

ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์
ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ



เรือเอกหญิง นีรดา อุดลยพิเชษฐ์

สถาบันวิทยบริการ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

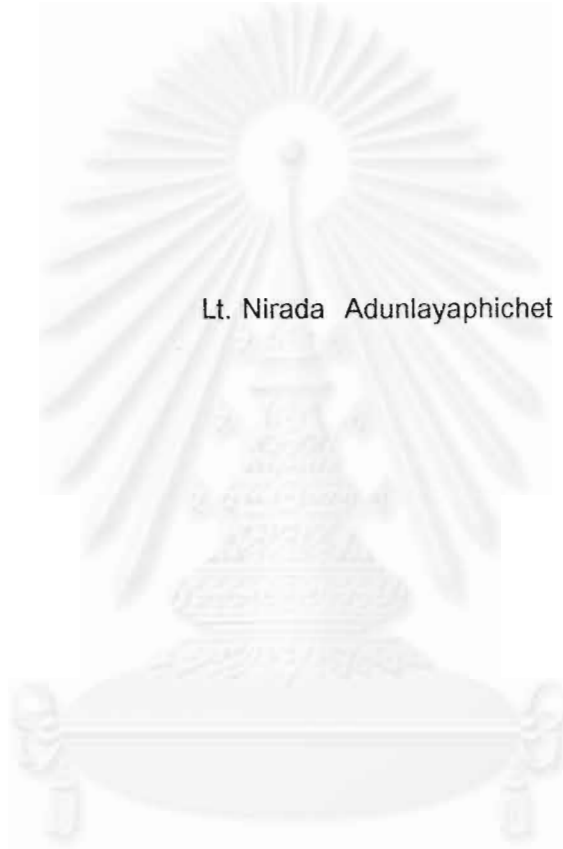
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2542

ISBN 974-334-454-3

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF USING PROGRAM FOR DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE
UPON EMOTIONAL INTELLIGENCE LEVEL OF THE FIRST YEAR NURSING STUDENTS
AT NAVAL NURSING COLLEGE



Lt. Nirada Adunlayaphichet

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

Program of Educational Psychology

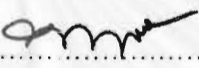
Faculty of Education

Academic Year 1999

ISBN 974-334-454-3

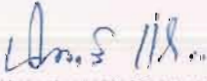
หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของ
นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ
โดย เรือเอกหญิงนิรดา อุดลยพิเชษฐ์
สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิรันดร แสงสวัสดิ์
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา


คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

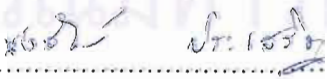

.....คณบดีคณะครุศาสตร์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พุทธิ ศิริบรรณพิทักษ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการสอบ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ทิววัฒน์ ปิตยานนท์)


..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นิรันดร แสงสวัสดิ์)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ นางลักษณ ประเสริฐ)


..... กรรมการ
(อาจารย์ ชุติมา พงศ์วิรินทร์)

เรือเอกหญิง นิรดา อุดุลยพิเชษฐ : ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ที่มีต่อระดับ
เชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ

(EFFECTS OF USING PROGRAM FOR DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE
UPON EMOTIONAL INTELLIGENCE LEVEL OF THE FIRST YEAR NURSING STUDENTS
AT NAVAL NURSING COLLEGE) อ.ที่ปรึกษา : ผศ.นิรันดร์ แสงสวัสดิ์ , อ.ที่ปรึกษาร่วม :
รศ.ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา ; 84 หน้า. ISBN 974-334-454-3

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ที่มีต่อระดับเชาวน์
อารมณ์ ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1
วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ กรุงเทพมหานคร จำนวน 39 คน นักศึกษาทุกคนได้รับการทดสอบเชาวน์อารมณ์ก่อน
การทดลอง แล้วจำแนกเป็นระดับเชาวน์อารมณ์สูง , ปานกลาง และต่ำ หลังจากนั้น กลุ่มตัวอย่างได้เข้าโปรแกรม
พัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่ม 12 โปรแกรมๆละ 50 นาที ในวันจันทร์, วันอังคาร และวันพฤหัสบดี หลัง
การทดลอง ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำมาตรวัดเชาวน์อารมณ์อีกครั้งหนึ่งโดยออกแบบการวิจัยแบบมีกลุ่มทดลอง
กลุ่มเดียว ไม่มีกลุ่มควบคุม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูง ก่อนและหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน
2. นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ปานกลางและต่ำ หลังการทดลอง มีระดับเชาวน์อารมณ์สูงกว่าก่อนการ
ทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01
3. นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ต่ำ มีคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ระหว่างหลังการทดลอง
กับก่อนการทดลอง สูงกว่านักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ต่ำ มีคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ระหว่างหลังการทดลอง
กับก่อนการทดลอง สูงกว่านักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
5. นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ปานกลางและสูง มีคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ระหว่างหลัง
การทดลองกับก่อนการทดลอง ไม่แตกต่างกัน

ภาควิชา.....
สาขาวิชา.....จิตวิทยาการศึกษา.....
ปีการศึกษา.....2542.....

ลายมือชื่อนิติ.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

4183721727 : MAJOR EDUCATIONAL PSYCHOLOGY

KEY WORD: PROGRAM FOR DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE / EMOTIONAL INTELLIGENCE

LT.NIRADA ADUNLAYAPHICHET : EFFECTS OF USING PROGRAM FOR
DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE UPON EMOTIONAL INTELLIGENCE
LEVEL OF THE FIRST YEAR NURSING STUDENTS AT NAVAL NURSING COLLEGE.
THESIS ADVISOR : ASSIST.PROF.NIRAN SANGSAWAT. THESIS CO-ADVISOR :
ASSO.PROF.PRASARN MALAKUL NA AYUDHAYA,Ph.D. 84 pp. ISBN 974-334-454-3

The purpose of this research was to study the effects of using program for developing emotional intelligence upon emotional intelligence level of the first year nursing students at naval nursing college. The subjects composed of 39 nursing students at naval nursing college. All subjects were tested their emotional intelligence before the treatment and they were divided into 3 groups: high, moderate and low emotional intelligence. After that, all subjects were treated in program for developing emotional intelligence through group activities within 12 program on Monday, Tuesday and Thursday within 50 minutes/program. After the treatment, the subjects from all three groups were tested their emotional intelligence again. The data were analyzed by using t-test and one-way analysis of variance.

The findings of the research were as follows :

1. The group of students who were high emotional intelligence have no significance between before and after the treatment.
2. The group of students who were moderate and low emotional intelligence level had higher emotional intelligence level at the .01 level significance.
3. The mean of emotional intelligence level score of students who were high and low emotional intelligence level obtained significantly higher scores on emotional intelligence. ($P < .01$)
4. The mean of emotional intelligence level score of students who were moderate and low emotional intelligence level obtained significantly higher scores on emotional intelligence. ($P < .01$)
5. The mean of emotional intelligence level score of students who were high and moderate emotional intelligence level not obtained significantly higher scores on emotional intelligence.

ภาควิชา.....ลายมือชื่อนิติ.....นิรันดร์ อุดนัยวิชิต

สาขาวิชา.....จิตวิทยาการศึกษา.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....นิรันดร์ อุดนัยวิชิต

ปีการศึกษา.....2542.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....ประสาร มลากุล ณ อยุธยา

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยความช่วยเหลือเป็นอย่างดียิ่งของ รองศาสตราจารย์ ดร. ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นิรันดร์ แสงสวัสดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ซึ่งได้ให้ความรู้ แนวความคิด คำแนะนำต่างๆที่มีคุณค่า อันทำให้ผู้วิจัยเกิดความกระจำนงในเชิงวิชาการ รวมทั้งได้เสียสละเวลาเพื่อตรวจสอบ และปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในการทำวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ทิววัฒน์ ปิตยานนท์ ผู้ซึ่งชี้แนะแนวทางอันเป็น ประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือ และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ อรัญญา ดุษฎีคำภีร์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบ ปรับปรุง และแก้ไข โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ใช้ในการวิจัย รวมทั้ง ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาต่างๆเป็นอย่างดีตลอด ระยะเวลาในการทดลอง

ขอขอบคุณ ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลกองทัพอากาศเรือ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และดำเนินการวิจัย รวมทั้ง อาจารย์ประจำชั้นปีที่ 1 และ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาล กองทัพอากาศ ทุกคน ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีตลอดการดำเนินการวิจัย

ขอขอบคุณ เรือเอกหญิง อาทิตยา ดวงมณี เพื่อนที่ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา ให้ความร่วมมือใน เรื่องการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติแก่ผู้วิจัยตลอดมา

ขอขอบคุณ กองทัพอากาศที่อนุญาตให้ผู้วิจัยลาศึกษาต่อในเวลาราชการ โดยทุนส่วนตัว ระยะเวลา 2 ปี ขอขอบคุณ พี่ๆ เพื่อนๆ น้องๆทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือ เป็นกำลังใจ และเป็นທີ່ปรึกษาอย่างดีแก่ผู้ วิจัยเสมอมา และขอระลึกถึงพระคุณของคณาจารย์ทุกท่านที่อบรมสั่งสอน และประสิทธิ์ประสาทให้วิชา ความรู้แก่ผู้วิจัยตั้งแต่ปฐมวัย จนมีโอกาสร่วมความสำเร็จในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ด้วย

และท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอระลึกถึงพระคุณของคุณพ่อ คุณแม่ และน้องสาว ซึ่งอยู่เบื้องหลังแห่งความสำเร็จของผู้วิจัย ที่ให้ทั้งความรัก ความเมตตา ความเอาใจใส่ ห่วงใย และส่งเสริมให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสที่ดีทางการศึกษา รวมทั้งให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยมาตลอด

เรือเอกหญิง นจรดา อุดลยพิเชษฐ

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญแผนภาพ.....	ญ

บทที่

1	บทนำ.....	1
	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
	แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	4
	แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์.....	4
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์.....	17
	แนวคิดเชิงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	18
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	22
	ปัญหาในการวิจัย.....	23
	ตัวแปรในการวิจัย.....	23
	วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	23
	สมมติฐานของการวิจัย.....	23
	คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	24
	ขอบเขตของการวิจัย.....	25
	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	25
2	วิธีดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	26
	กลุ่มตัวอย่าง.....	26
	การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	26
	การออกแบบการวิจัย.....	26

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่	
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	27
วิธีดำเนินการวิจัย.....	30
การรวบรวมข้อมูล.....	35
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
การนำเสนอข้อมูล.....	35
3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
4 การอภิปรายผลการวิจัย.....	42
5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	45
รายการอ้างอิง.....	49
ภาคผนวก.....	52
ภาคผนวก ก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	56
ภาคผนวก ค การหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	68
ภาคผนวก ง ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนและหลังทดลอง.....	71
ประวัติผู้วิจัย.....	84

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่		
1	กรอบแนวคิดเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ของ Daniel Goleman.....	6
2	หมวดและคุณลักษณะของเชาวน์อารมณ์ตามแนวคิดของ Bar-On.....	10
3	แสดงการออกแบบการวิจัย.....	26
4	ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของมาตรวัดเชาวน์อารมณ์ทั้งฉบับ และแยกตามด้าน.....	29
5	แสดงการจัดโปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่ม.....	31
6	จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามอายุ.....	37
7	จำนวนและร้อยละของคะแนนรวมของระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษา ก่อนการทดลอง.....	37
8	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ของ นักศึกษาระหว่างกลุ่มหลังการทดลอง.....	39
9	การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาทั้งหมด ก่อนและหลังการทดลอง.....	40
10	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความแตกต่างของคะแนนระดับเชาวน์อารมณ์ ของนักศึกษาระหว่างกลุ่ม ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง.....	41
11	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาเป็นรายคู่แต่ละกลุ่ม.....	41
12	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวมและสัมประสิทธิ์อัลฟา ของมาตรวัดเชาวน์อารมณ์.....	69
13	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนของนักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูง ก่อนการทดลอง.....	72
14	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนของนักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ปานกลาง ก่อนการทดลอง.....	74
15	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนของนักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ต่ำ ก่อนการทดลอง.....	76
16	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนของนักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูง หลังการทดลอง.....	78
17	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนของนักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ปานกลาง หลังการทดลอง.....	80
18	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนของนักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ต่ำ หลังการทดลอง.....	82

สารบัญแผนภาพ

หน้า

แผนภาพที่

1 โมเดลของเชาวัน์อารมณ์ตามแนวคิดของ Cooper & Sawaf (1997).....9

2 แสดงรูปแบบของเชาวัน์อารมณ์ตามแนวคิดของ Salovey & Mayer.....15

3 กราฟแท่งแสดงการกระจายของคะแนนระดับเชาวัน์อารมณ์ของนักศึกษา ก่อนการทดลอง.....39



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในการจัดการศึกษา เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพ และความต้องการของสังคมไทยใน อนาคตนั้น สิ่งที่ต้องเร่งดำเนินการ คือ การพัฒนาคุณภาพของประชากร ให้มีคุณลักษณะที่ เหมาะสมกับสภาพ และความต้องการของสังคมไทยในอนาคต ซึ่งการพัฒนาคุณภาพของ ประชากร สามารถพัฒนาด้านการศึกษา และจากการสังเคราะห์วิสัยทัศน์ของการศึกษาไทยใน อนาคตพบว่าจุดมุ่งหมายของการศึกษาจะเป็นแบบเดียวกับจุดมุ่งหมายของการพัฒนาสังคม คือ การพัฒนาประชากรให้มีลักษณะครบถ้วน (สมหวัง พิริยานุวัฒน์ และคณะ, 2538 : 17-20) ที่มีคุณภาพตามที่สังคมปรารถนา สามารถประสบความสำเร็จ ทั้งในด้าน ความสำเร็จในการ เรียน (study success) ความสำเร็จในการประกอบอาชีพ (career success) และความ ความสำเร็จในชีวิต (life success) นักการศึกษา และนักจิตวิทยาการศึกษา จึงมีหน้าที่ต้องพยายาม จัดกระบวนการเรียนการสอนให้บรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าว (Garrison and Magoon, 1972 อ้าง ถึงใน ทศพร ประเสริฐสุข, 2542)

ตามลักษณะดังกล่าวข้างต้น โดยส่วนใหญ่แล้ว บุคคลที่มีระดับสติปัญญาสูง ซึ่งจะได้ ชื่อว่าเป็นคนเฉลียวฉลาด เรียนหนังสือเก่ง มักจะมีโอกาสประสบความสำเร็จในด้านต่างๆสูงกว่า คนโดยทั่วไป แต่ในสภาพชีวิตจริง ยังพบว่า บุคคลที่มีสติปัญญาสูง กลับไม่ประสบความสำเร็จ เสมอไป ในขณะที่คนที่มีสติปัญญาน้อยกว่าสามารถมีความสำเร็จได้ ในช่วงทศวรรษที่ ผ่านมานี้ วงการจิตวิทยา ได้ให้ความสนใจปัจจัยอีกด้านหนึ่ง ซึ่งเชื่อว่า จะมีผลต่อชีวิตของ บุคคล คือ ความสามารถทางด้าน เซาว์นอารมณ์ (emotional intelligence) ดังจะเห็นได้ว่า เรื่องนี้มีบทบาทความสำคัญต่อการศึกษาวิจัย และแนวคิดในด้านการพัฒนาคุณภาพของมนุษย์ ในสังคม เพิ่มทวีขึ้นอย่างต่อเนื่อง จะเห็นได้ว่าเซาว์นอารมณ์ มีความสำคัญมาก ในต่าง ประเทศพบว่า มีทั้งเอกสาร ตำรา หนังสือ และงานวิจัยออกมาเผยแพร่เป็นจำนวนมาก และที่ เป็นข้อมูลจาก websites ต่างๆในอินเทอร์เน็ต ก็สามารถค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องของเซาว์น อารมณ์ได้มาก

นักศึกษาพยาบาล เมื่อเข้ามาศึกษา จะต้องมีการปรับตัวต่อสถานการณ์ และสิ่งแปลก ใหม่หลายประการ จากระบบการเรียนที่มีอาจารย์ประจำชั้นคอยดูแลใกล้ชิด มาสู่โลกที่ค่อนข้าง อิสระ จากการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ที่มีการตัดสินใจด้วยตัวเองน้อย มาสู่การ

ตัดสินใจด้วยตัวเองเป็นส่วนใหญ่ ต้องเลือกโปรแกรมเรียน เลือกวิชาเรียน เลือกเวลาเรียนด้วยตนเอง พบเพื่อนกลุ่มใหม่ที่มีพื้นฐานที่แตกต่างกัน ต้องพักอยู่ในห้องพักกับบุคคลอื่น ซึ่ง แตกต่างไปจากการพักอยู่กับครอบครัว บุคคลใกล้ชิดคุ้นเคย สิ่งต่างๆเหล่านี้เป็นสิ่งที่นักศึกษาต้องใช้ความพยายามในการปรับตัวเป็นอย่างมาก นักศึกษาที่สามารถพัฒนาความรู้สึกมั่นใจ มีเป้าหมาย สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เรียนรู้วิธีการตัดสินใจเกี่ยวกับการเลือกวิชาเรียนและอาชีพ มีค่านิยมของตนเองตั้งแต่ระยะต้นปีการศึกษาที่ 1 จะสามารถปรับตัวต่อปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ (Felker1973:559-560 อ้างถึงใน สมพร รุ่งเรืองกลกิจ,2531:1) ส่วนนักศึกษาที่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ มักเกิดความเครียดทางจิตใจ และมีผลต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ระยะเวลาในการศึกษาในชั้นปีที่ 1 จึงเป็นระยะวิกฤตที่สำคัญที่มีผลต่อการเรียนต่อไปอีก 4 ปีของนักศึกษา ประสพการณ์ปีที่ 1 ที่ผิดพลาดล้มเหลว อาจเป็นผลทำให้นักศึกษา ไม่สามารถจะศึกษาต่อไปจนสำเร็จการศึกษาได้ (วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา 2528:10 อ้างถึงใน สมพร รุ่งเรืองกลกิจ,2531:1) ต่อจากนั้นเพื่อทำหน้าที่พยาบาลวิชาชีพพยาบาล ต้องมีหน้าที่ให้บริการดูแลรักษาผู้ป่วยในแผนกต่างๆของโรงพยาบาล มีผู้ป่วยจำนวนมากมาขอรับบริการในแต่ละวัน โดยเฉพาะผู้ป่วยฉุกเฉินที่มีอาการหนัก หรือได้รับอุบัติเหตุ พยาบาลจะต้องมีความพร้อมที่จะให้บริการอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถที่จะปฏิเสธถึงความพร้อมหรือไม่พร้อมที่จะบริการ ดูแลรักษาแก่ผู้ป่วยได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิชาชีพพยาบาล เป็นวิชาชีพที่ต้องรับผิดชอบต่อชีวิตมนุษย์ มีหลักการ และจรรยาบรรณวิชาชีพ ที่พึงให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ป่วยหรือบุคคลอื่นทุกคนอย่างเต็มความสามารถ พยาบาลต้องมีความเมตตา ความอ่อนโยน ความเอื้ออาทร การตระหนักในคุณค่าความเป็นมนุษย์ของผู้ป่วย และความรู้ว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ ควบคุมไปพร้อมกับการปฏิบัติการรักษาทางการแพทย์ ซึ่งล้วนเป็นความคาดหวังอย่างสูงทั้งจากวงการวิชาชีพ และจากสังคมโดยรวม พยาบาลจึงเป็นผู้ที่ต้องพัฒนาความสามารถ และความพร้อมทั้งทางสติปัญญา และอารมณ์ในสภาพความเป็นจริง ได้มีผู้ทำการศึกษพบว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มักจะมีความเครียดทางอารมณ์สูง เนื่องจากต้องปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมใหม่ที่ตนไม่เคยประสบมาก่อน (มาลี นพเกล้า 2523:4 อ้างถึงใน นิมาศตุรา แว,2531:1) ซึ่งภาวะวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะมีผลกระทบต่อการเรียนการสอนอย่างมาก นอกจากนั้นก็มีผู้ศึกษาว่า นักศึกษาที่มีความวิตกกังวลต่ำ จะเรียนรู้ได้ดีกว่านักศึกษาที่มีความวิตกกังวลสูง (ศุภลักษณ์ พรรณนะแพทย์ 2513:67อ้างถึงในนิมาศตุรา แว,2531:1) และพบว่า นักศึกษาที่มีความวิตกกังวลสูง จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในขณะที่นักศึกษาที่มีความวิตกกังวลต่ำ จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง (ลัดดา ลิ้มปเสนีย์ 2515:42อ้างถึงในนิมาศตุรา แว,2531:1) ซึ่งสิ่งที่เป็นพื้นฐานของสภาพการณ์ ก็คือ เขavnอารมณ์ นั้นเอง เขavnอารมณ์จึงมีบทบาทสำคัญในการดำเนินชีวิตทั้งชีวิตทำงาน ชีวิตส่วนตัว ชีวิตครอบครัว และสังคม จากแนวคิดและผลการวิจัยที่

แสดงว่า เซวณอารมณ์สามารถเพิ่มพูนได้ ฝึกฝนได้ เพิ่มทักษะได้ การเสริมสร้างเซวณอารมณ์ โดยวิธีการฝึกเซวณอารมณ์ จึงน่าจะเป็นวิธีการที่ช่วยเพิ่มพูนเซวณอารมณ์ได้

ด้วยเหตุผลข้างต้น ผู้วิจัยมีความเห็นว่า นักศึกษาพยาบาลเป็นกลุ่มบุคคลกลุ่มหนึ่งในสังคมที่น่าจะได้มีการฝึกการพัฒนาเซวณอารมณ์ โดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ซึ่งมีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 19-20 ปี ซึ่งอยู่ในระยะวัยรุ่นตอนปลาย เป็นช่วงที่กำลังมีการพัฒนาการด้านต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และ การเรียนอย่างเต็มที่ และต้องมีวุฒิภาวะและความพร้อมทุกด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ทางด้านเซวณอารมณ์ เพื่อรับมือกับปัญหาต่างๆ โดยเฉพาะการเรียนพยาบาล ซึ่งต้องเรียนทั้งทฤษฎีที่เรียนในชั้นเรียน และการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วยจริง ที่ต้องพบสถานการณ์ในชีวิตจริง ทั้งด้านดีและด้านไม่ดี ต้องพบกับเหตุการณ์ฉุกเฉิน การต้องตัดสินใจ การแก้ปัญหา เฉพาะหน้า การพบปะกับผู้ร่วมปฏิบัติงาน เช่น แพทย์ พยาบาลรุ่นพี่ รวมถึงญาติผู้ป่วย และอื่นๆ ล้วนเป็นสิ่งที่ทำให้ภาวะจิตใจและอารมณ์ มีความเครียดจนบางครั้งเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน อาจควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ได้ แสดงอาการโวยวาย ถอยหนี หวาดกลัว ท้อแท้ เป็นต้น ในทางตรงกันข้าม แม้ไม่มีเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ แต่นักศึกษาพยาบาลบางคน ก็ยังคงมีการปฏิบัติต่อเพื่อน ต่อผู้ป่วย และญาติผู้ป่วยด้วยท่าทีที่ห่างเหิน สีหน้าบึ้งตึง ใช้อารมณ์ไม่สุภาพ ไม่สนใจ ซึ่งการแสดงออกเหล่านี้ เป็นการแสดงออกทางอารมณ์ ที่ไม่เหมาะสม ไม่ใช่ด้วยเหตุผล ในปัจจุบันนักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และนักจิตวิทยาการศึกษา ได้เน้นการพัฒนาทางด้านเซวณอารมณ์ ซึ่งสามารถเรียนรู้ได้ ฝึกฝนได้ และปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้ แต่ต้องใช้ความอดทน เอาจริง เอาจัง และให้มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับระดับประสบการณ์ของบุคคล(Goleman,1998)

แนวทางในการพัฒนาเซวณอารมณ์สามารถทำได้หลายวิธี ได้แก่ การฝึกให้รู้จักคุณค่าของตนตามความเป็นจริง ,ฝึกการตระหนักรู้ ,สำรวจตนเองโดยวิธีการต่างๆ เช่น การใช้การนั่งสมาธิ และวิธีอื่นๆ, ให้ความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจตน เข้าใจผู้อื่น ฝึกการสื่อสารที่เหมาะสม, ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม (assertive training) อาจใช้กิจกรรมกลุ่ม และเทคนิคอื่นๆอาจใช้เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร,ฝึกการสร้างแรงจูงใจตนเอง,ฝึกทางด้าน มนุษย์สัมพันธ์ และอื่นๆ เมื่อได้ศึกษาถึงวิธีการและกิจกรรมต่างๆดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นว่า การพัฒนาเซวณอารมณ์โดยการใช้กิจกรรมกลุ่ม เป็นเทคนิคที่น่าจะเหมาะสม เพราะสามารถ ส่งเสริมสมาชิกในกลุ่มให้เกิดการรับรู้ เกิดการพัฒนาทักษะในด้านต่างๆที่สำคัญ ได้แก่ ความเห็นอกเห็นใจ,การสามารถควบคุมตนเอง และ ทักษะทางสังคม (Goleman,1998) รวมทั้งเป็นวิธีการที่สามารถจัดให้กลมกลืนกับการเรียนการสอนได้เป็นอย่างดี และทำให้ ผู้เรียนมีความสุข สนุกสนานได้พร้อมๆกัน

จากการศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่มีผลต่อระดับเซวณอารมณ์ ของนักทฤษฎีหลายๆท่าน ผู้วิจัยมีความเห็นว่าแนวคิดเชิงทฤษฎีของ Salovey & Mayer (1990)ซึ่งเป็นนักทฤษฎีคนแรกที่ทำให้

นิยามและกรอบแนวคิดของคำว่า Emotional Intelligence ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ , การควบคุมอารมณ์ และการใช้ประโยชน์ของอารมณ์ ที่มีผลต่อระดับเชาวน์อารมณ์ สามารถฝึกฝนทักษะ และ พัฒนาได้ในหลายวิธีด้วยกัน

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำเสนอเป็นโปรแกรมพัฒนา โดยจัดเป็นกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยใช้กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ โปรแกรมพัฒนาที่สร้างขึ้นนี้ได้จากการศึกษาถึงแนวคิด ทฤษฎี และ องค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ดังกล่าวข้างต้น เพื่อทดสอบว่า โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์สามารถพัฒนาระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ ได้หรือไม่

2. แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความหมายของเชาวน์อารมณ์

2.2 กรอบแนวคิดเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ ของ

2.2.1 Daniel Goleman (1998)

2.2.2 Cooper and Sawaf (1997)

2.2.3 Bar-On (1992)

2.2.4 Weisinger (1998)

2.3 กรอบแนวคิดเชิงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์ของ Salovey & Mayer(1990)

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์

2.5 แนวคิดเชิงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

2.1 ความหมายของเชาวน์อารมณ์ (emotional intelligence)

คำว่า Emotional Intelligence ยังไม่มีคำแปลภาษาไทยที่แน่นอน ในปัจจุบันมีคำแปลอยู่หลายคำ เช่น สติอารมณ์, เชาวน์อารมณ์, ความฉลาดทางอารมณ์, อัจฉริยะทางอารมณ์, ปัญญาอารมณ์ ฯลฯ ในที่นี้ผู้วิจัยสนใจใช้คำว่า เชาวน์อารมณ์ ซึ่งพิจารณาว่า สื่อความหมายได้ใกล้เคียงกับศัพท์เดิม มีลักษณะเป็นศัพท์เทคนิค และสอดคล้องกับคำว่า เชาวน์ปัญญา (Intelligence)

ส่วนคำว่า Emotional Intelligence นั้น ในภาษาอังกฤษ ยังมีคำเรียกที่ใกล้เคียงกัน อยู่อีกมาก เช่น

Social Intelligence ของ Thorndike (1920 – 1930 อ้างถึงใน ทศพร ประเสริฐสุข,2542) ซึ่งมีการใช้คำว่า ความฉลาดทางสังคม

Interpersonal Intelligence ของ Gardner (1983อ้างถึงใน ทศพร ประเสริฐสุข,2542) หมายถึง ความเฉลียวฉลาดในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น หรือที่เรียกว่า เก่งคน

Emotional literacy ของ Cooper and Sawaf(1996อ้างถึงใน ทศพร ประเสริฐสุข,2542) หมายถึง ความฉลาดรู้ในอารมณ์ของตนเอง

Practical Intelligence ของ Sternberg (1998อ้างถึงใน ทศพร ประเสริฐสุข,2542) หมายถึง ความสามารถใช้ความรู้และประสบการณ์ให้เป็นประโยชน์ในเชิงปฏิบัติ

ที่กล่าวมาแล้วเป็นตัวอย่างของคำที่ใช้เรียกที่ใกล้เคียงกับ Emotional Intelligence หรือ เซาว์นอารมณ์ ซึ่งในความหมายของ เซาว์นอารมณ์ นั้น มีผู้ให้นิยามที่สำคัญ ๆ หลายคน แต่ที่น่าสนใจ คือ

Bar-On (1992) (อ้างถึงใน ทศพร ประเสริฐสุข,2542) ได้ให้ความหมายของ Emotional Intelligence ว่าเป็นองค์ประกอบด้านความสามารถในด้านส่วนตัว อารมณ์และสังคมของบุคคลที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างประสบความสำเร็จ

Cooper and Sawaf (1997) ได้ให้ความหมายไว้ว่า Emotional Intelligence เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และรู้จักใช้พลังทางด้านอารมณ์ของตน เป็นรากฐานในการสร้างสัมพันธภาพ และโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น

Peter Salovey & John Mayer (1990) ได้ให้ความหมายของ Emotional Intelligence ไว้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ ในความคิด ความรู้สึกและภาวะทางอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตน และผู้อื่นได้ และสามารถควบคุมอารมณ์ของตน ทำให้สามารถชี้นำ ความคิดและการกระทำของตนได้อย่างสมเหตุสมผล สอดคล้องกับการทำงาน และการดำเนินชีวิต โดยมีสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น

Goleman (1998)ได้ให้ความหมายไว้ว่า Emotional Intelligence หมายถึงความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง และ ความรู้สึกของผู้อื่น จนสามารถบริหารหรือจัดการกับอารมณ์ของคนเพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ

กล่าวโดยสรุป เซาว์นอารมณ์ (Emotional Intelligence) คือความสามารถของบุคคลที่

จะตระหนักรู้ ความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่นสามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายในตลอดจนสามารถระงับการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะสามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญข้อขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างไม่ คับข้องใจ รู้จักจัดความเครียดที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของเราได้สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น ทั้งในฐานะผู้นำ หรือ ผู้ตามได้อย่างมีความสุข จนประสบความสำเร็จในการเรียน (study success) ความสำเร็จในอาชีพ (career success) ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต

2.2 กรอบแนวคิดเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์

2.2.1 กรอบแนวคิดเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ของ Daniel Goleman

Goleman (1998 a, 1998 b) ได้เสนอกรอบแนวคิดเกี่ยวกับสมรรถนะของเชาวน์

อารมณ์ (The emotional competence framework) ไว้ 2 หมวด 5 องค์ประกอบย่อย ดังแสดงไว้ตารางที่ 1 โดยหมวดแรกเป็นทักษะการบริหารความสัมพันธ์ ส่วน 3 องค์ประกอบที่เหลือเป็นการบริหารตนเอง

ตารางที่ 1 กรอบแนวความคิดเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ของ Daniel Goleman(1998)

หมวด / องค์ประกอบ	ความหมาย / องค์ประกอบย่อย
เชาวน์อารมณ์ทางสังคม ได้แก่ การสร้างและรักษาความสัมพันธ์ 1. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา	การตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการและข้อ ห่วงใยของผู้อื่นได้แก่ 1.1 การเข้าใจผู้อื่น รู้ถึงความรู้สึก มุมมอง สนใจใน ข้อวิตกกังวลของเขา 1.2 การมีจิตใจมุ่งบริการ คาดคะเน รับรู้ และ ตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้ดี 1.3 การพัฒนาผู้อื่น ทราบความต้องการ เพื่อ ส่งเสริมความรู้ความสามารถได้ถูกทาง 1.4 การสร้างโอกาสในความหลากหลาย เล็งเห็น ความเป็นไปได้จากความแตกต่างโดยไม่แบ่งแยก 1.5 ความตระหนักรู้ถึงทัศนระความคิดเห็นของกลุ่ม ความสามารถอ่านสถานการณ์ปัจจุบันและความ สัมพันธ์ของกลุ่มได้ ความคล่องแคล่วในการก่อให้เกิด

หมวด / องค์ประกอบ	ความหมาย / องค์ประกอบย่อย
<p>2. ทักษะทางสังคม</p>	<p>เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์จากความร่วมมือของผู้อื่น</p> <p>2.1 การโน้มน้าว แสดงกลวิธีในการโน้มน้าวต่างๆ อย่างได้ผล</p> <p>2.2 การสื่อสาร ส่งสารที่ชัดเจนและน่าเชื่อถือ</p> <p>2.3 ความเป็นผู้นำ โน้มน้าวและผลักดันกลุ่มได้ดี</p> <p>2.4 การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ริเริ่ม และบริหารความเปลี่ยนแปลงได้ดี</p> <p>2.5 การบริหารความขัดแย้ง เจรจา และแก้ไข หาทางยุติความไม่เข้าใจ</p> <p>2.6 การสร้างสายสัมพันธ์ เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจกันเพื่อการปฏิบัติ</p> <p>2.7 การร่วมมือ ร่วมใจกันทำงานกับผู้อื่น เพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย</p> <p>2.8 สมรรถนะของทีม สร้างพลังร่วมของกลุ่มในการมุ่งสู่เป้าหมาย</p>
<p>เชาว์อารมณ์ส่วนบุคคล บริหารจัดการตนเองได้อย่างไร</p> <p>3. การตระหนักรู้ตนเอง</p>	<p>การตระหนักรู้ความรู้สึก ความโน้มเอียงของตน หยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตน และความพร้อมต่างๆ</p> <p>3.1 รู้เท่าทันในอารมณ์ตน สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ และผลที่จะตามมา</p> <p>3.2 ประเมินตนเองได้ตามจริง รู้จุดเด่นด้อยของตน</p> <p>3.3 มั่นใจในตนเอง มั่นใจในความสามารถ คุณค่าของตน ความสามารถในการจัดการกับความรู้สึกภายในตน</p>
<p>4. การควบคุมตนเอง</p>	<p>4.1 ควบคุมตน สามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์หรือความฉุนเฉียวได้</p> <p>4.2 ความเป็นที่ไว้วางใจได้ รักษาความเป็นผู้ที่ซื่อสัตย์และคุณงามความดี</p> <p>4.3 ความเป็นผู้ที่ใช้สติปัญญา แสดงความรับผิดชอบ</p>

หมวด / องค์ประกอบ	ความหมาย / องค์ประกอบย่อย
5.การสร้างแรงจูงใจ	<p>4.4 ความสามารถที่จะปรับตัวได้ ยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้</p> <p>4.5 การสร้างสิ่งใหม่ เป็นสุขและเปิดใจกว้างกับความคิด แนวทาง หรือข้อมูลใหม่</p> <p>แนวโน้มของอารมณ์ที่เกื้อหนุนการมุ่งสู่เป้าหมาย</p> <p>5.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พยายามที่จะปรับปรุงให้ได้มาตรฐาน</p> <p>5.2 ความจงรักภักดี ยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่ม</p> <p>5.3ความคิดริเริ่ม พร้อมที่จะปฏิบัติตามโอกาสอันววย</p> <p>5.4 การมองโอกาสในแง่ดี แม้มีอุปสรรค ปัญหา ก็ไม่ย่อมน้อมสู่เป้าหมาย</p>

2.2.2 กรอบแนวคิดเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ของ Cooper and Sawaf (1997)

Cooper and Sawaf (1997) ได้เสนอโมเดลของเชาวน์อารมณ์ ว่าประกอบไปด้วยองค์ประกอบหลักสำคัญ 4 หลักด้วยกัน ซึ่งในแต่ละองค์ประกอบหลักก็จะมีองค์ประกอบย่อย ซึ่งนำไปสู่การประเมินที่เรียกว่า EQ Map ดังแสดงในภาพที่ 1

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาพที่ 1 โมเดลของเชาวน์อารมณ์ ตามแนวคิดของ Cooper & Sawaf (1997)

- การแสดงการหยั่งรู้ได้
- การคิดใคร่ครวญได้
- การเล็งเห็นโอกาส
- ความซื่อสัตย์ทางอารมณ์
- อารมณ์ที่มีพลัง
- การรับทราบผล
- ความสามารถหยั่งรู้ตามความเป็นจริง



- การผูกพัน รับผิดชอบและมีสติ
- การมีเป้าหมายและศักยภาพที่โดดเด่น
- พุดกับทำตรงกันด้วยคุณธรรม
- การโน้มน้าวโดยไม่ต้องใช้สิทธิอำนาจ
- การมีอยู่อย่างแท้จริง
- การแผ่ความไว้นั้นเชื่อใจ
- การไม่พึงพอใจในเชิงสร้างสรรค์
- การกลับคืนสู่สภาพปกติและเดินหน้า

2.2.3 กรอบแนวคิดเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ของ Bar – On (1992) ได้เสนอองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์โดยแบ่งเป็น 5 หมวด 15 คุณลักษณะสำคัญดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 หมวดและคุณลักษณะของเชาวน์อารมณ์ ในทัศนะของ Bar - on (1992)
(อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย,2542)

หมวด	คุณลักษณะ
1.ความสามารถภายในตน	1.1 ตระหนักรู้จักตน 1.2 เข้าใจภาวะอารมณ์ของตน 1.3 กล้าแสดงความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี
2.ทักษะของความเก่งคน	2.1ตระหนักรู้เท่าทันในความคิดความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี 2.2 ใส่ใจสวัสดิภาพ ห่วงใยผู้อื่น 2.3 สร้างสายสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี
3. ความสามารถในการปรับตัว	3.1 ตรวจสอบความรู้สึกของตน 3.2 ตีความเข้าใจสถานการณ์ต่างๆได้ดี 3.3 ยืดหยุ่นในความคิด ความรู้สึกของตนได้ดี 3.4 แก้ไขปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้
4. กลยุทธ์ในการบริหารความเครียด	4.1 จัดการกับความเครียดได้ดี 4.2 ควบคุมอารมณ์ของตนได้ดี
5. ปัจจัยด้านแรงจูงใจและอารมณ์	5.1 มองโลกในแง่ดี 5.2 สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่นได้ดี 5.3 รู้สึกและแสดงออกซึ่งความเป็นสุขให้ปรากฏได้

2.2.4 แนวคิดที่เกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ของ Weisinger (1998)

Weisinger (1998 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย,2542) ได้กำหนดเชาวน์อารมณ์ออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ที่ใช้ปฏิบัติการภายในตัวบุคคล (Intrapersonal Emotional Intelligence) มี 3 องค์ประกอบย่อยได้แก่ การพัฒนาให้มีความตระหนักรู้จักตน

การบริหารอารมณ์ของตน และการสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตน ส่วนที่สองได้แก่เชาวน์อารมณ์ในการเสริมสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Interpersonal Emotional Intelligence) ซึ่งประกอบด้วย การพัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดี ความเก่งคนและการช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยตัวเองได้ โดยมี 4 แนวทาง ที่จะช่วยเสริมสร้าง เชาวน์อารมณ์ของผู้อื่นได้ คือการให้โอกาสบุคคลได้รับรู้ ตีความ และแสดงภาวะอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง , การทำให้เขาได้เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกที่ได้รับ , การช่วยให้เขาได้ควบคุมอารมณ์ และเอาชนะ สร้างพฤติกรรมในทางบวก

ดังนั้น ตามแนวคิดของ Weisinger(1998) บุคคลที่มีเชาวน์อารมณ์จึงเป็นบุคคลที่มีลักษณะต่าง ๆต่อไปนี้

- 1) รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่น จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุม จัดการ และแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้ และตระหนักได้ว่า ขณะนี้ กำลังทำอะไรรู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (self- awareness)
- 2) มีพลังใจมีแรงบันดาลใจที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต (self - motivation)
- 3) สามารถอดทนอดกลั้นต่อสภาพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตลอดจนสามารถเผชิญต่อสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม (stress tolerance)
- 4) มีความยืดหยุ่น (flexibility) ไม่ยึดมั่นถือมั่น จนทำให้ปรับตัวไม่ได้
- 5) มีความสามารถที่จะควบคุมตนเอง (impulse control)
- 6) มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (to have empathy for others)
- 7) มีสัมพันธภาพที่บ่งบอกถึงความไว้วางใจผู้อื่น (trusting relationships) มีความจริงใจและซื่อสัตย์
- 8) มีความคิดริเริ่ม (Initiative) มีความคิดสร้างสรรค์ (creativity)
- 9) มองโลกในแง่ดี (optimism)

2.3 กรอบแนวคิดเชิงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์ของ Salovey & Mayer

จากกรอบแนวคิดเชิงทฤษฎี ซึ่งมีลักษณะเป็นโครงสร้างทางจิตวิทยาของนักจิตวิทยาหลายท่าน ดังที่กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่ามีองค์ประกอบที่คล้ายคลึงกัน และในทัศนะของนักจิตวิทยาเหล่านี้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า แนวคิดเชิงทฤษฎีของ Salovey & Mayer(1990) ซึ่งเป็นผู้ให้คำนิยามเริ่มแรกของเชาวน์อารมณ์ มีองค์ประกอบที่ชัดเจน เหมาะสม ที่สามารถนำมาใช้ในแวด

วงการศึกษา และเป็นแนวทางในการทำวิจัย ซึ่งได้ให้ความหมายของเชาวันอารมณ์ว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ในความคิด ความรู้สึก และภาวะอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับตน และผู้อื่นได้ มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตน ทำให้สามารถในการชักนำความคิดและการกระทำของตนได้อย่างสมเหตุสมผล สอดคล้องกับการทำงานและการดำเนินชีวิต โดยมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นๆ

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี องค์ประกอบ ของเชาวันอารมณ์ ตามกรอบแนวคิดของ Salovey & Mayer (1990) จากเอกสาร หนังสือ ตำราทางวิชาการต่างๆ ทั้งภาษาไทย และ ภาษาต่างประเทศ สามารถสังเคราะห์ทฤษฎีเกี่ยวกับเชาวันอารมณ์ ได้

เชาวันอารมณ์ ประกอบไปด้วย 5 หลักใหญ่ที่สำคัญ คือ

1) Know one's Emotion หรือ Self-Awareness หมายถึง การตระหนักรู้ตนเอง เป็นการรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง และสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้

2) Managing Emotions คือ ความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด มีเทคนิคในการคลายเครียด สลดความวิตกกังวลรุนแรงได้อย่างรวดเร็ว ไม่ฉุนเฉียวง่าย ทำให้อารมณ์ชุ่มฉ่ำหายไปโดยเร็ว

3) Recognizing Emotion in Other เป็นการรับรู้อารมณ์ และความต้องการของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

4) Motivating Oneself เป็นความสามารถในการจูงใจตนเอง สามารถควบคุมความต้องการจากแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการ เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ดีกว่า มองโลกในแง่ดี สามารถจูงใจ และให้กำลังใจตนเองได้

5) Handling Relationship เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับ คนรอบข้างได้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง

Salovey & Mayer (1990) แสดงทัศนะว่า เชาวันอารมณ์ เป็นเรื่องของทักษะในการปรับตัวใน 3 ลักษณะ กล่าวคือ

1) **ขั้นรู้ตน** การประเมินภาวะอารมณ์ได้อย่างถูกต้องและการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม การที่บุคคลสามารถรับรู้ ระบุ และจำแนกภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนได้ เป็นปัจจัยที่เอื้อต่อความสามารถในการปรับตัวที่แสดงออกทางอารมณ์ ตัวอย่างเช่น เด็กสามารถรับรู้ภาวะอารมณ์ที่แสดงออกทางสีหน้าได้อย่างถูกต้องที่ผันตามระดับอายุ ยิ่งโตยิ่งรับรู้อารมณ์ได้ถูกต้องมากขึ้น

2) **ขั้นควบคุมอารมณ์** กำกับดูแลภาวะอารมณ์ของตน และของผู้อื่นได้ อย่างถูกต้องเหมาะสมตามกาลและเทศะ ทั้งในแง่กายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม ในบางอาชีพ จำเป็นต้องฝึกขั้นนี้มากเป็นพิเศษ

2) **ขั้นใช้เชาวน์อารมณ์** คนแต่ละคนจะมีความสามารถใช้ประโยชน์

(Utilization of Emotion) จากภาวะอารมณ์ของตนต่างกันในการแก้ไขปัญหา หรือช่วยในการปรับตัว หากอารมณ์ดีมีส่วนช่วยให้เกิดภาวะคิดสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีเหตุผลในการตอบข้อสอบการคิดวิเคราะห์ ขณะที่อารมณ์เศร้าทำให้เกิดการคิดแบบอุปมาอุปไมยซ้ำลง

Salovey & Mayer (1990) ได้แบ่งรูปแบบของเชาวน์อารมณ์เป็น 2 รูปแบบ ได้แก่

รูปแบบความสามารถ(ability models)ของเชาวน์อารมณ์ที่เน้นบทบาทของอารมณ์และสติปัญญาที่มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และรูปแบบผสม(mixed models)ซึ่งรวมทั้งความสามารถทางสมองและคุณลักษณะ

แนวคิดของ Salovey & Mayer(1990) ในเรื่องเชาวน์อารมณ์ที่เน้นในโครงสร้างเรื่อง

ความสามารถนั้น ในระยะแรก Salovey & Mayer(1990) เสนอว่า เชาวน์อารมณ์ ประกอบด้วย ความสามารถที่ปรับได้ (adaptive abilities) 3 ประเภท ได้แก่ การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ , การควบคุมอารมณ์ และการใช้ประโยชน์ของอารมณ์ในการแก้ปัญหา โดยแต่ละประเภทมีองค์ประกอบย่อย ดังนี้

1) การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ (appraisal and expression of emotion) ประกอบด้วย องค์ประกอบการประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ตนเอง(ได้แก่ องค์ประกอบย่อยทางด้านถ้อยคำ และ องค์ประกอบย่อยที่ไม่ใช้ถ้อยคำ) และองค์ประกอบการประเมินค่าอารมณ์ผู้อื่น (ได้แก่ องค์ประกอบย่อยด้านการรับรู้ที่ไม่ใช้ถ้อยคำและความเข้าใจผู้อื่น)

2) การควบคุมอารมณ์ (regulation of emotion) ประกอบด้วย องค์ประกอบการจัดระบบอารมณ์ตนเองและการจัดระบบอารมณ์ผู้อื่น

3) การใช้ประโยชน์ของอารมณ์ (utilization of emotion) ประกอบด้วยองค์ประกอบการวางแผนที่ยืดหยุ่น การคิดอย่างสร้างสรรค์ ความเอาใจใส่ และการจูงใจ

โครงสร้างความสามารถของเชาวน์อารมณ์ของ Salovey & Mayer(1990) ในตอนแรก นั้นเน้นเรื่องอารมณ์เป็นหลัก โดยมีโครงสร้างทางการรู้การคิด และทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออก การจัดระบบ และการใช้ประโยชน์ของอารมณ์ประกอบอยู่ด้วย

ต่อมา Salovey & Mayer(1997) ได้ปรับปรุงรูปแบบของเชาวน์อารมณ์ที่เน้นองค์ประกอบ

ทางการรู้การคิดของเขาวนอารมณ์ และนิยามเขาวนอารมณ์ในรูปของศักยภาพการ เติบโตทาง อารมณ์และสติปัญญา และแบ่งเขาวนอารมณ์ออกเป็น 4 กลุ่ม เสนอโมเดลที่ปรับปรุงใหม่ โดยเน้นที่ “ปัญญา” ของเขาวนอารมณ์ และพยายามอธิบายเขาวนอารมณ์ในนัยของ ศักยภาพ เพื่อความเติบโตด้านสติปัญญาและอารมณ์ และเสนอว่า เขาวนอารมณ์ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนตามลำดับ คือ

- 1) การรับรู้ (perception) การประเมิน(appraisal) และการแสดงออก (expression) ของ อารมณ์
- 2) การเกื้อหนุนการคิดของอารมณ์
- 3) การเข้าใจ การวิเคราะห์ และการใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์
- 4)การคิดใคร่ครวญและการควบคุมอารมณ์ของตน เพื่อพัฒนาความมอองงามด้านสติปัญญา และอารมณ์ต่อไป ซึ่งถือว่าเป็นกระบวนการที่สูงที่สุด

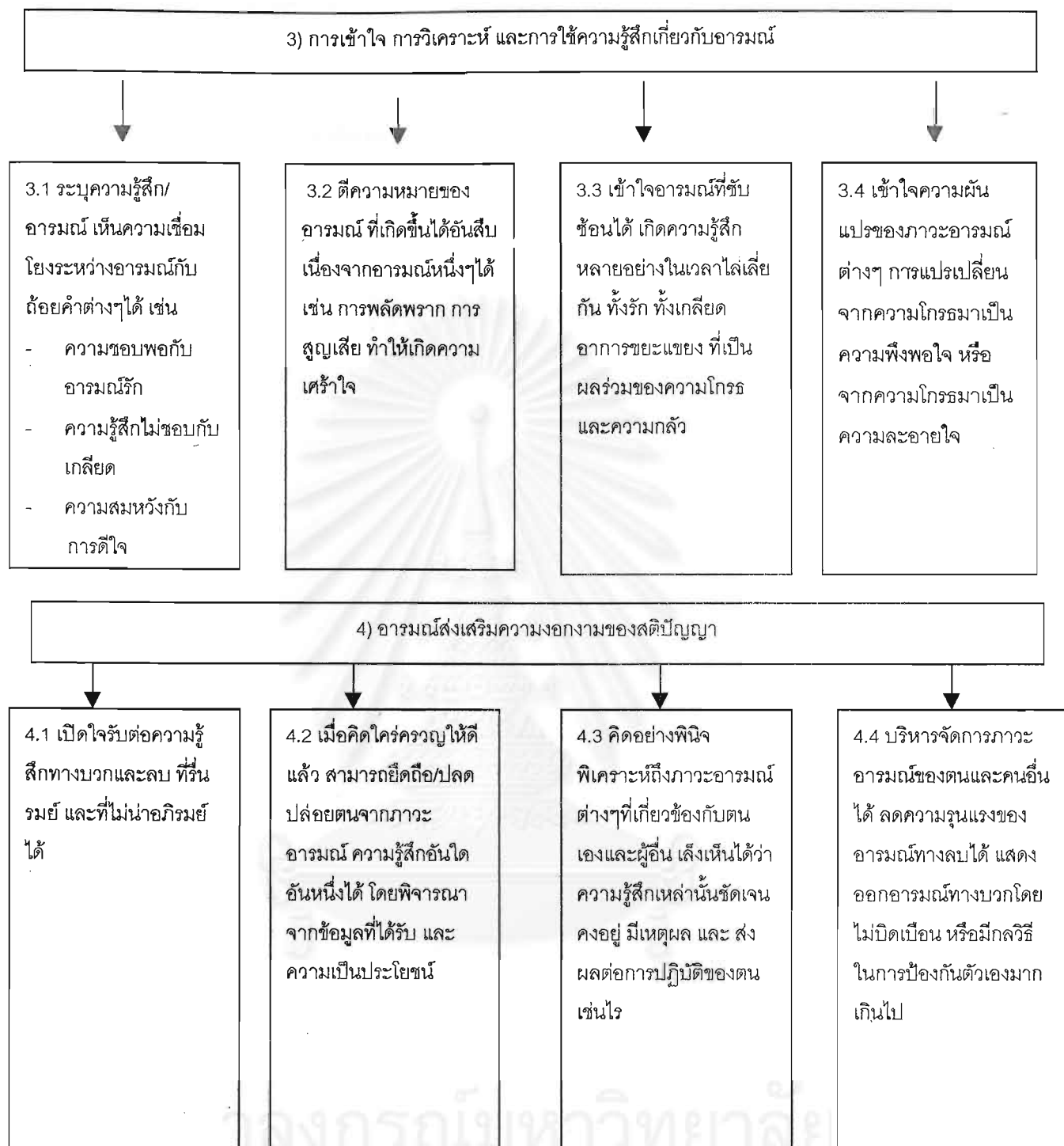
แต่ละขั้น จะประกอบด้วย 4 ลักษณะย่อย ดังแสดงไว้ในภาพที่ 2



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาพที่ 2 แสดงรูปแบบของเขาวงกตอารมณ์ตามแนวคิดของ Salovey & Mayer





Salovey & Mayer เห็นว่ากระบวนการของเขาวินิจฉัยควรพัฒนาจากขั้นแรกๆซึ่งง่าย ไม่ซับซ้อน ไปสู่กระบวนการของจิตใจที่บูรณาการกันได้ดีมากขึ้นในขั้นต่อไป จะเห็นได้ว่า ในแต่ละขั้น จะมีระดับขีดความสามารถของเขาวินิจฉัย 4 ระดับ จากง่ายไปสู่ยากเช่นกัน ซึ่งจากแนวคิดเชิงทฤษฎีของ Salovey & Mayer (1990) ดังที่ได้กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า มีกรอบแนวคิดกระบวนการของการพัฒนาเขาวินิจฉัยที่ชัดเจน ไม่ซับซ้อน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในครั้งนี้ ที่จะใช้โปรแกรมพัฒนาเขาวินิจฉัยแบบกิจกรรมกลุ่ม ที่จะต้องมีการพัฒนาอย่างเป็นลำดับขั้น จากง่ายไปสู่ยาก ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดเชิงทฤษฎีมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ โดยการจัดโปรแกรมพัฒนาเขาวินิจฉัยแบบกิจกรรมกลุ่ม ตามกรอบแนวคิดและองค์ประกอบของการพัฒนาเขาวินิจฉัย เนื้อหาและวิธีดำเนินการของกิจกรรม จะมีขั้นตอนอธิบายโดยละเอียด เหมาะสมกับอายุของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับการเข้าโปรแกรมในครั้งนี้ ก็จะมีกระบวนการของการพัฒนาเขาวินิจฉัยไม่ซับซ้อน และเป็นไปตามลำดับขั้น

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเขาวินิจฉัย

Dean (1966) ได้ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างเขาวินิจฉัยกับการปรับตัวทางสถานภาพการสมรสของคู่สมรสที่มาจากชนชั้นกลาง จำนวน 117 คู่ โดยใช้แบบวัด The Dean Emotional Maturity Scale ที่เขาสร้างขึ้นเอง และ แบบวัด The Nye Scale of Marital Adjustment ให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนประเมินตนเอง และประเมินคู่สมรสของตน ผลการหาค่าความสัมพันธ์ทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .01 พบว่า เขาวินิจฉัยมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวที่ดีทางสถานภาพการสมรส

Leschied (1985) ได้ศึกษาผลการตอบสนองต่อโปรแกรมการฝึกอบรม ของเด็กในสถานกักกันที่มีระดับสติปัญญาต่างกัน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่มีระดับสติปัญญาสูง จำนวน 30 คน และ กลุ่มระดับสติปัญญาต่ำจำนวน 30 คน ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองที่มีระดับสติปัญญาสูง แสดงการตอบสนองต่อโปรแกรมที่มีความยืดหยุ่น ไม่เคร่งครัด การวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า เด็กที่มีเขาวินิจฉัยสูง สามารถควบคุมตนเองได้ดี

เสริมศรี กาญจนสินี (2539) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบปฏิกิริยาจริยธรรมของพยาบาลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูง และต่ำ ต่อพฤติกรรมการดูแลรักษาผู้ติดเชื้อเอดส์ ผลปรากฏว่า พยาบาลที่มีคะแนนวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงจะมีคะแนนปฏิกิริยาจริยธรรมต่อการพยาบาลผู้ติดเชื้อเอดส์ สูงกว่าพยาบาลที่มีคะแนนวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่ำ

กิตติศักดิ์ เชื้ออาษา (2536) ได้ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างวุฒิภาวะทางอารมณ์กับตัวแปรสิ่งแวดล้อมของบางประการ ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดู การศึกษาของพ่อแม่ ฐานะทางเศรษฐกิจของพ่อแม่ และลำดับการเกิดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 435 คน ผลการ

ศึกษาพบว่า สภาพแวดล้อมต่างๆดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.5 แนวคิดเชิงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

ความหมายของคำว่า “กลุ่ม”

นักจิตวิทยาหลายท่านที่ได้ให้ความหมายของคำว่า “กลุ่ม” ไปในแนวทางเดียวกันว่า “กลุ่ม” หมายถึง บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มาอยู่รวมกัน มีปฏิสัมพันธ์กัน โดยมีกิจกรรมและเป้าหมายร่วมกันอย่างเห็นได้ชัด เช่น Davis(1964) ,Cartwright and Zander(1968) , Shaw(1981) และ ทง เรียม อมรรักษ์กุล(2520) นอกจากความหมายข้างต้นแล้ว Shaw(1981) , Wilson and Hanna (1990) ได้ให้ความหมายเพิ่มเติมว่า แต่ละบุคคลในกลุ่ม จะมีการแสดงบทบาทอย่างเหมาะสม และ แต่ละบุคคลจะมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน ซึ่ง Shaw (1976 ,cited in tubb,1988:10) ได้แยกแยะลักษณะของกลุ่ม ออกเป็น 6 ส่วน คือ

- 1) มีการสร้างความประทับใจซึ่งกันและกัน
- 2) สมาชิกในกลุ่มได้รับความพึงพอใจ
- 3) มีการทำงานร่วมกันเพื่อไปสู่เป้าหมาย
- 4) สมาชิกในกลุ่มมีการแสดงบทบาทอย่างเหมาะสม
- 5) สมาชิกมีการพึ่งพาอาศัยกันและกัน
- 6) ในกลุ่มเล็ก สมาชิกจะติดต่อสื่อสารกันอย่างเผชิญหน้า

จากความหมายของกลุ่มดังกล่าวข้างต้น จะเห็นว่า กลุ่มไม่ได้หมายความว่าเพียงปัญหาหรือมุ่งสู่เป้าหมายร่วมกันของกลุ่ม โดยที่แต่ละบุคคลในกลุ่มจะมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน

ได้มีผู้ให้ความหมายของ “กิจกรรมกลุ่ม” ไว้มาก และเป็นความหมายที่ค่อนข้าง สอดคล้องคล้ายคลึงกัน เช่น Button.(1974:1-2 อ้างถึงใน ฤทัยรัตน์ ธรเสนา,2535) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ส่งเสริมให้บุคคลได้เติบโต และมีพัฒนาการ โดยเฉพาะ ทักษะด้านสังคม สมาชิกในกลุ่มจะพยายามช่วยเหลือกลุ่ม และ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อไปสู่เป้าหมายของกลุ่ม จาก ความหมายของ “กิจกรรมกลุ่ม” ข้างต้น จะเห็นได้ว่า กิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้มีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ซึ่งสอดคล้องกับที่ Strang.(1958:15) ได้กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มไม่ใช่การใช้กลยุทธ์เพื่อให้สมาชิกยุติการเห็นแก่ตัว แต่กิจกรรมกลุ่มจะส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการรับรู้ความต้องการของผู้อื่น และเพิ่มทักษะให้เกิดความเข้าใจในมนุษย์สัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ และ นอกจากนั้น Strang ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง งานกลุ่มที่ถูกลงแผนขึ้นมา สมาชิกในกลุ่มมี

การแลกเปลี่ยน แบ่งปันประสบการณ์ เพื่อเร่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในสมาชิกแต่ละคน และภายในกลุ่มทั้งหมด

ทิสนา แชมมณี (2522:20) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม ในแนวที่มีความเกี่ยวข้องกับการศึกษาถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม และพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม คือ การกระทำ หรือ ประสบการณ์ ตลอดจนการเรียนรู้ที่บุคคลจะได้รับจากการเข้ากลุ่ม โดยผ่านกระบวนการกลุ่ม หรือเป็นไปตามพลวัตของกลุ่ม อันจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในกลุ่ม และบุคคลในกลุ่ม เพื่อให้บรรลุตามเป้าประสงค์ของกลุ่ม

ทิสนา แชมมณี และ เขียวภา เตชะคุปต์ (2522:10-12) ได้กล่าวถึงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มไว้ ดังนี้

1) ทฤษฎีสถานะ (field theory) ของ Kurt Lewin ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่สำคัญ สรุปได้ดังนี้ คือ

- 1.1) พฤติกรรมจะเป็นผลมาจากพลังความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม
- 1.2) โครงสร้างของกลุ่ม เกิดจากการรวมกลุ่มของบุคคลที่มีลักษณะต่างกัน
- 1.3) การรวมกลุ่มแต่ละกลุ่ม จะต้องมึปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งเป็นทั้งการกระทำ ความรู้สึก และ ความคิด
- 1.4) องค์ประกอบต่างๆที่ได้กล่าวไว้ในข้อ 1.3 จะก่อให้เกิดโครงสร้างของกลุ่มแต่ละครั้ง ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันออกไป ตามลักษณะของสมาชิกในกลุ่ม
- 1.5) สมาชิกในกลุ่มจะมีการปรับตัวเข้าหากัน และ พยายามช่วยกันทำงาน ซึ่งการที่บุคคลพยายามปรับบุคลิกภาพของตนที่มีความแตกต่างกันนี้ จะก่อให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และ ทำให้เกิดพลัง หรือ แรงผลักดันของกลุ่มที่ทำให้การทำงานเป็นไปด้วยดี

2) ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ (interaction theory) ของ Bales, Homans และ Whyte แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีนี้ คือ

- 2.1) กลุ่มจะมีปฏิสัมพันธ์ โดยการกระทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง
- 2.2) ปฏิสัมพันธ์จะเป็นปฏิสัมพันธ์ทุกๆด้าน คือ ด้านร่างกาย วาจา และจิตใจ
- 2.3) กิจกรรมต่างๆที่กระทำผ่านการมีปฏิสัมพันธ์นี้จะก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกขึ้น

3) ทฤษฎีระบบ (system theory) ทฤษฎีนี้ มีแนวคิดสำคัญ คือ

- 3.1) กลุ่มจะประกอบด้วย โครงสร้าง หรือ ระบบ ซึ่งจะมีการแสดงบทบาทและกำหนดตำแหน่งหน้าที่ของสมาชิก อันถือว่าเป็นการลงทุน (input) เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ (output) อย่างไม่อย่างหนึ่ง

3.2) การแสดงบทบาท ตำแหน่งหน้าที่ของสมาชิก จะกระทำได้โดยการสื่อสารระหว่างกัน และจากการเปิดเผยตัวเองในกลุ่ม (open system)

4) ทฤษฎีสังคมมิติ (sociometric orientation theory) ของ Morano ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่สำคัญ ดังนี้

4.1) การกระทำ และ จริยธรรม หรือขอบเขตการกระทำของกลุ่ม จะเกิดความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างกัน

4.2) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาความสัมพันธ์ คือ การแสดงบทบาทจำลอง หรือ การใช้เครื่องมือวัดการเลือกทางสังคม

5) ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (psychoanalytic orientation theory) ของ Sigmund Freud ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่สำคัญ คือ

5.1) เมื่อบุคคลอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม จะต้องอาศัยการจูงใจ ซึ่งอาจเป็นรางวัลหรือ ผลจากการทำงานในกลุ่ม

5.2) ในการรวมกลุ่ม บุคคลจะมีโอกาสแสดงตนอย่างเปิดเผย หรือ พยายามป้องกันตนเอง โดยวิธีการต่างๆ การใช้แนวคิดนี้วิเคราะห์กลุ่ม โดยให้บุคคลแสดงออกตามความเป็นจริง โดยวิธีการบำบัดทางจิต จะช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความเข้าใจตนเอง และ ผู้อื่นดีขึ้น

6) ทฤษฎีจิตวิทยาทั่วไป (general psychology theory) เป็นการใช้หลักจิตวิทยาต่างๆ เกี่ยวกับการรับรู้ การเรียนรู้ ความคิด ความเข้าใจ การให้แรงจูงใจ และอื่นๆ จะช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมของบุคคลในแง่การรวบรวมข้อมูล

ชนิดของกลุ่ม

Shaw (1981:390 - 414) (อ้างถึงใน ฤทัยรัตน์ ธรเสนา,2535) ได้แบ่งกลุ่มเป็น 3 ชนิด ตามจุดมุ่งหมายเฉพาะของกลุ่ม ดังนี้

1) กลุ่มแก้ปัญหา (problem-solving groups) เป้าหมายของกลุ่มเพื่อแก้ปัญหาคความยุ่งยากที่เกิดขึ้น หรือ เมื่อจำเป็นต้องมีการตัดสินใจในประเด็นต่างๆ เช่น การเลือกวิธีการในการบริการธุรกิจ หรือ การตัดสินใจของประธานนักเรียนในการใช้เงินกองทุนอย่างคุ้มค่า ปัญหาต่างๆอาจสามารถแก้ไขได้ด้วยคนเพียงคนเดียว เช่น ผู้นำกลุ่ม แต่สำหรับปัญหาที่มีเหตุผลมากมายในการเลือกใช้วิธีการแก้ไข ปัญหาจะถูกนำมาพิจารณาในกลุ่ม และการตัดสินใจจะขึ้นกับกลุ่ม มากกว่าตัวบุคคล

2) กลุ่มการศึกษา (educational groups) เป็นกลุ่มที่ช่วยพัฒนาในด้านการเรียนของสมาชิกในกลุ่ม เช่น กลุ่มการสอนเป็นทีม(team-teaching and achievement) หรือ กลุ่มการเรียนรู้แบบช่วยเหลือกัน เช่น นักเรียนเก่งตัวให้นักเรียนที่อ่อนกว่า หรือ รุ่นพี่ตัวให้รุ่นน้อง เป็นต้น

3) กลุ่มประสบการณ์ (experimental groups) กลุ่มประสบการณ์เป็นกลุ่มชนิดพิเศษ ซึ่งตามปกติจะเกิดขึ้นเพื่อเป้าประสงค์ที่เด่นชัด ซึ่งถือว่าสมาชิกอาจจะได้รับประโยชน์โดยการร่วมในกลุ่ม

Laktin(1971) กล่าวว่า ลักษณะสำคัญของกลุ่มประสบการณ์ คือ สมาชิกในกลุ่มหวังว่าจะได้รับประโยชน์จากประสบการณ์กลุ่ม กลุ่มประสบการณ์เกิดขึ้นได้ในหลายรูปแบบต่างๆกัน ตามเหตุผลที่แตกต่างกันไป กลุ่มเหล่านี้มีชื่อเรียกต่างกันไป เช่น กลุ่มฝึกฝน(T-group),กลุ่มฝึกความไว (sensitivity training group) , กลุ่มจิตบำบัด (thearapy group), กลุ่มเผชิญหน้า(encounter group) , กลุ่มพัฒนาบุคคล (personal growth group) , กลุ่มมนุษยสัมพันธ์ (human relation group) และบางทีกลุ่มอาจจะมีชื่อเรียกอื่นๆได้อีก แม้ว่ากลุ่มเหล่านี้จะมี เป้าหมายร่วมกัน คือ ต้องการได้รับประโยชน์จากประสบการณ์ในกลุ่ม แต่กลุ่มเหล่านี้จะมีความแตกต่างกันไปตามชนิดของประโยชน์ที่จะได้จากกลุ่ม และ ตามความปรารถนาของสมาชิกในกลุ่ม กลุ่มประสบการณ์เป็นกลุ่มที่มีเป้าหมายเฉพาะเจาะจงออกไป และ พบว่าได้มีผู้สร้างรูปแบบของกลุ่มแตกต่างกันไปดังกล่าวไปแล้วข้างต้นนั้น จะขอกล่าวถึงกลุ่มที่มีความสำคัญ 5 กลุ่ม ที่เหมาะสำหรับการแก้ปัญหาของกลุ่มบุคคล โดยเน้นที่การพัฒนาตนเอง และ นำวิธีการทางจิตบำบัดมาใช้กับบุคคลที่มีปัญหาในการปรับตัว ซึ่ง ศิริบูรณี สายโกสม(2524:66-69) ได้เสนอไว้ ดังนี้ คือ

1) **กลุ่มฝึกฝน (T-group)** เป้าหมายสำคัญที่การรู้ตัว (self-awareness) และการเสริมสร้างทักษะ ช่วยให้ผู้เข้ากลุ่มเกิดความเจริญงอกงาม เพิ่มพูนสติ เข้าใจถึงปฏิกิริยาที่ตนมีต่อบุคคลอื่น และ บุคคลอื่นมีต่อตัวเรา รู้ว่าคนเรามีการติดต่อสัมพันธ์กันอย่างไร ในการพัฒนาด้านทักษะกลุ่มจะช่วยปรับปรุงความสามารถในการฟัง ช่วยให้ความเข้าใจในตัวบุคคลอื่นได้ ลึกซึ้ง สามารถแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปรับปรุงทักษะในการตอบสนองต่อบุคคลอื่นๆ สรุปแล้ว เป้าหมายที่สำคัญ คือ การเพิ่มพูนความรู้ และ ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ รวมทั้งการ เข้าใจถึงกระบวนการกลุ่ม กลุ่มฝึกฝนแบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ เน้นการพัฒนาตนให้มีการรู้ตัว และช่วยให้มีการเรียนรู้ว่ากลุ่มดำเนินไปอย่างไร สังคมมีการวางรูปอย่างไร และชุมชนมีการพัฒนาไปอย่างไร

2) **กลุ่มเผชิญหน้า (encounter group)** เป้าหมายที่สำคัญของกลุ่มประเภทนี้ คือ ความรู้ตัว ความเป็นตัวของตัวเอง กลุ่มเผชิญหน้าแตกต่างไปจากกลุ่มฝึกฝนในประเด็นที่ กลุ่มเผชิญหน้าเน้นในการช่วยบุคคลให้ได้มีประสบการณ์กับบุคคลอื่น โดยไม่ให้ความสนใจกับนำการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ แต่เน้นให้การสัมผัสซึ่งกันและกัน จุดมุ่งหมายใหญ่ คือ การช่วยให้มีการสัมผัสกับตนเองอย่างเต็มที่ ตนที่แท้จริงของเราไม่ใช่ส่วนที่ได้รับการปกปิดไว้ ช่วยให้เปิดเผยตนเองกับบุคคลอื่นมากขึ้น ให้ความสนใจน้อยกว่ากลุ่มฝึกฝนในเรื่องของการเสริมสร้างทักษะการนำไปประยุกต์ใช้

3) **กลุ่มทนทาน (marathon group)** เป้าหมายสำคัญของกลุ่มประเภทนี้ อยู่ที่การมองตนเองอย่างแท้จริง เป็นการถอดหน้ากากของคนเราออกจากพฤติกรรมปกป้องตนเอง เพื่อให้มองเห็นตนเองตรงกับความเป็นจริงมากขึ้น

4) **กลุ่มจิตบำบัด (therapy group)** กลุ่มจิตบำบัดมีวิธีการได้มากมาย ซึ่งเป้าหมาย

สำคัญของกลุ่ม คือ ช่วยเพิ่มพูนความสามารถในการปรับตัวของสมาชิกในกลุ่ม ให้สมาชิกในกลุ่มมีการแสวงหาตนเอง สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดความวิตกกังวล มีการตัดสินใจที่ดีขึ้น มีความรับผิดชอบในการกระทำของตนเองมากขึ้น ลดอาการซึมเศร้า เป็นต้น

5) **กลุ่มการให้คำปรึกษา (counseling group)** วิธีการในการทำกลุ่มให้คำปรึกษามีหลายวิธีเช่นกัน ความแตกต่างของกลุ่มให้คำปรึกษากับกลุ่มประเภทอื่นๆ คือ เน้นในการวางแผนอย่างมีประสิทธิภาพ จุดมุ่งหมายสำคัญคือช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ในการมีชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดความเข้าใจตนเอง รู้ถึงโอกาสต่างๆในชีวิต เพิ่มพูนความสามารถในการตัดสินใจ และการวางแผนเกี่ยวกับชีวิตของตน

จากเป้าหมายของกลุ่มประเภทต่างๆข้างต้น ผู้วิจัยได้จัดโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล โดยใช้กลุ่มประสบการณ์ และได้ประยุกต์ผสมผสานวิธีการต่างๆของกลุ่มต่างๆข้างต้น เพื่อให้บรรลุตามความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (2525) ได้ทำการทดลองโดยการใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนทุ่งมหาเมฆ กรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 28 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความมีวินัยในตนเอง สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพัฒนาความมีวินัยในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุริน คล้ายรามัญ (2528) ได้ทำการศึกษาวิจัย การพัฒนามโนภาพแห่งตนโดยการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2528 แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อย่างละ 30 คน แล้วเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยมโนภาพแห่งตนของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มก่อนการทดลอง โดยการทดสอบค่าที ปรากฏว่านักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม มีมโนภาพแห่งตนไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05 จากนั้นทดลองฝึกกลุ่มสัมพันธ์กับกลุ่มทดลองด้วยกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้งหมด 11 กิจกรรม กิจกรรมทั้งหมดมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยนักเรียนพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ยอมรับตนเอง และ มีความคิดเห็นต่อตนเองในทางบวก ใช้เวลาฝึก สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวมทั้งหมด 33 คาบ ส่วนกลุ่มควบคุม ให้เรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมตามปกติ ผลการทดลอง ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึก กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีมโนภาพแห่งตนในทางบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุรีย์รัตน์ ฤทธิ์ธงชัยเลิศ (2529) ได้ทำการศึกษาวิจัย ผลจากการใช้กิจกรรม

กลุ่มในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแจรงร้อน เขต ราชบุรี วรรณะ กรุงเทพมหานคร จำนวน 60 คน เลือกลุ่มตัวอย่างโดยคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองในระดับที่ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และ กลุ่มควบคุม 30 คน ผลการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่เรียนโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม มีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

วรรณพร .โรจน์สัญญากุล (2538) ได้ทำการศึกษาวิจัย ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพกับเพื่อน ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี วชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็นนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีสัมพันธภาพกับเพื่อนนักศึกษา สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษาถึงองค์ประกอบ แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องของ Salovey & Mayer (1990) จากการศึกษาในครั้งนี้ ทำให้เกิดปัญหาในการวิจัย ที่จะใช้ในงานวิจัยครั้งนี้

3. ปัญหาในการวิจัย

การจัดโปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่มจะมีผลต่อการเพิ่มระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือได้หรือไม่

4. ตัวแปรในการวิจัย

4.1 ตัวแปรต้น (independent variable) คือ โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์

4.2 ตัวแปรตาม (dependent variable) คือ ระดับเชาวน์อารมณ์ โดยแบ่งเป็นระดับเชาวน์อารมณ์ สูง ปานกลาง และต่ำ

5. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่มต่อกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาล หลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่ม

6. สมมุติฐานของการวิจัย

1. หลังการทดลองนักศึกษาจะมีคะแนนระดับเชาวน์อารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อน การทดลอง

2. หลังการทดลอง นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูง จะมีคะแนนระดับเชาวน์อารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

3. หลังการทดลอง นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ปานกลาง จะมีคะแนนระดับเชาวน์อารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

4. หลังการทดลอง นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ต่ำ จะมีคะแนนระดับเชาวน์อารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

5. นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ต่ำ จะมีคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง สูงกว่านักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ปานกลาง

6. นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ต่ำ จะมีคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง สูงกว่านักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูง

7. นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ปานกลาง จะมีคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง สูงกว่านักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูง

7. คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

7.1 โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดให้กลุ่มได้กระทำความร่วมมือกันโดยมีเป้าหมายที่จะช่วยให้คนในกลุ่มมีความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และสามารถอยู่ร่วมกัน หรือทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ กิจกรรมดังกล่าวจะใช้วิธีการหลายวิธีผสมผสานกัน เพื่อให้ให้นักศึกษابรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้โดยผ่านกระบวนการดังนี้

- 1) นักศึกษาต้องมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมอย่างทั่วถึง
- 2) ทุกคนในกลุ่มมีส่วนเป็นแหล่งความรู้ให้แก่กลุ่ม
- 3) นักศึกษาจะค้นพบข้อเรียนรู้ด้วยตนเอง
- 4) นักศึกษามีโอกาสได้พูดถึงหรือประเมินการทำงานของตนเองและผู้อื่น
- 5) นักศึกษามีโอกาสได้อภิปรายเกี่ยวกับการนำความรู้ที่ตนได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน

7.2 เชาวน์อารมณ์ (Emotional Intelligence) หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ ความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และการกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถรอคอยการตอบสนองของความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ

7.3 เชาวน์อารมณ์ต่ำ หมายถึง คะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดเชาวน์อารมณ์ ที่ได้คะแนนระหว่าง 110-126 คะแนน

7.4 เซาว์นอารมณปานกลาง หมายถึง คะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดเซาว์นอารมณ ที่ได้คะแนนระหว่าง 127-133 คะแนน

7.5 เซาว์นอารมณสูง หมายถึง คะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดเซาว์นอารมณ ที่ได้คะแนน ระหว่าง 134-147 คะแนน

7.6 นักศึกษาพยาบาล หมายถึง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ ปีการศึกษา 2542 กำลังเรียนหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ 4 ปี ช่วงอายุระหว่าง 18 – 20 ปี

8. ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ ปีการศึกษา 2542 จำนวน 39 คน

9. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้ทราบถึงผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเซาว์นอารมณแบบกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเพิ่มระดับเซาว์นอารมณ
2. เป็นแนวทางในการพัฒนาให้นักศึกษาพยาบาลมีระดับเซาว์นอารมณสูงขึ้น
3. เป็นแนวทางสำหรับ ครู อาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้อง หรือนักศึกษา ในการจัดหรือนำโปรแกรมพัฒนาเซาว์นอารมณแบบกิจกรรมกลุ่มมาใช้ในการพัฒนาเซาว์นอารมณ
4. เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาเซาว์นอารมณต่อไป

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2542 จำนวน 39 คน โดยแบ่งเป็น ผู้ที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูง ปานกลาง ต่ำ

2. การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากวิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ ในการนำมาตรวจวัดเชาวน์อารมณ์ (Emotional Intelligence Test) มาทดสอบกับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2542

ขั้นที่ 2 นำผลการทดสอบที่ได้จากการทำมาตรวจวัดเชาวน์อารมณ์ (Emotional Intelligence Test) ไปคำนวณหาคะแนนที่ได้ เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ สูง ปานกลาง และต่ำ

3. การออกแบบการวิจัย

การวิจัยนี้มีรูปแบบการทดลองแบบมีกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว (One Group Pretest Posttest Design) ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 3 แสดงการออกแบบการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง	n	การทดสอบ ก่อนการทดลอง	ดำเนินการทดลอง	การทดสอบ หลังการทดลอง
กลุ่มทดลอง	39	X1	Y	X2

Y คือ การเข้าโปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่ม

X1 คือ การทดสอบก่อนการทดลอง

X2 คือ การทดสอบหลังการทดลอง

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ คือ

4.1 มาตรวัดเชาวน์อารมณ์ (emotional intelligence test) ของ N.S.Schutte et.al. (1998) ได้พัฒนามาจากแนวคิดทฤษฎีเชาวน์อารมณ์ ของ Salovey & Mayer(1990) ซึ่งเป็นบุคคลแรกที่ใช้คำว่า (Emotional Intelligence) โดยเสนอว่าเชาวน์อารมณ์ประกอบไปด้วย ความสามารถที่ปรับเปลี่ยนได้ 3 ประเภท ดังนี้

1) การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ (appraisal and expression of emotion) เป็นความสามารถที่จะประเมินค่าและแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นการแสดงออกของตนเองโดยใช้วาจา(verbal) และไม่ใช้วาจา(nonverbal) โดยที่การประเมินค่าเป็นส่วนตัดสินการแสดงออกทางอารมณ์ นอกจากนี้ ยังสามารถรับรู้อารมณ์ของคนอื่นที่ไม่ได้แสดงออกทางวาจา และสามารถมีความรู้สึกร่วมรู้สึก (empathy) คนอื่นด้วย

2) การควบคุมอารมณ์ (regulation of emotion) เป็นความสามารถที่จะตรวจสอบประเมินผลและจัดการควบคุมหรือปรับอารมณ์ของตนเองตลอดจนสามารถควบคุมหรือปรับและจัดการกับอารมณ์ของผู้อื่นได้

3) การใช้ประโยชน์ของอารมณ์ (utilization of emotion) เป็นความสามารถที่จะใช้อารมณ์แบบต่างๆในกระบวนการรู้คิดต่างๆ ดังต่อไปนี้

3.1) อารมณ์ที่เปลี่ยนไปมาช่วยในการวางแผนในอนาคตหลายแนวทาง

3.2) อารมณ์ที่ดี ช่วยในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยสามารถบูรณาการแนวคิดที่หลากหลายให้เชื่อมโยงกัน

3.3) อารมณ์ช่วยขัดจังหวะระบบที่ซับซ้อนทั้งระบบด้วยการชี้ให้เห็นจุดที่เป็นปัญหาก่อนหน้านั้น อารมณ์จึงช่วยให้เกิดความใส่ใจในเรื่องที่เป็นปัญหาก่อน เช่น อารมณ์ที่วิตกกังวล หรือซึมเศร้าก็จะทำให้หันมาสนใจตนเอง

3.4) อารมณ์ช่วยจูงใจให้พากเพียรพยายามกับงานที่ท้าทาย

มาตรวัดเขาวนอารมณ์ของ Schutte et.al. ประกอบด้วย องค์ประกอบของ เขาวนอารมณ์ 3 องค์ประกอบ ตามแนวคิดของ Salovey & Mayer(1990) โดย Schutte et.al. กล่าวว่า แนวคิดของ Salovey & Mayer(1990) นั้น เป็นรูปแบบที่แสดงภาวะที่เป็นปัจจุบันของบุคคลในเรื่องเขาวนอารมณ์ มาตรวัดเขาวนอารมณ์ของ Schutte et.al. เป็นแบบรายงานตนเอง มีจำนวน 33 ข้อ มีคุณภาพที่เที่ยงตรงและเชื่อถือได้โดยที่ มาตรวัดแต่ละข้อ ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ในแต่ละข้อ ผู้ตอบเลือกตอบระดับใดระดับหนึ่ง จากมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับนี้ มาตรานี้ประกอบด้วยข้อความทางบวกจำนวน 30 ข้อ และข้อความทางลบจำนวน 3 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนนข้อความทางบวกแบ่งเป็น 5 ระดับ คือ 5,4,3,2,1 และการให้คะแนนข้อความทางลบ จะให้คะแนนกลับกันเป็น 1,2,3,4 และ 5 สำหรับระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ตามลำดับ Schutte และคณะ รายงานว่า มาตรวัดนี้มีความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายใน โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา=0.87 มีค่าเชื่อมั่นชนิดสอบซ้ำ (test-retest reliability) โดยเว้นระยะห่างการสอบซ้ำ 2 สัปดาห์=0.78 และพบว่า มาตรวัดนี้ มีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง โดยมาตรานี้มีความสัมพันธ์กับโครงสร้างอื่นๆที่เกี่ยวข้องทางทฤษฎี ได้แก่ alexithymic ความใส่ใจต่อความรู้สึก การปรับปรุงสภาวะอารมณ์ การมองโลกในแง่ดี และการอดกลั้น

4.1.1 ลักษณะของเครื่องมือ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า ประกอบด้วย

ข้อความเกี่ยวกับเขาวนอารมณ์ จำนวน 33 ข้อ มีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ 1.การประเมินค่า และการแสดงออกทางอารมณ์ จำนวน 13 ข้อ , 2. การควบคุมอารมณ์ จำนวน 8 ข้อ , 3. การใช้ประโยชน์ของอารมณ์ จำนวน 12 ข้อ

4.1.2 ขั้นตอนในการพัฒนาเครื่องมือ

1)นำมาตรวัดเขาวนอารมณ์ที่ รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา

แปลและเรียบเรียงแล้ว ไปทดลองใช้กับนักศึกษานิติชั้นปีที่ 2 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 209 คน ไปวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง(reliability) โดยใช้สูตรครอนบาคอัลฟา (Cronbach Alpha) ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .8264 และ แยกวิเคราะห์ออกเป็น รายด้าน ด้านที่ 1 เท่ากับ .6524 ด้านที่ 2 เท่ากับ .6571 และ ด้านที่ 3 เท่ากับ .6892 ได้ผลดังแสดงไว้ในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์แสดงแอลฟาของมาตรวัดชาวน์อารมณ์ทั้งฉบับ และแยกตามด้าน

ข้อที่	จำนวนข้อ	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา
ด้านที่1การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ ข้อ 1,4,5*,9,11,15,18,22,25,26,29,32,33*	13	0.6524
ด้านที่2การควบคุมอารมณ์ ข้อ 12,13,14,16,19,21,24,30	8	0.6571
ด้านที่3 การใช้ประโยชน์ของอารมณ์ ข้อ 2,3,6,7,8,10,17,20,23,27,28*,31	12	0.6892
รวมทั้งหมด	33	0.8264

* เป็นข้อความทางลบ

2)การหาความตรงรายข้อ หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนแต่ละข้อ กับคะแนนรวมของด้าน โดยพิจารณาข้อกระทงที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ดังกล่าวเป็นบวก ผลการพิจารณาพบว่า ข้อกระทงทั้ง 33 ข้อ มีค่าเป็นบวก ดังเสนอไว้ในตารางที่ 12 ภาคผนวก ค

4.2 โปรแกรมพัฒนาชาวน์อารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่ม

สำหรับแนวทางในการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาชาวน์อารมณ์ ผู้วิจัยยึดหลักว่า กิจกรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินการมุ่งให้นักศึกษามีอัตมโนทัศน์ที่เหมาะสม การประเมินค่าและการแสดงออกของอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ และการใช้ประโยชน์ของอารมณ์ สามารถนำไปปฏิบัติ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาชาวน์อารมณ์ โดยมีขั้นตอน ดังนี้

4.2.1) กำหนดหัวข้อโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้ง

4.2.2) จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับหัวข้อกิจกรรม โดยแต่ละกิจกรรมจะกำหนดวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินการ การเตรียมอุปกรณ์

4.2.3) นำกิจกรรมทั้งหมดไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา คือ รองศาสตราจารย์ ดร. ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา และ อาจารย์ อรัญญา ต้อยคำภีร์ พิจารณาถึงความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีการในกิจกรรมแต่ละครั้ง

4.2.4) นำกิจกรรมดังกล่าวไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ระดับต้น ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของกระบวนการจัดกิจกรรม อุปกรณ์ เวลา และสถานที่

4.2.5) ปรับปรุงโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาเขาวนอารมณ์อีกครั้งหนึ่ง

4.2.6) นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ปรับปรุงแล้ว ไปใช้ในการดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง

5. วิธีดำเนินการวิจัย แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง, ระยะดำเนินการทดลอง, ระยะหลังการทดลอง

5.1) ระยะก่อนการทดลอง มีวิธีดำเนินการทดลอง ดังนี้

5.1.1) ผู้วิจัยดำเนินการสร้างโปรแกรมพัฒนาเขาวนอารมณ์ จากตำรา และเอกสารต่างๆ โดยปรึกษาเพื่อขอข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา คือ รองศาสตราจารย์ ดร. ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา และ อาจารย์ อรัญญา ต้อยคำภีร์

5.1.2) มีหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือเพื่อ ขอความร่วมมือจากวิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ ในการดำเนินการวิจัย

5.1.3) การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอนที่ 1-2 ของการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

5.1.4) กำหนดวัน เวลา และ ตารางการจัดโปรแกรมพัฒนาเขาวนอารมณ์แต่ละ

ครั้ง ดังนี้

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 5 แสดงการจัดโปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่	วันที่	จำนวน นักศึกษา(คน)	ชื่อกิจกรรม
1	6 มีนาคม 2543	39	ปฐมนิเทศ
2	7 มีนาคม 2543	39	ตัวของฉัน
3	9 มีนาคม 2543	39	คนมีหัวใจ
4	13 มีนาคม 2543	39	การสำรวจตนเอง
5	14 มีนาคม 2543	39	ทายอารมณ์
6	16 มีนาคม 2543	39	สำรวจตนเอง
7	20 มีนาคม 2543	39	การควบคุมความโกรธ
8	21 มีนาคม 2543	39	การปรับอารมณ์
9	23 มีนาคม 2543	39	ฝึกสมาธิ
10	27 มีนาคม 2543	39	ความมั่นคงทางจิตใจ
11	28 มีนาคม 2543	39	การปรับตัวในสถานการณ์ ต่างๆ
12	30 มีนาคม 2543	39	ปัจฉิมนิเทศ

5.1.5) ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 39 คน เป็นกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว ไม่มีกลุ่มควบคุม เพราะ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้มีจำนวนจำกัด

5.1.6) เวลาที่ใช้ในการทดลอง ผู้วิจัยใช้เวลาหลังเข้าแถวเคารพธงชาติและสวดมนต์ในตอนเย็น คือ เวลา 18.30 – 19.20 สัปดาห์ละ 3 คาบๆละ 50 นาที คือ วันจันทร์, วันอังคาร และ วันพฤหัสบดี รวม 4 สัปดาห์ ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่นักศึกษาวางจากการเรียนและกิจกรรมต่างๆ เป็นช่วงเวลาที่ผ่อนคลาย เหมาะสมที่จะทำกิจกรรมกลุ่ม

5.2) ขั้นตอนการวิจัย

5.2.1) ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 39 คน ทำมาตรวัดเชาวน์อารมณ์ในวันจันทร์ที่ 6 มีนาคม 2543 เพื่อเป็นการทดสอบก่อนการทดลอง (pre-test)

5.2.2) อธิบายวิธีดำเนินกิจกรรม

- 1) กระบวนการของโปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่ม
- 2) กิจกรรมที่ใช้ในกระบวนการกลุ่ม

1) กระบวนการของโปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่ม ส่งเสริมให้นักศึกษามีประสิทธิภาพในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์เพิ่มขึ้น อธิบายได้ ดังนี้ คือ ลักษณะของการจัดโปรแกรมได้ดำเนินการเป็นลำดับขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ นักศึกษา มีประสิทธิภาพในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์สูงขึ้น ซึ่งกระบวนการกลุ่มได้ดำเนินไปตามลำดับขั้นของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ตามแนวคิดของ ฮิลแมน เพนซาร์ และบาร์ (Hillman Penzar and Barr 1975:761-764) 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การชี้แจงหัวข้อ วัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยได้อธิบายถึงหัวข้อโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่จะดำเนินในแต่ละครั้ง รวมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินกิจกรรม เพื่อให้ นักศึกษาเข้าใจและตระหนักถึงบทบาทของตนในห้องเรียน การอธิบายและชี้แจงวัตถุประสงค์นี้ จะช่วยให้นักศึกษาเข้าใจถึงหัวข้อโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่จัดขึ้นในแต่ละครั้ง ทั้งนี้จะมีการเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามด้วย หลังจากชี้แจงวัตถุประสงค์แล้ว ซึ่งจะเป็นการกระตุ้นให้นักศึกษามีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้มากยิ่งขึ้นดังจะเห็นได้จาก โปรแกรมที่ 2 ตัวของฉัน เป็นโปรแกรมที่ส่งเสริมให้เกิดความคุ้นเคย และการมี ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ผู้วิจัยเริ่มดำเนินกิจกรรมโดยบอกวัตถุประสงค์ คือ 1. เพื่อให้นักศึกษาได้สำรวจตนเองในด้านต่างๆ 2. เพื่อให้นักศึกษารู้จักตนเอง 3. เพื่อให้นักศึกษาคู่กันและพร้อมที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น การบอกวัตถุประสงค์เหล่านี้ ก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งความสนใจ และกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้จักตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่ความสนใจในตนเอง จึงจะเห็นได้ว่า การบอกวัตถุประสงค์ในขั้นของการชี้แจงหัวข้อ วัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการนี้ จะทำให้นักศึกษาทราบถึงประสบการณ์ที่ตนเองจะได้รับเพิ่มเติมในด้านการมีทัศนคติที่เหมาะสม การประเมินค่าและการแสดงออกของอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ และการใช้ประโยชน์ของอารมณ์ ซึ่งเป็น องค์ประกอบหลักที่จะนำไปสู่การพัฒนาเชาวน์อารมณ์

ขั้นที่ 2 การดำเนินกิจกรรม

เมื่อมีการชี้แจงหัวข้อ วัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการแล้ว ได้เริ่มดำเนินกิจกรรมต่อไป ในขั้นนี้ นักศึกษาจะใช้เวลาทั้งหมดทำกิจกรรม และนักศึกษาก็จะได้รับความรู้ ความเข้าใจ ในด้านการพัฒนาการประเมินค่าและการแสดงออกของอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ และการใช้ประโยชน์ของอารมณ์ ซึ่งการฝึกทักษะเหล่านี้ จะมีการดำเนินกิจกรรมในหลายรูปแบบ คือ การเขียนข้อความที่เกี่ยวกับตนเอง แล้วอภิปรายพูดคุยกับเพื่อนเพื่อรู้จักตนเอง และรับรู้ตนเองตามความเป็นจริง และได้รับข้อมูลย้อนกลับทางบวกแก่เพื่อนในโปรแกรมที่ 2 ตัวของฉัน , โปรแกรมที่ 3 คนมีหัวใจ , โปรแกรมที่ 4 การสำรวจตนเอง

ส่วนการประเมินค่าและการแสดงออกของอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ และการใช้ประโยชน์ของอารมณ์นั้น ฝึกให้นักศึกษาแสดงบทบาทสมมติเพื่อปรับอารมณ์ ทายอารมณ์ และฝึกควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจากเหตุการณ์ในชีวิตจริง ดังจะเห็นได้จาก

ส่วนการฝึกการตระหนักรู้ในตนเอง รับรู้ถึงความรู้สึกตนเอง ดังจะเห็นได้จาก
โปรแกรมที่ 9 การฝึกสมาธิ

ส่วนโปรแกรมที่ฝึกให้นักศึกษามีความมั่นคงในจิตใจตนเอง สามารถยอมรับฟัง
คำวิพากษ์วิจารณ์ของเพื่อนได้ คือ โปรแกรมที่ 10 “หมอดู” ความมั่นคงทางจิตใจ

โปรแกรมที่ฝึกให้นักศึกษารู้จักปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ วางตัวได้เหมาะสม
กับบุคคล เวลา และสถานที่ คือ โปรแกรมที่ 11 “กล่องมหัศจรรย์” การปรับตัวใน สถานการณ์ต่างๆ

ในขั้นของการดำเนินกิจกรรมนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้สนับสนุนและเชื้ออำนวยการให้นักศึกษาใน
กลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน พุดคุยกระตุ้นให้นักศึกษาใส่ใจต่อบทบาทที่นักศึกษาได้รับในการทำ
กิจกรรม กระบวนการในขั้นของการดำเนินกิจกรรมนี้ จึงก่อให้เกิดการเรียนรู้ เกิดความเข้าใจ และนำไป
สู่การปฏิบัติเพื่อพัฒนาเชาวน์อารมณ์

ขั้นที่ 3 การอภิปรายหลังจากดำเนินการ

เมื่อได้ทำกิจกรรมร่วมกันแล้ว จะต้องมีการอภิปรายสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม ซึ่ง
เกี่ยวข้องกับหัวข้อกิจกรรม ตลอดจนมีการประเมินวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ซึ่งในขั้นนี้จะทำให้ นักศึกษา
เข้าใจหัวข้อโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มได้ชัดเจน และสามารถปรับปรุงพฤติกรรมบางอย่าง หรือ
เปลี่ยนแปลงความคิดบางอย่าง ในขั้นนี้ นอกจากนักศึกษาจะเป็นผู้สรุปในแต่ละครั้งที่ทำกิจกรรมแล้ว
ผู้วิจัยได้สรุปร่วมกับนักศึกษาทุกครั้ง ทั้งนี้ เป็นการสร้างกำลังใจให้นักศึกษา ทำให้นักศึกษาทราบ
พัฒนาการของตน และเห็นความต่อเนื่องของโปรแกรมในแต่ละโปรแกรม

ผลจากกระบวนการของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่มีลำดับขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง และจาก
การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาดังกล่าว จะเห็นได้ว่า ทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้ถึงทักษะที่เป็นองค์
ประกอบสำคัญในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ การประเมินค่าและการแสดงออก
ของอารมณ์ , การควบคุมอารมณ์ และการใช้ประโยชน์ของอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการพัฒนา
ทางสังคมของวัยรุ่น ดังที่ ฟิลลิปส์ (Phillips 1974:41-42 อ้างถึงใน ศุภลักษณ์ สัตย์เพริศพราย,2532)
ได้กล่าวไว้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เขาเริ่มค้นหาตนเองจากการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ไปสู่การพูดคุยและปรับตัว
ให้เข้ากับบุคคลอื่นๆ

2) กิจกรรมที่นำมาใช้ในกระบวนการกลุ่ม มีเป้าหมายที่ชัดเจน ส่งเสริม
องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ ตามแนวคิดของ Salovey & Mayer(1990) ซึ่งกล่าวว่าประสิทธิภาพ
ในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ มีองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ คือ การประเมินค่าและการแสดงออก
ทางอารมณ์ , การควบคุมอารมณ์ และการใช้ประโยชน์ของอารมณ์ ซึ่งกิจกรรมที่นำมาใช้ในโปรแกรม
กิจกรรมกลุ่มได้ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ทั้ง 3 ประการ ดังนี้

2.1) โปรแกรมที่ส่งเสริมให้มีการประเมินค่าและการแสดงออกของอารมณ์ ได้แก่ โปรแกรมที่ 2 ตัวของฉัน , โปรแกรมที่ 3 คนมีหัวใจ , โปรแกรมที่ 4 การสำรวจตนเอง , โปรแกรมที่ 5 ทายอารมณ์ , โปรแกรมที่ 6 สำรวจอารมณ์ , โปรแกรมที่ 7 การควบคุมอารมณ์โกรธ , โปรแกรมที่ 9 การฝึกสมาธิ , โปรแกรมที่ 10 “หมอดู”ความมั่นคงทางจิตใจ และ โปรแกรมที่ 11 “กล่องมหัศจรรย์” การปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆ เป็นโปรแกรมที่ส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดการมองเห็นภาพรวมของตนเอง ยอมรับตนเองตามความเป็นจริง เรียนรู้ข้อดีและข้อบกพร่องของตน ให้นักศึกษามีการประเมินค่าและการแสดงออกของอารมณ์ รวมทั้งฝึกให้นักศึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกแก่กัน

2.2) โปรแกรมที่ส่งเสริมให้มีการควบคุมอารมณ์ ได้แก่ โปรแกรมที่ 2 ตัวของฉัน , โปรแกรมที่ 3 คนมีหัวใจ , โปรแกรมที่ 4 การสำรวจตนเอง , โปรแกรมที่ 7 การควบคุมอารมณ์โกรธ โปรแกรมที่ 8 การปรับอารมณ์ , โปรแกรมที่ 9 การฝึกสมาธิ , โปรแกรมที่ 10 “หมอดู”ความมั่นคงทางจิตใจ และโปรแกรมที่ 11 “กล่องมหัศจรรย์”การปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆ เป็นโปรแกรมที่ ส่งเสริมให้มีการควบคุมอารมณ์

2.3) โปรแกรมที่ส่งเสริมให้มีการใช้ประโยชน์ของอารมณ์ ได้แก่ โปรแกรมที่ 2 ตัวของฉัน , โปรแกรมที่ 3 คนมีหัวใจ , โปรแกรมที่ 4 การสำรวจตนเอง , โปรแกรมที่ 8 การปรับอารมณ์ โปรแกรมที่ 9 การฝึกสมาธิ , โปรแกรมที่ 10 “หมอดู”ความมั่นคงทางจิตใจ และ โปรแกรมที่ 11 “กล่องมหัศจรรย์”การปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆ

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่มที่นำมาใช้ครั้งนี้ เป็นโปรแกรมที่มีเป้าหมายชัดเจน สอดคล้องกับหลักการของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ดังที่ ฮิลแมน เพนซาร์ และบาร์ (Hillman Penzar and Barr 1975:761-762 อ้างถึงใน ศุภลักษณ์ สัตย์เพริศพราย,2532) ได้กล่าวไว้ว่า โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เป็นโปรแกรมที่มุ่งจะพัฒนาลักษณะด้านใดด้านหนึ่งของนักศึกษา โดยมีการจัดโปรแกรมที่มีเนื้อหาชัดเจน และมีการดำเนินกิจกรรมร่วมกันภายในชั้นเรียน ทั้งนี้ เพื่อให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ และนำข้อคิดที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

5.2.3) ผู้วิจัยเข้าดำเนินการจัดโปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่ม ตั้งแต่ ครั้งที่ 1 ถึงครั้งที่ 12 ในระหว่างวันจันทร์ที่ 6 มีนาคม 2543 ถึงวันพฤหัสบดีที่ 30 มีนาคม 2543

5.2.4) การจัดโปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่มในแต่ละครั้งมีรูปแบบ ดังนี้

- 1) ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ และหัวข้อกิจกรรมในแต่ละครั้ง เมื่อเริ่มกลุ่ม ใช้เวลาประมาณ 5 นาที
- 2) ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรม ใช้เวลาประมาณ 10 นาที
- 3) นักศึกษาทำกิจกรรม ใช้เวลาประมาณ 20 นาที
- 4) นักศึกษาร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึกซึ่งกันและกัน ใช้เวลา

ประมาณ 10 นาที

5) นักศึกษาและผู้วิจัยร่วมกันสรุปผลและข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

5.3) ระยะเวลาหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักศึกษาทั้งหมด 39 คน ทำมาตรวัดเชาว์อารมณ์ หลังการทดลอง

6.การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยรวบรวมคะแนนจากมาตรวัดเชาว์อารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน ก่อนและหลังการทดลอง

7.การวิเคราะห์ข้อมูล

โดยใช้ SPSS for windows

1) คำนวณค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนจากมาตรวัดเชาว์อารมณ์ ของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง

2) คำนวณค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนจากมาตรวัดเชาว์อารมณ์ ของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลอง

3) วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความแตกต่างของเชาว์อารมณ์ของนักศึกษา ในระยะหลังการทดลอง โดยวิธีการทดสอบด้วยค่าเอฟ (F – test)

4) วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนของนักศึกษาที่มีระดับเชาว์อารมณ์สูง, ปานกลาง และต่ำ ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ใช้การทดสอบค่าที (T- test)

5) วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความแตกต่างของเชาว์อารมณ์ของนักศึกษา ในระยะก่อนและหลังการทดลอง โดยวิธีการทดสอบด้วยค่าเอฟ (F – test)

8. การนำเสนอข้อมูล

1) แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยทั้ง 3 กลุ่ม ของนักศึกษา ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

2) แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความแตกต่างของเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาระหว่างกลุ่มในระยะหลังการทดลอง

3) แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความแตกต่างของเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาระหว่างกลุ่ม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง



บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัยแบบมีกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว ทดสอบก่อนการทดลอง และ หลังการทดลอง (One group Pretest Posttest design)

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการวัดระดับเชาวน์อารมณ์ ของนักศึกษาพยาบาล ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้ง 39 คน เป็น 2 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง วัดระดับเชาวน์อารมณ์ด้วย มาตรฐานวัดเชาวน์อารมณ์ของ Schutte.et.al.
2. ระยะหลังการทดลอง วัดระดับเชาวน์อารมณ์ด้วย มาตรฐานวัดเชาวน์อารมณ์ของ Schutte.et.al. ซึ่งเป็นมาตรฐานวัดเชาวน์อารมณ์ชุดเดียวกัน

ผู้วิจัยได้นำคะแนนระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง มาทำการวิเคราะห์และแปลความหมายของข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูป SPSS/pc+ แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ในรูปของตารางประกอบความเรียง โดยแบ่งการนำเสนอข้อมูลออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา

ตอนที่ 2 คะแนนระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาก่อนการทดลอง จำแนกเป็นสูง,ปานกลาง และต่ำ

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาหลังการทดลอง

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษา ก่อนและหลังการทดลอง

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษา ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา

ตารางที่ 6 จำนวนร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามอายุ

อายุ(ปี)	จำนวน	ร้อยละ
18	11	28.2
19	23	59.0
20	5	12.8
รวม	39	100.0

จากตารางที่ 6 แสดงว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีอายุ 19 ปี จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 59.0 รองลงมาคือ มีอายุ 18 ปี จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 28.2 และน้อยที่สุดมีอายุ 20 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 12.8

ตอนที่ 2 คะแนนระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาก่อนการทดลอง จำแนกเป็นสูง ปานกลาง ต่ำ ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละคะแนนรวมของระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษา

คะแนน	ความถี่	ร้อยละ
110	1	2.56
112	1	2.56
117	1	2.56
118	2	5.13
120	1	2.56
121	1	2.56
123	1	2.56
124	4	10.26
126	1	2.56
127	2	5.13
128	1	2.56
129	2	5.13

ตารางที่ 7 (ต่อ)

คะแนน	ความถี่	ร้อยละ
132	5	12.82
133	3	7.69
134	1	2.56
135	3	7.69
137	2	5.13
138	1	2.56
139	1	2.56
140	2	5.13
141	1	2.56
146	1	2.56
147	1	2.56
รวม	39	100.00

จากตารางที่ 7 แสดงว่านักศึกษาได้คะแนนสูงสุด เท่ากับ 147 คะแนน รองลงมาคือ 146 , 141 และ 140 ตามลำดับ และคะแนนน้อยที่สุด เท่ากับ 110 คะแนน และนักศึกษาส่วนใหญ่ได้คะแนน เท่ากับ 132 คะแนน จำนวน 5 คน รองลงมาคือ ได้คะแนนเท่ากับ 124 คะแนน จำนวน 4 คน

หลังจากได้คะแนนรวมแล้ว ผู้วิจัยได้จำแนกนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 13 คน คือ นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูง , ปานกลาง และต่ำ โดยพิจารณาจากคะแนนรวมที่ได้รับ ดังต่อไปนี้

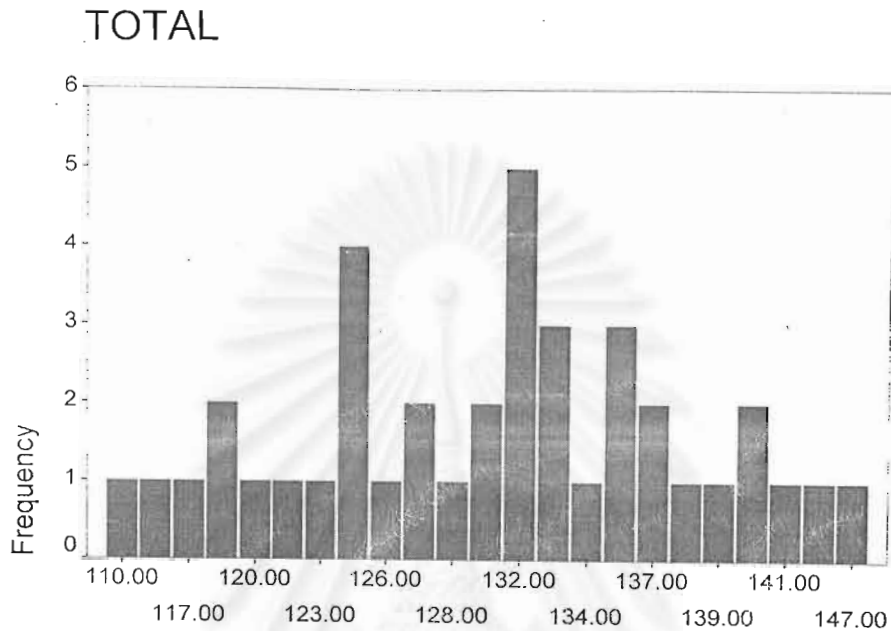
กลุ่มสูง คะแนนอยู่ระหว่าง 134 - 147

กลุ่มกลาง คะแนนอยู่ระหว่าง 127-133

กลุ่มต่ำ คะแนนอยู่ระหว่าง 110-126

ส่วนสาเหตุที่จำแนกนักศึกษาตามเกณฑ์ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ เนื่องจาก ได้นักศึกษาที่มีระดับคะแนนเชาวน์อารมณ์สูง , ปานกลาง และต่ำ อย่างละ 13 คนเท่าๆกัน ทำให้ข้อมูลที่ออกมาสามารถจัดกลุ่มนักศึกษาได้ง่าย และสะดวกต่อการวิเคราะห์ข้อมูล

ภาพที่ 3 กราฟแท่งแสดงการกระจายของคะแนนระดับเซวณอารมณ์ของนักศึกษา ก่อนการทดลอง



ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความแตกต่างของเซวณอารมณ์ของนักศึกษาระหว่างกลุ่ม หลังการทดลอง

ตารางที่ 8 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความแตกต่างของเซวณอารมณ์ของนักศึกษาระหว่างกลุ่ม หลังการทดลอง

ข้อความ	แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
คะแนนระดับเซวณอารมณ์	ระหว่างกลุ่ม	2	788.67	394.33	1.82
	ภายในกลุ่ม	36	7787.08	216.31	
	รวม	38	8575.74		

จากตารางที่ 8 แสดงว่าความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับเซวณอารมณ์ของนักศึกษาระหว่างกลุ่มคะแนน ไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนระดับเซวณอารมณ์ของนักศึกษาที่มีระดับเซวณอารมณ์สูง, ปานกลาง และต่ำ ก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับเซวณอารมณ์ของนักศึกษาที่มีระดับเซวณอารมณ์สูง, ปานกลาง และต่ำ ก่อนและหลังการทดลอง

ระดับเซวณอารมณ์	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			t
	N	\bar{X}	S.D.	N	\bar{X}	S.D.	
สูง	13	138.77	4.09	13	137.85	4.69	1.13
กลาง	13	130.69	2.32	13	136.85	4.06	5.07**
ต่ำ	13	120.08	4.92	13	131.46	2.70	11.01**
รวม	39	129.85	8.65	39	135.38	4.74	5.52**

**p < .01

จากตารางที่ 9 แสดงว่า

ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับเซวณอารมณ์ก่อนการทดลองของนักศึกษาที่มีระดับเซวณอารมณ์สูง เท่ากับ 138.77 ส่วนค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนเซวณอารมณ์หลังการทดลอง เท่ากับ 137.85 ซึ่งไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับเซวณอารมณ์ก่อนการทดลองของนักศึกษาที่มีระดับเซวณอารมณ์ปานกลาง เท่ากับ 130.69 ส่วนค่าเฉลี่ยระดับเซวณอารมณ์หลังการทดลอง เท่ากับ 136.85 ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับเซวณอารมณ์ก่อนการทดลองของนักศึกษาที่มีระดับเซวณอารมณ์ต่ำ เท่ากับ 120.08 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับเซวณอารมณ์หลังการทดลอง เท่ากับ 131.46 ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับเซวณอารมณ์ก่อนการทดลองของนักศึกษาทั้งหมด เท่ากับ 129.85 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับเซวณอารมณ์หลังการทดลอง เท่ากับ 135.38 ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษา ระหว่างกลุ่ม ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 10 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาระหว่างกลุ่ม ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

ข้อความ	แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
คะแนนระดับเชาวน์อารมณ์	ระหว่างกลุ่ม	2	5381.74	2690.87	12.47**
	ภายในกลุ่ม	36	7770.92	215.86	
	รวม	38	13152.67		

**p < .01

จากตารางที่ 10 แสดงว่า ความแปรปรวนของคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาระหว่างกลุ่ม ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

ตารางที่ 11 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาเป็นรายคู่แต่ละกลุ่ม

ข้อความ	กลุ่มคะแนน	\bar{X}	กลุ่มคะแนน		
			สูง	กลาง	ต่ำ
			0.92	6.15	26.77
คะแนนระดับเชาวน์อารมณ์	สูง	0.92	-	5,23	25,85**
	กลาง	6.15		-	20,62**
	ต่ำ	26.77			-

**p < .01

จากตารางที่ 11 จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของคะแนนระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาระหว่างกลุ่มคะแนน พบว่า

ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูงและต่ำ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์กลางและต่ำ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูงและกลาง ไม่แตกต่างกัน

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ ซึ่งมีสมมติฐานในการวิจัย คือ นักศึกษาพยาบาลมีระดับเชาวน์อารมณ์สูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่ม โดยออกแบบการวิจัยแบบมีกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว ไม่มีกลุ่มควบคุม

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยทำการประเมินระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลโดยการ ให้ทำมาตรวัดเชาวน์อารมณ์ในระยะก่อนและหลังการทดลอง แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูล ผลการวิเคราะห์มีทั้งที่สนับสนุน และไม่สนับสนุนสมมติฐาน มีรายละเอียด ดังนี้

1. การอภิปรายผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการวัดระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูง , ปานกลาง และต่ำ ด้วยมาตรวัดเชาวน์อารมณ์ของ Schutte et.al. ก่อนและหลังการทดลอง

2. การอภิปรายผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษา ระหว่างกลุ่ม หลังการทดลอง

3. การอภิปรายผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาระหว่างกลุ่ม ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

การอภิปรายผลการวิจัยในแต่ละส่วน มีรายละเอียด ดังนี้

- 1) การอภิปรายผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการวัดระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูง , ปานกลาง และต่ำ ด้วยมาตรวัดเชาวน์อารมณ์ของ Schutte et.al. ก่อนและหลังการทดลอง จากการวิจัย พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ปานกลางและต่ำที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม มีระดับเชาวน์อารมณ์สูงขึ้นก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เนื่องจาก นักศึกษาได้เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมในทุกขั้นตอนด้วยตัวเองจากโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มทุกกิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาหลักการ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม ในขณะที่ทำกิจกรรม นักศึกษาจะได้คิด ได้ทำ ได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ในบรรยากาศที่อิสระ อบอุ่น และเป็นกันเอง

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่วนใหญ่จะฝึกให้นักศึกษาทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม นักศึกษาจะมีโอกาสได้เปลี่ยนกลุ่ม เปลี่ยนหน้าที่ ตลอดจนความรู้ ความคิด เมื่อนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมกับคนอื่น นักศึกษาจะมีการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เมตตา จินดารักษ์(2525:42) ที่ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสามารถในการ

ปรับตัวทางสังคมของนักเรียน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมกลุ่ม มีความสามารถในการปรับตัวทางสังคม สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกจากข้อเสนอสอน แสดงให้เห็นว่า กระบวนการกลุ่มช่วยส่งเสริมผู้เรียนในการฝึกทักษะการทำงานร่วมกัน เช่น ความร่วมมือในการทำงาน ความเป็นผู้นำ ผู้ตาม การเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่มรวมทั้งทักษะในการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (ทิศนา แชมมณี และคณะ 2522:6) และยังปลูกฝังความรู้สึกนึกคิดที่ดีเช่น การรู้จักเห็นใจผู้อื่น ช่วยเหลือผู้อื่น การมีความรับผิดชอบ ซึ่งผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ น่าจะมีผลมาจากประสิทธิภาพของปัจจัยที่สำคัญ 2 ปัจจัย คือ

1. กระบวนการของโปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่ม
2. กิจกรรมที่ใช้ในกระบวนการกลุ่ม

1.1) กระบวนการของโปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่ม ส่งเสริมให้นักศึกษามีประสิทธิภาพในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์เพิ่มขึ้น อธิบายได้ ดังนี้ คือ ลักษณะของการจัดโปรแกรม ได้ดำเนินการเป็นลำดับขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ให้นักศึกษามีประสิทธิภาพในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์สูงขึ้น ซึ่งกระบวนการกลุ่มได้ดำเนินไปตามลำดับขั้นของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ตามแนวคิดของ ฮิลแมน เพนซาร์ และบาร์ (Hillman Penzar and Barr 1975:761-764) 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การชี้แจงหัวข้อ วัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 2 การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 3 การอภิปรายหลังจากดำเนินการ

1.2) กิจกรรมที่นำมาใช้ในกระบวนการกลุ่ม มีเป้าหมายที่ชัดเจน ส่งเสริมองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ ตามแนวคิดของ Salovey & Mayer(1990) ซึ่งกล่าวว่า ประสิทธิภาพในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ มีองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ คือ การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ , การควบคุมอารมณ์ และการใช้ประโยชน์ของอารมณ์ ซึ่งกิจกรรมที่นำมาใช้ในโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มได้ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ทั้ง 3 ประการ

2) การอภิปรายผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาระหว่างกลุ่ม หลังการทดลอง จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ความแปรปรวนของคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาระหว่างกลุ่มคะแนน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ ไม่ว่าจะก่อนการทดลอง นักศึกษาแต่ละคน จะมีคะแนนอยู่ในระดับใดก็ตาม หลังจากเข้าโปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่มแล้ว นักศึกษาทุกคนจะมีคะแนนดีขึ้นสู่ระดับที่ไม่ต่างกัน

3) การอภิปรายผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาระหว่างกลุ่ม ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ความแปรปรวนของคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาระหว่างกลุ่ม ระหว่าง

ก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 นั่นคือ โปรแกรมพัฒนา
เชาวน์อารมณ์ที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ สามารถพัฒนาระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาขึ้นมาให้อยู่ใน
ระดับที่สูงขึ้นได้ แม้ว่าจะก่อนเข้าโปรแกรมพัฒนา ระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาจะสูง , ปานกลาง
หรือ ต่ำก็ตาม หลังจากเข้าโปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์แล้ว ระดับคะแนนจะสูงขึ้นมาอยู่ในระดับที่
เท่าเทียมกันได้



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่มต่อกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาล หลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่ม .

สมมติฐานในการวิจัย

- 1.หลังการทดลอง นักศึกษาจะมีคะแนนระดับเชาวน์อารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง
- 2.หลังการทดลอง นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูง จะมีคะแนนระดับเชาวน์อารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง
- 3.หลังการทดลองนักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ปานกลาง จะมีคะแนนระดับเชาวน์อารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง
- 4.หลังการทดลอง นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ต่ำ จะมีคะแนนคะแนนระดับเชาวน์อารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง
- 5.นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ต่ำ จะมีคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง สูงกว่านักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ปานกลาง
- 6.นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ต่ำ จะมีคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง สูงกว่านักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูง
- 7.นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ปานกลาง จะมีคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง สูงกว่านักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูง

วิธีดำเนินการวิจัย

1.กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2542 จำนวน 39 คน เป็นกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว ไม่มีกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 2.1) มาตรวัดเชาวน์อารมณ์
- 2.2) โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่ม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยติดต่อขอหนังสือราชการจากบัณฑิตวิทยาลัย ถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาล กองทัพเรือ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล แล้วจึงนำมาตรวัดส่วนของจำนวน 33 ข้อ ไปให้นักศึกษาพยาบาลที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 39 คนทำทดสอบก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC+ วิเคราะห์คะแนนระดับเซวณอารมณ์ของนักศึกษา ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง แล้วคำนวณค่าสถิติ ดังนี้

- 1) คำนวนค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนจากมาตรวัดเซวณอารมณ์ ของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง
- 2) คำนวนค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนจากมาตรวัดเซวณอารมณ์ ของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลอง
- 3) วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความแตกต่างของเซวณอารมณ์ของนักศึกษา ในระยะหลังการทดลอง โดยวิธีการทดสอบด้วยค่าเอฟ (F – test)
- 4) วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนของนักศึกษาที่มีระดับเซวณอารมณ์สูง, ปานกลาง และต่ำ ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ใช้การทดสอบค่าที (T- test)
- 5) วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความแตกต่างของเซวณอารมณ์ของนักศึกษา ในระยะก่อนและหลังการทดลอง โดยวิธีการทดสอบด้วยค่าเอฟ (F – test)

การนำเสนอข้อมูล

- 1) แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยทั้ง 3 กลุ่ม ของนักศึกษา ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง
- 2) แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความแตกต่างของเซวณอารมณ์ของนักศึกษา ในระยะหลังการทดลอง
- 3) แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนของนักศึกษา ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

4) แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษา ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

ผลการวิจัย

- 1) ค่าเฉลี่ยของระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาทั้งหมดก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
- 2.ค่าเฉลี่ยของระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- 3.ค่าเฉลี่ยของระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ปานกลาง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01
4. ค่าเฉลี่ยของระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ต่ำ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
5. การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษา ระหว่างกลุ่ม หลังการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
6. การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษา ที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูงและต่ำ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01
7. การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์กลางและต่ำ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01
8. การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูงและกลาง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

1.จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่ม สามารถเพิ่มระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ปานกลาง และระดับเชาวน์อารมณ์ต่ำได้เพียง 6.15 คะแนน และ 11.38 คะแนน ตามลำดับ จึงเป็นไปได้ว่า อาจมีกิจกรรมและวิธีการอื่นๆ ที่สามารถพัฒนาระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล นอกเหนือไปจากโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยนำมาพัฒนา เช่น การสอนแบบสอดแทรก ฯลฯ ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่า ควรจะมีการศึกษาเพื่อนำมาพัฒนาระดับเชาวน์อารมณ์ต่อไป

2.การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกทำการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาพยาบาลทหารในกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ค่อยมีความแตกต่างกันมากนักทางสถานภาพทั่วไป

นักศึกษาจะมีความมีระเบียบวินัย มีความตั้งใจ เต็มใจ เชื่อฟังคำแนะนำของผู้วิจัยซึ่งเป็นรุ่นพี่ ในสถาบันการศึกษาเดียวกัน ผู้วิจัยมีความเห็นว่า หากจะมีการศึกษาต่อ ควรจะศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกันออกไป อาจเป็นการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกรุงเทพมหานคร กับต่างจังหวัด หรือ เปรียบเทียบระหว่างวิทยาลัยพยาบาลของทหาร กับ วิทยาลัยพยาบาลทั่วไป ซึ่งมีการปฏิบัติตัว ความเป็นอยู่ และ ระเบียบวินัยต่างกัน

3. การวิจัยในครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ ซึ่งมีตัวแปรเดียว คือ ระดับเชาวน์อารมณ์ แบ่งเป็น สูง , ปานกลาง และต่ำ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ถ้ามีการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรที่จะเพิ่มตัวแปรอื่นๆเข้ามา เช่น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน , ความสามารถในการคิดแก้ปัญหา ฯลฯ



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กิตติศักดิ์ เชื้ออาษา.(2536).การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมบางประการกับวุฒิภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต.ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ชุมพร ยงกิตติกุล.การวัดทางจิตวิทยา. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดิเรก ศรีสุข. สถิติประยุกต์ทางพฤติกรรมศาสตร์ 1. เอกสารการสอนวิชาสถิติประยุกต์ทางพฤติกรรมศาสตร์ 1 ภาควิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2535.
- แดเนียล โกลแมน.(2540). ไอคิวของอารมณ์.รีดเดอร์สไดเจสต์,ธันวาคม.61-65.
- ทศพร ประเสริฐสุข.(2542). ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. วารสารพฤติกรรมศาสตร์,ปีที่ 5 ฉบับที่ 1.
- ทองเรียม อมรรักษ์กุล.(2520).กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก:มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- ทิตนา แคมมณี.(2522).กลุ่มสัมพันธ์:ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 1.กรุงเทพฯ:โครงการเผยแพร่การ สอนกลุ่มสัมพันธ์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทอดศักดิ์ เดชคง,น.พ.(2542).ความฉลาดทางอารมณ์.กรุงเทพฯ:บริษัทพินเนคพรินติ้ง จำกัด.
- ธวัชชัย งามสันติวงศ์. หลักการและวิธีการใช้คอมพิวเตอร์ในงานสถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพมหานคร : 21 เซ็นจูรี , 2540.
- นิมิตศุวรา แว.(2532).ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบโฮลิสติก ต่อการลดความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลและผดุงครรภ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต.ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ลัดดาวรรณ ณ ระนอง.(2525).ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองกับนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนทุ่งมหาเมฆ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชา ประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรรณพร โรจน์สัญญากุล.(2538).ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักศึกษา พยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี วชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต.ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วลัยลักษณ์ ประจักษ์วิกรานต์.(2535).ผลของการฝึกทักษะในการฟังตามแนวคิดของไอวี ต่อการเพิ่มความร่วมรู้สึกของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วีระวัฒน์ บันนิตามัย.(2542 มกราคม-มิถุนายน) “ เขาวนั้รารมณั้:ดัชนีวัดความสำเร็จในชีวิต”:วารสาร
การแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา,ปีที่ 1 ฉบับที่ 2.

ศุภลักษณ์ สัตย์เพริศพราย.(2532).ผลของการใช้กิจกรรมการแนะแนวกลุ่ม ที่มีต่อการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศรีเรือน แก้วกังวาล.(2518).จิตวิทยาพัฒนาการ,เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สมพร รุ่งเรืองกลกิจ.(2532).การใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มโดยเพื่อนเพื่อลดปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุขุมล เกษมสุข.(2535).การสอนทักษะทางสังคมในชั้นประถมศึกษา.ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒน์ ประสานมิตร.

สุนีย์รัตน์ ฤทธิรงค์ชัยเลิศ.(2529).ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแจ้งร้อน เขตราชฎีร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุรางค์ ไคว้ตระกูล. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2536.

สุริน คล้ายรามัญ.(2528).การพัฒนาในภาพแห่งตนโดยการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.

เสริมศรี กาญจนสินธิ์.(2539).การเปรียบเทียบปฏิกิริยาจรรยาของพยาบาลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูง และต่ำต่อพฤติกรรมการดูแลรักษาผู้ติดเชื้อเอดส์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อุสา สุทธิสาคร.(2542).การฝึกทักษะทางอารมณ์, เอกสารประกอบการบรรยาย กองบริการแนะแนว และจัดหางาน มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.

ภาษาอังกฤษ

Cooper,R.K.,and Sawaf,A.(1997).Executive EQ:Emotional intelllignce in leadership and organization. New York : Grosset / Putnam.

- Dean, Dwight G. (1996). Emotional maturity and marital adjustment. Journal of Marriage and the Family. November, 451-457.
- Esther Orioli. (1995). Measuring EQ. <http://www.eq.org/articles/measure.html>.
- Ediate Rel. (1999). EQ and Gender. <http://www.pro-philes.com/researchGENDER.htm>.
- Elder, L. (1997). Critical Thinking :The key to Emotional Intelligence. Journal of developmental psychology, 21(1), 40-41.
- Gibbs, N. (1995). "The EQ factor", Time.: October, 24-31.
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). Working with Emotional intelligence. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1998, November/December). "What Make the Leader?." Harvard business review. 76:93-104.
- Goleman, D. (1999). Toward a Model Emotional Literacy Curriculum.
<http://www.eq.org/articles/goleman.html>.
- Leschied, Alan w., "Differential Response of Juvenile Offenders to Two Detention Environment as a Function of Conceptual Level," Canadian Journal of Criminology. 24(4):467-477; March, 1985.
- Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. New York: Basic Books.
- Prism Group. (1999). EQ and Marital Satisfaction. <http://www.pro-philes.com/researchmari.htm>.
- Ratnesar, R. (1997). Teaching feelings 101. Time., September, 44.
- Salovey, P., Mayer, J.D., Goleman, S.I. Turvey, C., Palfai, T.P. (1995). "Emotional, Attention, Clarity, and Repair : Exploring Emotional Intelligence Using the Trait Meta-Mood Scale", Emotion, Disclosure, and Health. Washington, D.C.: American Psychological Association. 125-154
- Salovey, P., and Sluyter, D.J. (1997). Emotional development and Emotional intelligence. New York: Basic Books.
- Schutte, N.S., Malouff, J.M., Hall, L.E., Haggerty, D.J., Cooper, J.T., Golden, C.J., & Dornheim, (1998). "Developmental and validation of a measure of emotional intelligence," Personality and Individual Differences. 25, 167-177.



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. คะแนนเฉลี่ย หรือค่ามัธยฐานเลขคณิต (Mean)

$$\text{สูตรที่ใช้} \quad \bar{x} = \frac{\sum x}{N}$$

\bar{x} = คะแนนเฉลี่ย หรือค่ามัธยฐานเลขคณิต

$\sum x$ = ผลรวมของคะแนนทุกคน

N = จำนวนนักเรียนทั้งหมด

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

$$\text{สูตรที่ใช้} \quad \text{S.D.} = \sqrt{\frac{\sum x^2 - N\bar{x}^2}{N-1}}$$

N = จำนวนนักเรียนในกลุ่มควบคุม

s_1^2 = ความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มทดลอง

s_2^2 = ความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มควบคุม

3. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยค่าที (t - dependent)

$$\text{สูตรที่ใช้} \quad t = \frac{\bar{x} - \mu_0}{\frac{s}{\sqrt{n}}}$$

μ_0 = ค่าเฉลี่ยของประชากร

\bar{x} = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง

s = ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง

n = จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

4. การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance)

สูตรที่ใช้

$$F = \frac{MS_b}{MS_w}$$

= ความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มควบคุม

คำนวณค่าต่างๆ ดังนี้

$$MS_b = SS_b / K - 1$$

$$MS_w = SS_w / N - K$$

$$SS_w = \frac{a^2}{n_A} + \frac{b^2}{n_B} + \dots - \frac{T^2}{N}$$

$$SS_w = SS_t - SS_b$$

$$SS_t = X^2_{.11} + X^2_{.21} + \dots - \frac{T^2}{N}$$

แหล่งความแปรปรวน (Source)	ขั้นของความเป็นอิสระ (df)	ผลบวกของ $(x-x)^2$ (SS)	ความแปรปรวน (MS-SS/df)	F
ระหว่างกลุ่ม (between group)	K-1	SS_b	MS_b	$F = \frac{MS_b}{MS_w}$
ภายในกลุ่ม (within group)	N-K	SS_w	MS_w	
ทั้งหมด (total)	N-1	SS_t		

โดยที่

- F = อัตราส่วนความแปรปรวนของฟิชเชอร์
- MS_b = ค่าเฉลี่ยของผลบวกของกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนระหว่างกลุ่ม
- MS_w = ค่าเฉลี่ยของผลบวกของกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนภายในกลุ่ม
- SS_b = ผลบวกกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม
จากค่าเฉลี่ย
- SS_w = ผลบวกของกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนในกลุ่มเป็นส่วนที่เหลือหรือ
ความคลาดเคลื่อน
- SS_t = ผลบวกของกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนของคะแนนแต่ละคน
จากค่าเฉลี่ย
- T = คะแนนรวมของทุกกลุ่มที่นำมาเปรียบเทียบได้จาก $a+b+c+\dots=T$
- K = จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
- N = จำนวนคนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
- n_A, n_B, n_C, \dots แทนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่ม A, B, C,...

5. การคำนวณค่าความเที่ยงด้วยวิธีสัมประสิทธิ์อัลฟา (Cronbach's Coefficient)

$$\text{สูตรที่ใช้} \quad \alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{S_t^2}{S_x^2} \right]$$

α = สัมประสิทธิ์แห่งความสอดคล้องภายในของครอนบาค

n = จำนวนข้อสอบทั้งหมด

S_t^2 = ความแปรปรวนของคะแนนในการตอบแต่ละข้อ

S_x^2 = ความแปรปรวนของผลการสอบทั้งฉบับของทุกคน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

มาตรวัดเชาวน์อารมณ์

แปลและเรียบเรียงจาก Emotional Intelligence Scale ของ N.S.Schutte et al.(1998)

โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา



ข้อมูลพื้นฐาน เพศ ชาย หญิง อายุ.....ปี
ระดับการศึกษา.....
อาชีพ.....

คำอธิบาย

ข้อความ 33 ข้อ ของมาตรนี้ เป็นการอธิบายถึงความสามารถทางอารมณ์ของท่าน ในเชิงของการประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ และการใช้ประโยชน์อารมณ์ ขอให้ท่านพิจารณา แล้วเลือกคำตอบในช่องที่แสดงความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน โดยใส่เครื่องหมาย จนครบทุกข้อ

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	ฉันรู้ว่าเมื่อใดจึงควรจะพูดถึงปัญหาส่วนตัวของฉันกับคนอื่น					
2	เมื่อฉันพบกับปัญหาอุปสรรค ฉันจะระลึกถึงช่วงเวลาที่เคยพบอุปสรรคแบบเดียวกันและสามารถเอาชนะมันได้					
3	ฉันคาดหวังว่าจะสามารถทำได้ดีในสิ่งต่างๆที่ฉันให้ความพยายาม					
4	ฉันได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่นได้ง่าย					
5	ฉันรู้สึกยากในการทำความเข้าใจกับภาษาท่าทางของคนอื่น					
6	เหตุการณ์สำคัญๆที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉัน ทำให้ฉันต้องคิดย้อนทบทวน ประเมินใหม่ว่าจะอะไรเป็นสิ่งที่สำคัญ หรือไม่สำคัญสำหรับฉัน					

	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
7	เมื่อสภาพอารมณ์ของฉันเปลี่ยนไป ฉันสามารถมองเห็นช่องทางและโอกาสใหม่ๆ					
8	อารมณ์เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้การดำรงชีวิตของฉันมีคุณค่า					
9	ฉันตระหนักถึงสภาพอารมณ์ของฉันเมื่อมันเกิดขึ้น					
10	ฉันคาดหวังว่าจะมีสิ่งดีๆเกิดขึ้น					
11	ฉันชอบที่จะเปิดเผยอารมณ์ของตนเองกับคนอื่น					
12	เมื่อฉันมีอารมณ์ดี ฉันรู้วิธีที่จะทำให้อารมณ์นั้นคงอยู่ได้นาน					
13	ฉันสามารถจัดสภาพการณ์ที่ทำให้คนอื่นมีความสุข					
14	ฉันแสวงหากิจกรรมที่ทำให้ฉันมีความสุข					
15	ฉันตระหนักถึงการสื่อสารด้วยภาษาท่าทางที่ ต้องการแสดงออกให้คนอื่นรับรู้					
16	ฉันสามารถแสดงตัวให้เป็นที่ประทับใจของคนอื่น					
17	เมื่อฉันมีอารมณ์ดี การแก้ปัญหาก็เป็นเรื่องง่ายสำหรับฉัน					
18	เมื่อมองดูสีหน้าของคนอื่น ฉันสามารถรู้ได้ว่าเขากำลังมีอารมณ์อย่างไร					
19	ฉันรู้ว่าทำไมอารมณ์ของฉันจึงเปลี่ยนแปลง					
20	เมื่อฉันมีอารมณ์ดี ฉันจะมีความคิดใหม่ๆเกิดขึ้น					
21	ฉันควบคุมอารมณ์ของตนเองได้					
22	ฉันรู้สึกได้ง่ายถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเอง					
23	ฉันสนใจตนเองโดยการคิดจินตนาการถึงผลลัพธ์ดีๆที่จะเกิดขึ้นจากงานที่ทำ					
24	ฉันชมเชยผู้อื่นเมื่อเขาทำดี					
25	ฉันเข้าใจภาษาท่าทางที่คนอื่นสื่อสารให้ฉัน					
26	เวลามีคนเล่าให้ฉันฟังถึงเหตุการณ์สำคัญๆในชีวิตของเขา ฉันมักรู้สึกทราบดีกว่าฉันได้มีประสบการณ์เช่นนั้นด้วยตนเอง					

		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
27	เมื่อใดที่ฉันรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ฉันมักจะมีความคิดใหม่ๆเกิดขึ้น					
28	เวลาที่ต้องเผชิญกับสิ่งที่ท้าทาย ฉันมักเลิกทำ เพราะเชื่อว่าทำไม่ได้ ต้องล้มเหลว					
29	เพียงแต่มองดู ฉันก็รู้ได้ว่าคนอื่นกำลังรู้สึกอย่างไร					
30	ฉันช่วยคนอื่นให้รู้สึกดีขึ้นในยามที่เขากำลังท้อแท้ หมดกำลังใจ					
31	ฉันใช้การมีอารมณ์ดีช่วยให้ตนเองสามารถ พยายามต่อไป เวลาที่ต้องเผชิญกับปัญหา อุปสรรค					
32	ฉันบอกได้ว่าคนอื่นกำลังรู้สึกอย่างไรจากการฟัง น้ำเสียงของเขา					
33	การทำความเข้าใจกับความรู้สึกคนอื่น เป็นเรื่อง ยากสำหรับฉัน					

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อให้ทราบจุดมุ่งหมายของการฝึก กฎเกณฑ์ต่างๆ และวิธีการปฏิบัติตนในการเข้าร่วมกิจกรรม 2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับนักศึกษา และระหว่างนักศึกษากับผู้วิจัย สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองในการเริ่มต้นกิจกรรม	1. ผู้วิจัยบอกจุดมุ่งหมายในการทำกิจกรรมกลุ่ม บอกกฎเกณฑ์ต่างๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรม 2. ให้นักศึกษาปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม ตามที่ผู้วิจัยจัดให้
2	ตัวของฉัน	1. เพื่อให้นักศึกษามีความคุ้นเคย และกล้าเปิดเผยตนเองกับผู้อื่น 2. เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม	
3	คนมีหัวใจ	1. เพื่อฝึกให้นักศึกษาสำรวจตนเองและรู้จักตนเอง 2. เพื่อให้นักศึกษาบอกข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองได้ 3. เพื่อให้นักศึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับแก่เพื่อนได้	ในการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 2-11 ดำเนินการเป็นขั้นตอนทุกครั้ง ดังนี้
4	การสำรวจตนเอง	1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกส่วนที่ดีและส่วนที่บกพร่องของตนเองได้ 2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถแสดงการยอมรับในส่วนที่ดีและส่วนที่บกพร่องของตนเองได้ 3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถวิจารณ์ตนเองได้อย่างมีเหตุผล	1. <u>ขั้นนำ</u> ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ และวิธีการทำกิจกรรมในแต่ละครั้งที่ต้องการให้นักศึกษาทราบและให้นักศึกษาปฏิบัติกิจกรรมไป
5	ทายอารมณ์	1. เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้การแสดงอารมณ์ต่างๆ โดยไม่ใช้คำพูด 2. นักศึกษาสามารถบอกถึงอารมณ์ที่เพื่อนแสดงออกได้	ตามลำดับ 2. <u>ขั้นกิจกรรม</u>
6	สำรวจอารมณ์	1. เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้จักอารมณ์ต่างๆ 2. เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้ที่จะปรับการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม	ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันทำกิจกรรมตามขั้นตอน
7	การควบคุมอารมณ์โกรธ	1. เพื่อให้นักศึกษารู้วิธีที่จะแสดงออกของอารมณ์โกรธได้อย่างเหมาะสม 2. เพื่อให้นักศึกษารู้จักควบคุมอารมณ์โกรธได้	3. <u>ขั้นสรุป</u> ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันสรุปหลักการเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
8	ปรับอารมณ์	1. เพื่อให้นักศึกษารู้วิธีที่จะแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม	และประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมในแต่ละครั้ง
9	ฝึกสมาธิ	1. เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกการตระหนักรู้ในตนเอง รับรู้ถึงความรู้สึกตามสภาพความเป็นจริง	

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
10	"หมอดู" ความมั่นคงทางจิตใจ	1. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถควบคุมตนเองได้ 2. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถใช้สติปัญญาไตร่ตรองต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ได้	
11	"กล่องมหัศจรรย์" การปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆ	1. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม	
12	ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อให้ นักศึกษาได้พูดคุย อภิปราย แสดงความคิดเห็น สรุปเกี่ยวกับการเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้	1. ผู้วิจัยให้ นักศึกษาร่วมกันอภิปราย สรุป สิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม 2. ผู้วิจัยให้ นักศึกษากรอกแบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม 3. ผู้วิจัยกล่าวปิดการเข้าร่วมกิจกรรม

โปรแกรมที่ 5 ทายอารมณ์

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้การแสดงอารมณ์ต่างๆ โดยไม่ใช้คำพูด
 2. เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสารที่ไม่ใช้คำพูด
 3. นักศึกษาสามารถแสดงอารมณ์ตามที่ตนเองจับสลากรได้
 4. นักศึกษาสามารถบอกถึงอารมณ์ที่เพื่อนแสดงออกออกหน้าชั้นเรียนได้

เนื้อหา การสื่อสารที่ไม่ใช้คำพูด มักเกิดขึ้น สัมพันธ์กับคำพูด และถูกใช้ในลักษณะที่ควบคู่ไปกับการให้ข่าวสารในขณะที่ผู้พูดกำลังพูดอยู่นั้น ก็เป็นผู้ฟังหรือรับข่าวด้วย ข่าวดังกล่าว ได้แก่ การยิ้ม การแสดงออกทางสีหน้า น้ำเสียง สายตา และท่าทางของผู้ฟัง ดังนั้น นักศึกษาจึงควรเรียนรู้ที่จะสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด ฝึกหัดที่จะสื่ออารมณ์ให้สอดคล้องกับความรู้สึกที่แท้จริง รับรู้และแปลความหมายของการสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูดได้ถูกต้อง เพื่อเป็นประโยชน์ในการสื่อสารระหว่างบุคคลมากยิ่งขึ้น

กิจกรรม 1 ขั้นนำ

- 1.1 แบ่งนักศึกษาออกเป็น 8 กลุ่มๆละ 5 คน
- 1.2 ผู้วิจัยเขียนอารมณ์ต่างๆ เช่น รัก โกรธ กลัว ตกใจ ลงบนแผ่นกระดาษแผ่นเล็กๆ ม้วนทำเป็นขลุ่ย จำนวน 8 แผ่น (ผู้วิจัยเตรียมไว้แล้ว)

2. ขั้นกิจกรรม

- 2.1 ให้นักศึกษาจับขลุ่ย กลุ่มละ 1 แผ่น เมื่อได้ขลุ่ยแผ่นใด ให้แต่ละกลุ่มเตรียมนึกท่าทางต่างๆที่จะแสดงอารมณ์นั้นๆโดยไม่ใช้คำพูด และห้ามบอกกลุ่มอื่นว่ากลุ่มของตนเองจับได้อารมณ์ชนิดใด
- 2.2 ให้นักศึกษาส่งตัวแทนกลุ่มออกมาแสดงท่าทางหน้าห้องกลุ่มละ 1 คน ให้เพื่อนๆที่อยู่ในห้องช่วยกันทายว่าท่าทางเหล่านั้นหมายถึงอารมณ์ชนิดใด เพื่อนๆทายถูกนักศึกษาคนนั้นจึงจะมีสิทธิกลับไปนั่งที่เดิม

3. ขั้นสรุป

- 3.1 หลังจากให้นักศึกษาแสดงอารมณ์ต่างๆจนครบทุกกลุ่มแล้ว ให้นักศึกษาจับกลุ่มคุยกัน อภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้ แล้วผู้วิจัยสรุปอีกครั้ง โดยโยงไปสู่ประเด็นที่ว่า การสื่อสารระหว่างบุคคลในชีวิตประจำวันนั้น มีทั้งการสื่อสารที่ใช้คำพูด และไม่ใช้คำพูด แต่เรามักจะละเลยการสื่อสารที่ไม่ใช้คำพูด โดยเฉพาะในเรื่องของการแสดงอารมณ์ การฝึกหัดที่จะสังเกต และ

เรียนรู้จักอารมณ์ต่างๆ จึงเป็นประโยชน์มากในแง่ที่ว่า ทำให้นักศึกษาเข้าใจเพื่อนได้มากขึ้น ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันได้

3.2 ผู้วิจัยย้ำกับนักศึกษาให้นำข้อสรุปที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันด้วย

- สื่อ 1.กระดาษ 8 แผ่น
2.ฉลาก 8 แผ่น

การวัดและประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
1.การสังเกต	1.แบบสังเกต	1.นักศึกษามีพฤติกรรมการให้ความร่วมมือ 80%ขึ้นไป
2.ตรวจผลงาน	2.ใบกิจกรรม	2.นักศึกษาสามารถสรุปและอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม ได้ถูกต้องอย่างน้อย 80%ขึ้นไป

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวกโปรแกรมที่ 5

ใบกิจกรรมที่ 5

ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมทายอารมณ์

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โปรแกรมที่ 6 สสำรวจอารมณ์

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้จักอารมณ์ต่างๆ

2. เพื่อให้นักศึกษาสำรวจความรู้สึก และอารมณ์ของตน
3. เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้ที่จะปรับการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
4. เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้ที่จะปรับการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

เนื้อหา การเรียนรู้จักอารมณ์ต่างๆ จะทำให้บุคคลสามารถปฏิบัติตัวได้ถูกต้องตรงตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และก่อให้เกิดการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม การฝึกการแสดงออกทางอารมณ์อย่างถูกต้อง นักศึกษาจะต้องยอมรับ และแยกแยะอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นได้ แล้วพูดคุยแสดงความรู้สึกออกมา ทั้งนี้ เพื่อแก้ไขข้อขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ จนสามารถแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่ถูกต้อง เหมาะสม ได้ จึงจะก่อให้เกิดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพขึ้น

กิจกรรม 1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยแจกกระดาษให้นักศึกษา คนละ 1 แผ่น

2. ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสำรวจอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเสมอๆเมื่อมาเรียน โดยให้นักศึกษาเขียนลงบนกระดาษ ทั้งอารมณ์ ความรู้สึกด้านบวก และอารมณ์ความรู้สึกด้านลบ 10 เหตุการณ์

ตัวอย่าง

อารมณ์ความรู้สึกด้านบวก	อารมณ์ความรู้สึกด้านลบ
1.ฉันมีความสุข เมื่อฉันคุยกับเพื่อนๆ	1.ฉันเบื่อ เมื่อเรียนวิชาฟิสิกส์

2.2. จากการสำรวจ มีข้อใดบ้างที่เกี่ยวกับเพื่อนที่อยู่ร่วมกันในห้องนี้ นักศึกษาต้องการให้เพื่อนๆปฏิบัติต่อนักศึกษาอย่างไร เพื่อช่วยให้นักศึกษาปรับอารมณ์ของตนเองได้เหมาะสมขึ้น หรือนักศึกษามีวิธีแก้ไขอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมได้อย่างไร ให้นักศึกษาเขียนวิธีแก้ไขลงบนกระดาษ

2.3 เมื่อนักศึกษาเขียนเสร็จแล้ว ให้แลกเปลี่ยนสิ่งที่ตนเองเขียนให้เพื่อนได้รับฟังโดยนักศึกษาที่เป็นผู้ฟังตั้งใจฟังในสิ่งที่เพื่อนพูด และบอกเพื่อนด้วยว่าตนเองสามารถปฏิบัติตามที่เพื่อนต้องการให้ช่วยเหลือในการปรับอารมณ์ได้อย่างไร เขียนบันทึกลงบนกระดาษ พร้อมเซ็นชื่อกำกับด้วย ขั้นตอนนี้จะเปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนพูดคุยกัน

3.ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยรวบรวมข้อเขียนของนักศึกษาทุกคน

3.2 ผู้วิจัยสรุปถึงกิจกรรมนี้ว่า วันนี้นักศึกษาได้มีโอกาสสำรวจอารมณ์ของตนทั้งอารมณ์ด้านบวก และอารมณ์ด้านลบ ในชีวิตประจำวัน ถ้านักศึกษามีอารมณ์ด้านบวกมากกว่าอารมณ์ด้านลบ แสดงว่านักศึกษามีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต แต่ถ้านักศึกษามีอารมณ์ด้านลบมากกว่าด้านบวก นักศึกษาจะต้องทำความเข้าใจ ยอมรับในอารมณ์ที่เกิดขึ้น และหาทางแก้ไขให้ตนเองแสดงออกอย่างเหมาะสม ซึ่งกิจกรรมในวันนี้ นักศึกษาได้เรียนรู้จักอารมณ์ของตนเองและวิธีการแก้ไขอารมณ์ของตน ซึ่งถ้านักศึกษานำวิธีการที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ไปใช้ จะช่วยให้นักศึกษามีการแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

สื่อ กระดาษเปล่า 39 แผ่น

การวัดและประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
1.การสังเกต	1.แบบสังเกต	1.นักศึกษามีพฤติกรรมทำให้ความร่วมมือ 80%ขึ้นไป
2.การตรวจผลงาน	2.ใบกิจกรรม	2.นักศึกษาสามารถเขียนอารมณ์ความรู้สึกทั้งด้านบวกและด้านลบ และวิธีแก้ไขอารมณ์ได้ถูกต้อง 80% ขึ้นไป

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวกโปรแกรมที่ 6

ใบกิจกรรมที่ 6

อารมณ์ความรู้สึกด้านบวก	อารมณ์ความรู้สึกด้านลบ
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

นักศึกษามีวิธีแก้ไขอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมได้อย่างไร.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 12 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวมและสัมประสิทธิ์อัลฟา
ของมาตรวัดเชาวน์อารมณ์

ข้อ	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง คะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวม	ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (ถ้าตัดข้อ ออก)
ด้านที่ 1 การประเมินค่าและการแสดง ออกของอารมณ์		
1	.0844	.6630
4	.2909	.6335
5	.2948	.6327
9	.2861	.6336
11	.2030	.6597
15	.2946	.6324
18	.4368	.6098
22	.2989	.6325
25	.4185	.6179
26	.3054	.6303
29	.3661	.6206
31	.1672	.6505
32	.3628	.6224
ความเที่ยงรวมของด้าน		.6524
ด้านที่ 2 การควบคุมอารมณ์		
12	.3819	.6569
13	.4776	.6449
14	.4834	.6475
16	.3188	.6570
19	.1905	.6863
21	.2136	.6902
24	.3463	.6702
30	.4414	.6501
ความเที่ยงรวมของด้าน		.6884

ข้อ	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง คะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวม	ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (ถ้าตัดข้อ I ออก)
ด้านที่ 3 การใช้ประโยชน์ของอารมณ์		
2	.3475	.6667
3	.3021	.6738
6	.2104	.6903
7	.3297	.6694
8	.3136	.6718
10	.3224	.6707
17	.3547	.6659
20	.4679	.6499
23	.3684	.6630
27	.3492	.6662
28	.2455	.6841
31	.3296	.6698
ความเที่ยงรวมของด้าน		.6892
ความเที่ยงรวมของมาตรวัดทั้งหมด		.8264

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการทดลอง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนนักศึกษาที่เขาวินิจฉัยก่อนการทดลอง

ข้อความ	N	\bar{X}	S.D.
1. ฉันรู้ว่าเมื่อใดจึงควรจะพูดถึงปัญหาส่วนตัวของฉันกับคนอื่น	13	4.54	0.66
2. เมื่อฉันพบกับปัญหาอุปสรรค ฉันจะระลึกถึงช่วงเวลาที่เคยพบอุปสรรคแบบเดียวกันและสามารถเอาชนะมันได้	13	4.46	0.52
3. ฉันคาดหวังว่าจะสามารถทำได้ดีในสิ่งต่าง ๆ ที่ฉันใช้ความพยายาม	13	4.46	0.52
4. ฉันได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่นได้ง่าย	13	4.08	0.28
5. ฉันรู้สึกยากในการทำความเข้าใจกับภาษาท่าทางของคนอื่น	13	3.85	0.55
6. เหตุการณ์สำคัญ ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉัน ทำให้ฉันต้องคิดย้อนทบทวน ประเมินใหม่ว่าจะอะไรเป็นสิ่งที่สำคัญ หรือไม่สำคัญสำหรับฉัน	13	3.92	0.76
7. เมื่อสภาพอารมณ์ของฉันเปลี่ยนไป ฉันสามารถมองเห็นช่องทางและโอกาสใหม่ ๆ	13	3.77	0.83
8. อารมณ์เป็นสิ่งที่ทำให้การดำรงชีวิตของฉันมีคุณค่า	13	4.31	0.63
9. ฉันตระหนักถึงสภาพอารมณ์ของฉันเมื่อมันเกิดขึ้น	13	4.38	0.51
10. ฉันคาดหวังว่าจะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้น	13	4.69	0.48
11. ฉันชอบที่จะเปิดเผยอารมณ์ของตนเองกับคนอื่น	13	3.23	0.73
12. เมื่อฉันมีอารมณ์ดี ฉันรู้วิธีที่จะทำให้อารมณ์นั้นคงอยู่ได้นาน	13	4.38	0.51
13. ฉันสามารถจัดสภาพการณ์ที่ทำให้คนอื่นมีความสุข	13	4.00	0.41
14. ฉันแสวงหากิจกรรมที่ทำให้ฉันมีความสุข	13	4.62	0.51
15. ฉันตระหนักถึงการใช้ภาษาท่าทางที่ต้องการแสดงออกให้คนอื่นรับรู้	13	4.31	0.48
16. ฉันสามารถแสดงตัวให้เป็นที่ประทับใจของคนอื่น	13	4.08	0.28
17. เมื่อฉันมีอารมณ์ดี การแก้ปัญหาก็เป็นเรื่องง่ายสำหรับฉัน	13	4.54	0.52
18. เมื่อมองดูสีหน้าของคนอื่น ฉันสามารถรู้ได้ว่าเขากำลังมีอารมณ์อย่างไร	13	3.85	0.55
19. ฉันรู้ว่าทำไมอารมณ์ของฉันจึงเปลี่ยนแปลง	13	4.23	0.44
20. เมื่อฉันมีอารมณ์ดี ฉันจะมีความคิดใหม่ ๆ เกิดขึ้น	13	4.62	0.51
21. ฉันควบคุมอารมณ์ของตนเองได้	13	3.92	0.86
22. ฉันรู้สึกได้ง่ายถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเอง	13	4.38	0.51

ตารางที่ 13 (ต่อ)

ข้อความ	N	\bar{X}	S.D.
23.ฉันภูมิใจตนเองโดยการคิดจินตนาการถึงผลลัพธ์ดี ๆ ที่จะเกิดขึ้นจากงานที่ทำ	13	4.46	0.52
24.ฉันชมเชยผู้อื่นเมื่อเขาทำดี	13	4.69	0.48
25.ฉันเข้าใจภาษาท่าทางที่คนอื่นสื่อสารให้ฉัน	13	4.08	0.28
26.เวลามีคนเล่าให้ฉันฟังถึงเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในชีวิตของเขา ฉันมักรู้สึกราวกับว่าฉันได้มีประสบการณ์เช่นนั้นด้วยตนเอง	13	3.85	0.55
27.เมื่อใดที่ฉันรู้สึกว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ฉันมักจะมีความคิดใหม่ ๆ เกิดขึ้น	13	4.08	0.49
28.เวลาที่ต้องเผชิญกับสิ่งที่ทำหายน ฉันมักเลิกทำเพราะเชื่อว่าทำอะไรไม่ได้ ต้องล้มเหลว	13	4.46	0.52
29.เพียงแต่มองดู ฉันก็รู้ว่าคนอื่นกำลังรู้สึกอย่างไร	13	3.46	0.52
30.ฉันช่วยคนอื่นให้รู้สึกดีขึ้นในยามที่เขา กำลังท้อแท้หมดกำลังใจ	13	4.23	0.44
31.ฉันใช้การมีอารมณ์ดีช่วยให้ตนเองสามารถพยายามต่อไป เวลาที่ต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรค	13	4.69	0.48
32.ฉันบอกได้ว่าคนอื่นกำลังรู้สึกอย่างไร	13	4.00	0.41
33.การทำความเข้าใจกับความรู้สึกคนอื่น เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน	13	4.15	0.55

จากตารางที่ 13 แสดงว่าก่อนการทดลองนักศึกษาที่มีระดับเซวาน์อารมณ์สูงมีความเห็นด้วยมากที่สุดกับข้อความที่ว่า ฉันชมเชยผู้อื่นเมื่อเขาทำดี และ ฉันใช้การมีอารมณ์ดีช่วยให้ตนเองสามารถพยายามต่อไป เวลาที่ต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรค ($\bar{X}=4.69$, S.D.=0.48) รองลงมาคือ เมื่อฉันมีอารมณ์ดี ฉันจะมีความคิดใหม่ ๆ เกิดขึ้น ($\bar{X}=4.62$, S.D.=0.51) และเห็นด้วยน้อยที่สุด คือ ฉันชอบที่จะเปิดเผยอารมณ์ของตนเองกับคนอื่น ($\bar{X}=3.23$, S.D.=0.73)

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนนักศึกษาที่มีเขาวนอารมณ์ปานกลางก่อนการทดลอง

ข้อความ	N	X	S.D.
1. ฉันรู้ว่าเมื่อใดจึงควรจะพูดถึงปัญหาส่วนตัวของฉันกับคนอื่น	13	4.46	0.66
2. เมื่อฉันพบกับปัญหาอุปสรรค ฉันจะระลึกถึงช่วงเวลาที่เคยพบอุปสรรคแบบเดียวกันและสามารถเอาชนะมันได้	13	4.31	0.48
3. ฉันคาดหวังว่าจะสามารถทำได้ดีในสิ่งต่าง ๆ ที่ฉันใช้ความพยายาม	13	4.46	0.52
4. ฉันได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่นได้ง่าย	13	3.77	0.44
5. ฉันรู้สึกยากในการทำความเข้าใจกับภาษาท่าทางของคนอื่น	13	3.31	1.03
6. เหตุการณ์สำคัญ ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉัน ทำให้ฉันต้องคิดย้อนทบทวน ประเมินใหม่ว่าจะอะไรเป็นสิ่งที่สำคัญ หรือไม่สำคัญสำหรับฉัน	13	3.77	0.83
7. เมื่อสภาพอารมณ์ของฉันเปลี่ยนไป ฉันสามารถมองเห็นช่องทางและโอกาสใหม่ ๆ	13	3.46	0.88
8. อารมณ์เป็นสิ่งที่ทำให้การดำรงชีวิตของฉันมีคุณค่า	13	4.23	0.60
9. ฉันตระหนักถึงสภาพอารมณ์ของฉันเมื่อมันเกิดขึ้น	13	4.08	0.49
10. ฉันคาดหวังว่าจะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้น	13	4.31	0.63
11. ฉันชอบที่จะเปิดเผยอารมณ์ของตนเองกับคนอื่น	13	3.08	0.86
12. เมื่อฉันมีอารมณ์ดี ฉันรู้วิธีที่จะทำให้อารมณ์นั้นคงอยู่ได้นาน	13	4.62	0.51
13. ฉันสามารถจัดสภาพการณ์ที่ทำให้คนอื่นมีความสุข	13	4.15	0.55
14. ฉันแสวงหากิจกรรมที่ทำให้ฉันมีความสุข	13	4.38	0.51
15. ฉันตระหนักถึงการสื่อสารด้วยภาษาท่าทางที่ต้องการแสดงออกให้คนอื่นรับรู้	13	4.00	0.58
16. ฉันสามารถแสดงตัวให้เป็นที่ประทับใจของคนอื่น	13	3.85	0.38
17. เมื่อฉันมีอารมณ์ดี การแก้ปัญหาก็เป็นเรื่องง่ายสำหรับฉัน	13	4.08	0.49
18. เมื่อมองดูสีหน้าของคนอื่น ฉันสามารถรู้ได้ว่าเขากำลังมีอารมณ์อย่างไร	13	3.62	0.51
19. ฉันรู้ว่าทำไมอารมณ์ของฉันจึงเปลี่ยนแปลง	13	4.00	0.82
20. เมื่อฉันมีอารมณ์ดี ฉันจะมีความคิดใหม่ ๆ เกิดขึ้น	13	4.38	0.51
21. ฉันควบคุมอารมณ์ของตนเองได้	13	4.08	0.64
22. ฉันรู้สึกได้ง่ายถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเอง	13	3.77	0.73

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ข้อความ	N	\bar{X}	S.D.
23.ฉันภูมิใจตนเองโดยการคิดจินตนาการถึงผลลัพธ์ดี ๆ ที่จะเกิดขึ้นจากงานที่ทำ	13	4.15	0.38
24.ฉันชมเชยผู้อื่นเมื่อเขาทำดี	13	4.46	0.66
25.ฉันเข้าใจภาษาท่าทางที่คนอื่นสื่อสารให้ฉัน	13	3.69	0.75
26.เวลามีคนเล่าให้ฉันฟังถึงเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในชีวิตของเขา ฉันมักรู้สึกทราบดีว่าฉันได้มีประสบการณ์เช่นนั้นด้วยตนเอง	13	3.54	0.52
27.เมื่อใดที่ฉันรู้สึกว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ฉันมักจะมีความคิดใหม่ ๆ เกิดขึ้น	13	3.46	0.78
28.เวลาที่ต้องเผชิญกับสิ่งที่ท้าทาย ฉันมักเลิกทำเพราะเชื่อว่าจะทำไม่ได้ ต้องล้มเหลว	13	4.00	0.41
29.เพียงแต่มองดู ฉันก็รู้ได้ว่าคนอื่นกำลังรู้สึกอย่างไร	13	3.46	0.52
30.ฉันช่วยคนอื่นให้รู้สึกดีขึ้นในยามที่เขากำลังท้อแท้หมดกำลังใจ	13	4.15	0.69
31.ฉันใช้การมีอารมณ์ดีช่วยให้ตนเองสามารถพยายามต่อไป เวลาที่ต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรค	13	4.46	0.52
32.ฉันบอกได้ว่าคนอื่นกำลังรู้สึกอย่างไร	13	3.38	0.51
33.การทำความเข้าใจกับความรู้สึกคนอื่น เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน	13	3.77	0.60

จากตารางที่ 14 แสดงว่า ก่อนการทดลองนักศึกษาที่มีระดับเขาวนอารมณ์ปานกลางมีความเห็นด้วยมากที่สุดกับข้อความที่ว่า เมื่อฉันมีอารมณ์ดี ฉันรู้วิธีที่จะทำให้อารมณ์นั้นคงอยู่ได้นาน ($\bar{X}=4.62$, S.D.=0.51) รองลงมาคือ ฉัน คาดหวังว่าจะสามารถทำได้ดีในสิ่งต่าง ๆ ที่ฉันใช้ความพยายาม และ ฉัน ใช้การมีอารมณ์ดีช่วยให้ตนเองสามารถพยายามต่อไป เวลาที่ต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรค ($\bar{X}=4.46$, S.D.=0.52) และเห็นด้วยน้อยที่สุด คือ ฉันชอบที่จะเปิดเผยอารมณ์ของตนเองกับคนอื่น ($\bar{X}=3.08$, S.D.=0.86)

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนนักศึกษาที่มีเซวาน์อารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ทดลอง

ข้อความ	N	\bar{x}	ส.ด.
1. ฉันรู้ว่าเมื่อใดจึงควรจะพูดถึงปัญหาส่วนตัวของฉันกับคนอื่น	13	4.46	0.52
2. เมื่อฉันพบกับปัญหาอุปสรรค ฉันจะระลึกถึงช่วงเวลาที่เคยพบอุปสรรคแบบเดียวกันและสามารถเอาชนะมันได้	13	3.77	0.60
3. ฉันคาดหวังว่าจะสามารถทำได้ดีในสิ่งต่าง ๆ ที่ฉันใช้ความพยายาม	13	4.46	0.52
4. ฉันได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่นได้ง่าย	13	3.85	0.38
5. ฉันรู้สึกยากในการทำความเข้าใจกับภาษาท่าทางของคนอื่น	13	3.08	1.12
6. เหตุการณ์สำคัญ ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉัน ทำให้ฉันต้องคิดย้อนทบทวน ประเมินใหม่ว่าจะอะไรเป็นสิ่งที่สำคัญ หรือไม่สำคัญสำหรับฉัน	13	3.31	1.11
7. เมื่อสภาพอารมณ์ของฉันเปลี่ยนไป ฉันสามารถมองเห็นช่องทางและโอกาสใหม่ ๆ	13	3.00	0.41
8. อารมณ์เป็นสิ่งที่ทำให้การดำรงชีวิตของฉันมีคุณค่า	13	3.69	0.95
9. ฉันตระหนักถึงสภาพอารมณ์ของฉันเมื่อมันเกิดขึ้น	13	4.00	0.58
10. ฉันคาดหวังว่าจะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้น	13	3.85	0.55
11. ฉันชอบที่จะเปิดเผยอารมณ์ของตนเองกับคนอื่น	13	2.92	0.86
12. เมื่อฉันมีอารมณ์ดี ฉันรู้วิธีที่จะทำให้อารมณ์นั้นคงอยู่ได้นาน	13	3.85	0.69
13. ฉันสามารถจัดสภาพการณ์ที่ทำให้คนอื่นมีความสุข	13	3.62	0.65
14. ฉันแสวงหากิจกรรมที่ทำให้ฉันมีความสุข	13	4.15	0.55
15. ฉันตระหนักถึงการสื่อสารด้วยภาษาท่าทางที่ต้องการแสดงออกให้คนอื่นรับรู้	13	3.62	0.51
16. ฉันสามารถแสดงตัวให้เป็นที่ประทับใจของคนอื่น	13	3.31	0.63
17. เมื่อฉันมีอารมณ์ดี การแก้ปัญหาก็เป็นเรื่องง่ายสำหรับฉัน	13	3.85	0.38
18. เมื่อมองดูสีหน้าของคนอื่น ฉันสามารถรู้ได้ว่าเขากำลังมีอารมณ์อย่างไร	13	3.46	0.78
19. ฉันรู้ว่าทำไมอารมณ์ของฉันจึงเปลี่ยนแปลง	13	3.77	0.73
20. เมื่อฉันมีอารมณ์ดี ฉันจะมีความคิดใหม่ ๆ เกิดขึ้น	13	3.69	0.75
21. ฉันควบคุมอารมณ์ของตนเองได้	13	3.69	0.63
22. ฉันรู้สึกได้ง่ายถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเอง	13	3.54	0.78

ตารางที่ 15 (ต่อ)

ข้อความ	N	\bar{X}	S.D.
23.ฉันภูมิใจตนเองโดยการคิดจินตนาการถึงผลลัพธ์ดี ๆ ที่จะเกิดขึ้นจากงานที่ทำ	13	4.15	0.38
24.ฉันชมเชยผู้อื่นเมื่อเขาทำดี	13	4.31	0.48
25.ฉันเข้าใจภาษาท่าทางที่คนอื่นสื่อสารให้ฉัน	13	3.77	0.60
26.เวลามีคนเล่าให้ฉันฟังถึงเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในชีวิตของเขา ฉันมักรู้สึกราวกับว่าฉันได้มีประสบการณ์เช่นนั้นด้วยตนเอง	13	3.23	0.83
27.เมื่อใดที่ฉันรู้สึกว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ฉันมักจะมีความคิดใหม่ ๆ เกิดขึ้น	13	3.08	0.86
28.เวลาที่ต้องเผชิญกับสิ่งที่ทำหยาบ ฉันมักเลิกทำเพราะเชื่อว่าจะทำไม่ได้ ต้องล้มเหลว	13	4.08	0.64
29.เพียงแค่มองดู ฉันก็รู้ได้ว่าคนอื่นกำลังรู้สึกอย่างไร	13	2.69	0.63
30.ฉันช่วยคนอื่นให้รู้สึกดีขึ้นในยามที่เขากำลังท้อแท้หมดกำลังใจ	13	3.54	0.52
31.ฉันใช้การมีอารมณ์ดีช่วยให้ตนเองสามารถพยายามต่อไป เวลาที่ต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรค	13	4.15	0.55
32.ฉันบอกได้ว่าคนอื่นกำลังรู้สึกอย่างไร	13	3.46	0.66
33.การทำความเข้าใจกับความรู้สึกคนอื่น เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน	13	2.69	1.11

จากตารางที่ 15 แสดงว่า ก่อนการทดลองนักศึกษาที่มีระดับเขาวนอารมณ์ต่ำมีความเห็นด้วยมากที่สุดกับข้อความที่ว่า ฉันรู้ว่าเมื่อใดจึงควรจะพูดถึงปัญหาส่วนตัวของฉันกับคนอื่น และ ฉันคาดหวังว่าจะสามารถทำได้ดีในสิ่งต่าง ๆ ที่ฉันใช้ความพยายาม ($\bar{X}=4.46$, S.D.=0.52) รองลงมาคือ ฉันชมเชยผู้อื่นเมื่อเขาทำดี ($\bar{X}=4.31$, S.D.=0.48) และเห็นด้วยน้อยที่สุด คือ เมื่อสภาพอารมณ์ของฉันเปลี่ยนไป ฉันสามารถมองเห็นช่องทางและโอกาสใหม่ ๆ ($\bar{X}=3.00$, S.D.=0.41)

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนนักศึกษาที่มีเซาวน์์อารมณ์สูงหลังการทดลอง

ข้อความ	N	\bar{X}	S.D.
1. ฉันรู้ว่าเมื่อใดจึงควรจะพูดถึงปัญหาส่วนตัวของฉันกับคนอื่น	13	4.31	0.48
2. เมื่อฉันพบกับปัญหาอุปสรรค ฉันจะระลึกถึงช่วงเวลาที่เคยพบอุปสรรคแบบเดียวกันและสามารถเอาชนะมันได้	13	4.38	0.51
3. ฉันคาดหวังว่าจะสามารถทำได้ดีในสิ่งต่าง ๆ ที่ฉันใช้ความพยายาม	13	4.38	0.51
4. ฉันได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่นได้ง่าย	13	4.38	0.51
5. ฉันรู้สึกยากในการทำความเข้าใจกับภาษาท่าทางของคนอื่น	13	3.62	0.77
6. เหตุการณ์สำคัญ ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉัน ทำให้ฉันต้องคิดย้อนทบทวน ประเมินใหม่ว่าจะอะไรเป็นสิ่งที่สำคัญ หรือไม่สำคัญสำหรับฉัน	13	3.62	0.87
7. เมื่อสภาพอารมณ์ของฉันเปลี่ยนไป ฉันสามารถมองเห็นช่องทางและโอกาสใหม่ ๆ	13	3.92	0.76
8. อารมณ์เป็นสิ่งที่ทำให้การดำรงชีวิตของฉันมีคุณค่า	13	4.54	0.66
9. ฉันตระหนักถึงสภาพอารมณ์ของฉันเมื่อมันเกิดขึ้น	13	4.31	0.48
10. ฉันคาดหวังว่าจะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้น	13	4.54	0.52
11. ฉันชอบที่จะเปิดเผยอารมณ์ของตนเองกับคนอื่น	13	3.92	0.86
12. เมื่อฉันมีอารมณ์ดี ฉันรู้วิธีที่จะทำให้อารมณ์นั้นคงอยู่ได้นาน	13	4.23	0.83
13. ฉันสามารถจัดสภาพการณ์ที่ทำให้คนอื่นมีความสุข	13	4.08	0.49
14. ฉันแสวงหากิจกรรมที่ทำให้ฉันมีความสุข	13	4.77	0.44
15. ฉันตระหนักถึงการใช้ภาษาท่าทางที่ต้องการแสดงออกให้คนอื่นรับรู้	13	4.23	0.83
16. ฉันสามารถแสดงตัวให้เป็นที่ประทับใจของคนอื่น	13	4.15	0.38
17. เมื่อฉันมีอารมณ์ดี การแก้ปัญหาก็เป็นเรื่องง่ายสำหรับฉัน	13	4.23	0.60
18. เมื่อมองดูสีหน้าของคนอื่น ฉันสามารถรู้ได้ว่าเขากำลังมีอารมณ์อย่างไร	13	3.92	0.76
19. ฉันรู้ว่าทำไมอารมณ์ของฉันจึงเปลี่ยนแปลง	13	4.23	0.44
20. เมื่อฉันมีอารมณ์ดี ฉันจะมีความคิดใหม่ ๆ เกิดขึ้น	13	4.54	0.52
21. ฉันควบคุมอารมณ์ของตนเองได้	13	4.54	0.52

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ข้อความ	N	\bar{X}	S.D.
22.ฉันรู้สึกได้ง่ายถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเอง	13	4.23	0.60
23.ฉันสนใจตนเองโดยการคิดจินตนาการถึงผลลัพธ์ดี ๆ ที่จะเกิดขึ้นจากงานที่ทำ	13	4.23	0.60
24.ฉันชมเชยผู้อื่นเมื่อเขาทำดี	13	4.54	0.52
25.ฉันเข้าใจภาษาท่าทางที่คนอื่นสื่อสารให้ฉัน	13	4.00	0.82
26.เวลามีคนเล่าให้ฉันฟังถึงเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในชีวิตของเขา ฉันมักรู้สึกราวกับว่าฉันได้มีประสบการณ์เช่นนั้นด้วยตนเอง	13	3.77	0.60
27.เมื่อใดที่ฉันรู้สึกว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ฉันมักจะมีความคิดใหม่ ๆ เกิดขึ้น	13	4.08	0.64
28.เวลาที่ต้องเผชิญกับสิ่งที่ท้าทาย ฉันมักเลิกทำเพราะเชื่อว่าจะทำไม่ได้ ต้องล้มเหลว	13	4.08	0.95
29.เพียงแต่มองดู ฉันก็รู้ว่าคนอื่นกำลังรู้สึกอย่างไร	13	3.46	0.52
30.ฉันช่วยคนอื่นให้รู้สึกดีขึ้นในยามที่เขากำลังท้อแท้หมดกำลังใจ	13	4.31	0.48
31.ฉันใช้การมีอารมณ์ดีช่วยให้ตนเองสามารถพยายามต่อไป เวลาที่ต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรค	13	4.62	0.65
32.ฉันบอกได้ว่าคนอื่นกำลังรู้สึกอย่างไร	13	4.08	0.64
33.การทำความเข้าใจกับความรู้สึกคนอื่น เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน	13	3.62	1.12

จากตารางที่ 16 แสดงว่าหลังการทดลองนักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูงมีความเห็นด้วยมากที่สุดกับข้อความที่ว่า ฉันแสวงหากิจกรรมที่ทำให้ฉันมีความสุข ($\bar{X}=4.77$, S.D.=0.44) รองลงมาคือ ฉันใช้การมีอารมณ์ดีช่วยให้ตนเองสามารถพยายามต่อไป เวลาที่ต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรค ($\bar{X}=4.62$, S.D.=0.65) และเห็นด้วยน้อยที่สุด คือ การทำความเข้าใจกับความรู้สึกคนอื่น เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน ($\bar{X}=3.62$, S.D.=1.12)

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนนักศึกษาที่มีเขาวนอารมณ์ปานกลางหลังการทดลอง

ข้อความ	N	\bar{X}	S.D.
1. ฉันรู้ว่าเมื่อใดจึงควรจะพูดถึงปัญหาส่วนตัวของฉันกับคนอื่น	13	4.46	0.52
2. เมื่อฉันพบกับปัญหาอุปสรรค ฉันจะระลึกรถึงช่วงเวลาที่เคยพบอุปสรรคแบบเดียวกันและสามารถเอาชนะมันได้	13	4.54	0.52
3. ฉันคาดหวังว่าจะสามารถทำได้ดีในสิ่งต่าง ๆ ที่ฉันใช้ความพยายาม	13	4.77	0.44
4. ฉันได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่นได้ง่าย	13	4.15	0.99
5. ฉันรู้สึกยากในการทำความเข้าใจกับภาษาท่าทางของคนอื่น	13	3.38	1.39
6. เหตุการณ์สำคัญ ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉัน ทำให้ฉันต้องคิดย้อนทบทวน ประเมินใหม่ว่าจะอะไรเป็นสิ่งที่สำคัญ หรือไม่สำคัญสำหรับฉัน	13	3.85	0.99
7. เมื่อสภาพอารมณ์ของฉันเปลี่ยนไป ฉันสามารถมองเห็นช่องทางและโอกาสใหม่ ๆ	13	3.69	0.85
8. อารมณ์เป็นสิ่งที่ทำให้การดำรงชีวิตของฉันมีคุณค่า	13	4.23	0.73
9. ฉันตระหนักถึงสภาพอารมณ์ของฉันเมื่อมันเกิดขึ้น	13	4.31	0.63
10. ฉันคาดหวังว่าจะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้น	13	4.31	0.63
11. ฉันชอบที่จะเปิดเผยอารมณ์ของตนเองกับคนอื่น	13	3.69	0.85
12. เมื่อฉันมีอารมณ์ดี ฉันรู้วิธีที่จะทำให้อารมณ์นั้นคงอยู่ได้นาน	13	4.54	0.52
13. ฉันสามารถจัดสภาพการณ์ที่ทำให้คนอื่นมีความสุข	13	4.23	0.60
14. ฉันแสวงหากิจกรรมที่ทำให้ฉันมีความสุข	13	4.54	0.52
15. ฉันตระหนักถึงการสื่อสารด้วยภาษาท่าทางที่ต้องการแสดงออกให้คนอื่นรับรู้	13	4.23	0.60
16. ฉันสามารถแสดงตัวให้เป็นที่ประทับใจของคนอื่น	13	4.38	0.65
17. เมื่อฉันมีอารมณ์ดี การแก้ปัญหาก็เป็นเรื่องง่ายสำหรับฉัน	13	4.31	0.63
18. เมื่อมองดูสีหน้าของคนอื่น ฉันสามารถรู้ได้ว่าเขากำลังมีอารมณ์อย่างไร	13	3.85	0.80
19. ฉันรู้ว่าทำไมอารมณ์ของฉันจึงเปลี่ยนแปลง	13	4.23	0.60
20. เมื่อฉันมีอารมณ์ดี ฉันจะมีความคิดใหม่ ๆ เกิดขึ้น	13	4.62	0.51
21. ฉันควบคุมอารมณ์ของตนเองได้	13	4.08	0.64
22. ฉันรู้สึกได้ง่ายถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเอง	13	4.00	0.58

ตารางที่ 17 (ต่อ)

ข้อความ	N	\bar{X}	S.D.
23.ฉันภูมิใจตนเองโดยการคิดจินตนาการถึงผลลัพธ์ดี ๆ ที่จะเกิดขึ้นจากงานที่ทำ	13	4.08	0.49
24.ฉันชมเชยผู้อื่นเมื่อเขาทำดี	13	4.46	0.66
25.ฉันเข้าใจภาษาท่าทางที่คนอื่นสื่อสารให้ฉัน	13	4.08	0.64
26.เวลามีคนเล่าให้ฉันฟังถึงเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในชีวิตของเขา ฉันมักรู้สึกราวกับว่าฉันได้มีประสบการณ์เช่นนั้นด้วยตนเอง	13	3.92	0.76
27.เมื่อใดที่ฉันรู้สึกว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ฉันมักจะมีความคิดใหม่ ๆ เกิดขึ้น	13	3.85	0.55
28.เวลาที่ต้องเผชิญกับสิ่งที่ท้าทาย ฉันมักเลิกทำเพราะเชื่อว่าจะทำไม่ได้ ต้องล้มเหลว	13	3.92	1.44
29.เพียงแต่มองดู ฉันก็รู้ว่าคนอื่นกำลังรู้สึกอย่างไร	13	3.46	0.52
30.ฉันช่วยคนอื่นให้รู้สึกดีขึ้นในยามที่เขากำลังท้อแท้หมดกำลังใจ	13	4.38	0.65
31.ฉันใช้การมีอารมณ์ดีช่วยให้ตนเองสามารถพยายามต่อไป เวลาที่ต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรค	13	4.46	0.52
32.ฉันบอกได้ว่าคนอื่นกำลังรู้สึกอย่างไร	13	3.85	0.80
33.การทำความเข้าใจกับความรู้สึกคนอื่น เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน	13	4.00	0.71

จากตารางที่ 17 แสดงว่าหลังการทดลองนักศึกษาที่มีระดับเขาวนอารมณ์ปานกลางมีความเห็นด้วยมากที่สุดกับข้อความที่ว่า ฉันคาดหวังว่าจะสามารถทำได้ดีในสิ่งต่าง ๆ ที่ฉันใช้ความพยายาม ($\bar{X}=4.77$, S.D.=0.44) รองลงมาคือ ฉันแสวงหากิจกรรมที่ทำให้ฉันมีความสุข ($\bar{X}=4.54$, S.D.=0.52) และเห็นด้วยน้อยที่สุด คือ เพียงแต่มองดู ฉันก็รู้ว่าคนอื่นกำลังรู้สึกอย่างไร ($\bar{X}=3.46$, S.D.=0.52)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ต่ำหลังการทดลอง

ข้อความ	N	\bar{X}	S.D.
1. ฉันรู้ว่าเมื่อใดจึงควรจะพูดถึงปัญหาส่วนตัวของฉันกับคนอื่น	13	4.38	0.51
2. เมื่อฉันพบกับปัญหาอุปสรรค ฉันจะระลึกถึงช่วงเวลาที่เคยพบอุปสรรคแบบเดียวกันและสามารถเอาชนะมันได้	13	4.23	0.44
3. ฉันคาดหวังว่าจะสามารถทำได้ดีในสิ่งต่าง ๆ ที่ฉันใช้ความพยายาม	13	4.62	0.51
4. ฉันได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่นได้ง่าย	13	4.54	0.52
5. ฉันรู้สึกยากในการทำความเข้าใจกับภาษาท่าทางของคนอื่น	13	3.38	1.19
6. เหตุการณ์สำคัญ ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉัน ทำให้ฉันต้องคิดย้อนทบทวน ประเมินใหม่ว่าจะอะไรเป็นสิ่งที่สำคัญ หรือไม่สำคัญสำหรับฉัน	13	3.62	0.87
7. เมื่อสภาพอารมณ์ของฉันเปลี่ยนไป ฉันสามารถมองเห็นช่องทางและโอกาสใหม่ ๆ	13	3.69	0.63
8. อารมณ์เป็นสิ่งที่ทำให้การดำรงชีวิตของฉันมีคุณค่า	13	4.31	0.75
9. ฉันตระหนักถึงสภาพอารมณ์ของฉันเมื่อมันเกิดขึ้น	13	4.38	0.51
10. ฉันคาดหวังว่าจะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้น	13	4.46	0.66
11. ฉันชอบที่จะเปิดเผยอารมณ์ของตนเองกับคนอื่น	13	3.85	0.55
12. เมื่อฉันมีอารมณ์ดี ฉันรู้วิธีที่จะทำให้อารมณ์นั้นคงอยู่ได้นาน	13	4.08	0.64
13. ฉันสามารถจัดสภาพการณ์ที่ทำให้คนอื่นมีความสุข	13	3.69	0.48
14. ฉันแสวงหากิจกรรมที่ทำให้ฉันมีความสุข	13	4.31	0.48
15. ฉันตระหนักถึงการสื่อสารด้วยภาษาท่าทางที่ต้องการแสดงออกให้คนอื่นรับรู้	13	3.54	0.52
16. ฉันสามารถแสดงตัวให้เป็นที่ประทับใจของคนอื่น	13	4.15	0.80
17. เมื่อฉันมีอารมณ์ดี การแก้ปัญหาก็เป็นเรื่องง่ายสำหรับฉัน	13	4.46	0.52
18. เมื่อมองดูสีหน้าของคนอื่น ฉันสามารถรู้ได้ว่าเขากำลังมีอารมณ์อย่างไร	13	4.08	0.28
19. ฉันรู้ว่าทำไมอารมณ์ของฉันจึงเปลี่ยนแปลง	13	4.08	0.64
20. เมื่อฉันมีอารมณ์ดี ฉันจะมีความคิดใหม่ ๆ เกิดขึ้น	13	4.00	0.91
21. ฉันควบคุมอารมณ์ของตนเองได้	13	4.46	0.52
22. ฉันรู้สึกได้ง่ายถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเอง	13	3.85	0.38

ตารางที่ 18 (ต่อ)

ข้อความ	N	\bar{X}	S.D.
23.ฉันภูมิใจตนเองโดยการคิดจินตนาการถึงผลลัพธ์ดี ๆ ที่จะเกิดขึ้นจากงานที่ทำ	13	3.85	0.55
24.ฉันชมเชยผู้อื่นเมื่อเขาทำดี	13	4.54	0.52
25.ฉันเข้าใจภาษาท่าทางที่คนอื่นสื่อสารให้ฉัน	13	3.85	0.55
26.เวลามีคนเล่าให้ฉันฟังถึงเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในชีวิตของเขา ฉันมักรู้สึกทราบดีว่าฉันได้มีประสบการณ์เช่นนั้นด้วยตนเอง	13	3.62	0.51
27.เมื่อใดที่ฉันรู้สึกว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ฉันมักจะมีความคิดใหม่ ๆ เกิดขึ้น	13	3.62	0.65
28.เวลาที่ต้องเผชิญกับสิ่งที่ทำหยาบ ฉันมักเลิกทำเพราะเชื่อว่าจะทำไม่ได้ ต้องล้มเหลว	13	4.31	0.63
29.เพียงแต่มองดู ฉันก็รู้ได้ว่าคนอื่นกำลังรู้สึกอย่างไร	13	2.92	0.64
30.ฉันช่วยคนอื่นให้รู้สึกดีขึ้นในยามที่เขากำลังท้อแท้หมดกำลังใจ	13	3.46	0.52
31.ฉันใช้การมีอารมณ์ดีช่วยให้ตนเองสามารถพยายามต่อไป เวลาที่ต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรค	13	4.23	0.44
32.ฉันบอกได้ว่าคนอื่นกำลังรู้สึกอย่างไร	13	4.15	0.38
33.การทำความเข้าใจกับความรู้สึกคนอื่น เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน	13	2.77	0.73

จากตารางที่ 18 แสดงว่า หลังการทดลองนักศึกษาที่มีระดับเขาวนอารมณ์ต่ำมีความเห็นด้วยมากที่สุดกับข้อความที่ว่า ฉันคาดหวังว่าจะสามารถทำได้ดีในสิ่งต่าง ๆ ที่ฉันใช้ความพยายาม ($\bar{X}=4.54$, S.D.=0.51) รองลงมาคือ ฉันชมเชยผู้อื่นเมื่อเขาทำดี ($\bar{X}=4.54$, S.D.=0.52) และเห็นด้วยน้อยที่สุด คือ การทำความเข้าใจกับความรู้สึกคนอื่น เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน ($\bar{X}=2.77$, S.D.=0.73)



ประวัติผู้วิจัย

เรื่อเอกหญิง นีรดา อุดลยพิเชษฐ เกิดวันพุธที่ 5 พฤษภาคม 2514 ที่จังหวัดระยอง สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีพยาบาลศาสตร์ จากวิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ ในปีการศึกษา 2535 หลังจากนั้นรับราชการในตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ ที่หน่วยบำบัดพิเศษอายุรเวชกรรม (CCU) โรงพยาบาลสมเด็จพระปิยะเกล้า กรมแพทย์ทหารเรือ และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2541



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย