ำ ตัดแถมคะแนนไว้ที่จานแต่ละใบ หรือเขียนรางวัลกำกับไว้
2. เขียนวงกลมซึ่งเป็นตำแหน่งที่โยนเหรียญไว้ห่างจากกะละมังระยะหนึ่ง
3. แต่ละคนมีสิทธิ์โยนได้ 5 เหรียญ คนโยนจะได้คะแนนหรือรางวัลก็ต่อเมื่อเหรียญตกอยู่บนจานเท่านั้น

สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 3

การเต้นแอโรบิก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและเส้นประสาทสำหรับผู้ที่เคร่งเครียดกับการทำงานหนัก
2. ทำให้ควบคุมร่างกายได้ดีขึ้น ร่างกายโดยรวมมีความอ่อนตัว และเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น ทำให้อารมณ์เบิกบานและจิตใจแจ่มใส มีสง่าราศี
3. เพื่อก่อให้เกิดความสุข เพราะว่าจะออกกำลังกาย อย่างมีความสุข ไร้การแข่งขัน จึงไม่มีความเครียด ซึ่งต่างกับการออกกำลังกายที่เน้นการแข่งขัน การออกกำลังกายที่เน้นการแข่งขัน ร่างกายจะหลั่งสารคนละตัว มีชื่อว่า อดีนาลีน ซึ่งตัวนี้ จะก่อให้เกิดความเครียด ผลของการออกกำลังกายจะต่างกัน รูปร่างหน้าตาจะสดใสต่างกัน

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เครื่องเล่นซีดี
2. ชุดอุปกรณ์เครื่องเสียง

สถานที่

ห้องนาฏศิลป์ในหอประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายของการร่วมกิจกรรม
2. ผู้วิจัยนำเสนอให้ผู้เข้าร่วมในเรื่องของกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมแอโรบิก
3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมอุ่นร่างกาย เพื่อให้ผู้ดูแลมีร่างกายสูงขึ้นทีละน้อยเป็นการค่อย ๆ ปรับร่างกายให้ทำงานเพิ่มขึ้นจะเป็นการเดินหรือกายบริหารง่าย ๆ ประมาณ 5 นาที เริ่มเพิ่มการออกกำลังกายให้มากขึ้นโดยใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที ซึ่งในขั้นตอน นี้ความหนักเบาของการออกกำลังกายจะต้องกำหนดให้เหมาะสมกับความแข็งแรงของร่างกายแต่ละคน โดยยึดหลักความเหนื่อยตามความเร็วของการเต้นหัวใจ ซึ่งเป็นขั้นตอนสุดท้าย ก็คือ การผ่อนคลายร่างกายหลังจากที่ออกกำลังกายกายมาระยะหนึ่งแล้วไม่ควรหยุดทันที
4. ผู้วิจัยจะนำเสนอและสาธิตในจังหวะกระโจน (Leap) และก้าวเขย่งสลับเท้า (Skip) โดยยังไม่มีเสียงดนตรีประกอบ
 - 4.1 กระโจน (Leap)
 - 4.1.1 จังหวะปกติ

4.1.2 ถ้าย่น้ำหนักตัวจากเท้าหนึ่งไปยังอีกเท้าหนึ่ง โดยการสปริงตัวจากพื้นด้วย
ปลายเท้าอีกข้างหนึ่ง จึงตามด้วยปลายเท้า

4.2 ก้าวเขย่งสลับเท้า (Skip)

4.2.1 จังหวะผสม

4.2.2 ยกเท้าใดเท้าหนึ่งก้าวไปวางข้างหน้า แล้วกระโดดเขย่งด้วยเท้าเดียวกัน ทำสลับกัน
ไปเรื่อยๆ

5. ผู้วิจัยและสมาชิกจะร่วมปฏิบัติจังหวะกระโจน (Leap) และก้าวเขย่งสลับเท้า (Skip)
โดยมีเสียงดนตรีประกอบ

6. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมและนัดหมายกิจกรรมครั้งต่อไป

สัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 1

เกมร้องเพลงคาราโอเกะประเภทเพลงเพื่อชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าใจในกิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นและบรรลุตามวัตถุประสงค์
2. เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตาโปรแกรมที่จัดขึ้น และมีความสุขในการ เข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ แสดงความสามารถของตนเองและกล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้อง

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เครื่องดนตรี ฉิ่ง ฉาบ กลอง แทมโบลีน
2. ชุดอุปกรณ์คาราโอเกะ คอมพิวเตอร์ ไมค์โครโฟน ลำโพง

