

ผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการ  
ที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์  
ของเด็กในสถานสงเคราะห์

---



สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา  
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

## ผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์

พิมพ์ครั้งแรก สิงหาคม 2555

จำนวน 1,000 เล่ม

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์

# คำนำ

ปัจจุบันจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางเศรษฐกิจและสังคมที่มีผลกระทบต่อความมั่นคงของสถาบันครอบครัวทำให้ครอบครัวอ่อนแอลง ความสามารถในการดูแลและรับผิดชอบต่อครอบครัวในฐานะพ่อแม่ลดลง การทอดทิ้งบุตรและขาดการดูแลเอาใจใส่ ทำให้เด็กไม่ได้รับการพัฒนาอย่างเหมาะสมตามวัย ในขณะที่เด็กและเยาวชนเปรียบเสมือนต้นไม้ที่ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่รดน้ำ พรวนดิน เพื่อให้เป็นต้นไม้ที่เจริญเติบโตงอกงาม และสิ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนมีการพัฒนาด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์ และสังคม มีแนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จนั้น คือ ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า อีคิว (EQ) โดยมีนันทนาการเป็นเครื่องมือสำคัญในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กและเยาวชน และใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการเป็นสื่อเพราะเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะช่วยก่อให้เกิดความสุข ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และผ่อนคลายความตึงเครียด จะก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สร้างประสบการณ์ใหม่ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมและการแสดงออก ซึ่งจะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านจิตใจได้เป็นอย่างดี

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ได้เห็นความสำคัญของเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการว่าเป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จะทำให้เด็กและเยาวชนสามารถเจริญเติบโตเป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพต่อไป จึงมอบหมายให้สำนักนันทนาการ ดำเนินการวิจัยเรื่องผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผลการวิจัยจะได้นำไปใช้ประโยชน์ในสถานสงเคราะห์ต่างๆ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและบุคคลที่สนใจเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาเด็กและเยาวชนให้เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุขต่อไป

กรมพลศึกษา  
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา  
สิงหาคม 2555

# กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีโดยได้รับความกรุณาจากรองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ ที่ได้กรุณาเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาในการทำวิจัยครั้งนี้ โดยได้ให้แนวคิด คำปรึกษา แนะนำ และข้อคิดต่างๆ ในการวิจัย และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ คำแนะนำในการประมวลผลข้อมูล ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอาจารย์สุวรรณา ปิ่นแก้ว ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัย และขอขอบคุณอาจารย์พัชรา กลางสาทร หัวหน้าฝ่ายส่งเสริมการศึกษาและฝึกวิชาชีพ อาจารย์สมถวิล ต้นพิสุทธิ หัวหน้างานแนะแนวและพัฒนาเด็ก อาจารย์ธนพร ไพศาล หัวหน้างานฝึกวิชาชีพ และอาจารย์วรรณรัตน์ จริญญาเพชร อาจารย์ปฐมวัย ที่กรุณาให้คำปรึกษา ให้ข้อมูลตลอดจนความช่วยเหลือ อำนวยความสะดวกในด้านสถานที่ การดำเนินการประสานงานกับกลุ่มตัวอย่างในการทดลองจนสำเร็จลุล่วงไปด้วยความเรียบร้อย และขอขอบคุณคณะวิทยากร ผู้นำนันทนาการ อาจารย์พลพจน์ เขาวีวัฒน์ อาจารย์สุรี พฤกษ์ทวีศักดิ์ และคณะ ในการดำเนินกิจกรรมเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพและสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ท้ายนี้ขอขอบคุณเพื่อนร่วมงานทุกท่านในสำนักนันทนาการที่ได้ให้ความกรุณา ให้การสนับสนุนอำนวยความสะดวกในด้านต่างๆ เสนอแนะ แนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่อง ตลอดจนข้อคิดเห็นต่างๆ ในการวิจัย และให้กำลังใจด้วยดีตลอดมาทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จ

ผู้วิจัย

- หัวข้อวิจัย** : ผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์
- หน่วยงานที่ทำงานวิจัย** : กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนหญิงกลุ่มการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จำนวน 32 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการ จำนวน 16 คน และกลุ่มควบคุมเป็นนักเรียนที่สมัครใจไม่เข้าร่วมเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการ จำนวน 16 คน ดำเนินการทดลอง เป็นเวลา 7 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน วันละ 90 นาที รวมทั้งสิ้น 21 ครั้ง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข นำข้อมูลที่ได้อาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่า “ที” (t-test)

### ผลการวิจัยพบว่า

1. ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติของกรมสุขภาพจิต พบว่า เด็กในสถานสงเคราะห์มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติทุกด้าน
2. ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์กลุ่มทดลองระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เฉพาะองค์ประกอบด้านเก่ง องค์กรประกอบย่อย เรื่องสัมพันธ์ภาพ โดยมีค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
3. ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า องค์กรประกอบด้านดี องค์กรประกอบย่อย เรื่องเห็นใจผู้อื่น องค์กรประกอบด้านสุข องค์กรประกอบย่อย เรื่องภูมิใจตนเอง และพอใจชีวิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม

**Research Title** : The Effects of Using Recreational Group Dynamic Games on Developing Emotional Quotient of Children in the Welfare Home

**Research Section** : Research and Development Section, Recreation Bureau  
Department of Physical Education  
Ministry of Tourism and Sports

### Abstract

The purposes of this study were to study and to compare the effects of using recreational group dynamic games on developing emotional quotient of children in the Welfare Home. The samples were 32 girls of Non-formal Education and Informal Education Division in Rajvithi Home for Girls. Subjects were equally divided into 2 groups, 16 subjects each, which consisted of experimental group and control group. The experimental group had participated in recreational dynamic games treatment for 7 weeks, 3 days per week and 90 minutes per day, total of 21 times, while the control group did their activities as usual. The research instrument was the Emotional Quotient Inventory of Department of Mental Health, which had three main structures- Virtue, Competence, and Happiness. Both groups were tested before and after treatment. The data were analyzed in terms of means, standard deviations and t-test.

**The results were as follows:**

1. In comparison with the norms of the Department of Mental Health, it was found that all aspects of emotional quotients of children in the Welfare Home were normal.

2. Emotional quotient of experimental group between before and after treatment, specifically at the Competence structure-Relationship substructure, was significantly differences at .05 level. The post-test means were higher than pre-test.

3. Emotional quotient of children in the Welfare Home between experimental group and control group, in Virtue structure-sympathy substructure and Happiness structure-proudness and self-satisfaction substructures, were significantly differences at .05 level. The mean of the experimental group was higher than the control group.

# สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อภาษาไทย	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ง
สารบัญ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
สมมุติฐานของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
ข้อตกลงเบื้องต้น	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
ความรู้เกี่ยวกับนันทนาการ	8
➢ ความหมายของนันทนาการ	8
➢ ความสำคัญของนันทนาการ	10
➢ ลักษณะพื้นฐานของนันทนาการ	12
➢ เป้าหมายของนันทนาการ	13
➢ คุณค่าและคุณประโยชน์ของนันทนาการ	14
ความรู้เกี่ยวกับเกม	18
➢ ความหมายของเกม	18
➢ ประเภทของเกม	19
➢ ประโยชน์ของเกม	22
ความรู้เกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์	23
➢ ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์	23
➢ ทฤษฎีเกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์	25
➢ หลักการของกลุ่มสัมพันธ์	26

# สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
➢ จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	27
➢ ขนาดของกลุ่มสัมพันธ์	29
➢ ลำดับขั้นตอนการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ์	30
➢ รูปแบบกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	33
➢ คุณค่าและคุณประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	36
➢ ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มสัมพันธ์กับนันทนาการ	39
<b>แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์</b>	<b>40</b>
➢ ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์	40
➢ องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์	42
➢ ปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์	48
➢ ลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์	54
➢ ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์	59
<b>เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี</b>	<b>60</b>
<b>งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>64</b>
➢ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ	64
➢ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ	67
<b>บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย</b>	<b>71</b>
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	71
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	72
การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล	74
การวิเคราะห์ข้อมูล	75
<b>บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	<b>77</b>
<b>บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ</b>	<b>87</b>
สรุปผลการวิจัย	87
อภิปรายผล	90
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย	97
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	97
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>98</b>
<b>ภาคผนวก</b>	<b>103</b>

# สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	เปรียบเทียบลักษณะผู้มี EQ สูงและต่ำ ของสติป ไฮน์ 55
2	เปรียบเทียบลักษณะผู้มี EQ สูงและต่ำ ของเทอดศักดิ์ เดชคง 58
3	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก ในสถานสงเคราะห์ และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี และองค์ประกอบย่อย ระหว่างก่อนการทดลอง กับหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่า “ที” 78
4	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก ในสถานสงเคราะห์ และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง และองค์ประกอบย่อย ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่า “ที” 79
5	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก ในสถานสงเคราะห์ และผลการเปรียบเทียบความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข และองค์ประกอบย่อย ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่า “ที” 80
6	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก ในสถานสงเคราะห์ และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม ระหว่างก่อนการทดลอง กับหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่า “ที” 81
7	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก ในสถานสงเคราะห์ และผลการเปรียบเทียบความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี และองค์ประกอบย่อย หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่า “ที” 82
8	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก ในสถานสงเคราะห์ และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของ ค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง และองค์ประกอบย่อย หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่า “ที” 83
9	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก ในสถานสงเคราะห์ และผลการเปรียบเทียบความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข และองค์ประกอบย่อย หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่า “ที” 84
10	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก ในสถานสงเคราะห์ และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับ กลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่า “ที” 85

# สารบัญภาพ

---

ภาพประกอบที่ 1 การพัฒนา EQ ด้วยการเรียนรู้ 3 ลักษณะ

หน้า

50



## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันผลกระทบจากสภาพความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมทำให้ทุกคนต่างดิ้นรนเพื่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ทำให้ความผูกพันของคนในครอบครัวและชุมชนลดลง ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น ปัญหาเรื่องค่าครองชีพที่สูงขึ้น การว่างงาน อาชญากรรม และอื่นๆ ซึ่งปัญหาดังกล่าวเป็นสาเหตุหนึ่ง ที่ทำให้สถาบันครอบครัวอ่อนแอลง ความสามารถในการดูแล และรับผิดชอบครอบครัวในฐานะพ่อแม่ลดลง บางครอบครัวไม่สามารถทำหน้าที่ในการเลี้ยงดูบุตรของตนเองได้ หรือทำได้ไม่เต็มที่ หลายครอบครัวแก้ปัญหาด้วยการทอดทิ้งเด็ก ให้เด็กไปอาศัยกับญาติหรือบุคคลอื่น หรือให้เด็กทำงานเพื่อหารายได้แก่ครอบครัวก่อนวันอันสมควรแทนที่จะพัฒนาเด็กอย่างเหมาะสมตามวัย เป็นผลให้เกิดปัญหาเด็กกำพร้า ปัญหาเด็กเร่ร่อนไร้ที่พึ่ง ปัญหาเด็กยากจน เด็กบางส่วนถูกระทำทารุณ ถูกละเมิดสิทธิจากคนในครอบครัวหรือบุคคลอื่น และประสบปัญหาต่างๆ มากมาย ทำให้เด็กไม่ได้รับการพัฒนาอย่างเหมาะสม เด็กเหล่านี้เปรียบเสมือนต้นไม้ที่อ่อนแอ ที่ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษเพื่อให้กลับกลายเป็นต้นไม้ที่เจริญงอกงามขึ้นมาได้

เด็กและเยาวชน หากไม่ได้รับความรักในวัยแรกเริ่มของชีวิตก็จะเป็นโรคขาดความรัก มีพฤติกรรมต่อต้านสังคม รวมถึงการใช้ความรุนแรงในช่วงเจริญเติบโต ดังจะเห็นได้ว่า ในปัจจุบันจะพบอาชญากรรมและการกระทำผิดต่างๆ ในเด็กและเยาวชนที่อายุน้อยมีมากขึ้น ลักษณะดังกล่าวที่เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชนนั้นแสดงให้เห็นถึงการขาดทักษะความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) หรือที่เรียกกันโดยทั่วไปว่า อีคิว (EQ) จากการเก็บข้อมูลของสถานสงเคราะห์เด็กอ่อนปากเกร็ดและสถานสงเคราะห์เด็กอ่อนพญาไท ในช่วงปี พ.ศ. 2551-2553 พบว่า ปัจจุบันประเทศไทยมีเด็กและเยาวชนถูกส่งเข้าสถานสงเคราะห์แต่ละปี จำนวนสูงขึ้นเรื่อยๆ สถานสงเคราะห์แต่ละแห่งต้องรับอุปการะเด็กไว้ในการดูแลเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 10-14 คน โดยเฉลี่ยปีละ 120-168 คน ซึ่งจากสถานสงเคราะห์ทั่วประเทศที่มีประมาณ 20 กว่าแห่งนั้น ทำให้พบว่าเด็กไทยอยู่ในสถานสงเคราะห์มากถึงเกือบ 3,000 คน ต่อปี นอกจากนี้ นางเพ็ญพรรณ จิตตะเสนีย์ ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชนและครอบครัว สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ กล่าวว่า จากฐานข้อมูลสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล รายงานสุขภาพคนไทย ในปี พ.ศ. 2551 พบว่า สังคมไทยมีสมาชิกรุ่นใหม่ที่เกิดมาในสถานะเด็กกำพร้ามากถึง 800,000 คน โดยถูกทอดทิ้งใน

โรงพยาบาล สถานรับเลี้ยงเด็ก สถานสงเคราะห์ และที่สาธารณะ ซึ่งเด็กกลุ่มนี้ต้องได้รับการเอาใจใส่เป็นพิเศษ (หนังสือพิมพ์แนวหน้า, วันที่ 22 ก.พ. 2555)

จากพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546 ได้ให้คำจำกัดความของ สถานสงเคราะห์ หมายความว่า สถานที่ให้การอุปการะเลี้ยงดูและพัฒนาเด็กที่ต้องได้รับการสงเคราะห์ ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่หกคนขึ้นไป ([www.ecpat-thailand.org](http://www.ecpat-thailand.org)) การดำเนินงานของสถานสงเคราะห์ มีวัตถุประสงค์เพื่ออุปการะเลี้ยงดูเด็กและเยาวชนกำพร้า อนาคตไร้ที่พึ่ง ยากจน มีปัญหาครอบครัว โดยบริการด้านปัจจัยสี่ การศึกษาสามัญ และการฝึกวิชาชีพ ตลอดจนการจัดกิจกรรมต่างๆ ทั้งภายในและภายนอก เพื่อสนับสนุนส่งเสริมพัฒนาเด็กในความอุปการะให้มีจิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาที่มั่นคง พร้อมทั้งจะออกไปใช้ชีวิตในสังคมภายนอก เป็นพลเมืองที่ดีของประเทศสืบไป

ลักษณะการให้บริการในสถานสงเคราะห์พอสรุปได้ 8 ด้าน คือ

1. บริการด้านการเลี้ยงดู โดยดูแลเรื่องสิทธิพื้นฐาน สถานะในสังคม ให้บริการด้านปัจจัยสี่ จัดเจ้าหน้าที่ดูแลให้ความรัก ความอบอุ่น และคำแนะนำปรึกษาเสมือนบิดามารดาที่แท้จริง
2. บริการด้านการรักษาพยาบาล มีการจัดเจ้าหน้าที่พยาบาลในสถานสงเคราะห์เพื่อให้บริการเด็กที่เจ็บป่วย การดูแลสุขภาพ สุขอนามัยเด็ก การสร้างภูมิคุ้มกันโรค และสิทธิในการรักษาพยาบาล
3. บริการด้านการศึกษา ได้มีการจัดการศึกษาให้เด็กในความอุปการะทุกคนตามความเหมาะสม ตั้งแต่ระดับชั้นเด็กเล็กพัฒนาการช้าจนถึงปริญญาตรี โดยส่งเด็กออกไปศึกษาภายนอกสถานสงเคราะห์ โดยมีข้าราชการ และเจ้าหน้าที่เป็นผู้ประสานงานติดตามดูแลให้คำแนะนำ ปรึกษา และแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการศึกษาของเด็กทุกคนอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง รวมทั้งการสอนเสริมการศึกษานอกห้องเรียน บริการด้านห้องสมุด คอมพิวเตอร์
4. บริการด้านการฝึกอาชีพ จัดให้มีการฝึกอาชีพภายในสถานสงเคราะห์ และส่งฝึกอาชีพที่ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัด สำหรับเด็กที่ไม่สามารถศึกษาสายสามัญได้ เพื่อให้เด็กมีความรู้ในการประกอบอาชีพต่อไป
5. บริการด้านสังคมสงเคราะห์ โดยวิธีการสังคมสงเคราะห์เฉพาะราย และกลุ่มชน เพื่อให้ความรักความอบอุ่น การฟื้นฟูจิตใจ รวมทั้งการแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม
6. บริการด้านนันทนาการ ทางสถานสงเคราะห์จะมีการจัดกิจกรรมโครงการชมรมต่างๆ อาทิ ดนตรี กีฬา ทั้งภายในและภายนอกสถานสงเคราะห์ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็กในด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา อันเป็นพื้นฐานให้เด็กสามารถพึ่งตนเองได้ และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีต่อไปในอนาคต

7. บริการด้านการจัดหางาน โดยจัดหางานให้เด็กที่สำเร็จการศึกษาที่มีความพร้อม และมีอายุพ้นเกณฑ์การให้การสงเคราะห์ตามความถนัดและความสามารถของเด็ก

8. บริการด้านการติดตามผล โดยดำเนินการติดตามผลเด็กที่พ้นอุปการะทางไปรษณีย์ โทรศัพท หรือเยี่ยมเยียนเพื่อปรับสภาพความเป็นอยู่ การประกอบอาชีพและอื่นๆ

(วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์, 2550 อ้างถึงใน วราสารศึกษาศาสตร์, 19(1): 112)

เด็กในสถานสงเคราะห์นั้น เป็นเด็กที่มีปัญหาอยู่แล้ว หากมีสิ่งใดที่สามารถเข้ามาเติมเต็มได้ ก็จะเป็นสิ่งที่ช่วยแก้ปัญหาได้ เพื่อที่จะช่วยหล่อหลอมให้เด็กเกิดพัฒนาการด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์ และสังคม ที่เหมาะสมให้เด็กเติบโตเป็นประชากรที่มีคุณภาพที่จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ ดังนั้น เครื่องมือสำคัญที่จะช่วยให้เด็กและเยาวชนมีการพัฒนาทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม มีแนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพของตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ คือ เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการ เพราะกิจกรรมนันทนาการ กระบวนการหนึ่งที่จะช่วยก่อให้เกิดความสุข ความสนุกสนาน เพลิดเพลินและผ่อนคลายความตึงเครียด จะก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สร้างประสบการณ์ใหม่ ส่งเสริมการมีส่วนร่วม และการแสดงออก อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 32) ได้กล่าวถึง คุณค่าและประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการไว้ว่า จะช่วยให้บุคคลได้รับความสุข สนุกสนานใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ พัฒนาสุขภาพจิตและสมรรถภาพทางกาย ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ และการทำงานเป็นทีม จันทร ฝ่องศรี (2534: 38) ได้กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของกิจกรรมนันทนาการไว้ว่า เพื่อพัฒนานักเรียน เพื่อตอบสนองความต้องการทางด้านจิตวิทยาของวัยรุ่น เป็นแรงจูงใจ ตอบสนองความสนใจ สร้างความกระตือรือร้น ส่งเสริมให้เด็กได้แสดงออก สร้างความภูมิใจให้แก่ตนเอง และส่งเสริมการใช้เวลาว่างอย่างมีคุณค่าและเกิดประโยชน์

การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในวัยเด็กเป็นสิ่งจำเป็น จะทำให้เด็กเติบโตเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถทางอารมณ์ ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข กรมสุขภาพจิต (2544: 10) กล่าวไว้เกี่ยวกับเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ว่า คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วยลักษณะที่สำคัญ 3 ประการ คือ เป็นคนดี เป็นคนเก่ง และเป็นคนมีความสุข การเป็นคนดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม การเป็นคนเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมี

สัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น การเป็นคนมีความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ภูมิใจในตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่รับรู้ มีความเข้าใจ และจัดการกับความรูสึกของตนได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไขปัญหานั้นให้ผ่านพ้นไปได้อย่างเหมาะสม ทั้งปัญหาที่เกิดจากความเครียดภายในจิตใจ หรือปัญหาที่เกิดจากความขัดแย้งกับผู้อื่น จะเป็นผู้ประสบความสำเร็จ มีความพึงพอใจในชีวิต และสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีการวิจัยจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่า ความสามารถทางเชาว์ปัญญามีส่วนเกี่ยวข้องกับความสำเร็จในชีวิตเพียง 20% เท่านั้น ที่เหลือเป็นปัจจัยด้านอื่นๆ ที่รวมเรียกว่า ความฉลาดทางอารมณ์ นั้นเอง

จากคุณค่าความสำคัญพอสรุปได้ว่า นันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุขทั้งสุขสนุกสนาน และสุขสงบสันติภาพ การพัฒนาทางด้านจิตใจหรือสุขภาพจิตถือเป็นประโยชน์ที่มีความสำคัญ ซึ่งจะสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาคนทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ อันเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญในการพัฒนาตัวบุคคลให้เป็นผู้ที่มีศักยภาพสูงสุดประกอบกับภูมิปัญญา (ภูฟ้า เสวกพันธ์, 2543: 4) กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ได้เห็นความสำคัญของเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการว่าเป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จะทำให้เด็กและเยาวชนสามารถเจริญเติบโตเป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพต่อไป จึงได้ศึกษาการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ ซึ่งผลการวิจัยย่อมเป็นประโยชน์ในการนำเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาเด็กและเยาวชนต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ก่อนกับหลังการทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

## สมมุติฐานของการวิจัย

1. กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการหลังจากเข้าร่วมเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการ
2. กลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการ

## ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กหญิงกลุ่มการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี

## ข้อตกลงเบื้องต้น

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยนี้ เป็นแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข และมีความเชื่อถือได้

## คำจำกัดความของการวิจัย

เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการ หมายถึง เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่ผู้วิจัยได้ใช้เป็นสื่อกลางในการสร้างความสัมพันธ์ของผู้ร่วมกิจกรรม เน้นให้ทุกคนกระทำกิจกรรมร่วมกัน โดยมีจุดหมายหรือวัตถุประสงค์ มีรูปแบบ ขั้นตอนหรือกระบวนการในการเล่น อาจเป็นการแข่งขันกับตนเอง แข่งขันกับเวลา แข่งขันกับผู้อื่นภายใต้กติกาและเงื่อนไขที่วางไว้ ซึ่งกิจกรรมที่จัดประกอบด้วย เกมนันทนาการ เพลงนันทนาการ และมีจังหวะดนตรีหรือเสียงเพลง ประกอบการเล่น ซึ่งเป็นวิธีกลุ่มสัมพันธ์ที่เป็นการสร้างบรรยากาศที่ดี ก่อให้เกิดความสุข ความสนุกสนาน และความประทับใจ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้ พัฒนาพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่ม มีการแสดงออกในลักษณะการเป็นผู้นำ ผู้ตาม ตลอดจนเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เสนอความคิด แสดงความรู้สึก ให้ข้อเสนอแนะ และการวิเคราะห์ปัญหา แก้ไขปัญหาต่างๆ

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ตลอดจนการรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิต ครอบครัว การทำงาน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ ซึ่งมีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง ฟังพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

เด็กในสถานสงเคราะห์ หมายถึง นักเรียนหญิงกลุ่มการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) และพักอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

### .....ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์
2. ได้รูปแบบเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่จะนำไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กด้วยโอกาสให้เป็นคนดี เก่ง และมีความสุข
3. ผลที่ได้จากการวิจัยนำไปเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ให้หน่วยงานต่างๆ ได้แก่ โรงเรียน สถาบันการศึกษา สถานสงเคราะห์เด็กต่างๆ และบุคคลทั่วไปที่สนใจ สามารถนำเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยเรียน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อไป
4. เป็นฐานข้อมูลและแนวทางในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

การวิจัยเรื่อง ผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอตามลำดับ ดังต่อไปนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับนันทนาการ
  - 1.1 ความหมายของนันทนาการ
  - 1.2 ความสำคัญของนันทนาการ
  - 1.3 ลักษณะพื้นฐานของนันทนาการ
  - 1.4 เป้าหมายของนันทนาการ
  - 1.5 คุณค่าและคุณประโยชน์ของนันทนาการ
2. ความรู้เกี่ยวกับเกม
  - 2.1 ความหมายของเกม
  - 2.2 ประเภทของเกม
  - 2.3 ประโยชน์ของเกม
3. ความรู้เกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์
  - 3.1 ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์
  - 3.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์
  - 3.3 หลักการของกลุ่มสัมพันธ์
  - 3.4 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
  - 3.5 ขนาดของกลุ่มสัมพันธ์
  - 3.6 ลำดับขั้นตอนการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ์
  - 3.7 รูปแบบกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
  - 3.8 คุณค่าและคุณประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
  - 3.9 ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มสัมพันธ์และนันทนาการ
4. แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
  - 4.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
  - 4.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
  - 4.3 ปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์
  - 4.4 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

- 4.5 ลักษณะบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์
- 4.6 ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์
5. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

## .....ความรู้เกี่ยวกับนันทนาการ

### ความหมายของนันทนาการ

พฤติกรรมของมนุษย์ที่นอกเหนือจากการเล่นหรือการแสดงออกเพื่อสนองความต้องการบนพื้นฐานความสนุกสนานเพลิดเพลินและความพอใจแล้ว มีกิจกรรมอีกอย่างหนึ่งที่มนุษย์ต้องการและปรารถนาที่จะเข้าไปสัมผัส และมีส่วนร่วมเพื่อให้เกิดความซาบซึ้งในกิจกรรมนั้นๆ ดังนั้น กิจกรรมใดก็ตามที่นอกจากจะก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เกิดความพึงพอใจแล้วยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ทำให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า มีพลังเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและภารกิจอื่นๆ ในชีวิตประจำวันได้อีก เราเรียกกิจกรรมนี้ว่า นันทนาการ (ดนู จีระเดชากุล, 2544: 8)

คำว่า นันทนาการ (Recreation) มาจากภาษาลาตินว่า Recretio หมายถึง การทำให้สดชื่น และ จากพจนานุกรมทางสังคมวิทยา (Dictionary of Sociology) ให้ความหมายว่าเป็นกิจกรรมยามว่าง ทั้งส่วนบุคคลและกลุ่ม โดยเป็นอิสระและสร้างความสุขเป็นลักษณะเฉพาะแต่ละคน (สมบัติ กาญจนกิจ, 2544: 22)

นันทนาการ เป็นคำที่มาจาก สันทนาการ ที่บัญญัติศัพท์โดยพระยาอนุমানราชธน (เสถียรโกเศศ) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2507 ซึ่งมาจากคำว่า นันท หมายความว่า ร่าเริงสนุกสนาน สมาสกับคำว่า อากาธ เรียกว่า นันทนาการ หมายถึง อากาธที่สนุกสนานร่าเริง และรวมถึงพฤติกรรมของคน เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ แล้วทำให้เกิดอาการสุข สนุกสนาน ร่าเริง (บันเทิง เกิดปรารงค์ และ เจษฎา เจียรไน, 2544: 29)

นันทนาการ ตามความหมายในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 หมายถึง กิจกรรมที่ทำตามสมัครใจในยามว่าง เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความตึงเครียด การสราญใจ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546: 571)

และคำว่า นันทนาการ ในแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2550-2554) หมายถึง กิจกรรมที่กระทำในยามว่างจากภารกิจงานประจำ ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำด้วยความสมัครใจ และมีความพึงพอใจ โดยกิจกรรมนั้นไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตดี (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2551: 27)

นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการหลายๆ ท่าน ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศได้กล่าวถึงความหมายของนันทนาการไว้ดังต่อไปนี้

จรินทร์ ธาณิรัตน์ (2528: 14) ให้ความหมายของนันทนาการว่า กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง โดยใช้ความสมัครใจเป็นหลัก ไม่มีการบังคับ ได้รับความพึงพอใจ และเพลิดเพลินใจจากกิจกรรมนั้นเป็นหลักสำคัญ

คณิต เขียววิชัย (2529: 14) ให้ความหมายของนันทนาการว่า หมายถึง กิจกรรมยามว่างที่ทุกคนเข้าร่วมโดยสมัครใจ และกิจกรรมนั้นจะก่อให้เกิดความพึงพอใจแก่ผู้เข้าร่วมในทันทีทันใด ทั้งนี้กิจกรรมนั้นๆ จะต้องไม่ขัดต่อวัฒนธรรมที่ดั่งงามของสังคมนั้นๆ

พระพงศ์ บุญศิริ (2542: 30) หมายถึง กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง โดยมีความพึงพอใจ สมัครใจ ไม่มีการบังคับ และได้รับความสุขเพลิดเพลินใจจากการเข้าร่วมกิจกรรม

สมบัติ กาญจนกิจ (2542: 16-17) ได้ขยายความหมายของนันทนาการไว้ดังต่อไปนี้

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้สดชื่น เสริมสร้างพลังงานขึ้นมาใหม่ หลังจากการใช้พลังงานแล้วก่อให้เกิดความเหนื่อยเมื่อยล้าทางร่างกาย ทางสมองและจิตใจ กิจกรรมนันทนาการที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง จะช่วยขจัดหรือผ่อนคลายความเหนื่อยเมื่อยล้าทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ในความหมายนี้นันทนาการจึงเป็นการตอบสนองความต้องการทางกาย จิตใจของบุคคล และสังคม

2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง โดยไม่มีการบังคับ หรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ แล้วก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข รวมทั้งความสนุกสนาน หรือความสงบสุข และกิจกรรมนั้นต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับด้วย

3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการหรือประสบการณ์สุขที่บุคคลได้รับ โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อ ก่อให้เกิดการพัฒนาการหรือการเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล

4. นันทนาการ เป็นสถาบันทางสังคมหรือแหล่งศูนย์กลางของสังคม เพื่อให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านอารมณ์ และพัฒนาเจริญงอกงามทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

วอลเตอร์ และ ชาร์ลส์ (Walter and Charles, 1952 อ้างถึงใน ธีรพล อังตรเสน, 2542: 15) ได้ให้ความหมายว่า นันทนาการ คือ กิจกรรมทุกอย่างที่มนุษย์เลือกปฏิบัติด้วยความพอใจในเวลาว่างระหว่างชั่วโมงหยุดเรียน หรือเวลาพักจากทำงาน ทั้งนี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นต้องยินดีเข้าร่วมด้วยความสมัครใจและพอใจ โดยปราศจากผลตอบแทนใดๆ

ไบรท์บิลล์ และ เมเยอร์ (Brightbill and Mayer อ้างถึงใน จุฬาลักษณ์ สอนไชยา, 2546: 11) กล่าวไว้ในหนังสือนันทนาการ (Recreation) ว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง โดยมีความพอใจหรือความสุขใจเป็นเครื่องจูงใจเนื่องจากกิจกรรมนั้นๆ โดยตรง

รอมนี (Romney อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ, 2544: 22) เชื่อว่า นันทนาการไม่เป็นแค่การเคลื่อนไหว แต่เป็นอารมณ์ด้วย โดยกล่าวว่า นันทนาการ เป็นปฏิกิริยาตอบโต้ของจิตใจ ที่คนคิด เป็นเส้นทางของชีวิต ช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดีของบุคคล

บัทเลอร์ (Butler, 1976 อ้างถึงใน สุวิมล ตั้งสัจจพจน์, 2553: 46) กล่าวว่า นันทนาการเป็นความรู้สึกของสภาวะที่มีผลมาจากประสบการณ์ที่แต่ละคนได้รับจากความเพลิดเพลิน และตอบสนองในการใช้ร่างกาย สติปัญญา หรือพลังสร้างสรรค์ นันทนาการจึงเป็นสิ่งจำเป็นของประสบการณ์ที่ทำให้เพิ่มความสนุกสนาน และความพึงพอใจโดยตรงต่อผู้เข้าร่วม กล่าวโดยสรุป ได้ว่า นันทนาการ (Recreation) (สมบัติ กาญจนกิจ, 2544: 31)

1. ความหมายของนันทนาการในเริ่มแรก หมายถึง กิจกรรมที่ช่วยบุคคลเข้าร่วมในเวลาว่าง เพื่อให้บุคคลเสริมสร้างพลังงานในการทำงานต่อไป

2. ในสมัยใหม่ นันทนาการ ได้เปลี่ยนแปลงความหมายอีก 3 ประการ คือ

2.1 นันทนาการ เป็นกิจกรรมที่มีแรงจูงใจในช่วงเวลาว่าง

2.2 นันทนาการ คือ กระบวนการหรือสภาพที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยมีจุดมุ่งหมายและความคาดหวัง คือ สร้างประสบการณ์ เสริมสร้างคุณภาพชีวิต ความพึงพอใจ สนุกสนาน และสุขสงบ

2.3 นันทนาการ เป็นสถาบันทางสังคม เช่น แหล่งความรู้ และสาขาวิชาชีพ

สุวิมล ตั้งสัจจพจน์ (2553: 51) ได้สรุปคำจำกัดความว่า นันทนาการเป็นรูปแบบของกิจกรรมมนุษย์ที่กระทำอย่างอิสระในเวลาว่าง เป็นกิจกรรมที่เลือกด้วยความสมัครใจและตั้งใจที่จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมฟื้นฟูจากความเครียดในการทำงาน ฟื้นฟูซ่อมแซมตัวเองในการเริ่มทำงานใหม่ ปัจจุบันบ่อยครั้งที่นันทนาการถูกพิจารณาว่าไม่เพียงแต่เข้าร่วมในกิจกรรม แต่ยังมีส่วนสำคัญต่อประสบการณ์ของมนุษย์ในการรับรู้ต่อความสำเร็จ การค้นพบตัวของตัวเอง ความเจริญเติบโตอย่างสร้างสรรค์ การทะนุถนอม หรือการให้โอกาสในสังคมที่มีการติดต่อสื่อสารกัน

### ความสำคัญของนันทนาการ

นันทนาการมีความสำคัญเป็นอย่างมากในหลายด้าน (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2552: 26-27)

1. ความสำคัญด้านประชากรและสังคม นันทนาการเป็นสื่อสำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

2. ความสำคัญต่อครอบครัว สภาพสังคมปัจจุบันทำให้สมาชิกในครอบครัวขาดโอกาสและบรรยากาศที่จะได้อยู่ร่วมกันพร้อมหน้าพร้อมตา กิจกรรมนันทนาการสามารถเป็นสื่อในการเสริมสร้างบรรยากาศให้เกิดความอบอุ่นในครอบครัวได้ ช่วยลดช่องว่างทำให้สมาชิกในครอบครัวได้รู้จักบทบาทและหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเอง

3. ความสำคัญด้านชุมชน ช่วยในการพัฒนาชุมชนในหลายๆ ด้าน เช่น ช่วยสร้างคนให้เป็นผู้มีเหตุผล ช่วยลดปัญหาอาชญากรรม ช่วยสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี และช่วยสร้างระเบียบวินัย เป็นต้น

4. ความสำคัญต่อประเทศชาติ กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมความรัก ความสามัคคี สร้างความสงบสุขในชาติ เมื่อประชากรได้มีโอกาสเล่นหรือออกกำลังกายหรือร้องเพลง ก็จะมีสุขภาพดี มีจิตใจแจ่มใส มีสังคมดี ปราศจากภาวะความเครียด ปัญหาต่างๆ จะมีน้อยประเทศชาติก็สงบสุข

กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมืออันสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากร เนื่องจากประชากรจะต้องได้รับการพัฒนาในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม คุณธรรม และจริยธรรม กิจกรรมที่จะตอบสนองการพัฒนาการดังกล่าวได้มากที่สุด คือ กิจกรรมนันทนาการ ซึ่งสรุปได้ ดังนี้ (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2550: 9-10)

#### ด้านร่างกายและจิตใจ

1. เพื่อฟื้นฟูความอ่อนล้า (Fatigue) ของร่างกายและจิตใจหลังจากทำงาน
2. เพื่อส่งเสริมสุขนิสัยและสุขปฏิบัติ
3. เพื่อสนองความต้องการตามสมรรถภาพของมนุษย์
4. เพื่อส่งเสริมและฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายและจิตใจหลังจากการเจ็บป่วย

#### ด้านอารมณ์และสติปัญญา

1. ให้เกิดความสนุกสนานและผ่อนคลายความตึงเครียด
2. ให้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
3. ส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และความกล้าแสดงออก
4. เพิ่มพูนศักยภาพทางด้านอารมณ์และสติปัญญา

#### ด้านสังคมและวัฒนธรรม

1. ส่งเสริมการทำงานร่วมกับผู้อื่น
2. สร้างความมีมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่มบุคคลหรือสังคม
3. ฝึกลักษณะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีตามระบอบประชาธิปไตย
4. ให้รู้จักปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม
5. เพื่อการอนุรักษ์และสะท้อนให้เห็นแนวคิดค่านิยม ประเพณี

#### ด้านจริยธรรมและคุณธรรม

1. ให้เกิดความสนุกสนานและผ่อนคลายความตึงเครียด
2. ส่งเสริมการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
3. ส่งเสริมความสามัคคีในหมู่คณะ
4. ฝึกฝนการมีมารยาทในการแสดงออก ขณะเป็นผู้นำและผู้ตาม
5. ให้รู้จักการให้ความร่วมมือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และความรับผิดชอบ

6. ให้รู้จักการปฏิบัติตนตามข้อตกลงหรือกติกา
7. ให้เป็นคนที่เคารพในความถูกต้องและความยุติธรรม

### ลักษณะพื้นฐานของนันทนาการ

จากความหมายของนันทนาการ สามารถตีความหมายได้หลากหลาย ซึ่งอาจจะมองในเรื่องของประสบการณ์ หรือกระบวนการ หรือกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต หรือแหล่งสถาบันทางสังคม ดังนั้น มีนักวิชาการหลายท่าน ได้วางหลักเกณฑ์ในเรื่องของลักษณะพื้นฐานของนันทนาการ ดังต่อไปนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2542: 40-41)

1. **นันทนาการเกี่ยวข้องกับกิจกรรม** ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมต่างๆ ทั้งที่กระทำและถูกกระทำ รูปแบบของกิจกรรมนั้นหลากหลาย ตั้งแต่เกมกีฬา ศิลปะ หัตถกรรม ดนตรี ละคร กิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง งานอดิเรก การท่องเที่ยว โยคะ สมาธิ เป็นต้น

2. **นันทนาการมีรูปแบบหลากหลาย** มีขอบเขตไม่จำกัด ตั้งแต่ในรูปของกิจกรรม ซึ่งกำหนดเป็น 14 หมวดหมู่ใหญ่แล้ว นันทนาการยังมีรูปแบบที่จัดบริการเป็นสวัสดิการสังคม เป็นแหล่งนันทนาการบริการแก่กลุ่มประชากรทุกระดับวัย และประชากรกลุ่มพิเศษ

3. **นันทนาการจะต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจและมีแรงจูงใจ** นั่นคือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะต้องเป็นการเข้าร่วมด้วยความสนใจ สมัครใจ และมีแรงจูงใจในกิจกรรมที่เข้าร่วมโดยมิได้ถูกบังคับ

4. **นันทนาการเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ไม่จำกัด** บุคคล และชุมชนมีอิสระที่จะเข้าร่วมในสิ่งที่เขาต้องการจะเล่น หรือเข้าร่วมโดยไม่จำกัดเวลา

5. **นันทนาการจะต้องเป็นสิ่งที่จริงจังและมีจุดหมาย** ประสบการณ์นันทนาการเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาอารมณ์สุข มีคุณค่าสาระเป็นสิ่งจริงจัง และมีจุดหมายเสมอ

6. **นันทนาการเป็นการบำบัดรักษา** กิจกรรมนันทนาการช่วยฟื้นฟูและรักษาคนไข้ และเปิดโอกาสให้คนไข้เลือกกิจกรรมในเวลาว่าง กระทำเพื่อพัฒนาสุขภาพกายและจิตในยามฟื้นฟูหรือระหว่างการบำบัดรักษา

7. **นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม** กิจกรรมนันทนาการสามารถจัดได้ตามความเหมาะสม ตามสภาพแวดล้อม ตามความต้องการ และสนใจของชุมชน ตลอดจนอุปกรณ์และสถานที่อำนวยความสะดวก

8. **นันทนาการจะต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม** กิจกรรมนันทนาการของสังคมหรือชุมชนหนึ่ง อาจจะไม่เหมาะสมกับอีกชุมชนหนึ่ง ทั้งนี้เพราะความสนใจ ความต้องการ ค่านิยม วัฒนธรรม ศาสนา ประเพณี สภาพแวดล้อม ความเชื่อ เป็นข้อช่วยวิถีชีวิตของชุมชน ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการจะต้องเป็นที่ยอมรับในสังคมนั้นๆ

## เป้าหมายของนันทนาการ

นันทนาการมีเป้าหมาย (สมบัติ กาญจนกิจ, 2544 : 31-32) ดังต่อไปนี้

1. **พัฒนาอารมณ์สุข** นันทนาการเป็นกระบวนการที่เสริมสร้าง และพัฒนาอารมณ์สุขของบุคคลและชุมชน โดยอาศัยกิจกรรมต่างๆ เป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระ การเข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ สามารถก่อความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลินและหรือความสุขสงบ

2. **เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่** กิจกรรมนันทนาการหลายอย่าง ช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ให้แก่ผู้เข้าร่วม ทั้งนี้เพราะความหลากหลายของกิจกรรม เช่น กิจกรรมท่องเที่ยว ทัศนศึกษา เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ในสถานที่และทรัพยากรท่องเที่ยว ไม่ว่าจะเป็นทางด้านโบราณวัตถุ ทัศนียภาพ โบราณสถาน ศิลปะประเพณี วัฒนธรรม หรือสิ่งของหายากก็ตาม การเล่นเกมหรือกีฬาพื้นเมือง กีฬาสากล ศิลปะทัศนกรรม ดนตรี หรือวรรณกรรม การอ่าน พูด เขียน ตลอดจนนันทนาการนอกเมืองกลางแจ้ง นันทนาการทางสังคม ซึ่งมีความหมายแตกต่างของกิจกรรมมากมายขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และพื้นฐานเดิมของบุคคลหรือชุมชน

3. **เพิ่มพูนประสบการณ์** กระบวนการทางนันทนาการก่อให้เกิดการพัฒนาทางอารมณ์สุข ดังนั้น ทัศนียภาพ ความซาบซึ้ง ความประทับใจ ความสะใจ ความภาคภูมิใจ มุมหนึ่งหรือเสียหนึ่งแห่งความประทับใจ มุมสงบ สุขใจ อารมณ์สุข สนุกสนานเพลิดเพลิน และอารมณ์สุขสงบ จึงเป็นประสบการณ์หรือคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือชุมชนที่จะพึงพาได้ กิจกรรมหลายอย่างต้องมีการเตรียมตัว เตรียมความพร้อม เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมเสียทำหายความสามารถของผู้เข้าร่วม จะต้องมีการฝึกซ้อมเสริมสร้างความมั่นใจ ทักษะที่สร้างเสริมประสบการณ์หรือกิจกรรมบางอย่างเคยเข้าร่วมแล้ว แต่ผู้เข้าร่วมอยากสร้างความประทับใจ หรือความทรงจำเดิมเป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์

4. **ส่งเสริมการมีส่วนร่วม** นันทนาการให้คุณค่าและส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคคลและชุมชน ฝึกให้เข้าร่วมในกิจกรรมของชุมชนด้วยความสนใจและสมัครใจ กิจกรรมอาสาสมัครให้คุณค่าการมีส่วนร่วมอาสาพัฒนาเกี่ยวข้องกับชุมชนอื่น ให้กิจกรรมมนุษยสัมพันธ์และกลุ่มสัมพันธ์ สอนให้ผู้เข้าร่วมทำงานเป็นทีม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รู้จักหน้าที่ สิทธิ ตลอดจนความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ในฐานะองค์กรของสังคมเช่นเดียวกับกิจกรรมกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม เป็นต้น

5. **ส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน** กิจกรรมนันทนาการหลายประเภท เช่น ศิลปะ ทัศนกรรม กีฬาประเภทต่างๆ ดนตรี การละคร การเล่นเกม ประเพณี เป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้แสดงออกในด้านความคิดสร้างสรรค์ การระบายอารมณ์ การเล่นเกมสถานการณ์หรือพฤติกรรมต่างๆ ทำให้สามารถเรียนรู้และรู้จักตนเองมากขึ้น สร้างความมั่นใจ ความเข้าใจ และการควบคุมตนเอง การรู้จักเลือกกิจกรรมหรือพฤติกรรมในการแสดงออก เป็นการส่งเสริมสุขภาพและบุคลิกภาพให้แก่ตนเอง

**6. ส่งเสริมคุณภาพชีวิต** กระบวนการนันทนาการช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์ สุข ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพ ส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของกายและจิต และความสมดุลในการแบ่งเวลาทำงาน นันทนาการเป็นการลดความเครียด ความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกับกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออก เพิ่มพูนประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคมทุกระดับ วัย เพศ นอกจากนี้ นันทนาการยังพัฒนาคุณภาพชีวิตในกลุ่มประชากรทุกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นชุมชนยากจนแออัด ชุมชนมั่งมี ประชากรพิเศษ คนพิการ หรือกลุ่มด้อยโอกาสก็ตาม

**7. ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ** กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมพฤติกรรมและพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคล ทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ตามความสนใจและความต้องการของบุคคล กิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างความเข้าใจอันดีในหมู่เพื่อนมนุษย์ เข้าใจสภาพสิ่งแวดล้อม เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ช่วยสืบทอดศิลปวัฒนธรรมของชนชาติต่อไป ให้คุณค่าทางสังคม การอยู่ร่วมกัน การร่วมมือกัน อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข นันทนาการนานาชาติ เช่น มหกรรมกีฬา ศิลปวัฒนธรรมนานาชาติ ช่วยส่งเสริมความเข้าใจอันดี และมิตรภาพของมนุษย์ในสังคมที่มีการปกครองในระบบที่ต่างกัน

**8. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี** กิจกรรมนันทนาการเป็นการให้การศึกษแก่เยาวชนในด้านการช่วยเหลือตนเอง สิทธิ หน้าที่ ความรับผิดชอบ ระเบียบวินัย และการปรับตัวให้เป็นพลเมืองดี ตัวอย่างเช่น กิจกรรมกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม กิจกรรมอาสาพัฒนา กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมศิลปะ ดนตรี ทัศนกรรม และการละเล่นต่างๆ ช่วยส่งเสริมคุณลักษณะนิสัยความเป็นพลเมืองดี ความไม่เห็นแก่ตัวและรู้จักช่วยเหลือส่วนรวมเป็นสำคัญ จึงช่วยให้สังคมอบอุ่นและเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต

### คุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการ

#### คุณค่าของนันทนาการ

บัตเลอร์ (Butler, 1959: 14-15) ได้กล่าวถึง คุณค่าทางนันทนาการที่มีต่อมนุษย์ไว้พอสรุปได้ดังนี้ คือ

1. นันทนาการเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์
2. นันทนาการ คือ ทางออกที่ดีของการแสดงออกและการพัฒนาตนเอง
3. การเล่น หรือนันทนาการ ช่วยให้เด็กมีการเจริญเติบโตและมีประสบการณ์ ที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเมื่อเจริญวัยขึ้น
4. ช่วยให้เด็กมีความกระตือรือร้นในชีวิต และกิจกรรมต่างๆ ช่วยให้เด็กได้มาซึ่งทักษะที่จำเป็นสำหรับชีวิตในภายหลัง

5. สำหรับผู้ใหญ่ นั้นนันทนาการเป็นการแสดงออกในกิจกรรมต่างๆ และเป็นการคบหาสมาคมซึ่งกันและกัน

6. นั้นนันทนาการ เป็นวิธีหาความสุข ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสมดุลในชีวิตกับการทำงาน การพักผ่อน ความรัก และความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

ไวส์คอปฟ์ (Weiskopf, 1975: 16-17) ได้กล่าวถึง คุณค่าทางนันทนาการที่เกิดผลต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม คือ

1. นั้นนันทนาการมีผลทางด้านทางจิตวิทยา เป็นที่ยอมรับกันว่ากิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการที่จะป้องกันบุคคลที่ป่วยทางด้านจิตใจ และยังใช้ฟื้นฟูจิตใจให้กลับคืนสภาพได้เร็ว นอกจากนี้นั้นนันทนาการยังช่วยลดความคับข้องใจหรือความวิตกกังวล

2. นั้นนันทนาการมีผลทางร่างกาย กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬาจะช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายให้กับผู้เข้าร่วมได้เป็นอย่างดี ทำให้ร่างกายได้รับการพัฒนาทุกส่วน ส่งเสริมการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของระบบในร่างกาย โดยเฉพาะการไหลเวียนของระบบโลหิต ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ และระบบการขับถ่าย เมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะมีผลทำให้สามารถประกอบภารกิจประจำวันได้ดียิ่งขึ้น

3. นั้นนันทนาการมีผลทางสังคม กิจกรรมนันทนาการเปิดโอกาสให้บุคคลที่เข้าร่วมการทำงานและรับผิดชอบร่วมกัน มีการประสานงานเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปด้วยความราบรื่น

ฟอง เกิดแก้ว และชาญเชวง เนตรสุวรรณ (2527, 2528 อ้างถึงใน บันเทิง เกิดปรางค์ และเจษฎา เจียรณัย, 2544: 37-38) ได้กล่าวถึงคุณค่าทางนันทนาการในรูปของวัตถุประสงค์ที่มีส่วนช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 ประการ คือ

#### 1. วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสุขภาพ

วัตถุประสงค์ในด้านการพัฒนาทางด้านสุขภาพ นับว่าเป็นความมุ่งหมายสำคัญประการหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการ เพราะการที่บุคคลจะมีสุขภาพดีหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติในยามว่างๆ เท่าๆ กับการปฏิบัติในช่วงเวลาของการทำงาน อาทิปฏิกิริยาที่บุคคลปฏิบัติในยามว่าง จึงเป็นสิ่งที่วัดคุณภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสุขภาพทางจิตใจของบุคคลได้ด้วย ทั้งนี้เพราะกิจกรรมพลศึกษาและกีฬามีมากมาย สามารถให้บุคคลทุกคนมีโอกาสที่จะรับผลประโยชน์ได้ และกิจกรรมเหล่านี้ยังช่วยให้เกิดการผ่อนคลายความตึงเครียดจากภารกิจการงาน เป็นโอกาสที่ทำให้บุคคลลืมปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งผลที่ได้รับนี้จะส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจ นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมอีกเป็นจำนวนมากที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานรื่นเริง ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะส่งเสริมสุขภาพทางด้านอารมณ์ กิจกรรมหลายประเภทที่ต้องมีผู้เข้าร่วมเป็นจำนวนมากเปิดโอกาสให้บุคคลมีความสัมพันธ์ทางสังคมดีขึ้น จึงเป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจได้เป็นอย่างดี

## 2. วัตถุประสงค์เพื่อมนุษยสัมพันธ์

กิจกรรมนันทนาการมีส่วนช่วยส่งเสริมการสร้างมนุษยสัมพันธ์ อันจะนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างสุขสมบูรณ์ ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาคุณลักษณะของบุคคลได้หลายประการ เช่น ความกล้าหาญ ความอดทน ความยุติธรรม ความซื่อสัตย์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังพัฒนาเจตคติที่เกี่ยวข้องกับสังคมด้วย เช่น ความร่วมมือร่วมใจ ความจงรักภักดีต่อหมู่คณะ การยอมรับในสิทธิ์ของผู้อื่น เป็นต้น การจัดกิจกรรมนันทนาการภายในบ้านก็สามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัวได้อีกด้วย

