

ผลของโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ที่มีทักษะการทำงานเป็นทีม
ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6

นางสาวปริณดา เลิศศรีมงคล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2554
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository(CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the Graduate School.

EFFECTS OF AN EMOTIONAL REGULATION TRAINING PROGRAM
ON TEAMWORK SKILLS OF SIXTH GRADE STUDENTS

Miss Parinda Lertsrimongkol

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program in Educational Psychology

Department of Educational Research and Psychology

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2011

Copyright of Chulalongkorn University

บริณดา เลิศศรีมงคล : ผลของโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ที่มีต่อทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6. (EFFECTS OF AN EMOTIONAL REGULATION TRAINING PROGRAM ON TEAMWORK SKILLS OF SIXTH GRADE STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
หลัก: อ.ดร. ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ, 172 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ทดลองใช้โปรแกรมการกำกับอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 2) ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการกำกับอารมณ์ที่มีต่อทักษะการทำงานร่วมกันเป็นทีมของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนภาษานุสรณ์ บางแค จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการกำกับอารมณ์ จำนวน 12 ครั้งๆ ละ 60 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ การจัดกิจกรรมครั้งที่ 9-12 ได้จัดกิจกรรมการทำงานร่วมกันเป็นทีมทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพื่อสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมของนักเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ 1) โปรแกรมการกำกับอารมณ์ 2) แบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีม และ 3) แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม วัดผลด้วยแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีม 2 ครั้ง คือ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที่แบบอิสระ (independent t-test) และค่าที่แบบไม่อิสระ (dependent t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

- 1) หลังจากได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการกำกับอารมณ์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมของกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 2) หลังจากได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการกำกับอารมณ์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา วิจัยและจิตวิทยาการศึกษา ลายมือชื่อ.....

สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ปีการศึกษา 2554

5383356827 : MAJOR EDUCATIONAL PSYCHOLOGY

KEYWORDS: EMOTIONAL REGULATION/ TEAMWORK SKILLS

PARINDA LERTSRIMONGKOL: EFFECTS OF AN EMOTIONAL REGULATION TRAINING PROGRAM ON TEAMWORK SKILLS OF SIXTH GRADE STUDENTS. ADVISOR : PIYAWAN VISESSUVANAPOOM, Ph.D., 172 pp.

The purposes of this research were 1) to test an emotional regulation training program for sixth-grade students 2) to examine effects of the emotional regulation training program on students' teamwork skills. Subjects consisted of 60 sixth-grade students from Pasanusorn Bang Khae School, Bangkok. The subjects were assigned into 2 groups; 30 students in an experimental group and 30 students in a control group. Students in an experimental group were trained in an emotional regulation training program while the other 30 students in control group had no training. The emotional regulation training program consisted of 12 sixty-minute sessions. Sessions 9-12 were group work activities for both an experimental group and a control group to observe students' teamwork skill behaviors. Research instruments included an emotional regulation training program for the experimental group, a teamwork skill test for pretest and posttest, and an observation form on teamwork skill behaviors. Data were analyzed by using independent t-test and dependent t-test analysis.

The results were as follows:

1. After receiving the program, the experimental group students had higher teamwork skills test average scores than the control group students at .05 level of significance.
2. After receiving the program, the experimental group students had higher teamwork skills test average scores at .05 level of significance.

Department ... Educational Research and Psychology ... Student's Signature

Field of Study ... Educational Psychology Advisor's Signature

Academic Year 2011

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ทั้งนี้ได้รับความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากอาจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งท่านได้กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ แนวคิด ข้อคิดเห็น ตลอดจนตรวจทานแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในงานวิจัยครั้งนี้มาด้วยดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.วรรณิ เจตจำนงนุช ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้ข้อคิด คำแนะนำ และเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข ทำให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ที่มีประโยชน์ยิ่งให้แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ อาจารย์ ดร.วีรพล แสงปัญญา อาจารย์รับขวัญ ภูเขาแก้ว อาจารย์อุราภรณ์ สุจริตจันทร์ และ อาจารย์สุรติญา สุชีทรัพย์ ที่ให้ความกรุณาสละเวลาในการการตรวจพิจารณาและให้ข้อแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือจนมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณท่านผู้บริหารโรงเรียน ผู้อำนวยการและรองผู้อำนวยการโรงเรียน คณะครู และนักเรียนโรงเรียนภาษานุสรณ์ บางแคที่ให้ความร่วมมือและช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูล งานวิจัยสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี และขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ ครูและอาจารย์โรงเรียนวัฒนาพุกษาที่ให้ความร่วมมือในการทดลองใช้เครื่องมือในการเก็บข้อมูล

ขอขอบคุณเพื่อนๆ น้องๆ ในภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา โดยเฉพาะน้องๆ จากสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาทุกคน ที่คอยให้การช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษาตลอดระยะเวลาที่ได้เรียนร่วมกันมา และขอขอบคุณเพื่อนๆ ของผู้วิจัยที่มาเป็นผู้ช่วยวิจัย คอยช่วยเหลือ และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดการทำวิจัยครั้งนี้

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ คุณอา พี่น้องและครอบครัวทุกคน ของผู้วิจัยที่คอยให้กำลังใจและให้การสนับสนุนผู้วิจัยด้วยดีตลอดการทำวิจัยจนสามารถสำเร็จ การศึกษา และผู้วิจัยขอระลึกถึงพระคุณของครูอาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และอบรมสั่งสอนผู้วิจัยตั้งแต่นั้นอดีตจนถึงปัจจุบัน

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
ขอบเขตการวิจัย.....	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
ตอนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะการทำงานเป็นทีม.....	9
1.1 ความหมายของการทำงานเป็นทีม.....	9
1.2 องค์ประกอบของทักษะการทำงานเป็นทีม.....	10
1.3 ความสำคัญของทักษะการทำงานเป็นทีม.....	17
1.4 การพัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีม.....	19
1.5 การวัดทักษะการทำงานเป็นทีม.....	21
1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	26

บทที่	หน้า
ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับอาرمณ์.....	29
2.1 ความหมายและองค์ประกอบของอารมณ์.....	30
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์.....	32
2.2.1 ความหมายของทักษะทางอารมณ์.....	32
2.2.2 องค์ประกอบของทักษะทางอารมณ์.....	33
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์.....	40
2.3.1 ความหมายของการกำกับอารมณ์.....	40
2.3.2 กระบวนการของการกำกับอารมณ์.....	41
2.4 การฝึกการกำกับอารมณ์.....	48
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	51
ตอนที่ 3 พัฒนาการทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6.....	54
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	54
ตอนที่ 4 กรอบแนวคิดของงานวิจัย.....	56
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	58
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	58
การออกแบบการวิจัย.....	60
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	61
การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	69
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	72
ตอนที่ 1 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะ การทำงานเป็นทีม.....	73
1.1 ค่าสถิติพื้นฐานและการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะ การทำงานเป็นทีมในระยะก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม....	73
1.2 ค่าสถิติพื้นฐานและการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะ การทำงานเป็นทีมในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม....	74
1.3 ค่าสถิติพื้นฐานและการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะ การทำงานเป็นทีมของกลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังการทดลอง.....	74

บทที่	หน้า
1.4 ค่าสถิติพื้นฐานและการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังการทดลอง.....	75
ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	76
2.1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	76
2.2 สรุปผลการบันทึกบรรยายภาคและการแสดงพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม... สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	88
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	89
สรุปผลการวิจัย.....	89
อภิปรายผล.....	90
ข้อเสนอแนะ.....	95
รายการอ้างอิง.....	97
ภาคผนวก.....	104
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย.....	105
ภาคผนวก ข หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย.....	107
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	115
ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง.....	121
ภาคผนวก จ ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency).....	157
ภาคผนวก ฉ คุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	164
ภาคผนวก ช ผลการวิเคราะห์ข้อมูล (Print Out).....	167
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	172

สารบัญญัตินำ

ตารางที่	หน้า
2.1	สรุปองค์ประกอบของทักษะการทำงานเป็นทีม..... 15
2.2	พฤติกรรมของทักษะการทำงานเป็นทีม..... 17
2.3	สรุปงานวิจัยเกี่ยวกับการวัดทักษะการทำงานเป็นทีม..... 22
2.4	สรุปงานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกการกำกับอารมณ์..... 48
3.1	สถิติพื้นฐานและการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับเกรดเฉลี่ย และคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมก่อนการทดลอง (Pretest) ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม 59
3.2	องค์ประกอบของทักษะการทำงานเป็นทีม 61
3.3	ตัวอย่างข้อความในแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีม..... 62
3.4	ตารางแสดงการแบ่งข้อความเป็นข้อความเชิงบวกและข้อความเชิงลบ..... 63
3.5	พฤติกรรมสำหรับสังเกตในแต่ละทักษะย่อยของทักษะการทำงานเป็นทีม..... 64
3.6	เปรียบเทียบความเที่ยงระหว่างผู้สังเกตโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ 65
3.7	แผนกิจกรรมการฝึกการกำกับอารมณ์..... 67
4.1	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะการ ทำงานเป็นทีมก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 73
4.2	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะการ ทำงานเป็นทีมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 74
4.3	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะการ ทำงานเป็นทีมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง..... 75
4.4	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะการ ทำงานเป็นทีมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม..... 75
4.5	การเปรียบเทียบความถี่ของพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมแบ่งเป็นราย ทักษะย่อยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 77
4.6	สรุปผลการบันทึกบรรยากาศและการแสดงพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจากบริบทการทำงานเป็นทีม..... 87

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
2.1	การกำกับอารมณ์ในทฤษฎี Control Value Theory of Achievement Emotions	38
2.2	กระบวนการกำกับอารมณ์ที่เน้นปัจจัย 5 กลุ่มที่มีผลต่อการกำกับอารมณ์.....	43
2.3	The Dual Processing Self-regulation Model.....	46
2.4	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	57
3.1	รูปแบบการวิจัย.....	60
4.1	เปรียบเทียบความถี่ของพฤติกรรมทักษะการทำงานเป็นทีมจากการสังเกต พฤติกรรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในบริบทการทำงานเป็นทีม.....	77

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมไทยในปัจจุบันมีเรื่องราวที่สะท้อนให้เห็นถึงปัญหาความขัดแย้ง การขาดความสามัคคี แบ่งกลุ่มแบ่งฝ่ายในทุกระดับของสังคม ซึ่งปัญหาเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงการขาดความเข้าใจในการอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความแตกต่างกันทั้งในเรื่องความคิดและพฤติกรรมของบุคคล และกลุ่มบุคคล ปัญหาความแตกแยกระหว่างบุคคลและกลุ่มบุคคลมักพบได้ทั่วไปไม่เว้นแม้แต่ในสถาบันการศึกษาที่มักมีปัญหาระหว่างทะเลาะวิวาทของนักเรียนให้พบเห็นเป็นข่าวกันอยู่เสมอ เนื่องจากการขาดความเข้าใจ ขาดทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่นและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จากผลการประเมินคุณภาพภายนอกสถานศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานของสำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (สมศ, 2552) ที่ได้กำหนดมาตรฐานข้อที่ 7 ให้นักเรียนต้องมีทักษะในการทำงาน รักการทำงาน สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ซึ่งแม้ว่าในหลายโรงเรียนมีการประเมินคุณภาพมาตรฐานข้อนี้ว่าผ่านและอยู่ในระดับดี แต่ก็ยังมีหลายโรงเรียนที่มีระดับผลการประเมินอยู่ในระดับต่ำ จึงควรต้องมีการปรับปรุงมาตรฐานนี้ให้แก่นักเรียนเพิ่มขึ้น ด้วยการเสริมสร้างประสบการณ์และปลูกฝังทักษะในการทำงานเป็นทีมที่ดีให้แก่ นักเรียน

การทำงานร่วมกันถือเป็นคุณลักษณะอันพึงประสงค์ประการหนึ่งที่จำเป็นสำหรับเด็กและเยาวชน (สมศ, 2552) การเปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนได้เรียนรู้จากกลุ่มจะส่งผลให้เกิดการสร้างความรู้ ความเข้าใจ สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลในสังคมได้ดี และเติบโตไปเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพในสังคมต่อไป การทำงานร่วมกันเป็นการระดมความสามารถและสติปัญญาที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคลให้มาช่วยกันคิด ช่วยกันทำ ทำให้เกิดเป็นความคิดที่กว้างขวาง รอบคอบ และเมื่อนำมาประสานกันอย่างเหมาะสมก็จะช่วยให้การทำงานที่ต้องใช้ความสามารถที่หลากหลายสามารถดำเนินไปได้ด้วยดี (ทีศนา แชมมณี, 2545) นอกจากนี้ การทำงานเป็นกลุ่มยังเป็นการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษย์อีกด้วย เพราะทุกคนต้องการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่น ต้องการพึ่งพาอาศัยและทำงานร่วมกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ฌ็อง-ฌัก กูแซร์ และคณะ (2545) ที่กล่าวว่า ธรรมชาติของมนุษย์ใช้เวลาส่วนใหญ่สัมพันธ์อยู่กับกลุ่มต่างๆ อยู่เสมอ เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม มีชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม ต้องพึ่งพาอาศัยช่วยเหลือซึ่งกันและกันเพื่อการดำรงชีวิต และเพื่อการทำงานต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงตามที่ต้องการ การทำงานเป็นทีมจึงช่วยให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้สังคมเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว อิทธิพลของกลุ่มที่มีต่อตัวบุคคลนั้น

สามารถสร้างทัศนคติให้สมาชิกคล้อยตามได้ จึงเกิดเป็นการทำงานแบบประชาธิปไตย สร้างความสามัคคี และสร้างพลังในการต่อรองในเรื่องต่างๆ ได้ (คณางค์ คำคุณเอนก, 2544) จากความสำคัญดังกล่าว จึงมีนักวิจัยหลายท่านทำการศึกษาเกี่ยวกับทักษะการทำงานเป็นทีมสำหรับนักเรียนและนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง เช่นการศึกษาของนันทกา จิรานันท์ (2551) ที่พบว่าการพัฒนาคุณลักษณะด้านความสามัคคี ความรับผิดชอบ ความมีน้ำใจและความกล้าแสดงออกจะส่งผลต่อความสำเร็จในการทำงานกลุ่มของนักเรียน และงานวิจัยของสายพิน สีหรักษ์ (2551) ได้ทำการศึกษาและพัฒนารูปแบบการทำงานร่วมกัน พบว่าการฝึกให้นักเรียนมีแบบแผนการทำงานร่วมกันนั้น ไม่เพียงแต่สามารถเพิ่มผลสัมฤทธิ์ในการเรียนให้แก่ นักเรียนแล้ว ยังเป็นการสร้างรูปแบบและพฤติกรรมการทำงานที่ดีให้แก่ นักเรียน เพื่อสามารถนำไปใช้ในการทำงานร่วมกันในบริบทอื่นได้อีกด้วย ซึ่งทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาถึงวิธีการในการส่งเสริมการทำงานเป็นทีมให้เกิดประสิทธิภาพ เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ ทั้งในบริบทการทำงานร่วมกันในโรงเรียน และในการทำงานร่วมกับผู้อื่นต่อไปในอนาคต

นอกจากนี้ การทำงานเป็นทีมที่ต้องมีการปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่นอยู่เสมอ อาจทำให้เกิดสถานการณ์ที่มีความคิดเห็นไม่ตรงกัน เกิดเป็นความขัดแย้งและส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ได้ เนื่องจากอารมณ์เป็นการแสดงออกของความรู้สึกที่ได้รับการกระตุ้นจากสถานการณ์ภายนอก (Schultz และคณะ 2006; Gross 2007) ซึ่งหากสิ่งๆ ที่มากระตุ้นสร้างให้เกิดเป็นอารมณ์เชิงลบ เช่นความโกรธ ความกลัว หรือความเบื่อหน่าย ทำให้พฤติกรรมที่แสดงออกมาอาจเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น มีการพูดประชดประชัน ทะเลาะวิวาท หรือการหลีกเลี่ยงงาน เป็นต้น ปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์จึงเป็นสาเหตุหลักประการต้นๆ ของการนำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมต่างๆ (วิลาสลักษณ์ ชิววลลี, 2543) ดังนั้นบุคคลจึงควรมีการฝึกฝนการควบคุมและลดอารมณ์เชิงลบ เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเหล่านั้น และเพื่อให้เกิดการแสดงออกทางอารมณ์ที่ดีเพื่อรักษาความสัมพันธ์ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคม การฝึกฝนทักษะและกระบวนการเพื่อการควบคุมอารมณ์จึงเป็นประโยชน์ต่อการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ ซึ่งจะนำไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและทำให้เกิดการสร้างทักษะการทำงานร่วมกันที่มีประสิทธิภาพอีกด้วย

การศึกษาวิจัยในเรื่องอารมณ์มีอยู่กว้างขวางและต่อเนื่อง แต่ในระยะหลังมีการศึกษาที่มุ่งเน้นในส่วนการศึกษาถึงกระบวนการของการควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเองมากขึ้น โดยเน้นศึกษาเรื่อง การกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation) ซึ่ง Salovey และ Caruso (2004) ได้กล่าวถึงการกำกับอารมณ์ของตนเอง ว่าหมายถึงความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น เช่น รู้จักทำให้ใจให้สงบขณะโกรธ รู้จักทำให้ผู้อื่นสงบเมื่อรู้สึกโกรธ และ

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเอง สามารถระงับอารมณ์ของตนไว้ได้ และแสดงออกในสถานการณ์ที่เหมาะสม มีความรู้สึกต่อตนเองและสิ่งต่างๆ ในทางที่ดี มีจิตใจหนักแน่น มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ นอกจากนี้ Diamond และ Aspinwall (2003) ได้ให้ความหมายการกำกับอารมณ์ไว้ว่า เป็นกระบวนการภายในและกระบวนการเปลี่ยนผ่านที่บุคคลสามารถปรับองค์ประกอบทางอารมณ์อย่างมีหรือไม่มีสติ (Conscious) โดยการปรับประสบการณ์ของตนเอง พฤติกรรม การแสดงออกหรือสถานการณ์ที่ดึงอารมณ์ออกมา ซึ่งสอดคล้องกับ Gross (2007) ที่ได้กล่าวถึงการกำกับอารมณ์ว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปในชีวิต ซึ่งคนเราจำเป็นต้องมีการกำกับอารมณ์ให้ถูกต้องเหมาะสมตามโอกาสและสถานการณ์ต่างๆ การที่เรากำลังควบคุม กำกับอารมณ์อยู่ แสดงว่า เราพยายามที่จะมีอิทธิพลต่ออารมณ์ที่เรามี และพยายามมีอิทธิพลต่อวิธีที่อารมณ์เหล่านั้นจะเกิดขึ้นหรือแสดงออกมา

แนวคิดนี้สอดคล้องกับ Boekaerts (1992a) ที่ได้กล่าวถึงความสำคัญของตัวแปรอารมณ์ที่จะมีอิทธิพลต่อกระบวนการเรียนรู้และการกำกับตนเองของนักเรียน อันจะนำไปสู่การสร้างแรงจูงใจในการเรียน ซึ่งการที่เราจะสามารถเลือกวิธีการกำกับตนเองได้นั้น ขึ้นอยู่กับกระบวนการประเมิน (Appraisal) ทั้งตนเองและสถานการณ์ โดยสามารถแยกวิธีการกำกับอารมณ์ออกเป็นการมุ่งเน้นที่ปัญหา (Problem-focused strategy) และการมุ่งเน้นที่อารมณ์ (Emotion-focused strategy) ซึ่งการกำกับอารมณ์ที่ดีจะนำไปสู่การกำกับตนเองที่มีประสิทธิภาพ ดังเช่นที่ Punmongkol (2009) พบว่าการฝึกการกำกับอารมณ์ควบคู่กับการฝึกการกำกับตนเองให้แก่ นักเรียนจะส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์มากกว่าการฝึกทักษะเพียงอย่างเดียวใดอย่างหนึ่ง และมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะใดๆ เลย

ดังนั้นการฝึกการกำกับอารมณ์จึงมีความสำคัญที่ต้องมีการฝึกฝนและอบรมให้กับนักเรียนที่กำลังอยู่ในวัยเรียนรู้ในเรื่องทักษะต่างๆ ทั้งนี้การศึกษาเรื่องการกำกับอารมณ์ที่มีอยู่ส่วนใหญ่ยังเป็นการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการกำกับอารมณ์ที่มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มแรงจูงใจในการเรียน (Jarvenoja, 2010; มุสลินท์ ไต่ะกานี และคณะ, 2553) การแก้ปัญหา (Shankland และคณะ, 2009) หรือเป็นการศึกษาถึงการกำกับอารมณ์ที่มีต่อการเรียนรู้และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Punmongkol, 2009) อีกทั้งการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับทักษะการทำงานของทีมที่มีอยู่ ยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับการฝึกและการส่งเสริมทักษะการกำกับอารมณ์ตนเองที่น่าจะมีส่วนช่วยให้เกิดการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในการทำงานเป็นทีม เพราะเมื่อนักเรียนสามารถฝึกการกำกับและควบคุมอารมณ์ให้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ จะเป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง ซึ่ง

ในงานวิจัยชิ้นนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาถึงผลการฝึกการกำกับอารมณ์ที่น่าจะส่งผลต่อการส่งเสริมและพัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนได้

สำหรับนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งเป็นกลุ่มที่อยู่ในช่วงพัฒนาการวัยเด็กตอนกลาง อายุ 6-12 ปี เด็กในวัยนี้มีความต้องการที่จะค้นหาอัตตลักษณ์ของตนเอง มีความต้องการที่จะเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม อีกทั้งพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กในวัยนี้ยังพร้อมที่จะรับฟังเหตุผลและสามารถควบคุมการแสดงออกของตนเองได้ มีความสามารถในการควบคุมสถานการณ์เพื่อเลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ (Bergins และ Bergins, 2012) พัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของเด็กในวัยนี้จึงควรต้องมีการฝึกฝนให้เกิดการเรียนรู้ในทางที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อให้เกิดการพัฒนาเข้าสู่วัยรุ่นได้อย่างสมบูรณ์ มีนักวิจัยที่ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับตัวแปรด้านอารมณ์ของนักเรียนในวัยนี้ เช่น การศึกษารูปแบบการกำกับอารมณ์ของนักเรียนเมื่อเผชิญปัญหา (Shankland และคณะ, 2009) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากการฝึกการกำกับอารมณ์ควบคู่กับการฝึกการกำกับตนเอง (Punmongkol, 2009) การศึกษาถึงความคิดเห็นต่อการทำงานเป็นทีมของนักเรียน (Tunnard และ Sharp, 2009) หรือการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการทำงานเป็นทีมและการจัดการความขัดแย้งของนักเรียน (ธิดารัตน์ วงษ์พันธุ์, 2551) เป็นต้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนา และการฝึกฝนการกำกับอารมณ์ ที่จะมีส่วนในการสร้างเสริมพฤติกรรมอันพึงประสงค์ของบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อนักเรียนที่กำลังอยู่ในช่วงวัยพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมที่ควรจะมีการฝึกฝนทักษะนี้ควบคู่ไปกับทักษะการเรียนรู้และการทำงานร่วมกัน ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการสร้างความสำเร็จและการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม มีงานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาถึงตัวแปรที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม แต่มักเป็นในเชิงสหสัมพันธ์ อีกทั้งงานวิจัยส่วนใหญ่เกี่ยวกับเรื่องการกำกับอารมณ์ยังเป็นการศึกษาในเชิงสหสัมพันธ์ ซึ่งงานวิจัยในเชิงทดลองเกี่ยวกับกระบวนการกำกับอารมณ์ยังมีจำนวนไม่มากนัก โดยเฉพาะการศึกษาเรื่องการกำกับอารมณ์ที่มีต่อทักษะในการทำงานร่วมกันของทีม จึงทำให้ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญในการศึกษาตัวแปรนี้ ซึ่งจะเป็นแนวทางไปสู่การส่งเสริมความสามัคคีในการอยู่ร่วมกันของหน่วยในสังคมตั้งแต่หน่วยเล็กๆ ในโรงเรียนไปจนถึงหน่วยของสังคมในภาพกว้าง ผู้วิจัยจึงต้องการที่จะศึกษาผลของการฝึกการกำกับอารมณ์ที่มีต่อการพัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียน เพื่อถ่ายทอดให้นักเรียน และผู้สนใจสามารถนำแนวคิดและวิธีการไปใช้ได้ชีวิตประจำวัน ทั้งในการเรียน การทำงาน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมต่อไป

คำถามวิจัย

โปรแกรมการกำกับอารมณ์สามารถเพิ่มคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ได้หรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อทดลองใช้โปรแกรมการกำกับอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
2. เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการกำกับอารมณ์ที่มีต่อทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนที่ได้รับการฝึก

สมมติฐานในการวิจัย

1. ภายหลังการทดลองนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม
2. ภายหลังการทดลองนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมสูงกว่าก่อนทดลอง

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีอายุ 11-12 ปี ที่ศึกษาในโรงเรียน ในเขตพื้นที่สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การประถมศึกษากรุงเทพมหานคร สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2554
2. กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนภาษาอนุสรณ์ บางแค ในพื้นที่สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การประถมศึกษากรุงเทพมหานคร สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 60 คน ที่ได้จากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการกำกับอารมณ์ และกลุ่มควบคุมทำกิจกรรมตามปกติของนักเรียน
3. ตัวแปรของการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย
 - 3.1 ตัวแปรอิสระ คือ การฝึกตามโปรแกรมการกำกับอารมณ์
 - 3.2 ตัวแปรตาม คือ ทักษะการทำงานเป็นทีม
4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 3 ประเภท คือ

1. แบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีม ที่ได้จากการสังเคราะห์และสรุปองค์ประกอบของทักษะการทำงานเป็นทีม (Baker, 1998; Harvey และ Drolet, 1994; Johnson และ Johnson, 1994; Woodcock, 1989; Tarricone และ Luca, 2002; ทิศนา แชมมณี, 2545; เรียม ศรีทอง, 2542; ศิณีย์ สังข์รัมย์, 2544 และ หลุยส์ จำปาเทศ, 2539) เพื่อพัฒนาเป็นกรอบโครงสร้างที่ใช้วัดทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียน มืองค์ประกอบ 5 ด้านคือ 1.การร่วมกำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์และแบ่งหน้าที่กันทำงาน 2. การตระหนักในบทบาทหน้าที่ของตนเอง 3. การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ฟังพาดูและช่วยเหลือกัน 4. การรักษาวรรยาภาคีในการทำงานและปรับตัวหากัน 5. การสื่อสารแบบเปิด มีการปรึกษาและแก้ไขปัญหาพร้อมกัน แบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีมมีลักษณะเป็นการประเมินแบบการประมาณค่า Likert Rating Scale 5 ระดับ จำนวน 30 ข้อ เพื่อใช้วัดทักษะการทำงานเป็นทีมก่อนทดลอง (Pretest) และหลังทดลอง (Posttest) ของทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีการตรวจสอบคุณภาพความเที่ยงด้วยค่าสัมประสิทธิ์ครอนบาคแอลฟา (Cronbach Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับที่ .84

2. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม พัฒนาจากโครงสร้างองค์ประกอบของทักษะการทำงานเป็นทีม ซึ่งเป็นโครงสร้างเดียวกันกับแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีมข้างต้น ใช้สังเกตพฤติกรรมระหว่างกิจกรรมการทำงานเป็นทีมของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในกิจกรรมครั้งที่ 9-12 ทำการสังเกตโดยคณะผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยอีก 4 ท่าน และมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องในการสังเกตระหว่าง 0.6-0.8 ผู้วิจัยแต่ละท่านจะทำการสังเกตนักเรียน 1 ทีม ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จากการจัดกิจกรรมการทำงานเป็นทีมกลุ่มละ 4 ครั้ง

3. โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ หมายถึง แผนกิจกรรมที่ส่งเสริมการฝึกการกำกับอารมณ์ แบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem-focused Strategy) ซึ่งมีกระบวนการฝึกคือ 1) การประเมินอารมณ์ตนเอง 2) การหาสาเหตุของการเกิดอารมณ์เชิงลบ 3) การตั้งเป้าหมายและวางแผนเพื่อกำจัดอารมณ์เชิงลบ 4) การติดตามผลการกำกับอารมณ์ และ 5) การประเมินผลลัพธ์โดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยจัดแผนกิจกรรมสำหรับฝึกการกำกับอารมณ์จำนวน 12 กิจกรรม ครั้งละ 60 นาที

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ทักษะการทำงานเป็นทีม หมายถึง ความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่นของบุคคล ที่มารวมกลุ่มทำงานตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันเพื่อช่วยกันทำงานให้บรรลุเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ร่วมกัน ซึ่งต้องอาศัยทักษะของการทำงานที่ดี มีการช่วยเหลือ ฟังพาดู มีการติดต่อสื่อสารและทักษะในการแก้ปัญหาที่ดี เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปอย่างมี

ประสิทธิภาพ (Harvey และ Drolet, 1994; Johnson และ Johnson, 1994; Tarricone และ Luca, 2002 และทีศนา แชมมณี, 2545) โดยมีองค์ประกอบ คือ 1) การร่วมกำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์และแบ่งหน้าที่กันทำงาน 2) การตระหนักในบทบาทหน้าที่ของตนเอง 3) การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ฟังพาดูและช่วยเหลือกัน 4) การรักษาวรรยาการในการทำงานและปรับตัวหากัน 5) การสื่อสารแบบเปิด มีการปรึกษาแก้ไขปัญหาร่วมกัน ซึ่งทักษะการทำงานเป็นทีมนี้ วัดได้จากแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีม และแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม

โปรแกรมการกำกับอารมณ์ หมายถึง แผนกิจกรรมที่ส่งเสริมการฝึกการกำกับอารมณ์ ในงานวิจัยครั้งนี้จะมุ่งเน้นการกำกับอารมณ์ด้วยการใช้วิธีการจัดการกับปัญหา (Problem-focused Strategy) ซึ่งมีกระบวนการฝึกคือ 1) การประเมินอารมณ์ตนเอง 2) การหาสาเหตุของการเกิดอารมณ์เชิงลบ 3) การตั้งเป้าหมายและวางแผนเพื่อกำจัดอารมณ์เชิงลบ 4) การติดตามผลการกำกับอารมณ์ และ 5) การประเมินผลลัพธ์โดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ (Punmongkol, 2009)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้โปรแกรมการฝึกการกำกับอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
2. ได้แบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีมสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
3. เป็นแนวทางให้ครู นักเรียนหรือผู้ที่สนใจสามารถนำแผนกิจกรรมไปปรับใช้กับนักเรียนในระดับต่างๆได้ เพื่อฝึกฝนและพัฒนาทักษะทางอารมณ์และทักษะการทำงานเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีในการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับอารมณ์ที่มีต่อทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผู้วิจัยได้ศึกษาถึงหลักการแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการทำวิจัย โดยได้รวบรวมสาระสำคัญในการนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะการทำงานเป็นทีม

- 1.1 ความหมายของการทำงานเป็นทีม
- 1.2 องค์ประกอบของทักษะการทำงานเป็นทีม
- 1.3 ความสำคัญของทักษะการทำงานเป็นทีม
- 1.4 การพัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีม
- 1.5 การวัดทักษะการทำงานเป็นทีม
- 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์

- 2.1 ความหมายและองค์ประกอบของอารมณ์
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์
 - 2.2.1 ความหมายของทักษะทางอารมณ์
 - 2.2.2 องค์ประกอบของทักษะทางอารมณ์
- 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์
 - 2.3.1 ความหมายของการกำกับอารมณ์
 - 2.3.2 กระบวนการของการกำกับอารมณ์
- 2.4 การฝึกการกำกับอารมณ์
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 3 พัฒนาการทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 4 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตอนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะการทำงานเป็นทีม

การศึกษาเรื่องการทำงานเป็นทีมได้รับความสนใจจากบุคคลมากมายและในหลายวงการ ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมและนำเสนอไว้ตามลำดับตั้งแต่ความหมายของการทำงานเป็นทีม องค์ประกอบและโครงสร้างของทักษะการทำงานเป็นทีม ความสำคัญของทักษะการทำงานเป็นทีม การพัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีม การวัดทักษะการทำงานเป็นทีม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการทำงานเป็นทีม โดยมีรายละเอียดในแต่ละหัวข้อดังต่อไปนี้

1.1 ความหมายของการทำงานเป็นทีม

การศึกษาในเกี่ยวกับการทำงานร่วมกันเป็นเป็นทีม มีการศึกษากันต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน และมีกลุ่มนักคิดนักวิจัยทำการศึกษาในหลายสาขา เช่น ในทางสังคมศาสตร์ วงการแพทย์ วงการบริหาร หรือในวงการการศึกษา โดยมีการใช้คำศัพท์ที่ใช้ในการศึกษาว่าเป็นการทำงานเป็นกลุ่ม (Group) หรือการทำงานเป็นทีม (Team) ซึ่งใช้เรียกการทำงานของกลุ่มบุคคลเช่นเดียวกัน ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้ชื่อเรียกว่า การทำงานเป็นทีม ซึ่งผู้วิจัยสามารถรวบรวมแนวคิดเกี่ยวกับการทำงานเป็นทีมที่มีการศึกษาไว้ได้ดังนี้

Parker (1990) ได้อธิบายว่า ทีมเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความสัมพันธ์และต้องพึ่งพากัน เพื่อปฏิบัติงานให้บรรลุเป้าหมายหรือให้เสร็จสมบูรณ์ คนกลุ่มนี้มีเป้าหมายร่วมกันและยอมรับร่วมกันว่าการจะทำงานให้สำเร็จได้ต้องมาจากการทำงานร่วมกัน

Woodcock และ Francis (1994) ได้อธิบายว่า ทีม เป็นกลุ่มบุคคลที่ต้องสัมพันธ์กัน เพื่อปฏิบัติงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ร่วมกัน กลุ่มบุคคลที่มารวมตัวกัน อาจไม่ใช่ทีม ถ้าไม่มีความเกี่ยวข้องกันและไม่มีเป้าหมายร่วมกัน การรวมกันเป็นทีมคือการที่สมาชิกมีกิจกรรมผูกพันกัน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายเดียวกัน

Johnson และ Johnson (2003) ได้สรุปไว้ว่า กลุ่มหรือทีม หมายถึงการรวมตัวกันของคนจำนวนหนึ่งที่มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันอย่างสม่ำเสมอในช่วงเวลาหนึ่ง กลุ่มที่จะสามารถพัฒนาเป็นทีมได้ต้องเกิดจากคนที่มารวมตัวกันต้องมีการรับรู้ในตนเองว่า จำเป็นต้องมีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันเพื่อการดำเนินการให้บรรลุเป้าหมายและวัตถุประสงค์ร่วมกัน มีการประเมิน รับผิดชอบ และเน้นการแก้ไขปัญหาเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จร่วมกัน

อำนาจ แสงสว่าง (2540) ได้กล่าวถึงความหมายของการทำงานเป็นทีมว่า เป็นกลุ่มบุคคลที่จัดตั้งขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เดียวกัน เพื่อการทำงานร่วมกัน มีเป้าหมายเดียวกัน เพื่อต้องการความสำเร็จในการทำงาน

ทิสนา แชมมณี (2545) ได้ให้ความหมายของการทำงานเป็นทีมว่า การที่กลุ่มบุคคล เข้ามาร่วมกันปฏิบัติงานอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ การร่วมกันปฏิบัติงานนี้ จะเป็นไปอย่างราบรื่นและประสบผลสำเร็จหรือไม่ เพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยและองค์ประกอบ หลายประการในการทำงานร่วมกัน การที่บุคคลมารวมกันเป็นกลุ่มและทำงานในลักษณะเป็นทีมนี้ ไม่ใช่เพียงแต่การนำบุคคลหลายๆ คนมารวมกันเท่านั้น การรวมกลุ่มที่มีลักษณะการทำงานเป็นทีม จำเป็นต้องประกอบไปด้วย การมีเป้าหมายร่วมกัน การมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน การติดต่อสื่อสารกันในกลุ่ม การประสานงานกันในกลุ่ม การตัดสินใจร่วมกัน และมีผลประโยชน์ ร่วมกัน

ปราณี รามสูตรและจำรัส ดวงสุวรรณ (2545) ได้สรุปความหมายของการทำงานเป็น ทีมว่า เป็นกลุ่มการทำงานที่สมาชิกของทีมจะมีบทบาทเฉพาะของตน ทุกบทบาทต้องประสานกัน และมีผลต่อกัน โดยมีเป้าหมายร่วมกันที่ความสำเร็จของงานนั้น

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2545) ได้กล่าวถึงการทำงานร่วมกันว่าเกิดจากการที่สมาชิกใน ทีมมีจิตสำนึกถึงการทำงาน มีส่วนร่วมรับผิดชอบและมีเป้าหมายเพื่อความสำเร็จร่วมกัน

อมรทิพย์ ทิพย์ประทุม (2548) กล่าวว่า ทีมงานเป็นรูปแบบการรวมกลุ่มการทำงาน ของบุคคล ซึ่งมีตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป การทำงานเป็นทีม เป็นความร่วมมือในการปฏิบัติงานให้เป็นไป ตามเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ขององค์การหรือทีมงานที่สร้างขึ้นร่วมกัน โดยสมาชิกของทีมงานมี การประสานสัมพันธ์และสนับสนุนช่วยเหลือกันในการทำงาน

ทองทิพภา วิริยะพันธ์ (2551) ได้ให้ความหมายของทีมงานว่า เป็นกลุ่มบุคคลที่มารวมกัน ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มีเป้าหมายร่วมกันในการทำงาน มีการกำหนดบทบาทและกระบวนการทำงานที่ ชัดเจน การทำงานเป็นทีมมีการตั้งเป้าหมายเพื่อให้ทีมงานให้ประสบความสำเร็จซึ่งผลการ ทำงานจะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับทักษะที่มีประสิทธิภาพหรือไม่มีประสิทธิภาพของทีม

จากนิยามความหมายข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การทำงานเป็นทีม หมายถึง กลุ่ม ของบุคคลที่ทำงานร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิก มีความรับผิดชอบร่วมกัน ช่วยกัน ทำงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายเดียวกัน ทุกคนในทีมมีบทบาทในการช่วยดำเนินงานของทีม ซึ่งต้อง อาศัยทักษะของการทำงานที่ดี มีการสนับสนุน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีการประสานงานและการ ติดต่อสื่อสารที่ดี เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 องค์ประกอบของทักษะการทำงานเป็นทีม

จากความหมายของการทำงานเป็นทีมที่กล่าวข้างต้น การจะพัฒนาทักษะการทำงาน เป็นทีมได้ ต้องมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับองค์ประกอบของทักษะการทำงานร่วมกันของทีม ซึ่งในส่วนต่อไปจะกล่าวถึงรายละเอียดขององค์ประกอบของทักษะในการทำงานเป็นทีม

ในการทำงานเป็นทีม สิ่งสำคัญที่จะทำให้ทีมงาน บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ต้องการ คือ องค์ประกอบต่างๆ ของทีมงาน เช่น สมาชิกของทีม ภาวะผู้นำ เป้าหมาย กระบวนการทำงาน หรือวิธีการทำงาน การติดต่อสื่อสาร เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ จะเป็นแนวทางในการสร้างทีมงานให้มี ประสิทธิภาพ สามารถดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมายตามที่กำหนด ดังนั้น ผู้วิจัยได้ศึกษา สรุปและ รวบรวมองค์ประกอบการทำงานเป็นทีมไว้ ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

Harvey และ Drolet (1994) ได้แบ่งองค์ประกอบของทีมงานที่มีประสิทธิภาพ โดย สามารถแบ่งได้เป็น 4 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. วัตถุประสงค์ (Purpose) ประกอบด้วย การมีหลักการทำงานที่ชัดเจน การมีการ แบ่งงานเพื่อร่วมกันทำ และการมีความเชื่อว่าสามารถทำให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ได้
2. องค์ประกอบของทีม (Composition) ประกอบด้วย การกำหนดตำแหน่งของ สมาชิกที่ชัดเจน การแสดงความช่วยเหลือระหว่างกัน และการตระหนักถึงบทบาทของตนเอง
3. ด้านการปฏิสัมพันธ์ต่อกัน (Interaction) ประกอบด้วย การมีความไว้วางใจซึ่งกัน และกัน การมีมนุษยสัมพันธ์ต่อกัน การเปิดเผย การเผชิญความขัดแย้ง การให้ข้อมูลตอบกลับ การ รับฟังความเห็น การแก้ไขข้อบกพร่อง และความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง
4. ด้านโครงสร้างและสภาพแวดล้อม (Structure and Context) ประกอบด้วย ความ เข้าใจที่ชัดเจนในโครงสร้างของกลุ่ม การรักษาสภาพแวดล้อม และได้รับการสนับสนุนจากปัจจัย สภาพแวดล้อมภายนอก

Baker David และคณะ (1998) สรุปองค์ประกอบสำคัญของการทำงานเป็นทีมที่ สำคัญคือ

1. ความรู้ของทีม (Team knowledge) เป็นความรู้และประสบการณ์ส่วนบุคคลของ สมาชิกในทีมที่แตกต่างกัน ที่จะสามารถนำมาใช้ประกอบในการทำงานเป็นทีม
2. ทักษะของทีม (Team attitude) ความคิดเห็นของสมาชิกในทีมควรเป็นไป ในทางเดียวกัน หากมีความเห็นต่างกันย่อมมีความจำเป็นที่จะต้องปรึกษาหารือแก้ไข ทั้งนี้ทัศนคติ จะสะท้อนถึงการทำงานของทีมให้ไปในทางเดียวกัน
3. ทักษะการทำงานเป็นทีม (Team skill) ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น ทักษะการสื่อสาร (Communication) ทักษะการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal relation) การวางแผน และการตัดสินใจ (Group decision making/ Planning) และการปรับตัวและความยืดหยุ่น (Adaptability/ Flexibility)

หลุยส์ จำปาเทศ (2539) กล่าวถึงองค์ประกอบการทำงานเป็นทีม โดยแบ่งการดำเนินงานออกเป็น 3 องค์ประกอบหลัก คือ

1. ด้านการวางแนวทางดำเนินการของทีมงาน ซึ่งประกอบไปด้วย การมีเป้าหมาย และขั้นตอนการทำงานที่ชัดเจน มีการประสานงานกันเป็นทีม มีการดำเนินการกันเป็นส่วนในทีม มีแผนงานและการติดตามแผนเพื่อให้การทำงานเป็นทีมบรรลุเป้าหมาย
2. องค์ประกอบเกี่ยวกับตัวผู้นำทีมงาน ซึ่งทักษะที่ผู้นำของทีมงานควรต้องมีคือ การมีความรู้ในการวางแผน การมีเทคนิคในการเผชิญความขัดแย้ง การมีเทคนิคในการเสริมแรงและสร้างพลังใจ และการแสวงหาวิธีที่เหมาะสมให้มีประสิทธิภาพอยู่เสมอ
3. องค์ประกอบด้านสมาชิกของทีมงาน ประกอบด้วยทักษะที่สำคัญ คือ มีความตั้งใจในการทำงานตามแผนและกระบวนการของทีม มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหา มีความตระหนักถึงบทบาทและเป้าหมายของทีม มีความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้

เรียม ศรีทอง (2542) ได้สรุปการทำงานเป็นทีมที่มีประสิทธิภาพ โดยพิจารณาจากองค์ประกอบด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านสภาพแวดล้อม ได้แก่ สมาชิกในทีมงานใกล้ชิดกันหรือพบกันบ่อยๆ และสมาชิกในทีมงานมีลักษณะการทำงานที่เหมาะสม
2. ด้านเป้าหมาย ได้แก่ สมาชิกมีส่วนร่วมในการกำหนดวัตถุประสงค์และเป้าหมาย สมาชิกทุกคนเข้าใจวัตถุประสงค์และเป้าหมายอย่างชัดเจน และมีความเห็นพ้องกันในวัตถุประสงค์
3. ด้านบทบาท ได้แก่ สมาชิกทำบทบาทหน้าที่อย่างสมบูรณ์ สมาชิกให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รวมถึงผู้นำมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับหน้าที่
4. ด้านวิธีการทำงาน ได้แก่ ตัดสินใจด้วยมติของกลุ่มอย่างมีเหตุผล สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในการประชุมหรือการทำกิจกรรมต่างๆ สมาชิกแสดงบทบาทผู้พูดและผู้ฟังที่ดี ผู้นำให้ข้อมูลย้อนกลับแก่สมาชิกทุกคนอย่างสม่ำเสมอ มีการกำหนดภารกิจสำคัญ และวิธีการสื่อสารที่ทำให้เกิดความเข้าใจชัดเจน
5. ด้านความเหนียวแน่นของทีม ได้แก่ ความเป็นเอกลักษณะ ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ความอดกลั้นต่อความขัดแย้งและแสวงหาแนวทางแก้ไขความขัดแย้งร่วมกัน การที่สมาชิกทุกคนให้ความสนับสนุนซึ่งกันและกัน รวมไปถึงการสร้างบรรยากาศในการทำงานดี

ทีศนา แคมมณี (2545) ได้นำเสนอองค์ประกอบการทำงานเป็นกลุ่ม หรือเป็นทีม โดยมีองค์ประกอบหลัก 3 ประการ กล่าวคือ

1. กระบวนการกลุ่ม โดยมุ่งเน้นในเรื่อง การเลือกผู้นำ การกำหนดวัตถุประสงค์ การวางแผนและระเบียบกติกา การดำเนินการตามแผน ปัญหาในการทำงาน และการประเมินผลงาน

2. พฤติกรรมผู้นำกลุ่ม โดยผู้นำต้องมีทักษะและความสามารถดังนี้คือ ความสามารถนำกลุ่มให้ทำงานตามกระบวนการ การมีทักษะผู้ฟังและผู้พูด การเป็นผู้ให้ความคิดริเริ่ม และการสร้างบรรยากาศการทำงานกลุ่ม

3. พฤติกรรมสมาชิกกลุ่ม ต้องประกอบไปด้วยทักษะดังนี้คือ ความสามารถที่ทำให้กลุ่มทำงานตามกระบวนการ การแสดงทักษะผู้ฟัง การให้ข้อมูลแก่กลุ่ม การให้โต้แย้งที่เหมาะสม และการมีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

Woodcock และ Francis (1994) ได้สรุปถึงองค์ประกอบที่สำคัญของทักษะการทำงานเป็นทีม โดยแบ่งทักษะการทำงานเป็น 9 ด้าน คือ การกำหนดวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนและเป้าหมายสอดคล้องกัน (Clear objective and Agree goals) ความเปิดเผยและการเผชิญหน้า (Openness and Confrontation) การยอมรับสนับสนุน และไว้ใจ (Support and Trust) ความร่วมมือและความขัดแย้ง (Cooperation and Conflict) การทำงานและการตัดสินใจที่สอดคล้อง (Sound working and Decision making) ภาวะผู้นำที่เหมาะสม (Appropriate leadership) การตรวจสอบทบทวนสม่ำเสมอ (Regular review) การพัฒนาตนเอง (Individual development) และความสัมพันธ์ที่ดีกับทีมอื่น (Sound inter-group relation)

Tarricone และ Luca (2002) ได้สรุปองค์ประกอบของทักษะในการทำงานเป็นทีมไว้ 6 ประการจากการรวบรวมงานวิจัยอื่นๆ ได้ดังนี้

1. การยึดมั่นเพื่อความสำเร็จของทีมและเพื่อเป้าหมายร่วมกัน (Commitment to team success and Shared goals) สมาชิกทุกคนจะต้องตระหนักและยึดมั่นในเป้าหมายและความสำเร็จของผลงานของทีม ทีมที่สามารถสร้างความร่วมมือในการทำงานเพื่อเป้าหมายสูงสุดของทีมได้ จะเป็นทีมที่มีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จ

2. การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน (Interdependence) สมาชิกต้องร่วมกันสร้างบรรยากาศที่เกิดการร่วมมือกัน เพื่อให้เห็นถึงผลดีของการทำงานเป็นทีมมากกว่าการทำงานเพียงคนเดียว เพื่อดึงความสามารถของแต่ละบุคคลมาร่วมกันในงาน เพื่อเกิดการเรียนรู้และเพื่อความสำเร็จร่วมกัน

3. ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal skill) ประกอบด้วยความสามารถในการอภิปรายประเด็นต่างๆ ต่อสมาชิกได้อย่างเปิดเผย ซื่อสัตย์ น่าเชื่อถือ

สนับสนุนและให้ความเคารพต่อทีมและสมาชิกทุกคน และสามารถสร้างสิ่งแวดล้อมการทำงาน เพื่อให้เกิดการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

4. การสื่อสารแบบเปิดและการให้ผลตอบกลับเชิงบวก (Open communication and Positive feedback) มีความสามารถในการเป็นผู้ฟังที่ดีเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของสมาชิกทุกคน และเพื่อร่วมกันสร้างบรรยากาศการทำงานร่วมกันที่ดีระหว่างกัน สมาชิกทุกคนควรจะสามารถให้และรับผลตอบกลับได้อย่างเปิดเผยและจริงใจ

5. องค์ประกอบของทีม ที่มีความเหมาะสม (Appropriate team composition) ถือเป็นความสำคัญยิ่งในการสร้างทีมงานที่ประสบความสำเร็จ สมาชิกทุกคนต้องมีความตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ของตนเอง และความคาดหวังของทีมในการทำงานตามกระบวนการ

6. การยึดมั่นต่อกระบวนการกลุ่ม, ภาวะผู้นำ และความไว้วางใจ (Commitment to team process, Leadership and Accountability) สมาชิกทุกคนต้องมั่นใจและส่งเสริมการทำงานตามกระบวนการของทีม ผู้นำทีมต้องมีความสามารถในการสร้างความร่วมมือ การตัดสินใจและการแก้ปัญหา

Johnson และ Johnson (2003) กล่าวถึงองค์ประกอบของการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ ว่าต้องมีทักษะที่สำคัญ 5 ประการ คือ การพึ่งพาและเกื้อกูลกันในเชิงบวก (Positive interdependence) การปฏิสัมพันธ์กันแบบเผชิญหน้า (Face-to-face promotive interaction) ความเชื่อมั่นของแต่ละบุคคล (Individual accountability) ทักษะการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และทักษะการทำงานกลุ่มย่อย (Interpersonal and Small group skills) และการวิเคราะห์การทำงานกลุ่ม (Group processing)

ศินีย์ สังข์ศรี (2544) กล่าวถึงการสร้างทีมงานที่มีประสิทธิภาพว่าสามารถกระทำได้โดยการสร้างกิจกรรมและการทำงานร่วมกัน ควบคู่กับการสร้างจิตสำนึกด้านความรับผิดชอบร่วมกัน ซึ่งมีองค์ประกอบของทักษะในการทำงานร่วมกันที่สำคัญคือ ลักษณะและภาวะความเป็นผู้นำที่เหมาะสม การมีเป้าหมาย แผนงาน เพื่อการดำเนินนโยบายและประเมินผลงาน มีความสามัคคี ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกของทีมมีความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีในทีม มีความคิดสร้างสรรค์ โดยนำความคิดใหม่ๆ มาใช้ได้อย่างหลากหลาย มีการสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกที่ทำงาน หุ่นเหจิตใจและให้เกิดความกระตือรือร้นมากขึ้น มีการพัฒนาทักษะและเพิ่มความรู้เพื่อเพิ่มความสามารถในการทำงาน

จากองค์ประกอบของทักษะการทำงานเป็นทีมที่ได้รวบรวมไว้ข้างต้น สามารถสรุปได้ว่าการทำงานเป็นทีมจำเป็นต้องประกอบด้วยองค์ประกอบหลักที่สำคัญ คือ ผู้นำ สมาชิก และการ

ดำเนินการอย่างมีระบบและมีหลักการ นอกจากนี้ยังมีในส่วนของความรู้ ทัศนคติของสมาชิกของทีม รวมไปถึงสภาพแวดล้อมของทีมที่เป็นส่วนสำคัญต่อการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของทีมอีกด้วย

ผู้วิจัยได้นำมารวบรวมเพื่อสังเคราะห์องค์ประกอบของทักษะร่วม ที่นักคิดนักวิจัยข้างต้นได้กล่าวถึงไว้เพื่อหาองค์ประกอบทักษะการทำงานเป็นทีมที่สำคัญนำมาใช้เป็นโครงสร้างสำหรับการพัฒนาเครื่องมือเพื่อใช้การวิจัยในครั้งนี้ได้ดังตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 สรุปองค์ประกอบของทักษะการทำงานเป็นทีม

ทักษะ \ นักวิจัย	Woodcock (1989)	Johnson และ Johnson (1994)	Harvey และ Drolet (1994)	หุดยส์ จำปาเทศ (2539)	เรียม ศรีทอง (2542)	Baker (1998)	ศศิณี สังข์รัมย์ (2544)	ทีศนา แซ่มณี (2545)	Tarricone และ Luca (2002)
1. การมีความรู้ในงานที่ต้องทำร่วมกัน				✓		✓		✓	
2. ร่วมกำหนดองค์ประกอบ และ แบ่งหน้าที่การทำงาน ร่วมวางแผนเป้าหมาย วัตถุประสงค์ และกระบวนการทำงานร่วมกัน	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓
3. ความตระหนักในบทบาทหน้าที่ของตนเอง	✓	✓	✓		✓		✓		✓
4. การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน ฟังพาคัดย ยอมรับ และไว้ใจกัน	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
5. การสร้างบรรยากาศในการทำงานร่วมกัน		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
6. การสื่อสารแบบร่วมแก้ปัญหา มีการเผชิญหน้าและยอมรับผลตอบกลับ	✓					✓	✓		✓

ตารางที่ 2.1 (ต่อ)

ทักษะ	นักวิจัย Woodcock (1989)	Johnson และ Johnson (1994)	Harvey และ Drolet (1994)	หลุยส์ จำปาเทศ (2539)	เรียม ศิริทอง (2542)	Baker (1998)	ศศิณี สังข์ศรี (2544)	ทีศนา เขมมณี (2545)	Tarricone และ Luca (2002)
7. มีการประเมินผลงานและ ความสำเร็จของทีม		✓						✓	
8. มีการปรับตัว และมีความยืดหยุ่น เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจร่วมกัน						✓			
9. มีการพัฒนาทักษะเพื่อเพิ่ม ความรู้ให้แก่สมาชิก	✓						✓		

จากตารางที่ 2.1 แสดงองค์ประกอบของทักษะการทำงานเป็นทีมที่มีนักการศึกษา นักวิจัย ได้ทำการศึกษาไว้ ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปถึงองค์ประกอบที่มีผู้เสนอไว้เป็นองค์ประกอบร่วมกัน โดยเลือก องค์ประกอบที่มีความสำคัญและมีการกล่าวถึงมากที่สุด 5 อันดับแรกมาเป็นองค์ประกอบในการ พัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีมในการทำวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่

1. การร่วมกำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์และแบ่งหน้าที่กันทำงาน
2. การตระหนักในบทบาทหน้าที่ของตนเอง
3. การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ฟังพาทอาศัยและช่วยเหลือกัน
4. การรักษาระบบบรรยากาศในการทำงานและปรับตัวหากัน
5. การสื่อสารแบบเปิด มีการปรึกษาและแก้ไขปัญหาาร่วมกัน

จากองค์ประกอบทักษะที่ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์มาแล้วนั้น ผู้วิจัยได้นำมาสรุปเป็น พฤติกรรมที่นักเรียนพึงมีเพื่อให้เกิดการทำงานเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพ และใช้เป็น องค์ประกอบของพฤติกรรมที่ต้องการวัดเพื่อใช้ในการพัฒนาเครื่องมือในการวิจัย รายละเอียดมีดัง ตารางที่ 2.2

ตารางที่ 2.2 พฤติกรรมของทักษะการทำงานเป็นทีม

ทักษะการทำงานเป็นทีม	พฤติกรรม
1. การร่วมกำหนดเป้าหมายวัตถุประสงค์ และแบ่งหน้าที่กันทำงาน	ร่วมกับคนอื่นๆ ในการกำหนดเป้าหมายของงาน วัตถุประสงค์ วางแผนการทำงาน ให้มีความเข้าใจตรงกันเพื่อให้เกิดการแบ่งหน้าที่ตามความถนัดและเหมาะสม
2. การตระหนักในบทบาทหน้าที่ของตนเอง	รู้และเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของตนเองเมื่อทำงานในทีม มีการทำงานตามหน้าที่ที่ได้รับอย่างเต็มที่
3. การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ฟังพาดูอาศัยและช่วยเหลือกัน	มีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนร่วมทีม มีการประสานงานช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แม้ไม่ใช่หน้าที่ของตนเอง
4. การรักษาวรรยากาศในการทำงาน และปรับตัวหากัน	มีการสร้างบรรยากาศให้เอื้อต่อการทำงานอย่างเหมาะสม ไม่เคร่งเครียด หรือปล่อยปละจนเกินไป มีความยืดหยุ่นและร่วมสร้างอารมณ์และกำลังใจให้ทีมทำงานร่วมกันอย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ
5. การสื่อสารแบบเปิด มีการปรึกษาและแก้ไขปัญหาพร้อมกัน	มีความสามารถในการสื่อสารที่ดี มีการเสนอแนะ รับฟัง และปรึกษากันเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ใช้ทักษะการแก้ปัญหา กล้าโต้แย้งและยอมรับผลตอบกลับเพื่อให้เกิดข้อสรุปและผลลัพธ์ในการทำงาน

จากพฤติกรรมของทักษะการทำงานเป็นทีมดังที่กล่าวข้างต้นที่ได้มาจากการสังเคราะห์ทักษะในการทำงานเป็นทีม แสดงให้เห็นว่า หากมีการพัฒนาองค์ประกอบของทีมโดยการปลูกฝังทักษะและคุณลักษณะตามโครงสร้างดังกล่าว จะเป็นการส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงานเป็นทีมที่ส่งผลถึงความสำเร็จในการทำงาน และต่อผลลัพธ์อื่นๆ ตามมา ซึ่งในงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยนำองค์ประกอบของทักษะที่สังเคราะห์ได้นี้ไปใช้เป็นโครงสร้างเพื่อพัฒนาเป็นแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีมและแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมของนักเรียนต่อไป

1.3 ความสำคัญของทักษะการทำงานเป็นทีม

จากความหมายและองค์ประกอบของทีมที่กล่าวไว้ว่า ทีมเป็นกลุ่มการทำงานที่ต้องมีการจัดองค์ประกอบ มีทักษะในการทำงานและสมาชิกของทีมต้องมีคุณลักษณะที่เหมาะสม ทั้งนี้การสร้างและพัฒนาองค์ประกอบและคุณลักษณะดังกล่าว ถือเป็นความสำคัญในการสร้างการทำงานเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพเนื่องจากมนุษย์ต้องอยู่ร่วมกัน ต้องทำงานร่วมกันอยู่ตลอดเวลา ดังที่ ทิศนา แคมมณี (2545) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการทำงานเป็นทีมของมนุษย์ไว้ ซึ่งสามารถสรุปเป็นความสำคัญได้คือ มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่จำเป็นต้องมีการพึ่งพาดูอาศัยซึ่งกัน

และกัน มนุษย์มีความต้องการที่จะปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่น ซึ่งมนุษย์มีขีดจำกัดและมีความแตกต่างกันในเรื่องสติปัญญา ความสามารถและความคิด ดังนั้นในการทำงานใดๆ หากทำร่วมกันหลายหัว ย่อมจะสามารถช่วยกันคิดช่วยกันดูแลได้กว้างขวางและรอบคอบยิ่งขึ้น ดังนั้นการทำงานเป็นทีมจึงให้ผลงานที่ดีกว่าการทำงานแบบต่างคนต่างทำ อีกทั้งการที่บุคคลได้มีโอกาสรวมกลุ่มเพื่อทำงานเป็นทีมนี้ จะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้จากผู้อื่น ส่งผลให้เกิดความรู้และพัฒนาตนเองต่อไปได้ในอนาคต

จากคำกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า โดยพื้นฐานของมนุษย์ที่ต้องอยู่ร่วมกันเป็นสังคมนั้น การเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพและการทำงานร่วมกัน จะนำมาซึ่งการพัฒนา และความสำเร็จทั้งของตนเองและของส่วนรวม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมปัจจุบันที่ต้องมีการทำงานที่อาศัยความรู้ ความคิด ความสามารถที่หลากหลาย ยิ่งมีความจำเป็นที่มนุษย์ต้องเรียนรู้ที่จะทำงานร่วมกันเป็นทีม เพื่อการสร้างสรรค์ผลงานที่มีประสิทธิภาพและเพื่อความสำเร็จในการทำงาน ซึ่งหลักการของการทำงานเป็นทีมได้ถูกนำมาใช้ในหลายสาขาและวงการอย่างแพร่หลาย เนื่องด้วยผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น หากผ่านกระบวนการทำงานของทีมอย่างมีประสิทธิภาพแล้วนั้นจะส่งผลถึงความสำเร็จของงานที่ดียิ่งกว่าการทำงานเพียงคนเดียว ดังนั้นการศึกษาเรื่องการทำงานเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพจึงมีความสำคัญ และสมควรที่ต้องได้รับการปลูกฝังที่ดีตั้งแต่ในวัยเรียนเพราะการเล่าเรียนในชั้นเรียน เด็กต้องมีการทำงานร่วมกันอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นในแต่ละวิชาเรียนหรือในกิจกรรมของโรงเรียน เด็กควรจะได้เรียนรู้หลักในการทำงาน ประสานงานร่วมกันเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะยิ่งเป็นประโยชน์ต่อการเรียนและการทำงานในระดับที่สูงขึ้นของนักเรียนอีกด้วย

การทำงานเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพจึงเป็นทักษะที่จำเป็นที่ต้องมีการฝึกฝน อบรม เพื่อให้บุคคลเกิดความรู้และความตระหนัก ซึ่งควรต้องมีการปลูกฝังกันตั้งแต่วัยเรียนผ่านรูปแบบการเรียนการสอน (สุภาพร อัครวัฒนา, 2541) และนอกเหนือจากการเรียนการสอนเกี่ยวกับการทำงานเป็นทีมโดยครูในโรงเรียนแล้ว Schmuck และ Schmuck (2001) ยังได้อธิบายถึงอิทธิพลจากเพื่อนที่มีส่วนช่วยในกระบวนการกลุ่มของนักเรียนอีกด้วย โดยกล่าวว่า นักเรียนจะสร้างความเข้าใจว่าสิ่งที่ครูต้องการคือ ผลงาน ซึ่งจะมองว่าครูเป็นผู้ชี้แนะ ควบคุมพฤติกรรมเพื่อนำไปสู่การทำงาน ในขณะที่ความสัมพันธ์กับเพื่อนมีความสำคัญมากขึ้นตามวัย เพื่อนจึงมีอิทธิพลในการช่วยเหลือ สนับสนุนทั้งทางด้านการเรียน การทำงาน และในเรื่องอารมณ์ที่ต้องการจะสร้างความเป็นอิสระจากผู้ใหญ่ แม้ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนในการทำงานร่วมกันจะไม่ได้เป็นไปในเชิงบวกตลอดเวลา แต่นักเรียนจะได้เรียนรู้ในเรื่องการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน อาจด้วยความเห็น

อกเห็นใจกัน หรืออาจด้วยความรุนแรงก็เป็นได้ เพื่อนจึงเป็นหนึ่งในผู้มีอิทธิพลที่คอยปรับทัศนคติ ค่านิยม แรงบันดาลใจและพฤติกรรมทางสังคมในการอยู่ร่วมกันในโรงเรียนให้แก่แก่นักเรียนได้เช่นกัน

แนวคิดนี้สอดคล้องกับ Tunnard และ Sharp (2009) ที่ได้นำเสนอว่า นอกเหนือจากการรับรู้ถึงประโยชน์ โครงสร้าง และผลสำเร็จที่เกิดจากประสิทธิภาพของการทำงานเป็นทีมแล้ว นักเรียนยังได้เรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพร่วมกันกับเพื่อนร่วมทีม ได้เรียนรู้การทำงานจากทีมอื่นๆ และยังสามารถสร้างความเข้าใจและปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับครูอีกด้วย

จากความสำคัญของการทำงานเป็นทีมที่มีประสิทธิภาพที่รวบรวมไว้ข้างต้น จะเห็นได้ว่า ด้วยความจำเป็นพื้นฐานที่มนุษย์ต้องอยู่ร่วมกันเป็นสังคมที่ต้องมีการพึ่งพาอาศัยกัน ทำให้เห็นความสำคัญของการที่จะต้องเรียนรู้ทักษะการทำงานเป็นทีม โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมปัจจุบันที่ต้องอาศัยการทำงานร่วมกันในการขับเคลื่อนการทำงานในทุกสาขาอาชีพ ซึ่งแม้แต่ในโรงเรียนเอง การทำงานเป็นทีมก็ถูกสอดแทรกลงในกิจกรรมทางการเรียน ทั้งในและนอกบทเรียนอยู่เสมอ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการปลูกฝัง สอนสอนให้นักเรียนได้เรียนรู้และฝึกฝนทักษะการทำงานเป็นทีมที่ดี ทั้งนี้มีผู้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการทำงานเป็นทีมอยู่จำนวนมาก และรูปแบบการพัฒนาและการวัดทักษะการทำงานเป็นทีมมีความแตกต่างกันไปตามแต่ละโครงสร้างที่นักวิจัยกำหนดให้เหมาะสมกับงานวิจัยนั้นๆ ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมการพัฒนาและการวัดทักษะการทำงานเป็นทีมไว้ ดังมีรายละเอียดในหัวข้อต่อไป

1.4 การพัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีม

จากความหมาย องค์ประกอบและความสำคัญของการทำงานเป็นทีมตามที่กล่าวข้างต้น พบว่าความรู้และทักษะในการทำงานเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพเป็นสิ่งสำคัญและสามารถถ่ายทอดและฝึกฝนให้แก่แก่นักเรียน ซึ่งการพัฒนาทักษะในการทำงานเป็นทีมมีแนวทางการพัฒนา ดังต่อไปนี้

อุทัย บุญประเสริฐ (2532) ได้นำเสนอการพัฒนาทักษะในการทำงานเป็นทีม โดยเน้นว่า การพัฒนาทักษะในการทำงานเป็นทีมให้เกิดประสิทธิภาพจัดเป็นเรื่องระบบการทำงานของกลุ่ม การมีบทบาท การสร้างแรงจูงใจและความสามัคคีของกลุ่ม ซึ่งองค์ประกอบที่ต้องพิจารณาเพื่อเสริมการทำงานให้มีประสิทธิภาพ มีดังนี้ 1) กำหนดขนาดของกลุ่มให้เหมาะสมกับงาน 2) เลือกสมาชิกที่มีความรู้ความสามารถเหมาะสมกับงาน 3) ดำเนินการให้กลุ่มกำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนเพื่อป้องกันความเข้าใจที่สับสน 4) ดำเนินการให้มีการกำหนดแผนงาน แยกขั้นตอนการดำเนินงานให้ชัดเจน 5) มีการประสานงานและติดตามงานเป็นระยะๆ 6) ใช้เครือข่ายการติดต่อสื่อสารเพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมและสร้างบรรยากาศในการทำงาน 7) ผู้นำกลุ่มควรได้มา

จากมติเอกฉันท์ 8) ขั้นตอนในการทำงานควรได้มาจากการปรึกษา 9) เปิดโอกาสให้กลุ่มเสนอแนะวิธีการที่เหมาะสม และ 10) จัดให้มีการสรุปถึงส่วนดีของการทำงานเพื่อเป็นการเสริมกำลังใจและหาข้อแก้ไขปรับปรุงร่วมกัน

นอกเหนือจากแนวคิดการพัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีมดังที่กล่าวข้างต้นแล้ว จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการทำงานเป็นทีม พบว่างานวิจัยส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาในเชิงสหสัมพันธ์ (Correlations) เพื่อดูความสัมพันธ์ของตัวแปรกับการทำงานเป็นทีม ซึ่งจะได้กล่าวถึงรายละเอียดในส่วนต่อไป อย่างไรก็ตามแนวทางในการพัฒนาทักษะในการทำงานเป็นทีม มีนักวิจัยที่ได้พัฒนารูปแบบการฝึก (Dittman และคณะ 2010) และการสอดแทรกในการเรียนการสอน (สายพิน สีหรัภษ์, 2551) ซึ่งมีรายละเอียดในการพัฒนาดังต่อไปนี้

Dittman และคณะ (2010) ได้ศึกษารูปแบบการฝึกการทำงานร่วมกันตามโปรแกรมที่จัดทำขึ้นเพื่อดูผลสัมฤทธิ์ในการใช้โปรแกรมเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานร่วมกันของทีม และดูความเหมาะสมและความพึงพอใจในการใช้โปรแกรม ซึ่งโปรแกรมได้พัฒนาขึ้นจากโครงสร้างการทำงานร่วมกันที่มุ่งเน้นการพัฒนาสมาชิกในทีมให้มีทักษะที่สำคัญ 4 ด้าน คือ การสร้างความเชื่อมั่นและไว้วางใจกันในทีม การร่วมกันตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน การเข้าใจถึงบทบาทหน้าที่ของแต่ละคนรับผิดชอบ และการร่วมดำเนินการให้เป็นไปตามกระบวนการทำงานของทีม ซึ่งทำการวิจัยกับนักเรียนในระดับอาชีวศึกษา มีการจัดการฝึกอบรม 6 ครั้งให้กับกลุ่มทดลองเพื่อฝึกการทำงานร่วมกัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้มีการฝึกโปรแกรมดังกล่าว ซึ่งทั้ง 2 กลุ่มมีการจัดทำโครงการส่งเพื่อดูผลสัมฤทธิ์ในการทำงาน ซึ่งผลการทดลองพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกโปรแกรม มีผลสัมฤทธิ์ในการทำงาน และมีคะแนนการประเมินการทำงานเป็นทีมดีกว่ากลุ่มควบคุม และนักเรียนมีความพึงพอใจในการใช้โปรแกรมการฝึกการทำงานร่วมกันนี้

สายพิน สีหรัภษ์ (2551) ได้ศึกษาการพัฒนาการเรียนการสอนตามหลักการเรียนรู้ร่วมกันเป็นทีมเพื่อเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้เป็นทีมและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 35 คน ทำการวิจัยในชั้นเรียนวิชาการงานอาชีพและเทคโนโลยีทางการศึกษา ใช้เวลาสอน 13 สัปดาห์ๆ ละ 1 ชั่วโมง 40 นาที โดยในกลุ่มทดลองมีการสอนแนวทางในการเรียนรู้และการทำงานเป็นทีม หลักในการสื่อสารแลกเปลี่ยนความรู้ การอภิปราย และกระบวนการกลุ่ม และเน้นการแบ่งชั้นการจัดการเรียนการสอนออกเป็น 5 ชั้น คือ ชั้นกำหนดเป้าหมายและวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน ชั้นการเรียนรู้เป็นรายบุคคล ชั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้และตัดสินใจร่วมกัน ชั้นประยุกต์ความรู้และกระบวนการเรียนรู้ไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ และชั้นประเมินผลการเรียนรู้เป็นทีม ซึ่งในกลุ่มควบคุมมีไม่ได้มี

การสอนแนวทางการทำงานเป็นทีม และการจัดการสอนแบ่งเป็น 3 ชั้นตามการเรียนรู้ปกติ คือชั้น การนำ ชั้นการเรียนรู้การสอน และชั้นสรุป ใช้การวัดผลจากผลสัมฤทธิ์ในการเรียน และการประเมิน การทำงานเป็นทีม โดยมีแบบประเมินตนเอง แบบประเมินสมาชิก และแบบสังเกตโดยผู้วิจัย ซึ่ง ผลการวิจัยพบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีทักษะการเรียนรู้เป็นทีม และมีผลสัมฤทธิ์ในทางการ เรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากแนวคิดที่นำเสนอและจากงานวิจัยเกี่ยวกับการสอนและการฝึกอบรมรูปแบบการ ทำงานเป็นทีม (Dittman และคณะ, 2010; สายพิน สีหรักษ์, 2551) พบว่า มีการฝึกหรือการพัฒนา ทักษะการทำงานเป็นทีมในระดับมัธยม โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างจากการจัดห้องเรียนประมาณ 35 คน และมีระยะเวลาการทดลองตั้งแต่ 6 ถึง 13 ครั้ง ซึ่งการพัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีมจะมีการ มุ่งเน้นที่กระบวนการในการทำงานของสมาชิกทุกคน โดยต้องมีการตระหนักถึงบทบาทของตนเอง และของทีมให้เกิดการร่วมมือกันตั้งแต่การตั้งเป้าหมาย การวางแผน การแลกเปลี่ยนความคิดและ ตัดสินใจร่วมกัน ซึ่งจากผลการวิจัยที่นำเสนอไปแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาประสิทธิภาพการทำงาน เป็นทีมที่สามารถเพิ่มผลลัพธ์และผลสัมฤทธิ์ในการทำงานร่วมกันให้แก่ทีมได้เป็นอย่างดี ซึ่งใน การทำงานเป็นทีมนี้ จำเป็นต้องมีการวัดผลการทำงานเพื่อประเมินทักษะและพฤติกรรมการทำงาน ของทีม ซึ่งจะกล่าวถึงรายละเอียดในส่วนต่อไป

1.5 การวัดทักษะการทำงานเป็นทีม

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษารูปแบบการวัดทักษะการทำงานเป็นทีมที่นักวิจัยได้ ทำการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า การศึกษาวิจัยทั้งในและต่างประเทศส่วนใหญ่มีการศึกษาตัวแปร เรื่องการทำงานเป็นทีมในรูปแบบการหาความสัมพันธ์ ซึ่งการวัดการทำงานเป็นทีมมีทั้งการใช้ แบบสอบถาม (Baker, 1998; Blewlow และ Frese, 2009; Tarricone และ Luca, 2002; ธิดา รัตน์ วงษ์พันธ์, 2551) แบบสัมภาษณ์ (Tunnard และ Sharp, 2009) แบบสังเกต (Wright และ คณะ, 2009; สายพิน สีหรักษ์, 2551; สุภาพร อัครวัฒนา, 2541) หรือแบบวัดแบบประเมิน (นฤมล, 2551; สายพิน สีหรักษ์, 2551) ซึ่งนักวิจัยแต่ละท่านได้พัฒนาเครื่องมือการวิจัยมาจากการ สังเคราะห์โครงสร้างการทำงานเป็นทีมที่อาจมีความแตกต่างกันในรายละเอียดวัตถุประสงค์ใน แต่ละงานวิจัย ซึ่งผู้วิจัยรวบรวมได้ดังนี้

ตารางที่ 2.3 สรุปงานวิจัยเกี่ยวกับการวัดทักษะการทำงานเป็นทีม

ผู้วิจัย / ปี	งานวิจัย	เครื่องมือและโครงสร้างที่ใช้ในการวิจัย
Baker (1998)	ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานเป็นทีมเพื่อการพัฒนาแบบประเมินการทำงานเป็นทีมในองค์กร ใช้กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานรวม 297 คนจาก 2 ประเทศ ใช้การสุ่มส่งแบบสอบถามเพื่อวัดความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำงานเป็นทีม และภูมิหลังของผู้ตอบแบบสอบถาม	แบบสอบถามประวัติส่วนตัว แบบสอบถามเกี่ยวกับประสบการณ์การทำงานเป็นทีม แบบประเมินทัศนคติการทำงานเป็นทีม และ แบบทดสอบความรู้เรื่องการทำงานเป็นทีม ซึ่งวัดจากโครงสร้างทักษะการทำงานเป็นทีม คือ การวางแผนและการตัดสินใจของทีม ความยืดหยุ่นและการปรับตัว ความมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี และการสื่อสารที่ถูกต้องชัดเจน
Blewdow และ Frese (2009)	ศึกษาการใช้แบบประเมินส่วนบุคคลในสถานการณ์เฉพาะ (SJT-PI) กับความสามารถที่สังเกตได้จริงของบุคคล พนักงานจำนวน 140 คน ทำแบบประเมินส่วนบุคคลในสถานการณ์เฉพาะ ประกอบกับแบบประเมินจากหัวหน้างาน จำนวน 22 คน	ใช้เครื่องมือ 2 ชุดคือ แบบประเมินส่วนบุคคลในสถานการณ์เฉพาะ (Situational Judgement Test- Personal Initiative, SJT-PI) และแบบประเมินจากการสังเกตจากหัวหน้างาน โดยใช้โครงสร้างองค์ประกอบคือ การช่วยเหลือกัน ความมีสติ การรับรู้ความสามารถ
Tarricone และ Luca (2001)	ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความสำเร็จของการทำงานเป็นทีมโดยทำการศึกษากับนักศึกษา 82 คนแบ่งเป็น 20 ทีม ทีมละ 4-5 คน ศึกษา 2 ทีมที่ประสบความสำเร็จและความล้มเหลวเป็นการศึกษาแบบเฉพาะกลุ่ม (Case study) เพื่อดูผลในเชิงลึก	แบบสัมภาษณ์เรื่องการทำงานเป็นทีม และแบบประเมินการทำงานของตนเอง โดยแบ่งโครงสร้างเป็น 6 ด้านคือ การยึดมั่นในเป้าหมาย การพึ่งพาซึ่งกันและกัน การมีทักษะปฏิสัมพันธ์ การมีการสื่อสารแบบเปิด การจัดองค์ประกอบทีมอย่างเหมาะสมและการยึดมั่นในกระบวนการของทีม
Tunnard และ Sharp (2009)	ศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนชั้นป.5-6 จำนวน 16 คนจากโรงเรียนที่ใช้ระบบการเรียนรู้อารมณ์ร่วมกันเป็นกลุ่มในการเรียนการสอนในเรื่องประโยชน์ การจัดโครงสร้างและทักษะของการทำงานเป็นทีม	แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับประโยชน์ในการทำงานเป็นทีม 3 ข้อ การจัดโครงสร้าง 2 ข้อ และทักษะการทำงานเป็นทีม 2 ข้อ โดยเป็นข้อคำถามปลายเปิด

ตารางที่ 2.3 (ต่อ)

ผู้วิจัย / ปี	งานวิจัย	เครื่องมือและโครงสร้างที่ใช้ในการวิจัย
Wright และคณะ (2009)	ศึกษาเปรียบเทียบผลการสังเกตทักษะการทำงานเป็นทีมและรายบุคคลของนักศึกษาแพทย์ 35 คน แบ่งเป็น 9 ทีม กับผลการปฏิบัติงานในการวินิจฉัยคนไข้ 4 รายโดยระหว่างการตรวจวินิจฉัยและศึกษาข้อมูล จะมีผู้สังเกตและใช้วิดีโอเพื่อบันทึกการทำงานเป็นทีม	แบบทดสอบการทำงานสำหรับนักศึกษาและแบบประเมินสำหรับผู้สังเกตเพื่อสังเกตเป็นรายบุคคล โดยมีโครงสร้างทักษะ 5 ด้านคือ ด้านความมั่นใจ การตัดสินใจ การประเมินสถานการณ์ ภาวะผู้นำ และการสื่อสาร
ธิดารัตน์ วงษ์พันธุ์ (2551)	ศึกษาความสัมพันธ์ของทักษะทางอารมณ์ วิธีการจัดการความขัดแย้ง ความสามารถในการทำงานเป็นทีมของนักเรียนชั้นป. 6 จำนวน 561 คน ใน จ.สุพรรณบุรี โดยได้จากการสุ่ม 2 ชั้นตอน ทำการวิจัยโดยจัดให้นักเรียนทำแบบสอบถาม	แบบสอบถามวัดความฉลาดทางอารมณ์ แบบทดสอบวิธีกำจัดความขัดแย้ง แบบสอบถามวัดความสามารถในการทำงานเป็นทีมโดยมีโครงสร้างในการวัด 3 ด้านคือ ด้านความเป็นผู้นำ ด้านความเป็นสมาชิกและด้านกระบวนการทีมโดยมีจำนวนข้อคำถาม 30 ข้อ
นฤมล จันทรสุขวงศ์ (2551)	พัฒนาแผนกิจกรรมเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ทักษะการทำงานกลุ่ม และคุณภาพงานของนักเรียนชั้นป.5 จำนวน 38 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 19 คน ใช้การวัดผลก่อนและหลังการทดลอง	แบบวัดความคิดสร้างสรรค์,แบบประเมิน ผลงาน,แบบประเมินการอภิปรายกลุ่มและทักษะการทำงานกลุ่มโดยผู้วิจัย แบ่งเป็น 2 ด้านคือ เกี่ยวกับทักษะการทำงานกลุ่มของหัวหน้า 6 ด้านคือ การวางแผน การควบคุมการปฏิบัติงาน การควบคุมการอภิปราย การแก้ปัญหาความขัดแย้ง การเสนอผลงานและคุณสมบัติทั่วไป ด้านที่ 2 คือเกี่ยวกับทักษะการทำงานกลุ่มของสมาชิกโดยแบ่งเป็น 6 ด้าน คือการวางแผน การปฏิบัติงาน การอภิปราย การแก้ปัญหา การเสนอผลงานและคุณสมบัติทั่วไป รวม 36 ข้อ

ตารางที่ 2.3 (ต่อ)

ผู้วิจัย / ปี	งานวิจัย	เครื่องมือและโครงสร้างที่ใช้ในการวิจัย
สายพิน สีห์รักษ์ (2551)	ศึกษาการพัฒนา รูปแบบการเรียนการสอนหลักการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้เป็นทีมและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ชั้น ม.4 รวม 70 คน แบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 35 คน ใช้รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการใช้ทักษะการทำงานร่วมกันที่แบ่งเป็น 5 ชั้น	แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้เป็นทีม โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยตลอดคาบเรียน, แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้เป็นทีมของตนเอง 43 ข้อ, แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้เป็นทีมของสมาชิก 30 ข้อ โดยเครื่องมือแต่ละชุดแบ่งโครงสร้างทักษะเป็นทักษะที่กำหนดเป้าหมาย ทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง ทักษะการปฏิสัมพันธ์ ทักษะการประเมินผลการเรียนรู้เป็นทีม
สุภาพร อัศวาวพัฒนา (2541)	ศึกษาพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมของนักศึกษา อาจารย์ ผู้บริหาร รวม 1129 คน โดยให้ทำแบบสอบถามมหาวิทยาลัย หอการค้าถึงปัญหา อุปสรรคที่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน และต่อแนวทางในการพัฒนาส่งเสริมการทำงาน	แบบสัมภาษณ์ผู้บริหาร, แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่มของนักศึกษา สำหรับอาจารย์ประจำวิชาในคาบเรียน, แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมของนักศึกษา โดยแบ่งการวัดเป็น 5 ด้าน คือ ด้านบทบาทผู้นำ บทบาทสมาชิก ด้านกระบวนการทีม ด้านเป้าหมาย และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

จากตารางข้างต้น พบว่าการศึกษาเกี่ยวกับการทำงานเป็นทีมมีหลายรูปแบบ จากงานวิจัยที่ได้รวบรวมไว้ทั้งในและต่างประเทศส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาเชิงสหสัมพันธ์ กลุ่มตัวอย่างจะมีตั้งแต่ในระดับเด็กประถม ไปจนถึงนักศึกษาและวัยทำงาน โดยในระดับประถม มักใช้การวัดโดยการสัมภาษณ์ (Tunnard และ Sharp, 2009) การใช้แบบสอบถามหรือแบบประเมิน (อิติวรัตน์ วงษ์พันธุ์, 2551; นฤมล จันทร์สุขวงศ์, 2551) เป็นแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating scale) โดยแบ่งโครงสร้างการวัดทักษะเป็นด้านต่างๆ ส่วนการวัดทักษะการทำงานในวัยนักศึกษาหรือวัยทำงาน ก็ยังคงใช้แบบสอบถามหรือแบบประเมินมากที่สุด (Baker, 1998; Bledow และ Frese, 2009; Tarricone และ Luca, 2001; Wright และคณะ, 2009; สุภาพร อัศวาวพัฒนา, 2541) โดยจำนวนข้อคำถามของแบบสอบถามจะมีจำนวนแตกต่างกันตามแต่ระดับชั้นและผู้ทำการวัด โดยในระดับมัธยมและอุดมศึกษาขึ้นไปจะมีการใช้จำนวนคำถามที่มากกว่า 30-43 ข้อ (สายพิน

สีห์รักษ์, 2551; สุภาพร อัครวัฒนา, 2541) ส่วนระดับประถมจะมีประมาณ 7-30 ชั่วโมง (Tunnard และ Sharp, 2009; ธิดารัตน์ วงษ์พันธุ์, 2551; นฤมล จันทร์สุขวงศ์, 2551)

นอกจากการใช้แบบสอบถามหรือแบบประเมินแล้ว ยังมีการใช้แบบสังเกตเป็นเครื่องมือในการวัดทักษะการทำงานร่วมกันของทีมอีกด้วย ซึ่งโครงสร้างของแบบวัดทั้งหมดยังคงพัฒนาจากโครงสร้างพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมที่ผู้วิจัยแต่ละท่านได้กำหนดในการศึกษาวิจัย เช่น แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานของผู้นำและสมาชิก (ธิดารัตน์ วงษ์พันธุ์, 2551; นฤมล จันทร์สุขวงศ์, 2551) แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมโดยผู้วิจัย (สายพิณ สีห์รักษ์, 2551) แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่มของนักศึกษาสำหรับอาจารย์ประจำวิชา (สุภาพร อัครวัฒนา, 2541) การสังเกตจะดำเนินการโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย โดยทำการสังเกตการทำงานเป็นทีมของนักเรียนกลุ่มละ 5-8 คน (นฤมล จันทร์สุขวงศ์, 2551; สายพิณ สีห์รักษ์, 2551) หรือการประเมินพฤติกรรมนักเรียนโดยรวมทั้งชั้น 20-30 คน (สุภาพร อัครวัฒนา, 2541) แล้วบันทึกการสังเกตตามจำนวนครั้งที่มีการแสดงพฤติกรรมที่ต้องการสังเกต โดยทำการสังเกตแบบไม่แบ่งช่วงเวลาตลอดระยะเวลาทำกิจกรรมที่กำหนด เป็นระยะเวลา 15-30 นาที (นฤมล จันทร์สุขวงศ์, 2551, นันทกา จิราพันธ์, 2551) และเป็นการสังเกตระหว่างชั่วโมงเรียน (สายพิณ สีห์รักษ์, 2551; สุภาพร อัครวัฒนา, 2541)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีมสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากโครงสร้างทักษะที่ต้องการวัดที่ได้สังเคราะห์ไว้เป็นคุณลักษณะที่ต้องการวัด 5 ด้านมาพัฒนาเป็นสถานการณ์และข้อความในเครื่องมือโดยจัดทำเป็น 2 ชุดคือ แบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีมด้วยสถานการณ์เฉพาะ และแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม โดยผู้วิจัยได้แนวทางจากแบบประเมินการทำงานส่วนบุคคลในสถานการณ์เฉพาะของ Bledow และ Frese (2009) และแบบสังเกตการอภิปรายกลุ่มของนฤมล จันทร์สุขวงศ์ (2551) และจากการสุปงานวิจัยอื่นๆ ได้เป็นวิธีการวัดเป็นตัวเลือกจากสถานการณ์ ตามองค์ประกอบของทักษะการทำงานเป็นทีมที่สังเคราะห์ได้ 5 ทักษะ และได้แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมที่ใช้วิธีการสังเกตแบบไม่แบ่งช่วงเวลา โดยกำหนดระยะเวลาสังเกต 20 นาที

นอกจากวิธีการในการวัดประสิทธิภาพการทำงานเป็นทีมที่ผู้วิจัยได้รวบรวมไว้ข้างต้นแล้วนั้น ยังมีงานวิจัยที่สนับสนุนการศึกษาเกี่ยวกับการทำงานเป็นทีมที่มีผลการวิจัยที่น่าสนใจ ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมและสรุปไว้ในส่วนต่อไป

1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การทำงานเป็นทีม มีผู้ทำการศึกษาวิจัยถึงตัวแปรต่างๆ ที่ส่งผลต่อการทำงานเป็นทีม อยู่มาก แต่ในส่วนของการศึกษาในบริบทด้านการศึกษา ผู้วิจัยได้รวบรวมไว้ดังต่อไปนี้

Tunnard และ Sharp (2009) ศึกษาความคิดเห็นของเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 เกี่ยวกับการเรียนรู้ร่วมกันและการทำงานเป็นทีม โดยศึกษาจากเด็ก 16 คนจากโรงเรียนที่มีการสนับสนุนการเรียนการสอนแบบเรียนรู้ร่วมกัน โดยมักมีการจัดกิจกรรมโดยการกระจายงานเป็นกลุ่มหรือเป็นคู่ ซึ่งครูจะเป็นผู้จัดให้ วิธีการวิจัยใช้การสัมภาษณ์นักเรียนโดยใช้แบบสอบถามวัดความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำงานเป็นทีม ในเรื่องประโยชน์ของการทำงานร่วมกัน โครงสร้างและการจัดการในการทำงานเป็นทีม และความคิดเห็นต่อความสำคัญของทักษะการทำงานเป็นทีม ซึ่งผลการศึกษาพบว่านักเรียนส่วนใหญ่เห็นว่าการทำงานร่วมกันสามารถช่วยให้นักเรียนเข้าใจแนวความคิดใหม่ๆ แม้ว่าอาจไม่ได้สร้างความสำเร็จได้เสมอไป ในส่วนการจัดโครงสร้างทีม นักเรียนเลือกที่จะจัดองค์ประกอบของทีมด้วยตัวเองมากกว่า ทั้งนี้เพื่อให้เกิดผลการทำงานที่ดีที่สุดโดยทำการศึกษาเป็นเวลา 6 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้ง และข้อค้นพบที่สำคัญจากการศึกษาครั้งนี้คือ ความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับการทำงานร่วมกันว่าเป็นหนทางสำคัญสู่การสร้างและการรักษาความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนในทีม

Pineda และ Lerner (2006) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลลัพธ์ของทีมกับกิจกรรมหรือวิธีการที่ทีมร่วมดำเนินการให้ประสบผลสำเร็จ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิชาการจัดการธุรกิจ วัดผลโดยการใช้แบบสอบถาม ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการทำงานของทีม กับผลการทำงานของทีมในมิติต่างๆ ทีมที่มีการตั้งเป้าหมายและมุ่งเน้นที่กระบวนการก็มักมีการตั้งเป้าหมายไปที่ความสำเร็จของทีม ขณะที่ถ้าสมาชิกมีความสนใจที่จะสร้างความปฏิสัมพันธ์ จะส่งผลต่อทัศนคติของทีม และเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์จากการทำงานเป็นทีม มีความพอใจและเข้าใจในทีมมากกว่าการตั้งเป้าหมายที่ความสำเร็จ

Luca และ Tarricone (2001) ศึกษาผลของการทำงานเป็นทีมที่ประสบความสำเร็จ โดยศึกษาเป็นกรณีศึกษาถึงปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จของทีม โดยศึกษาเรื่องการทำงานเป็นทีมจากตัวบ่งชี้ในเรื่องความสำเร็จของทีมที่ผู้วิจัยรวบรวมไว้ และตามโครงสร้างความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) โดยทำการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาวิชามัธยมศึกษา มหาวิทยาลัย Edith Cowan ประเทศ Australia แบ่งนักเรียนออกเป็น 20 ทีม ร่วมกันทำโครงการสร้างเว็บไซต์ เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามรายงานตนเองเกี่ยวกับการทำงานในทีม และแบบสัมภาษณ์ที่ข้อคำถามพัฒนาจากโครงสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของ Goleman ทำการสัมภาษณ์ 2 ทีมซึ่งเป็นทีมที่ได้คะแนนสูงที่สุด และทีมที่ได้คะแนนต่ำที่สุดจากการประเมิน

ผลสำเร็จ ซึ่งพบว่า ทีมที่ประสบผลสำเร็จมีการรายงานถึงทักษะทางอารมณ์สูง ทีมที่มีความตระหนักถึงอารมณ์ของตนเอง มีการกำกับอารมณ์เชิงลบที่จะไม่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน มีการสนับสนุนการทำงาน ร่วมสร้างบรรยากาศที่ดีและร่วมสร้างแนวการดำเนินงานร่วมกันเป็นภาพใหญ่ได้อย่างมีเป้าหมาย ในขณะที่ทีมที่ไม่ประสบผลสำเร็จจะมีการรายงานทักษะทางอารมณ์ต่ำ สมาชิกไม่ตระหนักถึงผลของอารมณ์ตนเองขณะโกรธ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ภายใต้แรงกดดัน ไม่มีความพยายามทำความเข้าใจผู้อื่น ไม่มีการสื่อสารความรู้สึกและความคิดร่วมกันระหว่างสมาชิกในทีม

ธิดารัตน์ วงษ์พันธุ์ (2551) ได้ศึกษาความสัมพันธ์และค่าน้ำหนักความสำคัญที่ส่งผลของกลุ่มตัวแปรปัจจัย ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสามารถส่วนบุคคล ด้านความสามารถทางสังคม วิธีการจัดการความขัดแย้งแบบเอาชนะ แบบร่วมมือ แบบประนีประนอม แบบหลีกเลี่ยงและแบบยอมให้ กับความสามารถในการทำงานเป็นทีมด้านความเป็นผู้นำ การเป็นสมาชิกที่ดี และกระบวนการทีม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 561 คน ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรด้านความฉลาดทางอารมณ์ และวิธีการจัดการความขัดแย้ง และการทำงานเป็นทีมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นันทิกา จิรนนท์ (2551) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาคุณลักษณะด้านความสามัคคี ความรับผิดชอบ ความมีน้ำใจและความกล้าแสดงออก ที่มีต่อความสำเร็จในการทำกิจกรรมกลุ่มของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ใช้การดำเนินการวิจัยแบบกึ่งทดลองทดสอบก่อนและหลังการทดลองเพียงกลุ่มเดียวทำการฝึกโปรแกรม 5 สัปดาห์ด้วยการจัดกิจกรรมที่ฝึกการทำงานเป็นทีม วัดผลโดยแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่มและแบบสำรวจตนเองหลังทำกิจกรรม พบว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนมีคะแนนความสำเร็จของงานจากการทำกิจกรรมร่วมกันสูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรม และมีคะแนนพฤติกรรมการทำงานกลุ่มด้านความสามัคคี ความรับผิดชอบ ความมีน้ำใจและความกล้าหาญสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นฤมล จันทร์สุขวงศ์ (2551) มุ่งพัฒนาแผนกิจกรรมโครงการที่ประยุกต์ใช้กระบวนการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์ เพื่อนำมาเปรียบเทียบความคิดสร้างสรรค์ ทักษะการทำงานกลุ่มและคุณภาพผลงานระหว่างนักเรียน โดยทำการศึกษาในกลุ่มนักเรียนระดับชั้น ป.5 จำนวนรวม 38 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำการวิจัยแบบกึ่งทดลองมีการวัดผลก่อนและหลังการทดลอง ผู้วิจัยพัฒนาแผนการจัดการกิจกรรมเป็น 16 แผน และเก็บข้อมูลด้วยแบบวัดความคิดสร้างสรรค์ของทอแรนซ์ แบบประเมินทักษะการทำงานกลุ่ม และแบบประเมินคุณภาพผลงาน ซึ่ง

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความคิดสร้างสรรค์ ทักษะการทำงานกลุ่มและคุณภาพผลงานสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อมรทิพย์ ทิพย์ประทุม (2548) ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับคุณลักษณะที่ทีมงานที่ดีของคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสุรินทร์ โดยศึกษาใน 4 ด้าน ได้แก่ ความเข้าใจในบทบาท วัตถุประสงค์ที่ชัดเจน การสื่อสารที่ดีและความร่วมมือ ที่ส่งผลต่อคุณลักษณะการทำงานที่ดี ได้แก่ ลักษณะชุมชน ลักษณะการบริหารโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานและพฤติกรรมผู้นำ และเพื่อทำนายคุณลักษณะที่ทีมงานที่ดี ผลการวิจัยพบว่า คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานมีคุณลักษณะที่ทีมงานที่ดีโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจาก ความร่วมมือ การสื่อสาร และวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน ลักษณะชุมชนไม่มีความสัมพันธ์กับคุณลักษณะที่ทีมงานที่ดีโดยรวม แต่สัมพันธ์กับคุณลักษณะที่ทีมงานที่ดีด้าน วัตถุประสงค์ที่ชัดเจน ส่วนพฤติกรรมมุ่งงาน การกระจายอำนาจการบริหาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณลักษณะที่ทีมงานที่ดีทั้งโดยรวมและรายด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คณางค์ คำณูเอนก (2544) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการทำงานกลุ่มของนักเรียนชั้น ป.6 โรงเรียนวัดบรมนิวาส กรุงเทพฯ โดยการเปรียบเทียบผลของการจัดกิจกรรมกลุ่ม และการให้ข้อเสนอแนะที่มีต่อการทำงานกลุ่มของนักเรียนที่มีคะแนนการทำงานกลุ่มต่ำกว่าระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 จำนวน 18 คน แบ่งกลุ่มกลุ่มละ 9 คน โดยกลุ่มแรกใช้กิจกรรมกลุ่ม แต่กลุ่มควบคุมให้ข้อเสนอแนะที่มีต่อการทำงานกลุ่ม วัดโดยใช้แบบสอบถามการทำงานกลุ่ม หลังการทดลองพบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับกลุ่มดีขึ้นหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่ระดับ .01 และหลังได้รับข้อเสนอแนะที่ระดับ .01 เช่นกัน และนักเรียนกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความรู้ต่างจากกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

สุภาพร อัคราวัฒนา (2541) ได้ศึกษาพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมของนักศึกษา มหาวิทยาลัยหอการค้า โดยศึกษาปัญหาและอุปสรรคที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานเป็นทีม แนวทางในการพัฒนาส่งเสริมการทำงานเป็นทีมของนักศึกษา โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษา อาจารย์และผู้บริหาร รวม 1,129 คน ซึ่งได้ใช้ แบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต และแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่าจากองค์ประกอบในการทำงานเป็นทีม 5 ด้าน ได้แก่ ด้านเป้าหมาย ด้านกระบวนการทำงาน ด้านบทบาทผู้นำ ด้านบทบาทสมาชิกและด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมทุกด้านอยู่ในระดับสูง และพบปัญหาและอุปสรรคที่เกิดจากด้านนักศึกษาที่มีเวลาไม่ตรงกันเกิดการดำเนินงานที่ไม่ต่อเนื่อง ด้านอาจารย์ที่ไม่มีเวลาให้คำปรึกษาที่เพียงพอและด้านผู้บริหารที่ไม่สามารถเข้า

ร่วมกับกิจกรรมของนักศึกษาได้ ซึ่งปัญหาเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อการทำงานเป็นทีมในระดับปานกลาง

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวถึงข้างต้น พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ทั้งในและต่างประเทศจะเป็นการศึกษาเชิงสหสัมพันธ์ โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายไปในแต่ละสาขาอาชีพ ซึ่งในส่วนบริบทการศึกษาที่ผู้วิจัยได้รวบรวมไว้นี้ มีการศึกษาในเรื่องการทำงานร่วมกันของทีมตั้งแต่ระดับผู้บริหาร ครูอาจารย์ เจ้าหน้าที่ทางการศึกษา ไปจนถึงนักเรียนในระดับต่างๆ ซึ่งวิธีการประเมินที่ใช้มากที่สุดจะเป็นการใช้แบบสอบถามหรือแบบประเมิน โดยจะวัดเป็นมาตราวัดประมาณค่า (Rating scale) เพื่อดูคะแนนทักษะและพฤติกรรมด้านต่างๆ ตามโครงสร้างการทำงานเป็นทีมที่กำหนดในการวิจัยนั้น ซึ่งผลการวิจัยโดยรวมสามารถสรุปได้ว่า การทำงานเป็นทีมมีความสัมพันธ์และมีผลต่อตัวแปรที่ศึกษามากมาย ทั้งในเรื่องทัศนคติ การตั้งเป้าหมาย การจัดการกับความขัดแย้ง อุปสรรคที่จะส่งผลกระทบต่อการทำงาน ด้านความคิดสร้างสรรค์และคุณภาพของผลงาน รวมไปถึงความสัมพันธ์กับตัวแปรทางอารมณ์ ที่เป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งที่เป็นพื้นฐานของทักษะในการปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในทีมและสำคัญต่อการสื่อสารระหว่างกัน ซึ่งล้วนแต่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการพัฒนาทักษะในการทำงานเป็นทีมทั้งสิ้น โดยผลการวิจัยของงานวิจัยที่นำเสนอไว้ แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์และผลของการพัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีมในกลุ่มต่างๆ ในบริบทโรงเรียน โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนที่กำลังเรียนรู้การอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกัน ผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาทักษะในการทำงานเป็นทีมที่ดีเพื่อสร้างความสำเร็จในการทำงานและเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีควบคู่กันไป แต่อย่างไรก็ตามในการทำงานร่วมกันของคนหลายคน อาจเกิดเหตุการณ์ที่มีความคิดเห็นไม่ตรงกัน ซึ่งอาจทำให้เกิดอารมณ์และการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ ซึ่งการฝึกการกำกับอารมณ์น่าจะมีส่วนช่วยสร้างให้นักเรียนได้มีการตระหนักถึงอารมณ์ตนเองและแสดงออกในการทำงานร่วมกันในกลุ่มได้อย่างเหมาะสม และน่าจะช่วยเพิ่มทักษะในการทำงานเป็นทีมให้กับนักเรียนได้ ซึ่งในส่วนต่อไปจะกล่าวถึงแนวคิดที่เกี่ยวกับอารมณ์ ทักษะทางอารมณ์และการกำกับอารมณ์ที่จะนำไปสู่การพัฒนาตนเองให้แก่นักเรียนซึ่งจะเป็นส่วนสำคัญต่อการพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานเป็นทีมต่อไป

ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์

ในระยะ 10-15 ปีมานี้ มีงานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาโดยนักการศึกษาและนักวิชาการในบริบทเกี่ยวกับการศึกษาผ่านการมองตัวแปรที่สำคัญคือ อารมณ์ (Schultz และคณะ, 2006) และงานวิจัยเหล่านี้ได้นำเสนอถึงอิทธิพลของอารมณ์ที่มีต่อการเรียนรู้ของนักเรียน โดยมองว่าอารมณ์น่าจะมีส่วนสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมในการเรียน (Boekaerts, 2002) ซึ่งการศึกษาเกี่ยวกับ

อารมณ์ในการเรียนมีการศึกษาในหลายมิติ เช่น ในมิติที่อารมณ์มีอิทธิพลต่อบริบทการเรียนรู้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Pekrun และคณะ, 2002; Punmongkol, 2009) หรือเพิ่มแรงจูงใจในการเรียน (Jarvenoja, 2010; มุสลิมห์ โต๊ะกานีและคณะ, 2553) ซึ่งนักเรียนจำเป็นต้องมีความเข้าใจในการเกิดขึ้นของอารมณ์และการใช้ทักษะทางอารมณ์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ทำให้มีนักวิจัยทำการศึกษาดังวิธีการสร้างให้เกิดความเข้าใจในการเกิดอารมณ์และการใช้อารมณ์ให้กับนักเรียน โดยการจัดเป็นกิจกรรมทางการเรียนที่จะส่งผลถึงการเพิ่มขึ้นของทักษะทางอารมณ์ (ชนิดา สุวรรณลาภเจริญ, 2552; เมธิปียา เกิดผล, 2552) นอกจากการศึกษาดังการสร้างให้เกิดทักษะทางอารมณ์ที่ดีแล้วนั้น กระบวนการพัฒนาอารมณ์ หรือการกำกับอารมณ์ยังมีความสัมพันธ์กับทักษะต่างๆ ทั้งในเรื่องการแก้ไขปัญหา (Shankland และคณะ., 2009) การสร้างอัตตลักษณ์ในตนเองตามพัฒนาการและวัยของนักเรียน ซึ่งในตอนที 2 นี้ จะกล่าวถึงรายละเอียดต่างๆ ตั้งแต่ความหมายและองค์ประกอบของอารมณ์ ทักษะทางอารมณ์ กระบวนการกำกับอารมณ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 ความหมายและองค์ประกอบของอารมณ์

นักจิตวิทยาและนักวิจัยได้ศึกษาและให้คำนิยามความหมายของอารมณ์มนุษย์ไว้มากมาย ซึ่งแตกต่างกันออกไปในรายละเอียดและบริบทของการนำคำนิยามนั้นๆ ไปใช้ ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมและนำเสนอได้ดังต่อไปนี้

Goldie (2000) กล่าวว่า อารมณ์มีลักษณะซับซ้อนและเกี่ยวข้องกับส่วนประกอบที่แตกต่างกัน เช่น ประสบการณ์ทางอารมณ์ (Emotional experience) การรับรู้ ความคิด ความรู้สึก และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย นอกจากนี้ ยังเกี่ยวข้องกับลักษณะนิสัยอีกด้วย ลักษณะของอารมณ์จะเกิดขึ้นเป็นช่วงและสามารถเปลี่ยนแปลงได้เมื่อเวลาผ่านไป ส่วนประกอบของอารมณ์เหล่านี้จะเกิดขึ้น ลดลงหรือหายไปขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ และอารมณ์ยังเป็นลักษณะของโครงสร้างที่รวมกันเป็นเรื่องที่มีลำดับของการกระทำ เหตุการณ์ ความคิดและความรู้สึกต่างๆ

แนวคิดของ Goldie (2000) สอดคล้องกับ Parkinson และ Coleman (1995) ที่ศึกษาเรื่องอารมณ์และเน้นไปที่ส่วนประกอบหรือตัวแปรทางอารมณ์ 4 ตัวแปร ที่สอดคล้องกับประสบการณ์ทางอารมณ์ ซึ่งการเกิดขึ้นของอารมณ์ จะมีที่มาจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง ดังต่อไปนี้

1. การประเมินสถานการณ์ (Situational evaluation) ในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน การประเมินอารมณ์จะแตกต่างกันตามไปด้วย เช่น หากบุคคลประเมินสถานการณ์ว่าเป็นประโยชน์ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจะเป็นอารมณ์เชิงบวก คือมีความสุข และมีความภูมิใจ ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลประเมินสถานการณ์ว่าเป็นผลร้าย อารมณ์ที่เกิดขึ้นจะเป็นอารมณ์เชิงลบ เช่น โกรธ กลัว หรือ เศร้า เป็นต้น

2. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Bodily change) อารมณ์ที่เกิดขึ้นจะส่งผลให้เกิดสภาวะทางร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป และสร้างความพร้อมเพื่อรองรับต่ออารมณ์นั้นๆ เช่น อารมณ์โกรธและกลัว ร่างกายจะเกิดการตอบสนอง เช่น อัตราการเต้นของหัวใจจะเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น หรือเหงื่อออกมากยิ่งขึ้น เป็นต้น ซึ่งสภาวะทางร่างกายที่แตกต่างกัน อารมณ์ของบุคคลก็จะแตกต่างกันด้วย

3. การแสดงอารมณ์ (Emotional expression) สิ่งที่สามารถสังเกตได้เมื่อเกิดประสบการณ์ทางอารมณ์ คือ พฤติกรรมการแสดงออก ซึ่งหมายถึง การเคลื่อนไหว การแสดงออกทางใบหน้า ท่าทาง อากัปกริยา หรือน้ำเสียงที่คนแสดงออกมาเพื่อแสดงถึงอารมณ์ที่ตนมีอยู่ให้คนอื่น ๆ รับรู้

4. การกระทำที่ได้รับการจูงใจ (Motivated action) อารมณ์ที่เกิดขึ้นจะมีการได้รับการจูงใจให้แสดงออกเป็นการกระทำที่สอดคล้องกับอารมณ์นั้นๆ เช่น เมื่อรู้สึกกลัวก็จะถูกจูงใจให้วิ่งหนี หรือเมื่อรู้สึกโกรธก็อาจรู้สึกอยากไปทำร้ายคนคนนั้น เป็นต้น

อารมณ์ที่เกิดขึ้นจะทำให้เห็นถึงส่วนประกอบต่างๆ เหล่านี้ควบคู่ไปด้วย เช่น จากการประเมินสถานการณ์ว่าถูกกล่าวหา จะนำไปสู่อารมณ์โกรธ ที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ขมวดคิ้ว เหงื่อออก แสดงสีหน้า หรือการออกเสียงตอบสนอง ซึ่งอาจนำไปสู่การจูงใจที่อยากไปทำร้ายคนคนนั้น เป็นต้น

Schultz และคณะ (2006) ได้กล่าวถึง อารมณ์ว่าเป็นวิธีการแสดงออกที่สัมพันธ์กับโครงสร้างส่วนบุคคลและสังคม ที่เกิดขึ้นจากความมีหรือไม่มีสติในการรับรู้ ที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ เป้าหมาย หรือการคงไว้ซึ่งมาตรฐานหรือความเชื่อระหว่างการเปลี่ยนผ่าน อันเป็นส่วนหนึ่งของบริบททางสังคมที่ขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมของบุคคลนั้นๆ ในการจะสามารถแสดงอารมณ์ออกมาได้ สอดคล้องกับ Gross (2007) ที่กล่าวว่า อารมณ์จะเกิดขึ้น เมื่อบุคคลไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์หนึ่ง และเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องของสถานการณ์นั้นกับเป้าหมายของตนเอง แล้วแสดงออกมาซึ่งความรู้สึกที่ได้จากการประเมินสถานการณ์นั้นๆ ออกมา

จากความหมายและองค์ประกอบของอารมณ์ข้างต้น สรุปได้ว่า อารมณ์ คือ การแสดงออกของความรู้สึก ที่ได้รับการกระตุ้น อารมณ์เป็นสภาวะที่ไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับสิ่งที่มากระทบต่อความรู้สึก อารมณ์มีความซับซ้อน และจะส่งผลต่อส่วนประกอบของอารมณ์อื่นๆ ที่ตามมาจากการที่บุคคลมีการประเมินสถานการณ์ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และการแสดงออก รวมไปถึงการจูงใจให้เกิดการกระทำที่สอดคล้องกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นๆ อารมณ์มีความสัมพันธ์กับสถานการณ์และเป้าหมายที่บุคคลหนึ่งๆ พึ่งมี ซึ่ง

การแสดงออกทางอารมณ์จะเกิดขึ้นจากการประเมินสถานการณ์ และการแสดงออกทางอารมณ์จะขึ้นอยู่กับบริบททางสังคมวัฒนธรรมของบุคคลอีกด้วย

ถึงแม้ว่าอารมณ์จะเป็นการแสดงออกของความรู้สึกที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาหากได้รับการกระตุ้น และอาจเป็นการแสดงออกผ่านความมีหรือไม่มีสติ แต่ในการอยู่ร่วมกันในสังคมและในบริบทของสังคมที่แตกต่างกัน การที่บุคคลสามารถมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ดี ถูกต้อง เหมาะสม ก็ย่อมจะส่งผลเชิงบวกต่อตัวบุคคลเองให้สามารถสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ ทักษะทางอารมณ์ที่ดีจึงมีความสำคัญ และควรต้องมีการฝึกฝนให้เกิดความตระหนัก และเข้าใจตั้งแต่ในวัยเรียน

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์

ในปัจจุบันนักวิชาการและบุคคลทั่วไปได้ให้ความสำคัญในเรื่องความสามารถทางอารมณ์ของบุคคลเป็นอย่างมาก ด้วยการที่ตระหนักว่าทักษะทางอารมณ์น่าจะเป็นตัวที่ส่งเสริมความสำเร็จ และเป็นความสามารถที่จะทำให้บุคคลทำงานหรือมีชีวิตร่วมกับผู้อื่นและกับตนเองได้อย่างมีความสุข โดยทักษะทางอารมณ์นี้ในปัจจุบันมักถูกกล่าวถึงอย่างกว้างขวางด้วยคำศัพท์ที่ค่อนข้างหลากหลายเช่น สติปัญญาทางอารมณ์ (วิลาศลักษณ์ ชิววลลี, 2542) เซาว์อารมณ์ (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2543) หรือความฉลาดทางอารมณ์ (วีรวุฒิ บัณฑิตามัย, 2542) ซึ่งมาจากคำว่า EQ: Emotional Quotient หรือ Emotional Intelligence ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิดต่างๆ โดยจัดแบ่งเป็น ความหมายของทักษะทางอารมณ์และองค์ประกอบของทักษะทางอารมณ์ได้ดังนี้

2.2.1 ความหมายของทักษะทางอารมณ์

ทักษะทางอารมณ์หรือความฉลาดทางอารมณ์นี้ มีผู้ทำการศึกษาวิจัยและได้ให้ความหมายไว้ ซึ่งสามารถรวบรวมได้ดังต่อไปนี้

Mayer และ Salovey (1997) ได้ให้ความหมายของทักษะทางอารมณ์ว่า เป็นทักษะเฉพาะตัวที่ทำให้คนเราประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียน การทำงาน ครอบครัว และชีวิตส่วนตัว คนที่มีทักษะทางอารมณ์คือคนที่สามารถเข้าใจถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จักควบคุมการจัดการและแสดงออกทางอารมณ์ รู้จักใช้ชีวิตอย่างเหมาะสม สามารถที่จะตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้ และสามารถใช้อิทธิพลเหล่านี้มาชี้นำความคิดและการแสดงออกทางอารมณ์ของตน

Goleman (1998) ได้ให้ความหมายของทักษะทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น สามารถบริหารหรือจัดการกับอารมณ์เพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ

วิลาสลักษณ์ ชิววัลลี (2542) ได้ให้ความหมายของทักษะทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่เข้าใจ จัดการ และใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตน สามารถเข้าใจ อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลได้

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) ได้ให้ความหมายของทักษะทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นการเรียนรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนให้ตระหนัก มีสติรู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตนเอง สามารถบริหารจัดการภาวะทางอารมณ์ที่สร้างประโยชน์แก่ทุกอย่าง สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง นำทักษะทางอารมณ์ของตนมาติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นในรูปแบบของการสื่อสาร ความเข้าใจ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา รักษาความสมดุลของเหตุผลทางอารมณ์ บริหารจัดการความสัมพันธ์งานในหน้าที่ของตนกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

เทอดศักดิ์ เดชคง (2543) ได้ให้ความหมายของทักษะทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถทางอารมณ์ของบุคคลที่มีความมุ่งมั่นอดทน รอคอย เพื่อไปสู่เป้าหมาย มีสติรู้ในตนเอง มีความเข้าใจจิตใจผู้อื่นและสามารถที่จะกำจัดความขัดแย้งในอารมณ์ของตนเองได้

เมธิยา เกิดคง (2552) ได้กล่าวถึงทักษะทางอารมณ์ว่าเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ตามลำดับด้วยวิธีการและเทคนิคต่างๆ เช่น การรู้เท่าทันอารมณ์ การยอมรับ การควบคุม และการจัดการกับอารมณ์ทางลบให้มีการแสดงออกที่เหมาะสมตามกาลเทศะ โดยเมื่อมีอารมณ์เกิดขึ้นต้องพยายามที่จะมีอิทธิพลต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งการมีทักษะทางอารมณ์ที่ดีถือว่าเป็นการพัฒนาตนเองให้มีความสามารถทางอารมณ์ที่มีความจำเป็นในการใช้ชีวิต และส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตด้วย

จากความหมายของทักษะทางอารมณ์ข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ทักษะทางอารมณ์เป็นทักษะ ความสามารถของบุคคลในการตระหนักถึงความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ทั้งของตนเอง และของผู้อื่น ตลอดจนสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นในสังคมได้ เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและจะส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตได้ต่อไป

2.2.2 องค์ประกอบของทักษะทางอารมณ์

จากความหมายของทักษะทางอารมณ์ที่มีผู้ศึกษาไว้ดังที่กล่าวข้างต้นแล้วนั้น นักคิดและนักวิจัยยังได้ศึกษาไว้ถึงองค์ประกอบของทักษะทางอารมณ์ที่สำคัญ ซึ่งจะกล่าวถึงการศึกษารอบองค์ประกอบของทักษะทางอารมณ์ตามแนวคิดของ Mayer และ Salovey (1990) แนวคิดของ Goleman (1998) และแนวคิดของ Pekrun และคณะ (2002) ดังนี้

2.2.2.1 องค์ประกอบของทักษะทางอารมณ์ตามแนวคิดของ Mayer และ Salovey

Mayer และ Salovey (1990 อ้างอิงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย 2542) ได้แสดงทักษะเกี่ยวกับเรื่องทักษะทางอารมณ์ว่าเป็นเรื่องของการปรับตัวใน 3 ลักษณะ กล่าวคือ

1. การรู้จักภาวะอารมณ์ของตน (Appraisal and Expression of emotion) คือการประเมินภาวะอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง และมีความสามารถในการปรับตัวและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

2. การกำกับอารมณ์ (Regulation of emotion) คือ การกำกับดูแลภาวะอารมณ์ทั้งของตนเองและของผู้อื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ทั้งในการแสดงออกทางร่างกาย การพูดจา สื่อสาร และความรู้สึกนึกคิด

3. การใช้ความฉลาดทางอารมณ์ (Utilization of emotion) คือ ความสามารถในการใช้ประโยชน์จากภาวะอารมณ์ของตนในการแก้ไขปัญหา หรือช่วยในการปรับตัว

ต่อมาในปี 1997 Mayer และ Salovey ได้ปรับปรุงแนวความคิดการให้นิยามของเขาเพิ่มขึ้นโดยเน้นองค์ประกอบทางการรู้คิดของทักษะทางอารมณ์ และเสนอว่าทักษะทางอารมณ์ประกอบด้วยทักษะในการปรับตัว 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ความสามารถในการรับรู้ การประเมินและการแสดงออกของภาวะอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม หมายถึง ความสามารถในการระบุตนเองและผู้อื่นมีความรู้สึกอย่างไร

2. ความสามารถของอารมณ์ในการกระตุ้นความคิด หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และใช้อารมณ์ของตนเพื่อช่วยในการเข้าใจว่าผู้อื่นมีความคิดและมีความรู้สึกอย่างไร

3. การเข้าใจ วิเคราะห์และการใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการทำความเข้าใจว่ากำลังมีสถานการณ์ใดเกิดขึ้นกับอารมณ์ของตนเอง โดยอาจจะจะมีระดับความเข้มข้นมากขึ้น เข้าใจถึงปฏิภพต่อภาวะอารมณ์ที่แตกต่างกันอ เข้าใจว่าอารมณ์ที่ซับซ้อนเป็นส่วนหนึ่งของทักษะทางอารมณ์ ซึ่งอารมณ์ที่มีความซับซ้อนจะเกิดจากการรวมกันของอารมณ์ที่ซับซ้อนน้อยกว่าหลากหลายอารมณ์ นอกจากนี้ยังเข้าใจลึกซึ้งของอารมณ์ว่ามีผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงอย่างไรจากภาวะอารมณ์ปัจจุบันไปยังภาวะอารมณ์อื่น

4. การคิดใคร่ครวญและการควบคุมอารมณ์ของตน เพื่อการพัฒนาด้านเชาว์ปัญญาและอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น โดยรู้สึกถึงภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น และใช้ความรู้สึกนั้นประกอบการตัดสินใจได้ดีขึ้น การแสดงออกของอารมณ์บางอย่างเป็นประโยชน์ในระยะสั้น แต่หากมีการกำหนดและควบคุมด้วยการมีสติ คิดใคร่ครวญอย่างดีแล้ว การแสดงออกทางอารมณ์จะมีประโยชน์มากขึ้นในระยะยาวอีกด้วย

2.2.2.2 องค์ประกอบของทักษะทางอารมณ์ตามแนวคิดของ Goleman

Goleman (1998) เป็นนักจิตวิทยาที่มีงานศึกษาวิจัยเรื่องทักษะทางอารมณ์ที่ถูกนำไปใช้อย่างแพร่หลาย ซึ่งได้เสนอองค์ประกอบของทักษะทางอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น 2 สมรรถนะ ดังนี้

ส่วนที่ 1 สมรรถนะส่วนบุคคล (Personal Competence) เป็นความสามารถในการบริหารจัดการกับตนเอง ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ การตระหนักรู้ตนเอง การกำกับตนเอง และการสร้างแรงจูงใจ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.1 การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) เป็นการตระหนักและรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง สามารถหยั่งรู้จากการสำรวจตนเอง รู้และเข้าใจในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ รอบตัวและรับรู้ถึงความพร้อมของตนเอง การตระหนักรู้ตนเอง มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ การตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตน การประเมินตนเองได้ถูกต้องตามความเป็นจริง และความมั่นใจในตนเอง ซึ่งมีรายละเอียดคือ

(1) การตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตน คือ รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ เป็นการรู้เท่าทันในอารมณ์ของตน อีกทั้งยังสามารถคาดคะเนผลที่จะเกิดขึ้นตามมาได้

(2) การประเมินตนเองได้ถูกต้องตามความเป็นจริง คือ ความสามารถในการประเมินตนเองและรู้ถึงจุดเด่นจุดด้อยหรือข้อจำกัดของตนเอง

(3) ความมั่นใจในตนเอง คือ การมีความมั่นใจในความสามารถและรู้ถึงคุณค่าในตนเอง

1.2 การกำกับตนเอง (Self-regulation) หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับความรู้สึกภายในตนเองได้ ประกอบด้วย การควบคุมตนเอง ความเป็นที่ไว้วางใจ การมีความรับผิดชอบในการกระทำของตน ความสามารถในการปรับตัว และมีความคิดสร้างสรรค์ต่อสิ่งใหม่ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

(1) การควบคุมตนเอง หมายถึง ความสามารถควบคุมและจัดการกับภาวะอารมณ์ด้านลบหรือสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นได้

(2) ความเป็นที่ไว้วางใจ หมายถึง การเป็นผู้มีความน่าเชื่อถือและสามารถรักษาความดีของตนเองได้

(3) การมีความรับผิดชอบในการกระทำของตน หมายถึง การรับรู้ถึงสิ่งที่ตนกระทำและสามารถแสดงความรับผิดชอบได้

(4) ความสามารถในการปรับตัว คือ ความยืดหยุ่นและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้

(5) มีความคิดสร้างสรรค์ต่อสิ่งใหม่ คือ การเปิดใจกว้างรับแนวความคิด รูปแบบวิธีการหรือข้อมูลใหม่ๆ

1.3 การสร้างแรงจูงใจ (Motivation) หมายถึง แนวโน้มของอารมณ์ที่นำไปสู่เป้าหมาย ประกอบด้วย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พันธะสัญญา ความริเริ่ม และการมองโลกในแง่ดี ซึ่งรายละเอียดมีดังต่อไปนี้

(1) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ คือ ความพยายามที่จะปรับปรุงตนเองเพื่อให้มุ่งสู่มาตรฐานที่ดีเลิศหรือสู่เป้าหมายความสำเร็จ

(2) พันธะสัญญา คือ การยึดมั่น และเชื่อมโยงเป้าหมายของตนเองเข้ากับเป้าหมายของกลุ่มหรือเป้าหมายขององค์กร

(3) ความริเริ่ม คือ การมีความคิดที่แตกต่างแปลกใหม่ และมีความพร้อมที่จะลงมือปฏิบัติเมื่อมีโอกาสอำนวย

(4) การมองโลกในแง่ดี คือ มีความเพียรพยายามที่จะบรรลุถึงเป้าหมาย ไม่ท้อถอยยอมแพ้ต่ออุปสรรค

ส่วนที่ 2 สมรรถนะทางด้านสังคม (Social Competence) เป็นความสามารถในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น ซึ่งมีองค์ประกอบคือ ความเข้าใจ ความรู้สึกของผู้อื่นและการมีทักษะทางสังคม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.1 ความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงความต้องการ ความรู้สึก และอารมณ์ของผู้อื่น ซึ่งประกอบด้วย การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การพัฒนาผู้อื่น การมีจิตใจใฝ่บริการ การเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล และการตระหนักรู้ถึงสถานการณ์ภายในกลุ่ม รายละเอียดมีดังต่อไปนี้

(1) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น หมายถึง มีความตระหนักรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดและมุมมองของผู้อื่น สนใจอารมณ์และความรู้สึก รวมทั้งความวิตกกังวลของผู้อื่น

(2) การพัฒนาผู้อื่น คือ การรับรู้และรับทราบถึงสิ่งที่ผู้อื่นควรปรับปรุงเพื่อส่งเสริมให้เกิดความรู้ ตลอดจนช่วยให้เกิดการพัฒนาความสามารถได้ถูกทาง

(3) การมีจิตใจใฝ่บริการ คือ การคาดคะเน รับรู้ และตอบสนองความต้องการของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

(4) การเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล คือ การสร้างโอกาสจากความหลากหลาย และความแตกต่างของบุคคล

(5) การตระหนักรู้ถึงสถานการณ์ภายในกลุ่ม คือ สามารถรับรู้และเข้าใจสถานการณ์ ความคิดเห็นของกลุ่มและความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มได้

2.2 การมีทักษะทางสังคม (Social skills) หมายถึง ความสามารถในการติดต่อและประสานงานเพื่อตอบสนองความต้องการความร่วมมือจากผู้อื่น ประกอบด้วย การมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น การสื่อสาร การบริหารความขัดแย้ง ความเป็นผู้นำ การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง การเสริมสร้างสายสัมพันธ์ การร่วมมือร่วมใจ และการเสริมความสามารถของกลุ่มให้มีประสิทธิภาพ ซึ่งมีรายละเอียดคือ

(1) การมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น คือ การมีวิธีโน้มน้าวและชักชวนผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ

(2) การสื่อสาร คือ การเปิดกว้างรับข้อมูลและส่งสารที่ชัดเจน น่าเชื่อถือ

(3) การบริหารความขัดแย้ง คือ การเจรจาต่อรองและหาหนทางแก้ไขปัญหา หรือความคิดเห็นที่ไม่ลงรอยกัน

(4) ความเป็นผู้นำ คือ การแนะนำ การผลักดัน และเป็นตัวอย่างให้แก่ตัวบุคคลและกลุ่มได้

(5) การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง คือ การริเริ่ม สนับสนุนและจัดการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี

(6) การเสริมสร้างสายสัมพันธ์ คือ การเสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจและความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้น

(7) การร่วมมือร่วมใจ คือ การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี เพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย

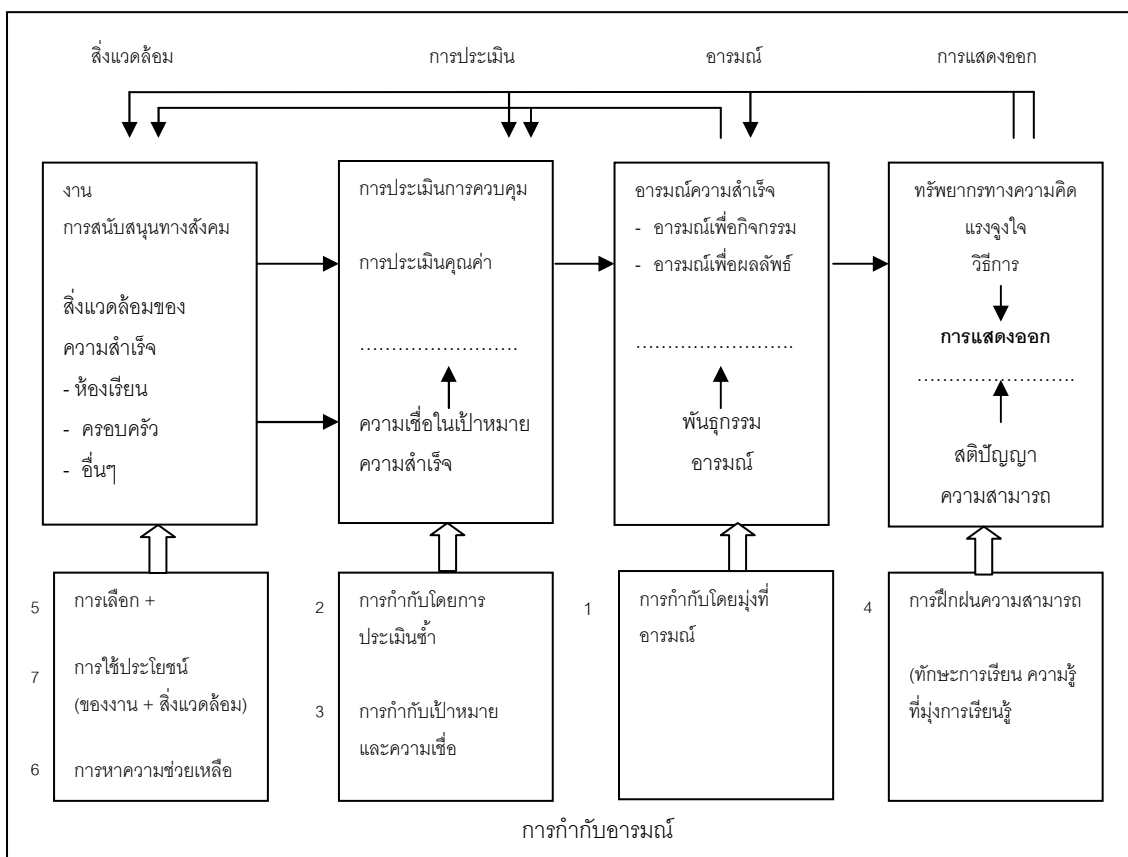
(8) การเสริมสร้างความสามารถของกลุ่มให้มีประสิทธิภาพ คือ สร้างให้เกิดการประสานพลังของกลุ่มเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ร่วมกัน

2.2.2.3. องค์ประกอบของทักษะทางอารมณ์ตามแนวคิดของ Pekrun

Pekrun และคณะ (2002) ได้กล่าวถึงอารมณ์ว่ามีส่วนใกล้ชิดกับองค์ประกอบของการกำกับตนเองในการเรียนรู้ของนักเรียน เช่น แรงจูงใจ วิธีการเรียน การกำกับตนเองภายในหรือภายนอก และยังมีส่วนช่วยในการทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอีกด้วย ซึ่งในปัจจุบันการศึกษาเรื่องอารมณ์มักมีการมุ่งเน้นไปที่การทดสอบความกังวล (Test anxiety) และมุ่งไปที่อารมณ์เชิงลบ ซึ่งในความเป็นจริง การพิจารณาถึงอารมณ์เชิงบวกก็มีความจำเป็นในการสร้างประสบการณ์ทางอารมณ์ เพื่อนำไปสู่การจัดการสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้

Pekrun และคณะ (2002) และ Pekrun (2006) ได้นำเสนอ Taxonomy of Academic Emotions ที่อธิบายถึงทักษะทางอารมณ์ โดยเป็นการแบ่งประเภทของอารมณ์ ออกเป็น อารมณ์เชิงบวก และอารมณ์เชิงลบ กล่าวคือ อารมณ์ในเชิงบวกได้แก่ ความเพลิดเพลิน (Enjoyment) ความหวัง (Hope) ความพึงพอใจ (Pride) และความสุข (Joy) อารมณ์เชิงบวกจะเป็นอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความคาดหวังผลลัพธ์ในเชิงบวก และการรับรู้ถึงความสามารถของตนเองว่าสามารถควบคุมสถานการณ์นั้นๆ ได้ อารมณ์ในเชิงบวกนี้จะสนับสนุนให้นักเรียนมีความสนใจและแรงจูงใจในการเรียน ที่จะส่งผลถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ในขณะที่อารมณ์ในเชิงลบได้แก่ ความเบื่อหน่าย (Boredom) ความโกรธ (Anger) ความวิตกกังวล (Anxiety) ความสิ้นหวัง (Hopelessness) และความละอาย (Shame) ซึ่งอารมณ์เชิงลบจะทำให้นักเรียนเกิดความคาดหวังเชิงลบ จากการรับรู้ว่าจะไม่สามารถควบคุมสถานการณ์นั้นๆ ได้ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการจูงใจในการเรียนต่ำ ไม่มีส่วนในกิจกรรมและถอดถอนความสนใจจากการเรียน (ปิยวรรณ พันธุ์มงคล, 2552)

นอกจากนี้ Pekrun (2006) และ Pekrun และคณะ (2007) ยังได้นำเสนอ ทฤษฎี Control-value Theory ที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์กับปัจจัยต่างๆ ได้ดังนี้



ภาพที่ 2.1 การกำกับอารมณ์ในทฤษฎี Control Value Theory of Achievement Emotions (Pekrun และคณะ, 2007, p.17)

จากภาพข้างต้น สามารถอธิบายการกำกับอารมณ์ในบริบทการศึกษาได้ว่า การแสดงออกของพฤติกรรม เป็นผลมาจากกระบวนการกำกับอารมณ์ที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การประเมิน อารมณ์และการแสดงออก โดยในส่วนของอารมณ์นั้น กระบวนการกำกับอารมณ์ที่เน้นด้านอารมณ์จะเป็นการมุ่งเน้นที่การผ่อนคลายอารมณ์ หรือการใช้ยาเพื่อระงับอารมณ์นั้นๆ ส่วนต่อไป คือการกำกับอารมณ์โดยการประเมินซ้ำ โดยเป็นการกำกับอารมณ์เพื่อตรวจสอบอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นอีกครั้ง ส่วนที่ 3 คือการกำกับเป้าหมายและความเชื่อ เป็นการเปลี่ยนเป้าหมายความสำเร็จ และความเชื่อเกี่ยวกับความสำเร็จที่จะมีผลต่อการประเมิน และต่ออารมณ์ ส่วนที่ 4 การฝึกด้านความสามารถ โดยให้ความรู้หรือวิธีการเรียน ส่วนที่ 5 คือการเลือกงาน หรือสิ่งแวดล้อมโดยให้สอดคล้องกับเป้าหมายและความสามารถของผู้เลือก ส่วนที่ 6 เป็นการหาความช่วยเหลือจากสังคม เพื่อให้เกิดการใช้ทรัพยากรได้คุ้มค่าที่สุดจากความช่วยเหลือแนะนำจากผู้อื่น และส่วนที่ 7 คือการใช้ประโยชน์จากงาน หรือสิ่งแวดล้อม โดยการกำกับสิ่งแวดล้อมจากการเปลี่ยนบรรยากาศของการเรียน

วิธีการที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่าง อารมณ์ ความเป็นมา และผลลัพธ์ จะแสดงให้เห็นประโยชน์เพื่อการนำไปใช้ได้หลายทาง เช่น การเพิ่มทักษะในการเรียนอาจช่วยเพิ่มความมั่นใจ กำจัดความกังวลและเพิ่มความสุข ซึ่งในขณะเดียวกันก็จะส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอีกด้วย

จากแนวคิดในเรื่องทักษะทางอารมณ์ที่กล่าวข้างต้น ทั้ง 3 แนวคิดของ Mayer และ Salovey (1990) แนวคิดของ Goleman (1998) และแนวคิดของ Pekrun และคณะ (2002) สามารถสรุปถึงองค์ประกอบของทักษะทางอารมณ์ที่สามารถแบ่งได้แตกต่างกันตามแต่ละแนวคิด โดยเป็นการมองถึงความสามารถของตนเอง และความเข้าใจผู้อื่น โดยในความสามารถแต่ละส่วนยังมีองค์ประกอบที่แสดงถึงการบริหารจัดการกับตนเองได้ โดยต้องผ่านการตระหนักรู้ (Awareness) ประเมิน (Appraisal) และกำกับ (Regulate) ภาวะอารมณ์ของตนเอง ซึ่ง Mayer และ Salovey ได้เน้นในส่วนการปรับตัว เพื่อความสามารถในการรับรู้และเข้าใจเพื่อสามารถใช้อารมณ์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์ ในขณะที่ Goleman ที่นอกเหนือจากการทำความเข้าใจและตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองแล้ว การมีทักษะทางอารมณ์ยังต้องมีการตระหนักรู้และเข้าใจถึงอารมณ์ของผู้อื่น เข้าใจสถานการณ์และต้องมีทักษะทางสังคมเพื่อให้เกิดการทำงานที่มีประสิทธิภาพและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข Pekrun ได้แบ่งทักษะทางอารมณ์ออกเป็นอารมณ์ในเชิงบวกและในเชิงลบ มาจากการประเมินที่ต่างกันและส่งผลต่อการเรียนรู้ที่ต่างกัน และมีความสัมพันธ์กับปัจจัยที่เป็นตัวสร้างให้เกิดอารมณ์ในด้านต่างๆ ซึ่งการจะคงอยู่ของอารมณ์เชิง

บวกและมีการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น จำเป็นต้องมีการฝึกฝนให้เกิดทักษะทางอารมณ์ที่ดีที่ต้องมาจากกระบวนการพัฒนา

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์

การกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation) และการจัดการกับอารมณ์ (Emotion Coping) ทั้ง 2 คำมีความหมายและโครงสร้างที่ทับซ้อนกันอยู่ (Pekrun และ Stephens, 2009) กล่าวคือ การจัดการกับอารมณ์มักถูกใช้กับพฤติกรรมที่มุ่งเน้นจัดการกับตัวแปรด้านความเครียด ในขณะที่การกำกับอารมณ์จะเน้นพฤติกรรมที่มุ่งการปรับ การควบคุมและการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากอารมณ์เชิงลบ โดยการกำกับอารมณ์จะมุ่งเน้นการเพิ่มอารมณ์ในเชิงบวก และกำกับเพื่อลดอารมณ์ในเชิงลบ ซึ่งในส่วนนี้จะกล่าวถึงความหมายและกระบวนการของการกำกับอารมณ์ที่มีนักจิตวิทยาและนักวิจัยทำการศึกษาไว้ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.3.1 ความหมายของการกำกับอารมณ์

การกำกับอารมณ์เป็นกระบวนการที่เน้นการตระหนักรู้ในอารมณ์และจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยมุ่งเน้นให้มีการควบคุมให้เกิดเสถียรภาพทางอารมณ์และอารมณ์ในเชิงบวก ต่อสถานการณ์นั้นๆ ทั้งนี้มีผู้ทำการศึกษารื่องกำกับกับอารมณ์ในหลายแง่มุม รวมไปถึงการศึกษาในเรื่องการจัดการกับอารมณ์ที่ต่างเป็นการแสดงถึงความหมายและองค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

Salovey และ Caruso (2004) ได้กล่าวถึงการจัดการกับอารมณ์ว่า เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น เช่น รู้จักทำให้สงบขณะโกรธ รู้จักทำให้ผู้อื่นสงบเมื่อรู้สึกโกรธ และความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง สามารถระงับอารมณ์ของตนเองไว้ได้ แสดงออกในสถานการณ์ที่เหมาะสม มีความรู้สึกต่อตนเองและสิ่งต่างๆ ในทางที่ดี มีจิตหนักแน่น มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์

Gross (2002) กล่าวถึงการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotions) และการควบคุมอารมณ์ที่มักเป็นสิ่งที่ถูกกล่าวถึงในมุมมองที่ใกล้เคียงกันว่า เป็นวิธีการที่มนุษย์จะควบคุมและจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละโอกาสและสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม เมื่อเรากำลังควบคุมอารมณ์ของเรา แสดงว่า หากมีอารมณ์เกิดขึ้น เราพยายามที่จะมีอิทธิพลต่ออารมณ์ที่เรามี และพยายามมีอิทธิพลต่อวิธีที่อารมณ์เหล่านั้นจะเกิดขึ้นหรือแสดงออกมา

Birgins และ Birgins (2012) ได้ให้ความหมายของการกำกับอารมณ์ว่า เป็นความสามารถในการควบคุมความรุนแรงของอารมณ์และระยะเวลาที่เกิดอารมณ์นั้น ซึ่งเป็นความพยายามในการเปลี่ยนความคิดหรือพฤติกรรมเพื่อจัดการกับอารมณ์ที่เข้มข้นและรุนแรงนั้นได้

โดยสรุปแล้ว การกำกับอารมณ์เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ในการควบคุม จัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ให้แสดงออกมาอย่างเหมาะสม โดยการพยายามมีอิทธิพลเหนืออารมณ์ของตนเองทั้งควบคุมความรุนแรงและระยะเวลาการเกิดอารมณ์ เป็นวิธีการที่ต้องการกำจัดอารมณ์เชิงลบ คงไว้ซึ่งอารมณ์เชิงบวก หรือส่งเสริมให้มีอารมณ์เชิงบวกเพิ่มขึ้น ทั้งนี้การกำกับอารมณ์จึงเป็นความสามารถและเป็นกระบวนการที่มีการฝึกฝนได้

2.3.2 กระบวนการของการกำกับอารมณ์

การกำกับอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์ มีโครงสร้างที่ทับซ้อนกันอยู่ (Pekrun และ Stephens, 2009) ซึ่งนักจิตวิทยาและนักวิจัยได้นำเสนอกระบวนการ วิธีการหรือขั้นตอนเพื่อแสดงถึงการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยมุ่งเน้นเพื่อให้เกิดการแสดงออกทางอารมณ์ที่ดีและเหมาะสมกับสถานการณ์ ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปและรวบรวมกระบวนการกำกับอารมณ์ได้ 5 แนวคิดดังต่อไปนี้

2.3.2.1 แนวคิดการกำกับอารมณ์ของ Moris และ Reilly (1987 อ้างถึงใน Parkinson และ Colman, 1995) ที่ได้เสนอวิธีการควบคุมอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น 4 ประเภทดังนี้

1. ควบคุมอารมณ์โดยการมุ่งเพื่อไปจัดการกับอารมณ์โดยตรง เช่น การให้รางวัลกับตนเอง การหันเหความสนใจไปที่สิ่งอื่น และการจัดการกับพฤติกรรมที่แสดงออก
2. ควบคุมอารมณ์โดยการมุ่งที่จะไปกำหนดความสำคัญของอารมณ์ใหม่ เช่น การคิดเปรียบเทียบว่าคนอื่นแย่กว่าตนเอง การลำเอียงในการระบุสาเหตุ
3. ควบคุมอารมณ์โดยการมุ่งที่จะจัดการโดยตรงกับสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์ เช่น การกระทำในรูปแบบต่างๆ ที่มุ่งแก้ไขปัญหา เช่น การเพิ่มความพยายามที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้นๆ
4. ควบคุมอารมณ์โดยการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งสัมพันธ์กับวิธีการควบคุมอารมณ์ทั้งสามประเภทข้างต้นด้วย

2.3.2.2 แนวคิดการกำกับอารมณ์ของ Parkinson และ Colman (1995) ที่ได้อธิบายเพิ่มเติมถึงหน้าที่หลักของกระบวนการควบคุมอารมณ์ ซึ่งเน้นให้เห็นถึงความพยายามเปลี่ยนแปลงอารมณ์ตามสถานการณ์ที่มาจากการประเมินอารมณ์ของตนเอง กระบวนการควบคุมอารมณ์ประกอบด้วย 4 กระบวนการ ดังนี้

1. การตรวจสอบ (Monitoring) เป็นการกำหนดข้อมูลเกี่ยวกับอาชญากรรมซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องทำก่อนการประเมินอาชญากรรม การตรวจสอบอาชญากรรมต้องใช้กระบวนการที่มีจิตสำนึกและไม่มีจิตสำนึก ซึ่งมาจากแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับอาชญากรรมทั้งภายในและภายนอก การตรวจสอบอาชญากรรมที่มีจิตสำนึกเกิดขึ้นอย่างไม่ต่อเนื่อง และอาจขึ้นอยู่กับระดับความสนใจที่เปลี่ยนแปลงไปโดยทั่วไปแล้ว คนเราจะมีความแตกต่างกันในเรื่องการรู้อาชญากรรมของตนเอง รวมทั้งความสนใจที่จะกำหนดอาชญากรรมและความสามารถที่จะแยกแยะอาชญากรรมที่แตกต่างกัน

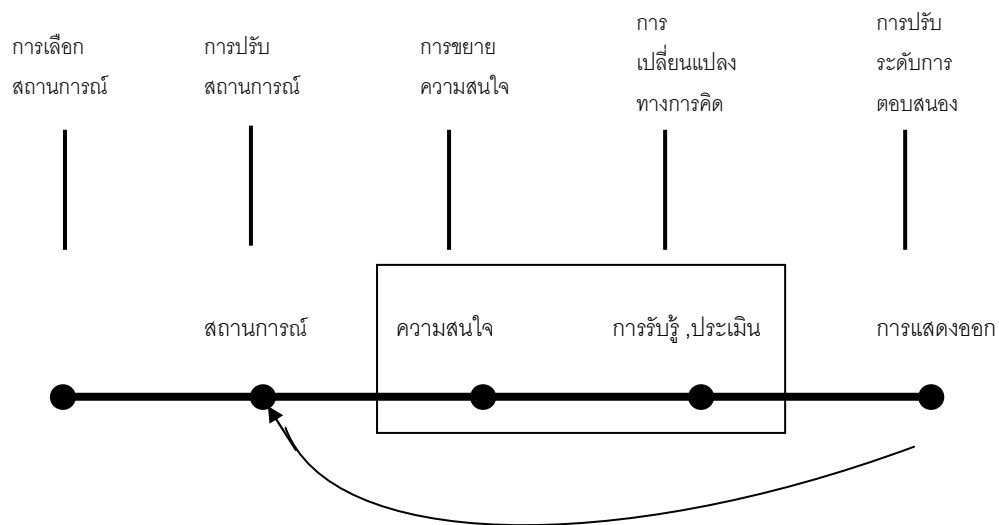
2. การประเมิน (Appraisal) ผลของการประเมินอาชญากรรมจะต่อเนื่องมาจากการตรวจสอบอาชญากรรม ซึ่งจะขึ้นอยู่กับความรู้สึกของคนคนนั้นในขณะนั้นว่ามีความสัมพันธ์กับสถานะอาชญากรรมของตนในอดีตอย่างไร คนคนนั้นต้องการอะไรจากอาชญากรรมของตนเองในอนาคตและสถานการณ์ในขณะนั้นเป็นเช่นไร แม้ว่าคนเรามักปรารถนาที่จะเกิดความรู้สึกที่ดี แต่บางครั้งอาจต้องการอยู่ในอาชญากรรมเป็นกลางหรือไม่ดีก็ได้ นอกจากนี้ การประเมินยังขึ้นอยู่กับการตัดสินใจที่มีความสัมพันธ์กันมากกว่าการตัดสินใจที่เด็ดขาด เพราะการเปรียบเทียบจะเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ในที่สุดการประเมินอาชญากรรมทำให้เกิดการตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงอาชญากรรมไปในทางบวกหรือลบ และการตัดสินใจที่จะรักษาสถานะอาชญากรรมขณะนั้นไว้

3. การกำกับควบคุม (Regulation) โดยต้องรู้จักองค์ประกอบของวิธีการควบคุมอาชญากรรมและวิธีการเลือกมาใช้เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงอาชญากรรมหรือรักษาอาชญากรรมนั้นเอาไว้ องค์ประกอบนี้ได้รวมถึงวิธีการทางปัญญาและพฤติกรรม โดยทำให้บุคคลสามารถหลีกเลี่ยงยอมรับ เข้าร่วมและหันเหความสนใจจากอาชญากรรม วิธีการควบคุมอาชญากรรมที่มีประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับกระบวนการที่สัมพันธ์กับอาชญากรรม ลักษณะของกระบวนการเหล่านี้และความสำคัญของกระบวนการควบคุมอาชญากรรมทั้งหมด การเลือกวิธีการควบคุมอาชญากรรมอยู่ที่ความเหมาะสมในสถานการณ์ขณะนั้น และอาจใช้วิธีการเดียวกันในสถานการณ์ที่เหมือนกัน ซึ่งใช้ได้ผลในอดีต นอกจากนี้การควบคุมอาชญากรรมยังขึ้นอยู่กับลักษณะของบุคคล สถานการณ์และประสบการณ์ในการควบคุมอาชญากรรม

4. การประเมินอีกครั้งหนึ่ง (Reappraisal) ซึ่งเมื่อวิธีการควบคุมอาชญากรรมประสบความสำเร็จ จะต้องประเมินผลที่ตามมาของอาชญากรรมด้วย ซึ่งนำไปสู่การประเมินอีกครั้งว่าอาชญากรรมในขณะนั้นมีความใกล้เคียงหรือห่างจากสถานะอาชญากรรมที่ต้องการ การประเมินที่เหมาะสมทำให้เกิดการประเมินที่ต่อเนื่องกัน เพราะกระบวนการควบคุมอาชญากรรมไม่ได้เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใด วิธีการควบคุมอาชญากรรมส่วนใหญ่ไม่ได้เป็นไปอย่างตรงไปตรงมา ซึ่งบางครั้ง คนเรากระทำต่อสถานการณ์มากกว่าอาชญากรรม และยิ่งไปกว่านั้น วิธีการที่เลือกนั้นอาจไม่ประสบความสำเร็จก็ได้

ฉะนั้นบุคคลจึงต้องมีความสามารถในการเลือกวิธีการควบคุมอารมณ์หรือตัดแปลงวิธีการเดิม หากมีความจำเป็น

2.3.2.3 แนวคิดการกำกับอารมณ์ของ Gross (2007) ที่ได้กล่าวถึงการกำกับอารมณ์ว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปในชีวิต ซึ่งคนเราจำเป็นต้องมีการกำกับอารมณ์ให้ถูกต้องเหมาะสมตามโอกาสและสถานการณ์ ซึ่ง Gross ได้นำเสนอ Modal Model of Emotion ซึ่งเป็นโมเดลเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ไว้ดังนี้



ภาพ 2.2 กระบวนการการกำกับอารมณ์ที่เน้นปัจจัย 5 กลุ่มที่มีผลต่อการกำกับอารมณ์ (Gross, 2007, p. 501)

Gross (2007) ได้นำเสนอว่า กระบวนการเกิดอารมณ์ของบุคคลจะมีลักษณะเป็นเส้นตรง โดยเริ่มที่การเกิดสถานการณ์ ไปสู่ความสนใจ การรับรู้ แล้วนำไปสู่การแสดงออกเป็นพฤติกรรมของบุคคลนั้น ในส่วนของการกำกับอารมณ์ Gross และ Oliver (2003) ได้ทำการศึกษาและกำหนดปัจจัย 5 กลุ่มที่มีผลต่อการกำกับอารมณ์ ซึ่งจะส่งผลต่อกระบวนการแต่ละส่วนบนเส้นกระบวนการการเกิดอารมณ์ตามภาพ การกำกับอารมณ์จึงเป็นกระบวนการเบื้องต้นก่อนจะเข้าสู่กระบวนการของอารมณ์ที่ได้มาจากการประเมินสถานการณ์ที่แตกต่างกัน โดยในแต่ละขั้นตอนจะเป็นการเลือกใช้วิธีแสดงออกพฤติกรรมโดยใช้การประเมินตนเองและประเมินสถานการณ์ในแต่ละส่วนของกระบวนการก่อน ซึ่งพบว่า กระบวนการกำกับอารมณ์ที่ต่างกันจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต่างกัน และสิ่งสำคัญต่อกระบวนการกำหนดการกำกับอารมณ์ คือการใช้วิธีการที่ตรงกับเป้าหมายที่แตกต่างของแต่ละบุคคล

Gross (2002) ได้ศึกษาถึงวิธีการกำกับอารมณ์ ด้วยวิธีหลัก 2 วิธี คือ

1. การตรวจสอบหรือการประเมินอีกครั้ง (Reappraisal) คือการเปลี่ยนแปลงวิธีการหรือเพิ่มความเข้าใจในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อลดผลกระทบของอารมณ์
2. การป้องกันหรือการจำกัด (Suppression) เป็นวิธีที่เกิดหลังจากที่มีอารมณ์เกิดขึ้นแล้ว แต่เป็นวิธีการป้องกัน หรือหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่รุนแรงภายใน เป็นเพียงการระงับอารมณ์ไว้

การศึกษาของ Gross (2002) มีการศึกษาทั้งแบบการทดลองและแบบรายบุคคล ซึ่งเป็นการศึกษาเกี่ยวกับวัยผู้ใหญ่และผู้ที่มีปัญหาด้านอารมณ์ ซึ่งผลจากการศึกษาพบว่า ผู้ที่ได้รับการกระตุ้นแบบการประเมินอีกครั้ง โดยมุ่งที่การฝึกการประเมินอารมณ์จากสถานการณ์ จะมีความคิดความเข้าใจถึงอารมณ์ของตนเองก่อนแสดงออกมาได้ดีกว่า ซึ่งจะสร้างประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ดี ส่วนผู้ที่ได้รับการฝึกแบบป้องกัน บุคคลจะพยายามกำจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น แม้ว่าจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ในทันที แต่บุคคลจะขาดการสร้างและความเข้าใจประสบการณ์ทางอารมณ์ ซึ่งพบว่า การกำกับอารมณ์นี้ส่งผลในทางสังคม (Social consequence) โดยบุคคลที่ใช้วิธีการป้องกัน หรือจำกัดมักจะไม่แสดงหรือแบ่งปันความรู้สึกทั้งในเชิงบวกหรือลบกับคนรอบข้าง ซึ่งต่างจากผู้ที่ใช้วิธีการตรวจสอบหรือประเมินอีกครั้งที่มักใช้เครื่องมือในการจัดการกับอารมณ์ในการเข้ากับคนรอบข้าง เกิดความเข้าใจ และสร้างสัมพันธภาพที่ดีกว่าอีกด้วย

2.3.2.4 แนวคิดการกำกับอารมณ์ของ Powell และ Enright (1990) ที่ได้กล่าวถึงวิธีการจัดการกับความเครียด โดยได้ให้ความสำคัญกับการแสดงออกของบุคคล ซึ่งสามารถแบ่งวิธีการจัดการได้เป็น 2 วิธี คือ

1. การตอบสนองที่มีการปรับตัว (Adaptive response) เป็นการแสดงออกที่ช่วยกำจัดการความเครียดและสร้างระบบความคิดและอารมณ์ให้กลับสู่สภาวะสมดุล วิธีการนี้ จะรวมการตระหนักความต้องการและปัญหา (Stressor) เพื่อให้เกิดการตระหนักถึงภาวะของตนเองในการจัดการกับอารมณ์ ซึ่งก็คือความเข้าใจถึงสถานการณ์ในขณะนั้นที่จะช่วยให้เกิดความคิดที่เป็นระบบในการแก้ไขปัญหา และนำไปสู่การสร้างรูปแบบในการจัดการที่เหมาะสม เช่น การตั้งเป้าหมาย การจัดลำดับความสำคัญ การบริหารเวลา ความมุ่งมั่น รวมไปถึงลดความต้องการที่อาจเกิดจากภายในตัวบุคคลเอง มีรูปแบบการคิดในแง่บวก มีการระบายอารมณ์ที่ดี ซึ่งจะนำไปสู่ความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผลของวิธีการจัดการแบบมีการปรับตัว (Adaptive) จะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีในระยะยาว ความเครียดจะลดลงด้วยความพยายามที่มาจากบุคคลเอง ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างความมั่นใจ ทักษะและการจัดการกับความเครียดได้อย่างเป็นระบบในอนาคต

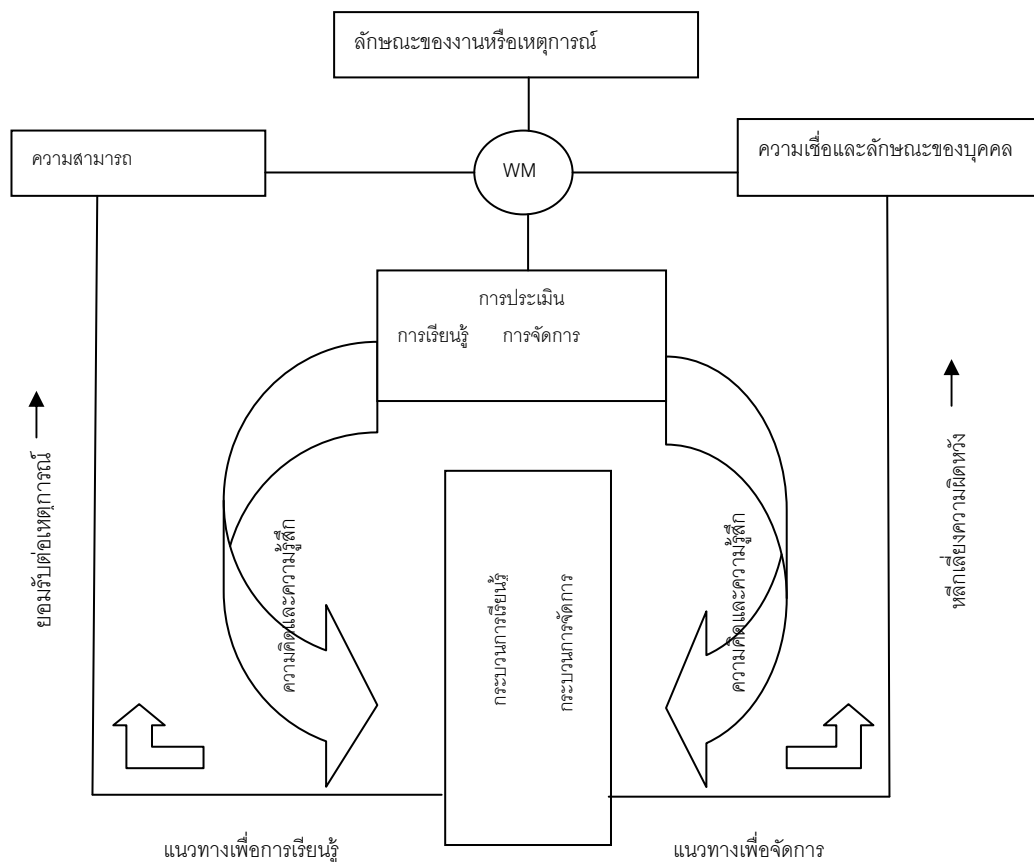
2. การตอบสนองที่ไม่มีการปรับตัว (Maladaptive Response) เป็นการแสดงออกที่ตอบสนองต่อคำสั่งที่เกิดขึ้นในขณะหนึ่งเท่านั้น ทำให้อารมณ์เกิดความไม่เสถียร วิธีการนี้จะสร้างปัญหาเพิ่มขึ้นจากการที่ไม่เข้าใจตัวสถานการณ์ที่สร้างให้เกิดปัญหาอย่างแท้จริง ซึ่งวิธีการนี้อาจมาจากความเข้าใจ หรือการตีความสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นอย่างผิดพลาด หรือในแง่ลบ สร้างให้เกิดเป็นความกังวลที่เป็นวงจรความเครียดที่เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ วิธีการที่ไม่มีการปรับตัว (Maladaptive) จะนำสู่พฤติกรรม เช่น การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหา เกิดเป็นความกังวล ปฏิเสธความช่วยเหลือจากสังคม มีความก้าวร้าว หาทงออกที่ไม่ถูกต้อง เช่น ใช้แอลกอฮอล์หรือยาเสพติด ซึ่งจะก่อให้เกิดเป็นปัญหาระยะยาวที่ทำลายความเชื่อมั่นในตัวตนของบุคคล และจะยิ่งนำไปสู่ปัญหาสุขภาพที่ร้ายแรงต่อไป

2.3.2.5 การกำกับอารมณ์ตามแนวคิดของ Lazarus (1993, อ้างอิงใน Santrock 2007) และ Boekaerts (1992a) แบ่งการจัดการทางอารมณ์ผ่านการประเมิน (Appraisal) โดยแบ่งการจัดการออกเป็น 2 วิธี คือ

1. วิธีการจัดการที่มุ่งที่ปัญหา (Problem-focused coping) เป็นวิธีการจัดการที่ดีที่ครอบคลุมให้กับปัญหาหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและพยายามที่จะแก้ไข ตัวอย่างเช่น ถ้านักเรียนมีปัญหาในเรื่องการเรียน อาจไปฝึกทักษะในการเรียนเพิ่มเติมจากหน่วยงานของสถาบันที่ให้การช่วยเหลืออยู่ วิธีนี้แสดงถึงการยอมรับและเผชิญกับปัญหา และหาทางที่จะแก้ไขเพื่อจัดการกับปัญหาหรือภาวะตึงเครียด (Stressors) ที่เกิดขึ้น ซึ่งมีวิธีการคือ การมุ่งเข้าแก้ไขที่ตัวปัญหาโดยตรง ด้วยการใช่วิธีการวางแผน และวิธีการแก้ปัญห

2. วิธีการจัดการที่เน้นการใช้อารมณ์ (Emotion-focused coping) คือความพยายามที่จะตอบโต้ปัญหาด้วยการจัดการ (Manage) อารมณ์เชิงลบที่เกิดจากปัญหานั้น เป็นการแสดงออกถึงการจัดการกับปัญหาด้วยการใช้วิธีการหลีกเลี่ยง ด้วยการแสดงออกทางอารมณ์ เช่น หัวเราะ หรือไม่สนใจกับปัญหานั้น เช่น หากมีปัญหาเรื่องเรียนก็เลี้ยงที่จะเข้าห้องเรียนนั้น เป็นต้น

นอกจากนี้ Boekaerts (1992a) ยังได้นำเสนอโมเดลเกี่ยวกับการกำกับตนเอง (The Dual Processing Self-regulation Model) ที่เน้นความสำคัญของการประเมินภาวะของตนเอง (Appraisal) ก่อนมีการแสดงออกต่อเหตุการณ์นั้นๆ ดังโมเดลต่อไปนี้



ภาพที่ 2.3 The Dual Processing Self-regulation Model (Boekaerts 1992a, p.305)

จากภาพแสดงให้เห็นถึงปัจจัยที่มีผลต่อการประเมินสถานการณ์ของบุคคล ซึ่งจะพบว่าเมื่อพบเจอสถานการณ์ใดๆ บุคคลจะมีการประเมินตนเองด้วยความคิดและความรู้สึกเพื่อเลือกว่าจะเข้าสู่กระบวนการการเรียนรู้ (Learning pathway) หรือกระบวนการจัดการอารมณ์ (Well-being pathway) โดยอารมณ์เชิงบวกจะส่งผลต่อการประเมินเชิงบวก ซึ่งจะส่งผลต่อการรับรู้ การยอมรับและความมั่นใจในการทำกิจกรรมในสถานการณ์นั้นๆ ซึ่งจะทำให้นักเรียนเข้าสู่กระบวนการกำกับการเรียนรู้ ส่วนอารมณ์เชิงลบจะส่งผลต่อการประเมินทางลบและต้องการหลีกเลี่ยงความผิดพลาด ซึ่งอาจมาจากสาเหตุที่กิจกรรมที่ทำนั้นยากเกินความสามารถ ทำให้นักเรียนจะสนใจที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเองมากกว่า เป็นต้น

งานวิจัยของ Boekaerts (1992a) ได้ศึกษาเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษา พบว่า นักเรียนจะใช้วิธีการจัดการที่ปัญหา (Problem-focused strategy) มากกว่าเมื่อพบปัญหาในด้านการเรียน และจะใช้วิธีการจัดการที่อารมณ์ (Emotion-focused strategy) มากกว่าหากเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล นอกจากนี้

นักเรียนที่สามารถบอกได้ถึงปัญหาความเครียดที่เฉพาะเจาะจงของตนเองได้มักใช้วิธีการจัดการที่ปัญหา มากกว่านักเรียนที่ระบุถึงปัญหาของตนเองไม่ได้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่มีความตระหนักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองนั้นจะสามารถรับรู้ได้ถึงสาเหตุของอารมณ์ของตนเองที่แท้จริง และสามารถใช่วิธีการแก้ไขปัญหานั้นได้เหมาะสมอีกด้วย ซึ่งแนวคิดนี้ Punmongkol (2009) ได้ศึกษาถึงผลการใช่วิธีการกำกับอารมณ์ที่ควบคู่ไปกับการกำกับตนเองและพบว่าการใช้วิธีทั้ง 2 ควบคู่กันจะ ได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่าการใช้วิธีการกำกับตนเองอย่างเดียว หรือใช้การกำกับอารมณ์อย่างเดียว ซึ่งกระบวนการกำกับอารมณ์ที่ได้นำเสนอไว้มีขั้นตอนคือ 1) การประเมินอารมณ์ตนเอง 2) การหาสาเหตุของอารมณ์เชิงลบ 3) การตั้งเป้าหมายและวางแผนเพื่อกำจัดอารมณ์เชิงลบ 4) การติดตามผลการกำกับอารมณ์ และ 5) การประเมินผลลัพธ์โดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้

จากการศึกษาเรื่องการกำกับอารมณ์ที่กล่าวข้างต้น ทั้งจากแนวคิดของ Moris และ Reilly (1987, อ้างอิงใน Parkinson และ Colman 1995) แนวคิดของ Parkinson และ Colman (1995) แนวคิดของ Gross (2007) แนวคิดของ Powell และ Enright (1990) และแนวคิดของ Lazarus (1993, อ้างอิงใน Santrock 2007) และ Boekaerts (1992a) จะเห็นได้ว่าการศึกษามีแนวกระบวนการศึกษาเป็นไปในทางที่สอดคล้องกัน โดยเน้นกระบวนการกำกับอารมณ์ที่มาจาก การประเมินสภาวะทางอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ขณะนั้น หากการประเมินเป็นในเชิงบวก บุคคลก็จะเข้าสู่การใช้วิธีการที่มุ่งจัดการกับสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์ ต้องการแก้ไขและเรียนรู้ แต่หากเป็นในเชิงลบ ก็มักจะใช่วิธีการหลีกเลี่ยงปัญหานั้น ต้องการเพียงกำจัดอารมณ์ในขณะนั้นออกไป ซึ่งผลจากการศึกษาก็มีความสอดคล้องกันว่าควรมีการส่งเสริมให้เกิดการฝึกฝนการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีมุ่งแก้ที่ปัญหา ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญและได้นำแนวคิดนี้มาพัฒนาเป็นกระบวนการกำกับอารมณ์ที่มุ่งแก้ที่ปัญหาเพื่อใช้ในการศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้

โดยสรุปแล้ว จะเห็นได้ว่าอารมณ์มีผลกระทบต่อมนุษย์ ทั้งต่อร่างกาย จิตใจ พฤติกรรมของตนเอง รวมทั้งส่งผลกระทบต่อผู้อื่นด้วย ซึ่งในสถานการณ์ทางสังคมที่ต่างกัน บุคคลควรต้องมีการแสดงออกทางอารมณ์ให้เหมาะสมตามเหตุการณ์ ตามกาลเทศะ ซึ่งความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของแต่ละบุคคลย่อมมีความแตกต่างกัน และเมื่อต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นด้วยแล้วนั้นก็ยิ่งส่งผลทำให้แต่ละบุคคลมีความพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเองที่แตกต่างไปด้วยเช่นกัน ซึ่งในบริบทโรงเรียน ควรมีการเริ่มการฝึกฝนการกำกับอารมณ์ตนเองให้กับนักเรียน จากการศึกษางานวิจัยและหลักการตามที่กล่าวไปข้างต้น พบว่าควรมีการส่งเสริมการกำกับตนเองโดยเฉพาะในด้านที่มุ่งการแก้ที่ปัญหาซึ่งผู้วิจัยได้สังเคราะห์ และสามารถแบ่งกระบวนการกำกับอารมณ์ที่มุ่งเน้นที่ปัญหาออกเป็น 3 ขั้น คือ การตระหนักถึงสาเหตุของ

ปัญหาที่นำไปสู่อารมณ์เชิงลบ การประเมินวิธีการจัดการกับปัญหาและอารมณ์ และการกำหนดเป้าหมายและวิธีแก้ไข ทั้งนี้นอกจากจะเป็นการแก้ไขปัญหาที่ตรงจุดแล้ว ยังส่งผลต่อสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลรอบข้างของนักเรียนอีกด้วย ซึ่งการกำกับอารมณ์ที่ถูกต้องเหมาะสม จะนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพส่วนตัวเพื่อเกิดเป็นแรงจูงใจในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองในการเรียนต่อไป

2.4 การฝึกการกำกับอารมณ์

จากการศึกษางานวิจัย พบว่างานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการฝึกหรือการศึกษาในเรื่องการกำกับอารมณ์โดยเฉพาะนั้นยังมีอยู่จำนวนไม่มาก การวิจัยส่วนใหญ่จะมุ่งการฝึกฝนทักษะทางอารมณ์ (ชนิดา สุวรรณลาภเจริญ, 2552) ที่จะส่งผลต่อปัจจัยที่ทำการศึกษา ส่วนงานวิจัยต่างประเทศ มีการวิจัยเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ในเด็กมากขึ้น แต่ส่วนใหญ่ยังเป็นแบบสหสัมพันธ์ (Zalewski และคณะ, 2011; Shankland และคณะ, 2009) ส่วนงานวิจัยเชิงทดลองเกี่ยวกับเรื่องการกำกับอารมณ์ (Punmongkol, 2009; Kenedy และ Kramer, 2008; Picus และ Friedman, 2004) ผู้วิจัยสามารถรวบรวมการวิจัยทั้ง 2 ประเภทไว้ได้ดังนี้

ตารางที่ 2.4 สรุปการวิจัยเกี่ยวกับการฝึกการกำกับอารมณ์

ผู้วิจัย / ปี	งานวิจัย	วิธีวิจัยและขั้นตอนการฝึก
Kenedy และ Kramer (2008)	ศึกษาบทบาทของการกำกับอารมณ์ในการเพิ่มคุณภาพความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องจากการจัดโปรแกรมกิจกรรมระหว่างพี่น้อง โดยทำการศึกษาคู่พี่น้องอายุช่วง 4-8 ปี จำนวน 95 ครอบครัว โดยเป็นกลุ่มทดลอง 55 ครอบครัว กลุ่มเปรียบเทียบ 40 ครอบครัว ผลการทดลองพบว่าคะแนนการกำกับอารมณ์และคะแนนการประเมินความสัมพันธ์ของพี่น้องในกลุ่มที่ได้รับการฝึกโปรแกรมสูงขึ้นหลังการทดลองและมีความสัมพันธ์กันในระดับสูง ซึ่งแสดงให้เห็นผลของการฝึกที่จะเป็นกลไกในการเพิ่มความสัมพันธ์ของพี่น้องให้ดีขึ้น	เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองที่เปรียบเทียบผล Pre-Post test ทั้งของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยให้พ่อแม่ทำแบบประเมินคุณภาพความสัมพันธ์พี่น้องและแบบประเมินการกำกับอารมณ์ ซึ่งในกลุ่มทดลองมีการฝึกการกำกับอารมณ์โดยแบ่งเป็น 5 กิจกรรม ครั้งละ 1 ชั่วโมง โดยใช้โครงสร้างเนื้อหาที่เน้นการสร้างความสัมพันธ์ และความเข้าใจกัน มีกิจกรรมที่เน้นการสามารถระบุถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น การจัดการกับความโกรธและการแก้ปัญหาความขัดแย้ง

ตารางที่ 2.4 (ต่อ)

ผู้วิจัย / ปี	งานวิจัย	วิธีวิจัยและขั้นตอนการฝึก
Picus และ Friedman (2004)	ศึกษาผลการฝึกทักษะการคิด การจัดการ ความรู้สึกและการฝึกทักษะการแก้ปัญหา ให้กับนักเรียนชั้น ป. 4-6 เพื่อศึกษาวิธีการจัดการทางอารมณ์ โดยศึกษานักเรียน 167 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 50-55 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มการฝึกทักษะการคิดและการจัดการกับความรู้สึก มีแนวโน้มเลือกใช้การกำกับอารมณ์แบบมุ่งไปที่อารมณ์สูงกว่ากลุ่มอื่น แต่โดยรวมยังพบว่า นักเรียนยังมีแนวโน้มใช้วิธีกำกับอารมณ์แบบมุ่งที่ปัญหา และผลการฝึกสามารถส่งผลได้ แม้จะเป็นการฝึกระยะสั้น	เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองของ pre-post test ด้วยการใช้แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ ที่มีโครงสร้างเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับอารมณ์ในสถานการณ์ต่างๆ แบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม เข้าฝึกทักษะการคิดและความรู้สึก ฝึกทักษะการแก้ปัญหา และกลุ่มควบคุม โดยแต่ละกลุ่มใช้เวลาฝึก 75 นาที เพียงครั้งเดียว
Punmongkol (2009)	ศึกษาผลการใช้การกำกับตนเองและการกำกับอารมณ์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียน วิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้น ป.6 จำนวน 120 คนแบ่งกลุ่มทดลองเป็น 3 กลุ่มคือกลุ่มที่ฝึกการกำกับตนเอง กลุ่มที่ฝึกการกำกับอารมณ์ กลุ่มที่ฝึกการกำกับตนเองควบคู่กับการกำกับอารมณ์และกลุ่มควบคุม ผลการทดลองพบว่า นักเรียนในกลุ่มที่มีการฝึกทั้ง 2 แบบ มีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนทางคณิตศาสตร์อยู่ในเกณฑ์สูงกว่าการฝึกแบบใดแบบหนึ่งเพียงอย่างเดียว และมากกว่ากลุ่มควบคุม	การวิจัยแบบกึ่งทดลอง วัดผลก่อน-หลังการทดลองด้วยการวัดการกำกับตนเอง การกำกับอารมณ์เชิงลบ การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการกำกับอารมณ์เชิงลบ มีการจัดโปรแกรมการฝึกกลุ่มละ 8 ครั้ง ซึ่งในส่วนของฝึกการกำกับอารมณ์ ผู้วิจัยใช้กระบวนการฝึกที่เน้นการตระหนักในปัญหา ตั้งเป้าหมาย และประเมินผลตามเป้าหมายที่ตั้งไว้
Shankland (2009)	ศึกษาผลการเลือกใช้วิธีการกำกับอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นม.3 จำนวนรวม 130 คน ที่มาจากรูปแบบโรงเรียนแบบปกติและโรงเรียนแบบทางเลือก ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนจากโรงเรียนทางเลือกมีการเลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์แบบมุ่งที่ปัญหา สูงกว่านักเรียนในโรงเรียนปกติ	จัดให้นักเรียนทำแบบสอบถามเพื่อนำมาหาผลคะแนนและเปรียบเทียบการเลือกใช้วิธีการกำกับอารมณ์ด้วยเครื่องมือแบบสอบถาม การจัดการกับอารมณ์ในสถานการณ์ตั้งเครียด

ตารางที่ 2.4 (ต่อ)

ผู้วิจัย / ปี	งานวิจัย	วิธีวิจัยและขั้นตอนการฝึก
Zalewski และคณะ (2011)	ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวิธีจัดการกับ อารมณ์ วิธีประเมินและการกำกับอารมณ์ ของนักเรียนที่มีอายุ 12 ปีจำนวน 196 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่มีการกำกับ อารมณ์ที่สูงกว่าจะมีคะแนนการประเมิน ตนเองเชิงบวกและใช้การจัดการแบบ แก้ปัญหา ขณะที่นักเรียนที่มีการกำกับ ตนเองต่ำมีการประเมินในทางถูกคุกคาม และใช้การจัดการกับอารมณ์เป็นแบบ หลีกเลี่ยงปัญหาสูงกว่า	ให้นักเรียนทำแบบทดสอบเกี่ยวกับวิธีการ จัดการกับอารมณ์ 24 ข้อ ซึ่งมีโครงสร้าง เกี่ยวกับการรับรู้อารมณ์ตนเอง การถูก วิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น และการถูกปฏิเสธ ส่วนการจัดการอารมณ์ใช้การประเมินโดย ด้วยโครงสร้างการจัดการ 2 วิธีคือ การ ปรับตัวแก้ไขปัญหา และการหลีกเลี่ยง ปัญหา เปรียบเทียบคะแนนที่ได้กับผลการ สังเกตการกำกับอารมณ์จากสถานการณ์ที่ ทดลอง โดยสังเกตพฤติกรรมการแสดงออก ของนักเรียน
ชนิดา สุวรรณ ลาภเจริญ (2552)	ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทาง อารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อการ มองโลกในแง่ดีและการเข้าสังคมของนักเรียน ชั้น ป.6 จำนวน 30 คนนักเรียนมีคะแนน ความรู้และคะแนนทักษะการมองโลกในแง่ดี และการเข้าสังคมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ ระดับ .05	เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง แบ่งเป็นกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน มีการ วัดผลก่อนและหลังการวิจัยด้วยแบบวัดการ มองโลกในแง่ดีและการเข้าสังคมของนักเรียน มีการจัดโปรแกรมทั้งสิ้น 12 กิจกรรมครั้งละ 1 ชั่วโมง โดยมีโครงสร้างการฝึกการพัฒนา อารมณ์ตามแนวคิดพหุปัญญาและมีการ สอดแทรกแนวคิดด้านการมองโลกในแง่ดี และการเข้าสังคมในโปรแกรมที่จัดด้วย

จากตารางสรุปรูปแบบการฝึกและวิธีวิจัยเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์และทักษะทาง
อารมณ์ข้างต้น ผู้วิจัยพบว่า นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย เป็นกลุ่มที่ได้รับความ
สนใจพัฒนาด้านอารมณ์ ทั้งนี้หากเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างจะอยู่ที่จำนวน 13-50
คนต่อกลุ่ม (Picus และ Friedman, 2004; Punmongkol, 2009) การพัฒนาแผนกิจกรรมที่ใช้ฝึก
จะอยู่ที่ 8-12 แผน ในระยะเวลา 2-12 สัปดาห์ (Punmongkol, 2009; Picus และ Friedman,
2004; ชนิดา สุวรรณลาภเจริญ, 2552) และมักเป็นการออกแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลองที่มีการ
ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pre-Post Test Quasi Experimental Research) ในส่วนการฝึก
การกำกับอารมณ์ จะพบว่าในกระบวนการฝึกที่บรรจุในกิจกรรมแต่ละครั้งจะมุ่งเน้นการฝึกที่ใช้

ทักษะการกำกับอารมณ์ที่มาจากการตระหนักที่ปัญหา สามารถระบุถึงอารมณ์และปัญหาได้ (Punmongkol, 2009; Kenedy และ Kramer, 2008)

นอกจากงานวิจัยที่ได้แสดงถึงวิธีวิจัยและขั้นตอนการกำกับอารมณ์ที่กล่าวไปข้างต้นแล้ว ยังมีงานวิจัยที่มีการศึกษาในส่วนของ การกำกับอารมณ์และทักษะทางอารมณ์ที่น่าสนใจและแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการการศึกษาเรื่องอารมณ์ที่มีอย่างต่อเนื่อง

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าตัวแปรในเรื่องการกำกับอารมณ์ และทักษะทางอารมณ์ ได้มีผู้ศึกษาวิจัยอยู่อย่างกว้างขวาง ทั้งนี้การศึกษามักเป็นการชี้ให้เห็นถึงผลความสัมพันธ์ของตัวแปรในงานวิจัยนั้น ซึ่งผู้วิจัยสามารถรวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ไว้ได้ดังต่อไปนี้

Jarvenoja (2010) กล่าวถึงสถานการณ์การเรียนรู้ของนักเรียนว่า นักเรียนจะได้รับประสบการณ์ที่หลากหลายในการเรียนหากได้เรียนร่วมกันเป็นกลุ่ม ซึ่งได้ผลการวิจัยว่านักเรียนในระดับเกรด 7, 8 และ 9 และอีกกลุ่มหนึ่งในระดับอุดมศึกษา มีความสามารถกำกับอารมณ์ของตนเอง เพื่อรักษาไว้ซึ่งกระบวนการเรียนรู้ที่มีเป้าหมาย และยังพบว่า สมาชิกในกลุ่มยังสามารถช่วยกำกับอารมณ์และสร้างแรงจูงใจภายในกลุ่มได้ ด้วยการช่วยเหลือพัฒนา กำกับอารมณ์และแรงจูงใจของผู้อื่นในกลุ่มให้เป็นที่ไปในทางเดียวกันกับอารมณ์และการสร้างแรงจูงใจของตนเอง

Punmongkol (2009) ได้ศึกษาผลของการใช้การกำกับตนเองและการกำกับอารมณ์ที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียนและคะแนนสอบวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยวัดการกำกับตนเองของนักเรียน การกำกับอารมณ์เชิงลบ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ต่อการกำกับอารมณ์เชิงลบ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการกำกับอารมณ์เชิงลบ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้น ป. 6 ที่ทำการสุ่มมาจาก 9 ห้องเรียน จำนวน 120 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่มคือ กลุ่มที่ฝึกฝนวิธีการกำกับตนเองเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ฝึกฝนวิธีการกำกับอารมณ์เพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ฝึกฝนด้วยวิธีการกำกับตนเองควบคู่กับวิธีการกำกับอารมณ์ และกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลอง นักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยวิธีการกำกับตนเองควบคู่กับวิธีการกำกับอารมณ์มีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยวิธีการกำกับตนเองหรือวิธีการกำกับอารมณ์เพียงอย่างเดียวและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

Shankland และคณะ (2009) ได้ศึกษาถึงผลของการใช้วิธีการกำกับอารมณ์ 3 แบบ คือ การมุ่งที่ปัญหา การมุ่งที่อารมณ์และการหลีกเลี่ยงอารมณ์ ซึ่งเปรียบเทียบการใช้วิธีการกำกับอารมณ์นี้ในโรงเรียนปกติ (traditional school) และกับโรงเรียนทางเลือก (alternative

school : Montessori) ของเด็กในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งได้สมมติฐานมาจากผลงานวิจัยที่ว่านักเรียนในโรงเรียนทางเลือกจะมีอัตตลักษณ์ในตนเอง และทักษะในการแก้ปัญหาดีกว่า โดยใช้เครื่องมือวัดวิธีในการเลือกใช้การจัดการกับอารมณ์ และใช้แบบสอบถามวัดการจัดการกับอารมณ์ในสถานการณ์ตั้งเครียด ทำการวิจัยกับนักเรียน 130 คนจาก โรงเรียนทั้ง 2 ประเภท ผลการวิจัยพบว่า สัดส่วนการใช้การกำกับอารมณ์แบบมุ่งที่ปัญหาในนักเรียนโรงเรียนทางเลือกมีสูงกว่านักเรียนในโรงเรียนปกติ ซึ่งเป็นการสนับสนุนสมมติฐานเกี่ยวกับการมีอัตตลักษณ์และทักษะในการแก้ปัญหาของนักเรียนในโรงเรียนทางเลือกที่สูงกว่าเช่นกัน

Sutton และ Knight (2009) ศึกษาเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ของครูที่สอนเด็กระดับประถมศึกษาเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์และการจัดการชั้นเรียน โดยสำรวจครูจำนวน 30 คนจากหลายโรงเรียน ใช้แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูล โดยแบ่งวิธีการกำกับอารมณ์ได้เป็น 2 กลุ่มคือ การกำกับแบบเพิ่มขึ้น (Up regulating) ที่มักใช้กำการสร้างอารมณ์เชิงบวก เช่น ความสนุก ความกระตือรือร้น อีกกลุ่มเป็นการกำกับแบบลดลง (Down regulating) ที่มักใช้กับอารมณ์เชิงลบ ซึ่งจากการวิจัยพบว่า ครูจะใช้วิธีการกำกับแบบเพิ่มขึ้นก่อนการทำงานทุกเช้า และใช้วิธีกำกับแบบลดลงกับสถานการณ์ระหว่างวัน โดยจะใช้วิธีการป้องกัน และการปรับสถานการณ์ขณะเกิดอารมณ์โดยการปรับกิจกรรมการเรียน มากกว่าการหลีกเลี่ยงหรือปล่อยเด็ก และมักใช้การปรับความคิดเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์หลังเลิกเรียนในการพูดคุยปรึกษากันเพื่อเตรียมรับมือกับสถานการณ์ใหม่ในวันถัดไป

Picus และ Friedman (2004) ได้ศึกษาผลของการฝึกทักษะการคิด การจัดการกับความรู้สึก และการฝึกทักษะการแก้ปัญหาให้กับเด็กในวัยเรียนชั้นประถมปีที่ 4-6 เพื่อดูวิธีเลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์เมื่อพบปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน การวิจัยนี้แบ่งนักเรียน 167 คนออกเป็น 3 กลุ่มเพื่อเข้าฝึกทักษะการคิดและการจัดการความรู้สึก 1 กลุ่ม ฝึกทักษะการแก้ปัญหา 1 กลุ่มและเป็นกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ใช้การวัดก่อนและหลังการทดลองด้วย แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ โดยมีการเก็บข้อมูลแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 30 นาที การฝึกที่จัดให้ใช้เวลาทั้งสิ้น 75 นาทีต่อกลุ่ม ซึ่งผลการวิจัยพบว่านักเรียนในกลุ่มที่มีการฝึกการคิดและความรู้สึกมีการเลือกใช้วิธีการกำกับอารมณ์แบบมุ่งที่อารมณ์สูงขึ้นกว่ากลุ่มอื่นๆ แต่แนวโน้มโดยรวมนักเรียนยังมีการใช้วิธีกำกับอารมณ์แบบมุ่งแก้ที่ปัญหา (Problem-focused strategy) อยู่มากกว่าและการฝึกนี้ยังสามารถส่งผลได้แม้ในการฝึกระยะสั้น

มุสลินท์ ไต่ะกานี และคณะ (2553) ศึกษาแรงจูงใจภายในด้านการเรียนและบุคลิกภาพพยาบาลวิชาชีพของนักศึกษาพยาบาล ใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ศึกษาจาก

นักศึกษาพยาบาล 220 คน พบว่า บุคลิกภาพด้านความมั่นคงทางอารมณ์มีค่าสหสัมพันธ์กับแรงจูงใจภายในด้านการเรียนโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .37 และพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีระดับความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติตามเกณฑ์การวัดของกรมสุขภาพจิต

ชนิดา สุวรรณลาภเจริญ (2552) ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนชั้น ป. 6 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้น ป.6 จำนวน 30 คน โดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้รวม 12 กิจกรรม ในเวลา 8 สัปดาห์ มีการทดสอบ Pre-Post Test และแบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 หน่วยคือ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทักษะการมองโลกในแง่ดี ความรู้เกี่ยวกับทักษะการเข้าสังคม และกิจกรรมสร้างเสริมทักษะการมองโลกในแง่ดีและการเข้าสังคม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีคะแนนความรู้และคะแนนทักษะเรื่องการเมืองโลกในแง่ดีและการเข้าสังคมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมธิยา เกิดผล (2552) ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา ซึ่งวิจัยกับนักเรียน 40 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมการฝึกทักษะทางอารมณ์ 14 กิจกรรม โดยใช้เครื่องมือวัดทักษะทางอารมณ์ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยความรู้ ทักษะคิดและพฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ของนักเรียนในกลุ่มทดลองมีสูงกว่าในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

กรวิดา ศรีสุภา (2547) ศึกษาผลของการเสริมสร้างฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกล์แมนที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและใช้ความรุนแรงของนักเรียนชั้น ป.6 โดยคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว 13 คน มาเข้าร่วมกิจกรรมการฝึกฉลาดทางอารมณ์ โดยพัฒนา 29 กิจกรรมใช้เวลา 39 ชั่วโมงทั้งหมด 12 สัปดาห์ และใช้เครื่องมือแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว แบบทดสอบพฤติกรรมก้าวร้าวและแบบสัมภาษณ์ความรู้สึกรู้สึกนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนสูงกว่าก่อนทดลอง และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวมีความสัมพันธ์กันในทางลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พนิดา จันทกรรณต์ (2544) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการพัฒนาเชาว์อารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่มีความสามารถพิเศษที่มีระดับคะแนนเชาว์อารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์

ไทล์ที่ 25 ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม มีระดับคะแนนเซา์วอารมณ์สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กล่าวโดยสรุป จากการศึกษางานวิจัยทั้งในและต่างประเทศพบว่า มีการศึกษาวิจัยทั้งในรูปแบบสหสัมพันธ์และแบบกึ่งทดลอง แต่การวิจัยส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในเชิงสหสัมพันธ์เพื่อศึกษาผลความสัมพันธ์ของตัวแปรอารมณ์กับตัวแปรในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นแรงจูงใจ (Jarvenoja, 2010; มุสลินท์ ไต่ะกานีและคณะ, 2553) การแก้ปัญหา (Picus และ Friedman, 2004) การลดพฤติกรรมก้าวร้าว (กรวิดา ศรีสุภา, 2547) และมีการศึกษาในเกือบทุกช่วงวัยในบริบทที่ต่างกัน ทั้งในและนอกสถานศึกษา (Sutton และ Knight, 2009; มุสลินท์ ไต่ะกานีและคณะ, 2553) การศึกษาในบริบทโรงเรียน มีการศึกษาตั้งแต่ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาและอุดมศึกษา กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยเชิงทดลองในเด็กระดับชั้นประถมศึกษา มีตั้งแต่ 13-50 คน โดยมีการจัดแผนการจัดการจัดกิจกรรมอยู่ที่ 8-12 แผน ใช้ระยะเวลาตั้งแต่ 2-12 สัปดาห์ (Punmongkol, 2009; Picus และ Friedman, 2004; กรวิดา ศรีสุภา, 2547; ชนิดา สุวรรณลาภเจริญ, 2552) ซึ่งงานวิจัยเรื่องการกำกับอารมณ์ในประเทศไทยยังมีการศึกษาไม่มากนัก แต่ในต่างประเทศมีผู้ให้ความสนใจศึกษาอย่างต่อเนื่อง โดยมักมีพื้นฐานเรื่องการจัดการ หรือการกำกับอารมณ์แบ่งเป็น 2 วิธี คือการจัดการเพื่อแก้ปัญหา หรือการจัดการเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา ซึ่งผลการวิจัยที่ได้มักจะสะท้อนให้เห็นถึงผลลัพธ์ที่มาจากกรกำกับอารมณ์ของตนเองในแบบที่รู้ถึงสถานการณ์ของปัญหา มากกว่า (Punmongkol, 2009; Shankland, 2009; Zalewski และคณะ 2011) ดังนั้นในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาทักษะการทำงานเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านกระบวนการกำกับอารมณ์ของสมาชิกในทีม ในกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 คน ซึ่งอยู่ในช่วงจำนวนที่มีการทำการสรุปงานวิจัยที่ผ่านมา และเพื่อความเหมาะสมกับแผนการสอนและการจัดห้องเรียนของทางโรงเรียนที่เข้าไปทำการวิจัยในครั้งนี้ โดยจะทำการฝึกด้วยการจัดกิจกรรม 12 ครั้งตามแนวการฝึกกระบวนการกำกับอารมณ์ที่ได้กล่าวไปข้างต้น และในบริบทการทำงานร่วมกันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งในส่วนต่อไปจะกล่าวถึงพัฒนาการทางอารมณ์ของนักเรียน และความเหมาะสมในการศึกษาตัวแปรทั้งสองกับนักเรียนในระดับชั้นนี้

ตอนที่ 3 พัฒนาการทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นนักเรียนที่มีช่วงอายุระหว่าง 11-13 ปี ซึ่งเป็นวัยที่อยู่ในช่วงเตรียมเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่วัยรุ่น ซึ่งนักเรียนในวัยนี้มีการพัฒนาในด้านต่างๆ ที่

เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะพัฒนาการทางด้านอารมณ์ ซึ่งมีนักการศึกษาและนักพัฒนาการได้อธิบายถึงพัฒนาการด้านอารมณ์ของนักเรียนในช่วงวัยนี้ได้ดังนี้

Newman และ Newman (2009) ได้แบ่งช่วงวัยของเด็กเป็นวัยเด็กตอนกลาง 6-12 ปี และวัยรุ่นตอนต้น 12-18 ปี โดยใช้แนวทฤษฎีขั้นพัฒนาการของ Erikson และ Piaget มาทำการวิเคราะห์ ได้สรุปถึงพัฒนาการของเด็กในวัยเด็กตอนกลางและโดยเฉพาะในวัยรุ่นตอนต้นเกี่ยวกับการรวมกลุ่ม และการได้รับอิทธิพลจากกลุ่ม ซึ่งเด็กจะมีการพัฒนาทักษะขั้นสูงขึ้นในการปรับตัวเข้ากับกลุ่ม สร้างประสบการณ์กลุ่ม มีการยอมรับได้ถึง การได้รับการยอมรับหรือการถูกปฏิเสธ รวมถึงการเข้าร่วมกลุ่มทั้งในฐานะผู้นำ และส่วนหนึ่งของทีม

สุรวงศ์ โค้วตระกูล (2552) กล่าวถึงพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมของเด็กวัยประถมศึกษา อายุ 6-12 ปี ว่าเป็นวัยที่ควรได้รับการฝึกทักษะการควบคุมอารมณ์อย่างเหมาะสม เนื่องจากเป็นวัยแห่งการพัฒนาอัตมโนทัศน์ มีการเรียนรู้รวดเร็วจากสิ่งรอบตัวที่มาจากกรรวมกลุ่มกัน เพื่อนจะมีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ทศนคติ และค่านิยมของเด็กในวัยนี้ เด็กจะเริ่มเรียนรู้ที่จะให้ความร่วมมือ รู้จักให้และรับ ครูจึงควรพยายามช่วยสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกลุ่มเด็กในวัยนี้ เพื่อให้เกิดการปรับตัวที่ดี เพื่อพัฒนาสู่การปรับตัวที่เหมาะสมในวัยต่อไป

ศรีเวื่อน แก้วกังวาล (2549) กล่าวถึงพัฒนาการทางอารมณ์ในระยวัยเด็กตอนกลาง อายุ 6-12 หรือ 13 ปีว่า เด็กจะมีความสามารถในการใช้เหตุผลมากขึ้น จึงควรฝึกฝนและพัฒนาเด็กให้เข้าใจอารมณ์ของตัวเอง อารมณ์ของบุคคลอื่น รู้จักควบคุมอารมณ์ และรู้จักแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นพัฒนาการที่จำเป็นและเป็นหนทางให้เด็กได้มีโอกาสเข้าร่วมกับกลุ่มเด็กอื่นๆ และมีความสำคัญต่อการปรับตัวด้านอารมณ์อย่างเหมาะสมเพื่อเติบโตเป็นวัยรุ่นที่มีความสุข ซึ่งหากไม่ได้รับการพัฒนาที่ดี เด็กจะมีความสับสนทางอารมณ์และสร้างให้เกิดอารมณ์ในเชิงลบมากกว่า

กล่าวโดยสรุป เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งเป็นช่วงวัยสุดท้ายของวัยเด็กตอนกลาง (อายุ 6-12 ปี) และกำลังก้าวเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น เป็นวัยที่มีพัฒนาการทางอารมณ์ที่มีความชัดเจนมากขึ้นในเรื่องการใช้เหตุผล เป็นวัยแห่งการพัฒนาอัตมโนทัศน์ เริ่มสร้างตัวตนของตนเอง มีการเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวได้รวดเร็ว และสามารถปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อการเรียนรู้และการทำงานได้ ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่า เป็นวัยที่เหมาะสมในการปลูกฝังทั้งในเรื่องการฝึกฝนการกำกับอารมณ์ และฝึกการทำงานเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพตามเหตุผลที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น ซึ่งในงานวิจัยนี้ มีกรอบแนวคิดดังต่อไปนี้

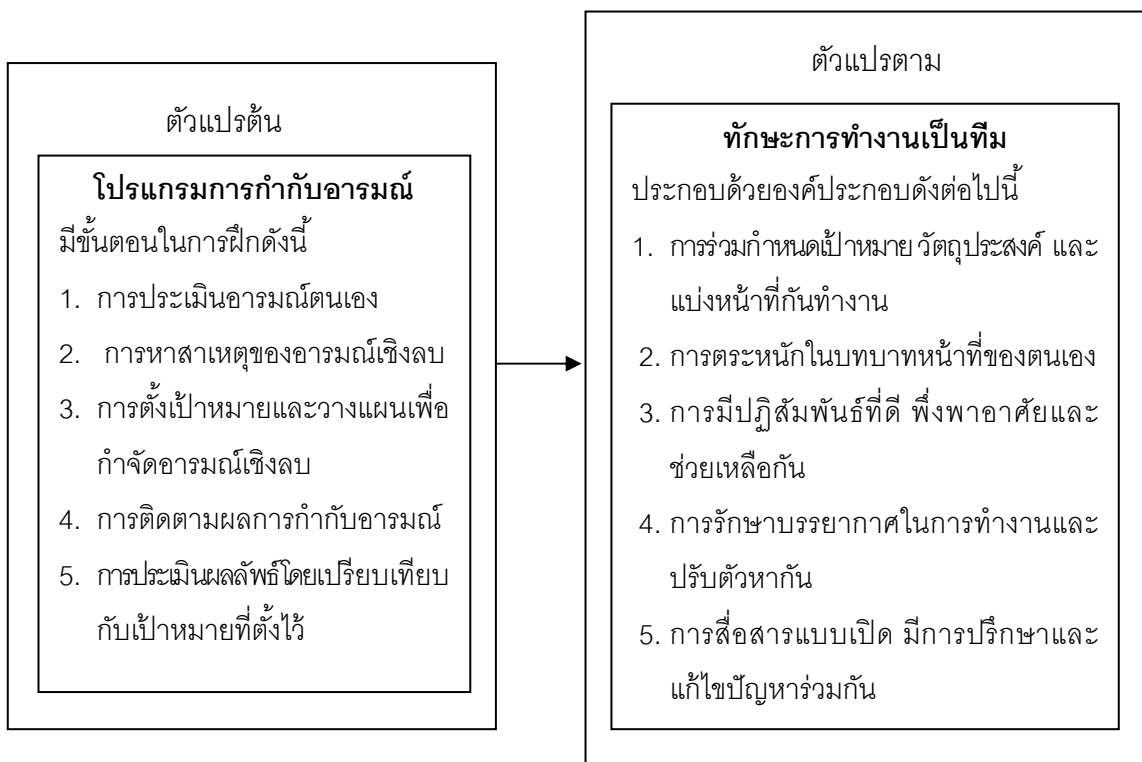
ตอนที่ 4 กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยเกี่ยวกับทักษะการทำงานทำงานร่วมกันเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถสรุปได้ถึงความหมายของการทำงานเป็นทีมว่าเป็นกลุ่มบุคคลที่มาทำงานร่วมกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมายและความสำเร็จ และมีความสำคัญต่อความสำเร็จในการทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งทักษะการทำงานเป็นทีมนี้ ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์องค์ประกอบร่วมจากการนำเสนอของนักวิจัยที่ได้ให้ความสำคัญว่าเป็นโครงสร้างทักษะในการทำงานร่วมกันให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด 5 ทักษะ คือ การร่วมกำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์และแบ่งหน้าที่กันทำงาน การตระหนักในบทบาทหน้าที่ของตนเอง การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ฟังพาดูใจและช่วยเหลือกัน การรักษามรรยาทในการทำงานและปรับตัวหากัน และการสื่อสารแบบเปิด มีการปรึกษาและแก้ไขปัญหาาร่วมกัน (Baker, 1998; Harvey และ Drolet, 1994; Johnson และ Johnson, 1994; Tarricone และ Luca, 2002; ทิศนา ขัมมณี, 2545; ศิณีย์ สังข์ศรี, 2544) ทักษะเหล่านี้ผู้วิจัยได้นำมาเป็นกรอบในการพัฒนาเป็นข้อความในแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีม และใช้เป็นกรอบในการพัฒนาแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมของนักเรียนโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย เพื่อศึกษาพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมของนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

การทำงานเป็นทีมที่ต้องมีการปฏิสัมพันธ์กันนั้น อาจมีโอกาสดังกล่าวที่ก่อให้เกิดความเห็นไม่ตรงกันและอาจนำไปสู่ความขัดแย้งและความไม่พอใจ เกิดเป็นอารมณ์ที่อาจนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการทำงานร่วมกันได้ แต่หากมีการฝึกฝนกระบวนการให้นักเรียนสามารถกำกับอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นด้วยการเข้าใจสาเหตุของอารมณ์ตนเองที่จะนำไปสู่การแก้ไขและทำให้เกิดการปรับพฤติกรรม จะสามารถลดการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการทำงานร่วมกันได้ ซึ่งจากการวิจัยที่ผ่านมาพบว่า กระบวนการกำกับอารมณ์มีส่วนช่วยพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน (Punmongkol, 2009) และทักษะทางอารมณ์ยังมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการทำงานเป็นทีมของนักเรียน (ธิดารัตน์ วงษ์พันธุ์, 2551) อีกด้วยโดยในสวนแนวคิดกระบวนการกำกับอารมณ์นี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสารงานวิจัย พบว่าอารมณ์มีส่วนสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล การแสดงออกทางอารมณ์ของแต่ละคนให้มีความเหมาะสมกับสถานการณ์ควรต้องมีการพัฒนาและฝึกฝน จากการสังเคราะห์กระบวนการกำกับอารมณ์ที่ได้แนวคิดจากงานวิจัยของนักวิจัยหลายท่าน (Boekaerts, 1992a; Goleman, 1995; Punmongkol, 2009) สามารถสรุปได้ว่า ขั้นตอนการฝึกการกำกับอารมณ์ คือ การประเมินอารมณ์ตนเองในสถานการณ์ปัญหาซึ่งเป็นที่มาของการเกิดอารมณ์เชิงลบ การหาสาเหตุของอารมณ์ การตั้งเป้าหมายและวางแผนเพื่อกำจัดอารมณ์เชิงลบ การติดตามผลและการประเมินผลผลลัพธ์วิธีการจัดการกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้

แนวขั้นตอนการฝึกการกำกับอารมณ์พัฒนาเป็นขั้นตอนการจัดโปรแกรมเพื่อฝึกทักษะการกำกับอารมณ์ให้กับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เพื่อการพัฒนาทักษะการกำกับอารมณ์และการทำงานเป็นทีมของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

จากการศึกษาตัวแปรการกำกับอารมณ์และการทำงานเป็นทีมที่กล่าวมานี้ ผู้วิจัยมีกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 2.4 กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework)

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการกำกับอาวมณ์ที่ส่งผลต่อทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาตามหัวข้อต่างๆ ดังนี้

ตอนที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การออกแบบการวิจัย

ตอนที่ 3 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 4 การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีอายุ 11-12 ปี ที่ศึกษาในโรงเรียน ในเขตพื้นที่สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การประถมศึกษากรุงเทพมหานคร สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2554

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนภาษานุสรณ์ บางแค ในพื้นที่สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การประถมศึกษากรุงเทพมหานคร สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 60 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่กลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 30 คนและกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างตามขั้นตอนต่อไปนี้

1) การเลือกในระดับโรงเรียน ใช้การสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยมีเหตุผลดังนี้

1.1 สถานศึกษาแห่งนี้เป็นโรงเรียนเอกชน ประเภทสหศึกษาที่สังกัดในเขตพื้นที่การประถมศึกษากรุงเทพมหานคร สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ เปิดสอนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และมีการจัดห้องเรียนโดยคณะกรรมการของนักเรียน

1.2 ผู้บริหารและคณะครูในสถานศึกษาให้การสนับสนุนและให้ความร่วมมือในการทำวิจัยเป็นอย่างดี

1.3 ผู้วิจัยสามารถเดินทางไปยังสถานศึกษาได้สะดวก ทำให้การทดลองการเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

2) การจัดกลุ่มนักเรียนเข้าเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ใช้ระดับเกรดเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเมื่อภาคเรียนที่ 1 เป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกพร้อมกับผลคะแนนจากแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีมก่อนการทดลอง โดยมีการดำเนินการดังต่อไปนี้

2.1 จัดให้นักเรียนทั้งระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 134 คนจาก 3 ห้องเรียน ทำแบบวัดทักษะการทำงานร่วมกันเป็นทีมก่อนการทดลอง (Pretest)

2.2 ใช้ระดับเกรดเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนเมื่อภาคเรียนที่ 1 มาเป็นเกณฑ์ในการคัดเลือก โดยเลือกนักเรียนที่มีระดับเกรดเฉลี่ยระดับต่ำถึงปานกลางที่อยู่ระหว่าง 2.00 – 3.00 สุ่มคัดเลือกนักเรียนจากทั้ง 3 ห้องเรียนด้วยการจับสลาก ได้นักเรียนทั้งหมด 60 คน เป็นเพศชาย 30 คน และเพศหญิง 30 คน แล้วสุ่มเลือกนักเรียนเข้าเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 คน เป็นเพศชายกลุ่มละ 15 คนและเพศหญิงกลุ่มละ 15 คน เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนนักเรียนที่มีพื้นฐานความสามารถที่เท่าเทียมกัน

2.3 นำระดับเกรดเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนและคะแนนรวมจากแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีมมาหาค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) นำมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รายละเอียดดังตารางที่ 3.1 ต่อไปนี้

ตารางที่ 3.1 ตารางแสดงค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของทั้งระดับเกรดเฉลี่ยและของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมก่อนการทดลอง (Pretest) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	N		M	SD	p
กลุ่มทดลอง	30	เกรดเฉลี่ย	2.36	2.33	.61
กลุ่มควบคุม	30	เกรดเฉลี่ย	2.39	2.45	
กลุ่มทดลอง	30	คะแนน Pretest	112.67	5.38	.57
กลุ่มควบคุม	30	คะแนน Pretest	113.63	7.54	

$p < .05^*$

จากตารางที่ 3.1 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับเกรดเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเมื่อภาคเรียนที่ 1 และผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมก่อนการทดลอง (Pretest) ของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า ไม่พบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับเกรดเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม

ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของระดับเกรดเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง คือ 2.36 และค่าเฉลี่ยของระดับเกรดเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมคือ 2.39 สอดคล้องกันกับการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมก่อนการทดลอง (Pretest) ของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่พบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมของกลุ่มทดลองคือ 112.67 และค่าเฉลี่ยของคะแนนของกลุ่มควบคุมคือ 113.63

ตอนที่ 2 การออกแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีลักษณะเป็นแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Design) ซึ่งแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมกำกับอารมณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมหดงกล่าว โดยมีการทดสอบ 2 ครั้ง ด้วยแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีม คือ ก่อนการทดลอง (Pre-test) และหลังการทดลอง (Post-test) รูปแบบการวิจัยมีดังนี้

ภาพที่ 3.1 รูปแบบการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง	การทดลอง	หลังการทดลอง
E	O	X	O
C	O	-	O

โดย	E	=	กลุ่มทดลอง
	C	=	กลุ่มควบคุม
	X	=	การฝึกด้วยโปรแกรมการกำกับอารมณ์
	O	=	การประเมินผลด้วยแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีม

กลุ่มทดลองได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการกำกับอารมณ์ รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง ใช้เวลาทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ครั้ง โดยเป็นการฝึกตามกระบวนการกำกับอารมณ์ 8 ครั้ง และในครั้งที่ 9-12 จะเป็นการจัดกิจกรรมการทำงานเป็นทีม โดยจัดให้กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม มีการทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) 1 สัปดาห์ และทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) 1 สัปดาห์ ด้วยแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีม

ตอนที่ 3 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1.1 แบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีม

3.1.1.1 ศึกษาจากตำรา เอกสาร สิ่งพิมพ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Baker, 1998; Harvey และ Drolet, 1994; Johnson และ Johnson, 1994; Woodcock, 1989; Tarricone และ Luca, 2002; ทิศนา แคมมณี, 2545; เรียม ศรีทอง, 2542; ศิณีย์ สังข์รัมย์, 2544 และ หลุยส์ จำปาเทศ, 2539)

3.1.1.2 ผู้วิจัยสังเคราะห์ได้ตัวบ่งชี้ทักษะการทำงานเป็นทีม 5 ทักษะย่อย ได้แก่ การร่วมกำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์และแบ่งหน้าที่กันทำงาน การตระหนักในบทบาทหน้าที่ของตนเอง การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ฟังพาทาคัยและช่วยเหลือกัน การรักษาบรรยากาศในการทำงานและปรับตัวหากัน และการสื่อสารแบบเปิด มีการปรึกษาและแก้ไขปัญหาพร้อมกัน แล้วนำตัวบ่งชี้ทักษะนี้มาพัฒนาเป็นกรอบในการสร้างแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีม โดยมีองค์ประกอบและคุณลักษณะที่ใช้วัด แจกแจงได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 3.2 องค์ประกอบของทักษะการทำงานเป็นทีม

ทักษะการทำงานเป็นทีม	คุณลักษณะ
1. การร่วมกำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์และแบ่งหน้าที่กันทำงาน	ร่วมกับคนอื่นๆ ในการกำหนดเป้าหมายของงาน วัตถุประสงค์ วางแผนการทำงาน ให้มีความเข้าใจตรงกันเพื่อให้เกิดการแบ่งหน้าที่ตามความถนัดและเหมาะสม
2. การตระหนักในบทบาทหน้าที่ของตนเอง	รู้และเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของตนเองเมื่อทำงานในทีม มีการทำงานตามหน้าที่ที่ได้รับอย่างเต็มที่
3. การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ฟังพาทาคัยและช่วยเหลือกัน	มีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนร่วมทีม มีการประสานงานช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แม้ไม่ใช่หน้าที่ของตนเอง
4. การรักษาบรรยากาศในการทำงานและปรับตัวหากัน	มีการสร้างบรรยากาศให้เอื้อต่อการทำงานอย่างเหมาะสม ไม่เคร่งเครียด หรือปล่อยปละจนเกินไป มีความยืดหยุ่นและร่วมสร้างอารมณ์และกำลังใจให้ทีมทำงานร่วมกันอย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ
5. การสื่อสารแบบเปิด มีการปรึกษาและแก้ไขปัญหาพร้อมกัน	มีความสามารถในการสื่อสารที่ดี มีการเสนอแนะ รับฟัง และปรึกษากันเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ใช้ทักษะการแก้ปัญหา กล้าโต้แย้งและยอมรับผลตอบกลับเพื่อให้เกิดข้อสรุปและผลลัพธ์ในการทำงาน

3.1.1.3 แบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีมมีลักษณะเป็นการประเมินแบบการประมาณค่า Likert Rating Scale 5 ระดับ จำนวน 30 ข้อ โดยมีการกำหนดสถานการณ์เฉพาะที่ได้จากการสัมภาษณ์ครูและนักเรียนเกี่ยวกับกิจกรรมและบริบทการทำงานเป็นทีมเพื่อใช้ในการประเมิน แบ่งได้เป็น 3 สถานการณ์ คือ การจัดบอร์ดเกี่ยวกับบุคคลสำคัญของไทย (S1) การจัดขบวนรณรงค์ต่อต้านยาเสพติด (S2) และการทำรายงานเกี่ยวกับวัฒนธรรมของประเทศต่างๆ (S3) โดยแต่ละสถานการณ์ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงทักษะการทำงานร่วมกัน 10 ข้อที่ครอบคลุมทักษะย่อยทั้ง 5 ทักษะ แต่ละทักษะแบ่งข้อความออกเป็นข้อความเชิงบวก และข้อความเชิงลบ อย่างละ 1 ข้อ (ตัวอย่างแบบวัดในภาคผนวก ค หน้า 116) โดยการสร้างแบบวัดได้แนวทางจากแบบประเมินการทำงานส่วนบุคคลในสถานการณ์เฉพาะของ Bledow และ Frese (2009) และแบบประเมินพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมของนฤมล จันทร์สุขวงศ์ (2551) ตัวอย่างข้อความในแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีม แสดงดังตารางที่ 3.3 และการแบ่งข้อความเป็นเชิงบวกและเชิงลบ แบ่งตามรายทักษะ แสดงดังตารางที่ 3.4

ตารางที่ 3.3 ตัวอย่างข้อความในแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีม

ทักษะการทำงานเป็นทีม	ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
1.การร่วมกำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์ และแบ่งหน้าที่ กันทำงาน	ปรึกษากันเพื่อวางแผนหาข้อมูล และนำมาเสนอร่วมกัน	สั่งเพื่อนทุกคนในทีมไปค้นข้อมูล ทันที
2.การตระหนักในบทบาท หน้าที่ของตนเอง	ทำหน้าที่จัดหาอุปกรณ์ตามที่กลุ่ม มอบหมายให้อย่างเต็มที่	รอฟังคำสั่งงานจากหัวหน้ากลุ่ม อย่างเดียว
3.การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ฟังพา อาศัยและช่วยเหลือกัน	ให้ความช่วยเหลือเพื่อนที่กำลัง ทำงานอย่างอื่นของกลุ่มอยู่เมื่อ งานตัวเองเสร็จแล้ว	บอกเพื่อนว่ามีธุระต้องไปทำ อย่างอื่นหลังจากทำงานของ ตัวเองเสร็จแล้ว
4.การรักษาบรรยากาศในการ ทำงานและปรับตัวหากัน	คอยให้กำลังใจเพื่อนๆ และ ช่วยกันทำงานด้วยความตั้งใจ	หาข้อมูลมาให้กลุ่มเสร็จแล้วเอา งานอื่นขึ้นมาทำขณะนั่งในกลุ่ม
5.การสื่อสารแบบเปิด มีการ ปรึกษาและแก้ไขปัญหา ร่วมกัน	ปรึกษากับเพื่อนๆ ในกลุ่มเพื่อแก้ไข ปัญหาและเสนอความคิดเห็นของ ตนต่อทีม	ไม่บอกเพื่อนว่าตัวเองมี ความเห็นที่แตกต่างไปแต่บอกให้ เพื่อนลงมือทำไปเลย

ตารางที่ 3.4 ตารางแสดงการแบ่งข้อความเป็นข้อความเชิงบวกและข้อความเชิงลบ

ทักษะการทำงานเป็นทีม	ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
1. การร่วมกำหนดเป้าหมายวัตถุประสงค์ และแบ่งหน้าที่กันทำงาน	S1.2, S2.2, S3.1	S1.1, S2.5, S3.8
2. การตระหนักในบทบาทหน้าที่ของตนเอง	S1.4, S2.8, S3.2	S1.3, S2.10, S3.4
3. การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ฟังพาทอาศัยและช่วยเหลือกัน	S1.5, S2.3, S3.9	S1.8, S2.7, S3.6
4. การรักษามรรยาทในการทำงานและปรับตัวหากัน	S1.7, S2.6, S3.5	S1.10, S2.9, S3.10
5. การสื่อสารแบบเปิด มีการปรึกษาและแก้ไขปัญหาร่วมกัน	S1.6, S2.1, S3.3	S1.9, S2.4, S3.7

เกณฑ์ในการประเมินการทำแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีม มีมาตราส่วนประมาณค่าสำหรับข้อความเชิงบวกและข้อความเชิงลบ ดังต่อไปนี้

	ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ	
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	1	คะแนน
เห็นด้วย	4	2	คะแนน
เห็นด้วยบางครั้งและไม่เห็นด้วยบางครั้ง	3	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2	4	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	5	คะแนน

3.1.1.4 ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและหาดัชนีความสอดคล้อง โดยผู้วิจัยได้นำแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีมไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบจำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และหาดัชนีความสอดคล้อง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำไปใช้

3.1.1.5 นำแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดมณฑลพุกษา จำนวน 162 คน พบว่าระยะเวลาในการทำแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีม 20 นาที เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการทำแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6

3.1.1.6 นำแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีมมาวิเคราะห์หาความเที่ยง (Reliability) โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์ครอนบัคแอลฟา (Cronbach Alpha Coefficient) ได้ค่าค่าสัมประสิทธิ์ของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมรวมทั้งฉบับ คือ .84 ซึ่งอยู่ในช่วงความเที่ยงค่อนข้างสูงและเหมาะสมกับการนำไปใช้

3.1.2 แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม

3.1.2.1 ผู้วิจัยใช้กรอบโครงสร้างทักษะการทำงานเป็นทีมที่ได้สังเคราะห์มา ซึ่งเป็นกรอบโครงสร้างเดียวกันกับแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีม โดยผู้วิจัยได้นำทักษะย่อยทั้ง 5 ทักษะมากำหนดเป็นพฤติกรรมที่ชัดเจนขึ้นเพื่อใช้ในการสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมของนักเรียน โดยดัดแปลงวิธีการบันทึกการสังเกตมาจากแบบประเมินการอภิปรายกลุ่มของนฤมล จันทร์สุขวงศ์ (2551) ซึ่งจะนำไปใช้เก็บข้อมูลการสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมของนักเรียน ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยจะเริ่มการสังเกตพฤติกรรมตั้งแต่กิจกรรมครั้งที่ 9-12 มีรายละเอียดของพฤติกรรมของทักษะการทำงานเป็นทีมดังตารางต่อไปนี้ (ตัวอย่างแบบสังเกตในภาคผนวก ค หน้า 119)

ตารางที่ 3.5 พฤติกรรมสำหรับสังเกตในแต่ละทักษะย่อยของทักษะการทำงานเป็นทีม

ทักษะการทำงานเป็นทีม	พฤติกรรมที่สังเกต
1. การร่วมกำหนดเป้าหมายวัตถุประสงค์ และ แบ่งหน้าที่กันทำงาน	<ul style="list-style-type: none"> ● วางแผนและปรึกษากันในทีม ● กำหนดหน้าที่ของสมาชิก
2. การตระหนักในบทบาทหน้าที่ของตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> ● อยู่ร่วมในทีม ช่วยทีมคิดระดมสมอง ● ทำตามหน้าที่ตนเอง เป็นคนเขียนหรือนำเสนอหน้าชั้น
3. การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ฟังพวาอาศัยและช่วยเหลือกัน	<ul style="list-style-type: none"> ● ช่วยอำนวยความสะดวก ส่งของให้เพื่อน ● อสาทำหน้าที่ในทีม
4. การรักษาระเบรยากาศในการทำงานและปรับตัวหากัน	<ul style="list-style-type: none"> ● บอกเพื่อนให้ช่วยกันทำงาน ● อยู่ร่วมในทีม ไม่แยกตัวออกไป
5. การสื่อสารแบบเปิด มีการปรึกษาและแก้ไขปัญหาร่วมกัน	<ul style="list-style-type: none"> ● เสนอความคิดเห็นตนเอง รับฟังและสนับสนุนเพื่อน ● ใช้ภาษาเหมาะสม ร่วมแก้ปัญหาในทีม

3.1.2.2 ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและหาดัชนีความสอดคล้อง โดยผู้วิจัยได้นำแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบจำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และหาดัชนีความสอดคล้อง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำไปใช้

3.1.2.3 นำแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมมาทดลองใช้กับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ก่อนการทดลองวิจัย โดยใช้สังเกตนักเรียนในกลุ่มทดลองวิทยาศาสตร์ใน

ชั่วโมงเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ 1 กลุ่มที่มีสมาชิก 6 คน เพื่อชี้แจงและฝึกวิธีการประเมินให้แก่คณะผู้ช่วยวิจัยทั้ง 4 ท่าน แล้วนำผลการสังเกตมาทดสอบความสอดคล้องในการสังเกต โดยมีขั้นตอนในการฝึกการใช้แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมดังนี้

3.1.2.3.1 ผู้วิจัยชี้แจงวิธีการสังเกตพฤติกรรมตามแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม และพฤติกรรมในแต่ละทักษะย่อยของทักษะการทำงานเป็นทีมให้แก่คณะผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยรวม 5 ท่าน ซึ่งประกอบด้วย ครูในโรงเรียน 2 ท่าน ผู้ช่วยวิจัย 2 ท่าน และตัวผู้วิจัยเอง

3.1.2.3.2 ให้คณะผู้ช่วยวิจัยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ทดลองสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมของนักเรียนชั้น ป.6 โรงเรียนภานุสรณ์ บางแค ในกลุ่มทดลองวิชาวิทยาศาสตร์ โดยให้สังเกตนักเรียนกลุ่มเดียวกันที่มีสมาชิก 6 คน ทำการสังเกตเป็นเวลา 15 นาที

3.1.2.3.3 ผู้วิจัยนำผลการสังเกตมาตรวจสอบความเที่ยงระหว่างผู้สังเกต โดยใช้สูตรการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ซึ่งค่าสหสัมพันธ์ของคะแนนพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมของนักเรียนที่ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตได้อยู่ในช่วงขนาดความสัมพันธ์ระหว่าง .60-.80 ดังตารางที่ 3.6 (รายละเอียดในภาคผนวก)

ตารางที่ 3.6 เปรียบเทียบความเที่ยงระหว่างผู้สังเกต โดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยกับผู้ช่วยวิจัยแต่ละท่าน

	ค่าสหสัมพันธ์
1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยที่ 1	.67
2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยที่ 2	.72
3. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยที่ 3	.67
4. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยที่ 4	.70

จากตารางที่ 3.6 แสดงผลค่าสหสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยกับผู้ช่วยวิจัยแต่ละท่าน พบว่า ค่าสหสัมพันธ์ของผลการสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมของนักเรียนในกลุ่มทดลองวิชาวิทยาศาสตร์ ระหว่างผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทั้ง 4 ท่าน มีค่าสหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .60-.80 แสดงว่าการสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมของนักเรียนโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยแต่ละท่านมีความสัมพันธ์กันค่อนข้างสูง

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

3.2.1 โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีขั้นตอนในการพัฒนาเครื่องมือดังนี้

3.2.1.1 ศึกษาจากตำรา เอกสาร สิ่งพิมพ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Kenedy และ Kramer, 2008; Punmongkol, 2009; กรวิดา ศรีสุภา, 2547; ชนิตา สุวรรณลาภเจริญ, 2552 และ เมธิยา เกิดผล, 2552) เพื่อพัฒนาเป็นกรอบแนวคิดของโปรแกรมการฝึกการกำกับอารมณ์

3.2.1.2 ผู้วิจัยพัฒนาและออกแบบโปรแกรมการฝึกการกำกับอารมณ์ที่ได้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัย ที่เน้นแนวทางการกำกับอารมณ์แบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem-focused strategy) (Punmongkol, 2009) ซึ่งเป็นวิธีการที่แสดงถึงการตระหนักในอารมณ์ตนเอง และต้องการแก้ไขที่ปัญหาของอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้น โดยใช้การวางแผน ตั้งเป้าหมายการจัดการ และติดตามผล ประกอบด้วย กระบวนการกำกับอารมณ์ 5 ขั้นตอน โดยในแต่ละขั้นมีวัตถุประสงค์การดำเนินกิจกรรมดังนี้

- 1) ขั้นการประเมินอารมณ์ตนเอง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนได้รู้และเข้าใจการเกิดอารมณ์ของตนเอง การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์เพื่อประเมินสภาวะทางอารมณ์ของตนเองได้ในสถานการณ์ต่างๆ
- 2) ขั้นการหาสาเหตุของอารมณ์เชิงลบ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนได้สร้างความเข้าใจและตระหนักถึงสาเหตุการเกิดขึ้นและการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ของตนเอง
- 3) ขั้นการตั้งเป้าหมายและวางแผนเพื่อกำจัดอารมณ์เชิงลบ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนได้รู้จักการตั้งเป้าหมายเพื่อกำจัดอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น และเรียนรู้ถึงวิธีการจัดการกับอารมณ์เชิงลบที่เหมาะสม
- 4) ขั้นการติดตามผลการกำกับอารมณ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนได้เข้าใจถึงวิธีการจัดการกับอารมณ์และผลการแสดงออกทางอารมณ์ที่ตามมา
- 5) ขั้นการประเมินผลลัพธ์โดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนสามารถเปรียบเทียบผลลัพธ์ของการใช้วิธีการจัดการอารมณ์กับเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้เพื่อกำจัดอารมณ์เชิงลบนั้น

3.2.1.3 ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์นักเรียนและครูที่สอนอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เกี่ยวกับกิจกรรมการทำงานเป็นทีมของนักเรียนที่มีการจัดขึ้นทั้งในและนอกวิชาเรียนเพื่อพัฒนาเป็นบริบทของกิจกรรมในโปรแกรมการฝึกกำกับอารมณ์ โดยจากการสัมภาษณ์พบว่า ในการเรียนแต่ละวิชามีการจัดกิจกรรมให้นักเรียนทำงานเป็นกลุ่ม และใช้การอภิปรายร่วมกัน และยังมีกิจกรรมที่ทางโรงเรียนจัดขึ้นให้นักเรียนได้เข้าร่วมและต้องช่วยกันทำงาน

เป็นทีมหรือเป็นห้อง ซึ่งจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ตัวอย่างกิจกรรมเพื่อนำมาพัฒนาเป็นเครื่องมือในการวิจัยซึ่งเป็นกิจกรรมสำหรับบริบทการทำงานเป็นทีมคือ กิจกรรมกลุ่มในวิชาสังคมศึกษา กิจกรรมแสดงบทบาทสมมติวิชาภาษาอังกฤษ กิจกรรมการจัดซุ้มเกมเพื่อออกร้านงานโรงเรียน กิจกรรมกีฬาสัมพันธ์ และการจัดบอร์ดนิทรรศการ เป็นต้น

3.2.1.4 ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมเป็นชุดกิจกรรมจำนวน 12 กิจกรรม โดยมีการฝึกการกำกับอารมณ์ตามกระบวนการ 5 ขั้นตอน ใน 8 กิจกรรมแรก และในกิจกรรมตั้งแต่ครั้งที่ 9-12 จะให้นักเรียนได้ทำงานร่วมกันเป็นทีมตามบริบทที่กำหนดให้ โดยให้นักเรียนวางแผนกิจกรรมแล้วนำเสนอผลงานของทีม รายละเอียดการจัดกิจกรรมมีดังตารางที่ 3.7 ต่อไปนี้

ตารางที่ 3.7 แผนกิจกรรมการฝึกการกำกับอารมณ์

กิจกรรม	เนื้อหากิจกรรมกลุ่มทดลอง
ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ	ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ทำกิจกรรมกลุ่มละลายพฤติกรรม เริ่มการฝึกการประเมินอารมณ์ตนเอง การหาสาเหตุของอารมณ์เชิงลบ
ครั้งที่ 2 อารมณ์ดีมีสุข	การฝึกการตั้งเป้าหมายและวางแผนเพื่อกำจัดอารมณ์เชิงลบ
ครั้งที่ 3 นิทานอารมณ์	การฝึกการวางแผนเพื่อกำจัดอารมณ์เชิงลบ การติดตามผลการกำกับอารมณ์ และการประเมินผลลัพธ์ โดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้
ครั้งที่ 4 ฉันจะทำอย่างไร	การฝึกการจัดการกับอารมณ์เชิงลบโดยเน้นการใช้การจัดการกับอารมณ์ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา มากกว่าแก้ที่อารมณ์ การติดตามผลการกำกับอารมณ์และการประเมินผลของการกระทำ
ครั้งที่ 5 ฝึกการกำกับอารมณ์ จากเรื่อง “ชายอะไรดี”	การฝึกกระบวนการกำกับอารมณ์ทั้ง 5 ขั้นตอน ในบริบทการทำงานร่วมกัน ด้วยสถานการณ์จำลอง
ครั้งที่ 6 ฝึกการกำกับอารมณ์ จากเกม “อย่าปล่อยมือ”	การฝึกกระบวนการกำกับอารมณ์ทั้ง 5 ขั้นตอน ในบริบทการทำงานร่วมกัน ด้วยการเล่นเกมกลุ่ม
ครั้งที่ 7 ฝึกการกำกับอารมณ์ จากเรื่อง “ต้องช่วยกัน”	การฝึกกระบวนการกำกับอารมณ์ทั้ง 5 ขั้นตอน ในบริบทการทำงานร่วมกัน ด้วยสถานการณ์จำลอง
ครั้งที่ 8 ฝึกการกำกับอารมณ์ จากเรื่อง “งานของเรา”	การฝึกกระบวนการกำกับอารมณ์ทั้ง 5 ขั้นตอน ในบริบทการทำงานร่วมกัน ด้วยบทบาทสมมติ

ตารางที่ 3.7 (ต่อ)

กิจกรรม	เนื้อหากิจกรรมกลุ่มทดลอง
ครั้งที่ 9 บริบทการทำงานเป็นทีม “กิจกรรมออกบ้านงานโรงเรียน”	การนำเสนอแนวคิดกิจกรรมสำหรับออกบ้านที่น่าสนใจและมีความ สนุกสนาน โดยจัดให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเอง แบ่งเป็น 5 กลุ่ม ให้ช่วยกัน ระดมความคิด วาดรูป เขียนอธิบายแล้วนำมานำเสนอหน้าชั้นเรียน
ครั้งที่ 10 บริบทการทำงานเป็นทีม “กิจกรรมกลุ่มในชั้นเรียนวิชา สังคมศึกษา เรื่องเศรษฐศาสตร์ ในบ้าน”	การนำเสนอแนวคิดเพื่อรับมือกับภาวะน้ำท่วม และสิ่งจำเป็นที่ต้องมีใน ภาวะน้ำท่วม โดยการสุ่มจัดกลุ่มให้นักเรียน แบ่งเป็น 5 กลุ่ม ให้ช่วยกัน ระดมความคิด วาดรูป เขียนอธิบายแล้วนำมานำเสนอหน้าชั้นเรียน
ครั้งที่ 11 บริบทการทำงานเป็นทีม “กิจกรรมกลุ่มในชั้นเรียนวิชา ภาษาอังกฤษ”	การสร้างบทสนทนาพร้อมออกมาแสดงบทบาทสมมติจากคำศัพท์ที่ กำหนดให้ โดยจัดให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเอง แบ่งเป็น 5 กลุ่ม ให้ช่วยกัน ระดมความคิด เขียนบทสนทนา ฝึกซ้อมแล้วออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน
ครั้งที่ 12 บริบทการทำงานร่วมกัน “กิจกรรมจัดกีฬาเชื่อมสัมพันธ์”	การนำเสนอชนิดกีฬา 5 ชนิดที่อยากแข่งในกิจกรรมกีฬาพร้อมเหตุผล โดยการสุ่มจัดกลุ่มให้นักเรียน แบ่งเป็น 5 กลุ่ม ให้ช่วยกันระดมความคิด วาดรูป เขียนอธิบายแล้วนำมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

ผู้วิจัยทำการฝึกโปรแกรมการกำกับอารมณ์ตามตารางข้างต้นให้แก่กลุ่มทดลองโดยเป็นการฝึกตามกระบวนการกำกับอารมณ์ 8 ครั้ง โดยในกิจกรรมครั้งที่ 9-12 จะไม่มีการฝึกการกำกับอารมณ์ แต่เป็นการทำกิจกรรมการทำงานร่วมกันเป็นทีมตามบริบทที่จัดให้ สำหรับกลุ่มควบคุมผู้วิจัยทำการชี้แจงวันเวลาในการปฐมนิเทศครั้งที่ 1 หลังจากนั้นกลุ่มควบคุมจะเข้ากิจกรรมโฮมรูมของนักเรียนเองในแต่ละห้อง และจะเข้าร่วมกิจกรรมการทำงานเป็นทีม 4 ครั้งตามกิจกรรมในครั้งที่ 9-12 โดยมีการควบคุมกิจกรรมการทดลองเหมือนกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพื่อสังเกตพฤติกรรมทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนแต่ละกลุ่ม

3.2.1.5 ผู้วิจัยให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบกรอบโครงสร้างและกิจกรรมการฝึกการกำกับอารมณ์แล้วทำการปรับปรุงกิจกรรมตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

3.2.1.6 ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความเหมาะสมของโปรแกรม แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำไปใช้

3.2.1.7 ทดลองใช้กิจกรรมการฝึกการกำกับอารมณ์กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนวัดนพคุณฯ จำนวน 35 คน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แต่มี

คุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากเป็นโรงเรียนสหศึกษาเอกชนที่มีการสอนตั้งแต่ระดับประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 อยู่ในเขตพื้นที่สังกัดการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ โดยทดลองทำกิจกรรมการฝึก กำกับอารมณ์ 1 ครั้ง และกิจกรรมการทำงานเป็นทีม 1 ครั้ง จากการทดลองทำกิจกรรมการฝึก กำกับอารมณ์ พบว่ามีการแบ่งช่วงการทำกิจกรรมเหมาะสมกับระยะเวลาแล้ว แต่สำหรับกิจกรรมการทำงานเป็นทีม ควรปรับเวลาการอธิบายกิจกรรมให้กระชับขึ้น และเพิ่มเวลาให้นักเรียนได้นำเสนอและตัดสินผู้ชนะเพื่อมอบรางวัล

3.2.1.8 นำผลการทดลองมาใช้ปรับปรุงกิจกรรม และกำหนดระยะเวลาให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้

ตอนที่ 4 การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ขั้นเตรียมก่อนดำเนินการทดลอง

4.1.1 ทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อส่งไปยังผู้อำนวยการและครูประจำสายชั้นของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อชี้แจงเรื่องระยะเวลาในการวิจัยและทำความเข้าใจในเรื่องการวิจัยด้วยโปรแกรม กำกับอารมณ์และการเก็บรวบรวมผลคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียน ด้วยแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีม และแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม

4.1.2 ผู้วิจัยทำการชี้แจงและฝึกการสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมให้แก่คณะผู้ช่วยวิจัยที่ประกอบด้วยครูในโรงเรียน 2 ท่านและผู้ช่วยวิจัยอีก 2 ท่าน ด้วยแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม โดยทำการทดลองสังเกตนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หนึ่งกลุ่มทดลองในชั้นเรียนวิทยาศาสตร์ก่อนมีการทดลอง โดยให้คณะผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการสังเกตนักเรียน 1 กลุ่มที่มีสมาชิก 6 คนในขณะที่ทดลองวิทยาศาสตร์เป็นเวลา 15 นาที เพื่อนำผลการสังเกตมาตรวจสอบความเที่ยงระหว่างผู้สังเกต

4.1.3 ผู้วิจัยเก็บข้อมูลก่อนการดำเนินการทดลอง (Pretest) ด้วยแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีมรวมทั้งระดับชั้น โดยวัดก่อนเริ่มทดลอง 1 สัปดาห์ ในวันพุธที่ 1 กุมภาพันธ์ 2555 นำข้อมูลระดับเกรดเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนเมื่อภาคเรียนที่ 1 มาเป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกนักเรียน จำนวน 60 คนที่มีระดับเกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.00-3.00 และใช้คะแนนจากแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีมก่อนการทดลองมาประกอบเป็นเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่ม ทำการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีจับสลากเพื่อแบ่งกลุ่มนักเรียน เป็นกลุ่มทดลอง 30 คนและกลุ่มควบคุม 30 คน นำระดับเกรดเฉลี่ยและคะแนนจากแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มมาทดสอบ

ความแตกต่างด้วยการวิเคราะห์ค่าที่ พบว่า ค่าเฉลี่ยของระดับเกรดเฉลี่ยและค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.1.4 ผู้วิจัยนัดวันเวลาจัดโปรแกรมกำกับอารมณ์พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย และกระบวนการฝึกตามโปรแกรมให้กับกลุ่มทดลอง และทำการนัดเวลาการจัดกิจกรรมการทำงานเป็นทีมให้กับกลุ่มควบคุม

4.2 ขั้นตอนการทดลอง

4.2.1 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกตามโปรแกรมให้กับกลุ่มทดลอง โดยโปรแกรมการฝึกกำกับอารมณ์ประกอบด้วย 8 กิจกรรม ตามกระบวนการกำกับอารมณ์ และจัดกิจกรรมการทำงานเป็นทีมเพื่อสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมของนักเรียนในกิจกรรมครั้งที่ 9-12 ดำเนินการฝึกให้กับนักเรียนในกลุ่มทดลองกำหนดสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง ในทุกวันจันทร์ พุธ และศุกร์ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ โดยใช้ช่วงทำกิจกรรมหน้าเสาธงและชั่วโมงโฮมรูมช่วงเช้าก่อนเข้าเรียนของนักเรียน เริ่มโปรแกรมการฝึกตั้งแต่วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2555 จนถึงวันจันทร์ที่ 5 มีนาคม 2555

4.2.2 สำหรับนักเรียนในกลุ่มควบคุมจะเข้าร่วมกิจกรรมหน้าเสาธงและชั่วโมงโฮมรูมตามปกติในระหว่างวันที่ 8-21 กุมภาพันธ์ 2555 โดยไม่มีการฝึกกระบวนการใดๆ จากนั้นผู้วิจัยเข้าไปจัดกิจกรรมการทำงานเป็นทีม 4 ครั้งตามแผนกิจกรรมครั้งที่ 9-12 โดยเริ่มกิจกรรมของกลุ่มควบคุมระหว่างวันอังคารที่ 21 กุมภาพันธ์ 2555 ถึงวันพฤหัสบดีที่ 1 มีนาคม 2555 โดยจัดทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี รวม 2 สัปดาห์

4.2.3 ในกิจกรรมครั้งที่ 9-12 ของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยเป็นผู้อธิบายรูปแบบกิจกรรมให้นักเรียน โดยใช้การอธิบายรูปแบบเดียวกันกับทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เมื่อปล่อยให้ให้นักเรียนทำตามคำสั่งของกิจกรรมในครั้งนั้นแล้ว คณะผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทั้ง 5 ท่าน จะทำการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน โดยผู้ช่วยวิจัย 1 ท่านจะสังเกตนักเรียน 1 ทีม จำนวน 6 คนขณะมีการทำกิจกรรมในทีมเป็นเวลา 20 นาที โดยทำการสังเกตแต่ละทีมหมุนเวียนกันไปในแต่ละครั้งของกิจกรรม

4.3 ขั้นตอนหลังการทดลอง

4.3.1 เมื่อดำเนินกิจกรรมตามที่กำหนดไว้แล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มทำแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีมหลังการทดลอง (Posttest) 1 สัปดาห์หลังการทดลอง ในวันจันทร์ที่ 12 มีนาคม 2555

4.3.2 นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีม และผลจากแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมมาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 วิเคราะห์คะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยค่าสถิติพื้นฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยทักษะการทำงานเป็นทีมด้วยการทดสอบค่าที่แบบอิสระ (Independent t-test)

5.2 วิเคราะห์คะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองด้วยค่าสถิติพื้นฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยทักษะการทำงานเป็นทีมด้วยการทดสอบข้อมูลด้วยค่าที่แบบไม่อิสระ (Dependent t-test)

5.3 เปรียบเทียบผลจากแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยประเมินจากความแตกต่างของจำนวนความถี่ของจำนวนครั้งการเกิดพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม และแยกเป็นรายทักษะย่อย ในการจัดกิจกรรมการทำงานเป็นทีมครั้งที่ 9-12

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการกำกับอารมณ์ที่มีต่อทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยมีรูปแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental designs) แบบ 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกโปรแกรมการกำกับอารมณ์ และกลุ่มควบคุมทำกิจกรรมของชั้นเรียนตามปกติ มีการวัดผลก่อนและหลังการทดลองด้วย แบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีม และเก็บข้อมูลระหว่างการทดลองด้วยแบบสังเกตทักษะการทำงานเป็นทีม สมมติฐานของงานวิจัยนี้ คือ

1. หลังการทดลองนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม

2. หลังการทดลองนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมสูงกว่าก่อนทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมแบ่งได้ดังนี้

1.1 ค่าสถิติพื้นฐานและการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมในระยะก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที่แบบอิสระ (Independent t-test)

1.2 ค่าสถิติพื้นฐานและการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที่แบบอิสระ (Independent t-test)

1.3 ค่าสถิติพื้นฐานและการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมของกลุ่มทดลอง เปรียบเทียบในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที่แบบไม่อิสระ (Dependent t-test)

1.4 ค่าสถิติพื้นฐานและการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมของกลุ่มควบคุม เปรียบเทียบในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที่แบบไม่อิสระ (Dependent t-test)

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.1 ความถี่ของพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แยกเป็นรายทักษะย่อย และความถี่โดยรวมของทักษะการทำงานเป็นทีมในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง

2.2 สรุปผลการบันทึกบรรยายภาคและการแสดงพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมในแต่ละครั้งเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

รายละเอียดของผลการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีม

1.1 ค่าสถิติพื้นฐานและการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมในระยะก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (Independent t-test)

ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และทดสอบความแตกต่างด้วยการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (independent t-test) ของผลคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีมในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) ของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ได้ผลดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ก่อนการทดลอง	N	M	SD	p
กลุ่มทดลอง	30	112.67	5.38	.57
กลุ่มควบคุม	30	113.63	7.54	

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.1 แสดงผลจากการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมในระยะก่อนการทดลอง พบว่า ไม่พบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองคือ 112.67 และค่าเฉลี่ยของคะแนนของกลุ่มควบคุมคือ 113.63

1.2 ค่าสถิติพื้นฐานและการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการทำงาน เป็นทีมในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที่แบบอิสระ (Independent t-test)

ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และทดสอบความแตกต่างด้วยการทดสอบค่าที่แบบอิสระ (independent t-test) ของผลคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีมในระยะหลังการทดลอง (Posttest) ของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ได้ผลดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

หลังการทดลอง	N	M	SD	p
กลุ่มทดลอง	30	127.57	5.79	.01*
กลุ่มควบคุม	30	112.37	11.62	

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.2 แสดงผลจากการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมในระยะหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองคือ 127.57 และค่าเฉลี่ยของคะแนนของกลุ่มควบคุมคือ 112.37

1.3 ค่าสถิติพื้นฐานและการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการทำงาน เป็นทีมของกลุ่มทดลอง เปรียบเทียบในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที่แบบไม่อิสระ (Dependent t-test)

ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และทดสอบความแตกต่างด้วยการทดสอบค่าที่แบบไม่อิสระ (Dependent t-test) ของผลคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีมของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง (Pretest) และระยะหลังการทดลอง (Posttest) ได้ผลดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง	N	M	SD	P
ก่อนทดลอง	30	112.67	5.38	.01*
หลังทดลอง	30	127.57	5.79	

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.3 แสดงผลจากการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมของกลุ่มทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมของกลุ่มทดลองในระยะเวลาหลังการทดลองสูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมในกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมของกลุ่มทดลองในระยะเวลาก่อนการทดลอง คือ 112.67 และค่าเฉลี่ยของคะแนนในระยะเวลาหลังการทดลอง คือ 127.57

1.4 ค่าสถิติพื้นฐานและการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมของกลุ่มควบคุม เปรียบเทียบในระยะเวลาก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ (Dependent t-test)

ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และทดสอบความแตกต่างด้วยการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ (Dependent t-test) ของผลคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีมของกลุ่มควบคุมในระยะเวลาก่อนการทดลอง (Pretest) และระยะเวลาหลังการทดลอง (Posttest) ได้ผลดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

กลุ่มควบคุม	N	M	SD	p
ก่อนทดลอง	30	113.63	7.54	.54
หลังทดลอง	30	112.37	11.62	

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.4 แสดงผลจากการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมของกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่พบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมของกลุ่มควบคุมในระยะเวลาก่อนการทดลองและหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมของควบคุมในระยะก่อนการทดลอง คือ 113.63 และค่าเฉลี่ยของคะแนนในระยะหลังการทดลอง คือ 112.37

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

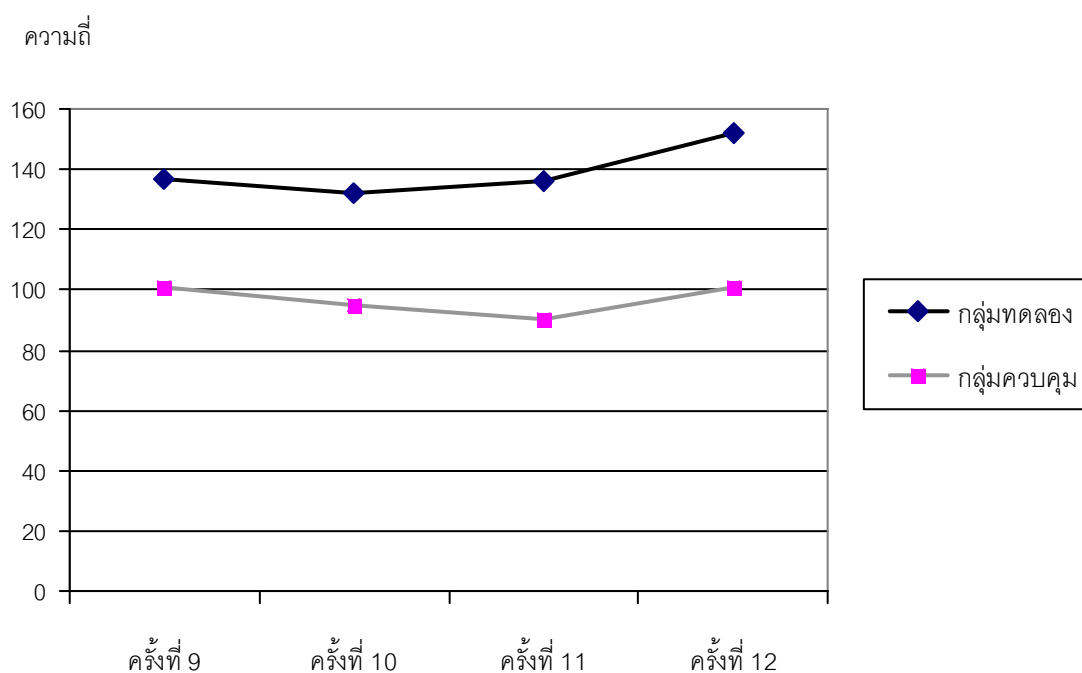
2.1 ความถี่ของพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แยกเป็นรายทักษะย่อย และความถี่โดยรวมของทักษะการทำงานเป็นทีมในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง

พฤติกรรมการทำงานเป็นทีมของนักเรียน สังเกตโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยรวม 5 ท่าน โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม เพื่อสังเกตพฤติกรรมระหว่างการทำงานของนักเรียนทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยผู้ช่วยวิจัย 1 ท่าน จะทำการสังเกตนักเรียน 1 ทีมที่มีจำนวนสมาชิกในกลุ่ม 6 คน เป็นระยะเวลา 20 นาที เพื่อสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับพฤติกรรมในแต่ละทักษะย่อยของทักษะการทำงานเป็นทีมที่กำหนดไว้ในแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมของทั้ง 2 กลุ่ม ใช้การลงบันทึกตามจำนวนครั้งจริงที่สามารถสังเกตเห็นการแสดงพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละคน ตลอดระยะเวลาการสังเกต โดยจัดกิจกรรมในบริบทการทำงานเป็นทีม กลุ่มละ 4 ครั้ง ในกิจกรรมครั้งที่ 9-12 ได้แก่ กิจกรรมการออกร้านงานโรงเรียน กิจกรรมรับมือกับภาวะน้ำท่วม กิจกรรมบทบาทสมมติวิชาภาษาอังกฤษ และกิจกรรมกีฬาสี่สัมพันธ์ ผลการสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม แสดงผลเป็นตารางความถี่โดยจำแนกเป็นรายทักษะย่อยในแต่ละกิจกรรมได้ดังตารางที่ 4.5 และนำผลจำนวนรวมการแสดงพฤติกรรมของแต่ละกลุ่มมาแสดงเป็นภาพ ดังภาพ 4.1 ต่อไปนี้

ตารางที่ 4.5 การเปรียบเทียบความถี่ของพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมแบ่งเป็นรายทักษะย่อยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในบริบทการทำงานร่วมกันในกิจกรรมครั้งที่ 9-12

กลุ่ม	ทักษะการทำงานเป็นทีม	ครั้งที่ 9	ครั้งที่ 10	ครั้งที่ 11	ครั้งที่ 12
กลุ่มทดลอง	การร่วมวางแผน	28	26	27	32
	การตระหนักในหน้าที่	28	27	27	29
	การมีปฏิสัมพันธ์ดี	29	24	28	30
	การรักษาบรรยากาศ	27	28	26	32
	การสื่อสาร	25	27	28	29
	รวม	137	132	136	152
กลุ่มควบคุม	การร่วมวางแผน	22	19	20	24
	การตระหนักในหน้าที่	21	19	17	22
	การมีปฏิสัมพันธ์ดี	19	22	17	16
	การรักษาบรรยากาศ	20	17	16	18
	การมีการสื่อสาร	19	18	20	21
	รวม	101	95	90	101

ภาพที่ 4.1 เปรียบเทียบความถี่ของพฤติกรรมทักษะการทำงานเป็นทีมจากการสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในบริบทการทำงานเป็นทีมทั้ง 4 ครั้ง



จากตารางที่ 4.6 และภาพที่ 4.1 พบว่าความถี่ในการแสดงพฤติกรรมของทักษะการทำงานเป็นทีมของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าต่างกันในกิจกรรมแต่ละครั้ง โดยนักเรียนในกลุ่มทดลองมีการแสดงพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมในกิจกรรมครั้งที่ 9 รวม 137 ครั้ง กิจกรรมครั้งที่ 10 รวม 132 ครั้ง กิจกรรมครั้งที่ 11 รวม 136 ครั้ง และกิจกรรมครั้งที่ 12 รวม 152 ครั้ง ในขณะที่นักเรียนในกลุ่มควบคุมมีการแสดงพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม ในกิจกรรมครั้งที่ 9 รวม 101 ครั้ง กิจกรรมครั้งที่ 10 รวม 95 ครั้ง กิจกรรมครั้งที่ 11 รวม 90 ครั้ง และกิจกรรมครั้งที่ 12 รวม 101 ครั้ง แสดงให้เห็นว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมที่แสดงทักษะการทำงานเป็นทีม โดยรวมสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมในทุกกิจกรรม และมีการแสดงพฤติกรรมเพิ่มขึ้นตั้งแต่ครั้งที่ 10 ไปจนถึงครั้งที่ 12 และมีแนวโน้มสูงขึ้น ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีการแสดงพฤติกรรมลดลงในกิจกรรมที่ 10 และ 11 แต่มีพฤติกรรมเพิ่มขึ้นในกิจกรรมครั้งที่ 12 อย่างไรก็ตาม ความถี่ในการแสดงพฤติกรรมของกลุ่มควบคุมในกิจกรรมครั้งที่ 12 ไม่แตกต่างจากในกิจกรรมครั้งที่ 9 แสดงว่า พฤติกรรมการทำงานของกลุ่มควบคุมในกิจกรรมสุดท้ายไม่มีความแตกต่างจากผลการสังเกตพฤติกรรมในกิจกรรมครั้งแรก

2.2 สรุปผลการบันทึกบรรยากาศและการแสดงพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมในการทำกิจกรรมแต่ละครั้งของนักเรียนทั้ง 5 ทีมในแต่ละกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รายละเอียดมีดังนี้

กิจกรรมที่ 9 ออกบ้านงานโรงเรียน

กลุ่มทดลอง : นักเรียนทุกคนมีความตื่นเต้นและสนใจกับกิจกรรมหลังจากผู้วิจัยได้อธิบายถึงหัวข้อและกิจกรรมที่ต้องการให้ทำ นักเรียนเสนอความคิดเห็นกันเสียงดัง โดยในแต่ละทีมมีบรรยากาศและการแสดงพฤติกรรมดังนี้

ทีมที่ 1: นักเรียนแบ่งกลุ่มกันรวดเร็ว มีหัวหน้าทีมที่คอยเสนอความคิดเห็น มีการพูดคุยปรึกษากันสนุกสนาน มีการวางแผนคนนำเสนอนำขึ้นแต่เพื่อนทุกคนในทีมก็ยังช่วยกันวาดรูประบายสี ช่วยส่งของและจัดพื้นที่วาดรูปให้เพื่อน ช่วงหลังมีการเร่งทำงานเพราะใกล้จะหมดเวลา

ทีมที่ 2: นักเรียนจัดกลุ่มแล้วมีการปรึกษากันถึงเกมที่เคยเล่น มีนักเรียนที่วาดรูปเก่ง เพื่อนจึงให้เป็นคนวาดรูป มีการเสนอความคิดและวางแผนให้เพื่อนวาดรูป มีนักเรียนคนหนึ่งอาสาออกไปพูดหน้าชั้น นักเรียนทุกคนช่วยกันระบายสีก่อนหมดเวลา

ทีมที่ 3: นักเรียนบางคนสนใจกับการเขียนและตกแต่งป้ายชื่อ ทำให้เริ่มทำงานกันช้า มีเพื่อนที่พูดประชดเพื่อนคนอื่นๆ ทำให้เพื่อนในกลุ่มอีกคนบอกเพื่อนว่าไม่ควรประชดและเตือน

เพื่อนที่ยังไม่ช่วยงาน เพื่อนในกลุ่มจึงกลับมาช่วยกันทำงานและต้องเร่งเวลาในช่วงหลัง แต่นักเรียนสามารถทำเสร็จได้ทันเวลาออกมานำเสนอ

ทีมที่ 4: นักเรียนค่อนข้างเจียมพุดคุยแสดงความคิดเห็นกันบ้าง มีบางคนไม่ได้พูดเสนอใดๆ แต่อยู่ร่วมคอยช่วยระบายสี มีการวางแผนตกลงกันว่าให้ใครไปนำเสนอ เพื่อนๆ มีการช่วยเหลือกันดี

ทีมที่ 5: มีการปรึกษากันเสียงดัง พุดคุยกันสนุกสนาน มีการเสนอความคิดที่ค่อนข้างแปลกใหม่ แต่ไม่มีการวางแผนจัดหน้าที่ นักเรียนที่เป็นคนประสานในกลุ่มอาสาทำหน้าที่ออกไปนำเสนอหน้าชั้น

ตัวอย่างคำพูดที่แสดงถึงพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม

“เราคิดเกมที่ตลกๆ กันดีกว่า เอาที่ไม่เหมือนใคร เพื่อนๆ จะได้ชอบ” (ทักษะการวางแผน และทักษะการสื่อสาร)

“เธอเป็นคนวาดรูปนะ เดี่ยวให้คนอื่นช่วยกันระบายสี” (ทักษะการวางแผน)

“เราวาดรูปไม่เก่ง เดี่ยวออกไปพูดหน้าห้องให้ละกันนะ” (ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์)

“เราว่าเอาเกมนี้แหละ แปลกดี วาดรูปสวยๆ เพื่อนคนอื่นต้องชอบแน่” (ทักษะการสื่อสาร)

ตัวอย่างคำพูดที่แสดงถึงการแสดงออกทางอารมณ์

ครูให้นักเรียนเขียนสติ๊กเกอร์ป้ายชื่อ นักเรียนให้ความสนใจตกแต่งป้ายชื่อมากกว่าทำงาน นักเรียน 1 “ไม่เป็นไรหรอกครู หนูไม่มีชื่ออย่างเคื่อก็ไม่เป็นไร ปล่อยให้งานไม่เสร็จไปเถอะ มัวแต่ทำอะไรกันไม่รู้”

นักเรียน 2 “อย่าพุดประชดเพื่อนเลย มาช่วยกันคิดก่อนดีกว่าเดี๋ยวไม่ทันเวลานะ”

กลุ่มควบคุม : นักเรียนมีความตั้งใจฟังคำอธิบายหัวข้อและกิจกรรม แต่โดยรวมนักเรียนดูประหม่าและยังไม่แสดงพฤติกรรมใด อาจเพราะยังไม่คุ้นเคยกัน นักเรียนจับกลุ่มกันเป็นกลุ่มเล็กก่อนตามที่อยู่จักกัน ครูต้องช่วยชี้แจงว่ามีเพื่อนบางคนยังไม่มิกกลุ่ม นักเรียนให้ความสนใจช่วยงานอยู่ในกลุ่ม แม้มีบางคนไม่เสนอความคิดใดๆ เลย รายละเอียดบรรยากาศแต่ละทีม เป็นดังนี้

ทีมที่ 1: นักเรียนมีการพุดคุยปรึกษากันแต่ไม่มากนัก มีหัวหน้าทีมคอยพุดประสานงานให้ทีมและเป็นคนวางแผนการวาดรูป เพื่อนในทีมไม่ค่อยแสดงความคิดเห็นแต่ยังช่วยกันระบายสีตามเกมที่มีการตกลงในทีม หัวหน้าทีมเป็นคนออกไปนำเสนอเพราะไม่มีใครยอมออกไป

ทีมที่ 2: นักเรียนพุดคุยปรึกษากันและนำเสนอเกมต่างๆ ได้สนุกสนาน มีการวางแผนกำหนดคนออกไปนำเสนอ เพื่อนคนอื่นช่วยกันวาดรูป มีการพุดคุยเล่าเกมที่เคยเล่นทำให้เมื่อใกล้หมดเวลาต้องเร่งระบายสีให้เสร็จ

ทีมที่ 3: นักเรียนดูประหม่าและกังวลจนไม่ค่อยพูดคุยกัน เพื่อนในกลุ่มต้องคอยย้าให้รีบๆ ช่วยกันคิดก่อน เพราะจะไม่ทันเวลา เมื่อได้เกมที่ตกลงกันแล้ว นักเรียนช่วยกันลงมือวาดรูปและระบายสี ยังมีการช่วยเหลือกันในทีมดี ไม่มีใครแยกตัวออกไป เมื่อต้องไปนำเสนอ มีเพื่อนคนหนึ่งอาสาออกไปนำเสนอให้

ทีมที่ 4: นักเรียนพูดคุยกันเสียงดังกว่ากลุ่มอื่นเพราะมีนักเรียนที่พูดเก่งและคุ้นเคยกัน จึงเป็นผู้นำในทีมคอยกำหนดและวางแผนการวาดรูป เพื่อนในทีมคนอื่นไม่ค่อยเสนอความเห็นแต่ยังคงช่วยเพื่อนระบายสี เพื่อนที่เป็นหัวหน้าเสนอให้เพื่อนคนหนึ่งออกไปรายงานหน้าชั้นเพราะไม่ค่อยได้ช่วยงาน แต่เพื่อนปฏิเสธว่าพูดไม่เก่ง หัวหน้าทีมจึงเป็นคนออกไปนำเสนอเอง

ทีมที่ 5: นักเรียนมีการพูดคุยปรึกษากันค่อนข้างดี เมื่อตกลงเรื่องเกมได้สมาชิกในทีมมาช่วยกันวาดรูปและระบายสี ไม่มีการพูดคุยเล่นกันมากนัก บรรยายภาคการทำงานค่อนข้างราบรื่นดี แต่เมื่อต้องเลือกคนออกไปรายงาน มีการเกี่ยงกันอยู่บ้างเพราะไม่ค่อยกล้าแสดงออก เพื่อนต้องบอกให้ออกไปเป็นเพื่อนกัน 2 คนเพื่อช่วยกันพูดรายงาน

ตัวอย่างคำพูดที่แสดงถึงพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม

“เราเคยเล่นเกมปาโป่ง สนุกดีนะ เอาของรางวัลน่ารักๆ เป็นรางวัลสิ” (ทักษะการสื่อสาร)

“เดี๋ยวเราช่วยกันวาดรูปแล้วให้แต่งกับภูมิออกไปรายงานนะ” (ทักษะการวางแผน)

ตัวอย่างคำพูดที่แสดงถึงการแสดงออกทางอารมณ์

เมื่อครูเตือนเรื่องเวลา นักเรียนบางคนแสดงความกังวลและพูดว่า “วาดเลย เร็วๆ เดี่ยวไม่ทันหรอก”

นักเรียนบางกลุ่มมีการเกี่ยงกันออกไปนำเสนอด้วยคำพูดว่า “เราวาดแล้วนะ เรายังไม่ทำอะไรออกไปพูดสิ เราไม่ทำแล้ว”

กิจกรรมที่ 10 รับมือน้ำท่วม

กลุ่มทดลอง : นักเรียนยังมีความสนใจที่จะทำกิจกรรมหลังจากมีการอธิบายหัวข้อ แต่เมื่อครูบอกถึงการแบ่งกลุ่ม นักเรียนดูเฉยๆ ไปเล็กน้อย แต่โดยรวมนักเรียนยังให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมได้ดี โดยในแต่ละทีมมีบรรยากาศและการแสดงพฤติกรรมดังนี้

ทีมที่ 1: มีนักเรียนที่มีความเป็นผู้นำเป็นคนคอยพูดให้เพื่อนแสดงความคิดเห็น นักเรียนคนอื่นแสดงความเห็นและพูดคุยกันเรื่องสถานการณ์น้ำท่วมที่ตนเองประสบ ไม่มีการกำหนดให้ใครเป็นผู้นำเสนอ แต่นักเรียนในทีมช่วยกันวาดรูปและทำงานเสร็จตามเวลา

ทีมที่ 2: นักเรียนกลุ่มนี้ไม่มีการพูดคุยกันมากนัก นักเรียนปรึกษากันและพูดคุยนำเสนอความคิดเห็นพอๆ กัน มีเพื่อนบางคนไม่ได้เสนอความคิดเห็น แต่ช่วยเพื่อนวาดรูปและระบายสีจนเสร็จงาน

ทีมที่ 3: นักเรียนในทีมนี้มีการปรึกษากันค่อนข้างดังเพราะมีเพื่อนที่พูดเก่ง 2 คนจึงเป็นผู้นำการเสนอความคิดเห็นให้เพื่อนๆ บรรยายภาคการทำงานดูสนุกสนาน มีการวิจารณ์และหยอกล้อกันระหว่างทำงาน นักเรียนมีการช่วยเหลือกัน ย้ายโต๊ะ และช่วยกันระบายสีดี เพื่อนๆ มีการลงความคิดเห็นให้เพื่อนคนหนึ่งออกไปนำเสนอ

ทีมที่ 4: นักเรียนพูดคุยปรึกษากันเสียงดังถึงวิธีป้องกันน้ำท่วมของบ้านตัวเอง พูดคุยกันนาน จนมีเพื่อนเรียกให้รีบมาช่วยกันคิดและวาดรูป มีการแบ่งทีมย่อยเพื่อวาดรูปสิ่งของ กับอีกทีมให้วาดรูปการป้องกันน้ำท่วม ซึ่งทำให้งานเสร็จเร็วขึ้น

ทีมที่ 5: มีนักเรียน 2 คนไม่มีส่วนร่วมในการเสนอความคิดเห็นมากนักและนั่งอยู่เฉยๆ เมื่อเพื่อนตกลงกันถึงสิ่งที่จะนำเสนอแล้วจึงเข้ามาช่วยระบายสี นักเรียนในทีมช่วยเหลือกันทำงานดี เพื่อนๆ มีการลงมติให้เพื่อนคนหนึ่งออกไปนำเสนอหน้าชั้น

ตัวอย่างคำพูดที่แสดงถึงพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม

“เรามานั่งหัวข้อกันคิดก่อนดีกว่า พวกเธอคิดเรื่องของที่จำเป็นต้องใช้นะ เดี่ยวเราจะคิดเรื่องการป้องกันน้ำท่วม” (ทักษะการวางแผน)

“เราขอระบายตรงนี้นะ เดี่ยวเราจะวาดเรือต่อตรงนี้ให้” (ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์)

ตัวอย่างคำพูดที่แสดงถึงการแสดงออกทางอารมณ์

“อย่าเพิ่งคุยนอกเรื่องกันสิ มาช่วยกันทำงานก่อน ตกลงคิดของกันได้ก็อย่างแล้ว”

กลุ่มควบคุม : นักเรียนให้ความสนใจกับการทำกิจกรรมอยู่แต่ไม่กระตือรือร้นมากนัก หลังจากผู้วิจัยจับกลุ่มให้แล้ว นักเรียนหลายคนพูดเสนอความคิดเห็นเสียงดังแต่บางคนไม่ค่อยกระตือรือร้น มีการพูดคุยนอกประเด็นกันมาก การทำงานโดยรวมรวดเร็วขึ้น นักเรียนส่วนใหญ่ยังช่วยกันวาดรูประบายสี บรรยายภาคและพฤติกรรมของแต่ละทีมเป็นดังนี้

ทีมที่ 1: นักเรียนมีการซักถามกัน เพื่อการวางแผนและมีการพูดคุยถึงประสบการณ์ของตนเอง สมาชิกคนหนึ่งคอยจดและให้เพื่อนตกลงกันว่าจะนำเสนอการรับมืออย่างไร และใช้อุปกรณ์อะไรบ้าง นักเรียนในทีมพูดคุยเรื่องของตัวเอง แต่ก็ช่วยวาดรูประบายสี มีการตกลงกันว่าให้เพื่อนคนหนึ่งออกไปนำเสนอ ซึ่งนักเรียนยอมรับและทำตาม

ทีมที่ 2: มีการวางแผนกันค่อนข้างชัดเจนเพื่อแบ่งกันคิดตามหัวข้อ นักเรียนปรึกษากันไม่มาก เพราะไม่ค่อยคุ้นเคยกัน แต่ก็ช่วยกันทำงานได้ค่อนข้างราบรื่น มีนักเรียนบางคนคุยนอกเรื่อง

อยู่ตลอดเวลาและไม่ค่อยตั้งใจช่วยทำงาน แต่สมาชิกในทีมไม่ได้สนใจ ทำงานไปจนเสร็จ และมีการตกลงช่วงสุดท้ายให้คนที่ทำหน้าที่แบ่งงานออกไปพูดหน้าชั้น

ทีมที่ 3: นักเรียนในทีมยังไม่ค่อยคุ้นเคยกัน แต่พยายามช่วยกันเสนอความเห็นและช่วยกันวาดรูป มีเพื่อนคนหนึ่งคุยกันเสียงดังถึงประสบการณ์ของตนเองกับเพื่อนอีกคนหนึ่งทำให้ไม่ค่อยได้ช่วยระบายสี เพื่อนในทีมจึงใช้การพูดประชดว่าจะบอกครู และลงมติกันว่าให้เพื่อนที่คุยเก่งออกไปพูดหน้าชั้น นักเรียนคนนี้ก็ยินยอมด้วยดี

ทีมที่ 4: นักเรียนบางคนในทีมมีความคุ้นเคยกันอยู่บ้าง ทำให้มีการพูดคุยปรึกษากันค่อนข้างมาก นักเรียนส่วนใหญ่ในทีมให้ความร่วมมือดี เสนอความคิดและช่วยระบายสีบรรยากาศการทำงานเรียบร้อยดี มีนักเรียนคนหนึ่งเดินไปดูกลุ่มอื่นและหยอกล้อกันบ้าง แต่เพื่อนไม่ได้สนใจ มีการตกลงเลือกคนไปนำเสนอเป็นนักเรียนในกลุ่มที่พูดเก่ง

ทีมที่ 5: มีนักเรียนที่เป็นผู้นำกลุ่มคอยกระตุ้นให้เพื่อนช่วยนำเสนอความคิด และช่วยกันวาดรูป มีการพูดคุยต่อนอกเรื่องถึงวิธีการป้องกันน้ำท่วมและประสบการณ์ของตนเอง ทำให้ทำงานกันช้า เพื่อนที่เป็นหัวหน้าจึงมีการพูดประชดเพื่อนบ้าง แต่เพื่อนบางคนก็ยังคุยกันอยู่ คนนำเสนอหน้าชั้นเป็นหัวหน้ากลุ่มจากการเห็นชอบของเพื่อนๆ ในกลุ่ม

ตัวอย่างคำพูดที่แสดงถึงพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม

“ช่วยกันคิดซิ ที่บ้านใครก็น้ำแบบไหนบ้าง” (ทักษะการวางแผน)

“เตยวาดกระสอบทรายกับไฟฉายนะ เตยเราช่วยระบายสีต่อให้” (ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์)

ตัวอย่างคำพูดที่แสดงถึงการแสดงออกทางอารมณ์

“ไปคุยอะไรไม่เห็นช่วยเลย เตยวให้ครูหักคะแนนนะ”

กิจกรรมที่ 11 บทบาทสมมติภาษาอังกฤษ

กลุ่มทดลอง : ผู้วิจัยให้นักเรียนจับกลุ่มกันเองก่อน นักเรียนดูมีความกระตือรือร้นและตื่นตัวกับกิจกรรมอยู่ แต่หลังจากบอกโจทย์ไป นักเรียนหลายคนดูไม่มั่นใจ โดยบรรยากาศการทำงานและการแสดงพฤติกรรมของนักเรียนในแต่ละทีมมีดังนี้

ทีมที่ 1: นักเรียนพูดคุยกันน้อย มักจะถามความเห็นของกันและกันถึงความถนัดในภาษาอังกฤษ มีนักเรียนที่เป็นผู้นำที่คอยบอกเพื่อนให้ช่วยคิดคำศัพท์และแปลประโยค นักเรียนไม่มีการปรึกษาและวางแผนกันมากนัก แต่ไม่มีนักเรียนคนไหนแยกตัวออกไปนอกทีม

ทีมที่ 2: นักเรียนมีการปรึกษาถึงเหตุการณ์สำหรับสร้างบทสนทนา แต่มีนักเรียนคนหนึ่งออกตัวว่าไม่ถนัด และอาสาทำหน้าที่เขียนประโยคให้ เมื่อเกิดปัญหาเรื่องการเรียงประโยค มีการ

ซักถามระหว่างกันบ้าง เพื่อนๆ ใช้การลงมติให้เพื่อนที่พูดเยอะที่สุดเป็นคนไปนำเสนอเพราะพูดได้คล่องกว่าคนอื่น ๆ

ทีมที่ 3: นักเรียนมีการวางแผนกันก่อนว่าจะให้ใครไปนำเสนอ จึงไม่มีการเถียงกัน แต่ นักเรียนทุกคนยังช่วยคิดคำศัพท์และเรียงประโยคอยู่ในทีม มีนักเรียนที่ค่อนข้างเก่งคำศัพท์ภาษาอังกฤษ ทำให้การแต่งประโยคเสร็จเร็ว จึงมีเวลาซ้อมอ่านให้กับเพื่อนที่จะไปนำเสนอ การทำงานดูราบรื่นดี

ทีมที่ 4: นักเรียนไม่ค่อยแสดงความเห็นกันมากนัก มีนักเรียนคนหนึ่งบอกให้แต่งประโยคง่ายๆ ให้ปนกับภาษาไทย ซึ่งเพื่อนๆ ในกลุ่มเห็นด้วย การแต่งประโยคค่อนข้างช้า เพื่อนๆ ลงความเห็นให้เพื่อนคนหนึ่งออกไปรายงาน เมื่อเพื่อนพบปัญหาอ่านไม่ออก มีการตะโกนบอกคำอ่านให้เพื่อนที่กำลังรายงานอยู่ด้วย

ทีมที่ 5: นักเรียนในทีมช่วยกันออกความเห็นเรื่องเหตุการณ์ที่จะแต่งบทสนทนา นักเรียนกลุ่มนี้มีการพูดคุยกันค่อนข้างมาก มีความพยายามเรียงประโยค และมีการอาสาทำหน้าที่เขียนงานให้กับทีม เพื่อนที่นำเสนอ มาจากการลงความเห็นของเพื่อนในทีม นักเรียนที่นำเสนอมีความกังวลและทำการซ้อมอ่านกับเพื่อนก่อนออกไปนำเสนอ

ตัวอย่างคำพูดที่แสดงถึงพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม

“ใครแต่งภาษาอังกฤษเก่งๆ บ้าง เราคิดสถานการณ์แบบไหนดี” (ทักษะการวางแผน)

“เราว่าให้ตัวละครมาเจอกันแล้วชวนกันไปดูหนังมัย” (ทักษะการสื่อสาร)

“ให้มิลค์ออกไปพูดละกันนะ มิลค์พูดคล่องกว่าคนอื่น” (ทักษะการวางแผน)

ตัวอย่างคำพูดที่แสดงถึงการแสดงออกทางอารมณ์

“ทำไมไม่มาช่วยกันคิดละ แปลไม่ได้ก็ช่วยคิดเหตุการณ์ก็ได้นี่”

“เราอ่านไม่ค่อยได้เลย ไม่รู้จะไปพูดได้หรือเปล่า”

กลุ่มควบคุม : ผู้วิจัยให้นักเรียนจับกลุ่มกันเองซึ่งครั้งนี้นักเรียนทำได้ดีกว่าครั้งแรกเพราะคุ้นเคยกันขึ้น เมื่อได้รับทราบดีใจทัก นักเรียนดูมีสีหน้ากังวลเห็นได้ชัดในหลายทีมเพราะไม่ถนัด ทำให้ไม่ค่อยสนใจช่วยทีม โดยรวมแล้วในกิจกรรมนี้ นักเรียนดูมีส่วนร่วมการทำงานน้อยลง บรรยากาศการทำงานในแต่ละทีมเป็นดังนี้

ทีมที่ 1: นักเรียนพูดกันน้อยและถามกันว่าควรแต่งประโยคอย่างไร เพื่อนบางคนเสนอให้คิดเป็นภาษาไทยก่อนแล้วค่อยพยายามแปล มีคนช่วยคิดและทำงานเพียง 3 คน นักเรียนอีก 3 คนนั่งเงียบ ไม่แสดงความเห็นใดๆ แต่ก็ยังร่วมอยู่ในทีม นักเรียนคิดประโยคได้ช้าจนเกือบหมดเวลา

เพื่อน 2 ใน 3 คนที่ช่วยงานเป็นคนออกไปอ่านประโยคเพื่อนำเสนอ นักเรียนอ่านไม่ค่อยคล่องแต่มีความพยายามสูง

ทีมที่ 2: นักเรียนในทีมคนหนึ่งเสนอให้เปิดดูในหนังสือเรียนเพื่อหาบทสนทนา เพื่อนๆ เห็นด้วย มีคนอาสาเป็นคนเขียนให้แต่ให้เพื่อนคอยบอกตัวสะกด นักเรียนให้เพื่อนที่อ่านได้คล่องที่สุดเป็นคนออกไปรายงาน สมาชิกในทีมนี้มีการช่วยเหลืออยู่ร่วมกันทำงานดี แม้จะไม่มีกวดขันมาก

ทีมที่ 3: สมาชิกดูมีความกังวลค่อนข้างมากเพราะไม่ถนัด บางคนพูดออกตัวว่าทำไม่ได้ เพื่อนในทีมจึงบอกให้ช่วยกันคิดก่อน นักเรียน 2-3 คนช่วยกันคิดและเรียบเรียงประโยค นักเรียน 1 คนออกไปดูเพื่อนกลุ่มอื่น แต่เพื่อนไม่ได้ให้ความสนใจ สมาชิกตกลงกันให้เพื่อนที่ไม่ค่อยพูดอีก 2 คนออกไปนำเสนอ แต่งานเสร็จช้า การรายงานจึงเป็นการอ่านที่ไม่ค่อยราบรื่น

ทีมที่ 4: สมาชิกกลุ่มนี้พูดคุยกันมาก แต่เป็นเรื่องที่ไม่ใช่การทำงานที่กำหนด เพื่อนในทีมให้เพื่อนคนหนึ่งคัดลอกข้อความภาษาอังกฤษเป็นคนคิดและเขียน มีนักเรียนกลุ่มหนึ่งช่วยเพื่อนคิด แต่เมื่อเห็นเพื่อนในทีมไม่ค่อยช่วยงานจึงมีการพูดประชดและขู่ว่าจะบอกครู และบอกเพื่อนให้ออกไปพูดหน้าชั้น แต่เพื่อนปฏิเสธและเกี่ยงกันออกไปเพราะพูดไม่คล่อง เมื่อถึงการนำเสนอ เพื่อนที่คอยช่วยเหลือในทีมบอกให้เพื่อนอีกคนออกไปพูดนำเสนอด้วยกันกับตนเอง เพื่อนจึงยินยอม

ทีมที่ 5: นักเรียนทีมนี้มีการวางแผนกันค่อนข้างดี มีเพื่อนเสนอให้คิดสถานการณ์ก่อน แล้วแต่งประโยคเป็นภาษาไทยก่อน นักเรียนดูมีส่วนร่วมในการช่วยคิดคำศัพท์และเรียบเรียงประโยคดี มีเพื่อน 2 คนนั่งนิ่งๆ และหยิบหนังสือขึ้นมาอ่านเพราะช่วยเพื่อนไม่ได้ เพื่อนในทีมไม่ได้สนใจอะไร นักเรียนที่นำเสนอเป็นนักเรียนที่เป็นคนเขียนและที่เป็นผู้ประสานงานในกลุ่ม

ตัวอย่างคำพูดที่แสดงถึงพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม

“เราดูจากในหนังสือที่มีบทสนทนาด้านใหม่ จะได้เขียนถูก” (ทักษะการวางแผน)

“เราแต่งไม่เป็น ให้เราออกไปอ่านรายงานหน้าชั้นละกัน” (ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์)

ตัวอย่างคำพูดที่แสดงถึงการแสดงออกทางอารมณ์

นักเรียน 1 “แต่งไม่เป็นนะ พวกเขาทำกันไปนะ”

นักเรียน 2 “ถ้าไม่ช่วยแต่งก็ออกไปพูด ไม่งั้นจะบอกครูนะว่าไม่ช่วย”

กิจกรรมที่ 12 กีฬาสี

กลุ่มทดลอง : ผู้วิจัยเป็นผู้จัดกลุ่มให้นักเรียน โดยกำหนดชื่อทีมเป็นสีต่างๆ นักเรียนให้ความสนใจดี เมื่อได้รับโจทย์ และมีการปรึกษากันเสียงดังกว่ากิจกรรมครั้งก่อนๆ โดยมีรายละเอียดของบรรยากาศและการแสดงพฤติกรรมดังนี้

ทีมที่ 1: นักเรียนมีการนำเสนอความคิดเห็นค่อนข้างมาก โดยนำเสนอกีฬาแปลกๆ และน่าสนใจ มีการพูดคุยเล่าเรื่องชนิดกีฬาที่หลากหลาย ทำให้บรรยากาศค่อนข้างสนุก นักเรียนในทีมช่วยกันวาดรูป มีการช่วยเหลือกันดี เพื่อนที่ออกไปนำเสนอเป็นคนที่เพื่อนลงมติเลือก

ทีมที่ 2: นักเรียนนำเสนอความคิดเห็นกันหลากหลาย จนเพื่อนคนหนึ่งเสนอให้ใช้วิธีการแบ่งพื้นที่ในกระดาษแบ่งให้เพื่อนวาดรูปตามความเห็นเป็นทีมย่อย นักเรียนทุกคนช่วยกันระบายสีและให้เพื่อนในทีมย่อย 2 คนเป็นตัวแทนออกไปนำเสนอ

ทีมที่ 3: นักเรียนในทีมมีการวางแผนแบ่งพื้นที่การวาดรูปโดยมีหัวหน้าทีมคอยจัดพื้นที่ให้นักเรียนมีการแสดงความคิดเห็นถึงชนิดกีฬาต่างๆ แต่มีการตัดสินใจโดยการยกมือเลือก นักเรียนมีการแสดงถึงการวางแผนดีมาก และมีนักเรียนที่อาสาออกไปรายงานหน้าห้อง การทำงานร่วมกันในทีมราบรื่นดี

ทีมที่ 4: นักเรียนในทีมมีการพูดคุยกันพอสมควร แต่ไม่มีคนคอยนำและประสานงาน นักเรียนที่วาดรูปเป็นคนคอยบอกให้เพื่อนช่วยเสนอความคิดเห็นและตัดสินใจ มีเพื่อนเสนอว่าให้วาดรูปสมาชิกในทีมกำลังเล่นกีฬาอยู่ เพื่อนในทีมเห็นชอบด้วย ทำให้บรรยากาศการทำงานสนุกสนานขึ้นเพื่อนๆ เลือกสมาชิกคนหนึ่งไปนำเสนอเพราะเป็นคนพูดตลก การนำเสนอของกลุ่มนี้มีสีสันและสนุกสนานดี

ทีมที่ 5: นักเรียนกลุ่มนี้ค่อนข้างเงียบ มีหัวหน้าทีมเป็นคนคอยประสานงานและนำให้เพื่อนเสนอความคิดเห็น หัวหน้าทีมเป็นคนสรุปชนิดกีฬา เริ่มลงมือวาดรูปและให้เพื่อนคนในทีมช่วยระบายสี ทีมไม่มีการวางแผนแบ่งงาน แต่เมื่อมีเพื่อน 2 คนไม่มีส่วนร่วมในทีมนี้ หัวหน้าทีมจึงมอบหมายให้เป็นผู้ออกไปนำเสนอ

ตัวอย่างคำพูดที่แสดงถึงพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม

“เอากีฬาแบบไหนดี มาช่วยกันเสนอความคิดเห็นก่อนดีกว่า” (ทักษะการวางแผน)

“เธอมานั่งฝั่งนี้ดีกว่ามั๊ย จะได้วาดรูปง่ายๆ” (ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์)

“เอานี้ พวกผู้ชายวาดฝั่งนี้นะ ให้ผู้หญิงวาดกีฬาว่ายนํ้าฝั่งนี้ จะได้ไม่ปนกัน” (ทักษะการสื่อสาร)

ตัวอย่างคำพูดที่แสดงถึงการแสดงออกทางอารมณ์

“นี่เตี้ยทำอะไรอยู่นะ ถ้าไม่มาช่วยระบายสีก็ออกไปนำเสนอหน้าห้องให้หน่อยนะ”

กลุ่มควบคุม : นักเรียนส่วนใหญ่ยังให้ความสนใจในกิจกรรม เมื่อผู้วิจัยจับกลุ่มให้นักเรียน โดยกำหนดชื่อทีมเป็นสีต่างๆ นักเรียนปฏิบัติตามและให้ความสนใจมากขึ้น มีการเสนอความคิดเห็นมากขึ้นกว่าครั้งก่อน นักเรียนทุกทีมยังให้ผู้ที่วาดรูปได้ดีเป็นคนวาดเป็นหลัก ให้คน

อื่นๆ ช่วยวาดเสริม บรรยากาศการทำงานโดยรวมยังมีการช่วยเหลือกันดี ในแต่ละทีมมีรายละเอียดดังนี้

ทีมที่ 1: สมาชิกในทีมมีการพูดคุยปรึกษากันเสียงดัง นำเสนอกีฬาที่อยากเล่น เพื่อนในกลุ่มมีการช่วยเหลืองานกันดี การตกลงเลือกกีฬาเพื่อวาดรูปเป็นไปด้วยดี มีการแบ่งงานกันวาดรูป และช่วยกันระบายสี ทีมนี้ทำงานเสร็จได้เร็วกว่ากลุ่มอื่น

ทีมที่ 2: นักเรียนเสนอความคิดเกี่ยวกับกีฬาและเกมที่แปลกและซ้ำซ้อน ซึ่งเพื่อนเห็นชอบด้วย สมาชิกส่วนใหญ่อยู่ร่วมกันวาดรูปและระบายสี มีนักเรียน 2 คนที่นั่งอ่านหนังสืออยู่ข้างกลุ่ม แต่เพื่อนไม่ได้ว่าอะไร สมาชิกให้เพื่อนคนหนึ่งที่ไม่ค่อยช่วยงานออกไปนำเสนอ มีการปฏิเสธกันช่วงแรก แต่นักเรียนก็ยินยอมออกไปรายงาน

ทีมที่ 3: นักเรียนในทีมมีการปรึกษาพูดคุยกันไม่มาก เมื่อมีคนนำเสนอความคิดก็ให้เพื่อนเป็นคนวาดรูปเลย และคนอื่นๆ ช่วยกันระบายสี มีการตกลงกันเรื่องคนที่จะออกไปนำเสนอ มีการปฏิเสธกันช่วงแรกทำให้ขัดแย้งและไม่พอใจกันบ้าง เพื่อนจึงต้องตกลงกันใหม่ นักเรียนทำผลงานเสร็จเร็ว และมีการนำเสนอตามที่ตกลงกันได้

ทีมที่ 4: สมาชิกในทีมมีการนำเสนอความคิดกันเสียงดัง นักเรียนคนหนึ่งอยากให้เพื่อนเห็นด้วยกับตนจึงพยายามเสนอเหตุผลเสียงดัง เพื่อนจึงยอมวาดรูปให้และช่วยกันระบายสี บรรยากาศการทำงานกลุ่มนี้ดูสนุกสนาน มีการพูดคุยหยอกล้อเรื่องการวาดรูปเพื่อนๆ เพื่อนที่นำเสนอความคิดเป็นคนอาสาเพื่อนออกไปนำเสนอหน้าห้อง

ทีมที่ 5: นักเรียนนำเสนอความคิดเห็น และปรึกษากันค่อนข้างมาก แม้ว่าบางคนจะไม่พูดอะไรแต่ก็ช่วยลงมือระบายสี นักเรียนมีการวางแผนให้เพื่อนคนหนึ่งออกไปพูดหน้าห้องตั้งแต่แรก เพราะเป็นคนพูดตลก บรรยากาศการทำงานในทีมดูราบรื่นดี นักเรียนทำงานเสร็จก่อนเวลา จึงมีเวลาตกแต่งภาพให้สวยงามขึ้น

ตัวอย่างคำพูดที่แสดงถึงพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม

“เดี๋ยวเราไปรายงานให้ วาดรูปทุกคนในกลุ่มกำลังเล่นกีฬาด้วยนะ” (ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์)

“อย่าเพิ่งเกียวกันออกสิ เมื่อกี้คุยกันแล้วให้จับไปพูดเพราะเค้าเสียงดังดีแล้ว” (การสื่อสาร)

“เอาเกมกินวิบากกันดีมั๊ย เราว่าเกมสนุกดีนะเพื่อนต้องชอบแน่ๆ” (ทักษะการสื่อสาร)

“เนยใช้สีแดงต่อหรือเปล่า เค้าใช้เสร็จพอดี” (ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์)

ตัวอย่างคำพูดที่แสดงถึงการแสดงออกทางอารมณ์

นักเรียนในทีมมอบหมายให้เพื่อนคนหนึ่งออกไปรายงานหน้าชั้น

นักเรียน 1 “เราไม่อยากจะออกไปนะ ให้คนอื่นไปเถอะ”

นักเรียน 2 “แต่ป๊อบยังไม่ได้ช่วยทำอะไรเลยนะเอาแต่อ่านหนังสือ ฉันเดี๋ยวจะฟ้องคุณนะ”

นักเรียน 1 “ก็ไม่มีอะไรให้ทำนี่ อะก็ได้ เราออกไปพูดก็ได้ ไม่คือยามาว่ากันนะ”

จากบรรยากาศและพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมที่คณะผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตได้ ระหว่างการทำงานเป็นทีมของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมข้างต้น สามารถสรุปเป็นตาราง แสดงพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมและพฤติกรรมแสดงออกทางอารมณ์ได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.6 สรุปผลการบันทึกบรรยากาศและการแสดงพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมเปรียบเทียบ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในบริบทการทำงานเป็นทีมในกิจกรรมที่ 9-12

	ครั้งที่ 9	ครั้งที่ 10	ครั้งที่ 11	ครั้งที่ 12
กลุ่มทดลอง	นักเรียนให้ความร่วมมือกับทีมดี ช่วยเสนอความคิดเห็นและวางแผนวาดรูป มีการช่วยเหลือส่งอุปกรณ์ให้เพื่อน บางกลุ่มมีการประท้วงเพื่อนที่ไม่ทำงาน แต่เพื่อนในทีมพูดเตือนเพื่อนและแก้ปัญหาให้เพื่อนกลับมาช่วยกันทำงานต่อได้	นักเรียนพูดคุยปรึกษากันน้อยลง มีการลงมติเลือกความเห็นเพื่อน มีการวิจารณ์หยอกล้อกัน และคุยนอกเรื่องบ้าง แต่เพื่อนในทีมสามารถนำเพื่อนให้กลับมาช่วยกันระบายสีต่อได้	นักเรียนหลายคนแสดงความไม่มั่นใจ การพูดคุยปรึกษากันน้อยลงแต่ยังอยู่ร่วมในทีม มีการแสดงทักษะการวางแผนและกำหนดหน้าที่ชัดเจน มีการแสดงความช่วยเหลือและพึ่งพากันในทีม	นักเรียนให้ความร่วมมือในการทำงานและการวางแผนดี มีการใช้การลงมติและแบ่งพื้นที่วาดรูปให้ทีมย่อยในกลุ่ม นักเรียนในกลุ่มทุกคนรักษาบรรยากาศการทำงานดีมาก
กลุ่มควบคุม	นักเรียนมีความตั้งใจแต่ยังพูดแสดงความคิดเห็นน้อย มีการวางแผนและช่วยเพื่อนวาดรูปบ้าง มีการแสดงความกังวลเรื่องเวลา และมีการเกี่ยงกันออกไปนำเสนอหน้าชั้นบ้าง	นักเรียนอยู่ร่วมในทีมแต่แสดงความเห็นน้อย มีการพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องของตัวเอง เพื่อนบางคนไม่สนใจ และมีการพูดประชดประชันเพื่อนบ้าง บรรยากาศการทำงานราบรื่นดี แต่มีการพูดคุยนอกเรื่องกันเสียงดัง	นักเรียนมีความกังวลและไม่อยู่ร่วมทำงานในทีมหลายคนทำให้มีการพูดประชดเพื่อนบ้าง และเกี่ยงหน้าที่กันไปนำเสนอบ้าง แต่โดยรวมนักเรียนยังช่วยเหลือกันให้งานลุล่วงไปได้	นักเรียนให้ความร่วมมือและเสนอความคิดเห็นมากขึ้น ช่วยกันทำงานดี มีการเกี่ยงหน้าที่ และขัดแย้งกันบ้าง แต่เพื่อนในกลุ่มส่วนใหญ่ไม่ให้ความสนใจ

จากตารางสรุปจะเห็นว่า นักเรียนมีการร่วมมือกันทำงานในกลุ่มได้ดี แสดงให้เห็นถึงทักษะการทำงานเป็นทีมที่ดี โดยเฉพาะในกิจกรรมครั้งแรกๆ ที่นักเรียนยังมีความตื่นเต้นและสนใจทำกิจกรรมอยู่มาก ซึ่งผลการสังเกตพบว่า กลุ่มทดลองจะมีพฤติกรรมการทำงานที่ดีกว่ากลุ่มควบคุมในลักษณะที่มีวิธีการแก้ปัญหา วิธีการสื่อสารที่เหมาะสมมากกว่า มีการปรึกษาและลงมติกันหากมีความคิดเห็นต่างกัน และจะพยายามบอกเพื่อนให้กลับมาช่วยงาน หากพบว่าเพื่อนแยกตัวออกไปจากกลุ่ม ในขณะที่กลุ่มควบคุม นักเรียนแต่ละทีมมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันน้อยกว่า มีการขัดแย้งหรือเกี่ยงกันอยู่บ้าง และนักเรียนไม่ค่อยสนใจเมื่อพบว่าเพื่อนไม่มาช่วยทำงาน

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หลังการทดลอง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนภาษานุสรณ์ บางแค กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการกำกับอารมณ์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1

2. หลังการทดลอง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนภาษานุสรณ์ บางแค กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการกำกับอารมณ์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ที่มีต่อทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 มีวัตถุประสงค์เพื่อทดลองใช้โปรแกรมการกำกับอารมณ์ และเพื่อศึกษาผลของการฝึกโปรแกรมการกำกับอารมณ์ที่มีต่อทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

การวิจัยครั้งนี้ มีรูปแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental designs) แบบ 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนภาษานุสรณ์ บางแค ในพื้นที่สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การประถมศึกษากรุงเทพมหานคร กระทรวงศึกษาธิการ ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 60 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 30 คน ทำการแบ่งกลุ่มโดยใช้ ระดับเกรดเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในภาคเรียนที่ 1 ของนักเรียนประกอบกับคะแนนแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีมก่อนการทดลองมาเป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกนักเรียนเข้ากลุ่ม เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีลักษณะและความสามารถใกล้เคียงกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) แบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีม โดยใช้วัดก่อนและหลังการทดลอง 2) แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม ซึ่งคณะผู้วิจัยทำการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มๆ ละ 4 ครั้งในกิจกรรมการทำงานเป็นทีมครั้งที่ 9-12 และ 3) โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ มีการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการทดสอบค่าทีอิสระ (Independent t-test) และค่าทีแบบไม่อิสระ (Dependent t-test) และมีการเก็บผลการแสดงพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมเป็นค่าความถี่จากการจัดกิจกรรมการทำงานเป็นทีมในแต่ละครั้ง

สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ที่มีต่อทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. หลังการทดลอง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนภาษานุสรณ์ บางแค กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการกำกับอารมณ์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1

2. หลังการทดลอง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนภาษานุสรณ์ บางแค กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการกำกับอารมณ์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2

อภิปรายผลการวิจัย

จากสรุปผลการวิจัย ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ 2 ประเด็นคือ

1. ผลของการฝึกโปรแกรมการกำกับอารมณ์ที่มีต่อทักษะการทำงานเป็นทีม
2. รูปแบบของการฝึกโปรแกรมการกำกับอารมณ์

1. ผลของการฝึกโปรแกรมการกำกับอารมณ์ที่มีต่อทักษะการทำงานเป็นทีม

จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการกำกับอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการกำกับอารมณ์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า กระบวนการกำกับอารมณ์มีส่วนส่งเสริมให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะในการทำงานเป็นทีม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธิดารัตน์ วงษ์พันธุ์ (2551) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรทักษะทางอารมณ์กับทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียน และพบว่าทักษะทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กันในระดับสูงกับทักษะการทำงานเป็นทีม และยังสอดคล้องกับ Luca และ Tarricone (2001) ที่ศึกษาการทำงานเป็นทีมของนักเรียนเพื่อจัดทำโครงการตามบทเรียนให้บรรลุผลสำเร็จและพบว่านักเรียนในทีมที่ประสบความสำเร็จจะมีการรายงานถึงทักษะทางอารมณ์สูง นักเรียนมีความตระหนักถึงอารมณ์ของตนเอง มีการกำกับอารมณ์เชิงลบที่ดีที่จะไม่ส่งผลต่อการทำงาน มีการสนับสนุนการทำงานระหว่างสมาชิกในทีม ร่วมสร้างบรรยากาศการทำงานที่ดี และสร้างแนวทางการดำเนินการตามเป้าหมายของทีมได้เป็นอย่างดี

ผลการวิจัยในครั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า การที่นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมหลังการทดลองสูงขึ้น และสูงกว่ากลุ่มควบคุม เป็นผลมาจากการฝึกกำกับอารมณ์ได้ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความเข้าใจและเห็นถึงความสำคัญของการมีทักษะทางอารมณ์ที่ดีด้วยการมุ่งเน้นให้นักเรียนได้ตระหนักและเข้าใจในอารมณ์และสาเหตุการเกิดอารมณ์ของตนเอง อีกทั้งกิจกรรมของโปรแกรมที่จัดให้นักเรียนมีการอภิปรายร่วมกันเป็นกลุ่ม ทำให้นักเรียนได้รับทราบถึงความคิดและการแสดงพฤติกรรมของผู้อื่นที่จะเป็นการสร้างให้เกิดความเข้าใจ และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Goleman (1998) ที่ได้นำเสนอเกี่ยวกับการส่งเสริมทักษะทางอารมณ์ที่ดี โดยแบ่งทักษะทางอารมณ์ออกเป็นสมรรถนะ

ส่วนบุคคลและสมรรถนะด้านสังคม ที่เน้นถึงการสร้างความตระหนักและเข้าใจในตนเอง และการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับผู้อื่น การมีทักษะทางอารมณ์ที่ดีเป็นส่วนสำคัญต่อการส่งเสริมทักษะในการทำงานเป็นทีมที่ดีและเป็นปัจจัยในความสำเร็จของทีมอีกด้วย (Luca และ Tarricone, 2001)

จากผลการสังเกตพฤติกรรมจากแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการกำกับอารมณ์ มีแนวโน้มในการแสดงพฤติกรรมในแต่ละกิจกรรมสูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยในกลุ่มควบคุม นักเรียนจะมีการแสดงออกถึงพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมที่คงที่ ในขณะที่นักเรียนในกลุ่มทดลอง จะมีความกระตือรือร้นที่จะมีส่วนร่วมในการทำงานมากกว่า และพบว่าในกลุ่มทดลองมีกลุ่มนักเรียนที่มีภาวะความเป็นผู้นำสูงเข้ามามีบทบาทในการเป็นหัวหน้ากลุ่มที่คอยนำเสนอวิธีการให้วางแผนและให้มีส่วนร่วมในการประสานการทำงานกลุ่ม ถึงแม้ว่าแต่ละกิจกรรมจะมีการเปลี่ยนกลุ่มระหว่างสมาชิก นักเรียนกลุ่มนี้ก็ยังคงมีการแสดงออกถึงทักษะการทำงานเป็นทีมที่ดี โดยเฉพาะทักษะการร่วมวางแผน การรักษาวรรยากาศและการสื่อสารเพื่อแก้ปัญหา ผลจากการสังเกตพฤติกรรมพบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีการแสดงพฤติกรรมเหล่านี้ได้ชัดเจนกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Jarvenoja (2010) ที่พบว่า นักเรียนที่สามารถกำกับอารมณ์ของตนเองจะมีการรักษาเป้าหมายของตนเอง และยังสามารถช่วยกำกับอารมณ์และช่วยสร้างแรงจูงใจให้แก่สมาชิกในกลุ่มให้เป็นไปในทางเดียวกันกับอารมณ์และแรงจูงใจของตนเองอีกด้วย

จากการสังเกตบรรยากาศการทำงานร่วมกันของสมาชิกในทีมถึงการแสดงออกทางอารมณ์ในขณะที่ทำงานร่วมกัน แม้โดยรวมจะพบว่า นักเรียนทั้งสองกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำงานโดยไม่เกิดความขัดแย้งมากนัก แต่มีบางครั้งที่ยังพบการแสดงพฤติกรรมที่สะท้อนถึงอารมณ์เชิงลบอยู่บ้าง เช่น ในกิจกรรมที่ 9 นักเรียนในกลุ่มทดลองทีมหนึ่งมีอาการโกรธที่เพื่อนในกลุ่มสนใจการตกแต่งสติ๊กเกอร์ป้ายชื่อมากกว่ามาร่วมกันทำงาน จึงมีการพูดประชดประชันเพื่อนทำให้เพื่อนในทีมมีการพูดแก้ไขสถานการณ์และให้เพื่อนๆ กลับมาช่วยกันทำงานและระดมความคิดต่อไป ซึ่งเป็นการแสดงถึงการกำกับอารมณ์ของเพื่อนที่เป็นคนแก้ไขสถานการณ์ โดยการควบคุมอารมณ์ไม่พอใจของตนเองไม่ได้ตอบด้วยพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และแก้ไขปัญหาด้วยการชี้แจงเหตุผลการทำงานให้กับเพื่อนๆ ในกลุ่ม ซึ่งทำให้เกิดการแก้ปัญหาอารมณ์ไม่พอใจของเพื่อนที่พูดประชดประชันไปด้วย หรือในกิจกรรมที่ 10 ของกลุ่มควบคุมที่นักเรียนมีการคัดค้านความคิดของเพื่อนในทีมด้วยคำพูดที่ไม่เหมาะสม แต่เพื่อนคนอื่นในทีมไม่ให้ความสนใจ อีกทั้งมีนักเรียนบางคน แสดงความไม่สนใจการทำงานร่วมกัน โดยนำหนังสือขึ้นมาอ่าน หรือนั่งเหม่อลอย ซึ่งพบทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่จากการสังเกตพฤติกรรมพบว่า นักเรียนในกลุ่ม

ทดลองมีการแสดงพฤติกรรมเพื่อแก้ปัญหาและสร้างความร่วมมือในการทำงานร่วมกันมากกว่า และเป็นพฤติกรรมที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับการจัดการอารมณ์ที่มุ่งแก้ที่ปัญหา มากกว่าการหลีกเลี่ยงปัญหา (Boekaerts, 1992a) และยังสอดคล้องกับ Gross (2007) ที่ได้เสนอ แนวคิดการประเมินซ้ำ (Reappraisal) ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อลดพฤติกรรมที่เป็นผลกระทบ มาจากอารมณ์ ได้ดีกว่าการหลีกเลี่ยงหรือระงับอารมณ์ไว้ (Suppression) โดยพฤติกรรมที่สังเกต พบ เช่น หากเพื่อนไม่มาช่วยทำงาน นักเรียนในกลุ่มทดลองจะมีการพูดคุยและถามถึงความจำเป็น ของสิ่งที่ทำอยู่ แล้วเสนอหน้าที่ให้เพื่อนรับผิดชอบ โดยให้ช่วยวาดรูป หรือเป็นคนเตรียมออกไป นำเสนอ แต่ในกลุ่มควบคุมมีนักเรียนที่ไม่ให้ความร่วมมือในการทำงานจำนวนมาก แต่เพื่อนใน กลุ่มกลับไม่ให้ความสนใจ มีการพูดประชดประชันไปว่าจะให้ครูหักคะแนน เป็นต้น ซึ่งเป็นการ แสดงให้เห็นว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการนำกระบวนการกำกับอารมณ์มาใช้ในสถานการณ์ที่ เกิดปัญหาระหว่างการทำงานในกลุ่มได้มากกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ไม่แสดงพฤติกรรม การกำกับอารมณ์ที่จะเป็นการสร้างให้เกิดการทำงานเป็นทีมที่ดีขึ้นได้

จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่า การเพิ่มทักษะทางอารมณ์จากการฝึกการกำกับอารมณ์ ทำให้นักเรียนได้เกิดการพัฒนาทักษะการทำงานร่วมกันเป็นทีม มีความสอดคล้องกับแนวคิดการ กำกับอารมณ์จากทฤษฎี Control Value Theory of Achievement Emotions ของ Pekrun และ คณะ (2007) ที่อธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ความเป็นมาและผลลัพธ์ โดยเริ่มที่การ ประเมินตนเองด้วยการตั้งเป้าหมายและตระหนักในความสามารถของตนเอง รวมทั้งการได้รับความ ช่วยเหลือจากสิ่งแวดล้อม แล้วทำการติดตามผลและประเมินผลที่เกิดขึ้นโดยเปรียบเทียบกับ เป้าหมายและผลลัพธ์ที่ตั้งไว้ จากทฤษฎีดังกล่าวแสดงให้เห็นว่ากระบวนการกำกับอารมณ์สามารถ ช่วยพัฒนาการจัดการกับอารมณ์ของนักเรียนได้โดยการทำความเข้าใจสาเหตุของปัญหาที่ทำให้ เกิดอารมณ์และแก้ไขตามกระบวนการอย่างมีระบบ ดังนั้นการฝึกการกำกับอารมณ์จึงเป็น กระบวนการที่สามารถช่วยนักเรียนให้พัฒนาทักษะการทำงานร่วมกัน ส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรม การทำงานเป็นทีมที่ดีขึ้น และยังส่งผลต่อผลสำเร็จของทีมอีกด้วย

2. รูปแบบการฝึกโปรแกรมการกำกับอารมณ์

รูปแบบการฝึกโปรแกรมการกำกับอารมณ์ในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นการฝึกที่มุ่งเน้น แนวทางการจัดการอารมณ์แบบมุ่งแก้ที่ปัญหา (Problem-focused strategy) จากแนวคิดของ Lazarus (1993, อ้างอิงใน Santrock 2007) และ Boekaerts (1992a) ที่เน้นการจัดการกับอารมณ์ โดยการตีกรอบให้กับปัญหาที่เกิดขึ้น และพยายามแก้ไขด้วยวิธีการวางแผนและมีการติดตามผล ขั้นตอนในการฝึกการกำกับอารมณ์ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการจัดกิจกรรมที่นำขั้นตอนการกำกับ

อารมณ์ทั้ง 5 ชั้น ได้แก่ การประเมินอารมณ์ของตนเอง การหาสาเหตุ การตั้งเป้าหมายและวางแผน เพื่อกำจัดอารมณ์เชิงลบ การติดตามผล และการประเมินผลลัพธ์ โดยในกิจกรรมแต่ละครั้ง มีใบงานให้นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับขั้นตอนการกำกับอารมณ์ของตนเอง และของตัวละครจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ ซึ่งจากการประเมินใบงานของนักเรียนในการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโปรแกรม มีการตอบคำถามเกี่ยวกับขั้นตอนการกำกับอารมณ์ที่ดี โดยมีการตอบคำถามที่แสดงพฤติกรรมการกำกับอารมณ์แบบมุ่งแก้ที่ปัญหา โดยมีการตั้งเป้าหมายการแก้ปัญหา และสามารถนำเสนอวิธีการจัดการกับอารมณ์นั้นด้วยพฤติกรรมที่เหมาะสม มีความหลากหลาย และสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมการแสดงออกของผู้อื่นว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ และจะส่งผลอย่างไรต่อไป สอดคล้องกับงานวิจัยของ Boekaerts (1992a) ที่สรุปได้ว่านักเรียนที่สามารถบอกถึงปัญหาอารมณ์ที่เฉพาะเจาะจงของตนเองได้ มักใช้วิธีการจัดการแบบมุ่งแก้ที่ปัญหามากกว่านักเรียนที่ระบุถึงปัญหาของตนเองไม่ได้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนที่มีความตระหนักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองนั้น จะสามารถรับรู้ได้ถึงสาเหตุของอารมณ์ที่แท้จริงของตนเองและสามารถใช้วิธีแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Punmongkol (2009) ที่พบว่า รูปแบบการฝึกการกำกับอารมณ์ที่มุ่งแก้ที่ปัญหา มีกระบวนการที่ทำให้ให้นักเรียนได้เข้าใจอารมณ์เชิงลบของตนเองขณะเรียน และใช้การตั้งเป้าหมายและการประเมินผลอารมณ์ของตนเองเป็นแนวทางให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้น ซึ่งผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกการกำกับอารมณ์ควบคู่ไปกับการฝึกการกำกับตนเอง จะมีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงชันกว่านักเรียนที่ฝึกการกำกับตนเองเพียงอย่างเดียวและนักเรียนในกลุ่มควบคุม

นอกจากนี้ เนื้อหาและบริบทของโปรแกรมการกำกับอารมณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนี้ เป็นการมุ่งเน้นการฝึกกำกับอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของนักเรียน โดยใช้การยกตัวอย่าง เหตุการณ์สมมติ ข่าวเหตุการณ์ นิทาน หรือการกำหนดสถานการณ์จำลองในชั้นเรียน ผู้วิจัยจัดให้นักเรียนอภิปรายเหตุผลการแสดงออกของพฤติกรรมในสถานการณ์ต่างๆ ในกลุ่มและนำเสนอต่อชั้นเรียน โดยกิจกรรมแต่ละครั้งจะเป็นการฝึกกระบวนการในขั้นตอนการกำกับอารมณ์ให้นักเรียนสามารถประเมินอารมณ์ของตนเอง สามารถตั้งเป้าหมายจัดการกับอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น วิเคราะห์พฤติกรรมที่เกิดขึ้น เลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสม และทำการประเมินผลลัพธ์ของพฤติกรรมนั้น เนื้อหา กิจกรรมบางครั้งมีการแสดงถึงปัญหาที่เกิดขึ้นจากบริบทการทำงานเป็นทีม ทำให้นักเรียนได้เห็นถึงสภาพของการทำงานกลุ่มที่ดี การแก้ไขปัญหา การแสดงออกในด้านต่างๆ รวมไปถึงผลลัพธ์ที่ตามมา ทำให้นักเรียนได้เกิดความรู้ และมองเห็นผลที่ตามมาจากการกระทำที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ซึ่งรูปแบบการฝึก

โปรแกรมดังกล่าวนี้ สอดคล้องกับทฤษฎีของ Chambliss (2545) ที่ได้กล่าวว่าการเรียนรู้ที่ดีต้องเป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากความเข้าใจ ผู้เรียนต้องมีการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ของตนเองซึ่งจะมีส่วนช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งและจดจำได้ดี อีกทั้งการเรียนรู้ไม่ได้เกิดจากแหล่งใดเพียงแหล่งเดียว การได้รับประสบการณ์จากตัวอย่างและการพูดคุยปรึกษา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะสามารถทำงานร่วมกันผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

จากผลการสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมในบริบทการทำงานร่วมกันทั้ง 4 ครั้ง พบว่าการแสดงพฤติกรรมของนักเรียนมีความเปลี่ยนแปลงไปเล็กน้อยเมื่อมีการกำหนดเงื่อนไขการจัดกลุ่มให้นักเรียน โดยในกิจกรรมที่ 9 และ 11 ให้นักเรียนสามารถจับกลุ่มได้เองตามจำนวนที่กำหนดให้ ขณะที่กิจกรรมที่ 10 และ 12 ผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดสมาชิกในกลุ่มจากการสุ่มเลือกให้ตามจำนวน ซึ่งพบว่า ในกิจกรรมที่ 10 มีการแสดงพฤติกรรมลดลงจากกิจกรรมที่ 9 แต่มีการแสดงพฤติกรรมเพิ่มขึ้นในกิจกรรมที่ 11 แสดงให้เห็นว่า เงื่อนไขในการจัดกลุ่มสมาชิกอาจมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมทักษะการทำงานเป็นทีม ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Tunnard และ Sharp (2009) ที่พบว่า นักเรียนมีความเข้าใจในความสำคัญของการทำงานเป็นทีมที่ช่วยให้ได้แนวคิดใหม่ๆ แม้ว่าอาจไม่ได้สร้างความสำเร็จเสมอไป และพบว่านักเรียนเลือกที่จะจัดองค์ประกอบของทีมด้วยตัวเองเพื่อให้เกิดผลการทำงานที่ดีที่สุด แต่อย่างไรก็ตาม จากผลการสังเกตพบว่า ในกิจกรรมที่ 12 นักเรียนมีการแสดงพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมสูงขึ้น แม้จะมีการกำหนดกลุ่มให้ ซึ่งอาจเป็นเพราะ นักเรียนได้สร้างความคุ้นเคยทั้งต่อรูปแบบการทำงาน ต่อเพื่อนในกลุ่มทดลองทุกคน อีกทั้งเจตย์เนื้อหาของกิจกรรมมีความสนุกสนาน จึงทำให้เกิดการแสดงพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมที่ดีขึ้นได้ดังกล่าว

จากที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การฝึกโปรแกรมการกำกับอารมณ์สามารถพัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีมได้ ดังผลที่ปรากฏจากคะแนนแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีมของกลุ่มทดลอง และจากผลการสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมโดยคณะผู้วิจัย แสดงให้เห็นว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการแสดงถึงพฤติกรรมในการทำงานร่วมกันและการจัดการกับปัญหาได้เหมาะสมมากกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมเมื่อเกิดสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบ ซึ่งเป็นการแสดงถึงผลการฝึกโปรแกรมการกำกับอารมณ์ที่พัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีมให้เพิ่มขึ้นได้ไม่เพียงแต่วัดได้จากคะแนนการประเมินตนเองของนักเรียนแล้ว ยังสามารถสังเกตได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกได้อีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยที่พบว่า การฝึกการกำกับอารมณ์ส่งผลต่อการมีทักษะการทำงานเป็นทีมที่ดีขึ้นของนักเรียน ซึ่งทักษะการทำงานนี้เป็นทักษะสำคัญในมาตรฐานข้อที่ 7 ของการประเมินคุณภาพภายนอกสถานศึกษา ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานของสำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา ดังนั้นผู้บริหารสถานศึกษา ครูผู้สอน และผู้ที่เกี่ยวข้องจึงควรมีการนำโปรแกรมการฝึกการกำกับอารมณ์ไปใช้เพื่อพัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียน เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ ความเข้าใจในสถานการณ์ การประเมินตนเองตามสถานการณ์เพื่อการแสดงออกที่เหมาะสมในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้

2. ครูผู้สอนสามารถนำการฝึกการกำกับอารมณ์ในบริบทการทำงานเป็นทีมไปบูรณาการใช้ร่วมกับการสอนในวิชาอื่นๆ ที่มีการกำหนดการทำงานกลุ่มร่วมกันเป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร และยังสามารถนำขั้นตอนการกำกับอารมณ์ทั้ง 5 ขั้นที่มุ่งเน้นการจัดการอารมณ์ด้วยวิธีมุ่งแก้ไข ปัญหา (Boekaerts, 1992a; Lazarus, 1993 อ้างอิงใน Santrock 2007) ไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้และเพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถจัดการกับอารมณ์เชิงลบที่อาจเกิดขึ้นขณะเรียน และในการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ในการเรียน (Punmongkol, 2009) ได้อย่างเหมาะสม

3. ครูแนะแนวและครูประจำชั้นสามารถนำขั้นตอนการฝึกการกำกับอารมณ์เป็นแนวทางในการจัดแผนการเรียนรู้ให้แก่ นักเรียน เนื่องจากกระบวนการกำกับอารมณ์มีขั้นตอนที่ให้นักเรียนประเมินสภาวะอารมณ์ของตนเอง ทำให้นักเรียนรู้จักตนเองมากขึ้น ซึ่งครูสามารถยกตัวอย่างพฤติกรรมที่เหมาะสมให้แก่ นักเรียนได้ปฏิบัติตามทั้งที่เป็นเรื่องการเรียนรู้และเรื่องส่วนตัว ครูจึงมีบทบาทสำคัญในการฝึกการกำกับอารมณ์ โดยคอยช่วยเหลือ ให้คำแนะนำแก่นักเรียน ดังนั้นครูจึงจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์และขั้นตอนการฝึกการกำกับอารมณ์ เป็นอย่างดี โดยควรมีการปรับปรุงเนื้อหากิจกรรมให้สอดคล้องกับระดับความสามารถของนักเรียนในแต่ละระดับต่อไป

4. ผู้ที่สนใจนำโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ไปใช้เพื่อพัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนโดยใช้การสังเกตพฤติกรรมนักเรียนควบคู่ไปด้วย ควรใช้วิธีการสังเกตให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างและจำนวนของนักเรียนเพื่อให้สามารถสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของนักเรียนได้อย่างชัดเจนและครบถ้วน โดยอาจเพิ่มเติมการกำหนดการสังเกตเป็นช่วงเวลาเพื่อสังเกตพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของนักเรียนในแต่ละช่วงได้ละเอียดยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. จากแนวคิดของ Pekrun และ Stephens (2007) ที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ความเป็นมาและผลลัพธ์ การจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมพัฒนาจะนำไปสู่การสร้าง ความมั่นใจในตนเองและนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ตั้งเป้าหมายไว้ ดังนั้นการกำกับอารมณ์จึงน่าจะช่วย พัฒนาความสามารถของนักเรียนในด้านต่างๆ และส่งผลถึงการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนได้ ดังนั้นควรมีนำขั้นตอนการฝึกการกำกับอารมณ์ไปพัฒนาตัวแปรในด้านอื่นๆ เช่น การรับรู้ความสามารถของตนเอง อัตมโนทัศน์ หรือการสร้างแรงจูงใจในการเรียน ซึ่งน่าจะเป็นการ ช่วยให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะและความสามารถต่างๆ เพิ่มขึ้นได้อีกด้วย

2. ควรมีการฝึกกระบวนการกำกับอารมณ์ที่มีต่อทักษะการทำงานเป็นทีมในระดับชั้น เรียนอื่นๆ โดยเฉพาะในช่วงมัธยมที่นักเรียนอยู่ในช่วงวัยรุ่นระหว่างอายุ 12-18 ปี ซึ่งนักเรียนจะ ได้รับอิทธิพลจากกลุ่มสูง (Newman และ Newman, 2009) มีความต้องการการยอมรับ มีความ เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และเริ่มมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรงขึ้น (Birgins และ Birgins, 2012) ดังนั้นจึงควรมีการพัฒนาและส่งเสริมการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างด้วย การฝึกการกำกับอารมณ์ให้กับนักเรียนในระดับนี้ด้วยเช่นกัน ทั้งนี้ในการนำไปรณรงค์ฝึกการกำกับ อารมณ์สำหรับนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ควรมีการปรับเนื้อหากิจกรรมเพื่อมุ่งเน้นให้เกิดความ เข้าใจในการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองโดยปรับเนื้อหาให้มีความเหมาะสมกับวัยและ ระดับชั้นของนักเรียนต่อไป

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรวิดา ศรีสุภา. (2547). ผลของการเสริมสร้างความคิดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกล์แมนที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. ภาควิชาประถมศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คณางค์ คำคุณเอนก. (2544). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการทำงานกลุ่มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดบรมนิวาส กทม. สารนิพนธ์ กศม. (จิตวิทยาการแนะแนว). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชนิดา สุวรรณลาภเจริญ. (2552). ผลของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนชั้น ป.6. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. ภาควิชาหลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีทางการศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐพันธ์ เขจรันนันทน์ และคณะ. (2545). การสร้างทีมงานที่มีประสิทธิภาพ. กรุงเทพฯ: เอ็กเปอร์เน็ท.
- ทิตนา แชมมณี. (2545). กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: นิซันแอดเวอร์ไทซิง กรุ๊ป.
- ทองทิพภา วิริยะพันธุ์. (2551). การบริหารทีมงานและการแก้ปัญหา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2543). ความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน.
- ธิดารัตน์ วงษ์พันธุ์. (2551). การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์และวิธีจัดการความขัดแย้งที่ส่งผลต่อความสามารถในการทำงานเป็นทีมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยและสถิติทางการศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นฤมล จันทร์สุขวงศ์. (2551). การวิจัยและพัฒนาแผนกิจกรรมโครงการที่ประยุกต์ใช้กระบวนการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์ เพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ทักษะการทำงานกลุ่ม และคุณภาพผลงานของนักเรียนประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยทางการศึกษา. ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- นันทกา จิรานันท์. (2551). ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาคุณลักษณะด้านความสามัคคี ความรับผิดชอบ ความมีน้ำใจ และความกล้าแสดงออก ที่มีต่อความสำเร็จในการทำกิจกรรมกลุ่ม. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาประถมศึกษา. ภาควิชาหลักสูตรและการสอน. บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปราณี รามสูตร; และจำรัส ดั่งวงสุวรรณ. (2545). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏธนบุรี.
- ปิยวรรณ พันธุ์มงคล. (พฤศจิกายน 2552-กุมภาพันธ์ 2553). บทบาทของอารมณ์ในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์. วารสารครูศาสตร์ 38(2).
- ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ. (2553). เอกสารคำสอนวิชาการมุ่งใจในการศึกษา. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา. ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พนิดา จันทกรานต์. (2544). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการพัฒนาเชาว์อารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต. ภาควิชาสารัตถศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไพศาล ไกรสิทธิ์. (2524). วัฒนธรรมการทำงานของคนไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุขฎฐบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เมธิยา เกิดผล. (2552). ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนนอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต. ภาควิชานโยบายการจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มุสลิมห์ ไต่ะกานี และคณะ. (2553). แรงจูงใจภายในด้านการเรียนและบุคลิกภาพพยาบาลวิชาชีพของนักศึกษาพยาบาลในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้, *Princess of Nradhiwas University Journal*. 2(2): 1-15.
- เรียม ศรีทอง. (2542). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. กรุงเทพฯ : เวิร์ดเวฟ เอ็ดดูเคชั่น.
- วิลาสลักษณ์ ชวัลลี. (2543). ความสามารถทางอารมณ์ของเด็กปฐมวัยและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ใน *รวมบทความทางวิชาการ EQ*. วิลาสลักษณ์ ชวัลลี และ อัจฉรา สุขารมณ (บ.ก.). กรุงเทพฯ: Desktop.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). เชาว์อารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต. กรุงเทพฯ: เอ็กชเปอร์เน็ท.

- ศินีย์ สังข์ศรีศรี. (2544, มิถุนายน-กรกฎาคม). การสร้างทีมงานที่มีประสิทธิภาพ, เพิ่มผลผลิต 39 (5).
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2545). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. กรุงเทพฯ: อักษรภาพิพัฒนา.
- สายพิน สีหรักษ์. (2551). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามหลักการเรียนรู้เป็นทีม เพื่อเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้เป็นทีม และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต. ภาควิชาหลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีทางการศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน). (2552). รายงานการประเมินคุณภาพภายนอกระดับขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2549-2553. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.onesqa.or.th/> [10 มิถุนายน 2554].
- สุภาพร อัศววัฒนา. (2541). การศึกษาพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน: กรณีศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้า. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาอุดมศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรางค์ ไคว่ตระกูล. (2552). จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุขภาพจิต, กรม. กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์*. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- หลุยส์ จำปาเทศ. (2539). การฝึกอบรมหลักสูตรเทคนิคการทำงานเป็นทีมและการประสานงาน. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: งานฝึกอบรม กองการเจ้าหน้าที่.
- อมรทิพย์ ทิพย์ประทุม. (2548). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับคุณลักษณะทีมงานที่ดีของคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสุรินทร์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาการบริหารการศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อุทัย บุญประเสริฐ. (2532). กลุ่มสัมพันธ์และการบริหารทีมงานที่มีประสิทธิภาพ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อำนาจ แสงสว่าง. (2540). การจัดการทรัพยากรมนุษย์. กรุงเทพฯ: อักษรภาพิพัฒนา.

ภาษาอังกฤษ

- Baker, D. P. et al. (1997). Teamwork: Status Memorandum. *Adult Literacy and Lifeskills*. American Institute for Research.
- Birgins, C. C., and Birgins, D. A. (2012). *Child and Adolescent Development in Your Classroom*. USA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Bledow, R., and Frese, M. (2009). A Situational Judgement Test of Personal Initiative and its relationship to performance. *Personnel Psychology* 62.
- Boekaerts, M. (1992a). The Adaptable Learning Process: Initiating and maintaining behavioral change. *Applied Psychology: An International Review* 41.
- Boekaerts, M. (2007). Understanding students' affective process in the classroom. In *Emotion in education*. P.A. Schultz and R. Pekrun (Eds.). Amsterdam: Academic Press.
- Boekaerts, M., and Corno, L. (2005). Self-regulation in the classroom: A perspective on assessment and intervention. *Applied Psychology: An International Review* 54.
- Diamond, L., and Aspinwall, L. (2003). Emotion Regulation Across the Life Span: An Integrative Perspective Emphasizing Self-Regulation, Positive Affect, and Dyadic Process. *Journal of Motivation and Emotion* 27(2).
- Dittman, D. R. et al., (2010). Improving virtual team collaboration outcomes through collaboration process structuring. *The Quarterly Review of Distance Education* 11(4).
- Goldie, P. (2000). *The Emotions: A Philosophical exploration*. Oxford: Clarendon Press.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology* 39.
- Gross, J. J., and Oliver, J. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships and Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 85(2).
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion*. London: Guildford Press.

- Harvey, T. R., and Drolet, B. (1994). *Building Teams Building People*. USA: Technomic Publishing Company.
- Jarvenoja, H. (2010). *Socially Shared Regulation of Motivation and Emotions in Collaborative Learning*. Academic Dissertation. Finland: University of Oulu.
- Johnson, D. W., and Johnson, F. P. (2003). *Joining Together: Group Theory and Group Skills*, 8th Edition. Boston: Allyn and Bacon.
- Johnston, M. F., and Karageorgis, S. N. (2009). Advancing the pedagogy of student teamwork: development and assessment of the team rubric. *The International Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*. (Spring 2009).
- Kennedy, D. E., and Kramer, L. (2008). Improving Emotion Regulation and Sibling Relationship Quality: The More Fun with Sisters and Brothers Program. *Family Relations* 57(5).
- Luca, J., and Tarricone, P. (2001) Does Emotional Intelligence Affect Successful Teamwork?. *Meeting at the Crossroads*. Australia: ASCILITE.
- Mayer, J. D., and Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence? In P. Salovey and D. J. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence*. New York: Basic Books.
- Miller, A. et al. (2006). *Biobehavioral Indices of Emotion Regulation Relate to School Attitudes, Motivation, and Behavior Problems in a low-Income Preschool Sample*. New York Academy of Science.
- Newman, B. M., and Newman, P. R. (2009). *Development Through Life: A Psychosocial Approach*. California: Wadworth Cengage Learning.
- Parker, G. M. (1990). *Team players and teamwork: The new competitive business strategy*. San Francisco, California: Jossey-Bass.
- Parkinson, B., and Coleman, A. M. (1995). *Emotion and Motivation*. New York: Longman.
- Pekrun, R. Goetz, T Tit, W., and Perry R. P. (2002). Academic Emotions in Students' Self-Regulated Learning and Achievement: A Program of Qualitative and Quantitative Research. *Educational Psychologist* 37(2).

- Pekrun, R., Frenzel, A. C., Goetz, T., & Perry, R. P. (2007). The control-value theory of achievement emotions: An integrative approach to emotions in education. In P. A. Schutz & R. Pedrun (Eds.), *Emotion in education*. Amsterdam: Academic Press.
- Pekrun, R., Maier, M. A., and Elliot, A. J. (2006). Achievement goals and discrete achievement emotions: A theoretical model and prospective test. *Journal of Educational Psychology*, 3.
- Pekrun, R., and Stephens, E. J. (2009). Goals, Emotions, and Emotion Regulation: Perspectives of the Control-Value Theory. Commentary on Tyson, Linnenbrink-Garcia, and Hill. *Human Development*, 52.
- Picus D. B., and Friedman A. G. (2004). Improving Children's Coping with Everyday Stress: Transporting Treatment Interentions to the School Setting. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 7(4).
- Pineda, R. C., and Lerner, L. D. (2006). Goal attainment, Satisfaction and learning from teamwork. *Team Performance Management*, 12(5/6).
- Powell, T., and Enright, S. (1990). Anxiety and Stress management. *Stress Medicine*, 7(3).
- Punmonkol, P. (2009). *The Regulation of Academic Emotions*. Doctoral thesis, University of Sydney. Sydney.
- Salovey, P., and Caruso, D. R. (2004). *The emotionall intelligent manager: how to develop and use the four key emotional skills of leadership*. San Franisco: Jossey-Bass.
- Santrock, J. W. (2005). *Psychology*. 7th edition. New York: McGraw-Hill companies.
- Schmuck, R. A., and Schmuck, P. A. (2001). *Group Process in the Classroom*. New York: McGraw-Hill companies.
- Schultz, P. et al. (2006). Reflections on Investigating Emotion in Educational Activity *Setting Educ Psychol Rev*. Springer Science + Business Media, LLC.
- Schultz, P., and Pekrun, R. (Eds). (2007). *Emotion in Education*. California: Elsevier Inc.

- Sutton, R. E., Mudrey-Camino, R., and Knight, C. C. (2009). Teacher's Emotion Regulation and Classroom Management. *Theory Into Practice* 48: 130-137.
- Tarricone, P., and Luca, J. (2002). *Successful teamwork: A case study*. Australia: HEARDSA.
- Tunnard, S., and Sharp, J. (2009). Children's view of Collaborative Learning. *Education 3-13*, 37(2).
- Woodcock, M., and Francis, D. (1994). *Team building Strategy*. Hampshire: Gower.
- Wright, M. C. et al. (2009). Assessing teamwork in Medical Education and Practice: Relating Behavioral Teamwork Ratings and Clinical Performances. *Medical Teacher* (31).
- Zalewski, M. et al. (2011). Associations of coping and appraisal styles with emotion regulation during preadolescence. *Journal of Experimental Child Psychology* 110(2011).

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาจารย์ ดร.วีรพล แสงปัญญา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาจารย์รัชชวัญ ภูเขาแก้ว

โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

อาจารย์อุราภรณ์ สุจริตจันทร์

โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม

อาจารย์สุรติญา สุชีทรัพย์

อาจารย์แนะแนว โรงเรียนภาษานุสรณ์ บางแค

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย



ที่ ศษ 0512.6(2771)/55-

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

มกราคม 2555

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนนานาชาติ บางแค

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวปวีณา เลิศศรีมงคล นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษาอยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ที่มีต่อทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่6” โดยมี อาจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลและทดลองใช้เครื่องมือคือ แผนการจัดกิจกรรมการฝึกการกำกับอารมณ์ และแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้นิสิตได้ทำการเก็บข้อมูลวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/55-

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

มกราคม 2555

เรื่อง ขอลดองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนมัธยมพญา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวปรีชดา เลิศศรีมงคล นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง-ผลของโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ที่มีต่อทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่6 โดยมี อาจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องลดองใช้เครื่องมือ คือ แบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้นิสิตได้ลดองใช้เครื่องมือดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-2 ต่อ 612



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนศ ฝ้ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82681-2 ต่อ 612

ที่ สธ 0512.6(2771)/55-

วันที่ มกราคม 2555

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ

ด้วยนางสาวปรีธดา เกษศรีมงคล นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัย และจิตวิทยาการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ที่มีต่อทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่6” โดยมี อาจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82681-2 ต่อ 612

ที่ ศษ 0512.6(2771)/55-

วันที่ มกราคม 2555

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.วิรพล แสงปัญญา

ด้วย นางสาวปรีดา เลิศศรีมงคล นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา อยู่ระหว่างการศึกษาแผนงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง“ผลของโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ที่มีต่อทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่6” โดยมี อาจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82681-2 ต่อ612
ที่ ศธ 0512.6(2771)/55- วันที่ มกราคม 2555

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยมและรองคณบดี

ด้วย นางสาวปรีชดา เกษศรีมงคล นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง“ผลของโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ที่มีต่อทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่6” โดยมี อาจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ใคร่ขอเชิญอาจารย์รับขวัญ ภูษาแก้วเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้อาจารย์รับขวัญ ภูษาแก้วเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบพระคุณในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82681-2 ต่อ 612
ที่ ศธ 0512.6(2771)/55- **วันที่** มกราคม 2555
เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม และรองคณบดี

ด้วย นางสาวปริมดา เลิศศรีมงคล นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง“ผลของโปรแกรมฝึกการกำกั้นอารมณ์ที่มีต่อทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่6” โดยมี อาจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ใคร่ขอเชิญอาจารย์สุรภรณ์ สุจริตจันทร์ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้อาจารย์สุรภรณ์ สุจริตจันทร์ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.อัญญา รัตนอุบล)
 รองคณบดี



ที่ ศธ 0512.6(2771)ว 55-

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

มกราคม 2555

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์สุวิจิตา สุขีทรัพย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วยนางสาวปวีณา เลิศศรีมงคล นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัย และจิตวิทยาการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ที่มีต่อทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่6” โดยมี อาจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)
รองคณบดี
ปฏิบัติภาระแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 612

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีม
2. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม

แบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีมแบบใช้สถานการณ์

ชื่อ.....
ชั้น..... เลขที่.....

คำชี้แจง :ให้นักเรียนพิจารณาข้อความจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นหรือการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือของข้อความนั้น

S1. นักเรียนและเพื่อนในกลุ่มได้รับมอบหมายจากคุณครูให้หาข้อมูลเพื่อจัดบอร์ดเรื่องเกี่ยวกับบุคคลสำคัญของไทย นักเรียนคิดว่านักเรียนจะปฏิบัติตามข้อความต่อไปนี้อย่างไร	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เห็นด้วยบ้างครึ่งและ ไม่เห็นด้วยบ้างครึ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1) สั่งให้เพื่อนทุกคนในทีมไปค้นข้อมูลทันที					
2) ปรึกษากันเพื่อวางแผนหาข้อมูลและนำมาเสนอร่วมกัน					
3) รอฟังคำสั่งงานจากหัวหน้ากลุ่มอย่างเดียว					
4) ทำหน้าที่จัดหาอุปกรณ์ที่กลุ่มมอบหมายให้อย่างเต็มที่					
5) ให้ความช่วยเหลือเพื่อนที่ทำหน้าที่ตกแต่งบอร์ดเมื่อทำงานตัวเองเสร็จแล้ว					
6) ปรึกษากับเพื่อนๆในกลุ่มเพื่อแก้ไขปัญหาและเสนอความคิดเห็นของตนต่อทีม					
7) คอยให้กำลังใจเพื่อนๆ และช่วยกันทำงานด้วยความตั้งใจ					
8) บอกเพื่อนว่ามีธุระต้องไปทำงานอย่างอื่นหลังจากทำงานในส่วนของตัวเองเสร็จแล้ว					
9) ไม่บอกเพื่อนว่าตัวเองมีความเห็นที่แตกต่างไปแต่บอกให้เพื่อนลงมือทำไปเลย					
10) หาข้อมูลมาให้กลุ่มเสร็จแล้วเอาหนังสือขึ้นมาอ่านทำขณะนั่งในกลุ่ม					

S2. โรงเรียนขอความร่วมมือจากนักเรียนในการเดินขบวนเพื่อ รณรงค์ต่อต้านยาเสพติดในโรงเรียนโดยมอบหมายให้ห้องของ นักเรียนจัดขบวนรณรงค์1 ขบวนนักเรียนคิดว่านักเรียนจะปฏิบัติ ต่อข้อความต่อไปนี้อย่างไร	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เห็นด้วยบางครั้งและ ไม่เห็นด้วยบางครั้ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1) นำเสนอความคิดเห็นของตนเองต่อเพื่อนในทีม					
2) มีส่วนร่วมในการวางแผนและแบ่งงานตามความถนัด					
3) เมื่อเพื่อนในกลุ่มทำงานไม่เสร็จ นักเรียนและเพื่อนคนอื่นๆจะ เข้าไปช่วย					
4) ไม่ยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนที่เสนอให้เปลี่ยนสีตัว อักษรบนผ้า					
5) ให้เพื่อนๆพูดคุยวางแผนกันแล้วคอยให้เพื่อนมาบอกว่าต้องทำ อะไร					
6) เล่าเรื่องสนุกๆในช่วงทำงานกลุ่มร่วมกัน					
7) ปฏิเสธเมื่อเพื่อนให้ช่วยทำงานอื่นเพราะไม่ใช่เพื่อนสนิทของ ตัวเอง					
8) ตั้งใจทำงานตามหน้าที่ที่ทุกคนได้ร่วมกันกำหนดไว้					
9) แสดงถึงความกังวลและกลัวงานไม่เสร็จขณะทำงานในกลุ่ม ตลอดเวลา					
10) ให้เพื่อนคนอื่นมาทำงานแทนตัวเองเพราะนักเรียนมีงานอื่นที่ ยังทำไม่เสร็จ					

S3. ในวิชาเรียนสังคมศาสตร์ ครูให้นักเรียนในห้องแบ่งกลุ่มกัน เพื่อทำรายงานเกี่ยวกับวัฒนธรรมของประเทศต่างๆ นักเรียนมี ความเห็นอย่างไรต่อข้อความต่อไปนี้	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เห็นด้วยบ้างครั้งและ ไม่เห็นด้วยบ้างครั้ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1) ร่วมปรึกษากับเพื่อนเพื่อวางแผนการทำงาน					
2) นักเรียนตั้งใจปฏิบัติงานตามที่ทุกคนได้ตกลงร่วมกันไว้แล้ว					
3) เมื่อพบปัญหา นักเรียนบอกเพื่อนให้มาปรึกษาร่วมกันเพื่อแก้ไข					
4) บอกเพื่อนในกลุ่มว่าช่วยงานไม่ได้เพราะต้องทำการบ้านของตน ก่อน					
5) นักเรียนให้กำลังใจเพื่อนทุกคนว่างานจะเสร็จสมบูรณ์ทันเวลา					
6) ปฏิเสธเพื่อนที่ให้ช่วยพิมพ์งานเพราะตัวเองไปซื้ออุปกรณ์ให้ กลุ่มแล้ว					
7) ยืนยันความคิดตนเองและไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นที่เพื่อน นำเสนอ					
8) สั่งให้เพื่อนทำงานตามรูปแบบที่นักเรียนคิดเอง					
9) นักเรียนจะเข้าไปช่วยเพื่อนเมื่อเห็นว่าเพื่อนกำลังมีปัญหาขณะ ทำงานกลุ่ม					
10) บอกเพื่อนให้ทำงานเร็วๆ โดยบอกว่าครูจะหักคะแนนถ้าส่งไม่ ทัน					

แบบประเมินพฤติกรรมทักษะการทำงานเป็นทีม

วันที่.....

กิจกรรมครั้งที่.....

ผู้ประเมิน.....

กลุ่มที่.....

คำชี้แจง : 1. ให้บันทึกบรรยากาศโดยรวมของทีม ดูทักษะการทำงานโดยรวม และการแสดงออก พฤติกรรมที่เกิดขึ้นระหว่างการทำงานเป็นทีม

2. ให้กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามจำนวนครั้งที่เกิดพฤติกรรมขึ้นระหว่างการทำงานเป็นทีม

โดยพฤติกรรมแต่ละทักษะ มีรายละเอียดดังนี้

ทักษะการทำงานเป็นทีม

1. ร่วมกำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์ และ แบ่งหน้าที่กันทำงาน
2. ตระหนักในบทบาทหน้าที่ของตนเอง
3. มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ฟังพาทอาศัยและ ช่วยเหลือกัน
4. รักษาบรรยากาศในการทำงานและ ปรับตัวหากัน
5. มีการสื่อสารแบบเปิด มีการปรึกษา และแก้ไขปัญหาร่วมกัน

พฤติกรรมที่ประเมิน

- วางแผนและปรึกษากันในทีม
- กำหนดหน้าที่ของสมาชิก
- ช่วยทีมคิดระดมสมอง
- ทำตามหน้าที่ตนเอง เป็นคนเขียนหรือนำเสนอหน้าชั้น
- ช่วยอำนวยความสะดวก ส่งของให้เพื่อน
- อาสาทำหน้าที่ในทีม
- บอกเพื่อนให้ช่วยกันทำงาน
- อยู่ร่วมในทีม ไม่แยกตัวออกไป
- เสนอความคิดเห็นตนเอง รับฟัง สนับสนุนเพื่อน
- ใช้ภาษาเหมาะสม ร่วมแก้ปัญหาในทีม

บันทึกบรรยากาศโดยรวม

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์

กิจกรรมครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ-ประเมินอารมณ์ตนเอง

วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนได้รู้และเข้าใจการเกิดอารมณ์ของตนเอง การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ เพื่อประเมินสภาวะทางอารมณ์ของตนเองได้ในสถานการณ์ 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนได้เรียนรู้และเข้าใจถึงสาเหตุของการเกิดขึ้นและการเปลี่ยนแปลงของ อารมณ์ของตนเอง
ระยะเวลา	60 นาที
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. รูปใบหน้าคนทำอารมณ์ต่างๆ 2. กระดาษ 3. ดินสอสี 4. ใบงานอารมณ์ของฉัน
ขั้นนำ	ผู้วิจัยกล่าวแนะนำตนเองและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม รวมถึงนัดวันเวลากับนักเรียน
ขั้นกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> 1. ใช้เกมเหรียญบาทเหรียญห้าสิบสตางค์ให้นักเรียนจับกลุ่มกัน จนสุดท้ายให้จับกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม 2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มยืนเป็นวงกลมแล้วยื่นมือออกไปข้างหน้า แล้วเดินไปจับมือเพื่อนที่อยู่ตรงข้ามกัน โดยมือซ้ายกับมือขวาต้องเป็นเพื่อนคนละคนกัน ให้มือเกี่ยวพันกันไว้ จากนั้นให้นักเรียนทุกคนช่วยกันคลายปม แต่มีข้อแม้ว่ามือต้องไม่หลุดออกจากกัน ซึ่งเมื่อคลายออกมาแล้วอาจจับมือในท่าอื่นหลังก็ได้ ดูว่ากลุ่มใดสามารถคลายปมได้รวดเร็วที่สุดแล้วผู้วิจัยร่วมสรุปผลการทำงานของแต่ละกลุ่มและอารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะทำงานร่วมกัน 3. ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่เรื่องอารมณ์ โดยใช้รูปภาพใบหน้าที่แสดงอารมณ์ต่างๆ แล้วพูดคุยกับนักเรียนถึงสาเหตุของการเกิดอารมณ์เหล่านี้ แล้วอธิบายเพิ่มเติมถึงการแสดงออกของอารมณ์ ประเภทของอารมณ์และธรรมชาติของอารมณ์ 4. จัดกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ให้นักเรียนช่วยกันคิดและเขียนภาพใบหน้าที่แสดงอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบอย่างละ 1 ภาพและเขียนบรรยายใต้ภาพ

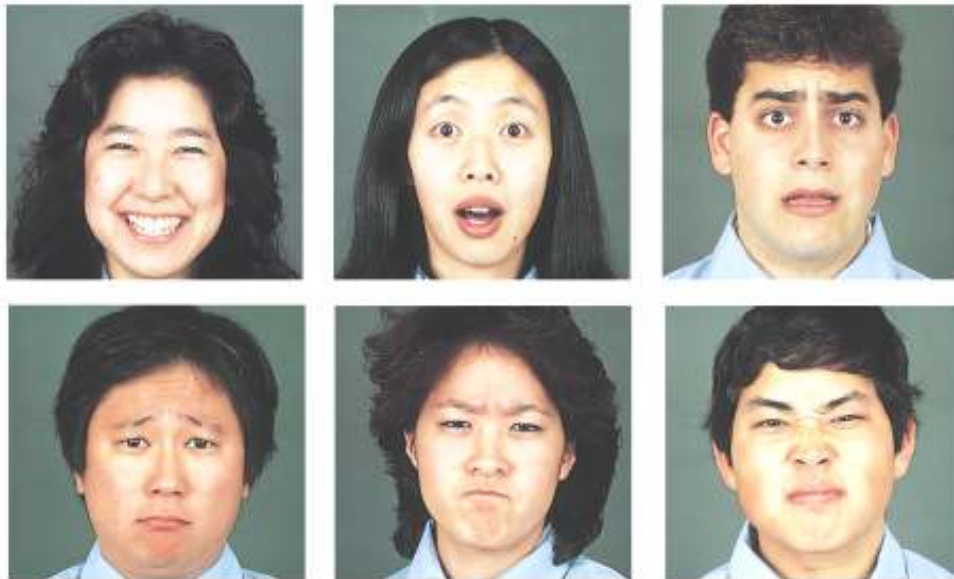
ด้วย แล้วให้ตัวแทนกลุ่มมาเล่าให้เพื่อนหน้าชั้นว่าภาพที่เขียนเป็นอารมณ์อะไร แล้วสาเหตุของการเกิดอารมณ์ในภาพคืออะไร

5. ผู้วิจัยแจกใบงานให้นักเรียนทุกคนให้เขียนถึงอารมณ์ที่เราชอบมากที่สุด และอารมณ์ที่เราไม่ชอบมากที่สุด และเหตุผล

ขั้นสรุปผล รวบรวมคำตอบแล้วให้อาสาสมัครมาเล่าให้ฟัง แล้วอภิปรายร่วมกันทั้งชั้นเรียน ผู้วิจัยทำการสรุปเพิ่มเติมและเสนอแนะการนำไปใช้

เกณฑ์การประเมิน

1. ประเมินจากความร่วมมือในการร่วมอภิปรายกลุ่มของนักเรียน
2. ประเมินจากการตอบคำถามจากใบงาน การแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะการนำไปใช้ของนักเรียน



ใบงาน

ชื่อ.....
ชั้น.....

ให้นักเรียนสำรวจอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นทั้งที่นักเรียนชอบและไม่ชอบ แล้วประเมินสาเหตุการเกิดอารมณ์นั้นๆ แล้วเขียนลงในใบงาน

ตัวอย่าง : ดีใจ สาเหตุ = ได้รับคำชมจากคุณครู

โกรธ สาเหตุ = เพื่อนล้อเลียน

อารมณ์ที่ชอบ



อารมณ์	สาเหตุ
.....
.....
.....

อารมณ์ที่ไม่ชอบ



อารมณ์	สาเหตุ
.....
.....
.....

กิจกรรมครั้งที่ 2 อารมณ์ดีมีสุข

วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนได้รู้และเข้าใจการจัดการกับอารมณ์ในสถานการณ์ต่างๆ ที่เป็นเหตุการณ์ข่าวสารในปัจจุบัน 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงวิธีการตั้งเป้าหมายเพื่อกำจัดอารมณ์เชิงลบ
ระยะเวลา	60 นาที
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารเหตุการณ์ข่าวอย่างย่อ 2. ใบงานตั้งเป้าหมายเพื่อจัดการอารมณ์ 3. ดินสอ
ขั้นนำ	<p>ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการทบทวนความรู้เรื่องอารมณ์ที่ได้เรียนไปเมื่อครั้งที่แล้ว จดบนกระดานถึงประเภทของอารมณ์ ขออาสาสมัครมาให้ฟังว่า เมื่อวานเกิดอารมณ์อะไร แล้วร่วมกันรวบรวมว่าอารมณ์แบบไหนมีมากกว่ากัน</p>
ขั้นกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยถามคำถามนำว่า เราทำอย่างไรกันบ้างเมื่อมีอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้น แล้วอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการจัดการกับอารมณ์ 2. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่มกลุ่มละ 10 คน นั่งตามแถวแล้วแจกเอกสารเหตุการณ์ข่าวอย่างย่อกลุ่มละ 1 ข่าว ให้ทุกคนในกลุ่มช่วยกันคิดและอภิปรายถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์นั้นๆ นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับข่าวนั้น ตามหัวข้อต่อไปนี้ 1) นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับข่าวนี้ 2) นักเรียนคิดว่าเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดจากสาเหตุอะไร 3) หากนักเรียนเป็นผู้อยู่ในเหตุการณ์ นักเรียนจะจัดการกับปัญหานี้อย่างไร 3. ผู้วิจัยรวบรวมวิธีจัดการกับอารมณ์ที่นักเรียนนำเสนอ แล้วร่วมสรุปถึงผลที่เกิดขึ้น แล้วบรรยายเพิ่มเติมถึงการตั้งเป้าหมายวิธีการจัดการกับอารมณ์ในเชิงลบต่างๆ ในสถานการณ์อื่นๆ 4. ผู้วิจัยแจกใบงานให้นักเรียนทุกคน เขียนอารมณ์เชิงลบของตัวเองที่ร่วมกันรวบรวมไว้ บอกถึงสาเหตุและเขียนเป้าหมายเพื่อจัดการกับอารมณ์เชิงลบเหล่านั้น
ขั้นสรุปผล	<p>รวบรวมคำตอบแล้วให้อาสาสมัครมาเล่าให้ฟัง แล้วอภิปรายร่วมกันทั้งชั้นเรียน ผู้วิจัยทำการสรุปเพิ่มเติมและเสนอแนะการนำไปใช้</p>

- เกณฑ์การประเมิน**
1. ประเมินจากความร่วมมือในการร่วมอภิปรายกลุ่มของนักเรียน
 2. ประเมินจากการตอบคำถามจากใบงาน การแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะการนำไปใช้ของนักเรียน

สติใจ เด็กม.1 ทำต่อย ม.2 นัดเพื่อนรวมเชียร์

- 9 ธ.ค. 54 <http://news.sanook.com/1077858/>

สภ.เมืองพัทยา จ.ชลบุรี เจ้าหน้าที่ตำรวจพบกลุ่มนักเรียนยกพวกตีกันระหว่างปฏิบัติหน้าที่ตรวจสอบความเรียบร้อยในพื้นที่บริเวณสวนสาธารณะบนเขาพระตำหนัก จึงเข้าไประงับเหตุ ตรวจสอบกลุ่มนักเรียนพบว่ายังเป็นเด็กมัธยมต้นเท่านั้นจำนวน 19 คน ในนั้นมีนักเรียนหญิง 2 คนรวมอยู่ด้วย

จากการตรวจสอบ พบว่าเด็กนักเรียนทั้ง 19 คนเป็นนักเรียนของโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในเมืองพัทยา จากนั้นเจ้าหน้าที่ตำรวจได้ทำการสอบสวนถึงสาเหตุที่ยกพวกมาตีกันได้ความว่า ด.ช.เอ (นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.1 และ ด.ช.บี (นามสมมติ) นักเรียนชั้นม.2 ได้เกิดการข่มขู่กันก่อนหน้านี้ในโรงเรียน ทั้งคู่จึงได้นัดเจอกันหลังเลิกเรียนมายังจุดเกิดเหตุพร้อมกับพรรคพวกของแต่ละฝ่ายเพื่อให้มาเป็นพยานในการชกต่อยครั้งนี้ ซึ่งระหว่างที่ทั้งคู่ได้ชกต่อยกันนั้นกลุ่มเพื่อนของแต่ละฝ่ายได้ล้อมวงกันเชียร์สนุกสนาน จนกระทั่งเจ้าหน้าที่ตำรวจเข้ามาระงับเหตุดังกล่าว

เบื้องต้น เจ้าหน้าที่ได้ทำการควบคุมตัวนักเรียนแก๊งฯทั้งสิ้นใจร้อนทั้งหมดไปสอบสวนที่ สภ.เมืองพัทยา และทำการว่ากล่าวตักเตือนไม่ให้ก่อเหตุทะเลาะหรือชกต่อยกันอีก จากนั้นได้แจ้งให้ผู้ปกครองของนักเรียนทั้งหมดให้ทราบเพื่อมารับบุตรหลานตนเองกลับบ้าน

ม.4 ซดยาพิษ ฆ่าตัวประทศความจน

<http://hilight.kapook.com/view/24165>

หนุ่ม ม.4 คิดสั้นซดยาพิษประทศโชคชะตาดับอนาถครั้งนี้ เกิดขึ้นเมื่อเวลา 06.30 น. วันที่ 20 พ.ค. พบร่างของผู้เสียชีวิต ที่ข้างตัวของผู้ตายพบขวดยาฆ่าหญ้าในนาข้าว 1 ขวด ซึ่งมีน้ำยาเหลือเพียงครึ่งขวดวางอยู่ และที่หัวเตียงนอนพบจดหมายลาตายทิ้งไว้ 1 ฉบับ ตรวจสอบภายในห้องนอนและตามร่างกายของ ผู้ตายไม่พบร่องรอยบาดแผลการถูกทำร้าย และภายในห้องนอนไม่พบร่องรอยการถูกรื้อค้น จึงมอบศพนำส่ง รพ.ท่าม่วง ทำการชันสูตร พลิกศพ

จากนั้นเจ้าหน้าที่ได้ตรวจสอบเนื้อความในจดหมายลาตาย ที่นายณัฐวุฒิเขียนถึงแม่ พบว่าเป็นการกล่าวตัดพ้อในโชคชะตา และขอโทษแม่ ระบุว่าสาเหตุที่ต้องทำอย่างนี้ เพราะหลังจากที่ตัวเองสอบเข้าโรงเรียนใหม่ เรียนไปก็ไมู้เรื่องจนเกิดอาการเครียดไม่สามารถเรียนทันเพื่อนได้ เนื่องจากสงสารเห็นพ่อซึ่งล้มป่วยเป็นอัมพาตนอนอยู่กับบ้านมานานถึง 4 ปี ขณะที่แม่ต้องทำงานอย่างหนักเพื่อส่งเสียให้ตัวเองเรียนต่อที่ รร.ท่ามะกาวิทยาคม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ด้าน แม่ของผู้ตายรำไห่ปี่มขาดใจ กล่าวทั้งน้ำตาว่า ก่อนหน้าทีนายณัฐวุฒิ บุตรชายจะกินยาตาย 2 วัน ลูกชายมาบ่นให้ฟังว่าเบื่อหน่ายที่เรียนไม่ทันเพื่อน ไม่อยากเรียนแล้วอยากออกมาช่วยงานแม่ เพราะเห็นแม่เหนื่อยมากทำงานคนเดียวหาเลี้ยงครอบครัว รวมทั้งต้องดูแลนายสุชิน ฉุยเนย อายุ 51 ปี บิดาที่นอนป่วยเป็นอัมพาต แถม ต้องหาเงินส่งเสียให้ตัวเองเรียนอีก ซึ่งตนได้ให้กำลังใจลูก บอกว่าไม่เป็นไร หากเรียนไม่ไหวจริง ๆ ก็ให้หยุดพักไปปีหนึ่งก็ได้ ส่วนเรื่องการเล่าเรียนไม่ต้องเป็นห่วงเพราะตนเองยอมเหน็ดเหนื่อยเพราะอยากเห็นลูกมีอนาคต ไม่คาดคิดว่าลูกชายจะมาคิดสั้นก่อเหตุดังกล่าว

การแข่งขันโครงการวิทยาศาสตร์โอลิมปิก 2011 ที่สหรัฐอเมริกา ทีมนักเรียนไทยคว้า 1 เหรียญทอง 1 เหรียญรางวัลพิเศษ special award

<http://education.kapook.com/view26075.html>

นางสุวาริ พงศ์ธีระวรรณ อาจารย์โรงเรียนสุราษฎร์พิทยา จ.สุราษฎร์ธานี เปิดเผยว่า ทีมนักเรียนโครงการวิทยาศาสตร์ของโรงเรียนสุราษฎร์พิทยา จำนวน 3 คน ประกอบด้วย ด.ช.พรวิฑูรย์ ธีระวรรณ นักเรียนชั้น ม.4, น.ส.อารดา สังขนิตย์ และ น.ส.ธัญพิชชา พงศ์ชัยไพบูลย์ นักเรียนชั้น ม.5 ที่ได้รับการคัดเลือกจากสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ หรือ สวทช. ให้เป็นตัวแทนนักเรียนไทยไปร่วมแข่งขันในงานประกวดโครงการวิทยาศาสตร์โอลิมปิก International Sustainable World (Eneegy, Enginaering and Environment Project Olympiad) ISWEEEP 2011 ระหว่างวันที่ 4-9 พฤษภาคม ที่ผ่านมา ณ เมือง Houston มลรัฐเท็กซัส ประเทศสหรัฐอเมริกา

ทั้งนี้ ผลการแข่งขัน ปรากฏว่า 3 นักเรียนไทย สามารถคว้ามาได้ 2 รางวัล คือ รางวัลเหรียญทอง และรางวัล special award ด้วยผลงานการผลิตไบโอดีเซลจากเกล็ดปลา จากนักเรียนที่เข้าแข่งขันทั้งหมด 70 ประเทศ และอีก 43 มลรัฐในสหรัฐอเมริกา รวมประมาณ 2,000 คน จำนวนผลงานกว่า 400 โครงการ

สำหรับผลงานถ้วยพลาสติกจากเกล็ดปลากะพงดังกล่าว ทีมนักเรียนไทย ใช้เวลาคิดค้นวิจัยร่วมกันมา 2 ปี จนประสบผลสำเร็จ โดยมีราคาต้นทุนต่ำ 35 สตางค์ต่อหน่วยเท่านั้น มุ่งสนองแนวคิดลดการใช้พลาสติกที่เป็นผลิตภัณฑ์จากปิโตรเลียม ซึ่งมีราคาสูง และเป็นมลพิษต่อสิ่งแวดล้อมให้น้อยลง สอดคล้องกับการรักษาสิ่งแวดล้อมที่ทั่วโลกกำลังให้ความสนใจอยู่ในขณะนี้

ชื่อ.....
ชั้น.....

ใบงาน

ขณะที่เราเรียนและทำกิจกรรมต่างๆ ในโรงเรียน เรามักมีอารมณ์มากมายเกิดขึ้นระหว่างวัน ทั้งอารมณ์เชิงบวก เช่น ดีใจ มีความสุข สนุกสนาน และอารมณ์เชิงลบ เช่น โกรธ เบื่อ เสียใจ เป็นต้น ให้นักเรียนสำรวจอารมณ์เชิงลบของตนเองในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา แล้วเขียนคำตอบลงในช่องที่กำหนดให้

อารมณ์เชิงลบ	สาเหตุ	ตั้งเป้าหมายเพื่อจัดการกับอารมณ์
เสียใจ	สอบไม่ผ่าน	ควรวินิจฉัยต้องสอบให้ผ่าน
.....
.....
.....
.....
.....
.....



กิจกรรมครั้งที่ 3 นิทานอารมณ์

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจการจัดการกับอารมณ์ในสถานการณ์ต่างๆ ด้วยการวางแผนกำจัดอารมณ์เชิงลบโดยใช้ความเข้าใจและแก้ไขโดยมุ่งเน้นที่ปัญหามากกว่ามุ่งเน้นที่อารมณ์

2. เพื่อฝึกให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงผลของการใช้วิธีการกำกับอารมณ์ ประเมินผลลัพธ์ที่ตามมา

ระยะเวลา 60 นาที

อุปกรณ์

1. นิทาน หรือเรื่องราวที่ตัวละครแสดงการใช้อารมณ์
2. ใบงานตั้งเป้าหมายวิธีการกำกับอารมณ์และผลลัพธ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น
3. รูปภาพการ์ตูนสำหรับเล่านิทาน พร้อมกระดาษคำตอบ

ขั้นนำ ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการทบทวนความรู้เรื่องอารมณ์และการตั้งเป้าหมายเพื่อกำกับอารมณ์ที่ได้ฝึกไปในครั้งก่อน และดูว่ามีคนได้ทดลองใช้จริงอย่างไรบ้าง

ขั้นกิจกรรม 1. ผู้วิจัยเล่านิทานประกอบภาพที่ตัวละครมีการแสดงอารมณ์เชิงลบแล้วให้นักเรียนช่วยกันคิดถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้น วิธีการที่ตัวละครเหล่านี้ควรแสดงออก และคิดว่าผลลัพธ์ที่ตามมาเป็นอย่างไร จดแสดงคำตอบบนกระดาน

2. ผู้วิจัยเรียงรูปไว้บนกระดาน 4 รูป แล้วเปิดรูปตัวการ์ตูนที่ละใบแล้วเล่านิทานสต่อๆ ไปจากรูป จนถึง 2 รูปสุดท้าย ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่มเพื่อช่วยกันคิดถึงสิ่งที่ควรเกิดขึ้นต่อไปในนิทานจากการเปิดรูป 2 รูปสุดท้าย และตอนจบจะเป็นอย่างไร

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดกันมาเล่านิทานตอนจบของกลุ่มตนเองให้เพื่อนฟังหน้าชั้นเรียน

4. ผู้วิจัยแจกใบงานให้นักเรียนทุกคน เขียนอารมณ์เชิงลบของตัวเองที่อาจเกิดขึ้นขณะเรียนวิชาที่ไม่ชอบ วิธีการกำกับอารมณ์นั้น และประเมินผลลัพธ์การใช้วิธีกำกับอารมณ์นั้นในใบงาน

ขั้นสรุปผล รวบรวมคำตอบจากการอภิปรายร่วมกันทั้งชั้นเรียน ผู้วิจัยทำการสรุปเพิ่มเติมและเสนอแนะการนำไปใช้

- เกณฑ์การประเมิน**
1. ประเมินจากความร่วมมือในการร่วมอภิปรายกลุ่มของนักเรียน
 2. ประเมินจากการตอบคำถามจากใบงาน การแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะการนำไปใช้ของนักเรียน

นิทานอีสปเรื่อง เด็กเลี้ยงแกะ

“ช่วยด้วย!!! หม่าป้ามากินลูกแกะแล้ว ช่วยด้วยจ้า”

พวกชาวบ้านจึงพากันวิ่งมาช่วยพร้อมด้วยอาวุธต่างๆ แต่เมื่อมาถึงก็ไม่พบหม่าป้าสักตัว
“มันวิ่งไปทางโน้นแล้วละ”

เด็กเลี้ยงแกะไปปดแล้วก็แอบหัวเราะชอบในภายหลัง

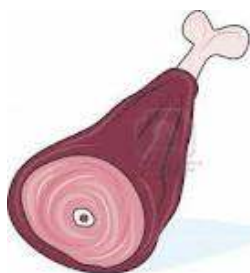
ต่อจากนั้นเด็กเลี้ยงแกะก็แก้งหลอกให้ชาวบ้านวิ่งหน้าตื่นเช่นเดิมได้อีก 2-3 ครั้ง

จนกระทั่งวันหนึ่งมีหม่าป้าไล่กินแกะจริงๆ คราวนี้เด็กเลี้ยงแกะตะโกนขอความช่วยเหลือจนคอ
แหบแห้ง พวกชาวบ้านก็ไม่มาเพราะคิดว่าเด็กเลี้ยงแกะหลอกอีก

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า คนที่มักไปปดมดเท็จ เมื่อถึงคราวพูดจริงก็ยากที่จะมีคนเชื่อ
ประเด็นอภิปรายและแนวคิดที่ควรจะได้

อารมณ์	สาเหตุ	เป้าหมาย
สนุก	ได้โกหกให้คนอื่นตกตื่น	จะโกหกไปเรื่อยๆ
เสียใจ	ไม่มีใครเชื่อคำพูดตนอีก	ไม่โกหกอีก

รูปที่ใช้ในการเล่านิทานต่อกัน



ใบงาน

ชื่อ.....
 ชั้น.....

ให้นักเรียนนึกถึงเหตุการณ์ในโรงเรียนที่เกิดขึ้นกับตัวเองมา 1 เหตุการณ์ เขียนอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น สาเหตุ เป้าหมาย และวิธีการแก้ไขตามช่องที่กำหนดให้

1.

อารมณ์เชิงลบ

.....

2.

สาเหตุ

.....

.....

3.

เป้าหมายที่ตั้งใจไว้

.....

.....

4.

วิธีการจัดการกับอารมณ์

.....

.....



กิจกรรมครั้งที่ 4 ฉันจะอย่างไร

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงวิธีการจัดการกับอารมณ์ในสถานการณ์ต่างๆ ด้วยการวางแผนกำจัดอารมณ์เชิงลบโดยใช้การแก้ไขที่เป็นการมุ่งเน้นที่ปัญหามากกว่ามุ่งเน้นที่อารมณ์

2. เพื่อฝึกให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงผลของการใช้วิธีการกำกับอารมณ์ ประเมินผลลัพธ์ที่ตามมา

ระยะเวลา 60 นาที

อุปกรณ์ 1. ใบตัวอย่างสถานการณ์ แบ่งเป็น 5 กลุ่มกลุ่มละ 1 สถานการณ์ พร้อมกระดาษคำตอบ

2. ใบงานตั้งเป้าหมายวิธีการกำกับอารมณ์และผลลัพธ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น
3. ดินสอ

ขั้นนำ ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการทบทวนความรู้เรื่องอารมณ์ การตั้งเป้าหมาย และวิธีจัดการกับอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น พร้อมยกตัวอย่างนิทานที่นักเรียนช่วยกันแต่งมาครั้งที่แล้วเพื่อทบทวนความรู้

ขั้นกิจกรรม 1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่เสนอตัวอย่างที่ใกล้ตัวกับนักเรียนมากยิ่งขึ้น และให้นักเรียนลองเสนอวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นๆ ยกตัวอย่างเช่น นักเรียนจะรู้สึกอย่างไรหากพบว่ากล่องดินสอถูกขโมยไป และนักเรียนจะทำอย่างไร

2. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่มกลุ่มละ 6 คน เพื่อให้ร่วมกันอภิปรายถึงสถานการณ์สมมติที่แจกให้กลุ่มละ 1 สถานการณ์ โดยให้ประเด็นอภิปรายเพื่อระดมความคิดในกลุ่ม

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสถานการณ์อ่านสถานการณ์และคำตอบของกลุ่มตัวเองให้เพื่อนทั้งชั้นฟังแล้วร่วมกันอภิปรายถึงวิธีการจัดการนั้นๆ และประเมินผลที่เกิดขึ้น

4. ผู้วิจัยแจกใบงานให้นักเรียนทุกคน เขียนเกี่ยวกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น วิธีการแสดงออกที่เหมาะสม และวิธีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมที่นักเรียนเห็นว่าเหมาะสมกับเหตุการณ์นั้นๆ

ขั้นสรุปผล รวบรวมคำตอบจากการอภิปรายร่วมกันทั้งชั้นเรียน ผู้วิจัยทำการสรุปเพิ่มเติมและเสนอแนะการนำไปใช้

- เกณฑ์การประเมิน**
1. ประเมินจากความร่วมมือในการร่วมอภิปรายกลุ่มของนักเรียน
 2. ประเมินจากการตอบคำถามจากใบงาน การแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะการนำไปใช้ของนักเรียน

สถานการณ์ตัวอย่าง

สถานการณ์ที่ 1

นักเรียนตั้งใจจะอ่านหนังสือเพื่อเตรียมสอบในวันรุ่งขึ้น แต่เพื่อนสนิทที่อยู่คนละห้องมาชวนให้นักเรียนไปเป็นเพื่อนซื้อของเพื่อทำกิจกรรมของอีกห้องเรียนหนึ่ง

สถานการณ์ที่ 2

นักเรียนเพิ่งได้รับของขวัญวันเกิดจากคุณพ่อคุณแม่เป็นโทรศัพท์มือถือ นักเรียนเอามาอวดเพื่อนๆ ที่โรงเรียน แต่เมื่อครูเห็นจึงรีบไว้ก่อนแล้วให้มารับหลังเลิกเรียน

สถานการณ์ที่ 3

นักเรียนกำลังเล่นบอลลูกกับเพื่อนๆ เวลาพักกลางวัน จู่ๆ มีนักเรียนจากห้องอื่นวิ่งมาชนนักเรียนอย่างแรงจนล้มและมีแผลถลอกที่เข่า

สถานการณ์ที่ 4

นักเรียนเดินเข้ามาหีบของที่โต๊ะตัวเองตอนชั่วโมงวิทยาศาสตร์ที่ต้องไปเรียนที่ห้องแล็บ แต่เมื่อเพื่อนทุกคนกลับมาที่ห้อง มีเพื่อนคนหนึ่งตะโกนเสียงดังว่าของหาย และกล่าวหานักเรียนว่าเป็นคนเอาไปเพราะเป็นคนสุดท้ายที่อยู่ที่นี่

สถานการณ์ที่ 5

วันนี้เป็นเวรทำความสะอาดห้องเรียนของกลุ่มของนักเรียน แต่พบว่า มีเพื่อน 3 คน กับบ้านไปก่อน โดยไม่ได้ช่วยเหลือและไม่ได้บอกใคร

ประเด็นอภิปราย

1. นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
2. อารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้น นักเรียนคิดว่าเป็นเพราะสาเหตุใด
3. นักเรียนมีเป้าหมายและวิธีจัดการกับอารมณ์และสถานการณ์นี้อย่างไร

ชื่อ.....
ชั้น.....

ใบงาน

ให้นักเรียนลองคิดถึงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์สมมติที่ให้มา แล้วเขียนถึงวิธีการจัดการกับอารมณ์ตามหัวข้อที่กำหนดให้

เหตุการณ์	อารมณ์	วิธีการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม	วิธีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม
1. ทำรายงานร่วมกับเพื่อนแต่เพื่อนไม่ยอมช่วยทำ			
2. ขอยืมหนังสือเรียนเพื่อนแต่เพื่อนไม่ยอมให้ยืม			
3. เพื่อนในห้องคุยกันเสียงดังมาก			
4. เพื่อนพูดจาล้อเลียน			
5. เพื่อนชวนไปเที่ยวแต่นักเรียนยังทำการบ้านไม่เสร็จ			

กิจกรรมครั้งที่ 5 ฝึกกำกับอารมณ์ 1

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ให้นักเรียนฝึกการกำกับอารมณ์ตามกระบวนการกำกับอารมณ์ทั้ง 5 ขั้นตอน คือ 1) การประเมินอารมณ์ตนเอง 2) การหาสาเหตุของอารมณ์เชิงลบ 3) การตั้งเป้าหมายและวางแผนเพื่อกำจัดอารมณ์เชิงลบ 4) การติดตามผลการกำกับอารมณ์ 5) การประเมินผลลัพธ์ โดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้

2. เพื่อฝึกให้นักเรียนประยุกต์ใช้กระบวนการกำกับอารมณ์ให้เข้ากับสถานการณ์การทำงานร่วมกัน

ระยะเวลา 60 นาที

อุปกรณ์ 1. เอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “ชายอะไรดี”
2. ใบบันทึกคำตอบจากการอภิปรายกลุ่ม

ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียน เล่าเรื่องประสบการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวกับความคิดเห็นที่ไม่ตรงกันที่อาจเกิดขึ้นขณะทำงานร่วมกันเป็นทีม แล้วตั้งคำถามให้นักเรียนช่วยกันตอบ

ขั้นกิจกรรม 1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง “ชายอะไรดี” ช่วงที่ 1 ให้นักเรียนทุกคนอ่าน
2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน แล้วให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันอภิปรายแล้วตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

2.1 นักเรียนคิดว่า เบิ้ลจะมีอารมณ์อย่างไร สาเหตุของอารมณ์คืออะไร และเบิ้ลควรทำอย่างไรเมื่อเพื่อนไม่เห็นด้วยกับความคิดของตน

2.2 นักเรียนคิดว่า ปอนด์จะมีอารมณ์อย่างไร สาเหตุของอารมณ์คืออะไร และปอนด์ควรทำอย่างไรเมื่อเพื่อนๆ มีหลายความเห็น

3. ผู้วิจัยสุ่มเลือกกลุ่มให้แสดงความคิดเห็นให้เพื่อนฟัง

4. ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง “ชายอะไรดี” ช่วงที่ 2 ให้แต่ละกลุ่มอ่านแล้ววิเคราะห์ตามประเด็นต่อไปนี้

4.1 วิธีแก้ไขของปอนด์ได้ผลหรือไม่ อย่างไร

4.2 นักเรียนคิดว่าอารมณ์ที่เบิ้ลมีในช่วงแรก ได้รับการแก้ไขหรือไม่ เพราะอะไร

ขั้นสรุปผล ผู้วิจัยสุ่มเลือกกลุ่มเพื่อแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน การนำไปใช้และผู้วิจัยทำการสรุปเพิ่มเติม

- เกณฑ์การประเมิน**
1. ประเมินจากความร่วมมือในการร่วมอภิปรายกลุ่มของนักเรียน
 2. ประเมินจากการตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ
การนำไปใช้ของนักเรียน

เรื่อง “จะขายอะไรดี” (ช่วงที่ 1)

วันจันทร์ในชั้นเรียนวิชาชมรม ครูประจำชั้นได้มาบอกนักเรียนในห้องว่า อีก 2 สัปดาห์ ทางโรงเรียนจะจัดงานวิชาการเพื่อเสนอผลงานนักเรียนและจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการศึกษา เพื่อให้ผู้ปกครองและผู้สนใจได้เข้ามาชม ครูจึงแนะนำว่า นักเรียนน่าจะจัดกิจกรรมเพื่อเป็นการหารายได้ในระหว่างจัดนิทรรศการนี้ นักเรียนในห้องเห็นด้วยกับคุณครูและปรึกษากันว่าจะทำอะไรดี

เพื่อนๆ แต่ละคนมีความเห็นหลากหลายและแย้งกันเสนอความเห็นทำโน่นทำนี่ จนฟังไม่รู้เรื่องและบางคนก็ไม่ยอมพูดแสดงความคิดเห็น ปอนด์จึงบอกให้เพื่อนเงียบและเสนอความคิดเห็นทีละคน เปิดเสนอว่าน่าจะขายข้าวราดแกง แต่ป๊อปค้านว่าข้าวราดแกงยุ่งยาก ต้องทำหลายขั้นตอน ป๊อปจึงเสนอว่าน่าจะขายขนมจีนน้ำยาดีกว่า ชื้อขนมจีนมา ทำน้ำยาเพียง 1 อย่างไม่ยุ่งยาก เพื่อนๆ ส่วนมากก็เห็นด้วย ทำให้ป๊อปไม่พอใจ จึงพูดว่าถ้าจะทำน้ำยาขนมจีนก็ทำมาเองแล้วกัน ขอให้มันอร่อยเถอะ!!!!

เรื่อง “จะขายอะไรดี” (ช่วงที่ 2)

เมื่อได้ยินป๊อปพูดเช่นนั้น ปอนด์ก็ว่าเปิดว่าไม่น่าไปว่าเพื่อนแบบนั้น ทุกคนกำลังเสนอความคิดเห็นกันและทุกคนก็มีสิทธิที่จะเสนออะไรก็ได้ ปอนด์จึงให้เพื่อนๆ เริ่มเสนอความคิดเห็นอีกแล้วจะให้เพื่อนๆ ทำการลงมติกันว่าขายอะไรดีซึ่งทุกคนต้องเคารพมติที่ออกมาด้วย ป๊อปจึงเสนอว่าน่าจะขายลูกชิ้นทอด เพราะทำง่ายและไม่ต้องใช้ฝีมือปิ้งมากนัก และไม่ต้องล้างจานด้วย การเตรียมน้ำจิ้มก็ทำไว้ก่อนได้โดยไม่เสียง่างาย รวมทั้งใช้เงินลงทุนน้อยด้วย ป๊อปเสนอเพิ่มเติมว่าน่าจะมีการขายน้ำดื่มเพิ่มด้วย

จากนั้นปอนด์ให้เพื่อนๆ ลงมติว่าจะเลือกขายอะไร ปรากฏว่าเพื่อนๆ ยอมรับข้อเสนอของป๊อป เพราะการทำลูกชิ้นทอดไม่ยุ่งยากและเป็นของทานเล่นได้ตลอด เวลาทอดใหม่ๆ น่ารับประทาน และข้อเสนอของป๊อปที่จะขายน้ำดื่มด้วย เพราะต้องทานหลังจากทานอาหาร หลังจากตกลงกันได้แล้ว นักเรียนก็แยกย้ายกันกลับบ้าน

ใบงานกลุ่ม

จากสถานการณ์ที่ได้อ่าน ให้นักเรียนในกลุ่มปรึกษากันและตอบคำถามตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ระบุอารมณ์ของเปิ้ลที่เกิดขึ้น

.....

.....

2. สาเหตุของอารมณ์

.....

.....

3. เป้าหมายที่เปิ้ลแสดงอารมณ์นั้น

.....

.....

4. การแสดงออกที่เปิ้ลใช้

.....

.....

5. ประเมินผลลัพธ์การแสดงอารมณ์ของเปิ้ล



ได้ผล



ไม่ได้ผล คิดว่าฉันน่าจะทำได้ดีกว่านี้ด้วย

การ.....

.....

ชื่อสมาชิก

.....

ใบงานกลุ่ม

จากสถานการณ์ที่ได้อ่าน ให้นักเรียนในกลุ่มปรึกษากันและตอบคำถามตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ระบุอารมณ์ของปอนด์ที่เกิดขึ้น

.....

.....

2. สาเหตุของอารมณ์

.....

.....

3. เป้าหมายที่ปอนด์แสดงอารมณ์นั้น

.....

.....

4. การแสดงออกที่ปอนด์ใช้

.....

.....

5. ประเมินผลลัพธ์การแสดงอารมณ์ของปอนด์



ได้ผล

ไม่ได้ผล คิดว่าฉันน่าจะทำได้ดีกว่านี้ด้วย

การ.....

.....

ข้อสมาชิก

.....

กิจกรรมครั้งที่ 6 ออย่าปล่อยมือ

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนฝึกการกำกับอารมณ์ตามกระบวนการกำกับอารมณ์ทั้ง 5 ขั้นตอน คือ 1) การประเมินอารมณ์ตนเอง 2) การหาสาเหตุของอารมณ์เชิงลบ 3) การตั้งเป้าหมายและวางแผนเพื่อกำจัดอารมณ์เชิงลบ 4) การติดตามผลการกำกับอารมณ์ 5) การประเมินผลลัพธ์ โดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้

2. เพื่อฝึกให้นักเรียนประยุกต์ใช้กระบวนการกำกับอารมณ์ให้เข้ากับสถานการณ์การทำงานร่วมกันและร่วมกันแก้ปัญหา

ระยะเวลา 60 นาที

อุปกรณ์ สิ่งของที่หาได้ง่าย เช่น ปากกา ดินสอ ผ้าเช็ดหน้า

ขั้นนำ ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการทบทวนความรู้เรื่องอารมณ์ที่ได้เรียนไปเมื่อครั้งที่แล้ว ทบทวนถึงวิธีการจัดการกับอารมณ์ การตั้งเป้าหมาย ติดตามและประเมินผลลัพธ์

ขั้นกิจกรรม 1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม ให้นักเรียน 3 กลุ่มแรกทุกคนเลือกของที่หาได้ง่ายของตัวเองมา 1 ชิ้น เป็นอะไรก็ได้ แล้วให้นักเรียนนำของไปซ่อน แล้วกลับมาจับมือกัน ผู้วิจัยบอกกติกาว่านักเรียนในกลุ่มต้องช่วยกันไปหาของของสมาชิกทุกคนให้ได้ครบเร็วที่สุด แต่ห้ามพูดคุยหรือส่งเสียงใดๆ และห้ามให้มือหลุดจากกันแม้แต่เวลาหยิบของ โดยให้เพื่อนอีก 3 กลุ่มช่วยกันสังเกต เมื่อกลุ่มใดหาครบแล้วให้นำมาวางไว้ที่หน้าโต๊ะผู้วิจัย แล้วกลับไปนั่ง โดยมือต้องห้ามหลุด

2. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึกเมื่อต้องการไปเอาของของตัวเอง และเมื่อถูกเพื่อนดึงไป รู้สึกอย่างไรเมื่อพูดไม่ได้และมือยังต้องจับกันอยู่ มีความขัดแย้งเกิดขึ้นหรือไม่ และคิดว่าทางแก้ไขเพื่อให้ทำงานได้ง่ายขึ้นทำอย่างไร

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนอีก 3 กลุ่มที่เหลือมาทำกิจกรรมนี้อีกครั้ง แต่คราวนี้ให้โอกาสวางแผน 10 วินาที ก่อนจะห้ามพูด ใช้กติกาเดิมคือห้ามส่งเสียงและห้ามให้มือหลุดจากกัน โดยทีมที่นำของมาไว้บนโต๊ะผู้วิจัยเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะ

4. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงผลที่เกิดขึ้นจากการได้ปรึกษาและวางแผนก่อนทำกิจกรรมว่าเมื่อทุกคนรู้ลำดับและหน้าที่ของตนเองก่อนแล้ว การทำงานจะราบรื่น

ขึ้นและลดความขัดแย้งลง แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการวางแผนร่วมกันหากต้องมีการทำงานเป็นทีม

ขั้นสรุปผล ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปจากการเสนอความคิดเห็น และเพิ่มเติมว่าถึงการอยู่ร่วมกันในสังคม ต้องมีปัญหาความขัดแย้งกันอยู่บ้าง เมื่อเกิดความไม่พอใจต้องไม่ใจร้อน สร้างมุมมองในแง่บวกให้เข้าใจสถานการณ์ โอนอ่อนผ่อนตาม หรือยินยอมบ้างเพื่อความสำเร็จของกลุ่ม ให้นักเรียนปรบมือให้ตัวเองและมอบรางวัลแก่ทีมนะและกับทุกคน

เกณฑ์การประเมิน

1. ประเมินจากแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะการนำไปใช้ของนักเรียน
2. ประเมินจากใบงานแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับอารมณ์ของตนเองในกิจกรรมที่ได้เข้าร่วมไป

ใบงาน

ชื่อ.....
 ชั้น.....

ระหว่างการทำกิจกรรมกลุ่ม ให้นักเรียนสำรวจตนเองว่ามีอารมณ์อะไรเกิดขึ้นในขณะที่เล่นเกม แล้วเขียนคำตอบลงในช่องตามหัวข้อขั้นตอนการกำกับอารมณ์ที่ได้ฝึกฝนไป

1. ระบุอารมณ์ที่เกิดขึ้น

.....

2. สาเหตุของอารมณ์

.....

3. เป้าหมายที่ตั้งไว้เพื่อจัดการกับอารมณ์

.....

4. วิธีการจัดการกับอารมณ์

.....

5. ประเมินวิธีการจัดการอารมณ์



ได้ผล



ไม่ได้ผล เพราะ.....

กิจกรรมครั้งที่ 7 ฝึกกำกับอารมณ์ 2

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ให้นักเรียนฝึกการกำกับอารมณ์ตามกระบวนการกำกับอารมณ์ทั้ง 5 ขั้นตอน คือ 1) การประเมินอารมณ์ตนเอง 2) การหาสาเหตุของอารมณ์เชิงลบ 3) การตั้งเป้าหมายและวางแผนเพื่อกำจัดอารมณ์เชิงลบ 4) การติดตามผลการกำกับอารมณ์ 5) การประเมินผลลัพธ์ โดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้

2. เพื่อฝึกให้นักเรียนประยุกต์ใช้กระบวนการกำกับอารมณ์ให้เข้ากับสถานการณ์การทำงานร่วมกัน

ระยะเวลา 60 นาที

อุปกรณ์ 1. เอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “ต้องช่วยกัน”
2. ใบบันทึกคำตอบจากการอภิปรายกลุ่ม

ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียน เล่าเรื่องประสบการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวกับความคิดเห็นที่ไม่ตรงกันที่อาจเกิดขึ้นขณะทำงานร่วมกันเป็นทีม แล้วตั้งคำถามให้นักเรียนช่วยกันตอบ

ขั้นกิจกรรม 1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง “ต้องช่วยกัน” ช่วงที่ 1 ให้นักเรียนทุกคนอ่าน
2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน แล้วให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันอภิปรายแล้วตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

2.1 นักเรียนคิดว่า ถ้านักเรียนเป็นภักธา นักเรียนจะทำอย่างไรเพื่อให้งานกลุ่มเสร็จเร็วขึ้น

2.2 ถ้านักเรียนเป็นศศิ นักเรียนจะทำอย่างไร เมื่อศศิไม่ยอมช่วยเหลืองานกลุ่มที่ไม่ใช่หน้าที่ของตน

2.3 ถ้านักเรียนเป็นศศิ นักเรียนจะช่วยวิระกับปกรณวิาดรูปหรือไม่

3. ผู้วิจัยสุ่มเลือกกลุ่มให้แสดงความคิดเห็นให้เพื่อนฟัง

4. ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง “ต้องช่วยกัน” ช่วงที่ 2 ให้แต่ละกลุ่มอ่านแล้ววิเคราะห์ตามประเด็นต่อไปนี้

4.1 วิธีแก้ไขของภักธาได้ผลหรือไม่ อย่างไร

4.2 นักเรียนคิดว่าอารมณ์ที่ศศิมิในช่วงแรก ได้รับการแก้ไขหรือไม่ เพราะอะไร

ขั้นสรุปผล ผู้วิจัยสุ่มเลือกกลุ่มเพื่อแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน การนำไปใช้และผู้วิจัยทำการสรุปเพิ่มเติม

เกณฑ์การประเมิน

1. ประเมินจากความร่วมมือในการร่วมอภิปรายกลุ่มของนักเรียน
2. ประเมินจากการตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะการนำไปใช้ของนักเรียน

เรื่อง “ต้องช่วยกัน” (ช่วงที่ 1)

ในชั่วโมงภาษาอังกฤษ ครูได้มอบหมายงานให้นักเรียนไปทำรายงานสมุดภาพเกี่ยวกับคำศัพท์ต่างๆ ซึ่งมี 3 หมวด คือ หมวดร่างกาย หมวดอาหาร และหมวดของใช้ โดยนักเรียนแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน

แก้วใจ สุระ วีระ ปกรณ์ ภัทราและศศิ อยู่กลุ่มเดียวกัน ทุกคนในกลุ่มได้เลือกให้ภัทราเป็นหัวหน้ากลุ่ม ภัทราจึงปรึกษาเพื่อนๆว่า น่าจะแบ่งงานออกเป็น หมวดๆ โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่มย่อย เพื่อนๆ เห็นดีด้วย ภัทราจึงให้เพื่อนๆ เลือกหมวดตามต้องการ หมวดอาหาร แก้วใจและสุระ รับผิดชอบ แต่หมวดร่างกายและหมวดของใช้มีปัญหาเพราะหมวดของใช้ไม่มีใครเลือก ทุกคนที่เหลือต่างก็อยากได้หมวดร่างกาย ภัทราเป็นหัวหน้ากลุ่มจึงเสียสละรับหมวดของใช้ แต่ให้อีก 3 คนก็ยังไม่มีใครยอมมาอยู่หมวดของใช้ด้วย ภัทราจึงจับฉลากซึ่งปรากฏว่า วีระและปกรณ์ได้หมวดร่างกายด้วยกัน ทั้ง 2 คนดีใจมาก ทำให้ศศิไม่พอใจที่ต้องมาอยู่หมวดของใช้ จึงพูดกระทบว่าจะคอยดูว่าหมวดร่างกายจะทำได้ดีแค่ไหน

เรื่อง “ต้องช่วยกัน” (ช่วงที่ 2)

ภัทรานัดให้เพื่อนๆ นำแต่ละหมวดที่ตนรับผิดชอบมารวมกันในวันต่อมาเพื่อที่จะเย็บเล่มส่งครู เมื่อถึงเวลารวมเล่ม ปรากฏว่า กลุ่มที่รับผิดชอบหมวดร่างกายยังไม่เสร็จเรียบร้อย วีระและปกรณ์ขอโทษเพื่อนๆ ที่ยังทำงานไม่เรียบร้อย เนื่องจากทั้งสองคนไม่มีฝีมือในการวาดภาพพยายามวาดแล้วแต่ไม่สวย กลัวจะได้คะแนนน้อยจึงอยากจะขอร้องให้ศศิช่วยวาดรูปให้หน่อย เพราะศศิเป็นคนวาดรูปสวย

วีระและปกรณ์มาขอร้องให้ศศิวาดรูปให้แต่ศศิไม่ยอมวาด และบอกว่าไม่ทำงานในความรับผิดชอบของตน งานใครก็งานใครไม่เกี่ยวกับ แต่ภัทราซึ่งเป็นหัวหน้ากลุ่มบอกศศิว่า งานนี้เป็นของกลุ่มเราทุกคน การแบ่งเป็นกลุ่มย่อยไม่ใช่เพื่อแบ่งงานแล้วไม่ต้องช่วยเหลือกัน แต่แบ่งเพื่อที่จะได้ทำงานเสร็จเร็ว เมื่อใครมีปัญหาที่ต้องช่วยกันแก้ไขเพราะคะแนนที่ได้ ครูให้คะแนนเป็นกลุ่มไม่ได้ให้เป็นหมวด ฉะนั้นถ้าหมวดร่างกายทำไม่เรียบร้อย พวกเราทุกคนก็ต้องมีส่วนรับผิดชอบด้วย เราจึงต้องช่วยกันทำงาน ศศิเข้าใจและช่วยวาดรูปให้จนเสร็จเรียบร้อย พร้อมที่จะเย็บเล่มส่งครู

ใบงาน

ชื่อ.....
 ชั้น.....

จากสถานการณ์ที่อ่านไป ให้นักเรียนสมมติตัวเองเป็นหนึ่งในตัวละครในเรื่อง แล้วตอบคำถามตามหัวข้อต่อไปนี้

ชื่อตัวละคร

1. ระบุอารมณ์ที่เกิดขึ้น

.....

2. สาเหตุของอารมณ์

.....

3. เป้าหมายที่ตั้งไว้เพื่อจัดการกับอารมณ์

.....

4. วิธีการจัดการกับอารมณ์นั้น

.....

5. ประเมินวิธีการจัดการอารมณ์



ได้ผล

ไม่ได้ผล คิดว่าฉันน่าจะทำได้ดีกว่านี้ด้วย

การ.....

กิจกรรมครั้งที่ 8 บทบาทสมมติ

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนฝึกการกำกับอารมณ์ตามกระบวนการกำกับอารมณ์ทั้ง 5 ขั้นตอน คือ 1) การประเมินอารมณ์ตนเอง 2) การหาสาเหตุของอารมณ์เชิงลบ 3) การตั้งเป้าหมายและวางแผนเพื่อกำจัดอารมณ์เชิงลบ 4) การติดตามผลการกำกับอารมณ์ 5) การประเมินผลลัพธ์ โดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้

2. เพื่อฝึกให้นักเรียนประยุกต์ใช้กระบวนการกำกับอารมณ์ให้เข้ากับสถานการณ์การทำงานร่วมกัน

ระยะเวลา 60 นาที

อุปกรณ์ 1. เนื้อหาบทบาทแต่ละตัวแสดงเพื่อนำมาแสดงเรื่อง “งานของเรา”
2. ใบงานเพื่อบันทึกผลการกำกับอารมณ์

ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียน ทบทวนเนื้อหาเกี่ยวกับขั้นตอนการกำกับอารมณ์ที่ได้เรียนรู้ไปแล้วถามว่ามีใครได้นำขั้นตอนเหล่านี้ไปใช้บ้าง

ขั้นกิจกรรม 1. ผู้วิจัยขออาสาสมัคร 4 คน มารับบทบาทเพื่อร่วมแสดง ผู้วิจัยเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นเหตุการณ์ที่ครูมอบหมายงานกลุ่มให้นักเรียนจัดบอร์ดเพื่อแข่งขันกันระดับสายชั้น โดยให้นักเรียนอาสาสมัครแต่ละคนมาแสดงเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นให้เพื่อนดูหน้าห้อง

2. ผู้วิจัยตั้งคำถามนำดังต่อไปนี้ แล้วเขียนคำตอบที่นักเรียนอภิปรายบนกระดานตามขั้นตอนการกำกับอารมณ์

2.1 นักเรียนคิดว่า ออมมีอารมณ์อย่างไร ออมมีการแสดงออกอย่างไร หากนักเรียนเป็นอม นักเรียนจะตั้งเป้าหมายและจะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร

2.2 ออมมีวิธีการจัดการอย่างไรในฐานะหัวหน้ากลุ่ม เป็นวิธีที่ได้ผลหรือไม่ นักเรียนคิดว่า หากนักเรียนเป็นหัวหน้ากลุ่มนี้ นักเรียนจะจัดการอย่างไร

3. ผู้วิจัยแจกใบงานขั้นตอนการกำกับอารมณ์ แบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม ให้โจทย์การทำงานร่วมกันที่แตกต่างกัน โดยกลุ่มแรกให้เขียนถึงอารมณ์และวิธีการจัดการอารมณ์ของตนเองหากเพื่อนไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นของเรา กลุ่มที่สองเขียนถึงอารมณ์หากเพื่อนไม่มาช่วยทำงานกลุ่มเลย กลุ่มที่ 3 หากเพื่อนขบขังให้ทำตามความคิดของเขาอย่างเดียว

ขั้นสรุปผล ผู้วิจัยรวบรวมความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน การนำไปใช้และผู้วิจัยทำการสรุปเพิ่มเติม

- เกณฑ์การประเมิน**
1. ประเมินจากการร่วมอภิปราย การตอบคำถาม ข้อเสนอแนะการนำไปใช้ของนักเรียนและการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน
 2. ประเมินจากใบงานกำกับอารมณ์ของนักเรียน

สถานการณ์บทบาทสมมติ

ฉากที่ 1 ครูมอบหมายงานให้นักเรียนทั้งห้องจัดบอร์ดเพื่อแข่งขันระดับสายชั้น ในหัวข้อ “โครงการพระราชดำริในความทรงจำ”

ออยซึ่งเป็นหัวหน้าห้องทำหน้าที่นัดประชุมเพื่อนๆในห้องเพื่อแบ่งงานออกเป็นส่วนๆ ในวันนั้นเพื่อนมาโรงเรียนกันไม่ครบ จึงมีการกำหนดหน้าที่ให้มีเพื่อนเอง โดยไม่ได้ปรึกษาเพื่อนกลุ่มนั้นๆ ก่อน

ฉากที่ 2 ออมมาโรงเรียนแล้วรับทราบว่าตนเองต้องเป็นคนทำแผ่นพับและสร้างเครื่องบินจำลองติดบอร์ด ซึ่งเป็นงานที่ตนเองไม่ถนัด ก็เกิดความไม่พอใจและไว้วางเสียงดัง

ออยไปพบอาจารย์ที่ห้องพัก จึงไม่ได้อยู่ในสถานการณ์ เพื่อนในห้องหลายคนบอกว่า เค้าตกลงกันแล้ว ออมไม่มาเอง ก็ให้เพื่อนอีกคนช่วยไปละกัน ออมเกิดความไม่พอใจมาก เดินปึงปังออกจากห้อง จะไปฟ้องครู

ฉากที่ 3 ออมพบกับออยที่ห้องพักครู และทราบว่าอมไม่พอใจกับหน้าที่ที่ได้รับ ครูถามเหตุผลของนักเรียนทั้ง 2 คน และให้ออยไปจัดการแบ่งหน้าที่และจัดกลุ่มเพื่อนให้ทำงานได้ตรงกับความสามารถ ซึ่งออยได้ทำตาม และจัดประชุมเพื่อนๆ ใหม่ ทำให้ออมพอใจกับหน้าที่จัดเตรียมอุปกรณ์และทำแผ่นพับใหม่ที่ได้รับ

ใบงาน

ชื่อ.....
ชั้น.....

จากสถานการณ์ที่อ่านไป ให้นักเรียนสมมติตัวเองเป็นหนึ่งในตัวละครในเรื่อง แล้วตอบคำถามตามหัวข้อต่อไปนี้

กลุ่มที่ เหตุการณ์

1. ระบุอารมณ์ที่เกิดขึ้น

.....

.....

2. สาเหตุของอารมณ์

.....

.....

3. เป้าหมายที่ตั้งไว้เพื่อจัดการกับอารมณ์

.....

.....

4. วิธีการจัดการกับอารมณ์นั้น

.....

.....

5. ประเมินวิธีการจัดการอารมณ์



<input type="radio"/>	ได้ผล
<input type="radio"/>	น่าจะมีวิธี การจัดการอื่นๆ ที่ได้ผลเช่นกัน คือ

กิจกรรมครั้งที่ 9 การกำกับอารมณ์ในบริบทการทำงานเป็นทีม
กิจกรรม ออกกำลังกายโรงเรียน

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนประยุกต์ใช้ขั้นตอนการฝึกการกำกับอารมณ์ที่ได้เรียนมาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์การทำงานเป็นทีมที่เกิดขึ้นจริง

2. เพื่อประเมินพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมเพื่อพัฒนาการทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียน

ระยะเวลา 60 นาที

อุปกรณ์ 1. กระดาษชาร์ตแผ่นใหญ่ กลุ่มละ 2 แผ่น สำหรับ 5-6 กลุ่ม
 2. ดินสอ และสีเมจิก

ขั้นนำ ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเอง กลุ่มละ 6 คน และกำหนดว่าทางโรงเรียนจะมีการออกร้านเพื่อระดมทุนซ่อมแซมและปรับปรุงโรงเรียน โดยจะกำหนดให้แต่ละกลุ่มจัดซุ้มออกร้าน อาจเป็นซุ้มเกมหรือซุ้มอาหารก็ได้ แต่ต้องมีความน่าสนใจ ดึงดูดให้คนเข้าไปร่วมกิจกรรมในซุ้ม โดยมีเกณฑ์ตัดสินว่า ซุ้มของใครจะมีคนเข้ามากที่สุด

ขั้นกิจกรรม 1. ให้นักเรียนในกลุ่มปรึกษากันแล้วเขียนแนวความคิดในกระดาษชาร์ตแผ่นหนึ่ง ส่วนอีกแผ่นหนึ่งให้เขียนสรุปนำเสนอกิจกรรมในซุ้มของตัวเอง โดยการวาดรูปประกอบด้วย ให้เวลา 20 นาที

2. ให้นักเรียนส่งตัวแทนมานำเสนอกลุ่มละไม่เกิน 5 นาที

3. ให้นักเรียนทุกกลุ่มช่วยกันตัดสินว่า ซุ้มออกร้านของกลุ่มใดมีความน่าสนใจ และน่าเข้าไปร่วมกิจกรรมมากที่สุด โดยให้ยกมือแสดงความคิดเห็นเพียงคนละ 1 ครั้ง โดยต้องไม่ยกให้กับกลุ่มของตนเอง

ขั้นสรุปผล 1. ผู้วิจัยอภิปรายร่วมกับนักเรียนถึงประโยชน์ที่ได้รับ และสาเหตุที่กลุ่มนั้นๆ ได้รับคะแนนเสียงสูงสุด

2. ผู้วิจัยตั้งคำถามนำ เพื่อซักถามถึงปัญหา และการร่วมมือกันทำงานภายในทีม

เกณฑ์การประเมิน 1. สังเกตและประเมินพฤติกรรมการทำงานร่วมกันของนักเรียนและบันทึกในแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานร่วมกันโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

3. ประเมินการนำเสนอและการตอบคำถามขั้นสรุปผลของนักเรียน

กิจกรรมครั้งที่ 10 การกำกับอารมณ์ในบริบทการทำงานเป็นทีม

กิจกรรม วิชาสังคมศึกษาเรื่องเศรษฐศาสตร์ในบ้าน

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนประยุกต์ใช้ขั้นตอนการฝึกการกำกับอารมณ์ที่ได้เรียนมาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์การทำงานเป็นทีมที่เกิดขึ้นจริง

2. เพื่อประเมินพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมเพื่อพัฒนาการทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียน

ระยะเวลา 60 นาที

อุปกรณ์ 1. กระดาษชาร์ตแผ่นใหญ่ กลุ่มละ 2 แผ่น สำหรับ 5-6 กลุ่ม
2. ดินสอ และสีเมจิก

ขั้นนำ ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มให้นักเรียนกลุ่มละ 6 คน โดยสุ่มคณะผู้หญิง 3 คนและผู้ชาย 3 คน จากนั้นผู้วิจัยกำหนดสถานการณ์กิจกรรมในวิชาเรียนสังคมศาสตร์เรื่องเศรษฐศาสตร์ในบ้าน โดยให้โจทย์ว่า จากเหตุการณ์น้ำท่วมที่เกิดขึ้น ถ้านักเรียนสามารถช่วยเหลือครอบครัวในการวางแผนรับมือกับน้ำท่วมได้ ให้นักเรียนปรึกษากัน 2 หัวข้อ คือ 1) 5 สิ่งแรกที่นักเรียนเห็นว่าสำคัญที่สุดที่ต้องทำเพื่อเตรียมบ้านให้รับมือกับน้ำท่วมคืออะไร และ 2) ถ้านักเรียนสามารถพายเรือออกไปซื้อของได้เพียงครั้งเดียว โดยมีงบประมาณ 500 บาท นักเรียนจะเลือกซื้ออะไร และเพราะอะไร

ขั้นกิจกรรม 1. ให้นักเรียนในกลุ่มปรึกษากันแล้วเขียนแนวความคิดในกระดาษชาร์ตแผ่นหนึ่ง ส่วนอีกแผ่นหนึ่งให้เขียนสรุป และให้วาดรูปของที่จะซื้อ โดยให้เวลา 20 นาที

2. ให้นักเรียนส่งตัวแทนมานำเสนอกกลุ่มละไม่เกิน 3 นาที

3. ให้นักเรียนทุกกลุ่มช่วยกันตัดสินว่า กลุ่มใดมีความคิดที่ดี มีประโยชน์ มีความเหมาะสมที่สุด และน่าสนใจที่สุด โดยให้ยกมือแสดงความคิดเห็นเพียงคนละ 1 ครั้ง โดยต้องไม่ยกให้กับกลุ่มของตนเอง

ขั้นสรุปผล 1. ผู้วิจัยอภิปรายร่วมกับนักเรียนถึงประโยชน์ที่ได้รับ และสาเหตุที่กลุ่มนั้นๆ ได้รับคะแนนเสียงสูงสุด

2. ผู้วิจัยตั้งคำถามนำ เพื่อซักถามถึงปัญหา และการร่วมมือกันทำงานภายในทีม

เกณฑ์การประเมิน 1. สังเกตและประเมินพฤติกรรมการทำงานร่วมกันของนักเรียนและบันทึกในแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานร่วมกันโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

2. ประเมินการนำเสนอและการตอบคำถามขั้นสรุปผลของนักเรียน

กิจกรรมครั้งที่ 11 การกำกับอารมณ์ในบริบทการทำงานเป็นทีม
กิจกรรม วิชาภาษาอังกฤษแสดงบทบาทสมมติ

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนประยุกต์ใช้ขั้นตอนการฝึกการกำกับอารมณ์ที่ได้เรียนมาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์การทำงานเป็นทีมที่เกิดขึ้นจริง

2. เพื่อประเมินพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมเพื่อพัฒนาการทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียน

ระยะเวลา 60 นาที

อุปกรณ์ 1. กระดาษชาร์ตแผ่นใหญ่ กลุ่มละ 2 แผ่น สำหรับ 5-6 กลุ่ม
 2. ดินสอ และสีเมจิก

ขั้นนำ ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเอง กลุ่มละ 6 คน ก่อนกำหนดโจทย์กิจกรรมโดยให้นักเรียนจัดแสดงบทบาทสมมติกลุ่มละ 1 เรื่อง โดยมีกติกาคือ ต้องมีตัวละครเป็นชาวต่างชาติอย่างน้อย 1 คน และมีคนไทยอย่างน้อย 1 คน โดยเนื้อหาเป็นอะไรก็ได้ แต่ให้มีคำบังคับที่ต้องใช้ในการพูด 4 คำ คือ movie, friends, funny, English กำหนดความยาว บทบาทสมมติ 1-2 นาที หรือบทพูดรวมอย่างน้อย 10 ประโยค

ขั้นกิจกรรม 1. ให้นักเรียนในกลุ่มปรึกษากันแล้วเขียนแนวความคิดในกระดาษชาร์ตแผ่น โดยใช้เวลาปรึกษาและซักซ้อม 20 นาที

2. ให้นักเรียนส่งตัวแทนมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

3. ให้นักเรียนทุกกลุ่มช่วยกันตัดสินว่า กลุ่มใดทำได้ครบตามกติกา เนื้อหาของบทบาทสมมติมีความน่าสนใจและสนุกสนาน โดยให้ยกมือแสดงความคิดเห็นเพียงคนละ 1 ครั้ง โดยต้องไม่ยกให้กับกลุ่มของตนเอง

ขั้นสรุปผล 1. ผู้วิจัยอภิปรายร่วมกับนักเรียนถึงประโยชน์ที่ได้รับ และสาเหตุที่กลุ่มนั้นๆ ได้รับคะแนนเสียงสูงสุด

3. ผู้วิจัยตั้งคำถามนำ เพื่อซักถามถึงปัญหา และการร่วมมือกันทำงานภายในทีม

เกณฑ์การประเมิน 1. สังเกตและประเมินพฤติกรรมการทำงานร่วมกันของนักเรียนและบันทึกในแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานร่วมกันโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

2. ประเมินการนำเสนอและการตอบคำถามขั้นสรุปผลของนักเรียน

กิจกรรมครั้งที่ 12 การกำกับอารมณ์ในบริบทการทำงานเป็นทีม
กิจกรรม จัดกีฬาเชื่อมสัมพันธ์

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนประยุกต์ใช้ขั้นตอนการฝึกการกำกับอารมณ์ที่ได้เรียนมาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์การทำงานเป็นทีมที่เกิดขึ้นจริง

2. เพื่อประเมินพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมเพื่อพัฒนาการทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียน

ระยะเวลา 60 นาที

อุปกรณ์ 1. กระดาษชาร์ตแผ่นใหญ่ กลุ่มละ 2 แผ่น สำหรับ 5-6 กลุ่ม
 2. ดินสอ และสีเมจิก

ขั้นนำ ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มให้นักเรียน กลุ่มละ 6 คน และให้โจทย์ว่าโรงเรียนจะมีการจัดกีฬาเชื่อมสัมพันธ์กันและอยากให้นักเรียนร่วมกันเสนอชนิดของกีฬาที่อยากแข่งขัน 5 ชนิดพร้อมเหตุผลและให้นักเรียนร่วมออกแบบชวอนพาเรตให้สีของตัวเองมีความน่าสนใจและสร้างสรรค์

ขั้นกิจกรรม 1. ให้นักเรียนในกลุ่มปรึกษากันแล้วเขียนแนวความคิดในกระดาษชาร์ตแผ่นหนึ่ง ส่วนอีกแผ่นหนึ่งให้เขียนสรุปชนิดของกีฬาและรูปแบบการจัดชวอนพาเรต โดยใช้เวลา 20 นาที
 2. ให้นักเรียนส่งตัวแทนมานำเสนอกลุ่มละไม่เกิน 5 นาที
 3. ให้นักเรียนทุกกลุ่มช่วยกันตัดสินว่า กลุ่มใดสามารถจัดชนิดกีฬาที่น่าสนใจและชวอนพาเรตของกลุ่มใดน่าสนใจและสวยงามสร้างสรรค์ที่สุด โดยให้ยกมือแสดงความคิดเห็นเพียงคนละ 1 ครั้ง โดยต้องไม่ยกให้กับกลุ่มของตนเอง

ขั้นสรุปผล 1. ผู้วิจัยอภิปรายร่วมกับนักเรียนถึงประโยชน์ที่ได้รับ และสาเหตุที่กลุ่มนั้นๆ ได้รับคะแนนเสียงสูงสุด

2. ผู้วิจัยตั้งคำถามนำเพื่อซักถามถึงปัญหาและการร่วมมือกันทำงานภายในทีม

เกณฑ์การประเมิน 1. สังเกตและประเมินพฤติกรรมการทำงานร่วมกันของนักเรียนและบันทึกในแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานร่วมกันโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

2. ประเมินการนำเสนอและการตอบคำถามขั้นสรุปผลของนักเรียน

ภาคผนวก จ

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of consistency)

1. ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีม
2. ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม
3. ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์

ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีม

ทักษะการทำงานเป็นทีม	S1: นักเรียนและเพื่อนในกลุ่มได้รับมอบหมายจากคุณครูให้หาข้อมูลเพื่อจัดบอร์ดเรื่องเกี่ยวกับบุคคลสำคัญของไทย นักเรียนคิดว่านักเรียนจะปฏิบัติตามข้อความต่อไปนี้ได้อย่างไร	IOC รวม	ข้อเสนอแนะ
1. ร่วมวางแผน (เชิงลบ)	1) บอกให้เพื่อนทุกคนในทีมไปค้นข้อมูลทันที	1	
1. ร่วมวางแผน	2) ปรึกษากันเพื่อวางแผนหาข้อมูลและนำมาเสนอร่วมกัน	1	
2. ตระหนักในหน้าที่ (เชิงลบ)	3) รอฟังคำสั่งงานจากหัวหน้ากลุ่มอย่างเดียว	1	
2. ตระหนักในหน้าที่	4) ทำหน้าที่ตามที่กลุ่มมอบหมายให้อย่างเต็มที่	0.8	ไม่ควรระบุหน้าที่เฉพาะเจาะจง
3. มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี	5) ให้ความช่วยเหลือเพื่อนที่กำลังทำงานอย่างอื่นของกลุ่มอยู่เมื่องานตัวเองเสร็จแล้ว	0.8	เกินไป อาจเป็นหน้าที่อื่นๆ ได้
5. การสื่อสารแก้ปัญหา	6) ปรึกษากับเพื่อนๆ ในกลุ่มเพื่อแก้ไขปัญหาและเสนอความคิดเห็นของตนต่อทีม	1	
4. รักษาบรรยากาศ	7) คอยให้กำลังใจเพื่อนๆ และช่วยกันทำงานด้วยความตั้งใจ	1	
3. มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี (เชิงลบ)	8) บอกเพื่อนว่ามีธุระต้องไปทำอย่างอื่นหลังจากทำงานของตัวเองเสร็จแล้ว	1	ปรับไม่ให้ข้อความเป็นเชิงลบมากเกินไป
5. การสื่อสารแก้ปัญหา (เชิงลบ)	9) ไม่บอกเพื่อนว่าตัวเองมีความเห็นที่แตกต่างไป แต่บอกให้เพื่อนลงมือทำไปเลย	1	เรียงประโยคให้เข้าใจง่ายขึ้น
4. รักษาบรรยากาศ (เชิงลบ)	10) หาข้อมูลมาให้กลุ่มเสร็จแล้วเอางานอื่นขึ้นมาทำขณะนั่งในกลุ่ม	0.8	ปรับเป็นกิจกรรมอื่นที่ชัดเจนขึ้น

ทักษะการทำงาน เป็นทีม	S2: โรงเรียนขอความร่วมมือจากนักเรียนในการ เดินขบวนเพื่อรณรงค์ต่อต้านยาเสพติดในโรงเรียน โดยมอบหมายให้ห้องของนักเรียนจัดขบวนรณรงค์ 1 ขบวน นักเรียนคิดว่านักเรียนจะปฏิบัติต่อข้อความ ต่อไปนี้อย่างไร	IOC รวม	ข้อเสนอแนะ
5. การสื่อสาร แก้ปัญหา	1) นำเสนอความคิดเห็นของตนเองต่อเพื่อนใน ทีม	1	
1. ร่วมวางแผน	2) มีส่วนร่วมในการวางแผนและแบ่งงานตาม ความถนัด	1	
3. มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี	3) เมื่อเพื่อนในกลุ่มทำงานไม่เสร็จ นักเรียนและ เพื่อนคนอื่นๆจะเข้าไปช่วย	1	
5. การสื่อสาร แก้ปัญหา (เชิงลบ)	4) ไม่ยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนที่เสนอให้ เปลี่ยนสีตัวอักษรบนผ้า	1	
1. ร่วมวางแผน (เชิงลบ)	5) ให้เพื่อนๆพูดคุยวางแผนกันแล้วคอยให้เพื่อน มาบอกว่าต้องทำอะไร	1	
4. รักษาบรรยากาศ	6) เล่าเรื่องสนุกฆ่าชั้นขณะทำงานกลุ่มร่วมกัน	1	
3. มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี (เชิงลบ)	7) ปฏิเสธเมื่อเพื่อนให้ช่วยทำงานอื่นเพราะไม่ใช่ เพื่อนสนิทของตัวเอง	1	
2. ตระหนักใน หน้าที่	8) ตั้งใจทำงานตามหน้าที่ที่ทุกคนได้ร่วมกัน กำหนดไว้	1	
4. รักษาบรรยากาศ (เชิงลบ)	9) แสดงถึงความกังวลและกลัวงานไม่เสร็จขณะ ทำงานในกลุ่มตลอดเวลา	1	
2. ตระหนักหน้าที่ (เชิงลบ)	10) ให้เพื่อนคนอื่นมาทำงานแทนตัวเองเพราะ นักเรียนมีงานอื่นที่ยังทำไม่เสร็จ	1	

ทักษะการทำงาน เป็นทีม	S3: ในวิชาเรียนสังคมศาสตร์ ครูให้นักเรียนในห้องแบ่งกลุ่มกันเพื่อทำรายงานเกี่ยวกับวัฒนธรรมของประเทศต่างๆ นักเรียนมีความเห็นอย่างไรต่อข้อความต่อไปนี้	IOC รวม	ข้อเสนอแนะ
1. ร่วมวางแผน	1) ร่วมปรึกษากับเพื่อนเพื่อวางแผนการทำงาน	1	ปรับข้อความให้กระชับ
2. ตระหนักในหน้าที่	2) นักเรียนตั้งใจปฏิบัติงานตามที่ทุกคนได้ตกลงร่วมกันไว้แล้ว	1	
5. การสื่อสาร แก้ปัญหา	3) เมื่อพบปัญหา นักเรียนบอกเพื่อนให้มาปรึกษาร่วมกันเพื่อแก้ไข	1	
2. ตระหนักในหน้าที่ (เชิงลบ)	4) บอกเพื่อนในกลุ่มว่าช่วยงานไม่ได้เพราะต้องทำการบ้านของตนก่อน	1	
4. รักษาบรรยากาศ	5) ให้กำลังใจเพื่อนทุกคนว่างานจะเสร็จสมบูรณ์ทันเวลา	1	
3. มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี (เชิงลบ)	6) ปฏิเสธเพื่อนที่ช่วยพิมพ์งานเพราะตัวเองไปซื้ออุปกรณ์ให้กลุ่มแล้ว	1	
5. การสื่อสาร แก้ปัญหา (เชิงลบ)	7) ยืนยันความคิดตนเองและไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นที่เพื่อนนำเสนอ	0.67	ปรับข้อความให้สะท้อนเชิงลบชัดเจนขึ้น
1. ร่วมวางแผน (เชิงลบ)	8) สั่งให้เพื่อนทำงานตามรูปแบบที่นักเรียนคิดเอง	1	
3. มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี	9) นักเรียนจะเข้าไปช่วยเพื่อนเมื่อเห็นว่าเพื่อนกำลังมีปัญหาขณะทำงานกลุ่ม	1	
4. รักษาบรรยากาศ (เชิงลบ)	10) บอกเพื่อนให้ทำงานเร็วๆ และขู่ว่าครูจะหักคะแนนถ้าส่งไม่ทัน	1	

ดัชนีความสอดคล้องแบบสังเกตพฤติกรรมทักษะการทำงานเป็นทีม

ทักษะการทำงาน เป็นทีม	พฤติกรรมที่ประเมิน	IOC รวม	ข้อเสนอแนะ
1. ร่วมกำหนด เป้าหมาย และแบ่ง หน้าที่กันทำงาน	วางแผนและปรึกษากันในทีม	1	
	กำหนดหน้าที่ของสมาชิก	1	
2. ตระหนักในบทบาท หน้าที่ของตนเอง	ช่วยทีมคิดระดมสมอง	0.8	
	ทำตามหน้าที่ตนเอง เป็นคนเขียนหรือนำเสนอหน้าชั้น	1	
3. มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ฟังพาคำและ ช่วยเหลือกัน	ช่วยอำนวยความสะดวก ส่งของให้เพื่อน	1	
	อาสาทำหน้าที่ในทีม	1	
4. รักษาบรรยากาศ ในการทำงานและ ปรับตัวหากัน	บอกเพื่อนให้ช่วยกันทำงาน	1	
	อยู่ร่วมในทีม ไม่แยกตัวออกไป	1	
5. มีการสื่อสารแบบ เปิด มีการปรึกษาและ แก้ไขปัญหาร่วมกัน	เสนอความคิดเห็นตนเอง รับฟัง สนับสนุนเพื่อน	1	
	ใช้ภาษาเหมาะสม ร่วมแก้ปัญหาในทีม	1	

ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการกำกับอากรรมณ์

กิจกรรม	เนื้อหากิจกรรมกลุ่มทดลอง	IOC	ข้อเสนอแนะ
ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ	ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ทำกิจกรรมกลุ่ม ละลายพฤติกรรม เริ่มการฝึกการประเมิน อากรรมณ์ตนเอง การหาสาเหตุของอากรรมณ์เชิงลบ	1	
ครั้งที่ 2 อากรรมณ์ดีมีสุข	การฝึกการตั้งเป้าหมายและวางแผนเพื่อกำจัด อากรรมณ์เชิงลบ	1	
ครั้งที่ 3 นิทานอากรรมณ์	การฝึกการวางแผนเพื่อกำจัดอากรรมณ์เชิงลบ การ ติดตามผลการกำกับอากรรมณ์ และการ ประเมินผลลัพธ์ โดยเปรียบเทียบกับเป้าหมาย ที่ตั้งไว้	0.8	เพิ่ม รายละเอียด กิจกรรมการ ตั้งเป้าหมายให้ ชัดเจนขึ้น
ครั้งที่ 4 ฉันจะทำอย่างไร	การฝึกการจัดการกับอากรรมณ์เชิงลบโดยเน้นการ ใช้การจัดการกับอากรรมณ์ที่มุ่งเน้นการแก้ที่ปัญหา มากกว่าแก้ที่อากรรมณ์ การติดตามผลการกำกับ อากรรมณ์และการประเมินผลของการกระทำ	1	
ครั้งที่ 5 ฝึกการกำกับอากรรมณ์ จากสถานการณ์ เรื่อง “ชายอะไรดี”	การฝึกกระบวนการกำกับอากรรมณ์ทั้ง 5 ขั้นตอน ในบริบทการทำงานร่วมกัน ด้วยสถานการณ์ จำลอง	1	
ครั้งที่ 6 ฝึกการกำกับอากรรมณ์ จากเกม “อย่าปล่อย มือ”	การฝึกกระบวนการกำกับอากรรมณ์ทั้ง 5 ขั้นตอน ในบริบทการทำงานร่วมกัน ด้วยการเล่นเก มกลุ่ม	1	
ครั้งที่ 7 ฝึกการกำกับอากรรมณ์ จากสถานการณ์ เรื่อง “ต้องช่วยกัน”	การฝึกกระบวนการกำกับอากรรมณ์ทั้ง 5 ขั้นตอน ในบริบทการทำงานร่วมกัน ด้วยสถานการณ์ จำลอง	1	

กิจกรรม	เนื้อหากิจกรรมกลุ่มทดลอง	IOC	ข้อเสนอแนะ
ครั้งที่ 8 ฝึกการกำกับอารมณ์ จากบทบาทสมมติ เรื่อง “งานของเรา”	การฝึกกระบวนการกำกับอารมณ์ทั้ง 5 ขั้นตอน ในบริบทการทำงานร่วมกัน ด้วยบทบาทสมมติ	1	
ครั้งที่ 9 บริบทการทำงาน ร่วมกัน “กิจกรรมออกร้าน งานโรงเรียน”	ให้นำเสนอแนวคิดกิจกรรมสำหรับออกร้านที่ น่าสนใจและมีความสนุกสนาน	1	
ครั้งที่ 10 บริบทการทำงาน ร่วมกัน “กิจกรรมกลุ่มในชั้น เรียนวิชาสังคมศึกษา เรื่องเศรษฐศาสตร์ใน บ้าน”	ให้นำเสนอแนวคิดเพื่อรับมือกับภาวะน้ำท่วม และสิ่งจำเป็นที่ต้องมีในภาวะน้ำท่วม	1	
ครั้งที่ 11 บริบทการทำงาน ร่วมกัน “กิจกรรมกลุ่มในชั้น เรียนวิชา ภาษาอังกฤษ”	ให้ช่วยกันสร้างบทสนทนาพร้อมออกมาแสดง บทบาทสมมติจากคำศัพท์ที่กำหนดให้	1	
ครั้งที่ 12 บริบทการทำงาน ร่วมกัน “กิจกรรมจัดกีฬา เชื่อมสัมพันธ์”	ให้นำเสนอชนิดกีฬา 5 ชนิดที่อยากแข่งใน กิจกรรมกีฬาพร้อมเหตุผล	1	

ภาคผนวก ฉ

คุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การหาคุณภาพแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม

ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย 4 ท่าน ทดลองใช้แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมโดยสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างการทดลองวิทยาศาสตร์ เพื่อให้ตรวจสอบคุณภาพของแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม ผลการสังเกตเป็นดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ผลการสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมของนักเรียน จำนวน 6 คน ก่อนการทดลอง

นักเรียนคนที่	ผู้วิจัย	ผู้ช่วยวิจัยที่ 1	ผู้ช่วยวิจัยที่ 2	ผู้ช่วยวิจัยที่ 3	ผู้ช่วยวิจัยที่ 4
1	6	6	6	6	7
2	7	8	6	7	7
3	8	6	7	8	7
4	7	8	7	6	7
5	9	8	8	8	9
6	7	8	8	7	8

ตัวอย่างการหาคุณภาพของแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม

แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 มีการตรวจสอบความเที่ยงระหว่างผู้สังเกตโดยใช้สูตรการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ดังนี้

ตารางที่ 2 ตัวอย่างการคำนวณคะแนนพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมของนักเรียนที่สังเกตโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยที่ 1 ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

นักเรียนคนที่	ผู้วิจัย		ผู้ช่วยวิจัยที่ 1		
	X	X ²	Y	Y ²	XY
1	6	36	6	36	36
2	7	49	8	64	56
3	8	64	6	36	48
4	7	49	8	64	56
5	9	81	8	64	72
6	7	49	8	64	56
Σ	44	328	44	328	324

แทนค่าในสูตร

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2][N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

เมื่อ x แทน ค่าของตัวแปรตัวที่ 1 (คะแนนจากผู้วิจัย)
 Y แทน ค่าของตัวแปรตัวที่ 2 (คะแนนจากครูคนที่

1)

N แทน จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

จากข้อมูลในตารางที่ 2 แทนค่าในสูตร

$$r_{xy} = \frac{6(324) - (44)(44)}{\sqrt{[6(328) - (1936)][6(328) - (1936)]}}$$

$$r_{xy} = \frac{8}{\sqrt{(12)(12)}}$$

$$r_{xy} = .67$$

ค่าความสัมพันธ์หรือความสอดคล้องกันของคะแนนพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมของนักเรียนที่ได้จากการสังเกตโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยที่ 1 คือ .67 ซึ่งอยู่ในช่วงขนาดความสัมพันธ์ระหว่าง .60-.80 แสดงให้เห็นว่า การสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมของนักเรียนโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยที่ 1 มีความสัมพันธ์กันสูง

ภาคผนวก ช
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การทดสอบระดับเกรดเฉลี่ย (GPA) และคะแนนแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีมก่อนการทดลอง (Pretest) ของกลุ่มทดลอง (Group 1) และกลุ่มควบคุม (Group 2)

Group Statistics

	Group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
GPA	1	30	2.3603	.23323	.04258
	2	30	2.3923	.24514	.04476

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
GPA	Equal variances assumed	.215	.645	-.518	58
	Equal variances not assumed			-.518	57.857

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
GPA	Equal variances assumed	.606	-.03200	.06178
	Equal variances not assumed	.606	-.03200	.06178

Group Statistics

	Group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Total Pre	1	30	112.67	5.384	.983
	2	30	113.63	7.541	1.377

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
Total Pre	Equal variances assumed	2.246	.139	-.571	58
	Equal variances not assumed			-.571	52.469

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Total Pre	Equal variances assumed	.570	-.967	1.692
	Equal variances not assumed	.570	-.967	1.692

การหาความเที่ยงแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีมโดยค่าสัมประสิทธิ์ครอนบัคแอลฟา

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	162	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	162	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.843	30

การทดสอบความแตกต่างคะแนนแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีมหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง (group 1) และกลุ่มควบคุม (group 2)

Group Statistics

Group		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Total Post	1	30	127.57	5.793	1.058
	2	30	112.37	11.622	2.122

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
Total Post	Equal variances assumed	12.619	.001	6.411	58
	Equal variances not assumed			6.411	42.575

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Total Post	Equal variances assumed	.000	15.200	2.371
	Equal variances not assumed	.000	15.200	2.371

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
Total Post	Equal variances assumed	10.454	19.946
	Equal variances not assumed	10.417	19.983

การทดสอบความแตกต่างคะแนนแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีม ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Exp Pre	112.67	30	5.384	.983
	Exp Post	127.57	30	5.793	1.058

Paired Samples Test

		Paired Differences				
					99% Confidence Interval of the Difference	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper
Pair 1	Exp Pre - Exp Post	-14.900	8.019	1.464	-18.935	-10.865

		t	df	Sig. (2-tailed)
		Pair 1	Exp Pre - Exp Post	-10.178

การทดสอบความแตกต่างคะแนนแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีม ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Con Pre	113.63	30	7.541	1.377
	Con Post	112.37	30	11.622	2.122

Paired Samples Test

		Paired Differences		
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
		Pair 1	Con Pre - Con Post	1.267

Paired Samples Test

		Paired Differences				
		95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Lower	Upper			
Pair 1	Con Pre - Con Post	-2.903	5.436	.621	29	.539

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวปริณดา เลิศศรีมงคล เกิดเมื่อวันที่ 28 พฤษภาคม พ.ศ.2523 ที่จังหวัดพิษณุโลก สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีจากคณะรัฐศาสตร์ สาขาวิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปี พ.ศ. 2546 เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2553