สถานที่

ห้องนาฏศิลป์ในประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและวิทยากร และให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดยให้กิจกรรมกลุ่ม
3. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายของการร่วมกิจกรรม
4. ผู้วิจัยนำเสนอให้ผู้เข้าร่วมในเรื่องของกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและการร้องเพลง
5. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมแบ่งกลุ่มและเลือกเพลงแนวเพื่อชีวิต แต่ละกลุ่มต้องมีตัวแทนเป็นนักร้องที่หรือจะช่วยกันร้องก็ได้ เหลือเป็นนักดนตรี
6. ในกิจกรรมครั้งนี้จะมีการเก็บคะแนนสะสมตลอดการวิจัย ผู้วิจัยจะประเมินผลโดยสังเกตจากการนำเสนอของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละกลุ่ม และผู้เข้าร่วมวิจัยจะมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ชักถาม
7. สรุปกิจกรรมที่ดำเนินมาตั้งแต่ต้นและนัดหมายในกิจกรรมครั้งต่อไป

สัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 2

โยนห่วง

ชื่อเกม โยนห่วง

วัตถุประสงค์ ฝึกทักษะความแม่นยำ และมีความสนุกสนานตื่นเต้น

สถานที่เล่น สนามหรือลานกว้าง

อุปกรณ์ แก้วน้ำ 1 ตัว ห่วงยาง 3 ห่วง ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 5 เซนติเมตร

วิธีการเล่น

1. วางน้ำบนพื้นโดยให้ส่วนขาตั้งขึ้น ถ้าอยากตกแต่งให้สวยงามก็อาจหาสีขาม้ำนิ่ง ถ้าไม่มีห่วงก็ทำเองได้จากกระดาษแข็ง แล้วระบายสีหรือตกแต่งด้วยกระดาษสี
2. ตีเส้นห่างจากน้ำ 2 เมตร เพื่อโยนห่วงจากจุดนี้
3. เด็ก ๆ พยายามโยนห่วงให้คล้องขาม้ำนิ่ง แต่ครั้งที่โยนเข้าก็จะได้ 1 คะแนน ใครได้คะแนนมากที่สุดเป็นผู้ชนะ

หย่อนกล้วยลงรู

ชื่อเกม หย่อนกล้วยลงรู

วัตถุประสงค์ ฝึกความอดทน และมีความสนุกสนาน

สถานที่เล่น สนามหรือลานกว้าง

อุปกรณ์ กล้วย, เชือก, ดินสอ, นาฬิกา

วิธีการเล่น

1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆกัน
2. วางขวดปากกว้างบนพื้น จากนั้นใช้เชือกยาว 1 เมตรผูกกับกล้วย
3. เด็ก ๆ ต้องผูกเชือกไว้รอบเอว ให้กล้วยห้อยอยู่ข้างหลังระดับเข่า
4. พอผู้นำเกมให้สัญญาณเริ่ม เด็ก ๆ พยายามหย่อนกล้วยลงขวดให้ได้โดยห้ามใช้มือจับ มีเวลา 2 นาที
5. แต่ครั้งที่ทำได้ภายในเวลาที่กำหนดจะได้ 1 คะแนน

สัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 3

การเต้นแอโรบิก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและเส้นประสาทสำหรับผู้ที่ใช้เครื่องเครียดกับการ ทำงานหนัก
2. ทำให้ควบคุมร่างกายได้ดีขึ้น ร่างกายโดยรวมมีความอ่อนตัว และเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น ทำให้อารมณ์เบิกบานและจิตใจแจ่มใส มีสง่าราศี
3. เพื่อก่อให้เกิดความสุข เพราะว่าขณะออกกำลังกาย อย่างมีความสุข ไร้การแข่งขัน จึงไม่มีความเครียด ซึ่งต่างกับการออกกำลังกายที่เน้นการแข่งขัน การออกกำลังกายที่เน้นการแข่งขัน ร่างกายจะหลั่งสารคนละตัว มีชื่อว่า อดีนาลีน ซึ่งตัวนี้ จะก่อให้เกิดความเครียด ผลของการออกกำลังกายจะต่างกัน รูปร่างหน้าตาจะสดใสต่างกัน

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เครื่องเล่นซีดี
2. ชุดอุปกรณ์เครื่องเสียง

สถานที่

ห้องนาฏศิลป์ในหอประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายของการร่วมกิจกรรม
2. ผู้วิจัยนำเสนอให้ผู้เข้าร่วมในเรื่องของกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมแอโรบิก
3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมอุ่นร่างกาย เพื่อให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นที่ละน้อยเป็นการค่อย ๆ ปรับร่างกายให้ทำงานเพิ่มขึ้นจะเป็นการเดินหรือกายบริหารง่าย ๆ ประมาณ 5 นาที เริ่มเพิ่มการออกกำลังกายให้มากขึ้นโดยใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที ซึ่งในขั้นตอนนี้ความหนักเบาของการออกกำลังกายจะต้องกำหนดให้เหมาะสมกับความแข็งแรงของร่างกายแต่ละคน โดยยึดหลักความเหนื่อยตามความเร็วของการเต้นหัวใจ ซึ่งเป็นขั้นตอนสุดท้าย ก็คือ การผ่อนคลายร่างกายหลังจากที่ออกกำลังกายมาระยะหนึ่งแล้วไม่ควรหยุดทันที
4. ผู้วิจัยจะนำเสนอและสาธิตในจังหวะสไลด์ (Slide) และควมบ้า (Gallop) โดยยังไม่มี

เสียงดนตรีประกอบ

- 4.1 สไลด์ (Slide)
 - 4.1.1 จังหวะผสม

4.1.2 เคลื่อนที่ไปทางข้าง (หรือเฉียงข้างก็ได้)

4.1.3 ก้าวเท้าไปทางข้าง ก้าวเท้าอีกข้างหนึ่งมาชิด พร้อมกับถ่ายน้ำหนักตัวมายังเท้าที่ชิด
โดยเร็ว

4.2 ควบม้า (Gallop)

4.2.1 จังหวะผสม

4.2.2 เคลื่อนที่ไปข้างหน้า ย่อเข่าลงสู่พื้นด้วยส้นเท้า มีสปริงข้อเท้า

4.2.3 เท้าหลังก้าวตามชิดเท้าหน้าอย่างรวดเร็ว

5. ผู้วิจัยและสมาชิกจะร่วมปฏิบัติจังหวะสไลด์ (Slide) และควบม้า (Gallop) โดยมี
เสียงดนตรีประกอบ

6. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมและนัดหมายกิจกรรมครั้งต่อไป

สัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 1

ร้องเพลงคาราโอเกะประเภทเพลงสตริง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าใจในกิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นและบรรลุตาม

วัตถุประสงค์

2. เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตาโปรแกรมที่จัดขึ้น และมีความสุขในการ เข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ แสดงความสามารถของตนเองและกล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้อง

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เครื่องดนตรี
2. ชุดอุปกรณ์คาราโอเกะ

สถานที่

ห้องนาฏศิลป์ในประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายของการร่วมกิจกรรม
2. ผู้วิจัยนำเสนอให้ผู้เข้าร่วมในเรื่องของกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและการร้องเพลง
3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมแบ่งกลุ่มและเลือกเพลงแนวสตริง แต่ละกลุ่มต้องมีตัวแทนเป็นนักร้องที่หรือจะช่วยกันร้องก็ได้ เหลือเป็นนักดนตรี
4. ในกิจกรรมครั้งนี้จะมีการเก็บคะแนนสะสมตลอดการวิจัย ผู้วิจัยจะประเมินผลโดยสังเกตจากการนำเสนอของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละกลุ่ม และผู้เข้าร่วมวิจัยจะมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ชักถาม
5. สรุปกิจกรรมที่ดำเนินมาตั้งแต่ต้นและนัดหมายในกิจกรรมครั้งต่อไป

สัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 2

ใครคือผู้นำ

ชื่อเกม	ใครคือผู้นำ
เสริมความสามารถทางด้าน	การใช้กล้ามเนื้อ/การเคลื่อนไหว สนุกสนาน
อุปกรณ์	-
วิธีการเล่น	

1. ขออาสาสมัครมา 1 คน แล้วให้ไปรออยู่นอกห้องก่อน
2. จัดนักเรียนที่เหลือทั้งหมดให้ยืนเป็นวงกลม แล้วกำหนดให้นักเรียนคนหนึ่งที่นั่งอยู่ในวงนั้น เป็นผู้นำในการเป็นต้นแบบท่าทางการออกกำลังกายต่อเนื่องแบบต่าง ๆ (เช่น ปราบมือ, ขยับแขน, ผงกศีรษะ และอื่น ๆ) โดยให้เวลาสำหรับการนำแต่ละท่าทางไม่เกิน 5 ถึง 10 วินาที (สมาชิกคนอื่น ๆ จะต้องคอยสังเกต และทำตามท่าทางของผู้นำทุกครั้งไป)
3. สมาชิกที่เป็นอาสาสมัครกลับเข้ามาในห้อง แล้วให้พยายามสังเกตว่าระหว่างที่มีการเปลี่ยนท่าทางต่าง ๆ นั้น ใครคือ “ผู้นำ” ซึ่งจะให้ออกาสในการทายได้ทั้งหมด 3 ครั้ง จากนั้นให้เลือกอาสาสมัครคนใหม่ แล้วเริ่มกิจกรรมใหม่ในรอบต่อ ๆ ไป

แข่งขันหัวเราะ

ชื่อเกม	แข่งขันหัวเราะ
เสริมความสามารถทางด้าน	การใช้กรฝีกสมาธิ และการคลายเครียด
อุปกรณ์	นาฬิกาจับเวลา

วิธีการเล่น

1. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายของการร่วมกิจกรรมการหัวเราะคลายเครียด
2. ผู้วิจัยนำเสนอและสาธิตการหัวเราะแบบต่างให้ผู้เข้าร่วมในเรื่องของกิจกรรมนั้นหน้าการ ประเภทกิจกรรมเกม
3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมทุกคนจับฉลากเพื่อแข่งขันรอบละ 5 คน โดยหาผู้ที่มีเวลาเป็นที่ 1 และเข้ารอบเพื่อหาสุดยอดของการแข่งขัน
4. สรุปกิจกรรมที่ดำเนินมาตั้งแต่ต้นและนัดหมายในกิจกรรมครั้งต่อไป

สัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 3

การเต้นแอโรบิก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและเส้นประสาทสำหรับผู้ที่ใช้เครื่องเครียดกับการทำงานหนัก
2. ทำให้ควบคุมร่างกายได้ดีขึ้น ร่างกายโดยรวมมีความอ่อนตัว และเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น ทำให้อารมณ์เบิกบานและจิตใจแจ่มใส มีสง่าราศี
3. เพื่อก่อให้เกิดความสุข เพราะว่าจะขณะออกกำลังกาย อย่างมีความสุข ไร้การแข่งขัน จึงไม่มีความเครียด ซึ่งต่างกับการออกกำลังกายที่เน้นการแข่งขัน การออกกำลังกายที่เน้นการแข่งขัน ร่างกายจะหลั่งสารคนละตัว มีชื่อว่า อดีนาลีน ซึ่งตัวนี้ จะก่อให้เกิดความเครียด ผลของการออกกำลังกายจะต่างกัน รูปร่างหน้าตาจะสดใสต่างกัน

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เครื่องเล่นซีดี
2. ชุดอุปกรณ์เครื่องเสียง

สถานที่

ห้องนาฏศิลป์ในหอประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายของการร่วมกิจกรรม
2. ผู้วิจัยนำเสนอให้ผู้เข้าร่วมในเรื่องของกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมแอโรบิก
3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมอุ่นร่างกาย เพื่อให้ทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นที่ละน้อยเป็นการค่อย ๆ ปรับร่างกายให้ทำงานเพิ่มขึ้นจะเป็นการเดินหรือกายบริหารง่าย ๆ ประมาณ 5 นาที เริ่มเพิ่มการออกกำลังกายให้มากขึ้นโดยใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที ซึ่งในขั้นตอนนี้ความหนักเบาของการออกกำลังกายจะต้องกำหนดให้เหมาะสมกับความแข็งแรงของร่างกายแต่ละคน โดยยึดหลักความเหนื่อยตามความเร็วของการเต้นหัวใจ ซึ่งเป็นขั้นตอนสุดท้าย ก็คือ การผ่อนคลายร่างกายหลังจากที่ออกกำลังกายมาระยะหนึ่งแล้วไม่ควรหยุดทันที
4. ผู้วิจัยจะนำเสนอและสาธิตในจังหวะเดินสับเท้า (Shuffle) และ สอง-ก้าว (Two-step) โดยยังไม่มีเสียงดนตรีประกอบ

- 4.1 เดินสับเท้า (Shuffle)
 - 4.1.1 ก้าวเท้าข้างหนึ่งออกไปข้างหน้าเบาๆแล้วก้าวเท้าอีกข้างหนึ่ง
 - 4.1.2 ต่างกับเดินธรรมดาตรงที่น้ำหนักตัวจะถ่ายจากปลายเท้าสู่ส้นเท้า
- 4.2 สอง-ก้าว (Two-step)
 - 4.2.1 แบบจังหวะ 2/4 หรือ 4/4
 - 4.2.2 จังหวะผสม
 - 4.2.3 ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า แล้วชิดอีกเท้าหนึ่งไปหา ทิ้งน้ำหนักตัวที่เท้าหลัง แล้วก้าวเท้าแรกไป ข้างหน้าอีก
- 5. ผู้วิจัยและสมาชิกจะร่วมปฏิบัติจังหวะเดินสับเท้า (Shuffle) และ สอง-ก้าว (Two-step) โดยมีเสียงดนตรีประกอบ
- 6. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมและนัดหมายกิจกรรมครั้งต่อไป

สัปดาห์ที่ 9 ครั้งที่ 1

ร้องเพลงคาราโอเกะประเภทเพลงไทยลูกทุ่ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าใจในกิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นและบรรลุตาม

วัตถุประสงค์

2. เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตาโปรแกรมที่จัดขึ้น และมี ความสุขในการ เข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ แสดงความสามารถของตนเองและกล้าแสดงออก ในทางที่ถูกต้อง

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เครื่องดนตรี
2. ชุดอุปกรณ์คาราโอเกะ

สถานที่

ห้องนาฏศิลป์ในประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายของการร่วมกิจกรรม
2. ผู้วิจัยนำเสนอให้ผู้เข้าร่วมในเรื่องของกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและการร้อง เพลง
3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมแบ่งกลุ่มและเลือกเพลงแนวลูกทุ่ง แต่ละกลุ่มต้องมีตัวแทนเป็น นักร้องที่หรือจะช่วยกันร้องก็ได้ เหลือเป็นนักดนตรี
4. ในกิจกรรมครั้งนี้จะมีการเก็บคะแนนสะสมตลอดการวิจัย ผู้วิจัยจะประเมินผลโดย สังเกตจากการนำเสนอของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละกลุ่ม และผู้เข้าร่วมวิจัยจะมีส่วนร่วมในการแสดง ความคิดเห็น ชักถาม
5. สรุปกิจกรรมที่ดำเนินมาตั้งแต่ต้นและนัดหมายในกิจกรรมครั้งต่อไป

สัปดาห์ที่ 9 ครั้งที่ 2

เกมโป่ง ใ้ย่า

ชื่อเกม โป่ง ใ้ย่า

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกความคล่องแคล่วว่องไว เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน

สถานที่เล่น สนาม

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัดจำนวน

วิธีการเล่น

1. ให้ผู้เล่นทุกคนนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าวงเลือกผู้เล่นคนหนึ่งออกมาอยู่กลางวง
2. เมื่อเริ่มเล่นผู้ที่อยู่กลางวงเดินไปชี้ผู้เล่นคนที่นั่งอยู่รอบวง ผู้เล่นถูกชี้จะต้องทำทีคล้ายจะยิงปืนไปที่คนชี้ พร้อมกับร้องว่า “โป่ง” ทันทีทันใด ผู้ที่นั่งข้างซ้ายขวา จะต้องร้อง “ใ้ย่า” พร้อมกับยกมือตรงข้ามจับหู ผู้ที่อยู่ติดกับผู้ร้อง “โป่ง” ถ้าใครทำผิด เช่น ไม่ชี้มือพร้อมกับร้อง “โป่ง” ร้อง “ใ้ย่า” แต่ไม่เอามือปิดหู จะต้องออกมาอยู่กลางวงแทน

เกมวีปา

ชื่อเกม วีปา

อุปกรณ์ ลูกฟุตบอลหรือม้วนผ้าทำเป็นลูกกลม

สถานที่เล่น สนาม ลานทุ่งหญ้า

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัดจำนวน

วิธีการเล่น

1. แบ่งจำนวนผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละเท่า ๆ กัน ให้แต่ละฝ่ายส่งตัวแทนออกมา ฝ่ายละหนึ่งคนเพื่อตาโป่งกัน ถ้าฝ่ายไหนชนะก็ได้เล่นก่อน ฝ่ายที่แพ้ก็จะเป็นฝ่ายขว้าง
2. ชีดเส้นสำหรับกำหนดให้พวกขว้างไม้ล้มแดนเข้ามาขว้างใกล้โดยไม่ให้มีการโกง
3. ฝ่ายที่ขว้างก็แบ่งออกเป็น 2 ฝ่าย คือ ทำหน้าที่รับลูกบอลกับขว้างฝ่ายตรงข้าม
4. ฝ่ายที่วิ่งก็จะลงมาวิ่งพร้อมกันหมดทุกคน ถ้าคนไหนถูกลูกบอลล้มล้มไม่ว่าจะเป็นส่วนไหนของร่างกายต้องตายทันที (ต้องออกมานั่งรอข้างนอก) ฝ่ายที่ขว้างฝ่ายที่วิ่งจนหมดทุกคน แต่จะเหลือไว้หนึ่งคนสำหรับนับเป็นคนสุดท้าย ส่วนมากจะเหลือคนที่วิ่งช้า ๆ หรือหลบหลีกไม่เก่งไว้ นับ เพราะถ้าเลือกคนที่คล่องแคล่วไว้นับเป็นคนสุดท้าย บังเอิญถ้านับไม่ครบ 10 แล้วลูกบอลไม่ถูกเลย ฝ่ายที่วิ่งก็ได้วิ่งอีกรอบหนึ่ง แต่ถ้าบังเอิญนับยังไม่ครบ 10 แล้วถูกขว้าง ฝ่ายที่ขว้างก็ได้วิ่ง อีกฝ่ายหนึ่งก็จะขว้างแทน
5. การเล่นก็จะเล่นไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเหนื่อยถึงจะหยุด ถ้าฝ่ายไหนได้วิ่งมากก็จะเป็นฝ่ายชนะ

สัปดาห์ที่ 9 ครั้งที่ 3

การเต้นแอโรบิก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและเส้นประสาทสำหรับผู้ที่ใช้เครื่องเครียดกับการทำงานหนัก
2. ทำให้ควบคุมร่างกายได้ดีขึ้น ร่างกายโดยรวมมีความอ่อนตัว และเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้นทำให้อารมณ์เบิกบานและจิตใจแจ่มใส มีสง่าราศี
3. เพื่อก่อให้เกิดความสุข เพราะว่าจะขณะออกกำลังกาย อย่างมีความสุข ไร้การแข่งขัน จึงไม่มีความเครียด ซึ่งต่างกับการออกกำลังกายที่เน้นการแข่งขัน การออกกำลังกายที่เน้นการแข่งขัน ร่างกายจะหลั่งสารคนละตัว มีชื่อว่า อดีนาลีน ซึ่งตัวนี้ จะก่อให้เกิดความเครียด ผลของการออกกำลังกายจะต่างกัน รูปร่างหน้าตาจะสดใสต่างกัน

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เครื่องเล่นซีดี
2. ชุดอุปกรณ์เครื่องเสียง

สถานที่

ห้องนาฏศิลป์ในหอประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายของการร่วมกิจกรรม
2. ผู้วิจัยนำเสนอให้ผู้เข้าร่วมในเรื่องของกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมแอโรบิก
3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมอุ่นร่างกาย เพื่อให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นที่ละน้อยเป็นการค่อย ๆ ปรับร่างกายให้ทำงานเพิ่มขึ้นจะเป็นการเดินหรือกายบริหารง่าย ๆ ประมาณ 5 นาที เริ่มเพิ่มการออกกำลังกายให้มากขึ้นโดยใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที ซึ่งในขั้นตอนนี้ความหนักเบาของการออกกำลังกายจะต้องกำหนดให้เหมาะสมกับความแข็งแรงของร่างกายแต่ละคน โดยยึดหลักความเหนื่อยตามความเร็วของการเต้นหัวใจ ซึ่งเป็นขั้นตอนสุดท้าย ก็คือ การผ่อนคลายร่างกายหลังจากที่ออกกำลังกายมาระยะหนึ่งแล้วไม่ควรหยุดทันที
4. ผู้วิจัยจะนำเสนอและสาธิตในจังหวะวอลซ์ (Waltz) และมอเซอร์ก้า (Mazurka) โดยยังไม่มีเสียงดนตรีประกอบ
 - 4.1 วอลซ์ (Waltz)
 - 4.1.1 แบบจังหวะ 3/4

4.1.2 ก้าวเท้าซ้ายไปหน้า ก้าวเท้าขวาตามไปแล้ววาดไปทางขวา ลากเท้าซ้ายไปชิดเท้าขวา ทำสลับกัน

4.2 มอเซอก้า (Mazurka)

4.2.1 แบบจังหวะ 3/4

4.2.2 แบบจังหวะปกติเน้นเสียงหนักที่จังหวะที่ 2

4.2.3 ก้าวเท้าซ้าย แล้วก้าวเท้าขวาตัดหน้าเท้าซ้ายมาวางแทนที่เท้าซ้าย แล้วกระโดดเขย่งด้วยเท้าขวา พร้อมกับงอเข้าซ้าย ทำซ้ำเหมือนเดิม

5. ผู้วิจัยและสมาชิกจะร่วมปฏิบัติจังหวะวอลซ์ (Waltz) และมอเซอก้า (Mazurka) โดยมีเสียงดนตรีประกอบ

6. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมและนัดหมายกิจกรรมครั้งต่อไป

สัปดาห์ที่ 10 ครั้งที่ 1

เกมร้องเพลงคาราโอเกะประเภทเพลงเพื่อชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าใจในกิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นและบรรลุตามวัตถุประสงค์
2. เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตาโปรแกรมที่จัดขึ้น และมีความสุขในการ เข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ แสดงความสามารถของตนเองและกล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้อง

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เครื่องดนตรี ฉิ่ง ฉาบ กลอง แทมโบลีน
2. ชุดอุปกรณ์คาราโอเกะ คอมพิวเตอร์ ไมค์โครโฟน ลำโพง

สถานที่

ห้องนาฏศิลป์ในประชุม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและวิทยากร และให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดยให้กิจกรรมกลุ่ม
3. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายของการร่วมกิจกรรม
4. ผู้วิจัยนำเสนอให้ผู้เข้าร่วมในเรื่องของกิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและการร้องเพลง
5. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมแบ่งกลุ่มและเลือกเพลงแนวเพื่อชีวิต แต่ละกลุ่มต้องมีตัวแทนเป็นนักร้องที่หรือจะช่วยกันร้องก็ได้ เหลือเป็นนักดนตรี
6. ในกิจกรรมครั้งนี้จะมีการเก็บคะแนนสะสมตลอดการวิจัย ผู้วิจัยจะประเมินผลโดยสังเกตจากการนำเสนอของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละกลุ่ม และผู้เข้าร่วมวิจัยจะมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ชักถาม
7. สรุปกิจกรรมที่ดำเนินมาตั้งแต่ต้นและแจกรางวัลอันดับ 1 / 2 และ 3 แต่ละประเภท นัดหมายในกิจกรรมครั้งต่อไป

สัปดาห์ที่ 10 ครั้งที่ 2

เกมพระอาทิตย์ โลก พระจันทร์

ชื่อเกม พระอาทิตย์ โลก พระจันทร์

วัตถุประสงค์ เพื่อความสนุกสนานและทดสอบความว่องไว

สถานที่เล่น สนามกลางแจ้ง

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัด

วิธีการเล่น

ใช้ชอล์กเขียนวงกลม 3 วง บนพื้น วงใหญ่ที่สุดเป็นพระอาทิตย์ วงกลางเป็นโลก ส่วนวงในสุดเป็นพระจันทร์ ให้เด็ก ๆ เดินกระโดด หรือเดินรำ ร้องเพลงไปรอบ ๆ วงกลมทั้งสามจนเมื่อคุณบอกว่า “พระจันทร์” เด็ก ๆ ก็จะต้องกระโดดเข้าไปในวงกลมวงเล็กที่สุด และคอยบอกสลับกันไปเรื่อย ๆ ระหว่างดาวทั้งสาม ใครกระโดดลงบนดาวผิดดวงคนนั้นก็แพ้

เกมปะโต๊ะ ปะโต๋

ชื่อเกม ปะโต๊ะ ปะโต๋

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกความคล่องแคล่วว่องไว การรับฟัง การปฏิบัติที่ถูกต้อง เกิดความสนุกสนาน

สถานที่เล่น สนาม

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัดจำนวน

วิธีการเล่น

เกมนี้ต้องการให้ผู้เล่นทำตามคำบอกอย่างรวดเร็วถูกต้อง โดยใช้คำสั่ง 3 คำ คือ ถ้าใช้คำสั่งว่า “ปะโต๊ะ” ให้ผู้เล่นร้องไชโย พร้อมกับกระโดดขึ้น ถ้าสั่งว่า “ปะโต๋” ให้ผู้เล่นเอามือจับศีรษะไว้ ถ้าออกคำสั่งว่า “ปะโต๊ะ ปะโต๋” ให้ผู้เล่นเอามือปิดตา ใครทำผิดต้องออกจากการแข่งขัน จนเหลือคนสุดท้ายเป็นผู้ชนะ

ตะกร้อเขต

ชื่อเกม ตะกร้อเขต

วัตถุประสงค์ ฝึกทักษะการส่งและรับลูกด้วยเท้า ศีรษะ ไหล่ และเข่า

สถานที่เล่น ที่โล่งกว้างหรือโรงพลศึกษา พร้อมวงกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 5

เมตร มีวงกลมขนาดเล็กเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 เมตรอยู่ตรงกลาง และมีเส้น แบ่งเขตในส่วนของวงกลมใหญ่ออกเป็น 6 – 8 ส่วนเท่า ๆ กัน

จำนวนผู้เล่น 6 – 8 คน

อุปกรณ์ ลูกตะกร้อ

วิธีการเล่น

เริ่มเล่นโดยให้ผู้เล่นคนใดคนหนึ่งโยนลูกให้เพื่อนที่อยู่ในวงกลม การโยนต้องโยนให้คนที่อยู่ตรงกันข้ามกับผู้โยน คนที่เพื่อนโยนลูกให้ต้องเล่นลูกด้วยเท้า ศีรษะ ไหล่ และเข่า และส่งให้เพื่อนคนอื่นที่อยู่ในวงกลมด้วยกันเล่นต่อไป ผู้เล่นจะต้องพยายามป้องกันไม่ให้ลูกตกพื้นในเขตของตนเอง อีกทั้งต้องไม่ทำให้ลูกตกในวงกลมเล็กที่อยู่ตรงกลางและนอกวงกลมใหญ่ ถ้าลูกตกพื้นในวงกลมเล็กและนอกวงกลมใหญ่ ผู้เล่นที่สัมผัสลูกคนสุดท้ายก่อนลูกตกพื้นต้องเป็นผู้นำลูกมาโยนเริ่มเล่นใหม่ต่อไป ถ้าจะให้สนุกสนานและตื่นเต้นมากขึ้นควรให้ผู้เล่นที่ทำลูกตกพื้นในเขตของตนเอง ทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งตามแต่ถนัดซึ่งแสดงถึงความสามารถพิเศษ เช่น ร้องเพลง เต้นรำทำประกอบ หรือแสดงท่าทางต่าง ๆ เป็นต้น ก่อนการนำลูกกลับเข้ามาเริ่มเล่นต่อไป

สัปดาห์ที่ 10 ครั้งที่ 3

กิจกรรมเข้าจังหวะ ชุมทางหางเครื่อง

ชื่อเกม	ชุมทางหางเครื่อง
เสริมความสามารถทางด้าน	ดนตรี/การให้จังหวะ
เสริมสร้างลักษณะนิสัย	การตื่นตัว
อุปกรณ์	เครื่องดนตรี
วิธีการเล่น	

1. แบ่งนักเรียนทั้งชั้นเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งทำหน้าที่เป็นวงดนตรี ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งเป็นหางเครื่อง
2. ภายหลังจากแบ่งกลุ่ม ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มปรึกษากัน 5 นาที จากนั้นจึงให้กลุ่มวงดนตรีร้องเพลงพร้อมปรบมืออย่างพร้อมเพรียงกัน ในขณะที่กลุ่มหางเครื่องก็จะทำการเดินไปตามจังหวะของวงดนตรี เมื่อเวลาผ่านไป 10 นาที ผู้วิจัยกล่าวคำว่า “เปลี่ยน” ออกมาดัง ๆ เพื่อให้วงดนตรีได้เปลี่ยนเพลงร้อง ทำนอง และจังหวะของกลุ่ม ในขณะที่กลุ่มหางเครื่องก็ต้องเปลี่ยนรูปแบบการเดินของตนให้เข้ากับเพลงที่เปลี่ยนไปเช่นกัน
3. เมื่อเวลาผ่านไปสัก 15 นาที ของเวลากิจกรรมทั้งหมด ให้มีการสลับบทบาทกันระหว่างหางเครื่องกับวงดนตรี

กิจกรรมเข้าจังหวะเดินตามผู้นำ

ชื่อเกม	เดินตามผู้นำ
เสริมความสามารถทางด้าน	ดนตรี/การให้จังหวะ
อุปกรณ์	เครื่องเสียงและเทปเพลง
วิธีการเล่น	

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยจับฉลาก โดยในฉลากจะเขียนไว้ว่า **ท่านโชคดีที่สุด** จำนวน 5 ใบ
2. หลังการได้ผู้ที่โชคดี 5 คนแล้ว ให้สมาชิกแต่ทุกคนเตรียมตัวพบกับการนำเดินจากผู้ที่โชคดี
3. สมาชิกจะต้องเดินตามผู้นำทุกท่าทาง สมาชิกท่านใดเดินไม่เหมือนผู้นำจะถูกจับออกมา จากกิจกรรมนี้และจะให้ทำท่าเดินแปลกๆเป็นการทำโทษ
4. สำหรับผู้นำจะเปลี่ยนกันเดินคนละประมาณ 1 เพลง
5. ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมและจัดกิจกรรมอำลา

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ได้แก่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่ 2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความและทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

1. อายุ

14 ปี

16 ปี

2. ผลการเรียนในภาคเรียนที่ผ่านมา

ผลการเรียนดีมาก (3.00 - 4.00)

ผลการเรียนดี (2.00 - 2.99)

ผลการเรียนปานกลาง (1.00 -1.99)

ผลการเรียนต่ำ (0.00 -1.00)

3. สถานภาพของบิดามารดาในปัจจุบัน

อยู่ร่วมกัน

หย่าหรือแยกทางกัน

บิดามารดาถึงแก่กรรม

4. บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย

บิดามารดา

บิดา

มารดา

ญาติ (ลุง ป้า น้า อา ฯลฯ)

5. อาชีพของผู้ปกครอง

รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ

รับจ้าง

ค้าขาย

เกษตรกร

ตอนที่ 2

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

คำชี้แจง แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้ที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้เลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ได้ โปรดตอบความจริง และตอบทุกข้อเพื่อที่จะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

คำตอบมี 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง และจริงมาก โปรดใส่เครื่องหมายถูกช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตนเองมากที่สุด

ข้อ	คำถาม	ไม่จริง	จริง บาง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกมาได้ว่าจะอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อบรรจ้เป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
7	ฉันสังเกตได้เมื่อคนให้คิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จักรัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					

15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวหาว่า "ขอโทษ" ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะเป็นเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนร่วม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม						
19	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวังฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักจำทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม						
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎ ระเบียบ ขัดกับความเคยชินของฉัน					
รวม						
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					

36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมีปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือเรื่องสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม						
47	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	ฉันว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำให้สิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้เหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	26
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	1	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	3	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	4	คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	24
26	27	29	30	33	35	37	40	45	47	51	52

แต่ละข้อให้คะแนน

ตอบไม่จริง	ให้	4	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	2	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	1	คะแนน

การรวมคะแนน

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

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

หลังจากการรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมาย X ลงเส้นประในความฉลาดทางอารมณ์แล้วลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาดูว่ามีคะแนนด้านใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงปกติ

เกณฑ์ปกติของคะแนน EQ รวม ดี เก่ง สุข

กลุ่มตัวอย่างอายุ 12-17 ปี

องค์ประกอบ EQ	ต่ำกว่าเกณฑ์	เกณฑ์ปกติ	สูงปกติ
คะแนน EQ รวม	<140	140-170	< 170
1. องค์ประกอบ ดี	<48	48-58	<58
1.1 ควบคุมอารมณ์	<13	13-17	<17
1.2 เห็นใจผู้อื่น	<16	16-20	<20
1.3 รับผิดชอบ	<16	16-22	<22
2. องค์ประกอบ เก่ง	<45	45-57	<57
2.1 มีแรงจูงใจ	<14	14-20	<20
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	<13	13-19	<19
2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น	<14	14-20	<20
3. องค์ประกอบ สุข	<40	40-55	<55
3.1 ภูมิใจในตนเอง	<9	9-13	<13
3.2 พึงพอใจในชีวิต	<16	16-22	<22
3.3 สุขสงบทางใจ	<15	15-21	<21

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายเอก เอกสกุล
วันเดือนปีเกิด	วันที่ 11 ธันวาคม 2519
สถานที่เกิด	อำเภอสาทร กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	17/26 หมู่ 2 แขวงบางแค เขตบางแค กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2530	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนทุ่งมหาเมฆ
พ.ศ. 2536	ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนพระแม่มาลีสาธุประดิษฐ์
พ.ศ. 2541	ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนปานะพันธุ์วิทยา ในพระบรมราชูปถัมภ์
พ.ศ. 2544	ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ) วิชาเอกสันตนาการ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2552	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม) สาขาวิชา การจัดการนันทนาการ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