## 3. วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความเป็นพลเมืองดี

การพัฒนาทางด้านความเป็นพลเมืองดี เป็นเป้าหมายสำคัญประการหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการ ทั้งนี้ เพราะกิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาคุณลักษณะของความเป็นพลเมืองดีได้หลายทาง ไม่ว่าจะสังคมนั้นจะมีรูปแบบการปกครองที่แตกต่างกัน กิจกรรมนันทนาการยังช่วยชักจูงบุคคลให้เข้ามาร่วมกันเป็นหน่วยเดียวกัน โดยปราศจากข้อขัดแย้งทางด้านเชื้อชาติ ผิวพรรณ ฐานะทางเศรษฐกิจ เพศ และวัย กิจกรรมนันทนาการ จึงเป็นกิจกรรมที่ส่งผลทางด้านสร้างสรรค์ทางสังคมมากกว่าการทำลาย ทำให้บุคคลมีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน สามารถทำงาน และอยู่ร่วมกันได้เป็นอย่างดี ช่วยลดปัญหาอาชญากรรม ทำให้บุคคลมีสุขภาพดีขึ้น คิ่ณสู่สภาพปกติจากการทำงานได้เร็วขึ้น อันเป็นผลให้บุคคลสร้างสร้างผลผลิตได้มาก และเป็นพลเมืองดีของสังคมและประเทศชาติต่อไป

## 4. วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนเอง หมายถึง การส่งเสริมให้บุคคลได้บรรลุถึงศักยภาพสูงสุด สามารถพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าในทุกทาง ซึ่งกิจกรรมนันทนาการจะมีบทบาทสำคัญในเรื่องนี้ได้หลายทาง เป็นต้นว่า ช่วยให้คุณคนเจริญเติบโตได้อย่างสมดุลตามวิถีทางธรรมชาติมากกว่าการใช้สิ่งอื่นๆ มาทดแทน กิจกรรมนันทนาการจะช่วยเสริมสร้างความคิด ไม่ใช่แต่เฉพาะในแง่ของคุณค่าทางวัตถุ (Material Value) เท่านั้น แต่เพื่อความสนุกสนาน ความพึงพอใจ และมีความสุขเกิดจากการกระทำนั้นๆ เป็นสำคัญ อีกทั้งยังเป็นการพัฒนาทักษะ และความสามารถทางด้านต่างๆ อีกด้วย ซึ่งทักษะเหล่านี้จะช่วยให้คุณคนสามารถพัฒนาตนเอง ให้สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้ดียิ่งขึ้น

ซูซีฟ เยาวพัฒน์ (2543: 26) กล่าวถึง ประโยชน์ของกิจกรรมของนันทนาการ สรุปได้ดังนี้

1. ประโยชน์ต่อตนเอง ทำให้คนเรามีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและทางจิตใจ เนื่องจากชีวิตประจำวันของแต่ละคนเต็มไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย จึงทำให้คนเราละเลยต่อการออกกำลังกาย ร่างกายจึงไม่มีความสมบูรณ์แข็งแรงและทรุดโทรมได้ง่าย ดังนั้นนันทนาการในด้านการออกกำลังกายจึงช่วยส่งเสริมให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายสูงขึ้น

ส่วนทางด้านจิตใจก็ได้พักผ่อน ทำให้คลายความตึงเครียดลง ลดความวิตกกังวล สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม หรือทำงานต่างๆ ได้ดีขึ้น ทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้เกิดความคิดริเริ่ม กระตุ้นให้มีการแสดงออก และช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ ความชำนาญ ในการปฏิบัติงานตามความถนัด และความสนใจของแต่ละบุคคล

2. ประโยชน์ต่อครอบครัว กิจกรรมนันทนาการบางอย่าง นอกจากจะให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ทำให้ชีวิตครอบครัวเป็นสุขและอบอุ่น เช่น การปลูกต้นไม้ จัดสวน ทำสวนครัว วาดภาพ เขียนการ์ตูน สะสมแสตมป์ และยังเพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัวทางอ้อมอีกด้วย และในบางครั้งก็มีส่วนช่วยให้สมาชิกในครอบครัวมีความใกล้ชิดกันมากขึ้น อันเป็นการเพิ่มความรักความอบอุ่นแก่ครอบครัว จากการที่ใช้นันทนาการเป็นสื่อกลาง

### 3. ประโยชน์ต่อสังคม

3.1 ก่อให้เกิดความรักใคร่กลมเกลียวกัน ในการทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อสาธารณประโยชน์ ช่วยให้มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน

3.2 ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นการเพิ่มคุณธรรมแก่บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆ ทำให้เขาเหล่านั้นมีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ ลดความเห็นแก่ตัวลง

3.3 ส่งเสริมให้เกิดมิตรภาพและสันติภาพ การที่บุคคลได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมกัน ทำให้สร้างความเข้าใจที่ดีต่อกัน และลดช่องว่างระหว่างสถานภาพที่แตกต่างกันได้ สร้างความเป็นมิตร เพื่อนำไปสู่ข้อตกลงที่ก่อให้เกิดประโยชน์ร่วมกัน ความสุข ความสงบของสังคมก็จะเกิดขึ้น เช่น การเล่นกีฬาเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ การจัดนิทรรศการ และการจัดการแสดงของโรงเรียน เป็นต้น

3.4 ลดปัญหาการประพฤติดีศีลธรรม หรือปัญหาอาชญากรรม เพราะเด็กและเยาวชนรู้จักใช้เวลาว่างในการพัฒนาลักษณะนิสัยของตนให้เป็นที่พึงปรารถนาต่อสังคม

สมบัติ กาญจนกิจ และดำรงศ ดาราศักดิ์ และคณิต เขียววิชัย (2529 อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ, 2535: 41-42) และจรินทร์ ธาณิรัตน์ (2528: 64-68)

กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการสรุปได้ดังนี้

1. ช่วยให้บุคคลและชุมชนได้รับความสุข สนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

2. ช่วยให้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิต และสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดความสมดุลของชีวิต

3. ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปในทางไม่พึงประสงค์ของเยาวชนและเด็ก

4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี โดยเข้าร่วมกิจกรรมชุมชนทำให้มีคุณค่าในตนเอง รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

5. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน สามีคคี ลดความเครียด วิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใส ส่งเสริมให้รู้จักเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน รู้จักควบคุมอารมณ์ และพัฒนาบุคลิกภาพอีกด้วย

6. ส่งเสริมเรื่องการบำบัดรักษา เป็นกิจกรรมที่รักษาสุขภาพกาย สุขภาพจิต ทำให้มีความหวัง มีความกระฉับกระเฉง พัฒนาสมองผู้สูงอายุให้มีความคิด ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น งานอดิเรก ประเภทงานประดิษฐ์ เป็นต้น

7. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมให้บุคคลได้แสดงออก สร้างเสริมคุณค่าของสังคม ลดความเห็นแก่ตัว ช่วยให้ทำงานเป็นหมู่คณะ อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

8. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ กิจกรรมนันทนาการจะช่วยส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ เช่น การละเล่นพื้นเมือง ประเพณีพื้นบ้าน ตลอดจนแหล่งนันทนาการทางประวัติศาสตร์ โบราณสถาน โบราณวัตถุ ส่งเสริมการเรียนรู้ ทัศนคติ และความซาบซึ้ง ก่อให้เกิดการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม และเอกลักษณ์ของชาติต่อไป

9. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ เช่น กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง ได้แก่ การอยู่ค่ายพักแรม การท่องเที่ยวศึกษาธรรมชาติ ทำให้ผู้เข้าร่วมรู้จักคุณค่าของธรรมชาติ สามารถดูแลอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

10. ส่งเสริมและบำรุงขวัญทหารและตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน การจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับทหารและตำรวจชายแดน เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่งเพราะเป็นการตอบแทนให้กำลังใจในกิจกรรมเวลาว่างแก่กองทหารและตำรวจชายแดน

## .....ความรู้เกี่ยวกับเกม

### ความหมายของเกม

**เกม** ตามความหมายในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546: 139) หมายถึง การแข่งขันที่มีกติกากำหนด เช่น เกมกีฬา การเล่นเพื่อความสนุก เช่น เกมคอมพิวเตอร์ การแสดงเพื่อสาธิตกิจกรรม เช่น เกมการบริหาร ลักษณะนามเรียกการแข่งขันหรือการเล่นที่จบลงด้วยการแพ้ชนะกันครั้งหนึ่งๆ เช่น เล่นแบดมินตัน 3 เกม

ทิตนา แชมมณี (2522 อ้างถึงใน รัฐพล ไผ่งาม, 2543: 17) ให้ความหมายของเกมไว้ว่า **เกม** เป็นวิธีหนึ่งซึ่งสามารถนำมาใช้ในการสอนได้ โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นให้ผู้เรียนเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะเป็นผลออกมาในรูปแบบของการแพ้ชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้

วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนี้จึงช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียน

จรินทร์ ธาณิรัตน์ (2524: 1) ให้ความหมายคำว่า **เกม** หมายถึง กิจกรรมทางพลศึกษาแขนงหนึ่งที่ว่าด้วยการเล่นที่ไม่มีกฎ กติกาสลับซับซ้อนมากนักและเป็นการเล่นที่ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นมูลฐานและทักษะเบื้องต้นไปสู่การเล่นกีฬาประเภทต่างๆ ซึ่งเกมการเล่นเหล่านี้อาจได้แก่ การเล่นทดสอบสมรรถภาพตนเอง การเล่นเกมแบบสัตว์หรือเครื่องจักรการเล่นประกอบเสียงเพลง และเล่นเกมเพื่อสนุกสนาน เป็นต้น

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ (2525: 1) ให้ความเห็นว่า **เกม** เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมทั้งหลายที่แสดงให้เราเข้าถึงประวัติศาสตร์ของมนุษย์และสะท้อนให้เห็นแนวความคิดและค่านิยมของวัฒนธรรมเหล่านั้น ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเกมมีส่วนช่วยและถือเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญที่จะทำให้เกิดความเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเยาวชนเป็นไปอย่างมีชีวิตชีวายิ่งขึ้น

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2530: 3) ได้ให้ความหมายของคำว่า **เกม** ว่าเกมเป็นกิจกรรมการเล่นแข่งขันเพื่อนันทนาการ โดยมีกฎระเบียบการเล่นง่ายๆ สั้นๆ และแฝงด้วยคุณค่าต่างๆ ได้แก่ พื้นฐานการดำรงชีวิตของมนุษย์ทั้งบุคคลและสังคมส่วนรวม ตลอดจนเป็นการสืบทอดประเพณีและวัฒนธรรม

สุชาติ ทวีพรปฐมกุล (2543: 4) ได้สรุปความหมายของ**เกม**ไว้ว่า หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินแล้วยังจะก่อให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และการพัฒนาการแก่ผู้ร่วมกิจกรรมและองค์กรอีกด้วย

จากความหมายของ**เกม** สรุปได้ว่า **เกม** เป็นสื่อในการทำให้ผู้เล่นหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสุข สนุกสนาน และเกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์ และสังคม

### ประเภทของเกม

ประเภทของเกมนั้น มีหลากหลายและอาจแบ่งได้ตามเกณฑ์ต่างๆ เกมทุกเกมมีลักษณะพื้นฐานที่เหมือนกัน คือ การเล่นที่มีกติกา มีจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์ มีรูปแบบ ขั้นตอนหรือกระบวนการในการเล่น เกมจะต้องประกอบด้วยผู้เล่น กรรมการหรือผู้ควบคุมทีม รวมทั้งผู้ให้คำแนะนำในการเล่นเพื่อให้การเล่นเป็นไปอย่างสนุกสนานและได้ประโยชน์จากการเล่นเกม นั้นๆ ด้วย (รัฐพล ไฝงาม, 2543: 22) ผู้วิจัยได้ศึกษารวบรวมเกี่ยวกับประเภทของเกม ซึ่งมีผู้ทำการศึกษาแบ่งประเภทของเกมไว้มากมาย โดยยึดหลักต่างๆ กันไปดังต่อไปนี้

ดอนเนลลี่ (Donnelly, 1962 อ้างถึงใน จรินทร์ ธาณีรัตน์, 2524: 13) แบ่งประเภทของเกมออกเป็น 6 ประเภท ดังนี้

1. การเล่นเป็นนิยาย และการเล่นเลียนแบบ (Story Plays and Mimctics)
2. เกมเบ็ดเตล็ด (Low-Organized Games)
3. กิจกรรมการเล่นที่ส่งเสริมสมรรถภาพของตนเอง (Self-Testing Activities)
4. เกมนำไปสู่กีฬาใหญ่ (Lead-Up Games)
5. เกมการเคลื่อนไหวและการเล่นประกอบเพลง (Motion and Singing Games)
6. เกมนันทนาการ (Recreation Games)

พีระพงศ์ บุญศิริและมาลี สุรพงศ์ (2536: 77 อ้างถึงใน รัฐพล ไผ่งาม, 2543: 19-20) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับเกมและแบ่งเกมออกเป็น 9 ประเภท ตามลักษณะวิธีการเล่น อุปกรณ์ และรูปแบบการเล่น ดังนี้

1. เกมเบ็ดเตล็ด (Low-Organized Games) หมายถึง เกมที่มีจุดหมายเพื่อความสนุกสนาน มีกฎระเบียบน้อย มีกติกาต่างๆ เน้นไปในเรื่องของการส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะความคล่องตัว

2. เกมผาดโผนและทดสอบสมรรถภาพ (Stunt and Self-Testing Activities) หมายถึง กิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความแข็งแรง ความทนทาน ความยืดหยุ่น ความคล่องตัว ความว่องไว ความเร็ว และความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ต้องใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ อีกทั้งยังช่วยในเรื่องของความเชื่อมั่นในตนเอง ความกล้าหาญ การตัดสินใจที่ดี เกมประเภทนี้เหมาะสำหรับกับเด็กในระดับประถมศึกษาตอนปลายและมัธยมศึกษาตอนต้น

3. เกมการเล่นเป็นนิยายและสร้างสรรค์ (Creative and Story Play) หมายถึง กิจกรรมที่แสดงออกซึ่งท่าทางต่างๆ รวมทั้งการเคลื่อนไหวโดยใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน มาแสดงออกในรูปของการเล่น โดยกำหนดเป็นบทบาทสมมติ

4. เกมชิงที่หมายและไล่จับ (Goal Games and Tag Games) หมายถึง กิจกรรมการเล่นที่ต้องอาศัยทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ความเร็ว ความคล่องตัว ความมีไหวพริบ และกลวิธีในการชิงหรือไล่จับเป็นหมายให้เร็วที่สุด ส่งเสริมให้ผู้เล่นมีการตัดสินใจได้อย่างรวดเร็วแม่นยำ

5. เกมรายบุคคล (Individual Contest) หมายถึง เกมที่วัดสมรรถภาพและความสามารถของเด็ก ใครสามารถทำได้ดี และถูกต้องก็เป็นฝ่ายชนะ เกมประเภทนี้ ได้แก่ เกมประเภทต่อสู้และประเภทเลียนแบบ

6. เกมแบบหมู่และพลัด (Mass Contest and Relay Games) มีลักษณะเดียวกัน หมายถึง การเล่นเป็นกลุ่มที่มีการแข่งขันระหว่างกลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มจะยุ่งเกี่ยวกับกลุ่มอื่นๆ ทุกๆ คน

ต้องพยายามทำให้ดีที่สุดเพื่อประโยชน์ของกลุ่ม โดยการทำพร้อมๆ กันหรือทำทีละคน แบบนี้เรียกว่าเกมแบบหมู่ ส่วนเกมแบบพลัดมีลักษณะคล้ายกันแต่แตกต่างที่วิธีการเล่น ที่ผู้เล่นแต่ละทีมจะปฏิบัติเป็นรายบุคคลต่อเนื่องถ่ายเทเป็นทอดๆ ระหว่างผู้เล่นในทีมเดียวกัน เริ่มตั้งแต่คนแรกจนถึงผู้เล่นคนสุดท้าย แล้วเก็บคะแนนรวมเป็นผลแพ้-ชนะ เกมประเภทนี้ช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกทักษะเบื้องต้นที่จะนำไปสู่กีฬา เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย

7. เกมนันทนาการ (Recreation Games) หมายถึง กิจกรรมการเล่นที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน นิยมจัดในการรวมกลุ่มพบปะสังสรรค์ อาจมีจังหวะดนตรีหรือเสียงเพลง ประกอบการเล่น เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับสถานที่ เวลา และอุปกรณ์ เช่น เกมแนะนำตัวเพื่อทำความรู้จัก เกมทายอาชีพ เป็นต้น

8. เกมพื้นบ้านและเกมประจำชาติ (Native and National Games) หมายถึง เกมที่เล่นกันในแต่ละท้องถิ่นที่มีการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ เป็นเกมที่แสดงถึงเอกลักษณ์ของท้องถิ่นโดยเฉพาะที่สืบทอดแสดงให้เห็นถึงขนบธรรมเนียมวัฒนธรรมแต่โบราณ ซึ่งสะท้อนจะมีการเล่นที่เป็นเอกลักษณ์ จนกลายเป็นเกมประจำชาติที่บ่งบอกถึงเอกลักษณ์และวัฒนธรรมของชาติ

9. เกมนำ (Lead-Up Games) หมายถึง กิจกรรมการเล่นทั้งประเภทบุคคลและทีมที่ใช้ทักษะสูงขึ้น โดยดัดแปลงกิจกรรมเหล่านี้ให้มีกฎ กติกา และการเล่นที่ง่ายขึ้น เหมาะสมกับวัยของผู้เล่นแต่ต้องอาศัยหลัก และทักษะเช่นเดียวกับกีฬาจริงๆ

สุชาติ ทวีพรปฐมกุล (2543: 8-9) มีความเห็นในการแบ่งประเภทของเกม สรุปได้ดังต่อไปนี้

เกมการเล่นเป็นนิยายและการเล่นเลียนแบบ (Story Plays and Mimetics) ได้แก่ การเล่นที่เป็นนิยายประกอบแสดงท่าทางตามนิยายและเลียนแบบท่าทางกิริยาตามต้นแบบ เช่น เลียนแบบกระต่าย การเคลื่อนไหวแบบกระต่าย หรือเลียนแบบคนชราหรือเดินแบบคนชรา เป็นต้น

เกมเบ็ดเตล็ด (Low Organized Games) ได้แก่ การเล่นที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อน มีกฎกติกาการเล่นเล็กน้อย เพื่อความสนุกสนาน และเสริมให้เด็กเกิดทักษะเบื้องต้นทางการเคลื่อนไหว เช่น เกมไล่จับหาผู้นำไซมอนเซย์

เกมการเล่นที่ส่งเสริมสมรรถภาพของตนเอง (Selftesting Activities) ได้แก่ การเล่นเกมที่ส่งเสริมให้เด็กมีความแข็งแรงของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น เดินมือ รดไถ กระโดดกบ เดินเปิด ฯลฯ

เกมนำไปสู่กีฬาใหญ่ (Lead-Up Games) ได้แก่ เกมที่ทำให้เกิดทักษะนำไปสู่การเล่นกีฬาใหญ่ๆ ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม เช่น การส่งบอล เกมซ่อนไข

เกมการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (Motionsong and Singing Games) ซึ่งได้แก่ การร้องเพลงมีท่าทางประกอบ หรือร้องเพลงแล้วเล่นเกมไปด้วย

เกมนันทนาการ (Recreation Games) ได้แก่ การเล่นเพื่อเพลิดเพลินใช้เวลาว่างผ่อนคลายความตึงเครียดทางสมองและเสริมสร้างมิตรภาพทางสังคม

เกมประเภทพลัดเปลี่ยน (Relay Games) ได้แก่ เกมการเล่นที่มีผู้เล่นเป็นกลุ่ม หรือทีมที่มีจำนวนเท่าๆ กัน แข่งขันกันในกิจกรรมเดียวกันตามกฎกติกา

เกมธุรกิจ (Commercial Games) เกมการเล่นที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานท้าทาย และตัดสินใจได้ง่ายดึงดูดทั้งผู้เล่นและผู้ชมให้ตื่นตัวไปกับการแข่งขัน เช่น เกมทายคำ ซึ่งเกมเหล่านี้มุ่งเน้นไปในทางธุรกิจ เช่น เกมโชว์ทางโทรทัศน์

เกมกลุ่มสัมพันธ์ (Group dynamic Games) ได้แก่ เกมที่ใช้ในการนำเพื่อเป็นสื่อในการสร้างความสัมพันธ์ของผู้ร่วมกิจกรรม หรือแก้ปัญหาขององค์กร เช่น เกมจับคู่ เกมทายใจ เป็นต้น

### ประโยชน์ของเกม

เกมเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญและมีประโยชน์ทางด้านนันทนาการให้เกิดพัฒนาการในด้านต่างๆ ของบุคคล ซึ่งมีผู้รู้ได้สรุปประโยชน์ไว้ดังต่อไปนี้

เทพประสิทธิ์ กุศลวิชชัย (2530 อ้างถึงใน สุชาติ ทวีพรปฐมกุล, 2543: 11-12) ได้สรุปประโยชน์และคุณค่าของเกม ดังนี้

1. ช่วยพัฒนาทางด้านร่างกาย ใช้เกมเป็นกิจกรรมใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายในการประกอบกิจกรรม ซึ่งการออกกำลังกายการเคลื่อนไหวเป็นปัจจัยที่สำคัญของมนุษย์ ผลของการออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโตสุขภาพแข็งแรง พัฒนาระบบต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ ระบบกล้ามเนื้อให้เจริญเติบโตแข็งแรง ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบประสาท ระบบขับถ่าย และมีทักษะการเคลื่อนไหวที่ดี ซึ่งเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพด้านต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงพัฒนาบุคลิกภาพแก่บุคคลให้ดีขึ้น

2. ช่วยพัฒนาจิตใจและอารมณ์ให้เกิดความร่าเริง แจ่มใส มีอารมณ์ดี และมีมั่นคงฝึกให้รู้จักยอมสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งมีผลทางด้านจิตใจ เช่น สมหวัง ผิดหวัง ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

3. ช่วยพัฒนาด้านสังคม ให้รู้จักการใช้ชีวิตร่วมกันโดยจำลองสภาพของสังคมให้เป็นลักษณะของการเล่น รู้จักมารยาทของสังคม การยอมรับซึ่งกันและกัน พัฒนาแนวทางของระบบประชาธิปไตย เสริมคุณค่าการเป็นลักษณะผู้นำและผู้ตามที่ดี รู้จักเคารพกฎ ระเบียบ กติกาที่กำหนดไว้

4. ช่วยพัฒนาสติปัญญา ให้ใช้ความสามารถเพื่อแสดงออกมาให้เต็มที่ เป็นการฝึกฝนและพัฒนาสติปัญญาเพราะเกมเป็นลักษณะท้าทายความสามารถ และเป็นเชิงการแข่งขันที่ทุกคนต้องใช้ความสามารถและสติปัญญา

สุชาติ ทวีพรปฐมกุล (2543: 13) ได้สรุปประโยชน์ต่างๆ ไปที่ได้จากการเล่นเกมไว้ดังนี้

1. ทำให้เกิดความสนุกสนาน ร่าเริง ทั้งผู้ร่วมกิจกรรม และผู้ชมการเล่น
2. ผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น
3. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
4. เป็นการออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายก่อให้เกิดสมรรถภาพทางกายที่ดี
5. เสริมสร้างทักษะพื้นฐานของการนำไปสู่การเล่นกีฬาใหญ่
6. ช่วยให้ทราบถึงพฤติกรรมที่แท้จริงของผู้ร่วมกิจกรรม
7. ช่วยปลูกฝังความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มนุษยสัมพันธ์ การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ เคารพกฎ กติกา และสิทธิ
8. ช่วยในการเรียนการสอนทั้งการพลศึกษา และสาขาวิชาอื่นๆ เช่น กลุ่มสัมพันธ์ ฯลฯ
9. ช่วยส่งเสริมทางด้านธุรกิจ

สุขพัชรา ชุ่มเจริญ (2546: 5) กล่าวถึง ประโยชน์ของเกมนันทนาการ ดังนี้

ด้านร่างกาย เด็กสามารถเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายได้หลายๆ อิริยาบถ เช่น การวิ่ง การกระโดด ดึงลาก ผลักวัตถุ ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวนี้ จะทำให้เกิดการพัฒนาาระบบกล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรง คล่องแคล่วว่องไว การประสานกันในระบบประสาทสัมพันธ์ การเล่นยังคงช่วยให้ผละกำลังที่มีมากเกินไปในแต่ละวัยได้ถูกใช้ออกไป ทำให้ลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้

ด้านจิตใจ อารมณ์ การเล่นเกมจะช่วยให้เด็กได้แสดงออกในการเล่นลักษณะต่างๆ ทำให้คลายความรู้สึกเจ็บเศร้าโศก ขจัดความเครียดให้หายไป และช่วยให้เด็กปรับอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี เด็กได้ตื่นตัว รู้จักค้นคว้าแก้ไขปัญหาลักษณะต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งจะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านจิตใจได้เป็นอย่างดี

ด้านสังคม การเล่นเกมจะช่วยส่งเสริมให้เด็กเป็นผู้ที่มีความเข้าใจ สามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี เช่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้จักยับยั้งชั่งใจ มีความอดทน มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน เคารพสิทธิของผู้อื่น มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี การเล่นเกมต่างๆ ทำให้เด็กได้มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีโอกาสที่จะฝึกศิลปะของความร่วมมือได้เป็นผลสำเร็จอันจะเป็นการเตรียมเด็กให้ปรับตัวในสังคมได้ดีเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

## .....ความรู้เกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์

### ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์

กลุ่มสัมพันธ์เป็นวิทยาการแขนงหนึ่ง ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มคน เพื่อให้ได้ความรู้ที่จะนำไปใช้ในการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของคน อันจะเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างความสัมพันธ์และปรับปรุงการทำงานของกลุ่มให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (อุทัย บุญประเสริฐ, 2532: 5) มีผู้ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ไว้ดังนี้

พนม ลีมาอารีย์ (2529: 1) ได้ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ว่า กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง กระบวนการที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันในกลุ่ม ซึ่งในกลุ่มนี้ต้องประกอบไปด้วยบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมาร่วมสังสรรค์ ทำกิจกรรมหรือมาเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530: 20-21) ได้ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ว่า กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง การที่สมาชิกทั้งหลายในกลุ่มพยายามช่วยกันทำกิจกรรมให้ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย กลุ่มสัมพันธ์นี้จะช่วยอธิบายการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นภายในกลุ่ม รวมทั้งกระบวนการตีความหมายของพฤติกรรมของบุคคลแต่ละคน โดยอาศัยประสบการณ์กลุ่ม และมักจะเกี่ยวข้องกับคำถามที่ว่า “ทำไมสมาชิกในกลุ่มจึงมีความประพฤติเช่นนั้น” “ทำไมบางกลุ่มจึงดำเนินกิจกรรมได้สำเร็จ” กลุ่มสัมพันธ์ยังช่วยให้เข้าใจกระบวนการทำงานร่วมกัน การเลือกจุดมุ่งหมายของกลุ่ม การเสนอแนะ และประเมินผล วิธีการดำเนินการ การตัดสินใจ การวางแผนเพื่อปฏิบัติ และการดำเนินการตามแผนนั้น

เทพประสิทธิ์ กุศลวัชชัย (2537: 153) ได้ให้ความหมายของเกมกลุ่มสัมพันธ์ไว้ คือ เกมกลุ่มสัมพันธ์เป็นเกมที่ใช้จัดให้สมาชิกหรือนักเรียนได้เล่น โดยมีจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์ในการเล่นเพื่อให้ผู้เล่นเกิดพัฒนาการด้านการปฏิบัติงานร่วมกันอันเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนานักเรียนโดยจะใช้เป็นส่วนเสริมของกิจกรรม เช่น การเข้าค่ายพักแรม ค่ายลูกเสือ การเล่นเกมรอบกองไฟหรือแม้กระทั่งการเรียนการสอนในชั้นเรียน

เอนก หงษ์ทองคำ (2542: 65) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (Group Dynamic) เป็นกิจกรรมที่ตอบสนองต่อความจำเป็นในการช่วยกระตุ้นและสร้างบรรยากาศที่เปิดกว้าง ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นทนทานการได้แสดงออกในรูปแบบต่างๆ สามารถนำไปสอดแทรกสาระต่างๆ โดยผ่านทางกระบวนการของกลุ่มให้ได้เล่น ได้วิพากษ์ ได้วิจารณ์ วิเคราะห์กันเอง และเพื่อเป็นการศึกษาเรียนรู้ ทำความรู้จักระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยผู้นำนั้นทนทานการจะต้องช่วยเสริม

สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 55) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ คือ พลังกลุ่ม เป็นการจัดกิจกรรมให้บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมีกิจกรรมสัมพันธ์กัน มีการสื่อสารและปรับตัวเข้าหากัน ก่อให้เกิดพลังขึ้นภายในกลุ่ม โดยวิธีการต่างๆ ที่จะช่วยในการตัดสินใจร่วมกัน เพื่อพัฒนากลุ่มไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ กิจกรรมนั้นทนทานการกลุ่มสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการทำงานเป็นทีม การประสานงานร่วมมือของกลุ่มและยังส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้พฤติกรรมของกลุ่ม

กล่าวสรุปได้ว่า **กลุ่มสัมพันธ์** หมายถึง กิจกรรมนั้นทนทานการที่ใช้กระบวนการกลุ่ม เพื่อให้เกิดประสบการณ์โดยตรงจากการที่ได้ปฏิบัติด้วยตนเอง เกิดการเรียนรู้ พัฒนาพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่ม ซึ่งอยู่กันอย่างสนิทใกล้ชิดกัน มีปฏิริยาสัมพันธ์ และเมื่อบุคคลมารวมกลุ่มทำกิจกรรมนั้น จะทำให้เกิดพลังที่ต้องมีการพึ่งพาอาศัยกัน ดังที่เรียกว่า “พลวัต” โดยที่สมาชิก

ของกลุ่ม จะเป็นผู้ประพฤติปฏิบัติให้เป็นไปตามเป้าประสงค์ของกลุ่มนั้นๆ เพื่อให้ตนเองและกลุ่มเกิดการพัฒนา (พรทิพย์ วัฒนพงศ์, 2548: 11)

### ทฤษฎีเกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์

ทิสนา แคมมณี และคณะ (2522: 10-12) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์ พอสรุปได้ดังนี้

1. ทฤษฎีสานาม (Field Theory) ของ Kurt Lewin ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่สำคัญ คือ
  - 1.1 พฤติกรรมเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม
  - 1.2 โครงสร้างของกลุ่ม เกิดจากการรวมกลุ่มของบุคคลที่มีลักษณะแตกต่างกัน
  - 1.3 การรวมกลุ่มแต่ละครั้ง จะต้องปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มในรูปของการกระทำ ความรู้สึก และความคิด
  - 1.4 การปฏิสัมพันธ์ในรูปของการกระทำ ความรู้สึก และความคิดจะก่อให้เกิดโครงสร้างของกลุ่มแต่ละครั้ง ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันออกไปตามลักษณะสมาชิกในกลุ่ม
  - 1.5 สมาชิกในกลุ่มจะมีการปรับตัวเข้าหากันและพยายามช่วยกันทำงานให้สำเร็จ ลุล่วงไปด้วยดี
2. ทฤษฎีระบบ (System Theory) ของ Newcombs ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่สำคัญ คือ
  - 2.1 กลุ่มจะประกอบไปด้วยโครงสร้างหรือระบบ ซึ่งจะมีการแสดงบทบาทและการกำหนดตำแหน่งหน้าที่ของสมาชิก ซึ่งถือว่าเป็นตัวป้อน (Input) เพื่อให้ได้ผลผลิต (Output) อย่างเป็นใดอย่างหนึ่ง
  - 2.2 การแสดงบทบาทตำแหน่งหน้าที่ของสมาชิก จะกระทำได้โดยการสื่อสารระหว่างกัน (Communication) และจากการเปิดเผยตนเองในกลุ่ม
3. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Orientation) ของ Sigmund Freud ทฤษฎีนี้มีแนวคิดสำคัญ สรุปได้ดังนี้
  - 3.1 การที่บุคคลจะมารวมกันเป็นกลุ่มนั้นต้องมีสิ่งจูงใจ ซึ่งอาจเป็นรางวัลหรือผลจากการทำงานในกลุ่ม
  - 3.2 ในการรวมกลุ่ม บุคคลจะมีโอกาสแสดงตนอย่างเปิดเผย หรือใช้กลไกการป้องกัน (Defense Mechanism) โดยวิธีการต่างๆ ดังนั้นการใช้แนวความคิดนี้ในการวิเคราะห์กลุ่ม โดยการให้บุคคลแสดงออกตามความเป็นจริงตามวิธีการบำบัดทางจิต (Therapy) จะช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดีมากขึ้น
4. ทฤษฎีกลุ่มปฏิสัมพันธ์ (Interaction Theory) ของ Bales, Homans และ White แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีนี้ คือ
  - 4.1 กลุ่มจะมีปฏิสัมพันธ์โดยการกระทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง (Activity)

4.2 ปฏิสัมพันธ์จะเป็นปฏิสัมพันธ์ทุกๆ ด้าน คือ

(1)ปฏิสัมพันธ์ทางร่างกาย (Physical Interaction)

(2)ปฏิสัมพันธ์ทางวาจา (Verbal Interaction)

(3)ปฏิสัมพันธ์ทางอารมณ์ (Emotion Interaction)

4.3 กิจกรรมต่างๆ ที่จะทำผ่านการมีปฏิสัมพันธ์นี้ จะช่วยก่อให้เกิดอารมณ์และความรู้สึก (Sentimen) ขึ้น

5. ทฤษฎีสังคมมิติ (Sociometric Orientation) ของ Moreno ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่สำคัญดังต่อไปนี้

5.1 การกระทำและจริยธรรมหรือขอบเขตการกระทำของกลุ่มจะเกิดความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจะศึกษาได้โดยให้สมาชิกเลือกมีสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างกัน

5.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาความสัมพันธ์ คือ การแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) และการใช้แบบทดสอบทางสังคมมิติ (Sociometric Test)

6. ทฤษฎีจิตวิทยาทั่วไป (General Psychology) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดว่าการใช้หลักจิตวิทยาต่างๆ เกี่ยวกับการรับรู้ การเรียนรู้ ความคิดความเข้าใจ การให้แรงจูงใจ ฯลฯ จะช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมของบุคคลในแง่การรวบรวมข้อมูล

ทฤษฎีที่กล่าวเกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์ เน้นเกี่ยวกับการที่บุคคลมารวมกลุ่มกัน มีการเรียนรู้และทำงานร่วมกัน โดยที่สมาชิกในกลุ่มมีความรับผิดชอบร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน เพื่อให้กลุ่มประสบความสำเร็จตามที่ได้วางจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

### หลักการของกลุ่มสัมพันธ์

ทองเรียน อมรัชกุล (2520: 28-29) กล่าวถึง หลักการของกลุ่มสัมพันธ์ไว้ดังนี้

1. การเคารพต่อความเป็นสมาชิกของแต่ละบุคคล และช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาอย่างเต็มที่ ภายใต้กลุ่มที่มีประสิทธิภาพ ทั้งนี้โดยถือว่า สมาชิกทุกคนมีสมรรถภาพในตัวเอง และย่อมจะแสดงตัวออกมาได้ในลักษณะที่อยู่ในกลุ่ม

2. ประสบการณ์กลุ่มเป็นวิถีทางที่จะตอบสนองต่อความต้องการของบุคคล ในแง่ของการยอมรับนับถือ การหาประสบการณ์ใหม่ การเห็นพ้องด้วยและการสร้างความมั่นคงปลอดภัยให้กับสมาชิก

3. สมาชิกทุกคนต้องยอมรับบทบาทอย่างใดอย่างหนึ่งที่ตนจะต้องแสดงออก ซึ่งมีผลต่อการที่จะให้กลุ่มบรรลุเป้าหมาย

4. สมาชิกทุกคนควรจะมี ความรับผิดชอบ ในการดำเนินกิจกรรมในกลุ่มทุกคนต้องยอมรับการเป็นหัวหน้ากลุ่มเมื่อกลุ่มต้องการให้เป็นเช่นนั้น ลักษณะหัวหน้ากลุ่มจะต้องดำเนินไปในรูปการเป็นที่ปรึกษา สนับสนุน และแนะแนวให้สมาชิกในกลุ่ม ได้มีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ของกลุ่มอย่างเต็มที่

5. สมาชิกทุกคนจะต้องรับฟังผู้อื่น เปิดเผยตัวเองในกลุ่ม รู้จักยอมรับและมีความพึงพอใจต่อการที่สมาชิกมีส่วนร่วมในกลุ่ม

6. สมาชิกควรจะได้รับแรงหนุนกำลัง เมื่อได้มีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างแท้จริง นอกจากนี้แล้วสมาชิกจะต้องถือว่า คนจะมีคุณค่าก็ต่อเมื่อได้ทำงานให้แก่กลุ่มอย่างเต็มความสามารถ

7. สมาชิกในกลุ่มต้องมองเห็นค่าของบุคลิกภาพที่แตกต่างออกไป ทั้งนี้โดยถือว่าความแตกต่างของบุคลิกภาพดังกล่าวนั้น จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อความสำคัญและความมั่นคงของกลุ่ม

8. สมาชิกในกลุ่มที่มีความแตกต่างกันออกไป ย่อมจะช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสมีส่วนร่วมตามความถนัดและความสนใจของตัวเอง ทั้งนี้จะทำให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันอย่างกว้างขวาง

9. สมาชิกทุกคนในกลุ่มจะต้องเอาใจใส่ และมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา ขึ้นอยู่กับการเอาใจจริงเอาใจของสมาชิกในกลุ่ม

กลุ่มสัมพันธ์มีหลักการเรียนรู้ ดังที่ ทิศนา แคมมณี (2552: 200-201) ได้กล่าวไว้ คือ

1. เน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้มากที่สุด
2. เน้นกลุ่มเป็นแหล่งความรู้สำคัญให้ผู้เรียนมีโอกาสเรียนรู้จากกลุ่ม ได้ปรับตัวทำงานร่วมกับกลุ่มได้ดี

3. เน้นการค้นหาตนเองเป็นกระบวนการสำคัญ จะช่วยให้ผู้เรียนจดจำได้ดีและส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีได้

4. เน้นให้ผู้เรียนรู้จักกระบวนการคิด วิเคราะห์ด้วยกระบวนการต่างๆ เพื่อหาคำตอบ

5. เรียนรู้ที่จะนำสิ่งที่ตนเองเรียนรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสมาชิกในกลุ่มได้

โดยสรุปแล้ว การศึกษาในเรื่องกลุ่มสัมพันธ์ เป็นการศึกษาถึงความสัมพันธ์ของคนในกลุ่มและกระบวนการต่างๆ ที่จะช่วยให้กลุ่มทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความรู้และกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องกลุ่มสัมพันธ์ มีจุดมุ่งหมายในการใช้ความรู้ เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างคนในกลุ่มให้เป็นไปอย่างราบรื่นและช่วยให้กลุ่มทำงานต่างๆ บรรลุวัตถุประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

บัทตัน (Button, 1974: 1-2) ยังกล่าวไว้ว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายที่จะส่งเสริมให้มนุษย์ได้มีการพัฒนาโดยเฉพาะในด้านทักษะสังคมและด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังนั้นการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ จึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวข้องกับการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่นๆ ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมจะพยายามช่วยกลุ่ม และช่วยบุคคลแต่ละคนให้ทำงานสู่จุดหมาย

วินิจ เกตุขำ และคมเพชร ฉัตรศุภกุล (2522: 170-172) ได้กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ว่าเพื่อนำมาพัฒนาบุคคลโดยอาศัยผู้จัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีความสามารถตลอดจนรู้กระบวนการการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ สรุปได้ดังนี้

1. เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเอง การอยู่ร่วมกับสมาชิกอื่นในกลุ่มทำให้เกิดการเรียนรู้ของตนเองได้ดีขึ้น
2. เพื่อใช้กิจกรรมกลุ่มทำให้เกิดความเข้าใจบุคคลอื่น
3. เพื่อให้สามารถทำงานร่วมกันได้ดีขึ้น

ประนอม เดชชัย (2531: 101-102) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจธรรมชาติมนุษย์ คือ เข้าใจตัวเองและเข้าใจบุคคลอื่น ซึ่งจะทำให้บุคคลปรับตัวเองเข้ากับบุคคลในกลุ่มได้ เกิดการเรียนรู้เรื่องของตนเองดีขึ้น เช่น รู้ข้อมูลพร้อมของตนเองหรือรู้ว่าตนเป็นคนอย่างไรเมื่อเทียบกับบุคคลในกลุ่ม เกิดความเข้าใจกับบุคคลในกลุ่ม
2. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าในกระบวนการทำงาน หรือรู้จักแก้ไขปัญหาต่างๆ ร่วมกัน เรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกัน
3. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกความรู้สึกทางคุณธรรมและจริยธรรม ในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เช่น ฝึกความรู้สึกอดทน ฝึกลยอมรับความคิดเห็นของส่วนรวม เป็นต้น

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 149-151) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มหรือกลุ่มสัมพันธ์ไว้ดังนี้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง ซึ่งในทางจิตวิทยาแล้วมนุษย์ย่อมเข้าใจตนเอง แต่ในบางด้านก็อาจไม่เข้าใจตนเองได้ดีเท่าที่ควร ดังคำพังเพยของคนไทยที่กล่าวว่า **“เส้นผมบังภูเขา”** ด้วยเหตุนี้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ก็อาจจะช่วยเป็นกระจกเงาสะท้อนให้เห็นภาพตนเองทุกๆ ด้าน
2. เพื่อสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้ในลักษณะต่างๆ ของแต่ละคนเป็นอย่างดี ทำให้สมาชิกแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างชัดเจน
3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก นอกจากต้องอาศัยความสามารถ และประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนแล้ว สิ่งที่สำคัญและมีความหมายต่อความสำเร็จของกลุ่มเป็นอย่างยิ่งก็คือความร่วมมือ ดังนั้นการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จึงมีความมุ่งหมายที่จะเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้แก่สมาชิกภายในกลุ่ม ให้มีทักษะในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น กิจกรรมทั้งหลายจะช่วยกลมเกลวนิสัย ความรู้สึกของแต่ละคน ให้มองเห็นความสำคัญของกลุ่มมากขึ้น

จากเอกสารข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มหรือกลุ่มสัมพันธ์มีจุดมุ่งหมายเพื่อบุคคลได้เรียนรู้เข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น มีการพัฒนาศักยภาพตนเองในทางที่ดีขึ้น พัฒนาขึ้นโดยเรียนรู้การปฏิบัติสัมพันธ์กับผู้อื่น รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง มีความสามารถคิดเป็นทำเป็น รู้จักการปรับปรุงแก้ไข มีทัศนคติที่ดี และสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

### ขนาดของกลุ่มสัมพันธ์

จำนวนสมาชิกของกลุ่มเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อประสิทธิภาพการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกันจะทำให้กระบวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันด้วย

อ็อตตาเวย์ (Ottaway, 1996: 7) กล่าวว่า กลุ่มที่ใช้ควรขนาดเล็กเพื่อให้สมาชิกทุกคนมีโอกาสแสดงออกอย่างอิสระโดยทั่วถึงกัน ดังนั้นกลุ่มควรมีขนาดอย่างมากที่สุด 12 หรือถ้ามากกว่านั้นก็ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะมิฉะนั้นแล้วจะทำให้แบบแผนพฤติกรรมที่แสดงผิดไปจากเดิม ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมที่สุดจึงควรมีจำนวนสมาชิก 9 - 12 คน จึงจะทำให้การทำงานเกิดผลดีมากที่สุด

ทรัมป์ และมิลเลอร์ (Trump and Miller, 1971: 225) กล่าวว่า สมาชิกกลุ่มควรมีประมาณ 12 - 15 คน กลุ่มไม่ควรเล็กกว่านี้เพราะจะทำให้สิ้นเปลือง แต่ถ้าขนาดใหญ่กว่านี้ก็สมควร เพราะสมาชิกจะขาดโอกาสในการมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง

ชอร์ (Shaw, 1981: 3) กล่าวว่า กลุ่มย่อยควรมีสมาชิก 10 คนเป็นอย่างมาก หากมีสมาชิก 30 คนขึ้นไปก็จะเป็นกลุ่มใหญ่ แต่อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้

จำเนียร โชติช่วง (2521: 5) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในวงการศึกษาควรมีสมาชิกในกลุ่มไม่เกิน 15 คน เพราะจะทำให้เห็นความสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่มได้อย่างใกล้ชิด และในด้านการเรียนรู้ก็จะได้ผลดีกว่ากลุ่มขนาดใหญ่

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 31) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มอาจถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม ขนาดของกลุ่มไม่ควรมี 15 คน กลุ่มใหญ่เท่าใด ขึ้นกับความจำเป็นของสถานการณ์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

จากข้อความดังกล่าว จึงสรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมสำหรับการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งจะทำให้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีประสิทธิภาพไม่ควรเกิน 15 คน เพื่อสมาชิกจะได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์โดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีโอกาสได้เรียนรู้ซึ่งกันและกันตระหนักรู้

ลำดับขั้นตอนการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ์ แบ่งเป็น 4 ชั้น ดังนี้ คือ

1. ชั้นการมีส่วนร่วม ระยะนี้มีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกของกลุ่ม และเป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมหรือแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งผลของการเรียนรู้นั้นเกิดการมีส่วนร่วมโดยตรง จะเน้นการมีส่วนร่วมในทุกๆ ด้าน ดังนี้

1.1 การมีส่วนร่วมทางด้านร่างกาย ได้แก่ การที่ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติ หรือกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง รวมทั้งการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือการค้นคว้าสืบสวนสิ่งที่ต้องการการเรียนรู้ด้วยตนเอง

1.2 การมีส่วนร่วมด้านจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึก และอารมณ์ต่างๆ เกี่ยวกับสิ่งที่ได้กระทำนั้นจะเกิดขึ้นได้เมื่อผู้เรียนมีส่วนร่วมในกลุ่ม ความรู้สึกที่เกิดขึ้น จะนำไปสู่การรับแนวคิดและการเรียนรู้ด้านเนื้อหาวิชาได้เป็นอย่างดี และช่วยให้จำเนื้อหาได้นาน

1.3 การมีส่วนร่วมทางปัญญา ได้แก่ การเรียนรู้เกิดจากการเห็นหรือประจักษ์แจ้ง มีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ และสร้างแนวคิดจากสิ่งได้รับรู้นั้น ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความคิด และเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรอง การตัดสินใจ การวิเคราะห์ และสรุปสิ่งที่เรียนรู้นั้นด้วยตนเอง

1.4 การมีส่วนร่วมทางสังคม ได้แก่ การมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นซึ่งจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ความเชื่อ เป็นต้น ซึ่งจะช่วยทำให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวางและเกิดผลอีกด้วย

2. ชั้นวิเคราะห์ เป็นระยะที่ผู้เรียนร่วมกัน วิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ทันทีหลังจากที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมไปแล้ว จะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้อย่างกว้างขวาง สามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองดีขึ้น

3. ชั้นสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่รวบรวมแนวคิดที่ค้นพบจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น แล้วนำมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง (เยาวยภา เดชะคุปต์, 2522: 223-231) การเรียนรู้นั้น นอกจากจะเรียนรู้เพื่อปัญหาปัจจุบันแล้ว เราจะเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาและเพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ขึ้นในอนาคตการประยุกต์นั้นทำได้ 2 ลักษณะ คือ

3.1 การประยุกต์เพื่อการปรับปรุงบุคลิกภาพหรือการพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ตลอดจนการเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือการที่เรามีมนุษยสัมพันธ์ดีกับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ ในอนาคต เพื่อใช้ในการปรับปรุงและควบคุมธรรมชาติและสังคมให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยในการคิดค้นและประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ เกิดขึ้น

4. ชั้นประเมินผล การเรียนรู้เกิดจากตัวผู้เรียนโดยตรงและเกิดจากการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มย่อย ดังนั้นผู้เรียนย่อมทราบผลการเรียนรู้ของตนและกลุ่มได้เป็นอย่างดี (สมบัติ กาญจนากิจ,

2544: 55 -56) เพื่อเป็นประโยชน์ในการดัดแปลง ประยุกต์ปรับปรุงให้แปลกไป หรือเพิ่มเติมจากเดิมให้น่าสนใจมากขึ้น (เอนก หงษ์ทองคำ, 2542: 67)

ทิตนา แคมมณี (2522: 3-4) ได้แบ่งขั้นตอนการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ์ออกเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นกิจกรรม ผู้นำกิจกรรมต้องศึกษารายละเอียดของกิจกรรม จัดลำดับตามขั้นตอนของกิจกรรม จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพที่จะใช้ได้อย่างสะดวก ผู้นำควรสังเกตพฤติกรรมของผู้ร่วมกิจกรรมด้วย

2. ขั้นวิเคราะห์ เมื่อผู้นำกิจกรรมจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ผู้นำควรกระตุ้นให้นักเรียนได้ใช้ความคิดร่วมกันและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมนั้น

3. ขั้นนำไปใช้และสรุป การศึกษากลุ่มสัมพันธ์นี้ ผู้เรียนจะได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรมสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเสนอความคิดของตนและเพื่อนๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

### กระบวนการและขั้นตอนจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

การจัดกลุ่มสัมพันธ์ควรจัดเป็นขั้นตอนอย่างเป็นระบบ เพื่อให้สอดคล้องกับการเรียนรู้ โดยดำเนินการดังนี้ (นิรันดร์ จุลทรัพย์, 2544: 121)

1. ขั้นตอนเตรียมการ วิทยากรต้องศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น เช่น เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา หน้าที่การงาน ความสนใจ และจำนวน เป็นต้น แล้วกำหนดจุดมุ่งหมายและขอบเขตว่า ต้องการให้ผู้รับการอบรมได้รับอะไรบ้าง จากนั้นกำหนดปัญหารูปแบบและวิธีการในการถ่ายทอด

2. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม เป็นกระบวนการเกี่ยวกับการสอน กล่าวคือ มีการนำเข้าสู่กิจกรรม โดยสร้างสิ่งเร้ากระตุ้นให้ต้องการมีส่วนร่วม วิทยากรจะทำการถ่ายทอดโดยให้ผู้เรียนเป็นผู้คิด ผู้ทำตามรูปแบบที่วางไว้ จากนั้นก็มีการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกให้เกิดการอภิปรายร่วมกัน เพื่อนำไปสู่การสรุปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

3. ขั้นประเมิน เมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินกิจกรรมแล้ว วิทยากรจะต้องทำการประเมินผลดูว่าได้ผลตามจุดมุ่งหมายหรือไม่ อย่างไร โดยอาจจะใช้วิธีการประเมินรูปแบบต่างๆ เช่น การสังเกต การใช้แบบสอบถาม หรือการสัมภาษณ์ เป็นต้น

เอนก หงษ์ทองคำ (2542: 66-67) กล่าวถึง ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ไว้ดังนี้

1. วางแผนการดำเนินการซึ่งเป็นแผนปฏิบัติได้จริง แต่ละขั้นตอนของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ใช้ควรมีการเตรียมคำตอบสำหรับคำถามต่างๆ มีการเตรียมคำชี้แจง และอธิบายกิจกรรมไว้อย่างชัดเจน ผู้จัดต้องศึกษาคู่มือ (ถ้ามี) หรือมีแนวทางการจัดกิจกรรมที่เลือกอย่างชัดเจนให้ละเอียดทุกแง่ทุกมุม จนกระทั่งเกิดความมั่นใจ

## 2. ลงมือทำกิจกรรมโดยขั้นตอนหลักๆ จะเริ่มตั้งแต่

2.1 ทักทาย

2.2 สร้างบรรยากาศก่อนนำเข้าสู่กิจกรรม

2.3 อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

2.4 ชี้แจงกติกา เงื่อนไข ข้อตกลงต่างๆ ที่กำหนดไว้

2.5 เปิดโอกาสให้ซักถามหากมีข้อสงสัย

2.6 ดำเนินกิจกรรม

2.7 ควบคุมการดำเนินกิจกรรมให้เป็นไปตามแบบแผน ในแง่ของบรรยากาศ เวลา

กติกา

2.8 กระตุ้นกลุ่มให้มีส่วนร่วม สังเกตพฤติกรรมของสมาชิก

3. ชั้นสรุปผลและประเมินผล เพื่อเป็นประโยชน์ในการดัดแปลงประยุกต์ปรับปรุงให้  
แปลกไป หรือเพิ่มเติมจากเดิมให้น่าสนใจมากขึ้น

สมพงษ์ จิตระดับ (2530: 43-44) กล่าวถึง ขั้นตอนของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ไว้ดังนี้

1. ขั้นนำ ได้แก่ การเริ่มบทเรียนที่น่าสนใจ การให้คำแนะนำ กติกา คำสั่งต่างๆ  
การแบ่งกลุ่ม การรับมอบหมายงานที่กำหนดให้ เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมในขั้นตอนต่อไป  
เกิดความเข้าใจตรงกัน และสามารถดำเนินไปได้ด้วยดีและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ศึกษาทบทวน  
และได้ซักถามความเข้าใจด้วย

2. ขั้นกิจกรรม ได้แก่ การดำเนินบทบาทและหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย การแยกย้ายไป  
ตามกลุ่ม การเสนอความคิดเห็น การหาข้อสรุปคำตอบที่ต้องการ การเสนอผลงานและการ  
แสดงออก

3. ขั้นอภิปราย ได้แก่ การซักถาม การวิพากษ์วิจารณ์ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและ  
การเสนอแนววิธีการต่างๆ

4. ชั้นสรุปและการนำไปใช้ ได้แก่ การประมวลเนื้อหา กิจกรรม ประสบการณ์และ  
ความคิดเห็น

พกา บุญเรือง (2525: 110 อ้างถึงใน ธัญญา บัวประเสริฐ, 2546: 13) ได้กล่าวถึง  
ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. ขั้นนำ คือ การปูพื้นผู้เรียนให้มีความพร้อมในการเรียน หรือการสร้างบรรยากาศ  
ให้เหมาะสม และเอื้อต่อการเรียนรู้ที่จะตามมา

2. ขั้นกิจกรรม คือ การให้ผู้เรียนลงมือทำอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งผู้เรียนได้ลงมือ  
ปฏิบัติกิจกรรมที่เตรียมไว้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์ตรง ที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์ได้  
ในภายหลัง

3. ชั้นอภิปรายและวิเคราะห์ คือ การให้เรียนได้มีโอกาสแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น หลังจากที่ได้ทำกิจกรรมเสร็จไปแล้ว ในขั้นนี้ผู้ดำเนินการคงจะต้องเป็นเหมือนผู้นำทางที่ช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์พฤติกรรมต่างๆ และอภิปรายร่วมกันจนเกิดการเรียนรู้จากจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

4. ประยุกต์ใช้และสรุป เมื่อผู้เรียนได้เกิดความเข้าใจตามที่ต้องการแล้ว ผู้ที่ดำเนินการจะต้องช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนได้คิดต่อไป ถึงการนำเอาการเรียนรู้ที่ได้รับนั้นไปใช้ในชีวิตจริงเสร็จแล้วผู้ดำเนินการและผู้เรียนช่วยกันสรุปถึงการเรียนรู้ทั้งหมดที่เกิดขึ้น

**สรุปได้ว่า** กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เป็นแนวทางที่จะทำให้สมาชิกทุกคนเกิดการเรียนรู้โดยการมีส่วนร่วมและได้ลงมือปฏิบัติร่วมกันกับกลุ่ม มีการวิเคราะห์ อภิปรายร่วมกัน นำแนวคิดที่ค้นพบจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นนั้น มาสรุปและประยุกต์ใช้ รวมทั้งสามารถบูรณาการความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ดี มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นมาอันเป็นแนวทางในการปรับตัวและดำเนินชีวิตประจำวัน ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ซึ่งตรงกับเป้าหมายสำคัญของนันทนาการ

### รูปแบบกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 56) ได้จัดรูปแบบต่างๆของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และประสบการณ์ไว้ดังนี้

1. เกม (Game) ผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมุติขึ้น ให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตัวเอง ภายได้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งวิธีนี้จะได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนั้นยังช่วยให้เกิดความสนุกสนาน

2. บทบาทสมมุติ (Role - play) มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นให้อยู่ในสถานการณ์สมมุติขึ้นมา แล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้น และแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพและประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีซึ่งใช้เรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงๆ นำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การจำลองสถานการณ์จริง หรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงแล้วให้ผู้เรียนไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและมีปฏิริยาโต้ตอบกัน

5. ละคร (Acting) คือ วิธีการที่ให้ผู้เรียนทดลองแสดงบทบาทตามบทบาทที่เขียนไว้ ผู้แสดงต้องพยายามแสดงให้สมตามบท โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปพฤติกรรมของคนอื่น เป็นการฝึกการทำงานร่วมกัน

6. กลุ่มย่อย (Small Group) วิธีนี้เปิดโอกาสให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกช่วยให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น

นิรันดร์ จุลทรัพย์ (2544: 123) ได้แบ่งกลุ่มสัมพันธ์ ออกเป็น 4 รูปแบบใหญ่ๆ ดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมกลุ่ม
2. เกม
3. เพลง
4. เพลงประกอบจังหวะท่าทาง

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 152-164) ได้แบ่งประเภทของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ไว้ดังนี้

1. กิจกรรมกลุ่มเพื่อการรู้จักกันและสร้างสัมพันธ์ภาพ โดยสร้างความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม วิธีการหนึ่งที่จะนำไปสู่การรวมกันนั้นก็คือ การช่วยให้สมาชิกได้รู้จักกัน มีความคุ้นเคยกัน ตลอดจนช่วยให้ทุกคนมีความสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี

2. กิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างความเข้าใจในตนเอง

3. กิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น จะทำให้บุคคลเกิดการยอมรับในพฤติกรรมคนอื่นมากขึ้น รู้และเข้าใจสาเหตุของการแสดงพฤติกรรมได้ดี

4. กิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมการทำงานร่วมกัน

กำหนดรูปแบบและวิธีการของกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อให้วิทยากรนั้นสามารถวางแผนการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้เกิดความเข้าใจ สรุปรูปแบบกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ออกเป็น 3 รูปแบบใหญ่ๆ ดังนี้

1. กิจกรรมกลุ่ม เป็นวิธีการที่ใช้กับกลุ่ม โดยให้กระทำกิจกรรมร่วมกัน หรือมีการได้แสดงออกร่วมกันภายใต้จุดมุ่งหมายบางประการ เช่น การทำความเข้าใจในตนเอง เข้าใจในผู้อื่น ฝึกทักษะของมนุษยสัมพันธ์ เรียนรู้การแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง เป็นต้น และลักษณะของกิจกรรมส่วนใหญ่ จะเป็นการเสริมสร้างในด้านความรู้สึกสร้างสรรค์ ประสบการณ์ และสร้างทัศนคติที่ดีงามต่อกันโดยมุ่งเน้นให้สมาชิกเรียนรู้ด้วยการกระทำ (นิรันดร์ จุลทรัพย์, 2544: 123) เคมป์ (Kemp, 1965: 504) ได้กล่าวไว้ว่ากิจกรรมกลุ่ม เป็นกระบวนการที่ทำให้ทุกคนได้มีโอกาสรวมกันเป็นกลุ่มเพื่อปัญหา หรือเพื่อทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีวัตถุประสงค์ที่แน่นอน

2. เกม หมายถึง กิจกรรมที่สมาชิกได้ลงมือปฏิบัติหรือได้เข้ามามีส่วนร่วมในลักษณะบรรยากาศของการแข่งขันแทรกอยู่ด้วย โดยอาจจะเป็นการแข่งขันกับตัวเอง แข่งขันกับเวลา

แข่งขันกับบุคคลอื่น หรือแข่งขันระหว่างกลุ่ม ภายใต้กติกาและเงื่อนไขที่วางไว้ กิจกรรมที่จัดจะทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด เช่น การสร้างความคุ้นเคย สร้างความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น การตัดสินใจ การแก้ปัญหาต่างๆ เป็นต้น (นิรันดร์ จุลทรัพย์, 2544: 258-259) เกมเป็นกิจกรรมการเล่นอย่างหนึ่งที่ถูกกำหนดขึ้น เพื่อให้ผู้ร่วมเกิดความสนุกสนานพึงพอใจ และสามารถส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นมูลฐานและเกิดทักษะเบื้องต้นไปสู่การกีฬา เป็นการสร้างแรงจูงใจให้ทุกคนได้มีการแสดงออก (เอนก หงษ์ทองคำ, 2542: 67) การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในรูปแบบของเกมควรจะเน้นให้สมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมได้สร้างความคุ้นเคย ทำความรู้จักกันในเบื้องต้น เป็นเกมที่มีอิสระ ไม่มีกฎระเบียบมากนัก สามารถแสดงความคิดเห็นและทำงานเป็นทีมได้ ควรมีการแสดงบทบาทกันภายในกลุ่มเล็กๆ เพื่อเป็นการสร้างความเชื่อมั่นของสมาชิก อันเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการพัฒนาบุคลิกภาพ นอกจากนี้ยังได้รับความสนุกสนานในการร่วมกิจกรรมอีกด้วย

3. เพลง หมายถึง วิธีกลุ่มสัมพันธ์ที่จำเป็น เป็นการสร้างบรรยากาศที่ดี และก่อให้เกิดความอบอุ่นในหมู่สมาชิก เพลงช่วยให้เกิดอารมณ์สุนทรีย์ เกิดความรัก ความผูกพันและให้ข้อคิดได้เป็นอย่างดี เพลงที่นำมาใช้วิทยากรอาจจะแต่งขึ้นเองเพื่อให้ได้เนื้อหาสาระและเข้ากับบรรยากาศหรือคัดเลือกจากเพลงที่มีการร้องจากนักร้องทุกๆ ไปโดยให้สมาชิกร้องพร้อมๆ กัน ร้องเป็นกลุ่ม เป็นคู่ หรือร้องเดี่ยว ก็สามารถทำได้ (นิรันดร์ จุลทรัพย์, 2544: 298) เพลงเป็นสื่อสัมพันธ์ชนิดหนึ่ง ที่สามารถทำให้เกิดการรวมกลุ่ม และสร้างบรรยากาศของกลุ่ม ให้เกิดการรวมสร้างบรรยากาศของกลุ่มให้ดีขึ้น ทั้งทำให้เกิดความรัก (เอนก หงษ์ทองคำ, 2542: 74) ทำให้เปลี่ยนความคิดไปในทางที่ดีและสร้างสรรค์ มีคุณธรรม เกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ การใช้เพลงนั้นหนทางการเป็นสื่อในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สามารถทำให้สมาชิกปฏิบัติตามได้ง่ายโดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีดนตรีประกอบเสียงเพลงด้วยแล้วยิ่งทำให้สมาชิกเกิดความเพลิดเพลินสนุกสนาน และผ่อนคลายความตึงเครียด

ขั้นตอนการนำเพลงนั้นหนทางการมาใช้จัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1. กำหนดวัตถุประสงค์ก่อนนำเสนอเพลงเพื่อให้เข้ากับบรรยากาศการอบรม
2. ร้องเพลงเป็นการสาธิต
3. สอนเนื้อเพลง พร้อมจังหวะและทำนอง
4. ทบทวนเนื้อร้อง จนสมาชิกร้องได้
5. นำเสนอทำประกอบเนื้อเพลง เพิ่มความสนุกสนาน
6. จัดกิจกรรมในรูปแบบความสามารถพิเศษของสมาชิก เพื่อเพิ่มการทำงานเป็นทีมและความกล้าแสดงออกของสมาชิก
7. สรุปนำเสนอเนื้อหากิจกรรม หรือวิชาการ หลังการสอนเพลงจบ

ข้อคำนึงในการนำเพลง (เอนก หงษ์ทองคำ, 2542: 74)

1. สั้น เพลงไม่ยาวจนเกินไป
2. สนุก ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน
3. สอน มีคติสอนใจ
4. สะอาด เนื้อเพลงไม่หยาบโลน
5. สร้างสรรค์ จรรโลงใจ เหมาะสมกับภาพ

### คุณค่าและประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ชาร์ทีร์ (Charitier, 1974 อ้างถึงใน จริวรรณ วัฒนจีนะพงษ์, 2537: 20) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มมีส่วนช่วยในการพัฒนาด้านต่างๆ จึงเป็นการช่วยให้บุคคลได้พัฒนาตนเอง นับตั้งแต่การเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเองอย่างเหมาะสม เข้าใจตนเอง พัฒนาทักษะด้านการฟัง เป็นการฝึกให้เป็นผู้ฟังที่ดี รู้จักกล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็น รู้จักควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 55) กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์ว่าเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์การทำงานเป็นทีม การประสานงานร่วมมือของกลุ่ม และยังส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้พฤติกรรมของกลุ่มของสังคมในวิถีประชาธิปไตยอีกด้วย กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีประโยชน์อย่างยิ่งในการเป็นผู้นำและผู้ตาม ให้รู้จักหน้าที่ ความรับผิดชอบและบทบาทของตนเองและของสังคมที่ดี

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 20-24) กล่าวถึง คุณค่าของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ดังนี้

1. คุณค่าในด้านพัฒนาการ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นั้นสามารถสร้างพัฒนาการให้กับบุคคลในกลุ่มเป็นอย่างดี คุณค่าด้านพัฒนาการที่เกิดขึ้นมีดังต่อไปนี้
  - 1.1 การสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการการยอมรับจากหมู่คณะ
  - 1.2 การสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม
  - 1.3 การพัฒนาการด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถ
  - 1.4 คุณค่าด้านอาชีพ มีคุณค่าต่อการเลือกอาชีพของนักเรียน
  - 1.5 ความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะ ช่วยให้มีทักษะเฉพาะอย่างพัฒนาดีขึ้น
2. คุณค่าในด้านการวินิจฉัย สำหรับผู้นำกลุ่มเมื่อมีการทำกิจกรรมจะทำให้มีโอกาสที่สังเกตสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน ทำให้ได้รับความเข้าใจเป็นอย่างดี
3. คุณค่าในด้านการบำบัด เช่น นักเรียนที่มีปัญหาทางอารมณ์ ทำให้แก้ปัญหาได้สามารถทำงานกับเพื่อนได้ดีขึ้น รู้จักการควบคุมอารมณ์ มีการพัฒนานิสัยของตนเอง

4. คุณค่าต่อโรงเรียนและชุมชน เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ จะมีโอกาสพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ทำให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถ คุณค่า สามารถสร้างประโยชน์ให้แก่โรงเรียนและชุมชนได้

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ หรือพลวัตแห่งกลุ่ม จะช่วยอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นภายในกลุ่ม ช่วยให้เข้าใจกระบวนการในการทำงานร่วมกัน การเลือกจุดมุ่งหมายของกลุ่ม การเสนอแนะและประเมินผล การตัดสินใจ การวางแผน ความเข้าใจเรื่องกลุ่มสัมพันธ์หรือพลวัตแห่งกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกทุกคนมีความรู้สึกไวต่อปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ยิ่งเกิดปฏิสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพมากเท่าใด โดยทั่วไปแล้วก็มีประโยชน์ ดังนี้

1. ช่วยเพิ่มความรู้สึกไวต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นภายในกลุ่ม และกระตุ้นความปรารถนาที่จะทำหน้าที่ผู้นำหรือสมาชิกอย่างมีประสิทธิภาพ
2. ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม ได้นำเอาความสามารถต่างๆของตนเองออกมาใช้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
3. ทำให้ผู้นำมีความสำนึกในความรับผิดชอบ ในการช่วยเหลือกลุ่มให้เจริญงอกงามและดำเนินกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างสำเร็จ (คมเพชร ฉัตรศุภกุล, 2546: 26)

บัทตัน (Button, 1974: 1-2) กล่าวถึง คุณประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ว่า ช่วยส่งเสริมให้มนุษย์มีการพัฒนาขึ้น โดยเฉพาะทักษะด้านสังคมและด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ในรูปบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะพยายามช่วยกลุ่มและช่วยบุคคลทำงานไปสู่จุดมุ่งหมาย ช่วยฝึกทักษะที่จำเป็น เช่น ทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การควบคุมตนเอง การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น

พัชนี วรกวิน (2522: 149 - 150) กล่าวถึง ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม และที่มีความสอดคล้องกับผลการศึกษาศึกษาของกิบบ์ (Gibb) คือ ประโยชน์ในด้านทัศนคติต่อตนเองที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ความอบอุ่นใจ และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองและในการเข้าร่วมกลุ่มนั้นจะต้องมีสัมพันธภาพซึ่งกันและกัน มีการกระทำร่วมกัน ซึ่งเป็นโอกาสให้ได้ทำความเข้าใจตนเองและสมาชิกในกลุ่ม พยายามแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองทำให้มีโนภาพแห่งตนดีขึ้นและยังมีผลต่อทัศนคติต่อผู้อื่น เกิดความสามัคคี ร่วมมือกันเป็นอย่างดี

สิริวรรณ ศรีพหล (2536: 224 - 225) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของกลุ่มสัมพันธ์ที่จะได้รับไว้ดังนี้

1. เป็นการฝึกให้ผู้เรียนรู้จักทำงานร่วมกับผู้อื่น เกิดทัศนคติที่ดี และมีความถูกต้องเกี่ยวกับการทำงานร่วมกันว่า ในการทำงานนั้นจะต้องทำงานเป็นกลุ่ม จึงจะประสบความสำเร็จ คนเราจะทำงานโดยโดดเดี่ยวเสมอไปไม่ได้

2. เป็นการฝึกและให้ทัศนคติแก่ผู้เรียนว่า บุคคลอื่นๆ มีค่าเสมอกัน ต้องให้การยอมรับและเคารพความเป็นคนของผู้อื่น ทั้งในด้านความคิดและการกระทำ โดยไม่ยึดถือหรือมองตนเองเป็นศูนย์กลาง

3. ฝึกให้เข้าใจและเรียนรู้เกี่ยวกับบทบาททั้งของตนเองและสมาชิกของกลุ่มอื่นๆ เช่น บทบาทในการเป็นผู้นำหรือบทบาทในการเป็นผู้ตาม เป็นต้น

4. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และฝึกทักษะทางด้านสังคมหรือการมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น

5. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองได้รับประสบการณ์โดยตรง

6. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะในด้านความคิด

7. รู้จักการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้

8. ได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิถีทางความเป็นประชาธิปไตยทั้งในด้านความคิดและการกระทำ

9. ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

10. สร้างค่านิยมในเรื่องความสามัคคี การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น

เอนก หงษ์ทองคำ (2542: 65-66) กล่าวถึง ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ดังนี้

1. เป็นการทำลายกำแพงหรือเกราะของแต่ละคนให้เข้าหากันได้อย่างสนิทใจ

2. เป็นการสร้างบรรยากาศของการไว้วางใจกัน สนับสนุน เป็นมิตรที่ดีต่อกัน ลดความเครียดลงได้

3. เป็นการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการแสดงออกเพื่อเรียนรู้ร่วมกัน

4. เป็นการสร้างความตื่นตัว สนุกสนานคึกคัก

ผู้วิจัย จึงสรุปประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ได้ดังต่อไปนี้

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการเรียนรู้อย่างเต็มที่

2. ช่วยละลายพฤติกรรมของกลุ่ม

3. ฝึกทักษะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

4. การสร้างประสบการณ์การเรียนรู้จากกิจกรรม จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกในการเห็นคุณค่าแห่งตน

5. เป็นแนวทางในการพัฒนาบุคคล และการรู้จักแก้ปัญหาทั้งส่วนตนและส่วนรวม

6. ช่วยให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อกัน มีความเข้าใจ เห็นใจกัน ลดการขัดแย้ง สามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข

7. ช่วยส่งเสริมให้การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ

8. ช่วยส่งเสริมในการพัฒนาการด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์ สังคม และผ่อนคลายความตึงเครียดต่างๆ

## ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มสัมพันธ์และนันทนาการ

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จัดเป็นกิจกรรมรูปแบบหนึ่งของนันทนาการ ในการจัดกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ มีวัตถุประสงค์หลัก ก็เพื่อสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินและสร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เป็นการเพิ่มพูนความรู้สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต และสร้างความพึงพอใจให้กับผู้ร่วมกิจกรรม ดังนั้น จึงเป็นความจำเป็นที่ต้องสร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้มากที่สุด กล่าวได้ว่ากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เป็นกิจกรรมที่ตอบสนองต่อความจำเป็น ในการช่วยกระตุ้นและสร้างบรรยากาศที่เปิดกว้างให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้แสดงออกในรูปแบบต่างๆ สามารถนำไปใช้สอดแทรกสาระต่างๆ โดยผ่านกระบวนการของกลุ่มให้ได้เล่นได้วิจารณ์ วิเคราะห์กันเอง (เอนก หงษ์ทองคำ, 2542: 65 - 66) กิจกรรมนันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม การประสานงานร่วมมือของกลุ่มและยังส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้พฤติกรรมของกลุ่มของสังคมในวิถีประชาธิปไตยอีกด้วยด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีประโยชน์อย่างยิ่งในการเป็นผู้นำและผู้ตาม ให้รู้จักหน้าที่ ความรับผิดชอบและบทบาทของตนเองและของสังคมที่ดี โดยกิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์ได้ให้คุณค่าที่เหมือนกัน ดังนี้

1. ส่งเสริมบรรยากาศและวิถีชีวิตแบบประชาธิปไตย
2. ช่วยพัฒนาคุณค่าความเป็นมนุษย์
3. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ของผู้เรียนและกลุ่ม
4. ส่งเสริมพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน
5. ส่งเสริมการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
6. ส่งเสริมให้เข้าใจพฤติกรรมของกลุ่ม
7. เป็นเครื่องมือในการควบคุมกลุ่มหรือเตรียมความพร้อมของกลุ่ม
8. เป็นการสร้างความมั่นใจให้แก่ตนเอง
9. ส่งเสริมการทำงานร่วมกัน ความสามัคคี และ การทำงานเป็นทีม
10. ส่งเสริมการทำงานอย่างเป็นระบบมีขั้นตอน (สมบัติ กาญจนกิจ, 2544: 55)

ดังนั้น กลุ่มสัมพันธ์กับนันทนาการจึงมีความสัมพันธ์กันโดยตรง ในฐานะที่กลุ่มสัมพันธ์จัดเป็นนันทนาการรูปแบบหนึ่ง และนันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์ยังเป็นกิจกรรมที่ให้คุณค่าทำให้เกิดการพัฒนาไปสู่เป้าหมายของนันทนาการ คือ การพัฒนาด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์ สังคม และพัฒนาอารมณ์สุขได้เป็นอย่างดี



## แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

### ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) จะนิยมเรียกย่อๆ ว่า EQ เพื่อให้สอดคล้องกับคำว่า IQ (Intelligence Quotient) และบางครั้งก็ใช้แทนกับคำว่า เซอร์วาร์มน์ (Emotional Intelligence: EI) มีคำในภาษาอังกฤษที่มีความหมายใกล้เคียงกันกับคำว่า EQ มากมาย เช่น Emotional Ability, Interpersonal Intelligence, Multiple Intelligence, Personal Intelligence, Social Intelligence ฯลฯ ในภาษาไทยนี้ ยังไม่มีคำจำกัดความที่แน่นอน จึงมีชื่อเรียกหลายชื่อ เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ เซาว์นอารมณ์ สติอารมณ์ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ อัจฉริยะทางอารมณ์ ปัญญาทางอารมณ์ วุฒิภาวะทางอารมณ์ ปรีชาเชิงอารมณ์ ฯลฯ สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจะใช้คำว่า “ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)” มีนักจิตวิทยาและนักการศึกษาทั้งในต่างประเทศและประเทศไทยได้ให้ความหมายไว้หลากหลาย ดังนี้

คูเปอร์และซาวาฟ (Cooper and Sawaf, 1996: 273) ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์หมายถึง ความสามารถในการที่จะรู้สึก เข้าใจ และประยุกต์ใช้อารมณ์ที่เป็นแหล่งพลังงานข้อมูล และอิทธิพลของมนุษย์ได้อย่างมีไหวพริบและมีพลังอำนาจ

บาร์ออน (Bar-on, 1997: 3) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าหมายถึง ความสามารถในการจัดการด้านบุคลิกภาพ อารมณ์ สังคม เพื่อพัฒนาทักษะต่างๆ ที่มีผลต่อความสำเร็จของบุคคลในการที่จะกระทบกับความต้องการและแรงกดดันของสิ่งแวดล้อม

เมเยอร์ และ สโลเวย์ (Mayer and Salovey, 1997: 23) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการรับรู้ ประเมินและแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเหมาะสม สร้างความรู้สึกที่ดีเข้าใจอารมณ์และกระบวนการของอารมณ์ได้ดี มีการไตร่ตรอง ควบคุมอารมณ์ได้ เสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี

โกลแมน (Goleman, 1998: 317) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าหมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่น เพื่อสร้างแรงจูงใจในตัวเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่างๆ ของตน และอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่างๆ ได้

เวสซิงเจอร์ (Weisinger, 1998: 13) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ การใช้อารมณ์อย่างชาญฉลาด ให้อารมณ์ของเรานำพฤติกรรมและความคิดของเราไปในทิศทางที่ส่งเสริมพัฒนาตัวเรา

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542: 34) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ การเรียนรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกของตนให้ตระหนัก มีสติ รู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์

ของตนสามารถบริหารจัดการภาวะอารมณ์ที่สร้างประโยชน์แก่ทุกอย่าง สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง นำเอาเขาว์อารมณ์ของตนมาติดต่อกับผู้อื่น ในรูปแบบการสื่อสาร รักษาความสมดุลของเหตุผลกับอารมณ์

พระราชวรมณี (ประยูร ธมมจิตโต) (2542: 7) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ การปัญญากำกับอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดความประพฤติซึ่งถ้าขาดปัญญากำกับจะเป็นพลังตาบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่กำกับชีวิตของเรา ให้แสดงออกมาเป็นไปในทางที่ถูกต้อง

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2543: 31) ได้กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ว่า อารมณ์ คือ สภาพจิตนั่นเอง และสภาพจิตก็โยงไปถึงพฤติกรรม ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เพราะอารมณ์หรือสภาพจิตนั้นอาศัยพฤติกรรมเป็นช่องทางสื่อสาร การแสดงออกได้ผลดีด้วยพฤติกรรมทางกาย วาจา ก็นับได้ว่าระบบความสัมพันธ์แห่งพฤติกรรมจิตใจและปัญญาเข้ามาประสานบรรจบเป็นองค์รวม ซึ่งเมื่อดำเนินไปอย่างถูกต้องก็จะอยู่ในภาวะสมดุล ให้เกิดผลดีทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ตลอดจนถึงสังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งหมด

เทอดศักดิ์ เดชคง (2548: 11) ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรู้จักเข้าใจตนเอง เข้าใจเห็นใจผู้อื่น มองโลกในด้านดี มีความมุ่งหมายอดทนรอคอยเพื่อไปถึงจุดหมายเมื่อมีปัญหาก็สามารถแก้ไขความขัดแย้งลงไปได้

พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546: 65) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจตนเองในทางสร้างสรรค์ สามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถปรับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

กรมสุขภาพจิต (2550: 14) ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง การรับรู้เข้าใจและปรับอารมณ์ได้เหมาะสมเพื่อเป็นแหล่งพลังงานของบุคคล การรู้ข้อมูล ความไว้วางใจ ความคิดสร้างสรรค์และอิทธิพลของความฉลาดทางอารมณ์

กล่าวโดยสรุปความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ของบุคคลในการที่จะรับรู้ เข้าใจตนเองและเห็นใจผู้อื่น มีสัมพันธ์ภาพที่ดี มีสติทันเวลา ตระหนักรู้ถึงการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของตนเองและบริหารอารมณ์ของผู้อื่น อันเป็นผลให้ดำเนินชีวิตถูกต้องสร้างสรรค์และมีความสุข

## องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ มีผู้เชี่ยวชาญได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ที่น่าสนใจหลายท่าน ดังนี้

แวกเนอร์และเสตรีนเบิร์ก (1958 อ้างถึงใน ภูเขา เสวกพันธ์, 2543: 36) เสนอว่า พฤติกรรมของผู้ที่ชาญฉลาดด้าน “Practical Intelligence” ที่จะเอื้อต่อความสำเร็จในวิชาชีพ การบริหารและในชีวิต สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. การครองตน (Managing Self) หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการตนเอง ในแต่ละวันให้บรรลุเป้าหมาย ได้ผลผลิตสูงสุด อาทิ การจัดลำดับกิจกรรมที่ต้องทำการกระตุ้น ชี้นำตนให้มุ่งสู่ผลสัมฤทธิ์ การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง กล้าเสี่ยง ไม่ย่อท้อ รู้ขีดความสามารถและศักยภาพของตนเอง

2. การครองคน (Managing Others) ทักษะความรู้ในการบริหารผู้ใต้บังคับบัญชา และความสัมพันธ์ทางสังคม ความสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ มอบหมายงานให้ทำตรงกับทักษะความรู้ความสามารถ ของผู้ปฏิบัติแต่ละคน ให้รางวัลตามผลงานที่ปฏิบัติ

3. การครองงาน (Managing Career) จะสร้างผลกระทบที่ดีแก่สังคม องค์กร ประเทศชาติ ได้อย่างไร จะสร้างชื่อเสียงเกียรติภูมิของตนได้เช่นไร จัดความสำคัญจำเป็นของตน ให้สอดคล้องให้สิ่งที่องค์กรให้ความสำคัญ โนมน้าวผู้เกี่ยวข้องให้เห็นความสำคัญเห็นดั่งงามด้วย

สโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey and Mayer, 1990 อ้างถึงใน พรทิพย์ วัฒนพงศ์, 2548: 37) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ 5 ประเด็น คือ

1. การตระหนักรู้ตนเอง (Self - Awareness) เป็นความสามารถของบุคคลที่จะรับรู้ และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ตรงตามความเป็นจริง สามารถประเมินตนเองได้อย่างชัดเจนตรงไปตรงมา มีความเชื่อมั่น รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง พูดแล้วรักษาคำพูด มีสติระลึกรู้ได้ มีจรรยาบรรณ มีความเข้าใจตนเอง

2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ของตน (Managing Emotion) หรืออาจเรียกว่า การกำหนดตนเอง เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบหรือเกิดขึ้นมาได้อย่างถูกต้อง มีความเหมาะสม ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้

2.1 ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self Control)

2.2 เป็นความจริงใจไว้วางใจได้ (Trustworthiness)

2.3 มีคุณธรรม (Adaptability)

2.4 มีความสามารถในการปรับตัว (Conscientiousness)

2.5 มีความสามารถในการสร้างนวัตกรรมใหม่ๆ ที่จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต (Innovation)

3. การจูงใจตนเอง (Motivation Oneself) เป็นความสามารถที่จะสร้างแรงจูงใจให้ตนเองที่เรียกว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ เป็นคนมองโลกในแง่ดี สามารถนำอารมณ์และความรู้สึกของตนเองมาสร้างพลังในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วง และเป็นพลังในการให้กำลังตนเอง ในการคิดและกระทำสิ่งต่างๆ อย่างสร้างสรรค์

4. การรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น (Recognizing Emotion in Other) หมายถึงความสามารถที่เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีจิตใจให้บริการ สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

5. การดำเนินการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Handling Relationships) ซึ่งถือเป็นลักษณะที่เป็นทักษะทางสังคม เป็นความสามารถที่จะรับรู้เท่าทันอารมณ์ผู้อื่น เป็นทักษะทางสังคมที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นอันจะส่งผลให้เกิดความเป็นผู้นำ ความสามารถลักษณะนี้จะประกอบไปด้วยการสื่อความที่ดี (Communication) การบริหารความขัดแย้ง (Conflict Management)

บาร์ออน (Bar-on, 1992 อ้างถึงใน พรทิพย์ วัฒนพงศ์, 2548: 38) เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ประกอบด้วย 15 คุณลักษณะ ดังนี้

**ด้านที่ 1** ความสามารถภายในตน เป็นความสามารถที่มีองค์ประกอบย่อย ดังนี้

- 1.1 ความสามารถในการเข้าใจภาวะอารมณ์ของตน
- 1.2 มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเอง
- 1.3 การตระหนักรู้งาน คือ มีสติ

**ด้านที่ 2** ทักษะด้านมนุษย์สัมพันธ์ ได้แก่

- 2.1 ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
- 2.2 มีน้ำใจ เอื้ออาทร ท่วงไຍผู้อื่น
- 2.3 ตระหนักรู้เท่าทันในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น

**ด้านที่ 3** ความสามารถในการปรับตัว ประกอบด้วย

- 3.1 ความสามารถในการตรวจสอบความรู้สึกของตน
- 3.2 เข้าใจสถานการณ์ต่างๆ และสามารถตีความได้อย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริง
- 3.3 มีความยืดหยุ่นในความคิด และความรู้สึกของตนเป็นอย่างดี
- 3.4 มีความสามารถในการแก้ปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ดี

**ด้านที่ 4** มียุทธวิธีในการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วย

- 4.1 การจัดการกับความเครียด การบริหารความเครียด
- 4.2 มีการควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี และมีการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

## ด้านที่ 5 การจงใจตนเอง และสภาวะทางอารมณ์ ได้แก่

### 5.1 การมองโลกในแง่ดี

### 5.2 การแสดงออกและมีความรู้สึกที่เป็นสุข ที่สามารถสังเกตเห็นได้

### 5.3 สร้างความสนุกสนานให้เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น

คูเปอร์และซาวาฟ (Cooper and Sawaf, 1997: 29) ได้นำเสนอรูปแบบของความฉลาดทางอารมณ์ ว่าประกอบไปด้วยหลักสำคัญ 4 หลัก

1. ความรอบรู้ทางด้านอารมณ์ รู้จักอารมณ์ของตนเอง รู้และไหวทันว่าอารมณ์ของตนเองผันแปรไปเช่นไร

2. ความเหมาะสมทางอารมณ์ สามารถปรับวางอารมณ์ของตนได้อย่างยืดหยุ่น รู้กาลเทศะ แม้เผชิญความยากลำบากใจ

3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ ระดับความลึกซึ้งทางอารมณ์ที่เอื้อต่อการพัฒนา

4. ความผันแปรทางอารมณ์ ความสามารถในการเรื่องการใช้อารมณ์เพื่อความคิดสร้างสรรค์

โกลแมน (Goleman, 1998: 25-27) ได้เสนอแนวคิดในเรื่ององค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าประกอบด้วย

1. ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence) เป็นความสามารถที่กำหนดว่าเราจะบริหารจัดการอารมณ์ตนเองได้อย่างไร คือ

1.1 การตระหนักรู้ตนเอง (Self - Awareness) ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย คือ การตระหนักรู้อารมณ์ต่างๆ ของตนเอง การประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง และมีความเชื่อมั่นในตนเอง

1.2 การจัดระบบตนเอง (Self - Regulation) ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย คือ ความสามารถที่ควบคุมตนเอง ความเป็นที่ไว้ใจได้ ความมีสติและความรับผิดชอบ ความสามารถในการปรับตัว และการยอมรับนวัตกรรมใหม่

1.3 มีแรงจูงใจ (Motivation) ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีความผูกพันกับกลุ่มหรือองค์การ มีความพร้อมและความสามารถในการริเริ่มและมีการมองโลกในแง่ดี

2. ความสามารถทางสังคม (Social Competence) เป็นความสามารถที่จะกำหนดว่าเราจะจัดการกับความสัมพันธ์อย่างไร คือ

2.1 การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) ประกอบไปด้วยองค์ประกอบย่อย คือ การเข้าใจผู้อื่น การสนับสนุนและพัฒนาผู้อื่น การมุ่งให้บริการผู้อื่น การสร้างโอกาสจากความแตกต่างของบุคคล และตระหนักรู้ถึงการเมืองของกลุ่ม

2.2 ทักษะทางสังคม (Social Skill) ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย คือ การโน้มน้าวผู้อื่น การติดต่อสื่อสารที่เปิดเผยและน่าเชื่อถือ การจัดการความขัดแย้ง การมีภาวะผู้นำ

การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง การสร้างสายสัมพันธ์ การทำงานร่วมกับผู้อื่น สร้างความร่วมมือและการสร้างสมรรถภาพของทีม

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

### 1. EQ ภายในตัวบุคคล ประกอบด้วย

1.1 การพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองให้สูงขึ้น (Developing High Self Awareness) ด้วยการตระหนักรู้ตนเอง สามารถดูแลตนเองได้ สามารถสังเกตการกระทำของตนเองได้ สามารถมีอิทธิพลต่อการกระทำของตนเอง เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง

1.2 การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Managing Your Emotions) หมายถึง การเข้าใจอารมณ์เหล่านั้น และใช้ความเข้าใจนั้นจัดการกับสถานการณ์อย่างได้ผลดี เนื่องจากอารมณ์เป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างความคิดของตนเองแต่อารมณ์ลบ เช่น อารมณ์เศร้า ซึ่งโดยทั่วไปเกิดจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ดังนั้น ความสามารถในการจัดการคือ การทำให้ระดับหรือความรุนแรงของอารมณ์ลดลงมาอยู่ในระดับที่จะทำให้พัฒนารูปแบบพฤติกรรมใหม่และดีกว่าเดิม เป็นความรู้สึกผ่อนคลายได้เมื่อต้องอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดัน และสามารถควบคุมอารมณ์หรือรักษาอารมณ์ตนเองได้

1.3 การจูงใจตนเอง (Motivating Yourself) เมื่อมีการจูงใจในตนเอง บุคคลจะสามารถเริ่มงานหรือรับมอบหน้าที่ ใส่ใจอยู่กับมัน มุ่งไปสู่ความสำเร็จ และในเวลาเดียวกันก็จะสามารถจัดการกับความท้อถอยที่อาจจะเกิดขึ้น มีบุคคลที่สามารถช่วยจูงใจได้นอกจากตัวเองคือ เพื่อนที่สนับสนุน ครอบครัว และเพื่อนร่วมงาน ซึ่งเป็นผู้ที่คอยช่วยเหลือแนะนำทางด้านอารมณ์และสภาพแวดล้อมต่างๆ เช่น อากาศ แสง เสียงในที่ทำงาน พื้นฐานเหล่านี้ช่วยให้บุคคลได้รับการกระตุ้นด้วยการให้กำลังใจและสนับสนุนความมั่นใจ การมองโลกในแง่ดี ยึดมั่นต่อเป้าหมาย ความกระตือรือร้น และความยืดหยุ่น

### 2. EQ ในความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ประกอบด้วย

2.1 การพัฒนาทักษะการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ (Developing Effective Communication Skill) พื้นฐานของความสัมพันธ์ คือ เรื่องการติดต่อสื่อสาร การติดต่อสื่อสารทำให้เกิดการเชื่อมโยง ทำให้เกิดความสัมพันธ์ การติดต่อสื่อสารที่ดีนั้น มีทักษะ 5 ประการคือ การเปิดเผยตนเอง การแสดงออกอย่างเหมาะสม การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การวิจารณ์ และการติดต่อสื่อสารแบบทีม

2.2 การพัฒนาความรู้ความชำนาญระหว่างบุคคล (Developing Interpersonal Expertise) การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น หมายความว่า ความสามารถติดต่อกับผู้อื่นเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลที่มีความหมายเหมาะสม มีการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างดี มีองค์ประกอบ

ของความสัมพันธ์ เช่น การแบ่งปันความรู้สึก ความคิดความเห็น มีทักษะที่จะนำไปสู่ความรู้ ความชำนาญระหว่างบุคคล ความสามารถในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ เพื่อให้ได้รับผลดี จากความสัมพันธ์นั้น และความสามารถติดต่อสื่อสารในระดับเหมาะสม เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

2.3 การช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยเหลือตนเอง (Helping Other Help Themselves) องค์การเป็นระบบที่ประกอบเข้าด้วยกัน ที่ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของระบบนั้น ช่วยเหลือกันในการจัดการการกับอารมณ์ การติดต่อสื่อสารมีประสิทธิภาพ การช่วยกันแก้ไขความขัดแย้งและช่วยกันจูงใจ

กรมสุขภาพจิต (2550: 33) ได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข ซึ่งประกอบด้วยความสามารถต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถ ต่อไปนี้

1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

- (1) รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
- (2) ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
- (3) แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 เห็นใจผู้อื่น

- (1) ใส่ใจผู้อื่น
- (2) เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
- (3) แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 รับผิดชอบ

- (1) รู้จักให้ / รู้จักรับ
- (2) รับผิดชอบ / ให้อภัย
- (3) เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง

- (1) รู้ศักยภาพตนเอง
- (2) สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
- (3) มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

- 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา
  - (1) รับรู้และเข้าใจปัญหา
  - (2) มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา
  - (3) มีความยืดหยุ่น
- 2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
  - (1) สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
  - (2) กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
  - (3) แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์
3. ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย
  - 3.1 ภูมิใจในตนเอง
    - (1) เห็นคุณค่าตนเอง
    - (2) เชื่อมั่นในตนเอง
  - 3.2 พึงพอใจในชีวิต
    - (1) มองโลกในแง่ดี
    - (2) มีอารมณ์ขัน
    - (3) พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
  - 3.3 มีความสุขสงบทางใจ
    - (1) มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
    - (2) รู้จักผ่อนคลาย
    - (3) มีความสงบทางจิตใจ

อาจกล่าวได้ว่า โครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ดังได้กล่าวแล้วข้างต้น จะต้องได้รับการปลูกฝังและพัฒนาต่อเนื่องกันมาตั้งแต่วัยเด็ก โดยเฉพาะจากการอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสมของพ่อแม่และผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิดหรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก โดยการให้โอกาสได้รับรู้ ตีความหมายและแสดงอารมณ์ได้ถูกต้อง การสอนให้เด็กจัดการกับอารมณ์ตนเอง รู้จักรอคอย มีวินัย ควบคุมอารมณ์และเอาชนะ โดยการสร้างพฤติกรรมในทางบวก รู้จักและเห็นใจคนอื่น สร้างสัมพันธภาพหรือผูกมิตรกับคนอื่นได้นอกจากการอบรมเลี้ยงดูแล้ว การกระทำตนเป็นแบบอย่างของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงให้เด็กได้เลียนแบบ การเปิดโอกาสให้เด็กได้มีประสบการณ์ด้านต่างๆ ที่นำไปสู่การเรียนรู้และเกิดทักษะทางอารมณ์ ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะส่งเสริมให้เด็กเติบโตขึ้นเป็นผู้มีความสามารถทางอารมณ์ที่มีทั้ง ดี เก่ง สุข อันเป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์สำหรับตนเองและความสงบสุขของสังคมโดยรวม

อย่างไรก็ตาม การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อนำไปสู่การมีความฉลาดทางอารมณ์สูงเมื่อได้รับการประเมินนั้น คงจะต้องตระหนักด้วยว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนสัมพันธ์

กับองค์ประกอบอื่นๆ ด้วย เช่น ความฉลาดและความสามารถทางสมอง พื้นอารมณ์เดิมที่ติดตัวมาแต่กำเนิดสิ่งแวดล้อมและเลี้ยงดูที่เหมาะสม และวัตถุประสงค์ที่จะเห็นอนาคตของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ว่าต้องการให้เป็นคนดี คนเก่ง หรือคนมีความสุข ในด้านใดมากกว่ากันเพราะในความเป็นจริง บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง อาจจะไม่ประสบความสำเร็จในทุกด้าน แต่การได้แนวคิดในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ก็เป็นสิ่งที่พึงกระทำโดยพิจารณาถึงโครงสร้างศักยภาพเดิมของบุคคล สังคมสิ่งแวดล้อมและวิธีการพัฒนาที่อาจต้องค่อยเป็นค่อยไป ไม่เร่งรัดหรือคาดหวังสูงจนผู้ใดได้รับการพัฒนาเกิดความเครียด โดยเฉพาะในเด็กและเยาวชนซึ่งพ่อแม่ ผู้ปกครองละเลยการพัฒนาในด้านอื่นๆ และไม่ต้องเป่าประสมค์เพียงเพื่อให้เป็นตามความตื่นตัว และความนิยมในสังคมปัจจุบัน

### ปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องของซูลี ศรีนวล (2550: 8-9) พบว่า นักวิชาการส่วนใหญ่ ได้ให้แนวทางเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ไว้เช่นเดียวกับกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2548: 28) คือ การที่คนเราจะมีความฉลาดทางอารมณ์มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ 3 ปัจจัยหลักๆ คือ

#### 1. พันธุกรรมพื้นฐานทางอารมณ์

พันธุกรรม คือ ตัวกำหนดให้มนุษย์ทุกคนมีลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ที่แตกต่างกัน ซึ่งพื้นฐานทางอารมณ์ที่ติดตัวมาแต่กำเนิดก็จะเป็นส่วนสำคัญที่กำหนดพฤติกรรม อารมณ์ และบุคลิกภาพ โดยคนที่มีพื้นฐานทางอารมณ์ดี เปรียบเสมือนมีทุนสำรองของชีวิตติดตัวมาตั้งแต่เกิดเพราะการมีจิตใจที่มั่นคง เข้มแข็ง ถือได้ว่าเป็นความโชคดี เหมือนพื้นที่ที่มีความแข็งแรง สามารถรับแรงกระแทกได้โดยไม่กระทบกระเทือนมากแต่คนที่มีพื้นฐานทางอารมณ์ไม่ดีอ่อนไหวเพราะบางเป็นคนที่ไม่มีทุนสำรองน้อย เป็นพื้นที่ที่บอบบาง กระทบกระทั่งอะไรแรงๆ ไม่ได้ง่ายต่อการที่จะพังโครมลงมา ซึ่งพื้นฐานทางอารมณ์ที่กำหนดโดยพันธุกรรมไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

#### 2. สิ่งแวดล้อม

การอบรมเลี้ยงดูในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม จะสามารถช่วยพัฒนากล่อมเกลาและควบคุมพื้นฐานทางอารมณ์ด้านลบได้ ขณะเดียวกันจะส่งเสริมพื้นฐานทางอารมณ์ด้านบวกให้ดีโดดเด่นยิ่งขึ้นไป นอกจากนี้ วีระวัฒน์ บันนิตมัย (2542: 56-57) ได้ให้ทัศนะไว้ว่า สิ่งแวดล้อมในแต่ละวัฒนธรรม อาทิ ครอบครัว โรงเรียน สื่อ มีบทบาทหล่อหลอมพฤติกรรมที่สะท้อนถึงความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคล

### 3. การอบรมเลี้ยงดู

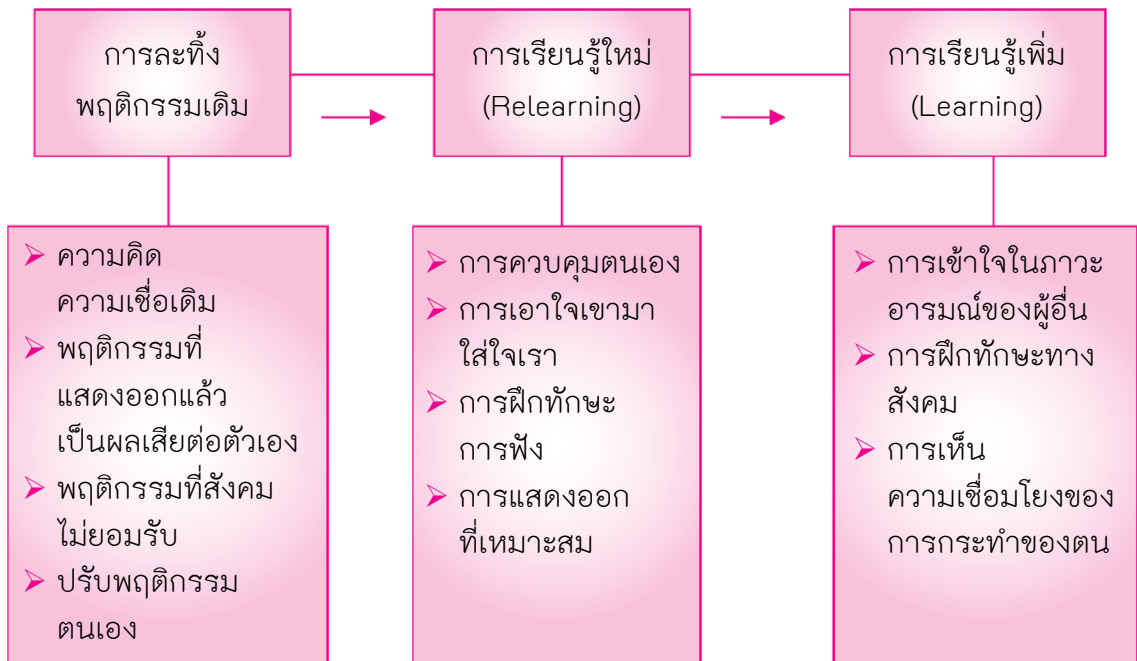
เด็กที่มีพื้นฐานทางอารมณ์ไม่ดี ถ้าไม่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่เข้าใจ ก็อาจจะไปกระตุ้นให้อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้เติบโตจนฝังรากลึก ไร้การควบคุม กลายเป็นปัญหาต่อตนเองและสังคมที่เกี่ยวข้อง แต่ถ้าพ่อแม่ผู้ปกครองเข้าใจในธรรมชาติของเด็ก ก็จะสามารถชดเชยหรือควบคุมส่วนที่ด้อยไม่ให้มีอิทธิพล หรือเป็นปัญหาในการดำเนินชีวิต

นอกจากปัจจัยข้างต้นแล้ว โกลแมน (Goleman) และ สโลว์และเมเยอร์ (Salovey and Mayer) (1995 และ 1997 อ้างถึงใน จิตสุภา ไททวารวณ, 2543: 34) เชื่อว่าก็คือ ระดับความฉลาดทางอารมณ์จะเกี่ยวข้องกับอายุและจะพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปตลอดชีวิต แต่บาร์ออน (Bar-On, 1997 อ้างถึงใน จิตสุภา ไททวารวณ, 2543: 34) เชื่อว่าระดับความฉลาดทางอารมณ์จะพัฒนาตั้งแต่เด็กจนถึงอายุประมาณ 50 ตอนปลาย

จากแนวคิดที่นำเสนอข้างต้น สรุปได้ว่า บุคคลสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ตั้งแต่เกิดจนเป็นผู้ใหญ่ โดยบุคคลนั้นจะมีระดับความฉลาดทางอารมณ์อย่างไร ขึ้นอยู่ปัจจัยหลักคือ 1. กรรมพันธุ์ และพื้นฐานทางอารมณ์ 2. สิ่งแวดล้อม ได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน สื่อ และ 3. การอบรมเลี้ยงดู

#### การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถทางด้านอารมณ์หลายชนิดที่สามารถเรียนรู้ได้สร้างขึ้นพัฒนาได้ และถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้คนเราประสบความสำเร็จ โกลแมน (Goleman) เชื่อว่า การสอนบุคคลให้มีความสามารถทางด้านอารมณ์นั้น ต่างจากการสอนทักษะทางสมองหรือเทคนิคทางวิชาชีพใดๆ ซึ่งเรียนรู้ได้รวดเร็วโดยใช้สมองส่วนของ Neocortex ทำให้ความเข้าใจแต่ในส่วนของความฉลาดทางอารมณ์นั้น เป็นการเรียนรู้ของสมองอีกแห่งหนึ่งที่ซับซ้อนและเกี่ยวข้องกับนิสัยการคิด การรู้สึก การที่จะพัฒนาได้ จะต้องลบพฤติกรรมที่ไม่ดีเสียก่อนแล้วจึงค่อยเรียนรู้พฤติกรรมที่พึงประสงค์เข้าแทน (วิระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2545: 46) ซึ่งควรจะมีการพัฒนาตั้งแต่วัยเด็ก ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบที่ 1 การพัฒนา EQ ด้วยการเรียนรู้ 3 ลักษณะ

ที่มา : วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2545: 47) "เชาว์อารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุขและวัดความสำเร็จของชีวิต"

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2545 : 202-204) กล่าวว่า การพัฒนาเชาว์อารมณ์เป็นสิ่งที่ซับซ้อนเห็นผลช้า ต้องอาศัยการออกแบบที่ใคร่ครวญและประเมินความจำเป็นมาแล้วเป็นอย่างดี โปรแกรมที่ดีของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ต้องคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. เปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้จากการกระทำ
2. เข้าใจกระบวนการเรียนรู้ที่ซับซ้อนของเด็ก ทั้งจากที่เด็กคิดและเข้าใจเอง จากการที่เขาได้โต้ตอบกับโลกภายนอก
3. ให้เด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์ทางตรงและทางอ้อม ผ่านการเล่น การสืบค้นระหว่างคนกับคน คนกับสิ่งของ คนกับสถานการณ์
4. มุ่งพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จริงจัง ทุกวัน
5. มีการสื่อสารอย่างดีระหว่างพ่อแม่ ครูอาจารย์ ผู้บริหาร บางครั้งรวมถึงเพื่อนฝูง คนสนิทของเด็กด้วย
6. ใช้สื่อการสอนหลายอย่าง ให้ตรงกับพัฒนาการและในสิ่งที่เด็กสนใจ
7. เป้าหมายมุ่งเพื่อพัฒนาการทางอารมณ์ที่ดี อุปนิสัยและจิตใจที่งดงาม สอดคล้องกับวุฒิภาวะและภูมิปัญญา
8. ออกแบบโดยคำนึงถึงพัฒนาการความพร้อม

9. มีการติดตามประเมินผลความสำเร็จ โดยกำหนดตัวชี้วัดความสำเร็จ อาทิ ประเมินจากพฤติกรรมความร่วมมือ การแสดงออกในชั้นเรียน การควบคุมตนเอง

ประสงค์ สังฆะไชย (2546: 41-44) ได้กล่าวถึง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และส่งผลทางด้านบวกต่อตนเองดังนี้

1. ทำให้บุคคลตระหนักรู้ตนเอง รู้จักควบคุมตนเอง สร้างแรงจูงใจนำไปสู่ความสำเร็จด้านต่างๆ

2. ป้องกันปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล ทำให้เราอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

3. ทำให้ตนเองมีความสุขและคนรอบข้างมีความสุข เพราะรู้จักมองโลกในแง่ดี มองเห็นคุณค่าของตนเอง และรู้จักผ่อนคลายตนเอง ทำให้สุขสงบทางจิตใจ

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะส่งผลทางด้านบวกต่อครอบครัว ดังนี้

1. ลดปัญหาความขัดแย้ง และความรุนแรงในครอบครัว เพราะทำให้มีสติในการคลี่คลายปัญหาข้อขัดแย้ง

2. มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว เพราะมีจิตใจที่รับรู้ และตอบสนองความต้องการของคนในครอบครัวได้ดี

3. มีการสื่อสารกันด้วยท่าทีและคำพูดที่ดี

4. มีความเอื้ออาทรและสมาชิกในครอบครัวรู้บทบาทของตนเอง

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะส่งผลทางบวกต่อการทำงาน ดังนี้

1. ก่อให้เกิดความร่วมมือในการทำงานกับผู้ร่วมงานอื่น

2. ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ร่วมงานอื่นในการสร้างสรรค์งาน

3. ทำให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างราบรื่น และมีความคิดในการสร้างสรรค์งาน

4. การประสานงานเป็นไปด้วยดี เพราะมีการสื่อสารที่ดี รู้จักเลือกพูดแต่สิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์และสร้างสรรค์

5. ลดปัญหาความขัดแย้งในการทำงาน

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะส่งผลทางด้านบวกต่อสังคม ดังนี้

1. ช่วยเสริมสร้างและพัฒนาสังคม เพราะทุกคนจะมีความตระหนักรับผิดชอบ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม เข้าใจและเห็นใจผู้อื่น

2. ลดปัญหาความรุนแรงในสังคม ปัญหาอาชญากรรมต่างๆ

3. ลดปัญหาการฆ่าตัวตาย เพราะทำให้เข้าใจอารมณ์และเห็นคุณค่าของตนเอง

4. เป็นแบบอย่างที่ดีแก่คนในสังคม

วิธีพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สามารถพัฒนาได้ด้วยตนเองหลายวิธี ดังนี้

1. เรียนรู้ด้วยตนเอง จากการศึกษาชุดฝึกอบรมหรือบทเรียนสำเร็จรูป เรื่องความฉลาดทางอารมณ์
2. เรียนรู้ด้วยการอ่านจากหนังสือหรือตำรา บทความจากสิ่งพิมพ์ต่างๆ
3. เรียนรู้จากการฝึกอบรม การฟัง การสังเกต
4. เรียนรู้ด้วยการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง
5. เรียนรู้จากแบบอย่างที่ดีจากบุคคลหรือสังคม

เทอดศักดิ์ เดชคง (2545: 135) กล่าวว่า วิธีจะพัฒนาปรับปรุงความฉลาดทางอารมณ์ของคนรอบข้างไว้ดังนี้

1. ทำตนเองเป็นแบบอย่างแก่คนอื่น
2. การฟีดแบ็ก (Feedback) อยู่อย่างสม่ำเสมอ โดยมีหลักการสำคัญ นั่นก็คือ การฟีดแบ็กในด้านบวกเมื่อมันเกิดขึ้น เช่น ถ้าเดิมนั้นเพื่อนไม่ค่อยช่วยงานเรา แต่วันนี้กลับยอมช่วยก็เป็นโอกาสที่จะบอกเขาว่า **“ดีใจที่นายมาช่วยงานเรา”** ส่วนการตำหนิก็ทำได้บ้าง แต่ต้องเลือกให้เหมาะสมกับคนและสถานการณ์ ก็คือ ต้องตำหนิในสิ่งที่แก้ไขได้ และก็ควรตำหนิในสถานที่ที่เป็นส่วนตัว ไม่ใช่ต่อหน้าผู้อื่น รวมทั้งการคาดหวังในด้านบวกไว้ด้วย

กรมสุขภาพจิต (2550: 55-57) ได้กล่าวถึง ขั้นตอนการพัฒนาจิตใจ 6 ระดับ

### ระดับที่ 1 การควบคุมตนเอง : SELF REGULATION

ไม่ได้พัฒนา : กระแสความคิดจะเปลี่ยนอย่างรวดเร็ว (2-3 วินาที) จากเรื่องหนึ่งไปสู่อีกเรื่องหนึ่งหรือส่วนใหญ่จะหมกมุ่นอยู่กับตัวเองเงียบๆ

ได้พัฒนา : สามารถตั้งใจและอยู่ในภาวะสงบได้ช่วงเวลาสั้นๆ (30-60 วินาที) เมื่อมีแรงจูงใจและความสนใจมากพอ ยกเว้น เมื่อมีสิ่งเร้ามากเกินไป เช่น เสียงดังเอะอะ หรือ มีกิจกรรมอยู่ตลอดเวลา

### ระดับที่ 2 ความผูกพัน : ENGAGEMENT

ไม่ได้พัฒนา : แยกตนเองหรือไม่สนใจบุคคลอื่น

: ติดต่อกับบุคคลอื่นอย่างผิวเผิน ขาดความใกล้ชิด

ได้พัฒนา : มีความใกล้ชิด เอาใจใส่ แต่ภาวะดังกล่าวจะหมดไปเมื่อเกิดอารมณ์รุนแรง เช่น โกรธหรือวิตกกังวลในการแยกจาก (ในกรณีที่พ่อแม่ไม่ให้ความใกล้ชิดหรือมีการแสดงอารมณ์รุนแรง)

: มีอารมณ์ที่ลึกซึ้งและความสามารถในการใกล้ชิด เอาใจใส่ เข้าใจ เห็นผู้อื่น แม้ว่าจะตกอยู่ในภาวะที่มีความกดดันหรือมีความรู้สึกรุนแรง

### ระดับที่ 3 ความตั้งใจ : INTENTIONALITY

ไม่ได้พัฒนา : ส่วนใหญ่จะมีลักษณะเลื่อนลอย ขาดจุดมุ่งหมายในการแสดงพฤติกรรมและการแสดงออกทางอารมณ์ เช่น ไม่ยิ้ม หรือแสดงท่าทางเพื่อให้คนโอบอุ้มหรือเข้ามาใกล้ชิด

ได้พัฒนา : แสดงความต้องการและพฤติกรรมที่มีจุดมุ่งหมาย มีการแสดงออกทางอารมณ์แต่ยังขาดเป้าหมายที่ชัดเจนในแง่ของความต้องการความใกล้ชิดภายในกลุ่ม

: เริ่มมีวัตถุประสงค์ที่แน่นอน แต่ยังไม่มีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเต็มที่ เช่น ต้องการความใกล้ชิดและความอบอุ่นจากผู้อื่นโดยใช้การชำเลืองมองและท่าทาง แต่จะกลายเป็นสับสนและขาดจุดมุ่งหมายเมื่ออยู่ในอารมณ์โกรธหรืออารมณ์รุนแรง

: แสดงพฤติกรรมที่มีจุดมุ่งหมายและเป็นไปอย่างมีระบบ สามารถแสดงอารมณ์ได้หลากหลายเป็นส่วนใหญ่แม้ในขณะที่มีความเครียดและอารมณ์รุนแรง

### ระดับที่ 4 ความเป็นตัวของตัวเองก่อนคำพูด เข้าใจความตั้งใจและความคาดหวัง : THE PREVERBAL SENSE OF SELF COMPREHENSION INTENTION AND EXPECTATION

ไม่ได้พัฒนา : แปลความตั้งใจของผู้อื่นผิดไปหรือสำคัญผิดซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกสงสัย รู้สึกว่าไม่เป็นที่ยอมรับและโกรธ ฯลฯ

ได้พัฒนา : สามารถรู้ความตั้งใจของบุคคลอื่น เช่น รู้ว่าตนจะเป็นที่ยอมรับหรือไม่เป็นที่ต้องการเมื่อมีสัมพันธภาพกับบุคคลนั้น แต่ไม่สามารถเข้าใจความรู้สึกละเอียดอ่อน เช่น ความรู้สึกเคารพนับถือ ความลำเอียงหรือความรำคาญ

: สามารถรับรู้ได้อย่างถูกต้องและแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้อื่น ยกเว้น ในสถานการณ์ที่มีความยุ่งยากและในภาวะกดดันหรือมีปัญหาในเรื่องความบกพร่องทางประสาทสัมผัส เช่น การได้ยิน การเห็น ซึ่งทำให้มีความสับสนในการรับรู้

: สามารถรับรู้และแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้อื่นได้อย่างยืดหยุ่นและถูกต้อง แม้จะอยู่ในสภาวะที่มีความกดดัน เช่น การเข้าใจความแตกต่างระหว่างความปลอดภัยกับอันตราย การชมเชยกับการถูกตำหนิ การยอมรับกับไม่เป็นที่ต้องการ ความเคารพนับถือกับความรู้สึกอับอาย และความโกรธในแบบต่างๆ ฯลฯ

### ระดับที่ 5 สร้างสรรค์และต่อเติมความคิดทางอารมณ์ : CREATING AND ELABORATING EMOTIONAL IDEAS

ไม่ได้พัฒนา : สามารถเปลี่ยนความต้องการและรับรู้สึกให้แสดงออกเป็นการกระทำ แต่ยังไม่สามารถใช้ความคิดในการต่อเติมหรือขยายความต้องการและอารมณ์ได้ เช่น ต้องการชกต่อยโมโห กอด หรือปรารถนาความใกล้ชิดทางร่างกายเมื่อต้องการมากกว่าจะมีประสบการณ์ทางความคิดที่แสดงความโกรธหรือความปรารถนาในความใกล้ชิด

ได้พัฒนา : แสดงความคิดแบบบูรณาการเพื่อทำความเข้าใจเป็นการกระทำ หรือเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ แต่ไม่ขยายความคิดหรือความรู้สึกตามที่ควรจะเป็น เช่น ต้องการชกต่อยเมื่อโกรธ แต่อาจจะไม่ทำเพราะมีใครบางคนมองดูอยู่มากกว่าจะรู้สึกโกรธจนกระทั่ง ต้องการชกต่อย

: มักใช้ความคิดที่เต็มไปด้วยจินตนาการและการริเริ่มสร้างสรรค์ มีการแสดงออกทางอารมณ์ได้หลากหลาย ยกเว้น เมื่อมีปัญหาทางอารมณ์หรือเมื่อตกอยู่ใน ภาวะที่ถูกกดดัน เช่น ไม่สามารถแสดงความรู้สึกโกรธหรือความสิ้นหวังได้ทางคำพูดหรือการเล่นสมมุติ

: ใช้ความคิดในการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเต็มที่ที่มีจินตนาการและ ริเริ่มสร้างสรรค์เป็นส่วนใหญ่แม้ว่าจะตกอยู่ในภาวะที่มีความกดดัน

## ระดับที่ 6 ความคิดทางอารมณ์ : EMOTIONAL THINKING

ไม่ได้พัฒนา : การมีประสบการณ์ด้านความคิดจะมีลักษณะไม่ต่อเนื่องกัน อาจจะ พุดประโยคหนึ่งและพูดต่อด้วยประโยคที่ไม่มีความเกี่ยวข้องกันอย่างมีเหตุผล

ได้พัฒนา : ความคิดจะมีลักษณะตรงกันข้ามกันสองทาง เช่น ถูกทั้งหมดหรือ ไม่ก็ผิดทั้งหมด ดีสุดหรือเลวสุด และไม่มีการประนีประนอมระหว่างความคิดทั้ง 2 ทางนี้

: ความคิดจะอยู่ในวงจำกัดและมีแนวโน้มที่จะเน้นอยู่ในบางเรื่อง เช่น โกรธ และการแข่งขัน ซึ่งดูเหมือนว่าจะมีเหตุผล แต่อารมณ์ที่รุนแรงหรือที่มีปัญหาและ ความเครียดจะนำไปสู่ความคิดที่ขัดแย้งในทางตรงข้ามหรือไม่ต่อเนื่อง

: ความคิดจะมีลักษณะที่เต็มไปด้วยเหตุผล เป็นนามธรรมและมีความ ยืดหยุ่น มีการแสดงออกทางอารมณ์และปฏิกิริยาโต้ตอบที่เหมาะสม และยังสะท้อนถึงระดับอายุ และความเกี่ยวข้องกับความพยายาม ในการมีสัมพันธภาพกับเพื่อนในระดับอายุเดียวกัน คู่ครอง สมาชิกในครอบครัวและการพึ่งพาซึ่งกันและกันที่จะพัฒนาไปสู่ก้าวใหม่ในการดำเนินชีวิต

## ลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์

มีนักการศึกษาและนักวิจัยทั้งต่างประเทศและในประเทศได้สนใจศึกษาและกล่าวถึง ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงหรือมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ไว้ ดังนี้

ดิน (Dean, 1966 อ้างถึงใน กันตวรรณ มีสมสาร, 2544: 17) ได้กล่าวถึง ลักษณะ ของผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ว่า เป็นผู้ที่มีความอดทนต่อแรงกดดันต่างๆ สามารถระงับความ โกรธได้ ยอมรับผู้มีอำนาจ มีปรัชญาชีวิตที่สอดคล้องกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ควบคุมตนเองได้ สามารถตัดสินใจเองได้ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลต่างเพศได้ มีความตื่นตัว ในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ มีวุฒิภาวะทางด้านสติปัญญา มีความรับผิดชอบ คำนึงถึงบุคคลอื่นและ ส่วนรวม มีความสามารถในการสื่อสาร มีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย และประการสุดท้าย คือ ยอมรับและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคมได้

สติป ไฮน์ (Steve Hein, อ้างถึงใน พรทิพย์ วัฒนพงศ์, 2548: 43-44) ได้ให้รายการเปรียบเทียบในลักษณะที่บ่งชี้ถึงความเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำ ดังตารางที่ 1 นี้

**ตารางที่ 1** เปรียบเทียบลักษณะของผู้มี EQ สูงและต่ำ

ผู้ที่มี EQ สูง	ผู้ที่มี EQ ต่ำ
1. แสดงความรู้สึกของตนเองออกมาได้อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมา	1. ไม่รับผิดชอบต่อความรู้สึกของตน แต่วิพากษ์ตำหนิผู้อื่น
2. ไม่ถูกครอบงำโดยความรู้สึกทางลบต่างๆ	2. บอกไม่ได้ว่าทำไมตนถึงคิดรู้สึกเช่นนั้น
3. สามารถอ่านภาษาท่าทางในการสื่อสารได้ดี	3. กล่าวหา ตำนิ ทำลายกำลังใจผู้อื่น
4. มุ่งวิเคราะห์ผู้อื่นมากกว่าแสดงความรู้สึกและสามัญญ์ได้อย่างได้ดุล	4. มุ่งวิเคราะห์ผู้อื่นมากกว่าแสดงความเข้าใจ
5. พึ่งพาตนเองได้ มีความเป็นอิสระด้านการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม	5. ทึกทัก มักคิดแทนเรา
6. สร้างแรงจูงใจที่ดีให้เกิดภายในตนได้	6. แสดงความไม่ซื่อตรงเกี่ยวกับความรู้สึก
7. สามารถนำภาวะอารมณ์ของตนกลับคืนสู่ภาวะปกติได้	7. พุดสะท้อนความรู้สึกนึกคิดของตนสูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง
8. มองโลกในแง่ดี ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือปัญหา	8. ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ หรือแสดงปฏิกิริยากับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ อย่างเกินเหตุ
9. สนใจและความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น	9. ขาดสติสัมปชัญญะ สิ่งที่พุดกับสิ่งที่ทำไม่ตรงกัน
10. ไม่ถูกครอบงำโดยความกลัวหรือความวิตกกังวล	10. ผูกใจเจ็บ อาฆาตแค้น ให้อภัยคนไม่ได้
11. สามารถระบุความรู้สึก ภาวะอารมณ์ทางลบต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะนั้นได้	11. ชอบทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขาผิด
12. รู้สึกเป็นธรรมชาติเมื่อพุดเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิด	12. ยัดเยียดความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ให้ผู้ฟัง
13. ชีวิตไม่ถูกชี้นำโดยอำนาจ ความร่ำรวย ตำแหน่ง ชื่อเสียง หรือการยอมรับ	13. เพลยความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นกับตนเองไม่ได้

ผู้ที่มี EQ สูง	ผู้ที่มี EQ ต่ำ
14. กล้าเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ออกมาไม่สอดแทรกความคิดไว้ในความรู้สึกตน	14. ไม่ใส่ใจในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
15. มองหาแง่มุมที่ดีจากภาวะอารมณ์ ในทางลบหรือในสถานการณ์อันเลวร้าย	15. พุดออกมาโดยไม่คิดถึงหัวอกผู้อื่น
16. แยกแยะความคิดออกจากความรู้สึก	16. ยึดมั่นในความคิดความเชื่อของตนเอง ใจไม่เปิดกว้าง
	17. เป็นผู้ฟังที่ไม่ดี พุดขัดจังหวะ บ่นทอนขวัญ และกำลังใจคู่สนทนา
	18. สร้างภาพว่าตนฉลาดเหนือกว่าผู้อื่น

ฟ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2542: 16) กล่าวว่า บุคคลที่มีเชาวน์อารมณ์เหมาะสม เป็นบุคคลที่มีลักษณะดังต่อไปนี้

1. รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง โดยสามารถควบคุมจัดการและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้และตระหนักรู้ได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (Self Awareness)

2. มีพลังใจ มีแรงบันดาลใจที่จะกระทำให้หนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต (Self-Motivation)

3. สามารถอดทนอดกลั้นต่อสภาพต่างๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถเผชิญต่อสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม

4. มีความยืดหยุ่น (Flexibility) ไม่ยึดมั่นถือมั่น จนทำให้ปรับตัวไม่ได้

5. มีความสามารถที่จะควบคุมตนเอง (Impulse Control)

6. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)

7. มีสัมพันธภาพที่บ่งบอกถึงความไว้วางใจผู้อื่น มีความจริงใจและซื่อสัตย์

8. มีความคิดริเริ่ม มีความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)

9. มองโลกในแง่ดี (Optimism)

อุสา สุทธิสาคร (2544: 23-24) กล่าวว่า บุคคลที่มี EQ สูงควรมีทักษะพื้นฐานที่จะสร้างคุณลักษณะสำคัญ ดังนี้

1. ศักยภาพส่วนบุคคล ได้แก่ การรู้จักตนเอง (Self Knowledge) การมีความนับถือตนเอง และการสร้างแรงจูงใจที่ดีต่อตนเอง
2. การตระหนักรู้ตนเอง (Self Awareness) ได้แก่ การบริหารจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง การหยั่งรู้ความรู้สึกของตนเองอย่างแจ่มแจ้งและมีการแสดงที่สอดคล้องกับการรู้จักตัวเอง ตลอดจนเข้าถึงญาณทัศนะในการหยั่งรู้ร่องแท้ในตนเอง (Intuition)
3. การเข้ากับสังคมได้ดี ได้แก่ มีทักษะในการเข้าสังคม มีความสามารถทางสังคมและการสร้างทีมงาน
4. ความสามารถในการรับความรู้ในความรู้สึกได้ไว มีศีลธรรม ความรับผิดชอบ มีการตัดสินใจที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของจริยธรรม และการคิดอย่างมีอิสระ (มีเสรีภาพในการคิด)
5. การมีความพึงพอใจกับชีวิต ได้แก่ ความสนุกสนาน ร่าเริง มีวิธีที่จัดการกับความเครียด และการแสวงหาความสงบด้านในของตนเอง
6. ความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ จัดการกับวิกฤติการณ์และความขัดแย้งต่างๆ ได้
7. มีมนุษยธรรม เห็นอกเห็นใจ รู้จักเคารพ นับถือ ชื่นชม และพึงพอใจในผู้อื่น

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2545: 140-141) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้มีเชาวน์อารมณ์ที่ดีไว้ดังนี้

1. รู้จักตนเอง รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตนเอง รู้จุดเด่นและจุดด้อยในความเป็นตัวของตัวเอง
2. ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก การแสดงออกของตนเองได้ให้ถูกกับกาลเทศะ ปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี
3. สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีแก่ตนเอง การแสดงออกของตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่ม ไม่ย่อท้อ หรือท้อถอยง่าย
4. แสดงความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักรู้ในความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่นได้ดี สร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้
5. มีทักษะทางสังคมที่ดี ทั้งนี้เป็นผลมาจากพัฒนาการในขั้นแรกๆ ที่ทำให้ผู้ที่มี EQ สูงสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีมารยาท มีอารมณ์ขัน สามารถแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าต่างๆ ได้เป็นอย่างดี มีไหวพริบ สร้างความร่วมมือร่วมใจจากคนหลายๆ ฝ่ายได้

ผู้มี EQ พึงมีทักษะที่ครอบคลุมทั้ง 5 ด้าน

เทอดศักดิ์ เดชคง (2545: 134) กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มี EQ สูงและต่ำไว้ดังนี้

## ตารางที่ 2 เปรียบเทียบลักษณะของผู้มี EQ สูงและต่ำ

ลักษณะของผู้ที่มี EQ สูง	ลักษณะของผู้ที่มี EQ ต่ำ
1. รู้จักและเข้าใจอารมณ์ด้านลบของตนเอง	1. ไม่สามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเอง
2. มองโลกในแง่ดี	2. มองโลกในแง่ร้าย
3. มีเป้าหมายในการกระทำ	3. ขาดเป้าหมายในการทำกิจกรรมต่างๆ
4. สนใจให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น	4. ไม่ใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น
5. ทำสิ่งต่างๆ ด้วยแรงจูงใจของตนเอง	5. ทำสิ่งต่างๆ ด้วยแรงกดดันและถูกบังคับ
6. ร่างกายมีปฏิกริยาต่อความเครียด แล้วกลับสู่สมดุลได้เร็ว	6. ร่างกายมีปฏิกริยาต่อความเครียด และใช้เวลานานในการกลับสู่ภาวะสมดุล

ประสงค์ สังขะไชย (2546: 28-31) กล่าวว่า คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีลักษณะดังนี้

1. รับรู้อารมณ์ของตนเองมากกว่าจะกล่าวโทษผู้อื่นหรือสถานการณ์
2. สามารถแยกแยะระหว่างความคิดและความรู้สึกได้
3. มีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง ไม่โทษโนนโทษนี้
4. รู้จักใช้ความรู้สึก เพื่อช่วยในการตัดสินใจ
5. นับถือในความรู้สึกของผู้อื่น
6. เมื่อถูกกระตุ้นให้เกิดความโกรธ จะสามารถควบคุมจิตใจไม่ให้โกรธได้
7. เข้าใจ เห็นอกเห็นใจและยอมรับในความรู้สึกของผู้อื่น
8. รู้จักฝึกหาคคุณค่าในทางบวกจากอารมณ์ในทางลบ
9. ไม่ชอบแนะนำ สั่งการ ควบคุม วิพากษ์วิจารณ์ หรือสั่งสอนผู้อื่น
10. หลีกเลี่ยงการปะทะอารมณ์กับคนที่ไม่ยอมรับหรือไม่เคารพความรู้สึกของผู้อื่น

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ หรือมีวุฒิภาวะทางอารมณ์จะมีลักษณะ คือ รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตน ยอมรับความเป็นจริงทั้งจุดเด่นและจุดด้อยเกี่ยวกับตนได้ มีอารมณ์มั่นคงปลอดภัยในตน สามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ แสดงออกทางอารมณ์ในทางบวก สามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความเข้าใจและยอมรับผู้อื่น สามารถแสดงอารมณ์โต้ตอบต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมองโลกในแง่ดี

## ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

โกลแมน (Goleman, 1998: 319-320) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์นั้นมีความสำคัญ และมีความสำคัญ ที่ส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตเหนือกว่าความฉลาดทางสติปัญญา และมีความชำนาญการต่างๆ ถึงสองเท่า

ความฉลาดทางอารมณ์ ถือเป็นการเรียนรู้อารมณ์ ความรู้สึกของตน ให้ตระหนัก มีสติรู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตน เป็นการเรียนรู้พูดคุยภายในตน บริหารจัดการอารมณ์ อุปนิสัยใจคอของตนไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองในทางสร้างสรรค์ การประยุกต์ใช้หลักการของความฉลาดทางอารมณ์ เข้าสู่ชีวิตประจำวัน และงานในหน้าที่จะมีประโยชน์อย่างยิ่งกับทุกคนหลายด้านดังนี้ (วิระวัฒน์ บันนิตมัย, 2545: 34-37)

1. พัฒนาการด้านอารมณ์ บุคลิกภาพของเด็ก ความฉลาดทางอารมณ์มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพที่พึงปรารถนา สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัย สร้างความสามารถในการปรับตัว ในการแก้ไขปัญหาความเครียดและแรงกดดันของชีวิต ในภาวะการแข่งขันได้ดี

2. การสื่อสาร การแสดงความรู้สึกอารมณ์ของตน จะสามารถทำได้ถูกต้องตามกาลเทศะ เข้าอกเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น รู้จักยั้งได้แม้ในความรู้สึกเศร้า รับฟังปัญหาของผู้อื่นได้อย่างตั้งอกตั้งใจ ไม่รู้สึกแปลกแยกจากเพื่อนมนุษย์จากธรรมชาติและจากชีวิตตนเอง

3. การปฏิบัติงาน ความฉลาดทางอารมณ์เกื้อหนุนการยอมรับความคิดริเริ่ม ก่อให้เกิดการสร้างผลิตผลที่สนองเป้าหมาย เสริมสร้างการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันมากขึ้น การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีสามารถปรับตัวปรับใจรับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี

4. การให้บริการ ความฉลาดทางอารมณ์ ก่อให้เกิดการทำความรู้จักกับลูกค้า รับฟังความต้องการของลูกค้าและตอบสนองได้ดี

5. ด้านการบริหารจัดการ ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยส่งเสริมอัจฉริยภาพของความเป็นผู้นำที่มีศิลปะในการรู้จักใช้คนและครองใจคนได้ เปิดโอกาสให้ผู้บริหารได้เรียนรู้ และพัฒนาตนเองสามารถที่โน้มน้าวผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ตนต้องการได้สำเร็จ งานก็ได้ผล คนก็เป็นสุข เกิดความรักงานและองค์กร

6. การเข้าใจชีวิตของตนและของผู้อื่น ความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องของการศึกษาทำความเข้าใจตนการมองเข้าไปในตนก่อนทำความเข้าใจผู้อื่น เมื่อเข้าใจตน เข้าใจผู้อื่น การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน จึงเป็นการมุ่งใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ อย่างสูงสุด ชีวิตครอบครัวก็จะเป็นสุขด้วยความเข้าใจกัน

ประสงค์ สังฆะไชย (2546: 32) สรุปประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของคนเรา แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านการเรียน ทำให้รู้เท่าทัน และมีความเข้มแข็งทางอารมณ์ในการเรียน
2. ด้านการทำงาน ทำให้รู้ทัน รับผิดชอบ จัดการได้ ใช้เสริมความคิด เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ในการทำงาน
3. ด้านครอบครัว เสริมสร้างความรักความเข้าใจก่อให้เกิดความสงบสุขในครอบครัว
4. ด้านศักยภาพตนเอง ทำให้รู้ตัว รู้ตน รู้ทน รู้ควร และรู้สร้างกำลังใจ

นอกจากนี้ เทอดศักดิ์ เดชคง (2538 อ้างถึงใน กันตวรรณ มีสมสาร, 2544: 16-17) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. ด้านตนเอง ช่วยให้เห็นหนังสือได้อย่างมีสมาธิ ส่งผลสัมฤทธิ์ต่อการเรียนที่ดี รักการศึกษาค้นคว้าความรู้ สามารถปรับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ทำให้มีความสุขสมควรตามอัธยาศัย เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็จะกลายเป็นผู้ที่มีเป้าหมายในชีวิต รู้จักปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ รู้ว่าตนเองต้องการอะไร เปรียบเทียบศักยภาพของตนเองและสามารถเลือกกระทำการสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมสามารถทำงานให้ประสบความสำเร็จ สามารถแก้ไขความขัดแย้งหรือปัญหาต่างๆ ได้ดี
2. ด้านครอบครัว ช่วยให้เห็นอกเห็นใจและเข้าใจผู้อื่น สามารถแก้ไขข้อขัดแย้งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี สร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันทำให้ชีวิตครอบครัวมีความสุข
3. ด้านสังคมแวดล้อม ช่วยลดข้อขัดแย้งต่างๆ ทำให้การเอาเปรียบ เห็นแก่ตัวในสังคมลดน้อยลง สร้างความรักใคร่ปรองดอง คิดถึงใจเขาใจเรา ทำให้สังคมน่าอยู่และมีความสุข

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ มีความสำคัญและมีประโยชน์ในการนำไปประยุกต์ใช้ในทุกๆ ด้าน ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการตระหนักและเข้าใจถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัวได้ดี สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์และก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและผู้อื่น มีความสามารถปรับตัวได้ดี อันจะทำให้ชีวิตมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต



## .....เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี

สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี

ประวัติความเป็นมา

สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี เดิมมีชื่อว่า “โรงเรียนเด็กกอนาธา” ซึ่งพระวิมาดาเธอ กรมพระสุทธาสินีนาฏ ได้ทรงบริจาคทรัพย์ให้สร้างขึ้นที่ตำบลสวนมะลิ ถนนบำรุงเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ในปีพ.ศ.2433 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นสถานที่รับเลี้ยงเด็กทารก เด็กหญิงและเด็กชาย บุตรคนยากจนที่กำพร้า หรือบิดามารดาไม่สามารถเลี้ยงดูได้ กิจการ

ได้ดำเนินไประยะหนึ่ง และเลิกล้มไป ต่อมาเมื่อวันที่ 23 ตุลาคม พ.ศ.2454 สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าจุฑาธุชธราดิลกพรรณมฤคิณี กรมหมื่นนเรศวริศราชธรรมราชินีเป็นองค์อุปถัมภ์ โดยวัตถุประสงค์ก็เพื่ออุทิศส่วนกุศลถวายพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ต่อมาเมื่อวันที่ 20 ตุลาคม พ.ศ.2481 ได้โอนกิจการโรงเรียนเบญจมราชูทิศให้เทศบาลกรุงเทพดำเนินการ ซึ่งในขณะนั้นยังไม่มีสถานที่เป็นของตนเอง จึงได้ขอพระราชทานที่ดินอันเป็นทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ที่ตำบลทุ่งพญาไท พร้อมทั้งได้รับเงินพระราชทานอีก 2 แสนบาท เป็นค่าก่อสร้างโดยตั้งชื่อว่า “โรงเรียนชาติสงเคราะห์” และได้อัญเชิญสมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า เสด็จมาทรงเปิดเมื่อวันที่ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2484 ต่อมาเมื่อวันที่ 4 พฤศจิกายน พ.ศ.2491 ภายหลังได้ตั้งกรมประชาสงเคราะห์ขึ้นแล้ว ข้าหลวงจังหวัดพระนคร ได้มีหนังสือสั่งให้เทศบาลนครกรุงเทพ โอนโรงเรียนชาติสงเคราะห์ พร้อมทั้งทรัพย์สินให้กรมประชาสงเคราะห์ดำเนินการตั้งแต่ปี พ.ศ.2492 ภายใต้งบประมาณของพระราชหัตถเลขาพระราชทานที่ดิน “การพระราชทานที่ดินรายนี้ เพื่อเป็นการเกื้อกูลการศึกษาแก่เด็กกำพร้า และอนาถาโดยเฉพาะ” สถานสงเคราะห์แห่งนี้มีเนื้อที่ 58 ไร่ 1 งาน 4 ตารางวา ในเนื้อที่ประกอบด้วยอาคารที่ทำการ บ้านพักเด็ก บ้านพักเจ้าหน้าที่ ตลอดจนอาคารอื่นๆ รวมทั้งสิ้น 46 หลัง

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้การสงเคราะห์และพัฒนาเด็ก โดยให้บริการด้านปัจจัย 4 ด้านการศึกษาสายสามัญและสายอาชีพแก่เด็กตามความสามารถและแนวโน้ม เพื่อให้เด็กสามารถประกอบอาชีพช่วยเหลือตนเอง และอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุขต่อไปภายหน้า

### กลุ่มเป้าหมาย

เด็กหญิงอายุ 5-18 ปี ที่ตกอยู่ในสภาพสมควรได้รับการสงเคราะห์เนื่องจากประสบปัญหาทางสังคม ดังนี้

1. ขาดผู้อุปการะ
2. ครอบครัวยากจนหรือครอบครัวประสบปัญหาความเดือดร้อน
3. ได้รับการเลี้ยงดูไม่เหมาะสม
4. ครอบครัวแตกแยก
5. บิดา มารดาเป็นผู้รับการสงเคราะห์หรือบิดา มารดาต้องโทษ ฯลฯ

## บริการของสถานสงเคราะห์

บริการต่างๆ ที่จัดให้กับเด็กประกอบด้วย

### 1. บริการด้านการเลี้ยงดู

1.1 จัดบ้านพักเด็ก จำนวน 19 หลัง ในลักษณะCottage Home สำหรับเด็กหญิง อายุระหว่าง 5-18 ปี พักอาศัยหลังละ 20-25 คน

1.2 จัดอาหารและเครื่องอุปโภค-บริโภค ให้อย่างเพียงพอและเหมาะสม

1.3 จัดให้มีแม่บ้านประจำบ้านพักเด็กแต่ละหลังๆ ละ 1 คน เพื่อให้การดูแล และอบรมสั่งสอน แนะนำปรึกษา ตลอดจนให้ความรัก ความอบอุ่นต่อเด็กอย่างใกล้ชิด เสมือนเป็นมารดาทดแทน

### 2. บริการด้านการรักษาพยาบาลและอนามัย

2.1 ดำเนินการตรวจสุขภาพและสร้างภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ แก่เด็ก

2.2 ให้การรักษาพยาบาลเบื้องต้นเมื่อเด็กเจ็บป่วย

2.3 จัดส่งเด็กที่ป่วยเข้ารับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลต่างๆ

2.4 ให้ความรู้ด้านสุขศึกษาแก่เด็ก

### 3. บริการด้านการศึกษา

3.1 การศึกษาสามัญภายในสถานสงเคราะห์

➢ จัดการศึกษาภาคบังคับตามหลักสูตรของสำนักงานการศึกษาแห่งชาติ

➢ จัดชั้นเรียนพิเศษแก่เด็กที่มีระดับเชาวน์ปัญญาต่ำ

➢ จัดฝึกวิชาชีพระยะสั้นให้แก่เด็กในสถานสงเคราะห์

3.2 การศึกษาภายนอกสถานสงเคราะห์ทางสายสามัญและสายวิชาชีพ โดยสนับสนุน ให้เด็กไปศึกษาภายนอกยังโรงเรียนต่างๆ ตั้งแต่ระดับอนุบาล จนถึงระดับอุดมศึกษา รวมทั้ง ฝึกอาชีพที่ศูนย์สงเคราะห์และฝึกอาชีพ สังกัดกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ

4. บริการด้านการจัดหางาน ดำเนินการจัดหางานให้แก่เด็กที่สำเร็จการศึกษาสายสามัญ และสายวิชาชีพตามความเหมาะสมและตามความสมัครใจของเด็ก

5. บริการด้านการสังคมสงเคราะห์และจิตวิทยาให้การสงเคราะห์พัฒนาและปรับสภาพ โดยดำเนินงานตามกระบวนการสังคมสงเคราะห์และจิตวิทยา ดังนี้

5.1 จัดทำประวัติเด็กรับเข้าใหม่ สังเกต และทำรายงานเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็ก ทุกคน รวมทั้งดำเนินการติดต่อกับครอบครัวของเด็กและการจัดหาครอบครัวทดแทนสำหรับเด็กบางราย

5.2 ดำเนินการป้องกัน แก้ไขและพัฒนาเด็กตามกระบวนการสังคมสงเคราะห์ และจิตวิทยาทั้งในลักษณะของรายบุคคล (Case Work) เป็นกลุ่ม (Group Work) หรือประชุม รายกรณี (Case Conference) ตามความจำเป็นและเหมาะสม ตลอดจนใช้เทคนิคการแนะแนว และการให้คำปรึกษา (Counseling) ควบคู่กันไป

5.3 การติดตาม และประเมินผลดำเนินการติดตามเด็กที่อยู่ระหว่างรับการสงเคราะห์ และเด็กที่พ้นการสงเคราะห์ไปแล้ว

#### 6. บริการด้านนันทนาการและกิจกรรมต่างๆ

6.1 ส่งเสริมให้เด็กได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยให้เด็กเข้ากลุ่มกิจกรรม ชมรม ต่างๆ เช่น ดนตรีสากล นาฏศิลป์ กีฬา การขับร้องเพลงประสานเสียง ดนตรีไทย การวาด ภาพสีน้ำ และโภชนาการ เป็นต้น

6.2 จัดให้เด็กได้ทัศนศึกษาออกสถานที่ เพื่อเป็นการเสริมสร้างความรู้และเพิ่มพูน ประสบการณ์ ตลอดจนการเรียนรู้เรื่องการปรับตัวอยู่ร่วมกัน

6.3 จัดให้เด็กได้บำเพ็ญประโยชน์ เช่น ไปเยี่ยมผู้รับการสงเคราะห์ตามสถาน สงเคราะห์ต่างๆ อาทิต คนชรา เด็กอ่อน เด็กพิการ คนไร้ที่พึ่ง หรือตามโรงพยาบาลต่างๆ เป็นต้น

6.4 การอบรมด้านจริยธรรม จัดให้มีการอบรมหน้าที่พลเมืองศีลธรรม และจรรยา มารยาทแก่เด็ก

6.5 จัดให้เด็กได้มีกิจกรรมในวันสำคัญต่างๆ เช่น งานวันสงกรานต์ วันวิสาขบูชา วันขึ้นปีใหม่ วันเด็ก งานกีฬา เป็นต้น

#### การรับบริการ

โดยประชาชนทั่วไปสามารถติดต่อได้ที่

#### สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี

สำนักคุ้มครองสวัสดิภาพหญิงและเด็ก

กรมพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ที่ตั้ง 255 ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท  
เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400

โทรศัพท์ 0-2354-7484-5

โทรสาร 0-2354-7485

[www.rajvithihome.org](http://www.rajvithihome.org)



## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ

ภูฟ้า เสวกพันธ์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย โดยทำการวิจัยเชิงทดลองและใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต ผลการวิจัย พบว่า

1. กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาวน์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลอง ภายหลังสัปดาห์ที่ 8 โดยกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) พบว่า มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยเชาวน์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลอง ทั้ง 8 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมตนเอง ด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านรับผิดชอบ ด้านมีแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจ และแก้ปัญหา ด้านสัมพันธ์ภาพ ด้านภูมิใจตนเอง และด้านพอใจชีวิต ยกเว้น ด้านสุขสงบทางใจ ไม่มีความแตกต่างกัน กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยเชาวน์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลอง ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมตนเอง ด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านมีแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านสัมพันธ์ภาพ ส่วนอีก 4 ได้แก่ ด้านรับผิดชอบ ด้านภูมิใจตนเอง และด้านพอใจชีวิต ด้านสุขสงบทางใจ ไม่มีความแตกต่างกัน

2. กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาวน์อารมณ์ไม่แตกต่างกัน ภายหลังสัปดาห์ที่ 8

3. กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาวน์อารมณ์ไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ภายหลังสัปดาห์ที่ 8

4. กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาวน์อารมณ์ไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ภายหลังสัปดาห์ที่ 8

รัฐพล ใฝ่งาม (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางผลศึกษาในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ เพื่อศึกษาการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางผลศึกษาในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยเกมกลุ่มสัมพันธ์ทางผลศึกษา แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองและแบบประเมินพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง

ผลการทดลองพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมเกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองทั้งจากแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองและแบบประเมินพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

กันตวรรณ มีสมสาร (2544: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยย่างเข้าสู่วัยรุ่น ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเอง เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในวัยย่างเข้าสู่วัยรุ่น ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 3 แบบ คือ แบบสำรวจการอบรมเลี้ยงดู แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ และแบบวัดความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมเด็ก ผลการวิจัย

1. เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบดูแลเอาใจใส่มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุม การอบรมเลี้ยงดูแบบรักตามใจ และการอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง

2. ความแตกต่างระหว่างเพศไม่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์

3. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กมีความสัมพันธ์กับคะแนนความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กที่ประเมินโดยครูประจำชั้น

พนิดา จันทกรานต์ (2544: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ โดยมีกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ที่มีคะแนนเชาวน์อารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จากแบบสำรวจเชาวน์อารมณ์จำนวน 40 คน โดยใช้แบบสำรวจเชาวน์อารมณ์ ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลองนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีคะแนนเชาวน์อารมณ์สูงกว่านักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

2. หลังการทดลองนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีคะแนนเชาวน์อารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง

นพรัตน์ ศุทธิถก (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้แผนการทดลองแบบ randomized control group pre-test post-design ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและภายหลังทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ โดยรวมไม่แตกต่างกัน ยกเว้น ด้านความสุขในเรื่องความภูมิใจในตนเองมีความแตกต่างกันโดยมีความภูมิใจในตนเองลดลง

2. นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม ภายหลังทดลองไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านความดีในเรื่องความรับผิดชอบ มีความแตกต่างกัน โดยที่กลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบต่อสูงกว่ากลุ่มควบคุม

พรทิพย์ วัฒนพงศ์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนานธิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2547 เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

สุริศา สุขุมวรรณ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมที่มีต่อการพัฒนาลักษณะนิสัยของเด็กปฐมวัย เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมที่มีต่อการพัฒนาลักษณะนิสัยของเด็กปฐมวัย และเปรียบเทียบพัฒนา ลักษณะนิสัยของเด็กประถมวัยก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทเกม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมที่มีต่อการพัฒนาลักษณะนิสัยของเด็กปฐมวัย และแบบประเมินการพัฒนา ลักษณะนิสัย ผลการวิจัยพบว่า

1. เด็กปฐมวัยเมื่อร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมที่มีพัฒนา ลักษณะนิสัยโดยรวมก่อนทดลอง อยู่ในระดับต้องปรับปรุง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ลักษณะนิสัยด้านร่างกายในระดับพอใช้ ส่วนด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ และด้านสังคม อยู่ในระดับต้องปรับปรุง หลังการทดลอง พบว่า เด็กปฐมวัยมีการพัฒนา ลักษณะนิสัยโดยรวมอยู่ในระดับดี และรายด้านทุกด้านคือ ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านร่างกาย อยู่ในระดับดี

2. เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยลักษณะนิสัยของเด็กปฐมวัยหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมมีการพัฒนาสูงกว่าก่อนเข้าร่วม โดยรวมและรายด้านทุกด้าน

ชูลี ศรีนวล (2550 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์และปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและรายด้านทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุขอยู่ในระดับปกติ

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ในระดับ 2 ตัวแปร พบว่า ตัวแปรที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ คือ เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ความอบอุ่นในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง การได้รับการยอมรับจากเพื่อนนักเรียนและการได้รับการยอมรับจากครู/อาจารย์ ส่วนผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม พบว่า ตัวแปรความอบอุ่นในครอบครัว และการได้รับการยอมรับจากเพื่อนนักเรียน ยังคงมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ ทั้งในกลุ่มนักเรียนหญิงและนักเรียนชาย ตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาและการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะในกลุ่มนักเรียนชาย และตัวแปรการได้รับการยอมรับจากครู/อาจารย์ มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะในกลุ่มนักเรียนหญิง ส่วนผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตามการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองเป็นตัวแปรคุม พบว่า ตัวแปรการได้รับการยอมรับจากเพื่อนนักเรียนและการได้รับการยอมรับจากครู/อาจารย์ มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากผู้ปกครอง ทั้งแบบประชาธิปไตยและแบบเข้มงวดกวดขัน ในขณะที่ตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา การใช้เวลากับสื่อและความอบอุ่นในครอบครัว มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากผู้ปกครองแบบประชาธิปไตย และพบว่าตัวแปรสถานภาพสมรสของผู้ปกครองมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ เฉพาะในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากผู้ปกครองแบบเข้มงวดกวดขัน

สุदारัตน์ พรหมกัณฑ์ และคณะ (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็ก 9-11 ปี โดยใช้กิจกรรมการเล่น เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมการเล่นในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กอายุ 9-11 ปี โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11 ปี ของกรมสุขภาพจิต ผลการศึกษาพบว่า เด็กที่ร่วมโครงการ มีพัฒนาการด้านความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น เด็กมีพัฒนาการเพิ่มขึ้นทั้ง 3 ด้าน คือ ด้าน เก่งและด้านสุขและเด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่เหมาะสมกับวัยเมื่อได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยการใช้กิจกรรมการเล่นทำให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นทั้งในด้านดี เก่ง และสุข

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

เทรบาและไฟร์ค (Treppa and Frike, 1972: 466 - 468 อ้างถึงใน พรทิพย์ วัฒนพงศ์, 2548: 59) ได้ศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มพบว่า กลุ่มทดลอง จำนวน 11 คน ที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจตนเองในทางที่ดีขึ้น คือ ในด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ การนับถือตนเอง การยอมรับตนเอง รวมทั้งความเข้าใจในความเป็นมนุษย์สัมพันธ์ และความคิดเกี่ยวกับตนในอุดมคติมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก

เล็กซ์ (Lex, 1973: 466-468 อ้างถึงใน พรทิพย์ วัฒนพงศ์, 2548: 59) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเจตคติของนักศึกษาด้วยวิธีการสอนแบบกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมลรัฐอินเดียนา ผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมใช้วิธีการสอนแบบเก่า กับกลุ่มทดลองที่ใช้วิธีการสอนแบบกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ จึงพบว่า การพัฒนาจิตใจทางด้านศาสนาของผู้เรียนทั้ง 2 กลุ่ม ในระหว่างการทดสอบก่อนและทดสอบหลังสอน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่จากการรายงานของกลุ่มทดลอง พบว่า นักศึกษารู้สึกพอใจต่อประสบการณ์ที่ได้รับ เพราะได้รับแรงกระตุ้นให้เกิดการอภิปรายอย่างอิสระในเรื่องค่านิยม และทุกคนมีความยินดีร่วมในกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตลอดไป

ฮาเซน (Hazen, 1975: 6573-A อ้างถึงใน นพรัตน์ ศุทธิถก, 2546: 42) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ของความรู้ความเข้าใจและทัศนคติในวิชาวิทยาศาสตร์ โดยวิธีการสอนแบบใช้เกมกับวิธีการสอนแบบบรรยายให้กับนักเรียนมัธยมศึกษา โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองใช้วิธีการสอนแบบเกม และกลุ่มควบคุมใช้วิธีการสอนแบบบรรยาย โดยมีภาพยนตร์และการอภิปรายประกอบ ผลการวิจัย พบว่า การสอนโดยวิธีใช้เกมทำให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพดีกว่าการสอนแบบบรรยาย และนักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการสอนโดยวิธีใช้เกม

โกลแมน (Goleman, 1995: 34) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสามารถทางเชาวน์ปัญญาและเชาวน์อารมณ์ พบว่า ความสามารถทางเชาวน์ปัญญาสามารถอธิบายความสำเร็จของบุคคลได้เพียง 20 เปอร์เซ็นต์ ส่วนที่เหลืออีก 80 เปอร์เซ็นต์นั้น สามารถอธิบายได้ด้วยความสามารถอื่น รวมทั้งเชาวน์อารมณ์ด้วย ซึ่งไม่มีใครบอกได้ชัดเจนว่า ความสามารถเหล่านั้นประกอบด้วยอะไรบ้าง รู้แต่เพียงว่าความสามารถเหล่านี้มีความสำคัญมากกว่าเชาวน์ปัญญา นอกจากนี้ โกลแมน ยังแสดงความเชื่อมั่นว่า เชาวน์อารมณ์มีความสำคัญ ซึ่งส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตเหนือกว่าเชาวน์ปัญญา และความชำนาญการด้านต่างๆ ถึง 2 เท่า ในสาขาที่เกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์ โกลแมนเชื่อว่า เชาวน์อารมณ์มีความสำคัญเหนือกว่าเชาวน์ปัญญาถึง 4 เท่า ที่จะส่งผลต่อความสำเร็จในวิชาชีพ

คัลป์ (Culp, 1998 อ้างถึงใน วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว, 2548: 32) ได้ทำการวิจัยเรื่องวัยรุ่นสาวกับนันทนาการกลางแจ้ง กรณีศึกษาเรื่องความรู้สึกและผลกระทบจากโปรแกรมนันทนาการ พบว่า ในกลุ่มเด็กวัยรุ่นนันทนาการส่งผลต่อความเป็นครอบครัวและความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันแต่ไม่ส่งเสริมความรู้สึกทางด้านการเป็นผู้นำมากเท่ากับกลุ่มวัยกลางคน

คอรีดา (Dawdah, 2000: 85 อ้างถึงใน จุฬาลักษณ์ สอนไชยา, 2546: 50) ได้ศึกษาเยาวชนเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ โดยการทดลองกับเยาวชน 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับกลุ่มที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีคะแนนเชาวน์อารมณ์ดีกว่ากลุ่มที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

ฟ็อกซ์ (Fox, 2000 อ้างถึงใน ภูฟ้า เสวกพันธ์, 2543: 55) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ของเชาวน์อารมณ์ เชาวน์ทางทักษะ เชาวน์ทั่วไป และลักษณะนิสัย พบว่า ในการแยกวิเคราะห์ออกเป็น 3 ประเด็น ความเห็นอกเห็นใจ การแสดงออกของอารมณ์ และการนำเสนอตนเอง ซึ่งทดสอบด้วยแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์เชิงลึก เชาวน์อารมณ์มีผลโดยตรงตามลักษณะนิสัยหรืออีกนัยหนึ่งกล่าวได้ว่า การมีองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ที่ครบถ้วนจะทำให้การปรากฏของลักษณะนิสัยออกมาในทางบวก



# บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ มีขั้นตอนในการดำเนินงาน ดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

**ประชากร** ที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนหญิงกลุ่มการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

**กลุ่มตัวอย่าง** ที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนหญิงกลุ่มการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้มาโดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง(Purposive Sampling) เป็นนักเรียนที่มีความสมัครใจ จำนวน 32 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มทดลอง คือ นักเรียนที่มีความสมัครใจเข้าร่วมเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการ จำนวน 16 คน
2. กลุ่มควบคุม คือ นักเรียนที่มีความสมัครใจไม่เข้าร่วมเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการ แต่ให้ปฏิบัติภารกิจประจำวันตามปกติของสถานสงเคราะห์ จำนวน 16 คน



## .....เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการ
2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

### เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

ได้แก่ กิจกรรมเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการ โดยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

1. ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกิจกรรมที่เหมาะสม

2. สร้างเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการจากข้อมูลที่ได้ให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัย โดยสร้างเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการ ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม 3 ประเภท ดังนี้

2.1 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง การกระทำกิจกรรมร่วมกัน มีการได้แสดงออก ร่วมกัน ลักษณะของกิจกรรมส่วนใหญ่จะเป็นการเสริมสร้างพัฒนาในด้านความรู้สึก สร้างสรรค์ ประสบการณ์และสร้างทัศนคติที่ดีงามต่อกัน ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยมุ่งเน้นให้นักเรียน เรียนรู้ด้วยการกระทำ เช่น กิจกรรมกลุ่มละลายพฤติกรรม กิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาตนเองและผู้อื่น เป็นต้น

2.2 เกม หมายถึง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่จัดขึ้นให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติ ในลักษณะบรรยากาศของการแข่งขันแทรกอยู่ด้วย โดยอาจจะเป็นการแข่งขันกับตนเอง แข่งขันกับเวลา แข่งขันกับบุคคลอื่น ภายใต้กติกาและเงื่อนไขที่วางไว้ ซึ่งกิจกรรมที่จัดจะทำให้ผู้เข้าร่วมได้เกิดการเรียนรู้ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยวางไว้ คือ ได้มีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

2.3 เพลง หมายถึง วิธีกลุ่มสัมพันธ์ที่เป็นการสร้างบรรยากาศที่ดี ก่อให้เกิดความสุขและความประทับใจ

3. กำหนดยกร่างแผนการจัดเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการ

4. นำร่างแผนการจัดเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการไปให้ที่ปรึกษาอันประกอบไปด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ ด้านจิตวิทยา และด้านการศึกษา เพื่อพิจารณาความตรงตามเนื้อหา พร้อมกับนำความคิดเห็นและข้อเสนอแนะมาทำการปรับปรุงให้เหมาะสมต่อไป

5. นำเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน

## เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ได้แก่ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จำแนกออกเป็นความฉลาดทางอารมณ์ 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข โดยจากการวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงด้วยวิธีการแบบครอนบัค แอลฟา (Cronbach Alpha) ในด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข และภาพรวม ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.75, 0.76, 0.81 และ 0.85 ตามลำดับ (กรมสุขภาพจิต, 2543: 72)

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วยความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

1. ด้านดี ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบย่อย คือ ความสามารถในการควบคุมตนเอง จำนวน 6 ข้อคำถาม (ข้อ 1-6) ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น จำนวน 6 ข้อคำถาม (ข้อ 7-12) และความสามารถในการรับผิดชอบ จำนวน 6 ข้อคำถาม (ข้อ 3-18) รวม 18 ข้อคำถาม

2. ด้านเก่ง ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบย่อย คือ ความสามารถในการสร้างแรงจูงใจ จำนวน 6 ข้อคำถาม (ข้อ 19-24) ความสามารถในการตัดสินใจและการแก้ปัญหา จำนวน 6 ข้อคำถาม (ข้อ 25-30) และความสามารถในการมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น จำนวน 6 ข้อคำถาม (ข้อ 31-36) รวม 18 ข้อคำถาม

3. ด้านสุข ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบย่อย คือ ความภูมิใจในตนเอง จำนวน 4 ข้อคำถาม (ข้อ 37-40) ความพึงพอใจในชีวิต จำนวน 6 ข้อคำถาม (ข้อ 41-46) และความสุขสงบทางใจ จำนวน 6 ข้อคำถาม (ข้อ 47-52) รวม 16 ข้อคำถาม

ข้อคำถามทั้งหมด จำนวน 52 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าชนิด 4 ระดับ คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง และจริงมาก

การให้คะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์เป็นไปตามเกณฑ์การให้คะแนนที่กำหนดไว้ โดยแบ่งข้อคำถามในการให้คะแนนออกเป็น 2 กลุ่ม ดังต่อไปนี้

**กลุ่มที่ 1** เป็นข้อคำถามที่มีความหมายเชิงนิมิต ได้แก่ 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 และ 50 โดยแต่ละข้อให้คะแนนดังนี้

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

**กลุ่มที่ 2** เป็นข้อคำถามที่มีความหมายเชิงนิเสธ ได้แก่ ข้อ 2, 3, 5, 8, 9, 11, 13, 16, 18, 19, 21, 24, 26, 27, 29, 30, 33, 35, 37, 40, 45, 47, 51 และ 52 โดยแต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

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

เกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนนที่ได้จากการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ กำหนดไว้ดังนี้

1. องค์ประกอบด้านความดี
  - 1.1 ควบคุมตนเอง ช่วงคะแนนปกติ = 13-18
  - 1.2 เห็นใจผู้อื่น ช่วงคะแนนปกติ = 16-21
  - 1.3 รับผิดชอบ ช่วงคะแนนปกติ = 17-22
2. องค์ประกอบด้านเก่ง
  - 2.1 มีแรงจูงใจ ช่วงคะแนนปกติ = 15-20
  - 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา ช่วงคะแนนปกติ = 14-19
  - 2.3 สัมพันธภาพ ช่วงคะแนนปกติ = 15-20
3. องค์ประกอบด้านสุข
  - 3.1 ภูมิใจตนเอง ช่วงคะแนนปกติ = 9-13
  - 3.2 พอใจชีวิต ช่วงคะแนนปกติ = 16-22
  - 3.3 สุขสงบทางใจ ช่วงคะแนนปกติ = 15-21



### .....การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าหลักการแนวคิด ทฤษฎี จากตำรา เอกสาร วิทยานิพนธ์ บทความ สื่อสิ่งพิมพ์ อินเทอร์เน็ต และรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ดำเนินการเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ประสานงานและทำหนังสือขอความอนุเคราะห์จากผู้ปกครองสถานสงเคราะห์ เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ในการทดลองใช้เครื่องมือและเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นเด็กนักเรียนหญิงกลุ่มการศึกษาออกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.)

4. ปฐมนิเทศให้นักเรียนทั้งหมดที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทราบรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับการดำเนินการทดลอง ได้แก่ ความเป็นมาและความสำคัญ วัตถุประสงค์ของการวิจัย ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย เป็นต้น และให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ แล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-Test)

5. ดำเนินการวิจัยตามโครงการ มีระยะเวลาการดำเนินการที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นเวลา 7 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ วันละ 90 นาที ตั้งแต่เวลา 14.30-16.00 น. หลังเลิกเรียน รวมทั้งสิ้น 21 ครั้ง โดยมีอาจารย์พลพจน์ เขาว์วิวัฒน์ อาจารย์สุรี พงษ์ทวีศักดิ์ และคณะ เป็นผู้นำกิจกรรมนันทนาการ รายละเอียดการจัดเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการแต่ละครั้งของกลุ่มทดลองดูได้จากภาคผนวก ข ส่วนกลุ่มควบคุมให้ปฏิบัติภาระกิจประจำวันตามปกติ

6. หลังสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นแบบประเมินชุดเดียวกันกับการทำครั้งก่อน แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-Test)

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ โดยมีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์การให้คะแนนที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้

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

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ในระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบค่า “ที” (t-test)

4. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบค่า “ที” (t-test)

5. นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง



# บทที่ 4

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาเรื่องผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนหญิงกลุ่มการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จำนวน 32 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนที่มีความสมัครใจเข้าร่วมเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการ จำนวน 16 คน และกลุ่มควบคุมเป็นนักเรียนที่มีความสมัครใจไม่เข้าร่วมเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการ จำนวน 16 คน มีระยะเวลาดำเนินการที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นเวลา 7 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน วันละ 90 นาที รวมทั้งสิ้น 21 ครั้ง เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังต่อไปนี้

**ตอนที่ 1** ผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ และการเปรียบเทียบผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์กลุ่มทดลองระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง

**ตอนที่ 2** ผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ และการเปรียบเทียบผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

## ตอนที่ 1

ผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ และการเปรียบเทียบผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ที่กลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง

### ตารางที่ 3

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี และองค์ประกอบย่อย ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่า “ที”

ความฉลาดทางอารมณ์	เกณฑ์ปกติ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
<b>ด้านดี</b>							
1. ควบคุมตนเอง	13-18	16.38	2.70	16.38	3.28	.000	.500
2. เห็นใจผู้อื่น	16-21	17.75	3.24	18.13	2.92	-.514	.308
3. รับผิดชอบ	17-22	18.38	2.53	18.94	2.98	-.619	.273
<b>รวม</b>		52.51	6.56	53.45	7.18	-.522	.305

$p > .05$

จากตารางที่ 3 จะเห็นได้ว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 52.51 คะแนน และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 53.45 คะแนน ซึ่งเมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแต่ละองค์ประกอบย่อยกับเกณฑ์ปกติ พบว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน และองค์ประกอบย่อย พบว่า ไม่แตกต่างกัน

**ตารางที่ 4** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถาน  
สงเคราะห์ และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทาง  
อารมณ์ด้านเก่ง และองค์ประกอบย่อย ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง  
ของกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่า “ที”

ความฉลาด ทางอารมณ์	เกณฑ์ ปกติ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
<b>ด้านเก่ง</b>							
1. มีแรงจูงใจ	15-20	17.44	2.53	16.19	4.02	1.366	.096
2. ตัดสินใจและ แก้ปัญหา	14-19	14.13	2.75	14.94	3.40	-.741	.470
3. สัมพันธภาพ	15-20	15.25	2.46	16.44	2.00	-1.956	.035*
<b>รวม</b>		46.82	5.67	47.57	7.27	-.387	.352

\*p < .05

จากตารางที่ 4 จะเห็นได้ว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง มีค่าเฉลี่ย  
เท่ากับ 46.82 คะแนน และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 47.57 คะแนน ซึ่งเมื่อทำการ  
เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแต่ละองค์ประกอบย่อยกับเกณฑ์ปกติ พบว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาด  
ทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งระหว่างก่อน  
การทดลองกับหลังการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน และเมื่อเปรียบเทียบแต่ละองค์ประกอบย่อย  
พบว่า เฉพาะองค์ประกอบย่อย เรื่องสัมพันธภาพที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  
.05 โดยหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง

**ตารางที่ 5** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข และองค์ประกอบย่อย ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่า “ที”

ความฉลาดทางอารมณ์	เกณฑ์ปกติ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
<b>ด้านสุข</b>							
1. ภูมิใจในตนเอง	9-13	10.56	1.75	11.56	2.06	-1.477	.080
2. พอใจชีวิต	16-22	17.81	3.17	18.25	3.11	-.641	.266
3. สุขสงบทางใจ	15-21	17.44	3.22	16.56	3.54	1.415	.089
<b>รวม</b>		45.81	14.16	46.37	6.42	-.391	.351

$p > .05$

จากตารางที่ 5 จะเห็นได้ว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 45.81 คะแนน และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 46.38 คะแนน ซึ่งเมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแต่ละองค์ประกอบย่อยกับเกณฑ์ปกติ พบว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน และองค์ประกอบย่อย พบว่า ไม่แตกต่างกัน

**ตารางที่ 6** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่า “ที”

ความฉลาดทางอารมณ์	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
ด้านดี	52.50	6.56	53.44	7.18	-522	.305
ด้านเก่ง	46.81	5.67	47.56	7.27	-387	.352
ด้านสุข	45.81	6.42	46.38	6.42	-391	.351
<b>รวม</b>	145.12	14.16	147.38	18.20	-614	.275

$p > .05$

จากตารางที่ 6 จะเห็นได้ว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 145.13 คะแนน และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 147.38 คะแนน ซึ่งเมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแต่ละองค์ประกอบย่อยกับเกณฑ์ปกติ พบว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมทุกองค์ประกอบระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน

## ตอนที่ 2

ผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์และการเปรียบเทียบผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

### ตารางที่ 7

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี และองค์ประกอบย่อยหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่า “ที”

ความฉลาดทางอารมณ์	เกณฑ์ปกติ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
<b>ด้านดี</b>							
1. ควบคุมตนเอง	13-18	16.38	3.28	15.25	2.11	1.152	.129
2. เห็นใจผู้อื่น	16-21	18.13	2.92	16.31	1.54	2.198	.019*
3. รับผิดชอบ	17-22	18.94	2.98	17.63	3.22	1.197	.121
<b>รวม</b>		53.45	7.18	49.19	4.97	1.946	.030*

\*p < .05

จากตารางที่ 7 จะเห็นได้ว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 53.45 คะแนน และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 49.19 คะแนน ซึ่งเมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแต่ละองค์ประกอบย่อยกับเกณฑ์ปกติ พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีสูงกว่ากลุ่มควบคุม และเฉพาะองค์ประกอบย่อย เรื่องเห็นใจผู้อื่น ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม

**ตารางที่ 8** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง และองค์ประกอบย่อยหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่า “ที”

ความฉลาดทางอารมณ์	เกณฑ์ปกติ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
<b>ด้านเก่ง</b>							
1. มีแรงจูงใจ	15-20	16.19	4.02	15.94	2.26	.217	.415
2. ตัดสินใจและแก้ปัญหา	14-19	14.94	3.40	14.81	2.01	.127	.450
3. สัมพันธภาพ	15-20	16.44	2.00	15.38	2.36	1.373	.090
<b>รวม</b>		47.57	7.27	46.13	4.56	.670	.254

$p > .05$

จากตารางที่ 8 จะเห็นได้ว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 47.57 คะแนน และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 46.13 คะแนน ซึ่งเมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแต่ละองค์ประกอบย่อยกับเกณฑ์ปกติ พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่แตกต่างกัน และเมื่อเปรียบเทียบแต่ละองค์ประกอบย่อย พบว่า ไม่แตกต่างกัน

**ตารางที่ 9** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข และองค์ประกอบย่อยหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่า “ที”

ความฉลาดทางอารมณ์	เกณฑ์ปกติ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
<b>ด้านสุข</b>							
1. ภูมิใจตนเอง	9-13	11.56	2.06	10.44	1.36	1.818	.040*
2. พอใจชีวิต	16-22	18.25	3.11	16.06	3.68	1.817	.040*
3. สุขสงบทางใจ	15-21	16.56	3.54	15.81	2.32	.709	.242
<b>รวม</b>		46.38	6.42	42.31	6.18	1.824	.039*

\*p < .05

จากตารางที่ 9 จะเห็นได้ว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 46.38 คะแนน และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 42.31 คะแนน ซึ่งเมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแต่ละองค์ประกอบย่อยกับเกณฑ์ปกติ พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีสูงกว่ากลุ่มควบคุม และเมื่อเปรียบเทียบแต่ละองค์ประกอบย่อย พบว่า องค์ประกอบย่อย เรื่องภูมิใจตนเองและเรื่องพอใจชีวิต ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม

**ตารางที่ 10** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถาน  
 สงเคราะห์ และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทาง  
 อารมณ์โดยรวมหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการ  
 ทดสอบค่า “ที”

ความฉลาดทางอารมณ์	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ด้านดี	53.44	7.18	49.19	4.97	1.946	.030*
2. ด้านเก่ง	47.56	7.27	46.13	4.56	.670	.254
3. ด้านสุข	46.38	6.42	42.31	6.18	1.824	.039*
<b>รวม</b>	<b>147.38</b>	<b>18.20</b>	<b>137.63</b>	<b>12.66</b>	<b>1.759</b>	<b>0.045*</b>

\*p < .05

จากตารางที่ 10 จะเห็นได้ว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม  
 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 147.38 คะแนน และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 137.63 คะแนน  
 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมทุกองค์ประกอบหลัง  
 การทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  
 ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบ ด้านดีและด้านสุข  
 ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม



# บทที่ 5 **สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ**

## สรุปผลการวิจัย

การศึกษาผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ 2) เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ ระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง และ 3) เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนหญิงกลุ่มการเรียนออกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จำนวน 32 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนที่มีความสมัครใจเข้าร่วมเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการ จำนวน 16 คน และกลุ่มควบคุมเป็นนักเรียนที่มีความสมัครใจไม่เข้าร่วมเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการ จำนวน 16 คน ระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง เป็นเวลา 7 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน วันละ 90 นาที รวมทั้งสิ้น 21 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 1) โปรแกรมเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการ 2) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วยรายละเอียด ดังนี้

1. ด้านดี มี 3 องค์ประกอบย่อย คือ ควบคุมตนเอง เห็นใจผู้อื่น และรับผิดชอบ
2. ด้านเก่ง มี 3 องค์ประกอบย่อย คือ มีแรงจูงใจ ตัดสินใจและแก้ปัญหา และสัมพันธ์ภาพ
3. ด้านสุข มี 3 องค์ประกอบย่อย คือ ความภูมิใจตนเอง พอใจในชีวิต และสุขสงบทางใจ

ก่อนดำเนินการทดลอง และหลังจากสิ้นสุดการดำเนินการทดลอง โดยใช้โปรแกรมกิจกรรมเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการ ผู้วิจัยได้ทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ เพื่อหา

ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ทดสอบความมีนัยสำคัญความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ด้วยการทดสอบค่า “ที” (t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 และนำผลการวิเคราะห์ข้อมูล เสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ผลการวิจัยพบว่า

## 1. ผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก ในสถานสงเคราะห์

1.1 ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 52.51 คะแนน และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 53.45 คะแนน ซึ่งเมื่อนำ ค่าเฉลี่ยของแต่ละองค์ประกอบย่อยไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติความฉลาดทางอารมณ์ของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี และ องค์ประกอบย่อย ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน

1.2 ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 46.82 คะแนน และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 47.57 คะแนน ซึ่งเมื่อนำค่าเฉลี่ย ของแต่ละองค์ประกอบย่อยไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติความฉลาดทางอารมณ์ของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกันและเมื่อเปรียบเทียบแต่ละ องค์ประกอบย่อย พบว่า เฉพาะองค์ประกอบย่อย เรื่องสัมพันธ์ภาพที่แตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง

1.3 ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 45.81 คะแนน และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 46.38 คะแนน ซึ่งเมื่อนำ ค่าเฉลี่ยของแต่ละองค์ประกอบย่อยไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติความฉลาดทางอารมณ์ของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข และ องค์ประกอบย่อย ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน

1.4 ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมทุกด้าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 145.13 คะแนน และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 147.38 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข และโดยรวมทุกด้านระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน

## 2. ผลการเปรียบเทียบการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

2.1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดีมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 53.45 คะแนน ส่วนกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 49.19 คะแนน ซึ่งเมื่อนำค่าเฉลี่ยของแต่ละองค์ประกอบย่อยไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เมื่อเปรียบเทียบความมีนัยสำคัญแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีสูงกว่ากลุ่มควบคุม และเมื่อเปรียบเทียบแต่ละองค์ประกอบย่อย พบว่า เฉพาะองค์ประกอบย่อย เรื่องเห็นใจผู้อื่น ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2.2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 47.57 คะแนน ส่วนกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 46.13 คะแนน ซึ่งเมื่อนำค่าเฉลี่ยของแต่ละองค์ประกอบย่อยไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เมื่อเปรียบเทียบความมีนัยสำคัญแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่แตกต่างกัน และเมื่อเปรียบเทียบแต่ละองค์ประกอบย่อย พบว่า ไม่แตกต่างกัน

2.3 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 46.38 คะแนน ส่วนกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 42.31 คะแนน ซึ่งเมื่อนำค่าเฉลี่ยของแต่ละองค์ประกอบย่อยไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เมื่อเปรียบเทียบความมีนัยสำคัญแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขสูงกว่ากลุ่มควบคุม และเมื่อเปรียบเทียบแต่ละองค์ประกอบย่อย พบว่า องค์ประกอบย่อย เรื่องภูมิใจตนเองและเรื่องพอใจชีวิต ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2.4 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมทุกด้าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 147.38 คะแนน ส่วนกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 137.63 คะแนน

เมื่อเปรียบเทียบความมีนัยสำคัญแตกต่างของค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ โดยรวมทุกด้าน หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดีและด้านสุข ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม



### อภิปรายผลการวิจัย

จากสมมุติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า กลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการ มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการ แต่จากผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่กำหนดไว้ อาจเนื่องมาจากเหตุผลหลายประการด้วยกัน กล่าวคือ ระยะเวลาที่กลุ่มทดลองเข้าร่วมเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการ เป็นเวลา 7 สัปดาห์ จำนวน 21 ครั้ง ครั้งละ 90 นาทีนั้น อาจจะน้อยไป เนื่องจากองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์มีหลายด้าน แต่ละด้านมีหลายองค์ประกอบย่อย ซึ่งการที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาในทุกๆ ด้านพร้อมๆ กัน จำเป็นต้องอาศัยเวลาและมีกระบวนการพัฒนาที่ต่อเนื่อง อีกทั้งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ควรมีการวางพื้นฐานมาตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งสอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต (ม.ป.ป.: 31-32) ที่ว่า อีคิวดีต้องวางรากฐานตั้งแต่วัยเริ่มต้นของชีวิต ซึ่งถือได้ว่าเป็นเวลาทองของการสร้างอีคิวในทางตรงกันข้าม หากเด็กได้รับการเรียนรู้และบ่มเพาะคุณลักษณะทางลบตั้งแต่วัยเด็กเล็ก ก็จะเป็นอุปสรรคในการพัฒนาอีคิวในวัยต่อมา เพราะจะต้องตามแก้นิสัยความเคยชินที่ไม่ดีต่างๆ ซึ่งเป็นการยากกว่าการสร้างใหม่ทำให้ต้องใช้เวลา การพัฒนาอีคิวเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องจากวัยหนึ่งสู่อีวัยหนึ่ง การวางรากฐานที่ดีในวัยต้นๆ จะส่งผลต่อการพัฒนาอีคิวที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้นในวัยต่อมา การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ส่วนหนึ่ง ถือได้ว่าเป็นการปรับปรุงนิสัยใจคอ ซึ่งบางอย่างแม้จะแก้พฤติกรรมได้แต่ก็ต้องใช้เวลา ระดับของอีคิวจะเพิ่มขึ้นเมื่อมีอายุมากขึ้น เป็นวุฒิภาวะที่เจริญสมวัย เชื่อว่าระดับอีคิวพัฒนาได้ตลอดจนอายุเกือบ 60 ปี และอีคิวจะสูงสุดในช่วงอายุระหว่าง 45-60 ปี (Bar-on, 1997 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2551: 174-175) และสอดคล้องกับ โกลแมน (Goleman, 1998 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2551: 51) เชื่อว่าการสอนบุคคลให้มีความสามารถทางด้านอารมณ์ (Emotional Intelligence Competencies) นั้น ต่างจากการสอนทักษะด้านสมองหรือเทคนิคทางวิชาชีพใดๆ ซึ่งเรียนรู้ได้รวดเร็วโดยใช้สมองส่วนของนีโรคอร์เท็กซ์ (Neocortex) ที่จะทำให้

รู้จักเชื่อมโยง คิดทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับ แต่ในส่วนของเขาวน้อารมณ์ นั้น เป็นการเรียนรู้ของสมองอีกแห่งหนึ่งที่ซับซ้อนและเกี่ยวข้องกับนิสัยการคิด การรู้สึก ปฏิกริยาของคนที่สะสมมานานหลายปีด้วย ดังนั้นการที่จะพัฒนาพฤติกรรมที่ดีได้จะต้องลบ พฤติกรรมหรือนิสัยไม่ดี (Unlearn) ออกไปเสียก่อน แล้วจึงค่อยเรียนรู้ใหม่ (Relearn) เพื่อให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์เข้ามาแทนที่ จะเห็นได้ว่าการปลูกฝังและการพัฒนาความฉลาด ทางอารมณ์ของแต่ละบุคคลนั้นเป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลา และจากผลการทดลองที่พบ อาจเนื่องมาจากกลุ่มทดลองยังไม่สามารถสังเกตการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้ นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยอื่นที่มีอิทธิพลต่อกลุ่มทดลอง เป็นต้นว่า ความเหนื่อยล้าจากการ ประกอบกิจกรรมประจำวัน สุขภาพไม่ดี มีโรคประจำตัว ช่วงเวลาและสภาพอากาศ เช่น อากาศร้อนอบอ้าว ฝนตก สภาพแวดล้อมที่ไม่เป็นส่วนตัว และกลุ่มทดลองเป็นนักเรียนที่ กำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ดังที่ ประยูรศรี มณีสร (2536: 133 อ้างถึงใน นพรัตน์ ศุทธิถก, 2546: 64) กล่าวว่า เด็ก วัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ประเดี๋ยวโกรธ ประเดี๋ยวรัก ประเดี๋ยวพอใจ ไม่พอใจ อีกทั้ง ยังมีเรื่องกังวลใจมากมายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ดังนั้น เด็กวัยนี้ต้องมีการปรับตัว ทั้งทางด้านอารมณ์และบุคลิกภาพ ซึ่งถ้าเด็กสามารถปรับตัวได้ดี มีอารมณ์มั่นคง และรู้สึกว่าตนมีความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ เป็นพื้นฐาน ที่ดีสำหรับการปรับตัวในระยะวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างมาก และ จะทำให้สามารถค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองในวัยรุ่นต่อไป (กันตวรรณ มีสมสาร, 2544: 4)

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษากับเด็กในสถานสงเคราะห์ ซึ่งในความเป็นจริงเด็กนักเรียน เหล่านี้มีความซับซ้อนในเรื่องต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นภูมิหลังของนักเรียนแต่ละคนมีที่มา จากสภาวะการณที่แตกต่างกัน กล่าวคือ บางคนเป็นเด็กกำพร้า ถูกทอดทิ้ง บางคนเป็นเด็ก เร่ร้อน บางคนเป็นเด็กยากจน บางคนได้รับผลกระทบที่ไม่ดีมาจากครอบครัว เป็นต้น เด็ก เหล่านี้จะขาดความรัก ขาดความอบอุ่น ขาดปัจจัยสี่ ขาดโอกาสที่จะได้รับการพัฒนาและการ ศึกษา โดยเฉพาะในช่วงต้นของชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต (2548: 28) กล่าวว่า เด็กที่มีพื้นฐานทางอารมณ์ ถ้าไม่ได้รับการเลี้ยงดูที่เข้าใจก็อาจจะไปกระตุ้นให้อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้ เติบโตฝังรากลึกใ้การควบคุม กลายเป็นปัญหาต่อตนเองและสังคมที่เกี่ยวข้อง

เมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบแต่ละด้าน ผลการวิจัยพบว่า ด้านเก่ง ในเรื่อง สัมพันธภาพ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ความหมาย ของสัมพันธภาพในที่นี้ คือ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล่าวแสดงออกอย่างเหมาะสม และแสดง ความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ (กรมสุขภาพจิต, 2550: 30) สอดคล้องกับแนวคิดของ ชมัช (Schmuck, 2001: 31 อ้างถึงใน พนิดา จันทรกรานต์, 2544: 87) ที่ได้กล่าวไว้ว่า

กิจกรรมกลุ่มในห้องเรียนเป็นการจัดประสบการณ์ให้แก่ผู้เรียน ที่มีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาผู้เรียน ในด้านทักษะ ด้านอารมณ์ สังคม และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ในห้องเรียนจะช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่นในบรรยากาศที่ส่งเสริม กัน ในการทดลองนี้กลุ่มทดลองมีปฏิสัมพันธ์กันตลอดเวลาของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่ง บางครั้งต้องมีการแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มเล็กบ้าง กลุ่มใหญ่บ้าง หรือหมุนเวียนสมาชิกในกลุ่มตลอดเวลา ที่ทำกิจกรรม จึงเสี่ยงไม่ได้ที่สมาชิกจะมีสัมพันธภาพต่อกัน และผลการวิจัยสอดคล้องยัง สอดคล้องกับ ภูฟ้า เสวกพันธ์ (252: 126) ที่ทำการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมนันทนาการที่ มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย พบว่า กลุ่มทดลอง (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) หลังจากที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการแล้วมีค่าเฉลี่ย การพัฒนาเชาว์อารมณ์ด้านสัมพันธภาพมากกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับ วิทยา ทิมมูทิตา (2527 อ้างถึงใน ภูฟ้า เสวกพันธ์, 2543: 129) ได้กล่าวว่า คุณค่าของเกมนั้นอยู่ที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีการสื่อสารกันโดยนัยทำให้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลพัฒนาขึ้นตาม ลำดับ นอกจากนี้การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในรูปแบบของเกม ควรจะเน้นให้สมาชิกที่ เข้าร่วมกิจกรรมได้สร้างความคุ้นเคย ทำความรู้จักกันในเบื้องต้น เป็นเกมที่มีอิสระ ไม่มี กฎระเบียบมากนัก สามารถแสดงความคิดเห็น และทำงานเป็นทีมได้ ซึ่งสอดคล้อง กับ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 55) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ คือ พลังกลุ่ม เป็นการจัดกิจกรรมให้บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมีกิจกรรมสัมพันธ์กัน มีการสื่อสารและปรับตัว เข้าหากัน ก่อให้เกิดพลังขึ้นภายในกลุ่ม โดยวิธีการต่างๆ ที่จะช่วยในการตัดสินใจร่วมกัน เพื่อ พัฒนากลุ่มไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริม มนุษย์สัมพันธ์การทำงานเป็นทีม การประสานงานร่วมมือของกลุ่ม และยังส่งเสริมกระบวนการ เรียนรู้พฤติกรรมของกลุ่ม เห็นได้ว่ากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีประโยชน์อย่างยิ่งในการเป็นผู้นำและ ผู้ตาม ให้รู้จักหน้าที่ ความรับผิดชอบ และบทบาทหน้าที่ของตนเองของสังคมที่ดี ในการวิจัยนี้ได้ มีการสอดแทรกเพลงนันทนาการและมีเครื่องดนตรี คือ กีตาร์ และทึบเพลงปาก (Harmonica) ประกอบเข้าไปด้วยในแต่ละครั้ง ซึ่งเพลงเป็นวิธีกลุ่มสัมพันธ์ที่จำเป็น เป็นการสร้างบรรยากาศที่ดี และก่อให้เกิดความอบอุ่นในหมู่สมาชิก เพลงช่วยให้เกิดอารมณ์สุนทรีย์ะ เกิดความรัก ความผูกพัน และให้ข้อคิดได้เป็นอย่างดี โดยเพลงที่นำมาใช้วิทยากรอาจแต่งขึ้นเองเพื่อให้ได้เนื้อหาสาระ และเข้ากับบรรยากาศ หรือคัดเลือกจากเพลงที่มีการร้องจากนักร้องต่างๆ ไป โดยให้สมาชิกร้อง พร้อมๆ กัน ร้องเป็นกลุ่ม ร้องเป็นคู่หรือร้องเดี่ยว ก็สามารถทำได้ ดังที่ นิรันดร์ จุลทรัพย์ (2544: 294) กล่าวว่า เพลงเป็นสื่อสัมพันธ์ชนิดหนึ่ง ที่สามารถทำให้เกิดการรวมกลุ่ม และ สร้างบรรยากาศของกลุ่ม ให้เกิดการรวมสร้างบรรยากาศของกลุ่มให้ดีขึ้น ทั้งทำให้เกิดความรัก นอกจากนั้น เอนก หงส์ทองคำ (2542: 74) ยังได้กล่าวเสริมอีกว่า เพลงนันทนาการ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปลี่ยนความคิดเห็นในทางที่ดีและสร้างสรรค์ มีคุณธรรม เกิดการพัฒนา

ความฉลาดทางอารมณ์ การใช้เพลงนันทนาการเป็นสื่อในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ สามารถทำให้สมาชิกปฏิบัติตามได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีดนตรีประกอบเพลงด้วยแล้วยิ่งทำให้สมาชิกเกิดความเพลิดเพลินสนุกสนาน และผ่อนคลายความตึงเครียด

จากสมมุติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า กลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการ มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐาน ทั้งนี้เป็นผลมาจากการที่กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการ จำนวน 21 ครั้ง เป็นเวลาติดต่อกัน 7 สัปดาห์ และการเข้าร่วมเกมกลุ่มสัมพันธ์ดังกล่าวทำไปด้วยความสมัครใจ โดยกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่จัดให้ มีโอกาสได้ทำกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น เกมนันทนาการ เพลงนันทนาการ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นต้น สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันอย่างเต็มที่ และได้เข้าร่วมในทุกขั้นตอนของกิจกรรม ได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ได้ร่วมกันคิด วิเคราะห์ และอภิปรายแสดงความคิดเห็น เพื่อนำไปสู่การสรุปที่สอดคล้องกับกิจกรรม เนื้อหา ตลอดจนวัตถุประสงค์ของเกมนั้นๆ จากที่กล่าวมาข้างต้นทำให้กลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์ ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับตนเอง และผู้อื่น มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง ได้มากขึ้นดังที่เบญจมาศ วิไล (2544: 10 อ้างถึงใน สุริศา สุขุมวรรณ, 2548: 51) ที่กล่าวว่า ในขณะที่เด็กได้กระทำพฤติกรรมต่างๆ อย่างมากมายจะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ขึ้นมาได้ ลักษณะการเรียนรู้แบบนี้ จึงเป็นลักษณะของความพร้อมหรือความเต็มใจของผู้เรียนที่ต้องการกระทำพฤติกรรมต่างๆ ตามความพึงปรารถนาของตนเอง และเมื่อกระทำลงไปแล้วจะทำให้ผู้เรียนเกิดการจดจำและกลายเป็นลักษณะนิสัยใหม่ ซาริไทร์ (Charitier, 1974 อ้างถึงใน จริวรรณ วัฒนจินะพงษ์, 2537: 20) ยังได้กล่าวอีกว่ากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีส่วนช่วยในการพัฒนาด้านต่างๆ ซึ่งเป็นการช่วยให้บุคคลได้พัฒนาตนเอง นับตั้งแต่การเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเองอย่างเหมาะสม เข้าใจตนเอง รู้จักกล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็น รวมทั้งรู้จักควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพรทิพย์ วัฒนพงษ์ (2548: 79-80) เกี่ยวกับผลการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนนิศร์ จังหวัดนนทบุรี ที่พบว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สามารถช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียนได้ ทั้งนี้เพราะกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เป็นกิจกรรมกลุ่มที่มีพลังในตัวของมันเอง กลุ่มสัมพันธ์นั้นมีความหมายเดียวกับกระบวนการกลุ่ม โดยที่กระบวนการกลุ่มเป็นกระบวนการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กัน

ของบุคคลภายในกลุ่มทั้งกาย วาจา อารมณ์ ความรู้สึก และบรรยากาศภายในกลุ่มซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลง มีการปรับตัว ปรับความสัมพันธ์ต่อกันในลักษณะที่ต่อเนื่องกัน นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับที่ โกลแมน (Goleman, 1998: 328-330 อ้างถึงใน พนิดา จันทรกรานต์, 2544: 86) ที่ได้กล่าวถึง การพัฒนาเขาว์อารมณ์ว่าการพัฒนาเขาว์อารมณ์ที่ได้ผลดีนั้น คือ การนำเอาวิธีการต่างๆ ที่เปิดโอกาสในการลงมือปฏิบัติมีการฝึกทักษะการตัดสินใจผ่านสถานการณ์จำลอง เกม บทบาทสมมุติ นำกิจกรรม การอภิปรายกลุ่มมาผสมผสานให้แก่มุมมองต่างๆ อันจะช่วยให้มีการกระตุ้นให้เกิดการเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น นอกจากนี้ วิระวัฒน์ ปันนิตามัย (2551: 176) ยังได้กล่าวอีกว่า การพัฒนาเขาว์อารมณ์ที่ดีต้องมีต้องมีการฝึกปฏิบัติ ต้องฝึกในเชิงสถานการณ์ให้ทดลองเรียนรู้ปฏิบัติ และทราบผลการแสดงออก (Feedback) การมีความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการที่มีแต่ความรู้และความเข้าใจ แต่เอาเข้าจริงในการปฏิบัติอาจปฏิบัติไม่ได้ก็เป็นได้ ดังนั้น ความสามารถทางอารมณ์จึงต้องเป็นผลมาจากการที่ได้ปฏิบัติจนความสามารถปฏิบัติได้ ไม่ใช่เพียงแต่รู้ ซาบซึ้ง เข้าใจแต่ไม่ทำหรือทำไม่ได้ ซึ่งกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมเกมกลุ่มสัมพันธ์มีโอกาสในการเรียนรู้ ได้รับกำลังใจจากวิทยากร และได้มีการพัฒนาตนเอง จึงส่งผลให้มีความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ภูฟ้า เสวกพันธ์ (2543: 74) เกี่ยวกับผลของโปรแกรม นันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย ที่พบว่า กลุ่มทดลอง หลังจากที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการแล้วมีค่าเฉลี่ยการพัฒนาเขาว์อารมณ์ดีกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ในด้านการควบคุมตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ด้านมีแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านสัมพันธ์ภาพ ด้านภูมิใจตนเอง และด้านพอใจชีวิต

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี โดยรวมมีความแตกต่างกัน ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม เฉพาะในประเด็นเรื่องเห็นใจผู้อื่น ที่พบว่า กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งความหมายของ “เห็นใจผู้อื่น” ในที่นี้หมายถึง การใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และการยอมรับอารมณ์ผู้อื่น และการแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ ประสงค์ สังข์ไชย (2546: 53-56) ที่กล่าวว่า การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น เป็นองค์ประกอบด้านความดีของความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถที่จะจินตนาการได้ว่า ชีวิตของผู้อื่นจะเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถตอบสนองกลับได้อย่างเหมาะสม เป็นตัวแปรที่สำคัญในการพัฒนาไปสู่ความสัมพันธ์อันดีด้านอื่นๆ รวมทั้งก่อให้เกิดความสำเร็จทั้งในชีวิตการทำงานและครอบครัว และเป็นทักษะที่จะส่งผลช่วยให้เราเข้าใจและยอมรับผู้อื่น

ความสามารถในการเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น เป็นทักษะที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ ประกอบด้วยขั้นตอนสำคัญ 3 ขั้นตอน คือ

1. การอ่านอารมณ์และความรู้สึก คือ การรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น โดยรับรู้จากการสังเกตจากอารมณ์ และความรู้สึกที่แสดงออกมาทางสีหน้าท่าทาง หรือการใช้น้ำเสียงในการพูด

2. การฝึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา คือ การคาดเดาความรู้สึกของผู้อื่น โดยการลงมติว่าทำแล้วอยู่ในสถานการณ์นั้นด้วย เช่น เราสังเกตเห็นได้ว่า สีหน้าเพื่อนไม่ค่อยสบายใจ เมื่อสอบถามทราบว่า เพื่อนมีปัญหาถูกเจ้านายตำหนิว่าไม่มีความรับผิดชอบ ทำให้งานเกิดความเสียหายมาก ตรงจุดนี้เราอ่านความรู้สึกจากสีหน้า และลองคิดว่าถ้าเป็นเราจะมีความรู้สึกอย่างไร

3. ฝึกการตอบสนองที่สอดคล้อง คือ การแสดงออกของเราที่เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งการแสดงออกถึงความเข้าใจและเห็นใจนั้น อาจจะออกมาในรูปของคำพูดที่แสดงถึงความเห็นใจและให้กำลังใจ

ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุข โดยรวมมีความแตกต่างกัน ระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยเฉพาะในเรื่องภูมิใจตนเอง และพอใจชีวิต ที่พบว่า กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความหมายของ “ภูมิใจตนเอง” ในที่นี้ หมายถึง ความพอใจและเห็นคุณค่าของตนเอง การเข้าใจยอมรับจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง ความศรัทธาและเชื่อมั่นในความสามารถของตน ซึ่งกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นั้น ถือเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ให้คุณค่า การเรียนรู้ การทำงานร่วมกันในสังคม ช่วยลดความเห็นแก่ตัว ทำให้บุคคลรู้สึกตนเองมีคุณค่า และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (พรทิพย์ วัฒนพงศ์, 2548: 80) และผลการวิจัยยังสอดคล้องกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์หลายเรื่อง ได้แก่ ผลการวิจัยของ ลักษณะ ธรรมไพโรจน์ (2524: 85) อ้างถึงใน รัฐพล ไผ่งาม, 2543: 97) ที่ใช้วิธีกลุ่มสัมพันธ์ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยผลปรากฏว่าภายหลังการฝึกตามโปรแกรมที่จัดขึ้น กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญ รวมทั้งยังช่วยในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ให้สูงขึ้น คือ ช่วยให้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง และมีทัศนคติที่ดีต่อตัวเอง งานวิจัยของ นภาพร พุ่มพฤษ (2529) อ้างถึงใน รัฐพล ไผ่งาม, 2543: 99) ได้ศึกษาการใช้พฤติกรรมกลุ่มในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระนารายณ์ จังหวัดลพบุรี ผลการทดลองปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม มีความภูมิใจในตนเอง หลังการทดลองแตกต่างจากนักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 รวมทั้งผลการวิจัยของ สุรรัตน์ ฤทธิ์ธัชชัยเลิศ (2530: 79) ที่ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน

ปรากฏว่า นักเรียนที่เรียนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความเชื่อในตนเองกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยในครั้งนี้ที่พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง ในระหว่างที่ได้ร่วมปฏิบัติกิจกรรมเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนั้นหนนาการนั้น นักเรียนได้คิด ได้ทำ ได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ในบรรยากาศที่อิสระ อบอุ่นและเป็นกันเอง นักเรียนจึงไม่อายและกล้าที่จะแสดงความสามารถของตนเองให้เพื่อนๆ ได้เห็นและยอมรับ เป็นการนำมาซึ่งความภาคภูมิใจ และเชื่อมั่นในความสามารถของตน ดังที่ คูเปอร์ สมิท (Cooper Smith, 1967 อ้างถึงใน สุรรัตน์ ฤทธิ์ธงชัยเลิศ, 2530: 79) ที่กล่าวว่า ความภูมิใจในตนเองเป็นการประเมินค่าของตนเองแต่ละบุคคล และยึดถือความคิดนั้นไว้ เป็นการอธิบายทัศนคติของความคิดที่เห็นชอบและขัดแย้ง พร้อมทั้งชี้แจงถึงขอบเขตที่บุคคลเชื่อในตัวของเขาเกี่ยวกับความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่า ส่วนความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุขเรื่องพอใจชีวิต ที่พบว่า กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งความหมายของพอใจชีวิต “พอใจชีวิต” ในที่นี้ หมายถึง การมองโลกในแง่ดี การมีอารมณ์ขัน และพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ สอดคล้องกับ เมเยอร์และสโลเวย์ (Mayer and Salovey, 1997: 23) ที่กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการรับรู้ ประเมิน และแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเหมาะสม สร้างความรู้สึกที่ดี เข้าใจอารมณ์ และกระบวนการของอารมณ์ได้ดี มีการไตร่ตรอง ควบคุมอารมณ์ได้ เสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี ดังที่ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย (2530 อ้างถึงใน สุชาติ ทวีพรปฐมกุล, 2543: 12) ได้กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์ของเกมนั้นหนนาการว่าเกมนั้นหนนาการช่วยพัฒนาจิตใจและอารมณ์ให้เกิดความร่าเริง แจ่มใส มีอารมณ์ดี และมั่นคง ฝึกให้รู้จักยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น มีผลทางจิตใจ เช่น สมหวัง ผิดหวัง ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ซึ่งจากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า กลุ่มทดลองได้ให้ความสนใจและมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมตลอดเวลา ทำให้บรรยากาศของกลุ่มเต็มไปด้วยความสนุกสนาน เพลิดเพลิน มีความสุข และในเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนั้นหนนาการ บางเกม ก็ได้มีการสอดแทรกเนื้อหาให้ได้แสดงความคิดเห็นต่างๆ และมีการสรุปประเด็นข้อคิดต่างๆ ที่ได้จากการเล่นเกมดังกล่าว ทำให้กลุ่มทดลองมีการพัฒนาเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ที่ดี มีอารมณ์ขัน และพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ไปในทิศทางที่ดี และมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น อย่างค่อยเป็นค่อยไป และหลังจากสิ้นสุดการทดลอง ได้มีการเปิดใจจากกลุ่มทดลอง โดยให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงความรู้สึกที่มีต่อการเข้าร่วมเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนั้นหนนาการเป็นระยะเวลา 7 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความประทับใจ และต้องการให้มีการจัดกิจกรรมเช่นนี้อีก เพราะเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนั้นหนนาการได้ช่วยให้พวกเขาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้พวกเขาเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์ และใช้อารมณ์ให้เกิดแรงจูงใจที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ตลอดจนสามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับมาปรับไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ทำให้สามารถใช้ชีวิตในสถานสงเคราะห์ได้อย่างมีความสุข และมีคุณภาพในวันข้างหน้าเมื่อต้องออกไปเผชิญชีวิตในโลกภายนอก

## ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ควรแนะนำส่งเสริมให้ครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่ และผู้ที่เกี่ยวข้องนำโปรแกรมและวิธีการในการจัดกิจกรรมสำหรับการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ต่อ เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและเป็นประโยชน์ ทั้งกับนักเรียนที่ได้เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ และกับนักเรียนกลุ่มอื่นๆ ที่ไม่ได้เข้าร่วมด้วย

2. ความเผยแพร่ผลการวิจัย รวมทั้งโปรแกรมเกมกลุ่มสัมพันธ์ทางนันทนาการที่ได้ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ไปยังหน่วยงานที่มีภารกิจคล้ายกันนี้ อันจะช่วยให้มีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ให้เติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่ดีและมีคุณภาพในวันข้างหน้า เมื่อต้องออกไปเผชิญชีวิตในโลกภายนอก

## ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มประชากรอื่นๆ เช่น นักเรียนในสถานสงเคราะห์ที่เป็นเพศชาย นักเรียนในสถานสงเคราะห์ในระดับชั้นอื่นๆ นักเรียนในสถานพินิจ นักเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมด้านนันทนาการชนิดอื่นๆ เช่น กิจกรรมนันทนาการด้านศิลปหัตถกรรม กิจกรรมนันทนาการด้านการดนตรีและการร้องเพลง กิจกรรมนันทนาการด้านการเต้นรำ เป็นต้น ที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์และสถานศึกษาอื่นๆ

3. ควรพิจารณาเพิ่มระยะเวลาในการทดลองให้มากขึ้น เพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

4. สถานที่ที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ มีทั้งในห้องเรียนและสนามหญ้าเนื่องจากโรงยิมกำลังปรับปรุง โดยเฉพาะในห้องเรียนมีพื้นที่ที่คับแคบและอากาศร้อนอบอ้าว อีกทั้งไม่เป็นส่วนตัวทำให้มีปัจจัยภายนอกรบกวนสมาธิของกลุ่มทดลอง หากมีการวิจัยในลักษณะนี้อีก สถานที่ที่เป็นสิ่งหนึ่งที่ต้องคำนึงถึง กล่าวคือ สถานที่ควรมีพื้นที่ที่เหมาะสม และมีอาณาบริเวณกว้างขวางเพียงพอกับจำนวนผู้เข้าร่วม มีแสงสว่างที่เพียงพอ มีการระบายอากาศที่ดี และไม่ควรมีเสียงรบกวนสมาธิของเด็กขณะเด็กเข้าร่วมกิจกรรม



## บรรณานุกรม

- กันตวรรณ มีสมสาร. การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยย่างเข้าวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- คณิต เขียววิชัย. รายงานการวิจัยการศึกษาปัจจัยคัดสรรทางสังคมเศรษฐกิจที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการชุมชนของประชากรในภูมิภาคตะวันตกของประเทศไทย. นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2546.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: ธนัชการพิมพ์, 2546.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. เอกสารการสอนกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2530.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. เกม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2524.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. นันทนาการชุมชน. นันทนาการชุมชน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2528.
- จันทร์ ผ่องศรี. นันทนาการ. เอกสารคำสอนคณะครุศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- จำเนียร โชติช่วง. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2521.
- จิตสุภา ไททวยวรรณ. ความสัมพันธ์ระหว่างเขavnปัญญาและเขavnอารมณ์ในเยาวชนไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- จีรวรรณ วัฒนะจันะพงษ์. การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและสถานการณ์จำลองที่มีต่อทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านไร่พัฒนาอำเภอ เทพสถิตย์ จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2537.
- จุฬาลักษณ์ สอนไชยา. ผลของการจัดโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.
- ชูลี ศรีนวล. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม(สหสาขาวิชา) บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.

- ชูชีพ เยาวพัฒน์. **นันทนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์, 2543.
- ณัฐพล อันตรเสน. **การศึกษาปัญหาการจัดและดำเนินการโครงการนันทนาการในโรงเรียนสำหรับเด็กพิเศษ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- ดนุ จีระเดชากุล. **นันทนาการสำหรับเด็ก**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2544.
- ทองเรียน อมรัชกุล. **กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน**. กรุงเทพมหานคร: พิฒเนศการพิมพ์, 2520.
- ทิตนา แชมมณี และคณะ. **กลุ่มสัมพันธ์:ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1**. กรุงเทพมหานคร: บุรพาศิลป์การพิมพ์, 2522.
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. **เอกสารคำสอนวิชาเทคนิคและทักษะเกมมุลฐาน**. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. **ความฉลาดทางอารมณ์**. พิมพ์ครั้งที่ 18. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน, 2548.
- ธัญญา บัวประเสริฐ. **ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมสันพิทยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2546.
- นพรัตน์ ศุทธิถก. **ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2546.
- นิรันดร์ จุลทรัพย์. **กลุ่มสัมพันธ์สำหรับการฝึกอบรม**. พิมพ์ครั้งที่ 4. สงขลา: เทพการพิมพ์, 2544.
- บันเทิง เกิดปรำงค์ และ เจษฎา เจียรไน. **นันทนาการ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2544.
- ประคอง กรรณสุด. **สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- ประนอม เดชชัย. **นวัตกรรมและแนวปฏิบัติสังคมศึกษา**. เชียงใหม่: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2531.
- ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ. **เกมส์พลศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- ประสงค์ สังขะไชย. **การเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์**. นครราชสีมา: โคราชพรีนติ้ง, 2546.

- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. **คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ.** วารสารพฤติกรรมศาสตร์ 1: 15-17., 2542 สิงหาคม.
- พนิดา จันทรกรานต์. **ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์.** วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- พนม ลีมาอารีย์. **กลุ่มสัมพันธ์.** พิมพ์ครั้งที่ 3. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, 2529.
- พัชนี วรภิน. **จิตวิทยาสังคม.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์หญิงปากเกร็ด, 2522.
- พัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, สำนักงาน. **คู่มือการจัดกิจกรรมนันทนาการ.** กรุงเทพมหานคร: สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2550.
- พัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, สำนักงาน. **แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2550-2554).** กรุงเทพมหานคร: สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2551.
- พีระพงศ์ บุญศิริ. **นันทนาการและการจัดการ.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์, 2542.
- ภูฟ้า เสวกพันธ์. **ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย.** วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- เยาวภา เดชะคุปต์. **ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์และการสอนกลุ่มสัมพันธ์: ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ.** กรุงเทพมหานคร: บำรุงสาส์น, 2522.
- รัตติภรณ์ จงวิศาล. **แนะนำหนังสือ Emotional Intelligence at work. พฤติกรรมศาสตร์.** 5 (สิงหาคม 2544): 89-94.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542.** กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, 2546.
- วรกร ททรัพย์วิระปกรณ์. **วิธีการดำเนินชีวิตของเยาวชนในสถานสงเคราะห์: การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา. วารสารศึกษาศาสตร์.** 1 (ตุลาคม 2550-มกราคม 2551) : 109-122.
- วินิจ เกตุขำ และ คมเพชร ฉัตรศุภกุล. **กระบวนการกลุ่ม.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์, 2522.

- วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว. การศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านศิลปทัศนกรรมที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในสถานสงเคราะห์บ้านเมตตา อำเภอปรานบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. ปรินญาณิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2548.
- วิระวัฒน์ ปันนิตามัย. เขาวนอารมณ์ (EQ) ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.
- สมบัติ กาญจนกิจ. นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- สมบัติ กาญจนกิจ. นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- สมพงษ์ จิตระดับ. การสอนจริยศึกษาในระดับประถมศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- สิริวรรณ ศรีพหล. ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาหลักสูตรและวิทยวิธีทางการสอน: การวิเคราะห์พฤติกรรมการเรียนการสอน. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2536.
- สุขพัชรา ชัมเจริญ. เกมนันทนาการสำหรับเด็กและเยาวชน. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2546.
- สุภาพจิต, กรม. รายงานแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543.
- สุภาพจิต, กรม. รายงานการวิจัยการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทย อายุ 12-60 ปี. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543.
- สุภาพจิต, กรม. อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2550.
- สุชาติ ทวีพรปฐมกุล. เทคนิคและทักษะเกมมูลฐาน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- สุดารัตน์ พรหมกันต์ และคณะ. การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็ก 9-11 ปี โดยใช้กิจกรรมการเล่น. การประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 6 เรื่องสุขภาพจิต. หน้า 97. 1-3 สิงหาคม 2550 ณ โรงแรมปรี๊นท์พาเลซ กรุงเทพมหานคร.
- สุนีย์รัตน์ ฤทธิรงค์ชัยเลิศ. ผลจากการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

- สุริศา สุขุมวรรณ. ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมที่มีต่อการพัฒนาลักษณะนิสัยของเด็กปฐมวัย. ปรินญาณิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2548.
- สุวิมล ตั้งสำจพจน์. นันทนาการและการใช้เวลาว่าง. กรุงเทพมหานคร: เวดิสันเพรสโปรดักส์, 2553.
- อเนก หงษ์ทองคำ. นันทนาการกับสังคม. เอกสารการสอนนันทนาการกับสังคม. กรุงเทพมหานคร: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2542.
- อุสา สุทธิสาคร. พัฒนา EQ เด็กได้อย่างไร. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี, 2544.

### ภาษาอังกฤษ

- Bar-On, R. Bar-On emotional quotient inventory: A measure of emotional intelligence. (Technical manual). Toronto: Multi-Health System, 1997.
- Butler, G.D. Introduction to community recreation. New York: McGraw Hill, 1959.
- Button, L. Development group work with adolescents. London: University of London press, 1974.
- Cooper, R.K., and Sawaf, A. Executive EQ intelligence in leadership and organization. New York: Grosset/Putnam, 1997.
- Goleman, D. Working with emotional intelligence. New York: Bantam Books, 1998.
- Kemp, C.G. Perspectives on the group process: A foundation for counseling with groups. 2ed, Boston: Goughton Mifflin, Co., 1965.
- Mayer, J.D., and Salovey, P. Emotional development and emotional intelligence: Education implication. New York: Basic Book, 1997.
- Ottaway, A. K.G. Learning through experiences. London: Routhledge and Kengan, Inc., 1966.
- Shaw, M.E. Group dynamic-The psychology of small group behavior. New York: McGraw-Hill Book Company, 1981.
- Weisinger, H. Emotional intelligence at work: The unstrapped edge for success. San Francisco: Jassey-Bass.
- Weiskopt, D.C. A guide to recreation and leisure. Boston: Allyn and Bacon, 1975.

### ข้อมูลจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์ระบบออนไลน์

<http://www.ecpat-thailand.org>





## แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ชื่อ-นามสกุล.....

### แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

โครงการวิจัยผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการ  
ที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์

#### คำชี้แจง

1. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ชุดนี้ ใช้สอบถามจากนักเรียนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรุงเทพมหานคร โดยผลการวิจัยที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปส่งเสริมพัฒนาเด็ก และเยาวชนให้เติบโตเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า
2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ มีทั้งหมด 3 หน้า จำนวน 52 ข้อ
3. แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกมาในลักษณะต่าง ๆ ขอให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดีและคำตอบของนักเรียนไม่มผลกระทบต่อนักเรียนแต่อย่างใดทั้งสิ้น

ขอบคุณในความร่วมมือ  
กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักนันทนาการ  
กรมพลศึกษา  
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

## แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงาน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

### คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่นักเรียนเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

**โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อนักเรียนจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป**

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ **ไม่จริง** **จริงบางครั้ง** **ค่อนข้างจริง** และ **จริงมาก**

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่นักเรียนคิดว่าตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด

รายการ	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1 เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2 ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3 เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4 ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5 ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					

รายการ		ไม่จริง	จริงบ้าง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับ ได้					
<b>รวม</b>						
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิด มีอาการเปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่น ที่ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่น ทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผล ที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกที่ผู้อื่นชอบเรียกร้อง ความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับ ฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการ ความช่วยเหลือ					
<b>รวม</b>						
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบ ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมี ต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่น ได้ยาก					

รายการ	ไม่จริง	จริงบ้าง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
17 ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18 ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
<b>รวม</b>					
19 ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
20 แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21 เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22 ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23 เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24 เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
<b>รวม</b>					
25 ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26 บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27 ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28 เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง					

รายการ		ไม่จริง	จริงบ้าง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคน แปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคม ที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชิน ของฉัน					
<b>รวม</b>						
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคน ที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการ ของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้ง กับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถ อธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
<b>รวม</b>						
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ใน บทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบ หมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยาก ลำบาก					
<b>รวม</b>						

รายการ		ไม่จริง	จริงบ้าง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มี ความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมัก ปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลาย หรือสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรม ในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
					<b>รวม</b>	
47	ฉันไม่รู้ว่าทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้ จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
					<b>รวม</b>	

ขอบคุณนักเรียนทุกคน

## เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการ

## ปฐมนิเทศ

## จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ คุณลักษณะของกิจกรรม บทบาทหน้าที่ ระยะเวลา และคุณประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
2. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัย คณะผู้นำนันทนาการ และนักเรียน
3. เพื่อประเมินความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุขของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 32 คน ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

ระยะเวลา 60 นาที ระหว่างเวลา 14.30-15.30 น.

## วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการดำเนินกิจกรรมนันทนาการครั้งนี้ เพื่อศึกษาถึงการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรุงเทพมหานคร รูปแบบนันทนาการที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นเกม-เพลงกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการ รวมทั้งสิ้น 21 ครั้ง ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรมนันทนาการที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล เป็นเวลา 7 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ วันละ 90 นาที ตั้งแต่เวลา 14.30 - 16.00 น.
2. ผู้วิจัยแนะนำคณะผู้นำนันทนาการ
3. ดำเนินการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย (Pre-test) โดยให้นักเรียนทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

## สรุปกิจกรรม

ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณคณะผู้นำนันทนาการ คณะครู และนักเรียนที่ได้ให้ความร่วมมือ

# ครั้งที่ 1

ชื่อกิจกรรม แรกพบกับความรู้สึที่ดี

## จุดประสงค์

1. นักเรียนได้รับการต้อนรับอย่างอบอุ่นและเกิดความไว้วางใจ
2. นักเรียนมีความสุข สนุกสนาน ผ่อนคลาย เกิดความภาคภูมิใจ
3. นักเรียนสามารถเข้าใจตนเอง - รู้จักตนเอง และรู้จักการสังเกตบุคคลอื่น
4. นักเรียนมีความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เข้าใจ และยอมรับผู้อื่น

ระยะเวลา 90 นาที ระหว่างเวลา 14.30 - 16.00 น.

## สื่อและวัสดุอุปกรณ์

1. กีตาร์ ทึบเพลงปาก (Harmonica)
2. ดอกกุหลาบเท่าจำนวนสมาชิก
3. เอกสารบทเพลง ดอกไม้จะบาน
4. ป้ายชื่อของสมาชิกทุกคน ตัดเป็นรูปหัวใจ



บทเพลง ดอกไม้จะบาน



คำร้อง : จีระนันท์ พิตรปรีชา

ขับร้อง : สุชาติ ชวางกูร

ดอกไม้ ดอกไม้จะบาน บริสุทธิ์กล้าหาญ จะบานในใจ สีขาวหนุ่มสาวจะไฟ  
แน้วนั่นแก้ไข จุดไฟศรัทธา เรียนรู้ ต่อสู้มายา ก้าวไปข้างหน้า เข้าหามวลชน ชีวิตอุทิศ  
ยอมตน ฝ่าความสับสน เพื่อผลประชา ดอกไม้บานให้คุณค่า จงบานซ้าๆ แต่ว่ายั่งยืน  
ที่นี่และที่อื่นๆ ดอกไม้สดชื่น ยืนให้มวลชน

## วิธีดำเนินการ

1. เริ่มด้วยการนั่งสมาธิ และกิจกรรมดอกไม้ เป็นการต้อนรับนักเรียนกลุ่มทดลองด้วยความรู้สึกที่ดี อบอุ่นและไว้วางใจ
2. ให้นักเรียนนั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม วางมือประสานกันไว้ที่หน้าตักของตนเอง หายมือขึ้น หลับตา และอยู่ในความสงบ ฝึกการหายใจเข้าออกซ้าๆ เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจตนเอง โดยผู้นำนั่นทนทานการพูดจูงใจให้นักเรียนสำรวจตนเอง ผู้นำนั่นทนทานการเล่นกีตาร์ และร้องเพลง ดอกไม้จะบาน คณะผู้นำนั่นทนทานการวางดอกกุหลาบหนึ่งดอกวางที่มือของนักเรียนทุกคนอย่าง

มุมมอง เมื่อเพลงจบ ให้นักเรียนสำรวจว่ามีสิ่งใดมาวางไว้ที่มือของตนเอง และผู้นำนันทนาการ ชักถามความรู้สึกของนักเรียน

3. นักเรียนร้องเพลงดอกไม้จะบานตามผู้นำนันทนาการที่เล่นกีตาร์ และร้องเพลงร่วมกัน

4. ผู้นำนันทนาการและนักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหา และความหมายของบทเพลงดอกไม้จะบาน

5. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนมองไปรอบๆ ตัวว่ามีใครบ้างและอยากมอบดอกกุหลาบ ให้ใคร ให้นำดอกกุหลาบไปมอบให้กับบุคคลที่ตนเองอยากจะมอบให้มากที่สุด เพื่อเป็นการ สร้างความรู้สึกที่ดีต่อกัน

6. ผู้นำนันทนาการได้ชักถามและร่วมกันอภิปรายถึง “ดอกไม้” ว่ามีสีอะไรบ้าง แต่ละ สีบ่งบอกถึงอะไร เคยได้รับหรือเป็นผู้ให้ดอกไม้กับใครหรือไม่ การเป็นผู้รับดอกไม้จากผู้อื่นรู้สึก อย่างไร และการเป็นผู้มอบดอกไม้ให้กับผู้อื่นรู้สึกอย่างไร ผู้นำนันทนาการกระตุ้นให้นักเรียนร่วม แสดงความคิดเห็น และอธิบายเพิ่มเติมเรื่องการมอบดอกไม้ให้กับผู้อื่นนั้น เป็นการแสดงออกถึง “ความรัก” ดังนั้น การที่จะมอบดอกไม้ให้กับผู้อื่นนั้น เราจะต้องสร้างความรักและความศรัทธา ในตัวเองก่อน และเราก็แบ่งปันความรักนั้นให้กับผู้อื่นและสังคม

7. ผู้นำนันทนาการจะให้แรงเสริมแก่นักเรียนทุกคนที่แสดงความคิดเห็นทุกครั้ง โดย กล่าวชมเชย ซึ่งชมความสามารถรวมถึงการให้รางวัล เพื่อสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนได้กล้า แสดงออกอย่างมั่นใจ

8. เริ่มจากผู้นำนันทนาการชวนชื่อเล่นตัวเอง แล้ววนไปทางขวามือทีละคน (ชวนชื่อ ตัวเองดังๆ ให้เพื่อนทุกคนได้ยิน) เช่น คนแรกชวนชื่อ “หน้อยครับ” คนต่อไปก็แนะนำต่อไป ชวนชื่อต่อ “ส้มคะ” คนต่อไป “นิดคะ” .. จนครบทุกคน

9. รอบที่ 1 ผู้นำนันทนาการให้ทุกคนข้อมปรบมือเป็นจังหวะ โดยปรบมือ 2 ครั้ง แล้วหยุด พร้อมให้นักเรียนชวนชื่อของตัวเอง และคนถัดไปทำลักษณะเดียวกัน โดยทำต่อกัน ไปเรื่อยๆ จนครบทุกคน

10. รอบที่ 2 ทำเหมือนรอบที่ 1 แต่เพิ่มเงื่อนไข โดยให้ปรบมือเป็นจังหวะ ปรบมือ 2 ครั้ง พร้อมกับพูดชื่อตนเองรวมถึงสิ่งที่ชอบและไม่ชอบ เช่น ปรบมือ 2 ครั้ง “หน้อยครับ ชอบทุเรียน ไม่ชอบมังคุด” และให้นักเรียนคนถัดไปทำลักษณะเดียวกันจนครบทุกคน

11. ผู้นำนันทนาการ ถามว่าจำได้ไหมว่าเพื่อนๆ เราชื่ออะไรกันบ้าง ชอบและไม่ชอบ อะไรบ้าง

12. ผู้นำนันทนาการนำป้ายชื่อมาคละกันและแจกป้ายชื่อให้กับนักเรียนโดยการแจก ป้ายชื่อต้องไม่ตรงกับเจ้าของชื่อและปิดป้ายชื่อไว้ไม่ให้คนอื่นรู้

13. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนเปิดดูป้าย จากนั้นให้แต่ละคนได้บอกลักษณะบุคลิกภาพ ของเจ้าของป้ายชื่อนั้นจนครบทุกคน เช่น คนๆ นี้เป็นคนมีน้ำใจ น่ารัก ชอบช่วยเหลือเพื่อน

ชอบแต่งตัวเรียบร้อย ชอบช่วยเหลือคุณครู มีความเป็นผู้นำ รักเพื่อน ชอบแกล้งเพื่อนตอนเพื่อนหลับ เป็นต้น

14. ผู้นำนันทนาการ สอบถามนักเรียนว่าหลังจากที่เพื่อนได้บอกลักษณะของแต่ละคน แล้วนั้น นักเรียนคนใดที่คิดว่าป้ายชื่อของตนเองอยู่กับใคร สุ่มตัวอย่าง 3-5 คน ถูกต้องหรือไม่ จากนั้นให้นักเรียนที่เหลือลุกขึ้นไปหาเพื่อนๆ ที่คิดว่าป้ายชื่อของตนเองอยู่กับใคร จากนั้นให้ติดป้ายชื่อให้เจ้าของชื่อ โดยเจ้าของชื่อเป็นคนบอกว่าจะให้ติดตรงไหนอย่างไร จากนั้นให้กล่าวขอบคุณซึ่งกันและกัน

15. ผู้นำนันทนาการ และนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

### สรุปกิจกรรม

ในการพบกันครั้งแรกของบุคคล จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องสร้างสายสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น เป็นการให้เกียรติซึ่งกันและกัน ยอมรับซึ่งกันและกัน ซึ่งจะส่งผลให้บรรยากาศของการดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่นและมีความสุข ทั้งสะท้อนความคิดความรู้สึกให้นักเรียนกล้าพูด กล้าคุย กล้าแสดงออก ฝึกความเชื่อมั่นในเรื่องง่ายๆ ซึ่งจะเป็นขั้นตอนก้าวไปสู่กิจกรรมที่ลึกซึ้งและละเอียดอ่อนต่อไป

## ครั้งที่ 2

ชื่อกิจกรรม      ฉันก็ทำได้

### จุดประสงค์

1. นักเรียนสามารถพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก
2. นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้
3. นักเรียนสามารถร้องเพลงประกอบจังหวะได้

ระยะเวลา                      90 นาที ระหว่างเวลา 14.30 - 16.00 น.

### สื่อและวัสดุอุปกรณ์

1. กีตาร์ ทึบเพลงปาก (Harmonica)
2. เอกสารบทเพลง เก็บตะวัน และบทเพลงฝนดิน

#### บทเพลง เก็บตะวัน

เก็บตะวัน...ที่เคยส่องฟ้า เก็บเอามา...เก็บไว้ในใจ  
เก็บพลัง...เก็บแรงแห่งแสง...ยิ่งใหญ่ รวมกันไว้...ให้เป็นหนึ่งเดียว  
เก็บเอากาล...เวลาผ่านเลย สิ่งที่เคย...ผิดหวังช่างมัน  
หนึ่งตัวตน...หนึ่งคนชีวิต...แสนสั้น เจ็บแค่นั้น...ก็คงไม่ตาย  
ธรรมดาเวลาฟ้าครีมี..มีดหม่น พายุฝน...อยู่บนฟากฟ้า  
อีกไม่นาน...ตะวันสาดแสง...แรงกล้า ส่องให้ฟ้า...งดงาม  
หากตะวัน...ยังเคียงคู่ฟ้า จะมัวมา...สิ้นหวังทำไม เมื่อยังมี...พรุ้งนี้  
ให้เดิน...เริ่มใหม่...มันคงไว้...ดังเช่นตะวัน





## บทเพลง ฝนดิน



ฝนมาจากไหน	ฝนมาจากดิน	ฝนโปรยหลังริน	เรามีกินมีอาบน้ำ
น้ำมาจากไหน	ไหลมาจากป่า	ฝนมาจากฟ้า	เมฆบนฟ้ามาจากดิน
ฝนเอ๋ยฝนพรา	ฉ่ำอุราโลกเป็นสุข	แม้เพียงฤดู	นำสู่โลกชีวิตเรา
ยามที่ฝนจากฟ้า	จำไว้ว่ามาจากดิน	เราคงเคยได้ยิน	ดินเย็นดีเพราะมีป่า
ฝนมาจากไหน	ฝนมาจากดิน	ฝนโปรยหลังริน	เรามีกินมีอาบน้ำ
น้ำมาจากไหน	ไม้มาจากป่า	คนมาจากคำ	ไม้หมดป่ามาจากคน
เลื่อยยนต์ร้องคราง	ใครยังนั่งทำลายป่า	ใครยังนอนขยิบตา	นั่งนั้นมาจากนอน
นอนนั้นมาจากไหน	นอนนี้มาจากตื่น	สวดมนต์กันทุกคืน	ให้ตื่นมายังมีป่ามีฝนโปรย
คนเรามาจากไหน	ใครตัดไม้มาจากป่า	คนมาจากคำ	ไม้หมดป่ามาจากคน
เลื่อยยนต์ร้องคราง	ใครยังนั่งทำลายป่า	ใครยังนอนขยิบตา	นั่งนั้นมาจากนอน
นอนนั้นมาจากไหน	นอนนี้มาจากตื่น	สวดมนต์กันทุกคืน	ให้ตื่นมายังมีป่ามีฝนโปรย

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำนันทนาการกล่าวทักทายนักเรียน และสรุปกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา ผู้นำนันทนาการและนักเรียนร่วมร้องเพลง **“ดอกไม้จะบาน และเพลงเก็บตะวัน”**
2. การทำงานของกลุ่มเนื้อมัดเล็ก พบว่า ทักษะความคล่องตัวของกลุ่มเนื้อมัดเล็ก จะพัฒนาภายในช่วงเวลา 10 ปีแรก ดังนั้น ถ้าหากเด็กได้ฝึกฝนการใช้มือ การใช้กลุ่มเนื้อมัดเล็กของมือจะทำให้สมองสร้างเครือข่ายเส้นใยสมองและจุดเชื่อมต่อและสร้างไขมันล้อมรอบเส้นในสมอง และเซลล์สมองที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อมัดเล็กได้มาก ทำให้เกิดทักษะการใช้กลุ่มเนื้อมัดเล็ก
3. ชักชวนให้นักเรียนตบมือตามจังหวะเพลง **“เก็บตะวัน”** ผู้นำนันทนาการแจกเนื้อเพลง และให้นักเรียนร่วมร้องเพลง **“เก็บตะวัน”**
4. ผู้นำนันทนาการถามนักเรียนถึงบทเพลงในแต่ละวรรคว่านักเรียนชอบเนื้อหาในส่วนใด ผู้นำนันทนาการและนักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น ถึงเนื้อหาในตอนนั้นๆ สื่อความหมายอย่างไร
5. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนฝึกการตีมือ 6 จังหวะ และเมื่อนักเรียนสามารถตีมือได้คล่องแล้ว ผู้นำนันทนาการชักชวนให้นักเรียนร้องเพลง **“ฝนดิน”** พร้อมกับการตีมือ 6 จังหวะ และกล่าวชื่นชมในความสามารถ และความร่วมมือเป็นอย่างดี

6. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนร่วมฝึกการพัฒนากระบวนประสาท และการทำงานอย่างประสานกันของกล้ามเนื้อมัดเล็ก นำกิจกรรม “จับ - แอล” โดยเริ่มพัฒนาการเรียนรู้จากง่าย ๆ ไปสู่การพัฒนาที่ดีขึ้น เริ่มจากการใช้มือขวาฝึกจับ - แอล .. ไปเรื่อยๆ จนเกิดความคล่อง จากนั้นก็ฝึกการใช้มือซ้ายบ้างและเริ่มใช้ทั้งสองมือทั้งซ้ายและขวา ฝึกจับ - แอลไปพร้อมๆ กันทั้ง 2 ข้าง และเมื่อนักเรียนเกิดความคล่องขึ้นให้นักเรียนเริ่มแยกประสาทสัมผัสโดยมือขวาจับมือซ้ายแอล ผู้นำนันทนาการเปิดเพลงประกอบเพื่อเป็นจังหวะ และให้นักเรียนฝึกทำสลับกันไปเรื่อยๆ จากทำไม่ได้ พัฒนาจนสามารถทำได้ และคล่องขึ้น

7. ผู้นำนันทนาการ สาธิตการใช้มือสลับซ้ายขวา การหมุนแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้าพร้อมกัน ถอยหลังพร้อมกัน และหมุนสลับกันโดยแขนซ้ายหมุนไปข้างหน้า แขนขวาหมุนไปด้านหลัง นักเรียนคนใดทำได้ก็ให้การชื่นชม คนที่ยังทำไม่ได้ให้กลับไปฝึกเป็นการบ้าน

8. ผู้นำนันทนาการและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

### สรุปกิจกรรม

การร้องเพลงได้และการตีมือประกอบจังหวะ เป็นการฝึกพื้นฐานในการดนตรี สร้างความเพลิดเพลิน สนุกสนาน อีกทั้งได้ตรวจการทำงานของสมองทั้งสองซีกเข้าด้วยกัน กระบวนการทำงานของสมองและการทำงานให้ประสานสัมพันธ์ของสมองซีกซ้ายและสมองซีกขวา สมองซีกซ้ายควบคุมความมีเหตุผลเป็นการเรียนด้านภาษา จำนวนตัวเลข วิทยาศาสตร์ ตรรกศาสตร์ การคิดวิเคราะห์ ในขณะที่สมองซีกขวาเป็นด้านศิลปะ จินตนาการ ดนตรี ระยะเวลา/มิติ

## .....ครั้งที่ 3

ชื่อกิจกรรม ต้นไม้แห่งชีวิตของฉัน

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักตัวเอง รู้ความต้องการของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์ สิ่งที่เป็นความดีและข้อบกพร่องของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักคิดและหาแนวทางสิ่งที่เป็นความดี และปรับปรุงข้อบกพร่องให้เกิดประโยชน์ในทางที่สร้างสรรค์ต่อตนเองและสังคม
4. เพื่อให้นักเรียนรู้จักประโยชน์และเห็นคุณค่าของต้นไม้

ระยะเวลา 90 นาที ระหว่างเวลา 14.30 - 16.00 น.

### สื่อและวัสดุอุปกรณ์

1. เอกสารบทเพลง ต้นไม้นั้นสูงใหญ่
2. ใบงาน ต้นไม้แห่งชีวิตของฉัน



### บทเพลง ต้นไม้นั้นสูงใหญ่

ต้นไม้นั้นสูงใหญ่ กิ่งใบให้ร่มเงา อิกยังช่วยเรา บรรเทาความร้อนจากกาย  
หวังเพียงมีोन้อยน้อย ที่จะคอยรักษาไว้ เป็นที่อยู่อาศัย ของสัตว์ใหญ่สัตว์เล็กทั่วกัน

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำนันทนาการกล่าวทักทายนักเรียน และสรุปกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา ผู้นำนันทนาการและนักเรียนร้องเพลง “ฝนดิน” พร้อมตีมือ 6 จังหวะ
2. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนฝึกทบทวนการตีมือ 6 จังหวะ และเมื่อนักเรียนสามารถตีมือได้คล่องแล้ว ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนร้องเพลง “ฝนดิน” พร้อมกับการตีมือ 6 จังหวะ และกล่าวชื่นชมในความสามารถ และความร่วมมือเป็นอย่างดี
3. ผู้นำนันทนาการสอบถามเพื่อให้นักเรียนช่วยกันตอบ ขณะที่เราเดินไปนอกสถานที่เรามักจะหลบความร้อนที่ไหน ผู้นำนันทนาการขอตัวแทนนักเรียนออกมายืนหน้าห้องพร้อมทั้งให้กางแขนออกทั้งสองข้างตั้งฉากกับลำตัว

4. ผู้นำนันทนาการสอบถามนักเรียนว่า ถ้าเปรียบเทียบคนเสมือนต้นไม้หนึ่งต้น ให้ นักเรียนช่วยกันตอบว่า ส่วนใดเป็นราก ลำต้น กิ่งก้าน ใบ
5. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนร้องเพลงต้นไม้ที่โตสูงใหญ่ ตามทีละท่อน เมื่อจำได้แล้ว ให้มีท่าประกอบ
6. ผู้นำนันทนาการแบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 4 คน แจกใบงานต้นไม้แห่งชีวิต และอธิบายให้นักเรียนบันทึกข้อมูลของตนเอง ลงไปที่ละช่อง ประกอบด้วย เป้าหมายในชีวิต ข้อบกพร่องของตนเอง ความดีของตนเอง วันเดือน - ปี -เกิด และคติหรือแนวคิดประจำใจ
7. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนแต่ละคนได้พูดคุยเรื่องของตนเองตามใบงานในกลุ่มย่อย
8. ผู้นำนันทนาการเปิดโอกาสให้นักเรียนเป็นอาสาสมัครนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่

### สรุปกิจกรรม

ผู้นำนันทนาการสรุป ทุกคนมีคุณค่าอยู่ในตน คนเราเลือกเกิดไม่ได้ และมีความแตกต่างกัน บางคนเก่ง บางคนอ่อนแอ บางคนมีปมด้อย มีสุข - มีทุกข์ เราเลือกเกิดไม่ได้ก็จริง แต่เราเลือกที่จะเป็นได้ โดยรู้จักนำความดีที่มีอยู่ในตนเอง มาพัฒนาให้เป็นจุดเด่นที่เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ในขณะที่เราสามารถนำสิ่งที่เป็นข้อบกพร่องมาแก้ไขปรับปรุงและปรับเปลี่ยนให้ เป็นสิ่งที่เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้ เราจะเป็นอะไรในอนาคตอยู่ที่การเริ่มต้นปลูกฝังวันนี้ เสมือนต้นไม้ที่ออกดอก ออกผล งดงามเพราะได้รับการดูแลเอาใจใส่ที่ดี



**เป้าหมาย**  
.....  
.....  
(ภาพพื้นด้านการศึกษา อาชีพ ครอบครัว คุณค่าต่อสังคมชุมชน)

**สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วทำให้เกิดความทุกข์ ความลำบากใจ สิ่งที่เป็นข้อบกพร่องของคน**  
.....  
.....  
.....

**สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วทำให้เกิดความสุข เกิดความภูมิใจ สิ่งที่เป็นความดีของคน**  
.....  
.....  
.....

**คติ : แนวคิดประจำใจ**  
.....  
.....  
.....

**วัน-เดือน-ปีเกิด.....**  
**สถานที่เกิด.....**  
**จำนวนพี่น้อง.....**  
**อาชีพของครอบครัว.....**

## ครั้งที่ 4

ชื่อกิจกรรม      กระจกส่องใจ

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจคุณลักษณะที่ดีของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเองและมีความมั่นใจในตนเองในการใช้ชีวิต

ระยะเวลา                      90 นาที ระหว่างเวลา 14.30 - 16.00 น.

### สื่อและวัสดุอุปกรณ์

1. ของจดหมายเท่าจำนวนสมาชิก ภายในบรรจุกระดาษตัดเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าเท่าจำนวนสมาชิก
2. ปากกาหรือดินสอเท่าจำนวนสมาชิก
3. กระจกส่องหน้าบานเล็กๆ เท่าจำนวนสมาชิก

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำนันทนาการกล่าวทักทายนักเรียน อบรมจริยธรรมที่นักเรียนควรนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และสรุปกิจกรรมที่ผ่านมา ผู้นำนันทนาการและนักเรียนร้องเพลง ต้นไม้ที่สูงใหญ่
2. ผู้นำนันทนาการอบรมจริยธรรมให้ข้อคิดในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและให้กำลังใจนักเรียนได้ต่อสู้ชีวิตเพื่อความเจริญก้าวหน้าของตน และกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมที่ผ่านมา
3. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนร้องเพลง ต้นไม้ที่สูงใหญ่ประกอบท่าทาง และสรุปประโยชน์ของต้นไม้พร้อมปรัชญาชีวิตเพื่อให้ข้อคิดดำรงตนในสิ่งที่ตั้งงาม
4. ผู้นำนันทนาการแจกกระจกส่องใจเท่าจำนวนสมาชิกและของจดหมายพร้อมกระดาษตัดเป็นรูปกระจกบรรจุภายใน
5. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนดูกระจกเพื่อส่องดูตัวเอง เป็นการสำรวจตนเอง โดยให้เวลา 5 นาที
6. ผู้นำนันทนาการ สอบถามนักเรียนว่า ส่องแล้วเห็นอะไรบ้าง เขาส่องกระจกเพื่ออะไร เพื่อดูแลความคิดของนักเรียน จะมีใครสักคนตอบได้หรือไม่ว่า ส่องกระจกแล้วสะท้อนเข้ามาถึงใจ และความรู้สึกกระตุ้นให้นักเรียนกล้าแสดงออก
7. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนแบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 4 คน
8. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนแต่ละคนเขียนชื่อ-สกุล ที่หน้าของจดหมาย แล้วเปิดของจดหมาย หยิบแผ่นกระดาษที่ตัดเป็นรูปกระจก ออกมา 1 แผ่น แล้วให้เขียนข้อดีของตนเอง

มา 3 ข้อ แล้วเก็บใส่กระเป๋าเสื้อไว้ จากนั้นส่งของจดหมายให้เพื่อนด้านขวามือของตนเอง ภายในกลุ่มย่อย

9. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนแต่ละคนที่ได้ของจดหมายของเพื่อน เปิดซองแล้วหยิบกระดาษที่ตัดเป็นรูปกระดาษออกมา 1 แผ่น แล้วเขียนข้อดี เจ้าของของนั้น 1 ข้อ แล้วใส่เข้าไปในซองเช่นเดิม จากนั้นส่งต่อให้เพื่อนคนอื่นๆ ต่อไปจนครบทุกคน จนกระทั่งของจดหมายวนกลับมาถึงเจ้าของชื่อ

10. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนแต่ละคนเปิดซองจดหมายของตนเอง หยิบกระดาษที่ตัดเป็นรูปกระดาษมีข้อความที่เพื่อนเขียนข้อดีออกมาอ่านจนครบทุกคน แล้วนำมาเปรียบเทียบกับข้อความที่ตนได้เขียนไว้แล้ว 3 ข้อที่เก็บไว้ในกระเป๋าเสื้อ

11. ผู้นำนันทนาการเปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนได้รายงานคุณลักษณะที่ดีของตนเปรียบเทียบกับข้อมูลที่เพื่อนเขียนถึงตนเพื่อให้สมาชิกได้รับทราบ พร้อมแสดงความรู้สึก

12. ผู้นำนันทนาการและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมในหลายแง่มุม จากนั้นผู้นำนันทนาการสรุปเพิ่มเติมและให้แนวคิดแก่นักเรียน คนเราทุกคนมีจุดดีและจุดเด่นในตนเอง คนที่ค้นพบจุดดีและจุดเด่นในตนเองได้จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี พอใจในการเป็นตัวของตัวเองนำไปสู่การมองตนในด้านดีและเห็นคุณค่าในตนเอง

### สรุปกิจกรรม

ผู้นำนันทนาการสรุป การที่ทุกคนได้ส่องกระจกดูตัวเองแล้วสามารถสะท้อนเข้าไปถึงความคิดความรู้สึกข้างในได้นั้น นับเป็นสิ่งที่มีความค่าอย่างมาก ซึ่งต้องใช้เวลาฝึกฝน และอยู่กับความเป็นจริงไม่หลอกหลวงตนเอง เกิดความรักและเห็นคุณค่าในตัวเองได้ เห็นส่วนดีและยอมรับส่วนบกพร่องเพื่อจะได้พัฒนาและแก้ไขต่อไป เมื่อรักตนเองได้ก็รักคนอื่นเป็น รู้จักเลือกมองส่วนดีของคนอื่น เพราะเราเชื่อว่าไม่มีมนุษย์คนใดที่สมบูรณ์แบบที่สุดและไม่มีมนุษย์คนใดที่เลวที่สุดที่ไม่สามารถหาส่วนดีได้เลย ตามที่ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ว่า **“มองแต่ดีมีคุณจริง”** ซึ่งจะทำให้ทุกคนได้รับสิ่งที่ดีงามและการชื่นชมจากเพื่อนอันจะเป็นพลังใจที่จะรักษาความดีต่อไป และเป็นการสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีอันเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้



## .....ครั้งที่ 5

### ชื่อกิจกรรม ชุมทรัพย์แห่งจินตนาการ

#### จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้เลือกสิ่งของที่ตนต้องการอย่างมีเป้าหมาย
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างมั่นใจทั้งในระดับบุคคลและกลุ่ม
3. เพื่อให้นักเรียนกล้าแสดงออกถึงความคิด จินตนาการ เชื่อมโยงอย่างมีเป้าหมาย
4. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการยอมรับซึ่งกันและกัน และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

ระยะเวลา 90 นาที ระหว่างเวลา 14.30 - 16.00 น.

#### สื่อและวัสดุอุปกรณ์

1. กีตาร์ ทึบเพลงปาก (Harmonica)
2. สิ่งของที่ใช้แล้วมากกว่าจำนวนสมาชิกเพื่อให้เด็กนักเรียนมีโอกาสได้เลือก เช่น ปากกาที่ชาร์จ์โทรศัพท์ รถยนต์เล็กๆ ยาหม่อง สมุดบันทึกเล่มเล็ก พัดไม้ กระดาษสองหน้า เครื่องคิดเลข เป็นต้น



#### บทเพลง เอนัด (3 ภาษา)

(ภาษาไทย) มากกลางวัน เอนัดให้มากกลางคืน มากกลางคืน เอนัดให้มากกลางวัน  
(ภาษาอังกฤษ) COME TODAY YOU MEET'S ME HERE TONIGHT  
COME TONIGHT YOU MEET'S ME HERE TODAY  
(ภาษาเขมร) โมทะงៃ เนียงนัดออยโมตอนหุบ โมตอนหุบ เนียงนัดออยโมทะงៃ



#### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำนันทนาการกล่าวทักทายนักเรียน อบรมจริยธรรมที่นักเรียนควรนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และสรุปกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา ผู้นำนันทนาการนำร้องเพลง “เอนัด” ประกอบท่าทาง และให้นักเรียนร้องตามทีละท่อน
2. ผู้นำนันทนาการนำร้องเพลง “เอนัด” มากกลางวันเอนัดให้มากกลางคืน มากกลางคืน เอนัดให้มากกลางวัน (มากกลางวัน ให้นักเรียนใช้มือขวาชี้ขึ้นข้างบน เอนัด ให้นักเรียนชี้มือขวาไปข้างหน้า ให้มากกลางคืน ให้นักเรียนชี้มือขวาลงล่าง ส่วนภาษาอังกฤษ COME TODAY ให้นักเรียนใช้มือซ้ายชี้ลงข้างล่าง YOU MEET'S ME HERE ให้นักเรียนชี้มือซ้ายเข้าหาตัว TONIGHT ให้นักเรียนชี้มือซ้ายขึ้นบน ส่วนภาษาเขมร โมทะงៃ ให้นักเรียนใช้สองมือพร้อมกันโดยให้มือขวาชี้ขึ้นบน มือซ้ายชี้ลงล่าง เนียงนัด ให้นักเรียนใช้มือขวาชี้ไปข้างหน้าส่วนมือซ้ายชี้เข้าหาตัว ออยโมตอนหุบ ให้นักเรียนใช้มือขวาชี้ลงล่าง ส่วนมือซ้ายชี้ขึ้นบน ลักษณะ

จะตรงข้ามกันตลอดทั้งเพลง นักเรียนคนใดปฏิบัติไม่ถูกต้อง ผู้นำนั้นหนนาการจะมีกิจกรรมนำรักให้ทำ และเพื่อเป็นการฝึกสติและทักษะทางร่างกาย

3. ผู้นำนั้นหนนาการนำอุปกรณ์ ของเล่นต่างๆ ที่ใช้แล้ว มากกว่าจำนวนสมาชิกนำมาวางกลางห้อง แล้วให้นักเรียนทุกคนเลือกไว้ในใจสำหรับตนเองคนละ 1 ชิ้น โดยไม่ให้ใครทราบและห้ามพูดคุยกกัน เก็บความรู้สึกไว้ในใจทั้งชอบและไม่ชอบ พอใจและไม่พอใจ

4. ผู้นำนั้นหนนาการให้นักเรียนชุดแรกเข้ามาหยิบสิ่งของที่ตนเลือกไว้ จะได้ตามที่ตนต้องการหรือไม่ก็ตาม ต้องหยิบออกไปด้วยอย่างน้อย 1 ชิ้น แล้วกลับไปนั่งที่ ห้ามพูดคุยก

5. ผู้นำนั้นหนนาการ ให้นักเรียนชุดที่ 2, 3 และชุดสุดท้ายตามลำดับ เข้ามาหยิบแล้วกลับเข้านั่งที่เดิม ให้สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละชุดที่เข้ามาหยิบของ เปิดโอกาสให้นักเรียนเปลี่ยนสิ่งของที่เหลือ จากนั้นเก็บสิ่งของที่เหลือ

6. ผู้นำนั้นหนนาการให้นักเรียนแต่ละคนอธิบายสิ่งของที่เลือกนั้นคืออะไร ใช้ประโยชน์อย่างไร

7. ผู้นำนั้นหนนาการสร้างกติกา โดยให้นักเรียนจับคู่สิ่งของและประโยชน์ที่สามารถใช้ร่วมกันได้ ถ้าคู่ใดจับได้ก่อนให้มานั่งลงเป็นคู่ที่ 1 ใครจับได้คู่ที่ 2 ให้มามานั่งต่อกันไปเรื่อยๆ ถ้าใครไม่มีคู่ ห้ามนั่ง ให้สังเกตพฤติกรรมนักเรียนคู่ท้ายๆ

8. ผู้นำนั้นหนนาการให้นักเรียนแต่ละคู่ได้อธิบายสิ่งของนั้นๆ สามารถเข้ากันได้ได้อย่างไร อธิบายจบให้นักเรียนช่วยกันปรบมือให้เกียรติเพื่อน

9. ผู้นำนั้นหนนาการให้นักเรียนพิจารณาคู่ของตนสามารถรวมคู่อื่นให้โตขึ้นได้อีกโดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ เมื่อรวมแล้วให้อธิบายเพิ่มเติม

10. ผู้นำนั้นหนนาการให้นักเรียนรวมกลุ่มจนกระทั่งเหลือกลุ่มใหญ่กลุ่มเดียว แล้วส่งตัวแทนนำเสนอ ถึงเหตุผลที่สามารถเข้ากันได้เป็นกลุ่มเดียวกันได้อย่างไร

11. ผู้นำนั้นหนนาการสอบถามนักเรียน ใครบ้างที่ได้สิ่งของตรงกับที่ได้เลือกไว้ในใจ คนที่ได้รู้สึกอย่างไร คนที่ไม่ได้รู้สึกอย่างไร คนที่มีโอกาสเข้าไปเลือกก่อนแล้วได้ตรงกับใจ รู้สึกอย่างไร คนที่เข้าไปเลือกของทีหลังแล้วได้ตรงกับใจรู้สึกอย่างไร คนที่ถูกเพื่อนหยิบของที่เราเลือกไปก่อนแล้วเรา รู้สึกอย่างไร และคนที่เข้าไปหยิบชุดสุดท้ายแต่ได้สิ่งของที่ต้องการรู้สึกอย่างไร

12. ผู้นำนั้นหนนาการและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมครั้งนี้

### สรุปกิจกรรม

ธรรมชาติมนุษย์ทุกคนจะมีความแตกต่างกันทั้งความคิดและความรู้สึก ตามประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้มา และอย่างน้อยที่สุด สิ่งหนึ่งที่มนุษย์มีเหมือนกันคือ จะมีความพอใจในสิ่งที่ตนชอบและไม่พอใจในสิ่งที่ตนไม่ชอบ ถ้าไม่ได้เป็นไปตามในเรื่องดังกล่าว มนุษย์จะเกิดการปรับตัวปรับความคิด ความรู้สึก แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี พอใจในสิ่งที่ตนมีตนเป็น พร้อมทั้งจะปรับตัวอยู่เสมอแล้วใช้จินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ การยอมรับตนเองและผู้อื่น เพื่อให้อยู่ร่วมกันกับสังคมได้อย่างมีความสุข



## ครั้งที่ 6

ชื่อกิจกรรม

วิวัฒนาการสัตว์โลก

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงบทบาทตามหน้าที่ของตน
2. เพื่อให้นักเรียนมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อให้นักเรียนกล้าแสดงออกถึงความคิด และจินตนาการ
4. เพื่อให้นักเรียนรู้จักมารยาทการทักทายแบบต่างๆ
5. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการยอมรับซึ่งกันและกัน และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

ระยะเวลา

90 นาที ระหว่างเวลา 14.30 - 16.00 น.

### สื่อและวัสดุอุปกรณ์

กีตาร์ หีบเพลงปาก (Harmonica)



#### บทเพลง สวัสดิ์

สวัสดิ์ สวัสดิ์ วันนี้เรามาพบกัน เธอกับฉันพบกัน สวัสดิ์

ทำท่าประกอบเพลงโดย

**สวัสดิ์ สวัสดิ์** นักเรียนหันหน้าเข้าหากัน ยกมือไหว้สวัสดิ์กัน 2 ครั้ง

**วันนี้** มือขวาชี้ขึ้นบน

**เรามาพบกัน** มือทั้งสองตีกันกับเพื่อน

**เธอ** ใช้มือขวาชี้ไปที่เพื่อน

**และฉัน** ใช้มือขวาชี้เข้าหาตัวเอง

**พบกัน** มือทั้งสองตีกันกับเพื่อน

**แล้วสวัสดิ์** นักเรียนยกมือสวัสดิ์กัน



### การทักทายในทั่วโลกมีหลายแบบ เช่น

- ทักทายกันแบบประเพณีไทย โดยการยกมือไหว้
- ทักทายกันแบบประเพณีจีนฮ่อเงเต้ โดยยกมือขึ้นระดับหน้าอกกำมือขวามือซ้าย

ประสานทับมือขวา ไค้งตัวค้ำันบ แล้วร้อง “ฮ่อ”

- ทักทายกันแบบประเพณีญี่ปุ่น โดยการยืนตรงไค้งตัวค้ำันบแล้วร้อง “ฮั”

➢ ทักทายกันแบบประเพณียุโรป โดยการยื่นมือขวาไปจับมือเพื่อนมองหน้าและสบตาเพื่อนแล้วพูดว่า “ฮัลโล”

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำนันทนาการกล่าวทักทายนักเรียน อบรมจริยธรรมที่นักเรียนควรนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และสรุปกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา

2. ผู้นำนันทนาการสาธิต เกมวิวัฒนาการสัตว์โลก เริ่มตั้งแต่ กุดจี กบ ลิง คน การวิวัฒนาการโดยใช้วิธีเป่ายางฉุบ โดยให้นักเรียนทุกคนนั่งยองๆ กับพื้น แล้วปากร้องว่า กุดจี กุดจี เป็นสัญลักษณ์ของตนเมื่อเจอกุดจีด้วยกันให้เป่ายางฉุบ ผู้ชนะกลายเป็นกบ ร้องโอ๊ะโอ๊ะ เมื่อเจอกบด้วยกันให้เป่ายางฉุบ ผู้ชนะจะกลายเป็นลิง ร้องเจี๊ยก เจี๊ยก เมื่อลิงเจอลิงด้วยกันให้เป่ายางฉุบกลายเป็นคน เมื่อเป็นคนให้ยืนขึ้นวางท่าทางอย่างเท่ ส่วนผู้แพ้ต้องเป็นสัตว์เหมือนเดิมจนกว่าจะไม่มีสายพันธุ์เดียวกันห้ามเป่ายางฉุบข้ามสายพันธุ์

3. ผู้นำนันทนาการอธิบายกฎกติกา และสาธิตการเล่นเกม วิวัฒนาการสัตว์โลก มี 4 ประเภท คือ กุดจี กบ ลิง และคน โดยให้นักเรียนนั่งลงกับพื้น และฝึกการร้องเสียงกุดจี เสียงกบ และเสียงลิง

4. ผู้นำนันทนาการ เริ่มกิจกรรมโดยให้นักเรียนทุกคนเป็นกุดจี ให้เป่ายางฉุบหาผู้แพ้ชนะ ผู้ชนะกลายเป็นกบ และร้องเสียงกบ ส่วนผู้แพ้ต้องเป็นกุดจีเหมือนเดิมและต้องไปเป่ายางฉุบกับกุดจีด้วยกัน ส่วนผู้ชนะที่กลายเป็นกบ เดินไปร้องไป ต้องเป่ายางฉุบกับกบด้วยกัน ผู้ชนะกลายเป็นลิง ร้องเจี๊ยกเจี๊ยก ผู้แพ้เป็นกบเหมือนเดิม เมื่อลิงเจอลิงด้วยกันเป่ายางฉุบ ผู้ชนะจะกลายเป็นคน ยืนอย่างเท่ สิ้นสุดการต่อสู้ ถ้านักเรียนมีความซื่อสัตย์ในการเล่นเกมนั้นที่สุดจะเหลือ กุดจี กบ ลิง อย่างละตัว นอกนั้นจะกลายเป็นคน

5. ผู้นำนันทนาการร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

6. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนนับ 1 และ 2 คนนับ 1 อยู่วงใน คนนับ 2 อยู่วงนอกหันหน้าเข้าหากัน และยืนให้ตรงคู่

7. ผู้นำนันทนาการนำร้องเพลงสวัสดี สวัสดี ประกอบท่าทาง

8. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนร่วมร้องเพลงประกอบท่าทางกับคู่ของตน เมื่อจบเพลงแล้วให้ทุกคนขยับเลื่อนไปทางขวา 1 ตำแหน่งพบคู่ใหม่

9. พอจบเพลงสวัสดีทักทายกับคู่ของตนในแต่ละครั้งแล้ว ผู้นำนันทนาการให้คำสั่งว่าจะให้ทักทายแบบใดให้นักเรียนตั้งใจฟัง เช่น แบบจีนฮ่อเงเต้ ให้นักเรียนโดยยกมือขึ้นระดับหน้าอกกำมือขวามือซ้ายประสานทับมือขวา โค้งตัวค่านับ แล้วร้อง “ฮ่อ” เป็นต้น

11. หลังจาก สวัสดี แบบต่างๆ แล้ว ผู้นำนันทนาการ อาจจะตั้งคำถามหรือให้นักเรียนถามกันเอง 1 ข้อ เช่น ดารานักแสดงที่เธอชอบมากที่สุดคือใคร เพราะอะไร แล้วถึงเปลี่ยนคู่ใหม่

12. ผู้นำนันทนาการและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

### สรุปกิจกรรม

การแสดงออกตามบทบาทหน้าที่ของตนเองที่ได้รับมอบหมาย เป็นการแสดงออกที่สังคมยอมรับ มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น ทุกคนจะประสบความสำเร็จได้นั้นล้วนแล้วแต่ต้องต่อสู้ด้วยความอดทนและความพยายามอย่างแรงกล้าเพื่อให้ไปถึงจุดหมาย มีพื้นที่ให้ยืนอยู่อย่างสง่างาม การทักทายกันนับเป็นการเปิดประตูแห่งความสำเร็จกับบุคคลทุกๆ คน เพื่อสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในอนาคต

## ครั้งที่ 7

ชื่อกิจกรรม คิดได้ คิดดี

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนคิดและตอบได้อย่างรวดเร็ว
2. เพื่อให้นักเรียนคิดแยกแยะ คิดหาเหตุผล และคิดแก้ปัญหา
3. เพื่อให้นักเรียนปรับเปลี่ยนความคิดได้ตามเหตุผล
4. เพื่อให้นักเรียนร้องเพลงธรรมชาติได้

ระยะเวลา 90 นาที ระหว่างเวลา 14.30 - 16.00 น.

### สื่อและวัสดุอุปกรณ์

1. กีตาร์ หีบเพลงปาก (Harmonica)
2. ใบงาน



#### บทเพลง เพลินชมไพร

รื่นรมย์ชมพรรณไม้ในป่า	เมื่อได้มาชมแล้วเพลินใจ
นกร้องก้องมาแต่ไกล	เสียงกอไผ่เสียดกอดดังคล้ายเสียงเพลง
โน่นไม้ยาง นันไม้ยูง	ลิบลิวแลสูงเคียงข้างไม้แดง
นี่ไม้สักราคาแพง	แลเห็นชะนีโหนห้อยต่อแต่งอยู่หลายตัว
นั้่นนกยาง นันนกยูง	กาเหว่าบินสูงร้องกู่เสียงดัง
โน่นเสียงไก่ขันน่าฟัง	นกเขาผันรังขุนทองร้องส่งคู่คอย
นั้่นเสือด่า นี่เสือดาว	มันแยกเขี้ยวขาวชายป่าน่ากลัว
ข้างตัวใหญ่ ยืนสายหัว	แลล่วนน่ากลัวฉันยืนตัวสั้นอยู่หัวันใจ



### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำนันทนาการกล่าวทักทายนักเรียน อบรมจริยธรรมให้ข้อคิดที่นักเรียนควรนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และสรุปกิจกรรมที่ผ่านมา และกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมที่ผ่านมา
2. ผู้นำนันทนาการร้องเพลงเพลินชมไพรให้นักเรียนตั้งใจฟัง เมื่อจบเพลงตั้งคำถามให้นักเรียนช่วยกันตอบ แบ่งกลุ่มให้นักเรียนนำเสนอ
3. ผู้นำนันทนาการใช้เกม แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม
4. ผู้นำนันทนาการร้องเพลงเพลินชมไพรให้นักเรียนมีสมาธิรับฟังเนื้อหาของบทเพลง

5. ผู้นำนันทนาการ แจกใบงาน ถามนักเรียนตามหัวข้อดังต่อไปนี้

- เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ไหน
- ในเพลงกล่าวถึงเรื่องอะไรบ้าง
- เพลงเพลินชมไพรกล่าวถึงสัตว์กี่ชนิด
- เป็นสัตว์สองเท้ากี่ชนิด อะไรบ้าง
- มีสัตว์อะไรบ้างที่น่ากลัวและไม่น่ากลัว
- บอกเหตุผลที่กลัวและไม่น่ากลัว

6. ผู้นำนันทนาการ แจกเนื้อเพลงเพลินชมไพร ให้นักเรียนช่วยกันคิด ออกแบบท่าทาง และเสียงร้องของสัตว์แต่ละชนิดเพื่อประกอบบทเพลง

7. ให้นักเรียนแข่งขันกันโดยผู้นำนันทนาการร้องเพลงเพลินชมไพรแล้วให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงท่าทางและส่งเสียงร้องตามจังหวะที่ผู้นำนันทนาการจะหยุดเพลงทีละช่วงเพื่อให้แสดงท่าทางและส่งเสียงร้อง

8. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนช่วยกันคิดถึงประโยชน์และโทษของสัตว์ 4 ชนิด ดังนี้ กลุ่มที่ 1. สุนัข กลุ่มที่ 2. แมว กลุ่มที่ 3. นก กลุ่มที่ 4. ช้าง แล้วรายงานหน้าชั้น

9. ผู้นำนันทนาการและให้นักเรียนร่วมร้องเพลงเพลินชมไพรและให้แต่ละกลุ่มประกอบท่าทางตามแนวคิดของกลุ่มตน

10. ผู้นำนันทนาการและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

### สรุปกิจกรรม

ความคิดเป็นทักษะที่ฝึกกันได้หากบุคคลได้รับการฝึกทักษะทางความคิดให้แนวคิดของตนเองเป็นไปในทางที่พึงประสงค์ เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ผู้อื่น และชุมชน จะทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข



## ใบงาน

ชื่อกลุ่ม.....จำนวนสมาชิก.....คน  
 ประธาน ชื่อ-สกุล .....  
 เลขานุการ ชื่อ-สกุล .....  
 ผู้นำเสนอ ชื่อ-สกุล .....  
 สมาชิก 1..... 3.....  
 2..... 4.....

คำถาม	คำตอบ - เหตุผล
เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ไหน	
ในเพลงกล่าวถึงเรื่องอะไรบ้าง	
เพลงเพลินชมไพรกล่าวถึงสัตว์กี่ชนิด	
เป็นสัตว์สองเท้ากี่ชนิด อะไรบ้าง	
มีสัตว์อะไรบ้างที่น่ากลัวและไม่น่ากลัว	
บอกเหตุผลที่กลัวและไม่น่ากลัว	

### บทเพลงเพลินชมไพร

รื่นรมย์ชมพรรณไม้ในป่า  
 นกเร้าร้องก้องมาแต่ไกล

โน่นไม้ยาง นันไม้ยุง  
 นี้ไม้สักราคาแพง

นั้นนกยาง นันนกยุง  
 โน้นเสียงไก่ขันน่าฟัง

นั้เนื้อดำ นี้เสือดาว  
 ช้างตัวใหญ่ ยืนสายหัว



เมื่อได้มาชมแล้วเพลินใจ  
 เสียงกอไฟเสียดกอดังคล้ายเสียงเพลง

ลิปลิ้วแลสูงเคียงข้างไม้แดง  
 แลเห็นชะนีโหนห้อยต้องแต่งอยู่หลายตัว

กาเหว่าบินสูงร้องกู่เสียงดัง  
 นกเขาผันรังขุนทองร้องสั่งคู่คอย

มันแยกเขี้ยวขาวชายป่าน่ากลัว  
 แลลัวน่ากลัวฉันยืนตัวสั้นอยู่หัวใจ

(สร้อย)



(สร้อย)

(สร้อย)

(สร้อย)

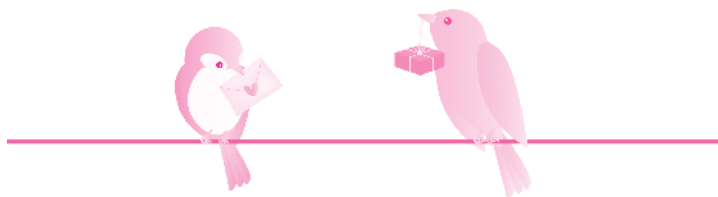


## วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำนันทนาการกล่าวทักทายนักเรียน อบรมจริยธรรมที่นักเรียนควรนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และสรุปกิจกรรมที่ผ่านมา
2. ผู้นำนันทนาการ เล่นเกมจับคู่ ให้นักเรียนจับคู่แล้วร้องเพลงยี ยี่ ยี่ ยา หย่า ยา... เป่ายางูบ เพื่อหาผู้แพ้-ชนะ แล้วให้ฟังคำสั่งในการดำเนินกิจกรรมต่อไป เช่น ผู้แพ้ยืนขึ้นและให้รางวัลรอบผู้ชนะ หรือให้ผู้ชนะยืนขึ้นแล้วให้ผู้แพ้คลานรอบผู้ชนะ เป็นต้น
3. ผู้นำนันทนาการอบรมจริยธรรมให้ข้อคิดในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและให้กำลังใจนักเรียนได้ต่อสู้ชีวิตเพื่อความเจริญก้าวหน้าของตน และกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมที่ผ่านมา
4. ผู้นำนันทนาการแบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม นั่งล้อมวงกันเป็นวงกลมเอาเข่าด้านขวาเอียงเข้าในวง เล่นเกม โอม มะลิก๊กก๊กเกือยๆ ๆ โอม... เพียง แล้ววางมือซ้อนๆ กันกลางวง แล้วฟังคำสั่งของผู้ดำเนินนันทนาการ เช่น คนที่มีมือวางอยู่ด้านบนเอามือออก คนที่มีมืออยู่ด้านล่างชักมือออก คนที่เอามือออกยืนขึ้น แล้วเพื่อเป็นสิริมงคลให้กับกลุ่มตนเองให้รางวัลรอบวง 2 รอบ เป็นต้น
5. ผู้นำนันทนาการและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

## สรุปกิจกรรม

กิจกรรมนันทนาการจะสนุกสนานหรือไม่อย่างไรนั้นสิ่งที่สำคัญเรื่องหนึ่ง คือ ความร่วมมือร่วมใจของนักเรียนที่ได้แสดงบทบาทต่างๆ ตามกฎกติกาการเล่นตามที่ผู้นำนันทนาการได้ระบุไว้ตามขั้นตอนต่างๆ ก็จะทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินในการร่วมกิจกรรม สามารถพัฒนาบุคลิกภาพทางอารมณ์ได้



## ครั้งที่ 9

ชื่อกิจกรรม แล้วเราจะช่วยใคร

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงออกตามความคิดของตน
2. เพื่อให้นักเรียนยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น
3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการยอมรับซึ่งกันและกันและปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

ระยะเวลา 90 นาที ระหว่างเวลา 14.30 - 16.00 น.

### สื่อและวัสดุอุปกรณ์

1. กีตาร์ ทึบเพลงปาก (Harmonica)
2. ใบงาน
3. เนื้อหา แล้วเราจะช่วยใคร

### แล้วเราจะช่วยใคร

ย้อนหลังเมื่อสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 มีเรือฝ่ายสัมพันธมิตรลำหนึ่ง ขับผ่านเกาะร้างแห่งหนึ่งซึ่งมีผู้คนที่ยังมีชีวิตอยู่ได้อาศัยอยู่บนเกาะแห่งนั้นจำนวนทั้งสิ้น 6 คน คือ

1. นาวาเอกโจเซฟ กัปตันเรือ อายุ 55 ปี มีนิสัยขี้บ่น
2. นางสาวหลินซิง นักโภชนาการชาวญี่ปุ่น อายุ 25 ปี สวยเซ็กซี่
3. เด็กชายยูยู่ ชาวญี่ปุ่น อายุ 7 ปี กำลังน่ารัก
4. นางบุญมี ชาวนาไทย อายุ 35 ปี อุดทน
5. นายแพทย์วิลเลียม ชาวอเมริกัน อายุ 59 ปี แต่แข็งแรง
6. นายคิมยองคิม นักมวยปล้ำชาว เกาหลี นิสัยก้าวร้าว หงุดหงิดง่าย

แต่เนื่องจาก เรือสามารถรับคนที่อยู่บนเกาะได้เพียง 5 คน ต้องตัดทิ้ง 1 คน จากการค้าบนน้ำหนักรถบรรทุกที่เพิ่มขึ้น เรื่อง น้ำดื่ม และอาหารสำรองที่อยู่บนเรือมีปริมาณจำกัดที่จะสามารถเล่นเรือไปถึงฝั่งได้ ดังนั้นถ้ากลุ่มของนักเรียนเป็นผู้มีอำนาจตัดสินใจที่จะรับคนทั้ง 5 คนไปได้นั้น กลุ่มของนักเรียนจะมีวิธีการเลือกตามลำดับความสำคัญจาก 1 - 5 คน ตัดทิ้งให้อยู่บนเกาะ 1 คนและให้เหตุผลประกอบการเลือกและตัดสินใจด้วย

## วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำนันทนาการ นำนักเรียนร้องเพลง โอิ้ทะเลแสนงาม ฟ้าสีครามแจ่มใส มองเห็นเรือใบ เล่นอยู่ในทะเล หาดทรายงามเห็นปู ดูซิดูหมีปูปลา กุ้งหอยปูปลา ว่ายอยู่ในทะเล ประกอบท่าทาง
2. ผู้นำนันทนาการอบรมจริยธรรมให้ข้อคิดในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและให้กำลังใจนักเรียนได้ต่อสู้ชีวิตเพื่อความเจริญก้าวหน้าของตน และกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมที่ผ่านมา
3. ผู้นำนันทนาการ แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 4 คน โดยใช้เกม
4. ผู้นำนันทนาการอ่านเนื้อความ **“แล้วเราจะช่วยใคร”**
5. ผู้นำนันทนาการแจกใบงานให้นักเรียนช่วยกันคิด และส่งตัวแทนนำเสนอ
6. ผู้นำนันทนาการและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

## สรุปกิจกรรม

การที่นักเรียนแต่ละคนจะมีความคิดเห็นที่แตกต่างกันในกลุ่มนั้นถือเป็นเรื่องธรรมดา เพราะพื้นฐานและประสบการณ์มีความแตกต่างกัน แต่ถ้าทุกคนยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนๆ ด้วยความอดทน บางครั้งเราอาจจะได้ข้อคิดเห็นที่ดีและแปลกๆ ได้ ทำให้กลุ่มตกลงยอมรับและตัดสินใจเลือกพิจารณาได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับความคิดเห็นของกลุ่มสร้างความภาคภูมิใจ และเป็นการฝึกฝนเพื่อพัฒนาตนเองในโอกาสต่อไปในอนาคตได้อย่างดี



## ใบงาน

### แล้วเราจะช่วยใคร

ชื่อกลุ่ม.....จำนวนสมาชิก.....คน  
ประธาน ชื่อ-สกุล .....  
เลขานุการ ชื่อ-สกุล .....  
ผู้นำเสนอ ชื่อ-สกุล .....  
สมาชิก 1..... 3.....  
2..... 4.....

ลำดับที่	เลือก	เหตุผล
1		
2		
3		
4		
5		
ตัด		

## ครั้งที่ 10

ชื่อกิจกรรม วางแผนดีชีวีมีสุข (Jiggling Tower)

### จุดประสงค์

1. นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมเกมนั้นนันทนาการตามขั้นตอนได้เหมาะสมกับตนเอง
2. นักเรียนสามารถตัดสินใจแก้ปัญหา มีสมาธิ อดทน มุ่งมั่น และมีความภาคภูมิใจในตนเอง
3. นักเรียนมีความสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองและทีม

ระยะเวลา 90 นาที ระหว่างเวลา 14.30 - 16.00 น.

### สื่อและวัสดุอุปกรณ์

1. Jiggling Tower จำนวน 3 ชุด และตุ๊กต่านักเดินทาง ชุดละ 24 ตัว
2. นกหวีด
3. ใบงาน โยงตัวเลข

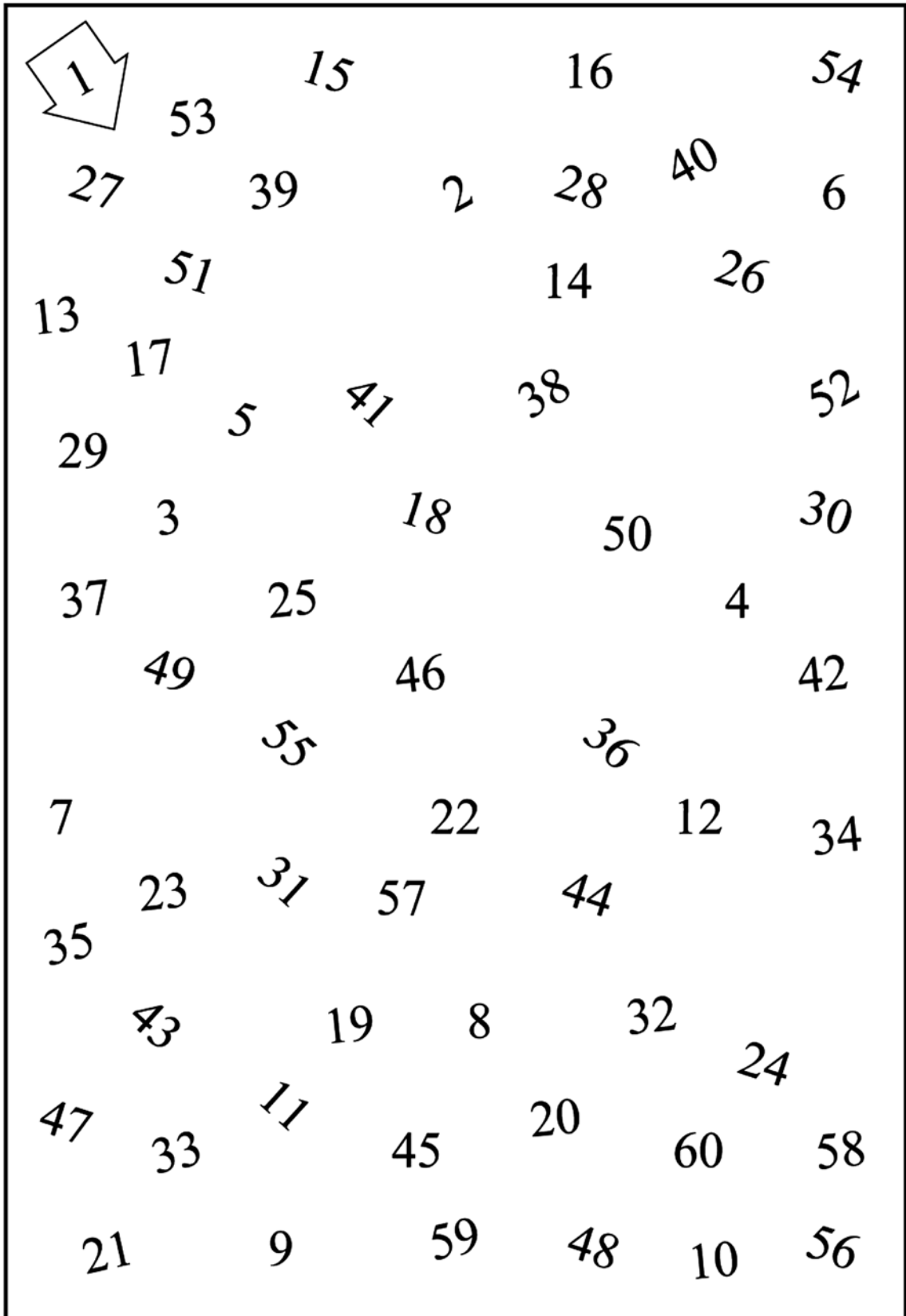
### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำนันทนาการกล่าวทักทายนักเรียน ทบทวนและสนทนากิจกรรมในครั้งที่แล้ว และอธิบายกิจกรรมที่จะเข้าร่วมในครั้งนี้
2. ผู้นำนันทนาการนำเข้าสู่ทเรียนด้วยกิจกรรม “7 UP”
3. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลม โดยให้นักเรียนคนที่ 1 นับ “ONE” คนที่ 2 นับ “TWO” คนที่ 3 นับ “THREE” ... นับลักษณะนี้ต่อไปเรื่อยๆ จนถึงคนที่ 7 นับ “SEVEN” พร้อมทั้งทำท่าประกอบโดยการยกมือซ้าย หรือ ขวา หากปลายนิ้วตกไปที่ใครคนนั้นก็เริ่มนับ ONE TWO THREE .. SEVEN หากใครซ้ำจะถูกทำโทษโดยมีกิจกรรมเสริม ทักชะให้นักเรียนได้แสดงออก
4. ผู้นำนันทนาการแจกใบงานกิจกรรม “โยงตัวเลข” ให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น แล้วสอบถามนักเรียนว่าเห็นอะไรในใบงานนี้บ้าง
5. ผู้นำนันทนาการอธิบายวิธีการเล่น โดยให้นักเรียนนำดินสอจ่อที่หมายเลข 1 แล้วโยงตัวเลขตามลำดับจากน้อยไปหามาก เช่น จาก 1 .. 2 .. 3 .. ไปเรื่อยๆ ในเวลา 3 นาที เมื่อหมดเวลาให้นักเรียนวงกลมล้อมรอบตัวเลขตัวสุดท้ายที่นักเรียนโยงมาถึง
6. ผู้นำนันทนาการสอบถามนักเรียนว่าโยงตัวเลขถึงเลขใดบ้าง และชักชวนให้นักเรียนทดลองอีกครั้ง โดยให้นักเรียนพลิกใบงานอีกด้าน พับตามแนวยาว และให้นักเรียนคลี่กระดาษออก แล้วสอบถามนักเรียนว่าเห็นอะไรบ้าง นักเรียนสังเกตและตอบคำถาม เช่น เห็นตัวเลขแบ่งเป็น 2 ด้าน ด้านซ้ายเป็นเลขคี่ ด้านขวาเป็นเลขคู่ เป็นต้น

7. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนทดลองรอบที่ 2 ทำลักษณะเดียวกับรอบแรก
  8. เมื่อหมดเวลาผู้นำนันทนาการสอบถามนักเรียนถึงตัวเลขตัวสุดท้ายที่โยงถึงว่าได้ที่ตัวเลขใดกันบ้าง ได้มากขึ้น หรือน้อยลง
  9. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายว่าเหตุใดในรอบที่ 2 นั้นถึงได้ตัวเลขที่มากขึ้น และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
  10. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนตบมือ 2 ครั้ง กระตืบเท้า 2 ครั้ง ลุกขึ้นยืน แล้วนั่ง (ซ้ำ) กระตืบเท้า 2 ครั้ง แล้วตบมือ 2 ครั้ง
  11. ผู้นำนันทนาการให้จังหวะ โดยการนำ “ตบมืองัด ผับ ผับ ผับ กระตืบเท้าตบ บัง บัง บัง ลุกขึ้นยืน แล้ว นั่ง ลุกขึ้นยืน แล้ว นั่ง กระตืบเท้าตบ บัง บัง บัง แล้วตบมืองัด ผับ ผับ ผับ”
  12. ผู้นำนันทนาการแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม นั่งล้อมเป็นวงกลม และให้แต่ละกลุ่มตั้งชื่อกลุ่มของตนเอง
  13. อธิบายและสาธิตการเล่นเกม **วางแผนดิชีวีมิสุข** โดยแจกเครื่องเล่น Jiggling Tower พร้อมกับนักเดินทางกลุ่มละ 24 ตัว ให้แต่ละกลุ่ม และให้นักเรียนทุกคนในแต่ละกลุ่มนำตุ๊กตาทั้ง 24 ตัว มาวางที่งานสี โดยแบ่งการเล่นเป็น 3 รอบ ดังนี้
    - รอบที่ 1** ให้นำตุ๊กต่านักเดินทางวางที่งานสีชั้นล่างสุด วางทีละ 1 ตัว ในเวลา 10 นาที (ตุ๊กต่านักเดินทาง 1 ตัวมีค่าเท่ากับ 1 คะแนน)
    - รอบที่ 2** ทำลักษณะเดียวกับรอบที่ 1 แต่รอบนี้ให้นำตุ๊กต่านักเดินทางมาวางบนงานสีชั้นที่ 2 (ตุ๊กต่านักเดินทาง 1 ตัวมีค่าเท่ากับ 2 คะแนน)
    - รอบที่ 3** ทำลักษณะเดียวกับรอบที่ 1 แต่รอบนี้ให้นำตุ๊กต่านักเดินทางมาวางบนงานสีชั้นบนสุด (กลุ่มที่สามารถวางตุ๊กต่านักเดินทางได้มากที่สุดได้คะแนน +300 คะแนน ส่วนกลุ่มที่ได้น้อยจะติดลบ -100 คะแนน)
- หมายเหตุ :** กรณีเครื่องเล่น Jiggling Tower ล้ม ให้เริ่มต้นใหม่ กลุ่มใดสามารถวางตุ๊กตาทั้ง 3 รอบได้จำนวนมากที่สุดถือเป็นทีมที่ชนะ

### สรุปกิจกรรม

ผู้นำนันทนาการและนักเรียนร่วมกันอภิปรายและสรุปผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมโดยชี้ให้เห็นถึงคุณค่าของการฝึกสมาธิเป็นสิ่งสำคัญของการพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ของนักเรียนเป็นอย่างดี หากได้ฝึกเป็นประจำจะทำให้นักเรียนมีอารมณ์มั่นคงไม่อ่อนไหวง่าย และมีสมาธิสามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และทราบถึงวิธีทำงานร่วมกัน รู้จักเอื้ออาทรแบ่งปันซึ่งกันและกัน และการวางแผนในการทำงานร่วมกันเป็นทีมได้ดียิ่งขึ้น



# ครั้งที่ 11

ชื่อกิจกรรม อารมณ์ดีมีประโยชน์

## จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกสติและควบคุมอารมณ์
2. เพื่อให้นักเรียนได้คิดแก้ปัญหาได้
3. เพื่อให้นักเรียนฝึกการสังเกตสิ่งรอบข้าง

ระยะเวลา 90 นาที ระหว่างเวลา 14.30 - 16.00 น.

## สื่อและวัสดุอุปกรณ์



### 1. เพลง “ตั้งดอกไม้บาน”

ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ตั้งดอกไม้บาน ภูเขาใหญ่กว้าง  
ตั้งสายน้ำฉ่ำเย็น ในอากาศ อันบางเบา



## 2. ทำประกอบเพลง

- |                          |          |  |
|--------------------------|----------|--|
| <b>ลมหายใจเข้า</b>       | ทำประกอบ | คือ ใช้มือทั้งสองข้างทำลักษณะเหมือนกับนั่งสมาธิ<br>มือขวาอยู่บนมือซ้าย                                       |
| <b>ลมหายใจออก</b>        | ทำประกอบ | คือ ใช้มือทั้งสองข้างกางออกคล้ายจะบิน  |
| <b>ตั้งดอกไม้บาน</b>     | ทำประกอบ | คือ ซ้อมือทั้งสองข้างชิดกันกางมือออกเหมือน<br>ดอกไม้บาน อยู่เหนือศีรษะ                                       |
| <b>ภูเขาใหญ่กว้าง</b>    | ทำประกอบ | คือ ปลายมือทั้งสองข้างชิดกัน<br>จากนั้นวาดมือลงมา  |
| <b>ตั้งสายน้ำฉ่ำเย็น</b> | ทำประกอบ | คือ พับข้อศอก ปลายมือทั้งสองข้างเกือบชิดกัน<br>อยู่ระดับหน้าอก ขยับนิ้วและข้อศอกโยก<br>ขึ้นลงเหมือนสายน้ำไหล |
| <b>ในอากาศ อันบางเบา</b> | ทำประกอบ | คือ ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ<br>แล้ววาดลงมาในตำแหน่งนั่งสมาธิ<br>มือขวาทับมือซ้ายอย่างแผ่วเบา          |
3. แท่งไม้เสกนกล Jenga จำนวน 2 ชุด
  4. นกหวีด

## วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำนันทนาการกล่าวทักทายนักเรียน อบรมจริยธรรมที่นักเรียนควรนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และสรุปกิจกรรมที่ผ่านมา

2. ผู้นำนันทนาการนำร้องเพลง ดั่งดอกไม้บาน และให้นักเรียนปฏิบัติตาม 3 รอบ เพื่อปรับสติและอารมณ์

3. อธิบายและสาธิตการเล่นเกมน “แท่งไม้แสนกล” โดยแจกเครื่องเล่น Jenga โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม และให้นักเรียนจับฉลากเพื่อเล่นเป็นคู่ ว่ากลุ่มใดเล่นคู่กับกลุ่มใด ดังนี้

**รอบที่ 1** ให้นักเรียนที่จับฉลากได้คู่แรกออกมาเล่น กติกากำหนดให้หยิบแท่งไม้ออกจากกองที่ละแท่ง ในเวลา 5 นาที รอบที่ 1 นี้แท่งไม้ 1 แท่งมีค่า 1 คะแนน หากกลุ่มใดชนะให้เข้ารอบไปแข่งในรอบที่ 2

**รอบที่ 2** ให้นักเรียนที่ผ่านเข้ารอบทั้ง 2 ทีมมาแข่งขันกัน ครบ 5 นาที นับจำนวนแท่งไม้ และรอบนี้กำหนดให้นักเรียนนำแท่งไม้ที่หยิบได้มาต่อจากบนชั้นบนสุดให้สูงที่สุด หากกลุ่มใดต่อได้สูงที่สุดได้คะแนน +100 คะแนน

**หมายเหตุ :** การเล่นเกมจะยุติเมื่อหมดเวลา 20 นาที หรือกรณีที่มีกลุ่มหนึ่งกลุ่มใดทำเครื่องเล่น Jenga ล้ม

## สรุปกิจกรรม

ผู้นำนันทนาการและนักเรียนร่วมกันอภิปรายและสรุปผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมโดยชี้ให้เห็นถึงคุณค่าของการฝึกสมาธิและการวางแผนในการทำงานร่วมกันเป็นทีม และที่สำคัญคือการสังเกตสิ่งรอบข้างจะเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จได้คือการรู้เขารู้เรา ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข





## ครั้งที่ 12

ชื่อกิจกรรม

เกมตกปลา

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถคิดวางแผนได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถทำงานเป็นทีมได้

ระยะเวลา

90 นาที ระหว่างเวลา 14.30 - 16.00 น.

### สื่อและวัสดุอุปกรณ์

1. แม่เหล็กรูปตัวยูผูกด้วยเชือกโยงเป็นสาย 10 เส้น
2. ฝาปิดขวดน้ำอัดลมจำนวน 50 ฝา

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำนันทนาการกล่าวทักทายนักเรียน อบรมจริยธรรมที่นักเรียนควรนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน และสรุปกิจกรรมที่ผ่านมา

2. ผู้นำนันทนาการเตรียมความพร้อมนักเรียนด้วยการนำปรบมือ 5 จังหวะแล้วให้นักเรียนทั้งหมดปฏิบัติพร้อมกัน ดังนี้

จังหวะที่ 1 ปรบมือเหนือศีรษะ 3 ครั้ง

จังหวะที่ 2 ปรบมือไขว้ที่หน้าอก 3 ครั้ง

จังหวะที่ 3 ตบที่หน้าขา 3 ครั้ง

จังหวะที่ 4 กระตืบเท้าพร้อมกันทั้ง 2 เท้า 3 ครั้ง

จังหวะที่ 5 ชูมือขวา แล้วพูดว่า เรารัก

3. ผู้นำนันทนาการแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1

จังหวะที่ 1 ปรบมือเหนือศีรษะ 3 ครั้ง

จังหวะที่ 2 ปรบมือไขว้ที่หน้าอก 3 ครั้ง

จังหวะที่ 3 ตบที่หน้าขา 3 ครั้ง

จังหวะที่ 4 กระตืบเท้าพร้อมกันทั้ง 2 เท้า 3 ครั้ง

จังหวะที่ 5 ชูมือขวา แล้วพูดว่า เรารัก

## กลุ่มที่ 2

จังหวะที่ 1 ปรบมือเหนือศีรษะ 3 ครั้ง

จังหวะที่ 2 ปรบมือไขว้ที่หน้าอก 3 ครั้ง

จังหวะที่ 3 ตบที่หน้าขา 3 ครั้ง

จังหวะที่ 4 กระทืบเท้าพร้อมกันทั้ง 2 เท้า 3 ครั้ง

จังหวะที่ 5 ชูมือขวา แล้วพูดว่า บ้านราชวิถี

4. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 เริ่มปรบมือห่างกัน 1 จังหวะ 2-3 รอบโดยให้กลุ่มที่ 1 เริ่มก่อน จากนั้นให้กลุ่มที่ 2 เริ่มก่อน

5. ผู้นำนันทนาการแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ให้นักเรียนยืนล้อมเป็นวงกลม และให้แต่ละกลุ่มตั้งชื่อกลุ่มของตน

6. อธิบายและสาธิตการเล่น โดยผู้นำนันทนาการแจกอุปกรณ์ ซึ่งประกอบด้วยแม่เหล็ก ตัวรูปยวี่ที่ผูกปลายเชือก แทนเป็นเบ็ดตกปลา และสมมติให้ปลาคือฝาปิดปากขวดน้ำอัดลม โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มปรึกษากันว่าทำอย่างไรกลุ่มของตนจึงจะตกปลาให้ได้มากที่สุด โดยช่วยกันจับที่ปลายเชือก แล้วค่อยๆ หย่อนเหล็กรูปตัวยู ดูดฝาปิดขึ้นมาแล้วนำไปหย่อนใส่แก้วที่เตรียมไว้ที่ละฝาให้ได้มากที่สุดภายในเวลาที่กำหนด

7. การเล่นให้เวลา 5 นาที ฝา 1 ฝา ตัวมีค่า 1 คะแนน กรณีฝาเต็มแก้วสามารถนำออกมาเทไว้นอกวงได้

8. ผู้นำนันทนาการให้สัญญาณเริ่มเล่น ให้นักเรียนจับที่ปลายเชือกแล้วช่วยกันตกปลาให้ได้มากที่สุดภายในเวลาที่กำหนด

9. สรุปผลการแข่งขัน และมอบรางวัลให้กับทีมที่ชนะ

## สรุปกิจกรรม

ผู้นำนันทนาการและนักเรียนร่วมกันสรุปตามแนวทาง ดังนี้ ทุกคนมีความรู้ความสามารถ และทักษะที่ต่างกัน แต่เมื่อมาทำงานร่วมกันแล้วต้องยอมรับความคิดเห็นของกันและกัน ช่วยกันแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในขณะทำงานร่วมกัน ตลอดจนเสริมสร้างทักษะในการทำงานเป็นทีมให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

## ครึ่งที่ 13

ชื่อกิจกรรม บ่วงบรรพช

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาในระยะเวลาที่กำหนด
2. เพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์และมีความภาคภูมิใจในตนเอง
3. เพื่อพัฒนาความสามารถในการแสดงความคิดเห็นและขจัดความขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

ระยะเวลา 90 นาที ระหว่างเวลา 14.30 - 16.00 น.

### สื่อและวัสดุอุปกรณ์

1. เชือกที่ผูกเป็นบ่วงยาวประมาณ 1 เมตร ใช้ผูกที่ข้อมือทั้ง 2 ข้าง (เท่าจำนวนสมาชิก)
2. ใบงานชุดพัฒนาความสามารถในเชิงสร้างสรรค์



เพลงจงเตรียมตัวเอาไว้

จงเตรียมตัวเอาไว้ อย่าให้ใจเลื่อนลอย  
เรามีควรจะปล่อย ให้ใจล่องลอยเลอะเลือน



ทำท่าประกอบเพลงโดย :

นักเรียนนั่งแล้วร่วมกันร้องเพลง “จงเตรียมตัวเอาไว้” แล้วตบมือตามจังหวะ  
เมื่อเพลงจบให้ทุกคนยืนขึ้น แล้วเอามือเท้าสะเอว สายกัน แล้วค่อยๆ ย่อลงให้ได้จังหวะ

ภาษาไทย 1 2 3 4 5 6 7

ภาษาอังกฤษ ONE TWO THREE FOUR FIVE SIX SEVEN

ภาษาจีนกลาง อี้ เอ้อ ซัน ซื่อ อู๋ เหลี้ยว ซี

## วิธีดำเนินการ

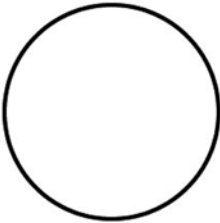
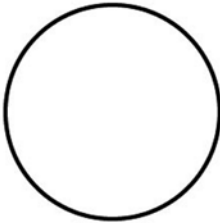
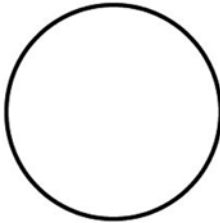
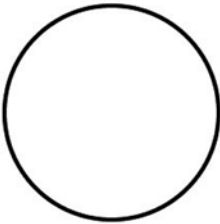
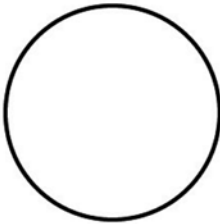
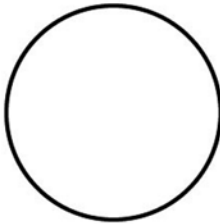
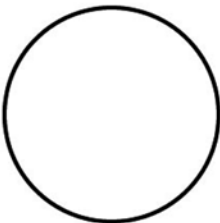
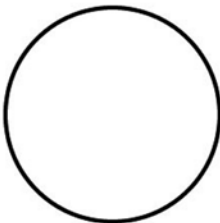
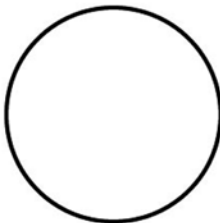
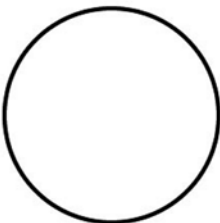
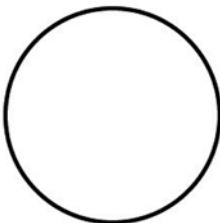
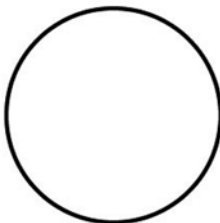
1. ผู้นำนันทนาการกล่าวทักทายนักเรียน ทบทวนและสนทนากิจกรรมในครั้งที่แล้ว และอธิบายถึงกิจกรรมที่เข้าร่วมปฏิบัติในครั้งนี้
2. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนพิจารณาสิ่งต่างๆ รอบตัวว่าแต่ละสิ่งมีคุณประโยชน์อย่างไร และให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นให้ได้มากที่สุด
3. ผู้นำนันทนาการแจกใบงานชุด **“พัฒนาความสามารถในเชิงสร้างสรรค์”** เพื่อให้ นักเรียน สร้างสรรค์รูปภาพวัตถุที่มีรูปทรงกลม และวัตถุที่มีรูปทรงสี่เหลี่ยมลงในใบงานตามจินตนาการ
4. ผู้นำนันทนาการและนักเรียนร่วมกันอภิปรายความคิดสร้างสรรค์ที่แต่ละคนนำเสนอ รวมถึงชื่นชมความคิดสร้างสรรค์ของแต่ละคน และความสามารถของนักเรียนในการถ่ายทอดความคิดจินตนาการออกเป็นรูปภาพได้อย่างสวยงาม
5. ผู้นำนันทนาการนำกิจกรรม **“จงเตรียมตัวเอาไว้”** ชักชวนให้นักเรียนร่วมร้องเพลง และทำท่าทางประกอบจังหวะ แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม โดย กลุ่มที่ 1 นับเลขเป็นภาษาไทย กลุ่มที่ 2 นับเลขเป็นภาษาจีน กลุ่มที่ 3 นับเลขเป็นภาษาอังกฤษ
6. อธิบายและสาธิตการเล่น โดยผู้นำนันทนาการให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนที่เราถูกใจที่สุด จากนั้นแจกเชือกให้กับนักเรียนคนละ 1 เส้น ให้นักเรียนสลับกันผู้เชือกที่ข้อมือให้เพื่อนที่อยู่ในคู่เดียวกัน โดยการคล้องเชือกนั้นให้นำเส้นเชือกมาคล้องขัดกันไว้กับคู่ของตน
7. ให้นักเรียนและคู่ของตนหาวิธีการให้คู่ของตนเป็นอิสระจากกัน โดยมีกติกาห้ามแกะเชือกออกจากข้อมือ หรือใช้มีดตัดออกจากกัน หากคูใดสามารถเป็นอิสระออกจากกันได้ก่อน ถือเป็นคู่ที่ชนะ
8. คู่ที่สามารถเป็นอิสระจากกันแล้ว ให้หาวิธีการนำกลับเข้าไปขัดกันเหมือนเดิมโดยห้ามแกะออกจากข้อมือ เพื่อการเรียนรู้ความชำนาญ 5 รอบ
9. ผู้นำนันทนาการและนักเรียนร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

## สรุปกิจกรรม

กิจกรรมนี้จะทำให้นักเรียนฝึกการคิดแก้ปัญหา เมื่อมีปัญหามาทำให้เราแยกจากกันไม่ได้ ให้นักเรียนค่อยๆ พิจารณามันติดขัดที่ตรงไหนแล้วค่อยๆ แก้ที่สาเหตุของปัญหานั้นให้สำเร็จ การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักยอมรับซึ่งกันและกัน และการใช้ความคิดแบบสร้างสรรค์ จะช่วยให้เราได้เห็นมุมมองที่หลากหลายและกว้างไกลขึ้น รวมถึงความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาพร้อมกันภายในระยะเวลาที่กำหนดถือว่าเป็นอีกองค์ประกอบของความสำเร็จของทีมที่มีประสิทธิภาพด้วย

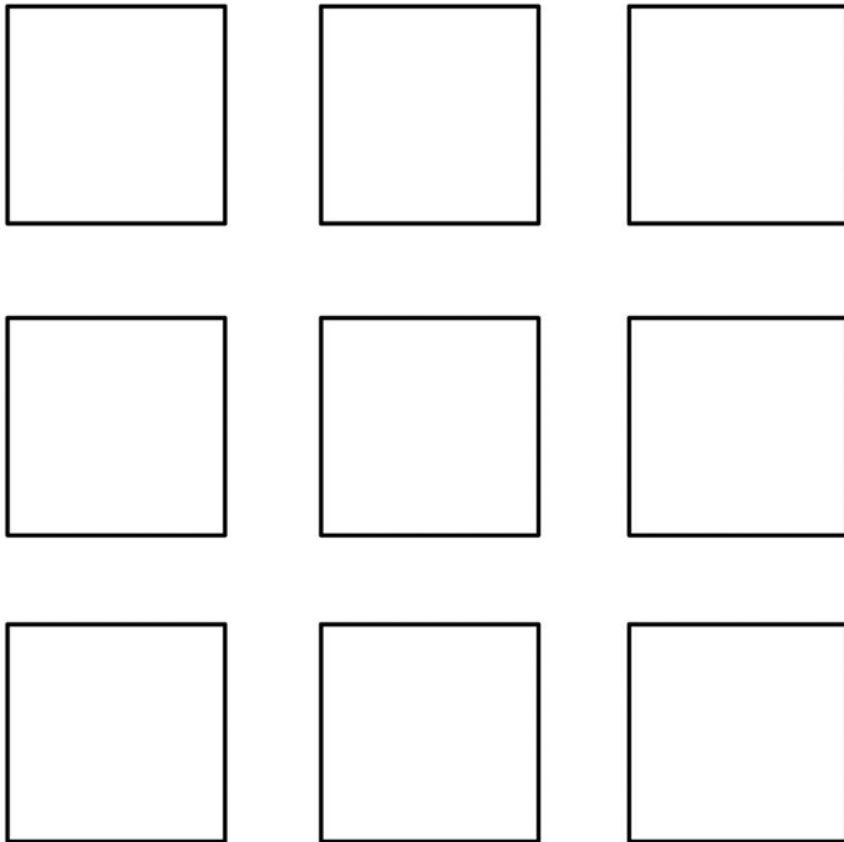
# พัฒนาความสามารถ ในเชิงสร้างสรรค์

คุณมีความคิดสร้างสรรค์หรือไม่  
ให้เขียนชื่อวัตถุที่มีรูปทรงกลม ในวงกลม 15 วง  
โดยใช้เวลา 3 นาที

# พัฒนาความสามารถในเชิงสร้างสรรค์ จากรูป...สี่เหลี่ยม

ให้สร้างสรรค์ภาพการ์ตูนจากรูปสี่เหลี่ยม 9 รูปต่อไปนี้  
ภายในเวลา 3 นาที





## ครั้งที่ 14

ชื่อกิจกรรม

น้ำใจดีมีผลเลิศ

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียน รู้จักและเข้าใจผลที่ได้รับนั้น มาจากเหตุที่ได้กระทำ
2. เพื่อให้นักเรียน รู้จักเลือกกระทำในสิ่งที่เหมาะสมดีงาม

ระยะเวลา

90 นาที ระหว่างเวลา 14.30 - 16.00 น.

สื่อและวัสดุอุปกรณ์

1. กีตาร์ ฮีบเพลงปาก (Harmonica)
2. ใบงาน น้ำใจดีมีผลเลิศ
3. เอกสารกรณีศึกษา น้ำใจดีมีผลเลิศ



### เพลง แบ่งปัน

แบ่งปัน หัวใจให้กัน แบ่งปัน ความฝัน ให้เธอ  
 แต่รัก ที่สวย เลิศเลอ แต่เธอ แต่เธอ แต่ฉัน  
 แบ่งปัน สายน้ำ รินไหล แบ่งกองไฟ ให้อุ่น รักนิรันดร์  
 ถักทอ สายใย ทอถัก ทอรัก ทอรุ่ง ทอฝัน  
 ....คือรัก คือหวัง คือพลัง ของคนรุ่นใหม่  
 คือเธอ คือฉัน คือสายใย เดินไป ก้าวไป ด้วยกัน  
 แบ่งปัน บทเพลง ให้ป่า แต่สาย ธารา รินไหล  
 แต่ดิน แต่น้ำ แต่ต้นไม้ จากใจ ของเรา ทุกคน (เยาวชน)



## วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำนันทนาการกล่าวทักทายนักเรียน ทบทวนและสนทนากิจกรรมในครั้งที่แล้ว และอธิบายถึงกิจกรรมที่เข้าร่วมปฏิบัติในครั้งนี้
2. ผู้นำนันทนาการเกริ่นนำเรื่องความมีน้ำใจ ทุกคนชอบคนมีน้ำใจ ไม่ชอบคนที่เห็นแก่ตัว
3. ผู้นำนันทนาการนำร้องเพลง แบ่งปัน 1 รอบ แล้วให้นักเรียนร่วมร้องเพลง
4. ผู้นำนันทนาการแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม
5. ผู้นำนันทนาการแจกใบงาน และกรณีศึกษา **น้ำใจดีมีผลเลิศ** อ่านให้นักเรียนฟังหนึ่งรอบ จากนั้นให้นักเรียนอ่านเองและตอบคำถามลงในใบงาน
6. ผู้นำนันทนาการสอบถามนักเรียนจากใบงานเป็นรายบุคคล
7. ผู้นำนันทนาการและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม
8. ผู้นำนันทนาการและนักเรียนร่วมร้องเพลงแบ่งปัน

## สรุปกิจกรรม

กิจกรรมนี้จะทำให้นักเรียนฝึกการคิดและพิจารณาผลกระทบจากสาเหตุของการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อบุคคลอื่น ซึ่งได้รับผลตอบแทนย้อนกลับมากกว่าที่ได้กระทำ จะช่วยให้บุคคลเลือกทำสิ่งที่เหมาะสมดีงาม และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองด้วย การแบ่งปันและมอบน้ำใจให้แก่กันไม่เฉพาะมนุษย์เท่านั้น ควรรู้จักแบ่งปันให้กับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมบ้าง จะทำให้บรรยากาศทั่วไปดีขึ้น และจะเกิดความซาบซึ้งประทับใจไม่รู้ลืม

“น้ำใจดีมีพลาสิค”

สร้อยทิพย์เป็นลูกสาวคนสุดท้องของครอบครัว “น้ำใจดี” เธอมีพี่ชาย 2 คน บิดามารดาของสร้อยทิพย์ทั้งคู่อยู่ใกล้วัยกลางคน บิดามีอาชีพเป็นชาวนา มารดามีอาชีพเป็นชาวสวน ปลูกพืชผักสวนครัว พืชผักส่วนใหญ่มารดาจะเก็บไปขายที่ตลาด ภายในครอบครัวมีรายได้ปานกลาง บางทีเพื่อนบ้านข้างเคียงมักจะขอเช่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบสะระแหน่ ใบแมงลัก ใบกะเพรา ใบโหระพา ซึ่งมารดาของสร้อยทิพย์ก็จะบอกให้เธอเก็บให้เพื่อนบ้านทุกครั้ง เมื่อบ่อยครั้งทำให้สร้อยทิพย์รู้สึก ว่าทำไมเขาเหล่านั้นจึงไม่ปลูกพืชผักสวนครัวไว้เองบ้าง แต่เธอก็ไม่พูดอะไร ยินดีเก็บด้วยใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสด้วยความเต็มใจและภูมิใจทุกครั้ง

ครอบครัวของเธอมือต่อตกลงกันว่า เมื่อทุกคนได้ทำภารกิจของตนเสร็จเรียบร้อยแล้ว จะต้องอยู่กินข้าวพร้อมหน้ากันทุกวัน ผู้ซึ่งรับหน้าที่จัดเตรียมข้าวปลาอาหารก็คือแม่กับพี่ชาย บางวันเพื่อนบ้านใกล้เคียงก็นำอาหารคาวบ้าง อาหารหวานบ้างมาแบ่งปันให้

ต่อมาวันหนึ่ง มารดาของสร้อยทิพย์เกิดเจ็บป่วยกะทันหัน บิดาก็ไม่สามารถหารถยนต์พามารดาของสร้อยทิพย์ไปหาหมอได้ จึงไปขอความช่วยเหลือจากเพื่อนบ้านที่มีรถยนต์ ซึ่งเพื่อนบ้านก็เต็มใจให้ความช่วยเหลือ นำรถมารับมารดาของสร้อยทิพย์ไปส่งโรงพยาบาล มารดาของสร้อยทิพย์ต้องรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลหลายวัน พี่ชายทั้งสองก็ต้องทำงานบ้านทุกอย่างแทนมารดา บ้านใกล้เคียงเคียงต่างก็ช่วยกันจุนเจือในเรื่องอาหารการกินแก่ครอบครัวของสร้อยทิพย์อย่างที่ไม่คาดคิดมาก่อน วันหนึ่งเมื่อสร้อยทิพย์ไปโรงเรียนจึงได้ตั้งคำถามถามเพื่อนๆ ที่โรงเรียนว่า “มีปลาอยู่ตัวเดียวทำอย่างไรจึงจะทำให้มีอาหารกินได้หลายๆ อย่าง และกินได้หลายๆ วัน”

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละคนอ่านกรณีศึกษา “น้ำใจดีมีผลเลิศ”

1. เพราะเหตุใดจึงได้ตั้งชื่อเรื่องนี้ว่า “น้ำใจดีมีผลเลิศ”

.....

.....

.....

.....

2. ทำไมครอบครัวของสร้อยทิพย์จึงได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนบ้านเมื่อยามที่มารดาของเธอเจ็บป่วย และถ้านักเรียนเป็นสร้อยทิพย์ นักเรียนรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนหาคำตอบจากปัญหาที่สร้อยทิพย์ได้ตั้งไว้ว่า “มีปลาอยู่ตัวเดียวทำอะไรจึงจะทำให้มีอาหารกินได้หลายๆ อย่างและกินได้หลายๆ วัน”

.....

.....

.....

.....

ข้อคิดหรือประสบการณ์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

ที่มา : อีระ ชัยยุทธธรรม



## ครั้งที่ 16

ชื่อกิจกรรม

ส่งงานดี...ทันกำหนด

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงองค์ประกอบสำคัญของการทำงานเสร็จทันเวลา

ระยะเวลา

90 นาที ระหว่างเวลา 14.30 - 16.00 น.

สื่อและวัสดุอุปกรณ์

1. เอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง “งานเสร็จไม่ทัน...ทำยังไงดี”
2. ใบงาน เรื่อง “งานเสร็จไม่ทัน...ทำยังไงดี”

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำนันทนาการกล่าวทักทายนักเรียน ทบทวนและสนทนากิจกรรมในครั้งที่แล้ว และการปฏิบัติตนของนักเรียน (ที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น) อธิบายถึงกิจกรรมที่เข้าร่วมปฏิบัติในครั้งนี้
2. ผู้นำนันทนาการอธิบายเรื่องการเปลี่ยนแปลง และให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนที่รัก และให้ต่างคนต่างสังเกตลักษณะภายนอกของคู่ของตนประมาณ 3 นาที จากนั้นให้เวลานักเรียนคนละ 10 นาที เพื่อไปเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยมีเงื่อนไขว่าเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไรที่ทำให้เพื่อนไม่สามารถทายได้ว่าเราได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร
3. เมื่อถึงเวลา 10 นาที ผู้นำนันทนาการสอบถามนักเรียนแต่ละคนว่า สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างไรของคู่ของตนบ้าง และผู้นำนันทนาการอธิบายเพิ่มเติมเรื่องการเปลี่ยนแปลง
4. อธิบายและสาธิตการเล่น ผู้นำนันทนาการแจกกรณีตัวอย่างให้นักเรียน คนละ 1 ชุด
5. ผู้นำนันทนาการขออาสาสมัคร 1 คน อ่านกรณีตัวอย่างให้เพื่อนนักเรียนฟัง
6. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง “งานเสร็จไม่ทัน...ทำยังไงดี”
7. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนอภิปรายถึงผลไม่ดีของการทำงานไม่เสร็จตามเวลาที่กำหนด พร้อมทั้งร่วมกันระบุเหตุแห่งพฤติกรรมนั้น
8. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายถึงแนวทางปฏิบัติในการทำงานเสร็จตามเวลาที่กำหนด และออกมาแนะนำเสนอให้เพื่อนๆ ทราบ

สรุปกิจกรรม

กิจกรรมนี้จะทำให้นักเรียน ได้ตระหนักถึงผลดีของการทำงานเสร็จทันเวลาที่กำหนด และผลเสียของการทำงานไม่เสร็จทันเวลาที่กำหนด ตลอดจนมีการตั้งเป้าหมายในการทำงานให้กับตนเองแล้วพยายามไปถึงเป้าหมายที่ได้วางไว้

“งานเสร็จไม่ทัน...ทำยังไงดี”

เจ็อย เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เขามีพฤติกรรมการทำงานช้า เขาเป็นนักเรียนคนเดียวในห้องที่มักจะทำงานไม่เสร็จทันเวลาที่กำหนดส่ง ครูและเพื่อนๆ ต้องคอยกระตุ้นเตือนเจ็อยอยู่เสมอ เขามักจะโทษว่าการที่เขามีพฤติกรรมเจ็อยช้าๆแบบนี้ เนื่องมาจากพ่อแม่ ตั้งชื่อเขาว่า “เจ็อย” ทำให้เขาเป็นคนที่เจ็อยสมชื่อ

เจ็อย มีเพื่อนสนิท 1 คน ชื่อ “เก่ง” เก่งเป็นเด็กที่มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ในแต่ละวันเก่งจะรีบทำการบ้าน หรืองานที่ได้รับมอบหมายจากครูเสร็จก่อนแล้วจึงค่อยเล่น หรือทำกิจกรรมอื่น

เช้าวันหนึ่ง เมื่อหมดคาบเรียนวิชาภาษาไทย หัวหน้าห้อง ซึ่งมีหน้าที่ในการนำสมุดการบ้านของทุกคนไปส่งบนโต๊ะครู นับสมุดแล้วไม่ครบ พบว่าขาด 1 เล่ม จึงตะโกนถามเพื่อนๆ ในห้องว่า “มีใครยังไม่ได้ส่งการบ้านบ้าง ?” ไม่มีใครตอบ เก่งจึงเดินไปหาเจ็อย แล้วถามว่า “เจ็อย...นายยังไม่ได้ส่งการบ้านใช่ไหม ?” เจ็อยพยักหน้า แล้วพูดว่า “เราทำไม่ทันก็ครูให้การบ้านเยอะ วิชาคณิตศาสตร์ก็ยังไม่เสร็จ วิชา กพอ. งานก็ยังไม่ได้อ่าน” เก่งจึงพูดว่า “ทำไมนายไม่ทำงานมาส่งครู ถึงเวลาเรียนนายก็นั่งหลับ เราไม่เห็นนายทำอะไรสักอย่าง” เจ็อยจึงพูดว่า “ที่ชีวิตเราเป็นแบบนี้เพราะพ่อแม่ ตั้งชื่อให้เราอย่างนี้ ทำให้เราทำอะไรก็เจ็อยช้าสมชื่อของเราเลย” เก่งจึงพูดว่า “ทำไมนายคิดอย่างนั้น” เจ็อยตอบว่า “ก็จริงนี่นา” เก่งจึงพาเจ็อยไปปรึกษาครูแนะแนว

เด็กทั้งสองพูดคุยเรื่องของตนให้ครูฟัง ครูบอกว่า “ไม่ใช่ปัญหาตรงนั้นหรอก แต่เพื่อความสบายใจ เรามาช่วยกันตั้งชื่อใหม่...ชื่อสมหวัง ดีไหม?” เจ็อยยิ้มรับ พอใจกับชื่อใหม่ของตน และก็คิดว่าตอนนี้ชีวิตของเราก็จะสมหวังกับเขาเสียที ไม่เจ็อยเหมือนชื่อแล้ว เด็กทั้งสองกล่าวขอบคุณครู แล้วขออนุญาตไปเรียนวิชาต่อไป

3 วันต่อมา ครูเดินผ่านมาที่ห้อง เห็นเก่งและเจ็อยนั่งคุยกัน จึงเข้ามาทักทาย แล้วถามว่า “เป็นอย่างไรบ้างสมหวัง ตอนนี้การบ้านคงเสร็จทันเวลากำหนด ไม่หลับในห้อง ตั้งใจเรียนเป็นคนใหม่แล้วใช่ไหม ?” เจ็อยส่ายหัว ครูจึงถามว่ามีปัญหาอะไรหรือ เก่ง จึงพูดว่าเขาเหมือนเดิม การบ้านก็ไม่ทำ งานก็ไม่ส่ง นั่งหลับในห้องเรียนเสมอ เจ็อยจึงขอให้ครูตั้งชื่อใหม่ให้ ครูจึงพูดว่า “ไม่ใช่เกี่ยวกับการตั้งชื่อหรอก ถึงตั้งชื่อดีแค่ไหน แต่ถ้าหากไม่ตั้งใจเรียนไม่รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย ไม่เปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ชื่อดีแค่ไหนก็คงช่วยไม่ได้” ครูจึงเสนอแนะให้เจ็อยเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานของตนเอง และตั้งเป้าหมายให้กับตนเอง แล้วพยายามไปให้ถึงเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้

1. ผลเสียของงานเสร็จไม่ทันตามกำหนด มีอะไรบ้าง ?

.....

.....

.....

.....

.....

2. สาเหตุของการทำงานเสร็จไม่ทันตามกำหนด มีอะไรบ้าง ?

.....

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางปฏิบัติในการทำงานเสร็จตามเวลาที่กำหนด มีอะไรบ้าง ?

.....

.....

.....

.....

.....



## ครั้งที่ 17

ชื่อกิจกรรม สื่อสารดีมีประสิทธิภาพ

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถคิดวางแผนได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถทำงานเป็นทีมได้

ระยะเวลา 90 นาที ระหว่างเวลา 14.30 - 16.00 น.

### สื่อและวัสดุอุปกรณ์

1. ใบงาน 5 ชุด

#### ชุดที่ 1

หนูนิดไปกับหนูน้อย ไปซื้อน้อยหน้ามาฝากน้อยโหน่งและหนูนาน้ำของหนูนิดโทรศัพท์บอกว่าช่วยซื้อน้อยหน้ามาฝากน้ำหนึ่ง 2 กิโลนะ

#### ชุดที่ 2

กูกี้ก็มีเพื่อนชื่อกูกี้โก้ ลูกสาวของแม่กูกี้กูกี้ บ้านอยู่เกียกกาย ทั้งสองคนนัดกันไปเที่ยวสวนจตุจักรเพื่อไปซื้ออาหารไก่และอาหารปลาที่ร้านไก่แจ้

#### ชุดที่ 3

ยายสี่เสียดชอบเสียดสีคนสวยๆ ที่สดใส วันหนึ่งยายสี่เสียดไปหาป่าสายชาย สัมโขกุนที่ตลาดสร้อยทอง เพื่อปรึกษาอยากจะไปดูหมอเพราะรู้สึกสับสนในชีวิต

#### ชุดที่ 4

นายปี้ดกับนายป่องเป็นเพื่อนรักกัน นายปี้ดชอบเล่นป็อกเต็งส่วนนายป่องชอบป็นปาย วันหนึ่งหมอตระพบว่านายปี้ดป่วยเป็นโรคตับ ส่วนนายป่องป่วยเป็นโรคปอด

#### ชุดรวม

ลุงบุญมีเป็นพี่ลุงบุญมา ลุงบุญมี มีเมียชื่อบุญช่วย ส่วนลุงบุญมามีเมียชื่อบุญยิ่ง

## วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำนันทนาการกล่าวทักทายนักเรียน อบรมจริยธรรมที่นักเรียนควรนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน และสรุปกิจกรรมที่ผ่านมา
2. ผู้นำนันทนาการกล่าวถึงแววตาของมนุษย์มีที่สังเกตได้ชัดเจนมี 3 สี คือ สีแดง หมายถึง ความโกรธ ความไม่พอใจ สีเหลือง หมายถึง โศกเศร้าเสียใจ และสีฟ้า หมายถึง ความรัก ความพอใจ
3. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนพูดคำว่า “ที่รัก” จากความรู้สึกที่ดีดี และลองพูดคำว่า “บ้า” จากความรู้สึกโกรธไม่พอใจ
4. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนนั่งล้อมกันเป็นวงกลม ทุกคนหันหน้าไปทางขวาแล้วพูดพร้อมกันว่า “ที่รัก” และหันหน้าไปทางซ้ายมือพูดคำว่า “บ้า”
5. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนคนใดคนหนึ่งเริ่มกิจกรรมโดยถ่าหันหน้าไปทางขวามือให้พูดคำว่า “ที่รัก” ถ่าหันไปทางซ้ายมือพูดคำว่า “บ้า” นักเรียนคนที่อยู่ถัดไปต้องรับต่อโดยจะพูดคำว่า ที่รักหรือบ้าก็ได้ ถ่านักเรียนคนใดซักเข้าผู้นำนันทนาการมีกิจกรรมเป็นรายบุคคล
6. ผู้นำนันทนาการแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มตั้งชื่อกลุ่มของตนให้นักเรียนยืนจัดแถวตอนเรียงหนึ่งให้ห่างกันประมาณ 2 เมตร และแต่ละกลุ่มห่างกัน 2 เมตร แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนจับสลากใบงาน 4 เรื่อง
7. ผู้นำนันทนาการแจกใบงานให้แต่ละกลุ่มโดยให้หัวแถวเป็นคนอ่านข้อความให้ขึ้นใจ ส่งใบงานคืนผู้นำนันทนาการ จากนั้นให้หัวแถวเดินไปบอกต่อให้คนที่ 2 คนหัวแถวเมื่อบอกต่อคนที่ 2 แล้ว ให้กลับมาตำแหน่งเดิม แล้วให้คนที่ 2 เดินไปบอกต่อคนที่ 3 ดำเนินการลักษณะนี้ไปจนกระทั่งคนสุดท้ายและให้คนสุดท้ายบันทึกข้อความลงกระดาษบันทึกที่เตรียมไว้ แล้วนำมาส่งผู้นำนันทนาการ
8. ผู้นำนันทนาการอ่านข้อความของแต่ละกลุ่มพร้อมคำเฉลย
9. รอบที่ 2 ให้นักเรียนทั้งหมดจัดแถวตอนเรียงหนึ่งโดยให้ปรึกษากันว่าใครจะอยู่ลำดับที่เท่าใดเพื่อความเหมาะสมในการทำงานร่วมกัน ให้แต่ละคนห่างกัน 2 เมตร
10. ผู้นำนันทนาการมอบใบงานให้หัวแถวอ่านข้อความให้ขึ้นใจ และส่งคืนจากนั้นให้เดินไปบอกต่อคนถัดไป ดำเนินการจนกระทั่งคนสุดท้ายบันทึกข้อความส่งผู้นำนันทนาการ
11. ผู้นำนันทนาการและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

## สรุปกิจกรรม

ผู้นำนันทนาการและนักเรียนร่วมกันสรุปตามแนวทาง ดังนี้ ทุกคนต้องการคำพูดที่ไพเราะ เสนาะหูจะทำให้ผู้พูดและผู้ฟังต่างก็มีความสุข แววตาเป็นสีฟ้ามีความสุข ไม่ต้องการคำพูด หยาบคาย จะทำให้ไม่พอใจ อึดอัดใจ โกรธ แววตาเป็นสีแดงไม่มีความสุขมีแต่ความเคียดแค้น และในการทำงานร่วมกัน การจะไปพูดจาสื่อสารกับใคร ควรมีสติในการรับฟังข้อมูลข่าวสารให้ชัดเจน ทำความเข้าใจให้ลึกซึ้ง แล้วจึงไปสื่อสารให้ตรงกับข้อความที่เป็นจริงไม่ใช่ความคิดเห็นส่วนตัวเข้าไป ซึ่งจะทำให้ข่าวสารผิดเพี้ยนไปได้ อันจะเป็นหนทางให้เกิดความเข้าใจผิดและขัดแย้งกันได้

ใบงาน ครั้งที่ 17

(ชุดที่ 1)

หนูนิดไปกับหนูหน่อย  
ไปซื้อน้อยหน้ามาฟากน้อยโหน่งและหนูนาน  
นำของหนูนิดโทรศัพท์บอกว่าช่วยซื้อน้อยหน้ามาฟากหน้าหน่ง 2 กิโลนะ

ใบงาน ครั้งที่ 17

(ชุดที่ 2)

กุกกิกมีเพื่อนชื่อกุกโก่ ลูกสาวของแม่กุกกิก  
บ้านอยู่เกียกกาย ทั้งสองคนนัดกันไปเที่ยวสวนจตุจักร  
เพื่อไปซื้ออาหารไก่และอาหารปลาที่ร้านไก่แจ้

ใบงาน ครั้งที่ 17

(ชุดที่ 3)

ยายสี่เสียดชอบเสียดสี่ คนสวยๆ ที่สดใส วันหนึ่งยายสี่เสียดไปหา  
ป้าสายขายส้มโชกุนที่ตลาดสร้อยทอง  
เพื่อปรึกษาอยากจะไปดูหมอเพราะรู้สึกสับสนในชีวิต

ใบงาน ครั้งที่ 17

(ชุดที่ 4)

นายบี๊ดกับนายป๋องเป็นเพื่อนรักกัน นายบี๊ดชอบเล่นป๊อกแดง  
ส่วนนายป๋องชอบป็นป่าย วันหนึ่งหมอตระพบว่านายบี๊ดป่วยเป็นโรคตับ  
ส่วนนายป๋องป่วยเป็นโรคปอด

ใบงาน ครั้งที่ 17

(ชุดรวม)

ลุงบุญมีเป็นพี่ลุงบุญมา  
ลุงบุญมีมีเมียชื่อบุญช่วย  
ส่วนลุงบุญมามีเมียชื่อบุญยิ่ง



## ครั้งที่ 18

ชื่อกิจกรรม

เจดีย์ชีวิต

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถคิดและแก้ปัญหาได้
2. เพื่อให้นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถทำงานเป็นทีมได้

ระยะเวลา

90 นาที ระหว่างเวลา 14.30 - 16.00 น.

### สื่อและวัสดุอุปกรณ์

1. กีตาร์
2. เกม “ธรรมชาติ” ฟ้า ดิน หิน ต้นไม้ เธอ ฉัน
 

ท่าทางประกอบ	ฟ้า	=	ทั้งสองมืออยู่ระดับไหล่ ยกมือหงายขึ้น
	ดิน	=	ทั้งสองมืออยู่ระดับไหล่ คว่ำมือลง
	หิน	=	มือทั้งสองไขว้เป็นตัวกากบาทแนบระดับอก
	ต้นไม้	=	มือขวาชี้ขึ้นไปด้านบนเหนือศีรษะ
	เธอ	=	มือขวาชี้ตรงไปข้างหน้า
	ฉัน	=	มือขวาชี้เข้าหาตัว
3. กระดาษ
  - กระดาษขาว - เทา 4 แผ่นใหญ่
  - กระดาษขาวแผ่นใหญ่ 4 แผ่น
  - กระดาษขาวเทารูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสขนาด 5 x 5 เซนติเมตร 4 แผ่น

### ตัวอย่างตัดกระดาษ



4. อุปกรณ์ กรรไกร 4 ตัว แม็กเย็บกระดาษพร้อมลูก 4 ชุด เทปใส 4 ม้วน

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำนันทนาการกล่าวทักทายนักเรียน อบรมจริยธรรมที่นักเรียนควรนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และสรุปกิจกรรมที่ผ่านมา และกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมที่ผ่านมา

2. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนพูดตามที่ละท่อน ฟ้า ดิน หิน ต้นไม้ เธอ ฉัน พร้อมท่าทางประกอบ เมื่อนักเรียนทำได้คล่องแล้ว ให้ตัดคำออกแต่มีท่าประกอบเช่นเดิม เช่นตัดคำว่า ฟ้า หิน นักเรียนคนใดยังเอ่ยคำนั้นอยู่ ผู้นำนันทนาการมีกิจกรรมเป็นรายบุคคล

3. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม แจกกระดาษขาว-เทา รูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส ขนาด  $5 \times 5$  เซนติเมตร แจกกรรไกร กลุ่มละ 1 ตัว ผู้นำนันทนาการตั้งคำถามว่าถ้าตัดกระดาษออกหนึ่งมุมจะเหลือกระดาษกี่ด้าน กลุ่มใดตอบถูกต้องให้ 100 คะแนน (คำตอบได้ทั้ง 3-4-5 ด้าน อยู่ที่ยึดมุมดังตัวอย่าง

4. ผู้นำนันทนาการแจกกระดาษขาว-เทา กระดาษขาวแผ่นใหญ่ กรรไกร ที่เย็บกระดาษ เทปใส ปากกาเมจิก กลุ่มละ 1 ชุด ให้นักเรียนช่วยกันออกแบบสร้างเป็นเจดีย์ชีวิต โดยให้สูงที่สุด 100 คะแนน สวยที่สุด 100 คะแนน และแข็งแรงที่สุด 100 คะแนน ให้เวลา 20 นาที

5. ผู้นำนันทนาการและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

### สรุปกิจกรรม

การทำงานให้ประสบความสำเร็จต้องอาศัยความร่วมมือกันของสมาชิกภายในกลุ่ม ร่วมกันคิดช่วยกันวางแผน ยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน แก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในขณะดำเนินกิจกรรมเพื่อให้กลุ่มประสบความสำเร็จ และเกิดความภาคภูมิใจในผลงานที่ได้ช่วยกันทำ



## ครั้งที่ 19

ชื่อกิจกรรม

น้ำตาแก้ปัญหาใจ

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนบอกถึงประโยชน์ของการร้องให้ได้
2. เพื่อให้นักเรียนสำรวจตนเองเรื่องการร้องให้
3. เพื่อให้นักเรียนยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

ระยะเวลา

90 นาที ระหว่างเวลา 14.30 - 16.00 น.

สื่อและวัสดุอุปกรณ์

1. ใบงานเรื่อง น้ำตาแก้ปัญหาได้อย่างไร
2. ใบความรู้ น้ำตาดีต่อสุขภาพอย่างไร
3. บทเพลง กำลังใจ จากวงโฮป
4. กีตาร์ และ หีบเพลงปาก (Harmonica)



### เพลง กำลังใจ

ในยามที่ท้อแท้ ขอเพียงแค่คนหนึ่ง  
 จะคิดถึง และคอยห่วงใย ในยามที่ชีวิต  
 หม่นหมองร้องไห้ ขอเพียงมีใคร ปลอดภัยสักคน  
 ในยามที่โลกร้าง ความหวังให้วาด  
 มั่นขามั่นหาย ใครจะช่วยเติม เพิ่มพลังใจ  
 ให้ฉันได้เริ่ม ต่อสู้อีกครั้ง บนหนทางไกล  
 กำลังใจ... จากใครหนอ ขอเป็นทาน ให้ฝันให้ใฝ่  
 ให้ชีวิต ได้มีแรงใจ ให้ดวงใจ ลูกซอนความหวัง  
 กำลังใจ...จากใครหนอ ขอเป็นทาน ให้ฉันได้ไหม  
 ตั้งหยาดฝน บนฟากฟ้าไกล ที่หยาดริน สู่พื้นดินแห้งผาก



## วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำนันทนาการกล่าวทักทายนักเรียน อบรมจริยธรรมที่นักเรียนควรนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และสรุปกิจกรรมครั้งที่แล้ว

2. ผู้นำนันทนาการแจกบทเพลง “กำลังใจ” ให้นักเรียนทุกคน

3. ผู้นำนันทนาการและนักเรียนร่วมร้องเพลง กำลังใจ และร่วมกันสรุปบทเพลง

4. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนแบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม แจกใบงานความรู้ และใบงาน **น้ำตาดีต่อสุขภาพอย่างไร** และอ่านให้นักเรียนฟังหนึ่งรอบ

5. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนอ่านใบความรู้ด้วยตนเอง และตอบคำถามลงในใบงาน **น้ำตาดีต่อสุขภาพอย่างไร**

6. ผู้นำนันทนาการสอบถามนักเรียนเป็นรายบุคคลจากใบงาน

7. ผู้นำนันทนาการและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

## สรุปกิจกรรม

ผู้นำนันทนาการและนักเรียนร่วมกันสรุปตามแนวทาง ดังนี้ ในชีวิตของมนุษย์ทุกคนหลายครั้งที่เราพบว่าไม่มีอะไรแทนความรู้สึกได้ดีไปกว่าน้ำตา เช่น เมื่อแม่พบหน้าลูกครั้งแรกหลังจากอ้อมท้องมาเก้าเดือนแม่หลั่งน้ำตา หรือเมื่อคนที่เรารักกลับมาหลังจากหายหน้าไปนานหรือได้กำลังใจจากคนรัก จากเพื่อนร่วมงานในยามที่เรารู้สึกท้อแท้ผิดหวังขาดกำลังใจ น้ำตาเหล่านี้จึงงดงามแล้วชวนให้หัวใจคนนุ่มนวลและอ่อนโยนยิ่งขึ้น การอนุญาตให้ตนเองได้มีโอกาสร้องไห้หรือน้ำตาไหลบ้างคือความเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง และเมื่อเราได้ร้องไห้ออกมาเสียบ้างเราจะดีใจและบอกตนเองว่า ดีจังที่ร้องไห้เป็น อย่างไรก็ตามถ้าเราจะร้องไห้ก็ขอให้ร้องจากความรู้สึกที่ดี ชาบซึ่งใจ ดีกว่าการร้องไห้จากความคับแค้นใจจากการทะเลาะเบาะแว้งกัน

“น้ำตาดีต่อสุขภาพอย่างไร”

คุณร้องไห้ครั้งสุดท้ายเมื่อไร อย่างลึ้นทำนบไว้เลย เพราะการร้องไห้ดีต่อร่างกายและจิตใจ

ตอนย่าเสียชีวิตขณะที่ฉันยังเป็นเด็ก ฉันไม่เข้าใจว่าทำไมน้ำตาจึงไม่ไหลสักหยด แต่คืนนั้นเมื่อพ่อพาฉันเข้านอนพ่อพยายามทำให้ฉันอารมณ์ดีด้วยการจิกจี้ ฉันเลยหัวเราะจนกลายเป็นร้องไห้ แล้วก็รู้สึกสบายใจขึ้น

ฉันไม่แปลกใจเมื่อนักจิตวิทยาบอกว่า การร้องไห้และหัวเราะมีจุดเริ่มต้นจากสมองบริเวณเดียวกัน ข้อดีของการร้องไห้นั้นมีมากมาย ทำให้ความดันโลหิตลดลงและกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ขณะเดียวกันนักวิทยาศาสตร์พบว่า การร้องไห้ก็ส่งผลดีเช่นกัน

แพทย์ระบบประสาทและจิตวิทยาบอกว่า **“อะไรก็ตามที่ช่วยคลายเครียดย่อมมีผลดีต่อสุขภาพจิต และการร้องไห้ก็เป็นวิธีหนึ่ง”** ผลสำรวจพบว่าผู้หญิงร้อยละ 85 และผู้ชายร้อยละ 73 ต่างรู้สึกดีขึ้นหลังร้องไห้

นอกจากจะลดความเครียดแล้ว น้ำตายังสามารถเรียกร้องความเห็นใจจากผู้อื่นได้ นักวิจัยเห็นด้วยว่า เมื่อใดที่เราร้องไห้ คนข้างเคียงจะมีจิตใจอ่อนโยนขึ้น ลดความก้าวร้าวลง และมักให้ความช่วยเหลือหรือปลอบโยนผู้ที่กำลังร้องไห้

น้ำตายังช่วยให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้นด้วยบางครั้ง เราไม่รู้ตัวว่าเสียใจจนกระทั่งมีโอกาสร้องไห้ระบายความโศกเศร้าหรือความคับข้องใจ ดังนั้น เราจึงรู้จักอารมณ์ที่แท้จริงของเราจากการร้องไห้ก่อนที่จะสามารถจัดการกับอารมณ์นั้นได้

เราร้องไห้ให้กับหนังบางเรื่อง เราร้องไห้ให้กับเพลงบางเพลง เราร้องไห้ให้กับหนังสือบางเล่ม เราร้องไห้ให้กับบางบทตอนของชีวิตเราเอง ความสะเทือนใจของแต่ละคนแต่ละชีวิตไม่เหมือนกัน และเราไม่อาจดูหมิ่นน้ำตาใครต่อใครได้ เพราะหัวใจมนุษย์เรามีขอกหลิบลับเร้นที่บางทีก็ยากที่จะเข้าใจแม้แต่เจ้าของหัวใจตัวเอง

ฉันเองเคยนึกกลัวว่าสักวันหนึ่ง จะไม่ร้องไห้ให้กับอะไรเลย เพราะหัวใจจะด้านชาไปตามเวลาที่ผ่านไป แต่พอได้รู้ว่า เรายังร้องไห้ได้อยู่ หัวใจเรายังสะเทือนไหว กับสิ่งต่างๆ ก็รู้สึกดีใจ ที่รู้ว่าหัวใจยังไม่ด้านชา คนบางคนกลัวที่จะร้องไห้ อับอายที่จะร้องไห้ด้วยว่าน้ำตาอาจจะหมายถึงความอ่อนแอ แต่จริงหรือ ตอนเป็นเด็กเราร้องไห้ให้กับอะไรๆ อย่างง่ายดาย ยิ่งโตขึ้นเราร้องไห้น้อยลง เหมือนกับว่าบ่อน้ำตามันเหือดแห้งไป แต่เบื้องหลังหยาดน้ำตาของเราก็จะดูซับซ้อนขึ้น มันไม่ได้มาจากความเศร้าหมองอย่างเดียวเสียแล้ว บางทีมันมาจากความสุข บางทีมันมาจากความปลื้มปิติ

บางทีมันมาจากยามที่เราพบกับความงามที่เหลือเชื่อ หรือมาจากความคิดถึง ความปวดร้าว น้ำตาของเราซับซ้อนขึ้น บางทีมันไม่ไหลออกมาโดยหาเหตุผลไม่ได้เอาเลย ไม่มีที่มา ไม่รู้สาเหตุ บอกได้เพียงแค่สะท้อนใจ

ครั้งหนึ่งอ่านข่าวเรื่องเด็กตกรถเมล์ เพราะกลับขึ้นไปเอากระเป๋านักเรียนที่ลืมไว้บนรถ เด็ก 6 ขวบ คนนี้ถูกรถเมล์ทับเสียชีวิตทันที น้ำตามันมาจากไหนไม่รู้ รู้แต่ว่ามันตีบตันไปหมด สงสารเด็ก คนในกรุงเทพฯ ที่ต้องตื่นนอนฝ่าฟันกับความเลวร้ายหลายๆ อย่างในแดนสนธยานี้ ด้วยอายุเพียงหกขวบ...เท่านั้น

น้ำตาหมายถึงความอ่อนแอหรือเปล่า ไม่น่าจะใช้ คนที่เข้มแข็งหลายๆ คนก็ร้องไห้เป็น ผู้ชายที่แข็งแกร่งบางคนอาจร้องไห้ได้

หลายๆ ครั้ง ที่น้ำตาช่วยชะล้างความขมขื่นออกไป ปลดปล่อยให้เราเป็นอิสระจาก พันธนาการของอารมณ์บางอย่าง และน้ำตายังเป็นยาที่ดีที่ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดจาก บาดแผลของชีวิต

หลังจากน้ำตาไหลไปแล้ว ก็เป็นไปได้ว่าเราจะรู้สึกดีขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ หัวใจอาจจะ นุ่มนวลขึ้น รอยยิ้มอาจจะแจ่มใสขึ้น เสียงหัวเราะอาจจะดังขึ้นและเราก็ฉลาดขึ้นด้วย ไม่ได้ หมายความว่า ไอคิวเราจะสูงขึ้น แต่เป็นไปได้ว่าหลังจากเราร้องไห้แล้ว เราได้ล่วงรู้ถึงความ จริงของชีวิตบางประการ ที่ทำให้เราฉลาดลึกซึ้งมากขึ้น

เมื่อใครสักคนอยากจะร้องไห้ ก็ไม่น่าจะกลั้นใจไว้ให้ตกตะกอน มันจะไม่เป็นผลดีต่อ สุขภาพ ร่างกายและอารมณ์ เหมือนคนอยากฉี่ แต่ไม่ได้ฉี่ สักวันหนึ่งคงเป็นนิ่วแน่ คนที่อยาก ร้องแต่ไม่ได้ร้อง เก็บเอาไว้เรื่อยๆ บุคลิกภาพอาจแปรปรวน กลายเป็นคนที่หยาบกระด้าง เก็บ กต หรือเกรี้ยวกราดได้

การร้องไห้มีผลทำให้สุขภาพจิตดี การกลั้นน้ำตาเมื่อรู้สึกโกรธหรือเสียใจก็อาจก่อให้เกิด อันตรายต่อร่างกายได้ จากการศึกษาพบว่า การเก็บกดอารมณ์เป็นผลให้ความดันโลหิตสูง เป็น โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง แพทย์ระบบประสาทและจิตวิทยาบอกว่า “ธรรมชาติกำหนดให้เรา ต้องร้องไห้โดยกำเนิด การต่อต้านความรู้สึกอยากร้องไห้จึงเป็นผลเสียต่อสุขภาพ”

อย่างไรก็ดี หากใครร้องไห้แล้ว มีผลเสียต่อการใช้ชีวิตประจำวันควรไปปรึกษาแพทย์ เพราะลักษณะดังกล่าวอาจเป็นอาการเริ่มแรกของโรคซึมเศร้า

การที่แต่ละคนจะร้องไห้มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ กรรมพันธุ์เพศ และการเลี้ยงดู (เพศ หญิงร้องไห้มากกว่าเพศชายถึง 4 เท่า) แต่เมื่อรู้สึกอยากร้องไห้ อย่าพยายามกลั้นไว้ เพราะ นี่เป็นการแสดงอารมณ์ที่เป็นธรรมชาติ และช่วยให้มีสุขภาพดี

ข้อมูลจาก : สรรสาระ มีนาคม 2546 หน้า 129

: นิตยสารดิฉัน คอลัมน์ เคล็ดลับของซานซาลา หน้า 408-409

## ใบงาน

### เรื่อง “น้ำตาแก้ปัญหได้อย่างไร”

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. นักเรียนอ่านใบความรู้ “น้ำตาดีต่อสุขภาพอย่างไร” แล้วตอบคำถามต่อไปนี้

1.1 นักเรียนคิดว่า น้ำตาเป็นสัญลักษณ์ของความอ่อนแอหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....  
.....  
.....

1.2 จากบทเพลงที่ว่า “ในยามที่ชีวิตหม่นหมองร้องไห้ ขอเพียงมีใครปลอบใจสักคน”  
นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....  
.....  
.....

1.3 นักเรียนประเมินตนเองว่า

เป็นดาราเจ้าน้ำตา       ร้องไห้เป็นบางโอกาส       ร้องไห้น้อยมาก

1.4 เหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้นักเรียนร้องไห้

1.....  
2.....  
3.....

2. อภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

2.1 การร้องไห้มีประโยชน์อะไรบ้าง

.....  
.....  
.....

2.2 นักเรียนประทับใจข้อความใดในใบความรู้ “น้ำตาดีต่อสุขภาพอย่างไร”

.....  
.....  
.....

ข้อคิดหรือประสบการณ์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

.....  
.....  
.....

ดัดแปลงจาก วีระ ชัยยุทธยรรยง

## .....ครั้งที่ 20

ชื่อกิจกรรม            แข่งนำโชค

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสุขในการร่วมกิจกรรม
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนอย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการยอมรับกฎกติกาและปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

ระยะเวลา                            90 นาที ระหว่างเวลา 14.30 - 16.00 น.

### สื่อและวัสดุอุปกรณ์

1. กีตาร์
2. เพลง อยู่ที่นี่ก็มีสุข อยู่ที่นี่ก็มีสุข อยู่ที่ไหนไหนไหนมีสุขทุกเวลา ลา ลา ลา ลา ลา...

**ประกอบท่าทางโดย** ปรบมือ ปรบเข้า ปรบมือ ปรบเพื่อนๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ จับคู่ 2 คน  
เมื่อได้แล้วให้จับ 4 คน สุดท้ายจับ 6 คน โดยปรบมือจะต้องไม่ซ้ำกัน

3. แป้งเด็ก จอห์นสัน บลอสซั่ม ขนาด 50 กรัม จำนวน 2 กระปุก
4. สลากจับ มีข้อความให้ปฏิบัติตาม 7 ชุด

➢ ให้เปิดฝาแป้ง เทแป้งใส่มือเยอะๆ แล้วปิดฝาแป้ง จากนั้นให้มองไปทางซ้าย แล้วหันมองไปทางขวา ให้หันกลับมาทางซ้ายนับจากตัวเราไปคนที่ 3 จากนั้นให้ขออนุญาตปะแป้งที่หน้าด้วยความรัก

➢ ให้คนที่ถือแป้งยืนขึ้น จากนั้นให้เดินออกมารับขนมจากครู.....1 ชุด

➢ ให้คนที่ถือแป้งยืนขึ้น จากนั้นให้เดินออกมารับของที่ระลึกจากครู.....1 ชุด

➢ ให้คนที่ถือแป้งยืนขึ้น จากนั้นให้เดินออกมารับรางวัลจากครู.....20 บาท

➢ ให้เปิดฝาแป้ง เทแป้งใส่มือเยอะๆ แล้วปิดฝาแป้ง จากนั้นให้มองไปทางซ้าย แล้วหันมองไปทางขวา แล้วพูดว่า **“ไม่มีใครนำทาแป้งเลย ทาหน้าตัวเองดีกว่า”**

➢ ให้เปิดฝาแป้ง เทแป้งใส่มือเยอะๆ แล้วปิดฝาแป้ง จากนั้นให้เดินไปหาเพื่อนที่เรารักนั่งคุกเข่า แล้วพูดว่า **“เพื่อนรักจำ ช่วยปะแป้งที่หน้าให้ฉันเต็มทีเลยนะ”**

➢ ให้เปิดฝาแป้ง เทแป้งใส่มือเยอะๆ แล้วปิดฝาแป้ง จากนั้นเดินไปหาเพื่อนที่เรารักพร้อมกับพูดว่า **“เพื่อนจำ เราขออนุญาตปะแป้งให้นะ”**

5. เสียงเพลงที่มีจังหวะเร็ว 1 เพลงในการทำกิจกรรมแข่งนำโชค

## วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำนันทนาการกล่าวทักทายนักเรียน อบรมจริยธรรมที่นักเรียนควรนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน สรุปกิจกรรมที่ผ่านมา และขอขอบคุณในการให้ความร่วมมือ
2. ผู้นำนันทนาการ นำนักเรียนร้องเพลง อยู่ที่นี่ก็มีสุข อยู่ที่นี่ก็มีสุข อยู่ที่ไหน ไหน ไหน มีสุขทุกเวลา ลาลาลาลาลา.....ประกอบท่าทาง ประบมือ ประบเข้า ประบมือ ประบเพื่อนๆ
3. แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็นคู่ๆ หันหน้าเข้าหากัน ร้องเพลงประกอบท่าทาง
4. เมื่อผู้นำนันทนาการเห็นว่านักเรียนสามารถทำกิจกรรม 2 คนได้แล้ว ให้เพิ่มเป็น 4 คน และ 6 คนตามลำดับ โดยแต่ละคู่ตีมือเป็นจังหวะได้ไม่ซ้ำกัน
5. ผู้นำนันทนาการและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม
6. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนจัดเก้าอี้เป็นวงกลม นำกระปุกแป้งจ้อห์นสัน 2 ชุด ให้นักเรียน 2 คน ตรงข้ามกัน
7. ผู้นำนันทนาการชี้แจงการเล่นเกมแป้งนำโชค โดยให้นักเรียนที่ถือกระปุกแป้งเด็ก จ้อห์นสัน เมื่อได้ยินเสียงเพลงให้ส่งต่อไปด้านขวามือ ห้ามโยนให้กัน เมื่อเสียงเพลงหยุดให้หยุด การเล่น ผู้ที่มีแป้งอยู่ในมือให้จับสลากจากผู้นำนันทนาการ 1 ชุด ส่งต่อให้ผู้นำนันทนาการ อ่านข้อความแล้วให้ปฏิบัติตามขั้นตอนจากข้อความนั้น
8. ผู้นำนันทนาการและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

## สรุปกิจกรรม

ธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนต้องการมีความสุข ไม่ต้องการความทุกข์ แต่เรามักจะพบแต่ ความทุกข์อยู่เสมอ ทั้งนี้ส่วนหนึ่งเนื่องมาจาก เรามักกังวลกับเรื่องของคนอื่นมากกว่าเรื่อง ของตัวเอง กิจกรรมต่างๆ จะสำเร็จลงได้ดีและมีประสิทธิภาพล้วนแล้วมาจากการทำงานใน หน้าที่ของตนที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด ขณะเดียวกันหัดสังเกตสิ่งรอบข้างเพื่อการปรับตัวให้ ทีมประสบความสำเร็จ เกิดความสุขในการร่วมกิจกรรม ขณะเดียวกัน การรู้จักการยอมรับ กฎกติกาในการทำงานต่างๆ จะช่วยให้นักเรียนปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

## ครั้งที่ 21

ชื่อกิจกรรม      สู้ชีวิตพิชิตปัญหา

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการอดทน อดกลั้น และความพยายาม เมื่ออยู่ในสิ่งแวดล้อมหรือสถานะที่ไม่สะดวกสบาย หรือเป็นอุปสรรคต่อสภาพความเป็นอยู่ตามปกติ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกถึงการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเกี่ยวกับการเป็นผู้อดทน อดกลั้น และความพยายาม เมื่ออยู่ในสิ่งแวดล้อมหรือสถานะที่ไม่สะดวกสบาย หรือเป็นอุปสรรคต่อสภาพความเป็นอยู่ตามปกติได้

ระยะเวลา                      90 นาที ระหว่างเวลา 14.30 - 16.00 น.

### สื่อและวัสดุอุปกรณ์

1. กีตาร์ ฮีบเพลงปาก (Harmonica)
2. บทเพลง **รักต้องสู้** ของคาราบาว

#### รักต้องสู้

เก็บเอาไว้เถอะเก็บเอาไว้ ยังมีคนต้องการ  
ผ่านวันนี้มาจากเมื่อวาน ยังมีวันต่อไป  
แอบเอาไว้เถอะแอบเอาไว้ ดูใจให้นานนาน  
จำเอาไว้คารม ไอ้ที่หวานหวาน ปากและใจต่างกัน  
\* สักวันหนึ่งคงต้องมาอีกครั้ง สักวันหนึ่ง คงต้องไป  
สักวันหนึ่งถึงแม่บอกว่ารัก อาจจำต้องแยกย้าย  
\*\* วันนี้เราเจ็บอย่างไร วันต่อไปอาจเจ็บกว่านี้  
รักเป็นสิ่งที่ดูว่าดี ก็เพราะมีแต่ความจริงใจ  
เพื่อเอาไว้ บ้างเพื่อเอาไว้ เตรียมใจไว้สักหน่อย  
อันความรักเป็นเพียง แค่เรื่องเล็กน้อย ในชีวิตคนเรา  
เจ็บมาแล้วก็เจ็บไปแล้ว เจ็บมาจนเข้มแข็ง  
หลับสักตื่น พักพื่น เอาเรี่ยวเอาแรงต่อสู้ชีวิตกันใหม่  
หลับสักตื่น พักพื่น เอาเรี่ยวเอาแรงต่อสู้ชีวิตกันใหม่



3. ใบงาน กรณีศึกษา **หัวใจนักสู้** ของ นิค วูจิชิค หนุ่มพิการไม่มีแขนขา
4. ใบงาน **สู้ชีวิตพิชิตปัญหา**
5. วิชิตี **หัวใจนักสู้** ของ นิค วูจิชิค หนุ่มพิการไม่มีแขนขา

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำนันทนาการกล่าวทักทายนักเรียน อบรมจริยธรรมที่นักเรียนควรนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน และสรุปกิจกรรมที่ผ่านมา
2. ผู้นำนันทนาการเตรียมความพร้อมฝึกสติโดยการฝึกเล่นเกมโดยใช้มือซ้าย-ขวา นับ 1 2 3 4 5 แล้ว ลดลง 5 4 3 2 1 เพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วทั้งมือซ้าย - ขวา
3. ผู้นำนันทนาการสาธิตโดยใช้มือขวาทำเป็นสัญลักษณ์ลูกศรใช้นิ้วโป้งและนิ้วชี้ ให้ชี้ไป ทางมือซ้าย นิ้วอื่นๆ เก็บให้เรียบร้อย ขณะเดียวกันมือซ้ายให้ทำสัญลักษณ์ เลข 1 จากนั้นให้ ใช้มือซ้ายเป็นสัญลักษณ์ลูกศรชี้ขณะที่มือขวาให้ทำสัญลักษณ์ เลข 2 โดยใช้นิ้วชี้และนิ้วกลาง ทำสลับกันไปจนถึง เลข 5 แล้วค่อยๆ ลดลงตามลำดับทั้งมือซ้ายและขวา
4. ผู้นำนันทนาการและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม
5. ผู้นำนันทนาการอ่านกรณีศึกษา **“หัวใจนักสู้”** ให้นักเรียนฟัง 1 รอบและเปิดวิธิตี หัวใจนักสู้ของ นิค วูจิชิค หนุ่มพิการไม่มีแขนขา
6. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนอ่านกรณีศึกษา **“หัวใจนักสู้”**
7. ผู้นำนันทนาการให้นักเรียนแต่ละคนปฏิบัติตามใบงาน **“สู้ชีวิตพิชิตปัญหา”**
8. ผู้นำนันทนาการถามให้นักเรียนตอบเป็นรายบุคคล
9. ผู้นำนันทนาการและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม และร่วมร้องเพลง รักต้องสู้

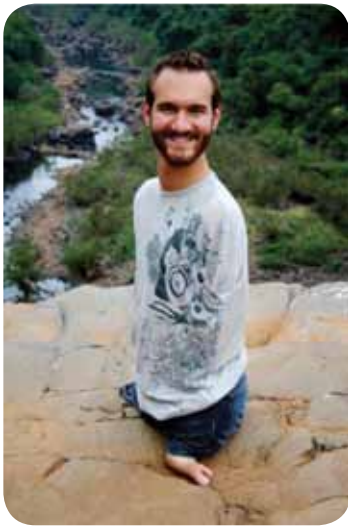
### สรุปกิจกรรม

ผู้นำนันทนาการและนักเรียนร่วมกันสรุปตามแนวทาง ดังนี้ ทุกคนเกิดมามีความแตกต่างกัน ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคมครอบครัว และสติปัญญา ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ แต่ถ้ารู้จักมอง โลกในแง่ดี ยอมรับในสิ่งที่มี เราเป็น พยายามค้นหาศักยภาพหรือความสามารถของตนเอง ไม่ยอมพ่ายแพ้และต้องต่อสู้กับอุปสรรคในชีวิตต่างๆ เราอย่ามียืนอยู่ในสังคมอย่างมีเกียรติและ ได้รับการยอมรับ ดังตัวอย่างดังกล่าวของ นิค วูจิชิค หนุ่มพิการไม่มีแขนขา ชาวออสเตรเลีย

อย่างก้าวชีวิตของเราแต่ละคนล้วนมีอุปสรรคและสิ่งท้าทายเข้ามาอยู่เสมอๆ บางคนก็สามารถก้าวพ้นความลำบากนั้นไปได้ แต่ก็ยังมีอีกหลายคนที่กำลังพยายามต่อสู้ต่อไป แม้จะเหนื่อยล้ามากเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าใครกำลังท้อแท้และสิ้นหวัง หรือหมดกำลังใจแล้ว ลองมาดูเรื่องราวของ นิค วูจิซิก หนุ่มพิการชาวออสซี่คนนี้ดูสิคะ แล้วคุณจะรู้ว่า ยังมีคนอีกมากที่ลำบากกว่าเรา นิค วูจิซิก (Nick Vujicic) หนุ่มออสเตรเลีย วัย 26 ปี เกิดมาเมื่อวันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ.2525...นิค เกิดมาไม่ได้สมประกอบเหมือนคนอื่น เขาไม่มีแขนทั้งสองข้าง มีแต่ขาสั้นๆ ข้างเดียวที่มีนิ้วโป้งโผล่ออกมาสองนิ้วเท่านั้น แต่เขาก็ไม่ได้ ปล่อยให้ชีวิตเดินไปตามโชคชะตา และไม่พ่ายแพ้ถึงความไม่ยุติธรรมที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเขา นิค เป็นคนมองโลกในแง่ดี เขาคิดเสมอว่า ความบกพร่องทางร่างกายของเขา คือการทดลองที่พระเจ้ามอบให้ แม้ว่าคนในครอบครัวของเขาต่างเสียใจที่ นิค เกิดมาด้วยสภาพนี้ แต่ นิค กลับทำให้ทุกคนได้เห็นว่าเขาเป็นเหมือนคนปกติ มีร่างกายแข็งแรง เพียงแต่ไม่มีแขนและขาเท่านั้น นิค บอกพ่อแม่ว่า เขาอยากใช้ชีวิตตามปกติ และไม่ต้องการให้ใครมาดูแลเป็นพิเศษ นั่นทำให้ นิค ใช้ชีวิตเหมือนคนธรรมดาๆ ทั่วไป นิค สามารถต่อสู้กับกฎหมายที่ระบุไว้ว่า ห้ามคนพิการเข้าเรียนในโรงเรียนชั้นนำได้สำเร็จ ทำให้เขากลายเป็นคนพิการรุ่นแรกๆ ที่ได้รับการศึกษาจากโรงเรียนระดับแถวหน้า แม้เขาจะต้องเผชิญกับ สายตา ของคนอื่นที่มองมา และสื่อให้เห็นว่าเขาเป็นคนแปลกแยก แต่นั่นก็ไม่ได้ทำให้ นิค ท้อถอยแต่อย่างใด เพราะได้รับกำลังใจที่ดีจากครอบครัว ที่คอยกระตุ้นให้เขารู้สึกดี และเข้มแข็งขึ้นนั่นเอง

ในที่สุด นิค ก็ฝ่าฟันอุปสรรคก้าวแรกไปได้อย่างสวยงาม เขาสำเร็จการศึกษา คว้าปริญญาตรีด้านการค้า เอกการวางแผนด้านการเงินและบัญชี มาได้สำเร็จ และเป็นการลบคำสบประมาทของใครหลายๆ คน ที่มองว่า นิค ไม่น่าจะทำได้ นิค รู้ดีว่า ความสำเร็จของเขาเกิดขึ้นได้ เพราะมีกำลังใจที่ดี และไม่ท้อแท้ นั่นทำให้ นิค มีความปรารถนาที่จะแบ่งปันและส่งต่อกำลังใจเหล่านั้น ให้กับเพื่อนมนุษย์ที่กำลังท้อแท้ สิ้นหวัง อย่างที่เขาเคยประสบมาก่อน ด้วยเหตุนี้ทำให้ นิค ได้เดินทางไปบรรยายสร้างแรงบันดาลใจให้กับคนทั่วโลก เขาพยายามปลุกให้ทุกคนลุกขึ้นมาต่อสู้ได้อีกครั้งหนึ่ง โดย นิค มักพูดเสมอว่า หากวันหนึ่งใครก็ตามที่ล้มและไม่มีกำลังใจจะลุกขึ้น ไม่มีความหวังเกิดขึ้นอีกแล้ว ขอให้หันกลับมามองชีวิตของเขาที่ไม่มีแขนไม่มีขา ก่อนหน้านั้นไม่มีใครคิดว่าเขาจะลุกขึ้นมาได้ แต่เขาก็พยายามที่จะลุกขึ้นมา ครั้งแรกครั้งที่สองสาม ... หรือแม้จะเป็นครั้งที่ร้อย ครั้งที่พันเขาจะลุกไม่ได้ แต่หลังจากที่เขาพยายามทำและไม่ท้อแท้ ทำให้ ณ วันนี้เขาสามารถลุกเดินได้สำเร็จ ถ้าผมล้ม...แล้วยอมแพ้ คุณ

คิดว่าผมจะลุกขึ้นอีกได้ไหม เป็นคำถามที่ นิค ถามกับทุกคน ซึ่งแน่นอนว่า คำตอบคือ ไม่ แต่ วันนี้ นิค สามารถพิสูจน์ให้ทุกคนเห็นแล้วว่า ความพยายามและไม่ยอมแพ้ของเขา ทำให้เขาประสบความสำเร็จ ทั้งนี้นิคได้บอกทุกคนว่า หากเราเจออุปสรรคร้ายแรง แล้วเราสามารถลุกขึ้นมาได้ เราจะผ่านมันไปได้อย่างเข้มแข็ง ขอเพียงแค่ให้กำลังใจกับตัวเองเท่านั้น อย่างเช่นที่เขาพยายามทำอยู่ในทุกๆ วัน เห็นไหมล่ะคะ แม้ นิค จะมีความบกพร่องทางร่างกาย แต่เขาก็ยังเดินหน้าสู้ต่อไป แดมยังคงยกกระดุน และให้กำลังใจเพื่อนมนุษย์ที่หมดกำลังใจไปพร้อมๆ กัน แล้วพวกเราล่ะคะ มีแขนขาร่างกายที่สมบูรณ์ครบทุกอย่าง หากวันใดเจออุปสรรคที่เลวร้ายก็อย่ายอมแพ้ เดินหน้าสู้ต่อไป และหมั่นให้กำลังใจตัวเองเหมือนกับชีวิตของ นิค วูจิชิต นะคะ



เรื่อง สู้ชีวิตพิชิตปัญหา

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละคนอ่านกรณีศึกษา “สู้ชีวิต” แล้วตอบคำถามต่อไปนี้

1. นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อการปฏิบัติตนของ นิค วูจิสลิก หนุ่มพิการไม่มีแขน-ขา

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่า นิค วูจิสลิก สู้ชีวิตได้ประสบความสำเร็จได้เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

3. เรามักจะได้ยินข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ต่างๆ เช่น นักศึกษาโดดตึกตายเพราะพิชรัก หรือคนที่มีร่างกายครบ 32 ประการ ตัดยาเสพติด เป็นอาชญากร ถ้านักเรียนเป็น นิค วูจิสลิก อยากจะบอกฝากให้เยาวชนเหล่านั้นให้รับทราบอย่างไร

.....

.....

.....

.....

ข้อคิดหรือประสบการณ์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

ดัดแปลงเรื่องจาก : อีระ ชัยยุทธยรรยง

## รายชื่อนักเรียน

- กลุ่มทดลอง
- กลุ่มควบคุม
- ประมวลภาพกิจกรรม

### รายชื่อนักเรียนกลุ่มทดลอง

- |                     |              |
|---------------------|--------------|
| 1. เด็กหญิงนิวา     | พิมพ์รัตน์   |
| 2. นางสาวสุรินทร์   | คุณคง        |
| 3. นางสาวจิตติมา    | เข้มทอง      |
| 4. นางสาวสุรัสวดี   | วีระชาญ      |
| 5. นางสาวสุพรรณษา   | พิงภูษา      |
| 6. เด็กหญิงบุปผา    | อินทร์น้อย   |
| 7. เด็กหญิงทศวรรณ   | เฮงสังวรรณ   |
| 8. เด็กหญิงรัตนา    | บัวเขียว     |
| 9. เด็กหญิงสุพรรณา  | พันธ์สายออ   |
| 10. เด็กหญิงสุภาวดี | ตรงการดี     |
| 11. เด็กหญิงสุภาพร  | ทองโสภา      |
| 12. เด็กหญิงกุลณัฐ  | ร่วมสำราย    |
| 13. เด็กหญิงสุริฉาย | อินตะ        |
| 14. เด็กหญิงสุธิดา  | ภูดำ         |
| 15. เด็กหญิงณัฐชยา  | รัตนวิศ      |
| 16. เด็กหญิงสุนิสา  | เจื่อนกระโทก |

### รายชื่อนักเรียนกลุ่มควบคุม

- |                      |               |
|----------------------|---------------|
| 1. เด็กหญิงชามันตา   | ศิริเลี้ยง    |
| 2. นางสาวอรณี        | เขียนลิขิต    |
| 3. เด็กหญิงโซเฟีย    | พาริดาไทยกุล  |
| 4. เด็กหญิงสุพรรณิ   | พันธ์สายออ    |
| 5. นางสาวสุรรัตน์    | มันบุญแย้ม    |
| 6. นางสาวสุกัญญา     | ไกรเพชร       |
| 7. เด็กหญิงกฤติยาณี  | แสงประสิทธิ์  |
| 8. นางสาวอรทัย       | พันธุ์        |
| 9. เด็กหญิงลัดดา     | สว่างฤทธิ์    |
| 10. นางสาวเพชรรินทร์ | ร่มชารี       |
| 11. เด็กหญิงนาวา     | เจนนิงร์      |
| 12. เด็กหญิงพรพรรณ   | ลิ้มรุ่งเรือง |
| 13. นางสาวเวสียา     | บัวอ่อน       |
| 14. นางสาวอภิญญา     | บุญมี         |
| 15. นางสาวริสา       | แสงตะวัน      |
| 16. นางสาวอริษา      | จันทร์วงษ์    |



# ประมวลาภาพเกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการ ปฐมนิเทศ





# ครั้งที่ 1

## แรกพบกับความรู้สึกดีๆ



ครั้งที่ 2  
ฉันก็ทำได้





### ครั้งที่ 3 ต้นไม้แห่งชีวิตของฉัน





## ครั้งที่ 4 กระจกส่องใจ





ครั้งที่ 5  
ชมทรัพย์แห่งจินตนาการ





## ครั้งที่ 6 วิวัฒนาการสัตว์โลก





## ครั้งที่ 7 “คิดได้ คิดดี”





ครั้งที่ 8  
“แล้วแต่ดวง”





## ครั้งที่ ๑ แล้วเราจะช่วยใคร





ครั้งที่ 10  
“วางแผนดิซวิมิสุข (Jiggling Tower)”





## ครั้งที่ 11 “อารมณ์ดีมีประโยชน์”





ครั้งที่ 12  
เกมตกปลา





## ครั้งที่ 13 บ่วงहरषา





## ครั้งที่ 14 น้ำใจดีมีผลเลิศ





## ครั้งที่ 15 หลอดยาวต่อยอดความคิด





ครั้งที่ 16  
ส่งงานดี...ทันกำหนด





## ครั้งที่ 17 สื่อสารดีมีประสิทธิภาพ





## ครั้งที่ 18 “เจดีย์ชีวิต”





## ครั้งที่ 19 น้ำตาแก้ปัญหาใจ





## ครั้งที่ 20 แบ่งนำโชค





## ครั้งที่ 21 สู่จิตพิชิตปัญหา





## คณะผู้จัดทำ

### ที่ปรึกษา

นางแสงจันทร์ วรสุมันต์

นายชลิต เขียวพุ่มพวง

นายชาญวิทย์ ผลชีวิน

นายธวัช ถาวรสวัสดิ์

รองศาสตราจารย์ ดร. ประพัฒน์ ลักษณะพิสูทธิ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วันชัย บุญรอด

สมรักษ์ นิธิฤทธิไกร

นางภูษิตา เจนจิตต์

### ผู้วิจัย

นางสาวอมรรัตน์ ศิริพงศ์

นางพรรณพิมล สุนทรเทศ

อธิบดีกรมพลศึกษา

รองอธิบดีกรมพลศึกษา

รองอธิบดีกรมพลศึกษา

ผู้อำนวยการสำนักนันทนาการ

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นักพัฒนาการกีฬาเชี่ยวชาญ

ด้านส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ

สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา

นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการพิเศษ

สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา

นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการพิเศษ

สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา

นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการ

สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา

