

การพัฒนารูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน



นางสาวปิยะวรรณ เลิศพานิช

# สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2547

ISBN 974-17-6407-3

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE DEVELOPMENT OF AN INTEGRATED MODEL  
OF EMOTIONAL INTELLIGENCE DEVELOPMENT



Miss Piyawan Lertphanich

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Doctor of Philosophy in Educational Psychology

Department of Educational Research and Psychology

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic year 2004

ISBN 974-17-6407-3

หัวข้อวิทยานิพนธ์      การพัฒนารูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน  
 โดย                              นางสาวปิยะวรรณ เลิศพานิช  
 สาขาวิชา                      จิตวิทยาการศึกษา  
 อาจารย์ที่ปรึกษา              รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์  
 อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม      รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่ง  
 ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาตรีบัณฑิต

.....คณบดีคณะครุศาสตร์  
 (รองศาสตราจารย์ ดร.พฤษี ศรีบรรณพิทักษ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ  
 (รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)

.....อาจารย์ที่ปรึกษา  
 (รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์)

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

.....กรรมการ  
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวัฒนา สุวรรณเขตนิคม)

.....กรรมการ  
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประศักดิ์ หอมสนิท)

.....กรรมการ  
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุมพล พูลภักตร์ชิน)

ปิยะวรรณ เลิศพานิช: การพัฒนารูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน  
(THE DEVELOPMENT OF AN INTEGRATED MODEL OF EMOTIONAL INTELLIGENCE  
DEVELOPMENT). อาจารย์ที่ปรึกษา: รศ.ดร.ทวิวัฒน์ ปิตยานนท์, อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม:  
รศ.ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา; 368 หน้า. ISBN 974-17-6407-3

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน และ  
ทดสอบผลกรการใช้รูปแบบดังกล่าวกับเยาวชนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนวัยรุ่น ช่วงอายุ ระหว่าง 12-18  
ปี ซึ่งเป็นเยาวชนที่ได้มาจากการรับสมัคร จำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 14 คน กลุ่มควบคุม  
จำนวน 14 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ หาค่าความเที่ยงโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของ  
Cronbach ได้ค่าความเที่ยง .81 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติวิเคราะห์ ANCOVA แบบสองทาง (two-way  
analysis of covariance) และ t-test (dependent)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1. รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย  
ก) หลักการของรูปแบบ ซึ่งพัฒนาขึ้นจากการศึกษา ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์  
และวิธีการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ จากแนวคิดจิตวิทยา ศาสนา และสังคม โดยการผสมผสานทั้งสามกลุ่มแนว  
คิด ข) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ คือ เพื่อช่วยพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ได้แก่ สามารถรู้จักอารมณ์  
ของตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง สามารถรู้จักอารมณ์  
ของผู้อื่น และสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ค) กระบวนการของรูปแบบ ได้แก่ 1) การสร้างสิ่งแวดล้อม  
เพื่อสนับสนุน 2) การเตรียมความพร้อมของกลุ่มตัวอย่าง 3) การช่วยให้ผู้เรียนรู้ตั้งเป้าหมายที่มี  
ความชัดเจน 4) การดำเนินการกิจกรรมการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน 5) การสนับสนุนหลัง  
การฝึก ง) ผลที่ได้รับจากการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ตามรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน  
(โดยใช้แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น) 2. ผลการประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนา  
เชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน เมื่อนำไปทดสอบผลกรการใช้รูปแบบกับเยาวชนวัยรุ่น พบว่า 1) หลังการทดลอง  
เยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานมีเชาวน์อารมณ์สูงกว่าก่อน  
การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) หลังการทดลอง เยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูป  
แบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานมีเชาวน์อารมณ์สูงกว่าเยาวชนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยรูป  
แบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา วิจัยและจิตวิทยาการศึกษา  
สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา  
ปีการศึกษา 2547

ลายมือชื่อนิสิิต .....  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

# # 4384630627: MAJOR EDUCATIONAL PSYCHOLOGY

KEY WORD: INTEGRATED MODEL OF EMOTIONAL INTELLIGENCE DEVELOPMENT/  
EMOTIONAL INTELLIGENCE

PIYAWAN LERTPHANICH: THE DEVELOPMENT OF AN INTEGRATED MODEL OF  
EMOTIONAL INTELLIGENCE DEVELOPMENT. THESIS ADVISOR. ASSOC.PROF.  
TAWEEWAT PITAYANON, Ph.D., THESIS CO-ADVISOR. ASSOC.PROF. PRASARN  
MALAKUL NA AYUDHAYA, Ph.D., 368 pp. ISBN 974-17-6407-3

This research study was conducted with the purposes of constructing an integrated model of emotional intelligence development and investigating the effects of this model on teenagers. The sample came from a teenage population aged between 12-18 year of age. The subjects were 28 volunteers, who were randomly assigned to a control group of 14 and an experimental group of 14. The instruments used were emotional intelligence evaluation forms. The Cronbach's alpha coefficient was used to calculate the reliability which was found to be .81 and the two-way ANCOVA (Analysis of Covariance) and dependent t-test method were used to analyze the data.

The findings of the study were as follows: 1. The developed integrated model of emotional intelligence development consisted of A) the principle of the model, developed by studying literature, documents and research studies about emotional intelligence and methods of emotional intelligence development from the concepts of psychology, religion and social approach by integrating the three concepts. B) the purpose of the integrated model of emotional intelligence development on developing emotional intelligence in five aspects: knowing one's emotions, managing emotions, motivating oneself, recognizing emotions in others and handling relationships. C) procedures of the model containing 1) creating a supportive environment 2) preparing the sample group 3) helping the learner set clear, meaningful and manageable goals 4) implementation of activities using the integrated emotional intelligence development 5) promotion after training. D) training results using the integrated model of emotional intelligence development as evaluated by the emotional intelligence evaluation forms developed by the researcher. 2. It was found that the result of evaluated quality of the integrated model of emotional intelligence development when it was tested by teenager, 1) after the experiment, the teenagers who received training using the integrated model of emotional intelligence development had higher emotional intelligence scores than the pretest scores at the .05 level of statistical significance, 2) after the experiment, the teenagers who received training using the integrated model of emotional intelligence development had higher emotional intelligence scores than those who did not receive training at the .05 level of statistical significance.

Department of Educational Research and Psychology

Field of study Educational Psychology

Academic year 2004

Student's signature .....

Advisor's signature .....

Co-advisor's signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งของ รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ซึ่งท่านได้ให้ความรู้ คำแนะนำ และ ข้อคิดเห็นต่างๆ ด้วยความปรารถนาดีตลอดมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวัฒนา สุวรรณเขตนิคม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประสงค์ หอมสนธิ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุมพล พูลภัทรชีวิน กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ เพื่อปรับปรุงวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาตรวจสอบให้คำแนะนำ และ ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างมากในการปรับปรุงเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ และอาจารย์แนะแนวโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ขอขอบคุณนักเรียนโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี ที่ได้ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณสมาชิกในครอบครัวทุกคน และผู้มีพระคุณที่ได้ให้กำลังใจช่วยเหลือสนับสนุนผู้วิจัยอย่างดียิ่ง

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ณ
สารบัญแผนภาพ.....	ฐ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
สมมติฐานการวิจัย.....	5
ขอบเขตการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์.....	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
แนวคิดเกี่ยวกับเซวาร์นอารมณ์.....	9
แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบ.....	16
แนวคิดที่เกี่ยวข้องที่ใช้เป็นพื้นฐานของการพัฒนารูปแบบการพัฒนา เซวาร์นอารมณ์.....	25
การพัฒนาเซวาร์นอารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา.....	25
การพัฒนาเซวาร์นอารมณ์ในแนวคิดศาสนา.....	27
การพัฒนาเซวาร์นอารมณ์ในแนวคิดสังคม.....	29
เครื่องมือวัดเซวาร์นอารมณ์.....	32
การผสมผสาน.....	41
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเซวาร์นอารมณ์.....	43

## สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....72
	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....72
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....73
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....73
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....74
	วิธีดำเนินการวิจัย.....75
	การพัฒนารูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน.....78
	การประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน.....85
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....99
	ผลการพัฒนาแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน.....99
	ผลการประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน...142
5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....196
	สรุปผลการวิจัย.....201
	อภิปรายผล.....203
	ข้อเสนอแนะ.....214
	รายการอ้างอิง.....216
	ภาคผนวก .....232
	ภาคผนวก ก. แบบประเมินชาวน์อารมณื.....233
	ภาคผนวก ข. รูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน.....257
	ภาคผนวก ค. ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ.....366
	ประวัติย่อผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....368



## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 ผลการสังเคราะห์องค์ประกอบของเขาวน้อารมณณ์.....	15
2 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์เครื่องมือและวิธีการประเมินผลการพัฒนาเขาวน้อารมณณ์ จากแนวคิดจิตวิทยา ศาสนา และสังคม.....	40
3 กิจกรรมในการทดลอง.....	92
4 ผลการวิเคราะห์แนวทางการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรมการพัฒนาเขาวน้อารมณณ์ แบบผสมผสาน.....	130
5 ผลการวิเคราะห์วิธีการในการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรมการพัฒนาเขาวน้อารมณณ์แบบผสมผสาน.....	133
6 ผลการวิเคราะห์แนวทางในการจัดกิจกรรมของกระบวนการของรูปแบบของการพัฒนาเขาวน้อารมณณ์แบบผสมผสาน.....	135
7 คะแนนเขาวน้อารมณณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	144
8 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเขาวน้อารมณณ์ระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง.....	145
9 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเขาวน้อารมณณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	146
10 คะแนนเขาวน้อารมณณ์ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง.....	147
11 เขาวน้อารมณณ์ด้านที่ 1 ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 2).....	149
12 เขาวน้อารมณณ์ด้านที่ 2 ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 2).....	150
13 เขาวน้อารมณณ์ด้านที่ 3 ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 2).....	151
14 เขาวน้อารมณณ์ด้านที่ 4 ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 2).....	152
15 เขาวน้อารมณณ์ด้านที่ 5 ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 2).....	153



## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
29	เชาวน์อารมณ์ด้านที่ 4 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 2).....171
30	เชาวน์อารมณ์ด้านที่ 5 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 2).....172
31	เชาวน์อารมณ์ด้านที่ 1 ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 3).....175
32	เชาวน์อารมณ์ด้านที่ 2 ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 3).....176
33	เชาวน์อารมณ์ด้านที่ 3 ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 3)..... 177
34	เชาวน์อารมณ์ด้านที่ 4 ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 3).....177
35	เชาวน์อารมณ์ด้านที่ 5 ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 3).....178
36	เชาวน์อารมณ์ด้านที่ 1 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 3).....179
37	เชาวน์อารมณ์ด้านที่ 2 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 3).....180
38	เชาวน์อารมณ์ด้านที่ 3 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 3).....181
39	เชาวน์อารมณ์ด้านที่ 4 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 3).....182
40	เชาวน์อารมณ์ด้านที่ 5 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 3).....183
41	เชาวน์อารมณ์ ด้านที่ 1 หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 3).....184

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
42	เชาวน์อารมณฺ์ ด้านที่ 2 หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 3).....185
43	เชาวน์อารมณฺ์ ด้านที่ 3 หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 3).....186
44	เชาวน์อารมณฺ์ ด้านที่ 4 หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 3)..... 187
45	เชาวน์อารมณฺ์ ด้านที่ 5 หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 3).....188
46	เชาวน์อารมณฺ์ด้านที่ 1 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 3).....189
47	เชาวน์อารมณฺ์ด้านที่ 2 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 3).....190
48	เชาวน์อารมณฺ์ด้านที่ 3 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 3).....191
49	เชาวน์อารมณฺ์ด้านที่ 4 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 3).....192
50	เชาวน์อารมณฺ์ด้านที่ 5 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 3).....193

## สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่	หน้า
1 องค์ประกอบของเขาวน้อารมณกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา.....	12
2 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	72
3 สรุปลักษณะการวิจัย.....	76
4 ผลการสร้างแบบประเมินเขาวน้อารมณแบบผสมผสาน.....	88
5 การดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณแบบผสมผสาน.....	97
6 ผลการสังเคราะห์กรอบองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณ แบบผสมผสาน.....	103
7 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเขาวน้อารมณ ในแนวคิดจิตวิทยา.....	105
8 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเขาวน้อารมณ ในแนวคิดศาสนา.....	110
9 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเขาวน้อารมณ ในแนวคิดสังคม.....	113
10 ผลการสังเคราะห์หลักการของการพัฒนาเขาวน้อารมณ ในแนวคิดจิตวิทยา.....	116
11 ผลการสังเคราะห์หลักการของการพัฒนาเขาวน้อารมณ ในแนวคิดศาสนา.....	119
12 ผลการสังเคราะห์หลักการของการพัฒนาเขาวน้อารมณ ในแนวคิดสังคม.....	122
13 ผลการสังเคราะห์หลักการของรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณ แบบผสมผสาน.....	126
14 ผลการสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณ แบบผสมผสาน.....	129
15 ผลการสังเคราะห์กระบวนการของรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณแบบ ผสมผสาน.....	137
16 ผลการสังเคราะห์แนวทางการประเมินผลที่ได้รับจากการพัฒนา เขาวน้อารมณตามรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณแบบผสมผสาน.....	138

## สารบัญแผนภาพ (ต่อ)

แผนภาพที่	หน้า
17 กราฟแสดงคะแนนเชาวน์อารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมแบ่งตามเพศ.....	147
18 กราฟแสดงพัฒนาการของเชาวน์อารมณ์ในกลุ่มทดลองตามระยะการทดลอง.....	148



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วิทยาการที่ก้าวหน้าทางจิตวิทยาได้ค้นพบว่าเชาวน์อารมณ์มีบทบาทสำคัญในชีวิตของมนุษย์ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2000-2001: 14) สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 มาตรา 6 ที่กำหนดความมุ่งหมายและหลักการไว้ว่า "การจัดการศึกษา ต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข" (คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2542: 5) โดยเฉพาะในการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคนนั้นจะต้องพัฒนาทั้งทางด้านสติปัญญาและเชาวน์อารมณ์ควบคู่กันไปจึงจะเป็นการพัฒนาคนอย่างสมบูรณ์เป็นไปตามจุดมุ่งหมายของการศึกษาที่มุ่งให้ผู้เรียนรู้เป็น คนดี คนเก่ง และมีความสุข ดังนั้นในการจัดกระบวนการเรียนรู้จึงต้องให้ความสำคัญและตระหนักถึงการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของผู้เรียนรู้จะมีส่วนช่วยได้ดีในด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

เชาวน์อารมณ์หมายถึงความสามารถที่ช่วยให้บุคคลรู้จักและสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถเข้าถึงจิตใจผู้อื่น สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สามารถเผชิญกับความคับข้องใจและความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในใจได้อย่างเหมาะสม รู้จักนำพลังแห่งอารมณ์ความรู้สึกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง สามารถจัดการกับชีวิต ปรับตัวได้อย่างมีความสุข และสามารถป้องกันปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ธีระ ชัยยุทธยรรยง, 2544: 36) ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ที่ดีแม้จะไม่ใช่เป็นคนที่เรียนหนังสือเก่งมาแต่กำเนิดก็สามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังที่วงการจิตวิทยาเปรียบเชาวน์อารมณ์ไว้ว่าเป็นพลังงานของบุคคลในการเสริมสร้างความสามารถด้านต่างๆ ได้แก่ ความสามารถด้านการรับรู้ ข้อมูล ความไว้วางใจและความคิดสร้างสรรค์ ที่ล้วนส่งผลต่อการดำเนินชีวิตได้ทั้งสิ้น นอกจากนี้ยังมีการศึกษาที่ค้นพบว่าเชาวน์ปัญญาส่งผลต่อความสามารถในการทำงานประมาณร้อยละ 20 เท่านั้น ที่เหลืออีกประมาณร้อยละ 80 เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ เพราะอารมณ์เป็นส่วนกระตุ้นให้ร่างกายใช้เชาวน์ปัญญาให้เกิดประโยชน์เต็มที่ ความคิดเป็นไปอย่างมีเหตุผล สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และแสดงออกได้ตามความต้องการของตนเองรวมถึงได้

รับการยอมรับจากผู้อื่น (กองฝึกอบรม กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย, 2544: 54-55) ดังนั้นการพัฒนาเชาวน์อารมณ์จึงมีความสำคัญ

จากความสำคัญเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ข้างต้นผู้วิจัยจึงได้สนใจทำการศึกษาในสาระหลักของแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์จากฐานข้อมูลงานวิจัยรวมทั้งหมด 65 เรื่อง และได้พบว่า แนวคิดเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ที่มีอยู่ในปัจจุบันนี้จะมีทั้งแนวคิดทางด้านจิตวิทยา ด้านศาสนา และด้านสังคม ซึ่งในแต่ละแนวคิดแม้จะมีส่วนที่ร่วมกัน แต่จะมีจุดเน้นที่ต่างกัน โดยที่แนวคิดด้านจิตวิทยา มุ่งเน้นศึกษาพฤติกรรมและการแสดงออกทางอารมณ์ของมนุษย์ (Kassin, 2001: 4) ส่วนแนวคิดด้านศาสนามุ่งที่การยึดหลักคำสอนของศาสนาเพื่อพัฒนาจิตใจและสภาวะของอารมณ์ (พระธรรมปิฎก, 2543: 5-6) ส่วนแนวคิดด้านสังคม มุ่งศึกษาอารมณ์ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของบุคคลที่อยู่ร่วมกันในสังคม (Henslin, 1996: 2) ดังตัวอย่างการอธิบายความหมายของเชาวน์อารมณ์ตามลักษณะเฉพาะของแต่ละแนวคิด ซึ่งสรุปได้ว่า

แนวคิดด้านจิตวิทยาอธิบายว่าเชาวน์อารมณ์ คือ ความสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองว่าเป็นเช่นไร การรับรู้อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงเวลา รู้จักผ่อนคลายอารมณ์และควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม (Salovey, 1990 อ้างถึงใน Goleman, 1995: 46-47) สร้างความหวังและกำลังใจให้กับตนเองสามารถเผชิญอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ (Bar-On, 1997: 43-45 อ้างถึงใน Bar-On, 2000: 102) รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่นจากสิ่งที่สังเกตเห็น สามารถตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน มีความสัมพันธ์ที่ดีโดยมีอารมณ์และความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น (Goleman, 1998: 95) ส่วนแนวคิดด้านศาสนาอธิบายเชาวน์อารมณ์ ในแง่ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี มีใจรักในสิ่งที่ทำ และสามารถไปสู่จุดมุ่งหมายได้ (พระธรรมปิฎก, 2543: 6-7) เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น ให้ความเมตตากรุณาแก่ผู้อื่น คิดถึงใจตนเองแล้วสามารถเข้าใจใจผู้อื่นได้ สามารถร่วมสุขร่วมทุกข์กับผู้อื่นได้ (พระราชวรมนี, 2542: 7-8) ส่วนแนวคิดด้านสังคมอธิบายว่าเชาวน์อารมณ์ หมายถึง ความสามารถนำข้อมูลจากการแสดงออกของความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนเองมาทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง ไม่กระทำตามความพึงพอใจของตนเองมีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล (Turner, 1998: 425-432) มีความมุ่งมั่นเห็นคุณค่าในการกระทำของตนเอง เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดงอยู่และปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม (Hess, Markson และ Stein, 1996: 90-91) และการมีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น (Henslin, 1996: 61-62)



จึงเห็นได้ว่า แนวคิดทั้ง 3 แนวคิดมีความสำคัญต่อการอธิบายและการพัฒนา เซวาร์นอารมณฺ์ของมนุษย์ ดังนั้นการผสมผสานแนวคิดด้านจิตวิทยา ด้านศาสนา และ ด้านสังคม ให้เป็นแนวทางใหม่ขึ้นมาจึงน่าจะเป็นประโยชน์มากขึ้น สามารถพัฒนามนุษย์ใน สภาพที่เป็นองค์รวมทั้งภายในและภายนอกได้ดีกว่าการใช้เพียงแนวคิดใดแนวคิดหนึ่ง เพราะ จากการวิเคราะห์ลักษณะเฉพาะและสาระหลักของแนวคิดทั้งสามมีความสำคัญที่มาเสริมรับ กันได้ดี โดยการเสริมจุดแข็งและลดจุดอ่อนของแต่ละแนวคิดสามารถเติมเต็มได้อย่างสมบูรณ์ นำไปใช้ในชีวิตรจริงได้อย่างมีคุณค่า โดยแนวคิดด้านจิตวิทยา มุ่งเน้นศึกษาพฤติกรรม การแสดงออกทางอารมณฺ์ของมนุษย์ ทำให้สามารถเข้าใจอารมณฺ์ของผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น แนวคิด ด้านศาสนา มุ่งที่การขัดเกลาจิตใจที่ดีของมนุษย์ทำให้สามารถเข้าใจอารมณฺ์ของตนเอง และสามารถควบคุมอารมณฺ์ของตนเองได้โดยมีความอดกลั้น รู้จักข่มใจตนเองอยู่ในกรอบแห่ง ความดี มีความสงบสุข รวมถึงแนวคิดด้านสังคม เน้นการอยู่ร่วมกันในสังคมโดยอาศัยระเบียบ วินัยไม่ให้กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง มีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล และมีปฏิสัมพันธ์ อันดีกับผู้อื่น

ข้อมูลดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่าแนวคิดด้านจิตวิทยา ด้านศาสนา และด้านสังคม มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาเซวาร์นอารมณฺ์ แต่จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ เซวาร์นอารมณฺ์ยังไม่พบบางงานวิจัยที่มุ่งประเด็นเกี่ยวกับการพัฒนาเซวาร์นอารมณฺ์โดยการผสม ผสานทั้ง 3 แนวคิด งานวิจัยที่พบส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยที่นำเพียงแนวคิดใดแนวคิดหนึ่ง มาใช้ เพื่อการพัฒนาเซวาร์นอารมณฺ์เท่านั้น

จากการวิเคราะห์ข้อมูลข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยเกิดความสนใจที่จะพัฒนาเซวาร์นอารมณฺ์ แบบผสมผสานทั้งสามแนวคิด เนื่องจากการผสมผสานแนวคิดทั้งสามแนวคิดสามารถนำไปสู่ การพัฒนาเซวาร์นอารมณฺ์ที่ครอบคลุมซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นต่อประสิทธิภาพในการพัฒนา เซวาร์นอารมณฺ์ ในการผสมผสานแนวคิดทั้งสามนั้นผู้วิจัยได้ศึกษาความหมายและหลักการทั่วไปของการผสมผสาน โดยการผสมผสานเป็นการนำสาระมาประสานกันให้เป็นองค์รวมใน ลักษณะที่ทำให้เกิดความสมดุล ภาษาอังกฤษใช้คำว่า integration (พระธรรมปิฎก, 2540: 29-30) ซึ่งหมายถึง การทำให้หน่วยย่อยทั้งหลายที่สัมพันธ์อิงอาศัยซึ่งกันและกัน เข้ามาร่วมทำ หน้าที่ประสานกลมกลืนเป็นองค์รวมหนึ่งเดียวที่มีความครบถ้วนสมบูรณ์ในตัว โดยที่การนำ ศาสตร์ของสาขาต่างๆมาผสมผสานกันโดยมีรากฐานความคิดอิสระมองทุกสิ่งทุกอย่างแบบไม่ ยึดติด มองเห็นเหตุผลเชื่อมโยงทำให้ได้รับความรู้ความเข้าใจในลักษณะองค์รวม ซึ่งจะส่งผล ให้เกิดการเรียนรู้ที่ลึกซึ้ง (พระธรรมปิฎก, 2540: 29-30; เบนญามาศ อยู่เป็นแก้ว, 2545: 4)

สิ่งสำคัญในการผสมผสานมีหลักการ 3 อย่าง คือ 1) มีหน่วยย่อยองค์ประกอบที่จะนำมาประมวลเข้าด้วยกัน 2) หน่วยย่อยนั้นมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงอิงอาศัยซึ่งกันและกัน 3) เมื่อรวมเข้าด้วยกันแล้วจะเกิดความคิดรวบรัดเต็มบริบูรณ์ โดยประสานกลมกลืนมีความสมดุล (พระธรรมปิฎก, 2540: 33-34) ซึ่ง บรูซ ซีริมหาสาร (2546: 16-18) ได้กล่าวถึงการผสมผสานไว้ว่า สามารถจัดกระทำได้โดย การกำหนดเรื่อง ได้แก่ เป็นเรื่องที่สามารถโยงความสัมพันธ์ได้หลายกลุ่มประสบการณ์สอดคล้องกับชีวิตจริง และการเชื่อมโยงสาระกับหัวเรื่อง นำเนื้อหาโยงความสัมพันธ์ให้เกิดความสมบูรณ์ของเรื่องนั้น แล้ววิเคราะห์ว่าเนื้อหาส่วนใดบ้างที่สัมพันธ์กับเรื่องที่กำหนด ประโยชน์ของการผสมผสานที่สำคัญที่สุดก็คือคุณค่าในการนำความรู้และทักษะไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง (กรมวิชาการ, 2544: 2-3)

ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนารูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน โดยการผสมผสานแนวคิดด้านจิตวิทยา ด้านศาสนา และด้านสังคม มีหลักการตามขั้นตอน ดังนี้ คือ ขั้นตอนที่ 1 ประเด็นหลัก ได้แก่ หลักการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ซึ่งสามารถพัฒนาได้ตามองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ในแต่ละองค์ประกอบ ขั้นตอนที่ 2 หัวข้อเรื่อง ได้แก่ องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ ซึ่งเป็นองค์ประกอบร่วมที่สังเคราะห์ได้จากทั้งสามแนวคิด ขั้นตอนที่ 3 การผสมผสานหลักการ กระบวนการ รวมทั้งการประเมินผล จากทั้งสามแนวคิด ให้มีความกลมกลืนเป็นองค์รวมหนึ่งเดียวที่มีความครบถ้วนบริบูรณ์อย่างสมดุลสำหรับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแต่ละองค์ประกอบ และประเมินคุณภาพของรูปแบบ

การผสมผสานเป็นแบบแนวใหม่ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้อย่างมีคุณค่าในการวางแผนเพื่อประเมินคุณภาพของรูปแบบนี้ จำเป็นต้องพิจารณากลุ่มเป้าหมายเสียก่อน แล้วจึงจะนำไปทดลองกับกลุ่มเป้าหมายในสังคม ในกรณีนี้ได้พิจารณาเห็นว่าเยาวชนวัยรุ่นเป็นกลุ่มเป้าหมายที่มีความสำคัญ ด้วยเหตุที่เยาวชนวัยรุ่นเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่ายิ่งของชาติ เป็นกำลังสำคัญในการสืบทอดการพัฒนาประเทศต่อไปในอนาคต และมีจำนวนมากกว่าครึ่งหนึ่งของประชากรทั้งประเทศ ดังนั้นเยาวชนวัยรุ่นจึงสมควรจะได้รับการพัฒนาให้เป็นไปตามสภาพความต้องการพื้นฐานอย่างเต็มศักยภาพ (สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2537) รวมทั้งนักจิตวิทยามีความเห็นสอดคล้องกันว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มักประสบปัญหาในการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ อยู่เสมอ ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และ ยังต้องเผชิญกับความคาดหวังของพ่อแม่และสังคม ทำให้วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางจิตใจ นอกจากนี้ในปัจจุบัน พบว่า วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาด้านสุขภาพจิต การควบคุมอารมณ์ การเรียน การปรับตัว และปัญหาชีวิตในด้านอื่นๆเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

ยิ่งวัยรุ่นมีปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์เพิ่มขึ้น ก่อนที่จะยากแก่การแก้ไขหากสามารถหาวิธีการป้องกันได้สำเร็จจะมีประโยชน์อย่างมากในการช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ (ปีทมา ศิริเวช และคณะ, 2541: 217; สุรางค์ โค้วตระกูล, 2541: 89-90) เนื่องจากในอนาคตเยาวชนวัยรุ่นเหล่านี้จะมีบทบาทสำคัญในสังคม จึงจำเป็นต้องพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีความสามารถทางอารมณ์ที่จะเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์ ใช้อารมณ์ในเชิงสร้างสรรค์ สามารถสร้างแรงจูงใจที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สามารถปรับตัว และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

ดังนั้นในการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ ผู้วิจัยจึงได้วางแผนที่จะนำรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานที่สร้างขึ้น มาทดลองพัฒนาเยาวชนอารมณ์กับกลุ่มเยาวชนวัยรุ่น เพื่อทดสอบว่ารูปแบบนี้จะสามารถพัฒนาเยาวชนอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน และทดสอบผลการใช้รูปแบบดังกล่าวกับเยาวชนวัยรุ่น

### สมมติฐานการวิจัย

จากการวิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับหลักการ กระบวนการ และการประเมินผลการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ ได้พบว่าสามารถที่จะนำแนวคิดทั้ง 3 แนวคิด ทั้งทางด้านจิตวิทยา ศาสนา และสังคม มาผสมผสานกัน โดยที่รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นน่าจะส่งเสริมจุดแข็งและลดจุดอ่อนของวิธีการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ที่มีผู้ทำไว้แล้วได้ ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่ารูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานที่พัฒนาขึ้นน่าจะส่งผลให้เยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานมีเยาวชนอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และหลังการทดลองเยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานจะมีเยาวชนอารมณ์สูงกว่าเยาวชนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

## ขอบเขตการวิจัย

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่จะใช้ในการตรวจสอบผลการใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ได้แก่ นักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ในการตรวจสอบผลการใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี (เป็นโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตส่วนกลาง ประธานสหวิทยาเขตฉะเชิงมณฑล มีขนาดใหญ่พิเศษ ซึ่งสามารถเป็นตัวแทนของประชากรได้ดี) จำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 14 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 14 คน (กลุ่มตัวอย่าง 28 คน ได้มาจากผู้ที่มีความสนใจเข้าร่วม โดยมีการทดสอบเชาวน์อารมณ์ก่อนสำหรับผู้ที่เป็กลุ่มตัวอย่างจะต้องได้คะแนนจากแบบประเมินเชาวน์อารมณ์อยู่ในระดับปานกลางหรือต่ำเท่านั้น หลังจากนั้นจับฉลากรายชื่อได้เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 14 คน ได้แก่ เพศชาย 7 คน และเพศหญิง 7 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 14 คน ได้แก่ เพศชาย 7 คน และเพศหญิง 7 คน)

### 2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

2.1 ตัวแปรต้น (independent variable) ได้แก่ รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน

2.2 ตัวแปรตาม (dependent variable) ได้แก่ ระดับเชาวน์อารมณ์

## นิยามศัพท์

1. รูปแบบ (model) หมายถึง กรอบโครงสร้างที่ครอบคลุมองค์ประกอบสำคัญ ซึ่งได้รับการจัดอย่างเป็นระเบียบตาม ทฤษฎี หลักการ แนวคิดต่างๆ โดยประกอบด้วยกระบวนการหรือขั้นตอนสำคัญรวมทั้งวิธีการและเทคนิคต่างๆ ที่สามารถพัฒนาให้เป็นที่ไปตามทฤษฎี หลักการ หรือแนวคิดที่ยึดถือซึ่งได้รับการยอมรับว่ามีประสิทธิภาพ สามารถใช้ให้บรรลุวัตถุประสงค์เฉพาะของรูปแบบ

2. เชาวน์อารมณ์ (emotional intelligence) หมายถึง ความสามารถรับรู้ว่าอารมณ์ของตนเองเป็นเช่นไร สามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง สามารถรู้จักผ่อนคลายอารมณ์ และควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม การสร้างความหวังและกำลังใจให้กับตนเอง สามารถเผชิญอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ สามารถรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น สามารถตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน มีความสัมพันธ์ที่ดี มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น

3. การผสมผสาน (integration) หมายถึง การทำให้หน่วยย่อยทั้งหลายที่สัมพันธ์ อิงอาศัยซึ่งกันและกัน เข้ามาร่วมทำหน้าที่ประสานกลมกลืนเป็นองค์รวมหนึ่งเดียวที่มีความครบถ้วนสมบูรณ์ในตัว นำไปใช้ในชีวิตจริงอย่างมีคุณค่า

4. รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน (integrated model of emotional intelligence development) หมายถึง กรอบโครงสร้างของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่มีทฤษฎีรองรับ ได้พัฒนาขึ้นจากการผสมผสานหลักการ กระบวนการ และการประเมินผล ในแนวคิดด้านจิตวิทยา ด้านศาสนา และด้านสังคม ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ หลักการ วัตถุประสงค์ กระบวนการ และผลที่ได้รับ

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

#### ด้านวิชาการ

1. ได้รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน ซึ่งเป็นรูปแบบที่สร้างโดยการผสมผสานการพัฒนาเชาวน์อารมณ์จากแนวคิดจิตวิทยา ศาสนา และสังคม
2. ทำให้ทราบถึงผลของการใช้รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์
3. เป็นการพัฒนาความก้าวหน้าทางวิชาการทางด้านการสร้างรูปแบบแนวใหม่ และวิธีการพัฒนาเชาวน์อารมณ์

#### ด้านการนำไปใช้

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ และเป็นแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดความสุขและความสำเร็จในชีวิต
2. สามารถนำรูปแบบ และแนวคิดเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาเชาวน์อารมณ์มาเป็นกลวิธีในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ เมื่อได้รับการฝึกใช้รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้วยรูปแบบที่เหมาะสม
3. เพื่อนำเสนอแนวทางในการจัดกิจกรรมตามรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานเพื่อพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของเยาวชนวัยรุ่นกลุ่มอื่นๆ ต่อไป
4. เป็นแนวทางในการพัฒนาให้เยาวชนวัยรุ่นมีเชาวน์อารมณ์ดีขึ้น
5. เป็นแนวทางสำหรับ ครู อาจารย์ ผู้ที่สนใจ ในการจัดหรือนำรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานมาใช้ในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน ผู้วิจัยได้ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์ การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ เพื่อนำมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน ขอเสนอเนื้อหาสาระที่สำคัญดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์
  - ความหมายและองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์
2. แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบ
3. แนวคิดที่เกี่ยวข้องที่ใช้เป็นพื้นฐานของการพัฒนารูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์
  - 3.1 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา
  - 3.2 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดศาสนา
  - 3.3 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดสังคม
4. เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์
5. การผสมผสาน
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## 1. แนวคิดเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ที่มีอยู่ในปัจจุบันนี้ พบว่า สามารถจัดแบ่งตามฐานข้อมูลที่ได้ทำการศึกษาได้เป็น 3 กลุ่มแนวคิด ได้แก่ กลุ่มแนวคิดจิตวิทยา กลุ่มแนวคิดศาสนา และกลุ่มแนวคิดทางสังคม ประกอบด้วยประเด็นต่างๆ ดังนี้

### 1.1 ความหมายและองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา

นักจิตวิทยาได้ให้ความหมายและองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยาเอาไว้ ดังนี้

Salovey (1990 อ้างถึงใน Goleman, 1995: 46-47) ได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ว่า หมายถึง ความสามารถในการรู้จักอารมณ์ของตนเอง การจัดการอารมณ์ของตนเอง การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การรู้จักอารมณ์ของบุคคลอื่น และการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ส่วนองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ นั้นแบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่ 1) การรู้จักอารมณ์ของตนเอง หมายถึง สามารถรับรู้ว่ามีอารมณ์ของตนเองเป็นเช่นไร และการรับรู้อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงเวลา 2) การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง หมายถึง เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ผ่อนคลายอารมณ์ และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม 3) การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง หมายถึง การสร้างความหวังและกำลังใจให้กับตนเอง สามารถเผชิญอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ 4) การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น หมายถึง เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และสามารถตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน 5) การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน หมายถึง มีความสัมพันธ์ที่ดีโดยมีอารมณ์และความรู้สึกที่ดีต่อกัน สามารถพึ่งพาอาศัยกัน และมีปฏิสัมพันธ์อันดีในการอยู่ร่วมกันได้อย่างราบรื่น

Bar-On (1997: 43-45 อ้างถึงใน Bar-On, 2000: 102) ได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ว่า หมายถึง เป็นสมรรถนะรวมทั้งทักษะต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการเผชิญปัญหาตลอดทั้งอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต ส่วนองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ นั้นแบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่ 1) ทักษะภายในตนเอง ได้แก่ การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง การเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง การกล้าแสดงออก การรู้จักและเข้าใจตนเองอย่าง

แท้จริง ความเป็นอิสระด้านอารมณ์ 2) ทักษะระหว่างบุคคล ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความรับผิดชอบทางสังคม ความเห็นอกเห็นใจกัน 3) การปรับตัว ได้แก่ การแก้ปัญหา การตรวจสอบตามความเป็นจริง 4) การบริหารความเครียด ได้แก่ ยืนหยัดต่อความเครียดที่เกิดขึ้น และหาแนวทางที่จะจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น การจัดการกับความรู้สึกที่บังเกิดขึ้นภายในจิตใจตนเอง การควบคุมอารมณ์ของตนเอง 5) ภาวะอารมณ์ทั่วไป ได้แก่ ความสุข

Goleman (1998: 95) ได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ว่า หมายถึง ความสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเอง ความสามารถควบคุมอารมณ์ การสร้างแรงจูงใจ ความสามารถเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ส่วนองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ นั้นแบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ตนเอง 2) การควบคุมตนเอง 3) การสร้างแรงจูงใจ 4) การเอาใจเขามาใส่ใจเรา 5) ทักษะทางสังคม

จากความหมายและองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยาสรุปได้ว่า เชาวน์อารมณ์หมายถึง ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง การจัดการอารมณ์และควบคุมอารมณ์ของตนเอง การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง และสามารถเผชิญปัญหาตลอดทั้งอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของบุคคลอื่น และการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ของตนเอง การจัดการกับอารมณ์ของตนเองและการควบคุมอารมณ์ของตนเอง การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นและการเอาใจเขามาใส่ใจเรา การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และทักษะทางสังคม

## 1.2 ความหมายและองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดศาสนา

ศาสนาที่มีผู้นับถือมากที่สุดในโลกปัจจุบัน มีอยู่เป็นจำนวนมาก ได้แก่ ศาสนาพุทธ ศาสนาอิสลาม ศาสนาคริสต์ ศาสนาขงจื้อ ศาสนาฮินดู ศาสนาเต๋า ศาสนาซินโต ศาสนายูดา ศาสนาลิกซ์ และศาสนาโรวีลเตอร์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า มนุษย์มีศาสนาเป็นที่พึ่งทางจิตใจ ดังนั้น จึงจะเห็นได้ว่าศาสนิกชนแสดงความเคารพในศาสนาที่ตนนับถืออยู่ทั่วไปในโลก (ประยงค์ สุวรรณบุบผา, 2539: 35) จากข้อมูลพื้นฐานด้านการศาสนาของกองแผนงาน กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ.2545 พบว่า จำนวนศาสนิกชนทั่วประเทศ 60,617,200 คน นับถือศาสนาพุทธมากที่สุด 57,324,600 คน รองเป็นอันดับที่สองนับถือศาสนาอิสลาม 2,815,900



คน และอันดับที่สามนับถือศาสนาคริสต์ 438,600 คน ฮินดู 2,900 คน ขงจื้อ 4,900 คน อื่นๆ 19,900 คน ไม่มีศาสนา 6,000 คน ไม่ทราบ 4,500 คน (กองแผนงาน กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, 2545: 3) ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่นำแนวคิดทางศาสนาที่ศาสนิกชนทั่วประเทศนับถือมากที่สุด ได้แก่ ศาสนาพุทธ มาใช้ในการพัฒนารูปแบบเชาวน์อารมณ์ในแนวในการวิจัยครั้งนี้

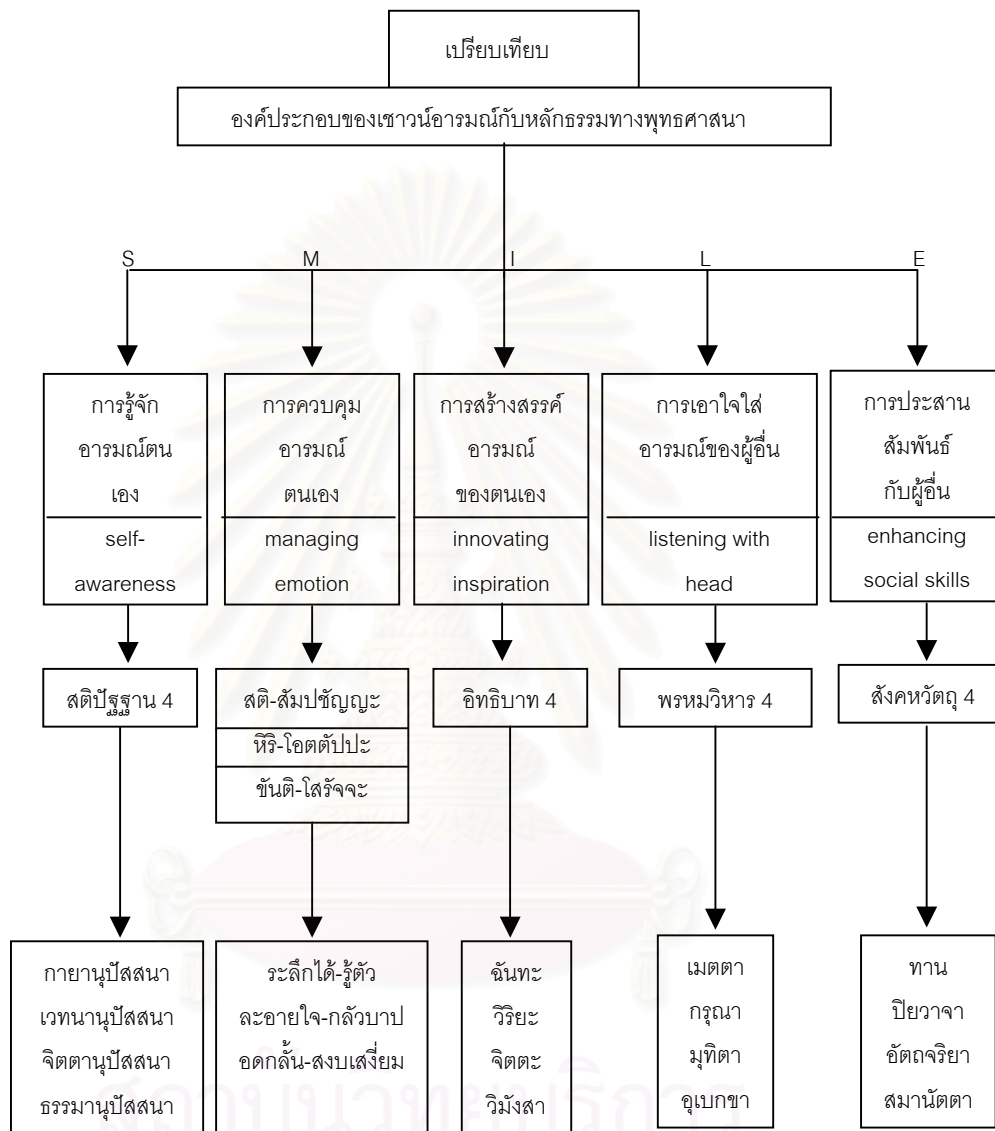
ความหมายและองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดศาสนาพุทธ

ผู้มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับศาสนาได้ให้ความหมายและองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดศาสนาเอาไว้ ดังนี้

พระราชวรมุนี (2542: 9-11) ได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ว่า หมายถึง การใช้ปัญญากำกับกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับก็จะเป็นพลังตาบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะมากำกับชีวิตของเราให้การแสดงออกเป็นไปในทางที่ถูกต้อง ต่อมาเมื่อ พระราชวรมุนี ได้รับสมณศักดิ์เป็น พระธรรมปิฎก ได้อธิบายความหมายของเชาวน์อารมณ์เพิ่มเติม พระธรรมปิฎก (2543: 6-7) ได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ว่า หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างปัญญากับอารมณ์เน้นบทบาทของปัญญาในการพัฒนาหรือปรับสภาพจิตใจ แต่อารมณ์หรือสภาพจิตนั้นก็โยงไปถึงพฤติกรรมในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้วย เพราะอารมณ์หรือสภาพจิตนั้นอาศัยพฤติกรรมเป็นช่องทางสื่อสารแสดงออก ส่วนองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ ได้แก่ การรู้จักตนเอง สามารถควบคุมจิตใจตนเองรู้จักแสดงออกอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ละเว้นการกระทำความชั่ว มีความเพียรพยายามในการทำกิจการงานให้ประสบความสำเร็จ สามารถเลิกตัดสินใจและปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมมีเมตตากรุณาให้ความรักความสงสารเข้าใจซึ่งกันและกัน อยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ด้วยความสัมพันธ์ที่ดีอย่างปกติสุข

แสงอุษา โสจนา นนท์ และกฤษณ์ ยูราพร (2543 อ้างถึงใน พล แสงสว่าง, 2545: 11) กล่าวถึงองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ในแนวพุทธศาสนาว่า องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ตนเอง การควบคุมอารมณ์ตนเอง การสร้างสรรค์อารมณ์ของตนเอง การเอาใจใส่อารมณ์ของผู้อื่น การประสานสัมพันธ์กับผู้อื่น

แผนภาพที่ 1 องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์กับหลักธรรมทางพุทธศาสนา



(แสงอุษา โฉจนวนนท์ และกฤษณ์ ยุราพร, 2543 อ้างถึงใน พล แสงสว่าง, 2545: 11)

จากความหมายและองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดศาสนาสุรูปได้ว่า เชาวน์อารมณ์ หมายถึง สามารถใช้ปัญญาจำกัดกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาอย่างมีเหตุผล มีสติพิจารณาตนให้อยู่ในความถูกต้อง มีความสงบ มีกำลังใจ ตั้งใจทำความดี ให้ความเมตตา สามารถร่วมทุกข์ร่วมสุขกันได้ และองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ มีจิตใจที่สงบ มีความสุขสดชื่นเบิกบาน การสร้างสรรค์อารมณ์ของตนเอง รู้จักพัฒนาตน การเอาใจใส่อารมณ์ของผู้อื่น มีเมตตากรุณา ประสานสัมพันธ์กับผู้อื่น อยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ด้วยความสัมพันธ์ที่ดีงาม

### 1.3 ความหมายและองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดสังคัม

นักสังคัมวิทยาได้ให้ความหมายและองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดสังคัมเอาไว้ ดังนี้

Henslin (1996: 61–62) ได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ว่า หมายถึง ความสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้ ไม่แสดงอารมณ์ในด้านลบต่อผู้อื่น สามารถตอบสนองต่อผู้อื่นได้ ส่วนองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ ได้แก่ การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง การควบคุมความรู้สึกรวมถึงพฤติกรรมที่แสดงออกได้ ไม่แสดงความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมเมื่ออยู่ร่วมกับสังคัม มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้

Hess, Markson และ Stein (1996: 90–91) ได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ว่า หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้ว่าอารมณ์ของตนเป็นอย่างไร สามารถควบคุมอารมณ์ผ่อนคลายอารมณ์ของตนเองได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ สามารถแสดงอารมณ์และความรู้สึกออกมาในด้านที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองในเชิงสร้างสรรค์ สามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นโดยสามารถตอบสนองต่อความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน สามารถมีมิตรภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ โดยแสดงออกถึงความรู้สึกที่ดีต่อกัน และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ส่วนองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ ได้แก่ การเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ควบคุมอารมณ์แสดงออกได้เหมาะสมกับสถานการณ์ แสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในด้านดีในเชิงสร้างสรรค์ เข้าใจถึงความรู้สึกของผู้อื่น มีมิตรภาพที่ดีกับผู้อื่นได้

Turner (1998: 425–432) ได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ว่า หมายถึง สามารถแยกแยะอารมณ์ของตนเองได้ สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ สามารถลดความ

รู้สึกขัดแย้งเพื่อเปลี่ยนแปลงอารมณ์และความรู้สึกของตนเองนำไปสู่การสัมฤทธิ์ผลได้ สามารถแยกแยะอารมณ์ของผู้อื่นได้ สามารถตอบสนองและสนทนากับผู้อื่นได้ ส่วนองค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ของตนเอง การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

จากความหมายและองค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ในแนวคิดสังคัมสรุปได้ว่า เขาวนอารมณ์ หมายถึง ความสามารถเข้าใจและแยกแยะอารมณ์ของตนเองได้ สามารถควบคุมผ่อนคลายอารมณ์ของตนเองได้เหมาะสมกับสถานการณ์ สามารถแสดงอารมณ์ของตนเองนำไปสู่การสัมฤทธิ์ผลได้ สามารถเข้าใจและแยกแยะอารมณ์ของผู้อื่นโดยสามารถตอบสนองต่อความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน สามารถมีมิตรภาพที่ดีโดยแสดงออกถึงความรู้สึกที่ดีต่อกัน และองค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ ได้แก่ การเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

จากองค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา ศาสนา และสังคัม ข้างต้นนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ประกอบร่วมของเขาวนอารมณ์จากทั้งสามแนวคิด ได้ดังตารางที่ 1

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 1 ผลการสังเคราะห์องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ในแนวคิด			ผลการสังเคราะห์องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์จากทั้งสามแนวคิด
จิตวิทยา	ศาสนา	สังคม	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ (Salovey, 1990 อ้างถึงใน Goleman, 1995) ได้แก่</li> <li>- การรู้จักอารมณ์ของตนเอง</li> <li>- การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง</li> <li>- การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง</li> <li>- การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น</li> <li>- การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ (พระราชวรมนี, 2542; พระธรรมปิฎก, 2543) ได้แก่</li> <li>- การรู้จักตนเอง</li> <li>- สามารถควบคุมจิตใจตนเอง รู้จักแสดงออกอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ</li> <li>- ละเว้นการกระทำความชั่ว</li> <li>- มีความเพียรพยายามในการทำกิจการงานให้ประสบความสำเร็จ สามารถเลือกตัดสินใจและปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม</li> <li>- มีเมตตากรุณา ให้ความรักและความสงสารเข้าใจซึ่งกันและกัน</li> <li>- อยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ด้วยความสัมพันธ์ที่ดีอย่างปกติสุข</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ (Henslin, 1996) ได้แก่</li> <li>- การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง</li> <li>- การควบคุมความรู้สึกรวมถึงพฤติกรรมที่แสดงออกได้</li> <li>- ไม่แสดงความรู้สึกไม่เหมาะสมเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม</li> <li>- มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้</li> </ul>	<p>ผลการสังเคราะห์องค์ประกอบร่วมของเขาวนอารมณ์จากทั้งสามแนวคิด ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การรู้จักอารมณ์ของตนเอง</li> <li>2. การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง</li> <li>3. การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง</li> <li>4. การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น</li> <li>5. การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน</li> </ol>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ (Bar-On, 1997 อ้างถึงใน Bar-On, 2000) ได้แก่</li> <li>- การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง</li> <li>- สัมพันธภาพระหว่างบุคคล</li> <li>- การปรับตัว</li> <li>- การควบคุมอารมณ์ของตนเอง</li> <li>- อารมณ์ทั่วไป</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ (แสงอุษา โฉนนานนท์ และกฤษณ์ ยุราพร, 2543 อ้างถึงใน พล แสงสว่าง, 2545) ได้แก่</li> <li>- การรู้จักอารมณ์ตนเอง</li> <li>- การควบคุมอารมณ์ตนเอง</li> <li>- การสร้างสรรค์อารมณ์ของตนเอง</li> <li>- การเอาใจใส่อารมณ์ของผู้อื่น</li> <li>- การประสานสัมพันธ์กับผู้อื่น</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ (Hess, Markson และ Stein, 1996) ได้แก่</li> <li>- การเข้าใจความรู้สึกของตนเอง</li> <li>- ควบคุมอารมณ์แสดงออกได้เหมาะสมกับสถานการณ์</li> <li>- แสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในด้านดีในเชิงสร้างสรรค์</li> <li>- เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น</li> <li>- มีมิตรภาพที่ดีกับผู้อื่น</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ (Goleman, 1998) ได้แก่</li> <li>- การตระหนักรู้ตนเอง</li> <li>- การควบคุมตนเอง</li> <li>- การสร้างแรงจูงใจ</li> <li>- การเอาใจเขามาใส่ใจเรา</li> <li>- ทักษะทางสังคม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ (Turner, 1998) ได้แก่</li> <li>- การรู้จักอารมณ์ของตนเอง</li> <li>- การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง</li> <li>- การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง</li> <li>- การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น</li> <li>- การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น</li> </ul>		

จากตารางที่ 1 ผลการสังเคราะห์องค์ประกอบร่วมของเขาวงกตธรรมจากทั้งสามแนวคิด ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ พิจารณาจากองค์ประกอบของเขาวงกตธรรม 5 ด้าน ได้แก่ 1) การรู้จักอารมณ์ของตนเอง 2) การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง 3) การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง 4) การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น 5) การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาเขาวงกตธรรม

การศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาเขาวงกตธรรม ประกอบด้วยประเด็นสำคัญ ดังนี้

### 2.1 ความหมายของรูปแบบ

รูปแบบตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า model มีผู้ให้ความหมายของรูปแบบ ที่น่าสนใจเอาไว้ ดังนี้

Joyce และ Weil (1992: 1-2) ให้ความหมายของรูปแบบว่า หมายถึง แผน (plan) หรือแบบ (pattern) ซึ่งสามารถใช้เพื่อการเรียนการสอนในห้องเรียน หรือการสอนพิเศษเป็นกลุ่มย่อย หรือเพื่อจัดสื่อการสอน ซึ่งรวมถึงหนังสือ ภาพยนตร์ และเทปบันทึกเสียง โปรแกรมคอมพิวเตอร์ และหลักสูตร แต่ละรูปแบบจะให้แนวทางในการออกแบบการสอนที่ช่วยให้นักเรียนบรรลุวัตถุประสงค์ต่างๆ

Corsini และ Auerbach (1996: 573-574) ให้ความหมายของรูปแบบว่า หมายถึง ชุดของความสัมพันธ์ที่สร้างขึ้นระหว่างปรากฏการณ์ในโลกความจริง และโครงสร้างของสิ่งที่กำลังศึกษา ซึ่งเป็นตัวแทนของปรากฏการณ์ในโลกความจริง

อุทุมพร จามรมาน (2541: 22) ให้ความหมายของรูปแบบว่า หมายถึง โครงสร้างของความเกี่ยวข้องระหว่างหน่วยต่างๆ หรือ ตัวแปรต่างๆ ดังนั้นโมเดลจึงน่าจะมีมากกว่า 1 มิติ หลายตัวแปร และตัวแปรดังกล่าวต่างมีความเกี่ยวข้อง (เชิงความสัมพันธ์หรือเหตุผล) ซึ่งกันและกัน

ทิสนา เขมมณี (2545:1-6) ให้ความหมายของรูปแบบว่า หมายถึง สภาพลักษณะของการเรียนการสอนที่ครอบคลุมองค์ประกอบสำคัญซึ่งได้รับการจัดไว้อย่างเป็นระเบียบ ตามหลักปรัชญา ทฤษฎี หลักการ แนวคิดหรือความเชื่อต่างๆ โดยประกอบด้วยกระบวนการหรือขั้น



ตอนสำคัญในการเรียนการสอนรวมทั้งวิธีสอนและเทคนิคการสอนต่างๆ ที่สามารถช่วยให้สภาพการเรียนการสอนนั้นเป็นไปตามทฤษฎี หลักการหรือแนวคิดที่ยึดถือซึ่งได้รับการพิสูจน์ทดสอบ หรือยอมรับว่ามีประสิทธิภาพ สามารถใช้เป็นแบบแผนในการเรียน การสอนให้บรรลุวัตถุประสงค์เฉพาะของรูปแบบนั้นๆ ดังนั้น รูปแบบจึงจำเป็นต้องมีองค์ประกอบสำคัญๆ ดังนี้

ก) มีปรัชญา ทฤษฎี หลักการ แนวคิด หรือความเชื่อที่เป็นพื้นฐานหรือเป็นหลักของรูปแบบการสอนนั้นๆ

ข) มีการบรรยายและอธิบายสภาพหรือลักษณะของการจัดการเรียนการสอนที่สอดคล้องกับหลักการที่ยึดถือ

ค) มีการจัดระบบ คือ มีการจัดองค์ประกอบและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของระบบให้สามารถนำผู้เรียนไปสู่เป้าหมายของระบบหรือกระบวนการนั้นๆ

ง) มีการอธิบายหรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีสอนและเทคนิคการสอนต่างๆ อันจะช่วยให้กระบวนการเรียนการสอนนั้นๆ เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

จากแนวคิดเกี่ยวกับความหมายของรูปแบบที่กล่าวมาสรุปได้ว่า รูปแบบ หมายถึง สภาพลักษณะที่ครอบคลุมองค์ประกอบสำคัญซึ่งได้รับการจัดไว้อย่างเป็นระเบียบ ตามหลักปรัชญา ทฤษฎี หลักการ แนวคิดหรือความเชื่อต่างๆ โดยประกอบด้วยกระบวนการหรือขั้นตอนสำคัญรวมทั้งวิธีและเทคนิคต่างๆ ที่สามารถช่วยให้สภาพนั้นเป็นไปตามทฤษฎี หลักการหรือแนวคิดที่ยึดถือซึ่งได้รับการพิสูจน์ทดสอบ หรือยอมรับว่ามีประสิทธิภาพ สามารถใช้เป็นแบบแผนให้บรรลุวัตถุประสงค์เฉพาะของรูปแบบนั้นๆ

## 2.2 การพัฒนารูปแบบ

การพัฒนารูปแบบนั้นมีสาระสำคัญ คือ รูปแบบควรต้องมีทฤษฎีรองรับ เมื่อพัฒนา รูปแบบแล้วก่อนนำไปใช้ต้องมีการวิจัยเพื่อทดสอบ การพัฒนารูปแบบจะมีจุดมุ่งหมาย การพัฒนารูปแบบนั้น มีสาระสำคัญ (Joyce และ Weil, 1986: 19-20) ได้แก่

1) รูปแบบควรต้องมีทฤษฎีรองรับ เช่น ทฤษฎีด้านจิตวิทยาการเรียนรู้ เป็นต้น

2) เมื่อพัฒนารูปแบบแล้ว ก่อนนำไปใช้อย่างแพร่หลายต้องมีการวิจัย เพื่อทดสอบ ทฤษฎีและตรวจสอบคุณภาพในเชิงการใช้ในสถานการณ์จริงและนำข้อค้นพบมาปรับปรุงแก้ไข อยู่เรื่อยๆ

3) การพัฒนารูปแบบ อาจจะออกแบบให้ใช้ได้กว้างขวาง หรือเพื่อวัตถุประสงค์เฉพาะเจาะจงอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้

4) การพัฒนารูปแบบจะมีจุดมุ่งหมายหลักที่ถือเป็นตัวตั้งในการพิจารณาเลือกรูปแบบไปใช้ กล่าวคือถ้าผู้ใช้นารูปแบบการสอนไปใช้ตรงกับจุดมุ่งหมายหลักจะทำให้เกิดผลสูงสุด แต่ก็สามารถนำรูปแบบนั้นไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์อื่นได้ ถ้าพิจารณาเห็นว่าเหมาะสม แต่ก็อาจทำให้ได้ผลสำเร็จลดน้อยลงไป

จะเห็นได้ว่าการพัฒนารูปแบบควรส่งผลกระทบต่อผู้เรียนรู้ให้เขาได้สามารถศึกษาด้วยตนเองได้ รูปแบบของ Joyce และ Weil เน้นความสำคัญของการพัฒนาผู้เรียนรู้และพัฒนากลวิธีการเรียนรู้ (learning strategies) ของผู้เรียนรู้

### 2.3 การสร้างรูปแบบ

สำหรับวิธีการสร้างรูปแบบนั้น Joyce และ Weil ได้แบ่งวิธีการสร้างรูปแบบ ออกเป็นส่วนต่างๆ ได้เป็น 4 ส่วน (Joyce และ Weil, 1986: 359-364) ดังนี้

ส่วนที่ 1 อธิบายความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นที่มาของรูปแบบ ประกอบด้วยเป้าหมายของรูปแบบ ทฤษฎีและข้อสมมติที่รองรับรูปแบบ หลักการ และมโนทัศน์สำคัญที่เป็นพื้นฐานของรูปแบบ

ส่วนที่ 2 ลักษณะรูปแบบ เป็นการอธิบายด้วยรูปแบบซึ่งนำเสนอเป็นเรื่องๆ อย่างละเอียดและเน้นการปฏิบัติได้ แบ่งเป็น 4 ประเด็น คือ

2.1) ขั้นตอนของรูปแบบ เป็นรายละเอียดของรูปแบบนั้นๆ ว่ามีกี่ขั้นตอน โดยจัดเรียงลำดับกิจกรรมที่จะสอนเป็นขั้นๆ แต่ละรูปแบบมีจำนวนขั้นตอนไม่เท่ากัน

2.2) รูปแบบการปฏิสัมพันธ์ เป็นการอธิบายบทบาทของผู้นำ ผู้เรียนรู้ และความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันในแต่ละรูปแบบ บทบาทของผู้นำจะแตกต่างกัน เช่น เป็นผู้นำกิจกรรม ผู้อำนวยการควบคุม ผู้ให้การแนะนำเป็นแหล่งข้อมูล เป็นต้น

2.3) หลักการแสดงการโต้ตอบ เป็นการบอกถึงวิธีการแสดงออกของผู้นำต่อผู้เรียนรู้ การตอบสนองต่อสิ่งที่ผู้เรียนรู้กระทำ เช่น การปรับปรุงพฤติกรรมโดยการให้รางวัล หรือการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ด้วยการสร้างบรรยากาศที่เป็นอิสระ เป็นต้น

2.4) สิ่งสนับสนุน เป็นการบอกถึงเงื่อนไขหรือสิ่งจำเป็นต่อการใช้รูปแบบการสอนนั้นๆ ให้เกิดผล เช่น รูปแบบการทดลองในห้องปฏิบัติการต้องให้ผู้นำที่มีการฝึกฝนมาอย่างดีแล้ว เป็นต้น



ส่วนที่ 3 การนำรูปแบบไปใช้ เป็นการแนะนำให้ข้อสังเกตในการนำรูปแบบนั้นไปใช้ เช่น การใช้กับเนื้อหาประเภทใดจึงจะเหมาะสม จะใช้กับผู้เรียนรู้ระดับใด เป็นต้น นอกจากนี้ยังให้คำแนะนำอื่นๆ เพื่อให้การนำรูปแบบนั้นมีประสิทธิภาพมากที่สุด

ส่วนที่ 4 ผลที่จะเกิดขึ้นกับผู้เรียนรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อม รูปแบบแต่ละรูปแบบจะส่งผลต่อผู้เรียนรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยผลทางตรงเกิดจากกิจกรรมที่จัดตามลำดับขั้นตอนของรูปแบบ ส่วนผลทางอ้อมเกิดจากสภาพแวดล้อม ซึ่งถือเป็นผลกระทบที่เกิดจากการสอนตามรูปแบบนั้น เป็นสิ่งที่คาดคะเนไว้ว่าจะเกิดแฝงไปกับผล สามารถใช้เป็นสิ่งพิจารณาในการเลือกรูปแบบที่ใช้ได้ด้วย

จะเห็นได้ว่าการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยที่เน้นเฉพาะทางด้านการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ เพราะฉะนั้นจึงจำเป็นต้องเลือกรูปแบบให้เหมาะสมกับสิ่งที่ทำ นั่นคือรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์จะต้องสอดคล้องทางด้านของอารมณ์และความรู้สึก ซึ่งรูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาด้านจิตพิสัย (affective domain) เป็นรูปแบบที่ช่วยพัฒนาผู้เรียนรู้ให้เกิดความรู้สึก เจตคติ ค่านิยม คุณธรรม และจริยธรรม ที่พึงประสงค์ (ทีศนา แชมมณี, 2545: 25-29) ในที่นี้ผู้วิจัยจะขอเสนอตัวอย่างรูปแบบการพัฒนาด้านจิตพิสัย 2 รูปแบบ ที่เป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลาย คือ รูปแบบของ Bloom (1956) และรูปแบบของ Shaftel (1967) ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

#### 1. รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยของ Bloom

(instructional model base on Bloom's affective domain) (ทีศนา แชมมณี, 2545: 25-29)

##### ก) ทฤษฎี/ หลักการ/ แนวคิดของรูปแบบ

Bloom (1956) ได้จัดลำดับขั้นของการเรียนรู้ไว้ 5 ขั้น ประกอบด้วย

- 1) ขั้นการรับรู้ (receiving or attending) ซึ่งก็หมายถึงการที่ผู้เรียนรู้รับรู้อาณัติที่ต้องการจะปลูกฝังในตัวผู้เรียน
- 2) ขั้นการตอบสนอง (responding) ได้แก่ การที่ผู้เรียนรู้รับรู้และเกิดความรู้สึกสนใจในอาณัตินั้น แล้วมีโอกาสได้ตอบสนองในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง
- 3) ขั้นการเห็นคุณค่า (valuing) เป็นขั้นที่ผู้เรียนรู้ได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับอาณัตินั้น แล้วเกิดเห็นคุณค่าของอาณัตินั้น ทำให้ผู้เรียนรู้มีเจตคติที่ดีต่ออาณัตินั้น

4) **ขั้นการจัดระบบ (organization)** เป็นขั้นที่ผู้เรียนรับค่านิยมที่ตนเห็นคุณค่านั้น เข้ามาอยู่ในระบบค่านิยมของตน

5) **ขั้นการสร้างลักษณะนิสัย (characterization)** เป็นขั้นที่ผู้เรียนปฏิบัติตนตามค่านิยมที่ตนรับมาอย่างสม่ำเสมอและทำจนกระทั่งเป็นนิสัย

ถึงแม้ว่า Bloom ได้นำเสนอแนวคิดดังกล่าวเพื่อใช้ในการกำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนการสอนก็ตาม แต่ก็สามารถนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อช่วยปลูกฝังค่านิยมที่พึงประสงค์ให้แก่ผู้เรียนได้

#### ข) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ

เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาความรู้สึก/ เจตคติ/ ค่านิยม/ คุณธรรม หรือ จริยธรรมที่พึงประสงค์อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นไปตามความต้องการ

#### ค) กระบวนการเรียนการสอนของรูปแบบ

การสอนเพื่อปลูกฝังค่านิยมใดๆ ให้แก่ผู้เรียน สามารถดำเนินการตามลำดับขั้นของวัตถุประสงค์ทางด้านเจตคติของ Bloom ได้ดังนี้

##### ขั้นที่ 1 การรับรู้ค่านิยม (receiving/attending)

ผู้สอนจัดประสบการณ์หรือสถานการณ์ที่ช่วยให้ผู้เรียนได้รับรู้ในค่านิยมนั้นอย่างใกล้ชิด เช่น เสนอกรณีตัวอย่างที่เป็นประเด็นปัญหาขัดแย้งเกี่ยวกับค่านิยมนั้น คำถามที่ท้าทายความคิดเกี่ยวกับค่านิยมนั้น เป็นต้น ในขั้นนี้ผู้สอนควรพยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมดังนี้

- 1) การรู้ตัว (awareness)
- 2) การเต็มใจรับรู้ (willingness)
- 3) การควบคุมการรับรู้ (control)

##### ขั้นที่ 2 การตอบสนองต่อค่านิยม (responding)

ผู้สอนจัดสถานการณ์ให้ผู้เรียนมีโอกาสตอบสนองต่อค่านิยมนั้นในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง เช่น ให้พูดแสดงความคิดเห็นต่อค่านิยมนั้น เป็นต้น ในขั้นนี้ผู้สอนควรพยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมดังนี้

- 1) การยินยอมตอบสนอง (acquiescence in responding)
- 2) การเต็มใจตอบสนอง (willingness to respond)

## 3) ความพึงพอใจในการตอบสนอง (satisfaction in response)

## ขั้นที่ 3 การเห็นคุณค่าของค่านิยม (valuing)

ผู้สอนจัดประสบการณ์หรือสถานการณ์ที่ช่วยให้ผู้เรียนได้เห็นคุณค่าของค่านิยมนั้น เช่น การให้ลองปฏิบัติตามค่านิยมแล้วได้รับการตอบสนองในทางที่ดี เห็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับตนหรือบุคคลอื่นที่ปฏิบัติตามค่านิยมนั้น เห็นโทษหรือได้รับโทษจากการละเลยไม่ปฏิบัติตามค่านิยมนั้น เป็นต้น ในขั้นนี้ผู้สอนควรพยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมดังนี้

- 1) การยอมรับในคุณค่านั้น (acceptance of a value)
- 2) การชื่นชอบในคุณค่านั้น (preference for a value)
- 3) ความผูกพันในคุณค่านั้น (commitment)

## ขั้นที่ 4 การจัดระบบค่านิยม (organization)

เมื่อผู้เรียนเห็นคุณค่าและค่านิยมและเกิดเจตคติที่ดีต่อค่านิยมนั้น และมีความโน้มเอียงที่จะรับค่านิยมนั้นมาใช้ในชีวิตของตน ผู้สอนควรกระตุ้นให้ผู้เรียนพิจารณาค่านิยมนั้นกับค่านิยมหรือคุณค่าอื่นๆ ของตน และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมต่างๆ ของตน ในขั้นนี้ผู้สอนควรกระตุ้นให้ผู้เรียนพิจารณาค่านิยมนั้นกับค่านิยมหรือคุณค่าอื่นๆ ของตน และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมต่างๆ ของตน ในขั้นนี้ผู้สอนควรกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมสำคัญดังนี้

- 1) การสร้างมโนทัศน์ในคุณค่านั้น (conceptualization of value)
- 2) การจัดระบบคุณค่านั้นๆ (organization of a value system)

## ขั้นที่ 5 การสร้างลักษณะนิสัย (characterization by value)

ผู้สอนส่งเสริมให้ผู้เรียนปฏิบัติตามค่านิยมนั้นอย่างสม่ำเสมอ โดยติดตามผลการปฏิบัติ และให้ข้อมูลป้อนกลับ และการเสริมแรงเป็นระยะๆ จนกระทั่งผู้เรียนสามารถปฏิบัติได้จนเป็นนิสัยในขั้นนี้ผู้สอนควรพยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมดังนี้

- 1) การมีหลักยึดในการตัดสินใจ (generalization set)
- 2) การปฏิบัติตามหลักยึดนั้นจนเป็นนิสัย (characterization)

การดำเนินการตามขั้นตอนทั้ง 5 ไม่สามารถทำได้ในระยะเวลาอันสั้น ต้องอาศัยเวลา โดยเฉพาะในขั้นที่ 4 และ 5 ต้องการเวลาและประสบการณ์ ซึ่งอาจจะมากน้อยแตกต่างกันไปในผู้เรียนแต่ละคน

ง) ผลที่ผู้เรียนจะได้รับจากการเรียนตามรูปแบบ

ผู้เรียนจะได้รับการปลูกฝังค่านิยมที่พึงประสงค์จนถึงระดับที่สามารถปฏิบัติได้จนเป็นนิสัย นอกจากนี้ผู้เรียนยังได้เรียนรู้กระบวนการในการปลูกฝังค่านิยมให้เกิดขึ้น ซึ่งผู้เรียนสามารถนำไปใช้ในการปลูกฝังค่านิยมอื่นๆ ให้แก่ตนเองหรือผู้อื่นต่อไป

## 2. รูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้บทบาทสมมติ (Role Playing Model)

ก) ทฤษฎี/ หลักการ/ แนวคิดของรูปแบบ

รูปแบบการเรียนการสอน โดยใช้บทบาทสมมติ พัฒนาขึ้นโดย Shafteel และ Shafteel (1967: 67-71 อ้างถึงใน ทิศนา แชนมณี, 2545: 32-34) ซึ่งให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคล เขากล่าวว่า บุคคลสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองได้จากการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ความรู้สึกนึกคิดและค่านิยมต่างๆ ของบุคคล เป็นผลมาจากการที่บุคคลมีการประทะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบข้าง และได้สั่งสมไว้ภายในลึกๆ โดยที่บุคคลอาจไม่รู้ตัวเลยก็ได้ การสวมบทบาทสมมติเป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลได้แสดงความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ที่อยู่ภายในออกมา ทำให้สิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่เปิดเผยออกมา และนำมาศึกษาทำความเข้าใจกันได้ ช่วยให้ผู้บุคคลเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง เกิดความเข้าใจในความคิด ค่านิยมและพฤติกรรมของผู้อื่นได้เช่นเดียวกัน

ข) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ

เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในตนเอง เข้าใจในความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้อื่น และเกิดการปรับเปลี่ยนเจตคติ ค่านิยม และพฤติกรรมของตนให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม

ค) กระบวนการเรียนการสอนของรูปแบบ

ขั้นที่ 1 นำเสนอสถานการณ์ปัญหาและบทบาทสมมติ ผู้สอนนำเสนอสถานการณ์ปัญหา และบทบาทสมมติที่มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริงและมีระดับความยากง่ายเหมาะสมกับวัยและความสามารถของผู้เรียน บทบาทสมมติที่กำหนดจะมีรายละเอียดตายน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ในการเรียนการสอนถ้าต้องการให้ผู้เรียนเปิดเผยความคิดความรู้สึกของตนมากบทบาทที่ให้อิสระมีลักษณะเปิดกว้าง กำหนดรายละเอียดให้น้อยแต่ถ้าต้องการจะเจาะประเด็นเฉพาะอย่าง บทบาทสมมติอาจกำหนดรายละเอียดควบคุมการแสดงของผู้เรียนให้มุ่งไปที่ประเด็นเฉพาะนั้น

ขั้นที่ 2 เลือกผู้แสดง ผู้สอนและผู้เรียนจะร่วมกันเลือกผู้แสดงหรือให้ผู้เรียนอาสาสมัครก็ได้ แล้วแต่ความเหมาะสมกับวัตถุประสงค์และการวินิจฉัยของผู้สอน

ขั้นที่ 3 จัดฉาก การจัดฉากนั้นจัดได้ตามความพร้อมและสภาพการณ์ที่เป็นอยู่

ขั้นที่ 4 เตรียมผู้สังเกตการณ์ ก่อนการแสดงผู้สอนจะต้องเตรียมผู้ชมว่า ควรสังเกตอะไร และปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี

ขั้นที่ 5 แสดง ผู้แสดงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการที่จะทำให้ผู้ชมเข้าใจเรื่องราวหรือเหตุการณ์ ผู้แสดงจะต้องแสดงออกตามบทบาทที่ตนได้รับให้ดีที่สุด

ขั้นที่ 6 อภิปราย และการประเมินผล การอภิปรายผลส่วนใหญ่จะแบ่งเป็นกลุ่มย่อย การอภิปรายจะเป็นการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเหตุการณ์ การแสดงออกของผู้แสดง และควรเปิดโอกาสให้ผู้แสดงได้แสดงความคิดเห็นด้วย

ขั้นที่ 7 แสดงเพิ่มเติมควรมีการแสดงเพิ่มเติมหากผู้เรียนเสนอแนะทางออกอื่นนอกเหนือจากที่ได้แสดงไปแล้ว

ขั้นที่ 8 อภิปรายและประเมินผลอีกครั้งหลังจากการแสดงเพิ่มเติมกลุ่มควรอภิปรายและประเมินผลเกี่ยวกับการแสดงครั้งใหม่ด้วย

ขั้นที่ 9 แลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุปการเรียนรู้แต่ละกลุ่มสรุปผลการอภิปรายของกลุ่มตน และหาข้อสรุปรวมหรือการเรียนรู้ที่ได้รับเกี่ยวกับความรู้สึก ความคิดเห็น ค่านิยม คุณธรรม จริยธรรม และพฤติกรรมของบุคคล

ง) ผลที่ผู้เรียนจะได้รับจากการเรียนตามรูปแบบ

ผู้เรียนจะเกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งซึ่งเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิด ความคิดเห็น ค่านิยม คุณธรรม จริยธรรมของผู้อื่นรวมทั้งมีความเข้าใจในตนเองมากขึ้น

จากรูปแบบข้างต้นรูปแบบที่เน้นการพัฒนาด้านจิตพิสัย เป็นรูปแบบที่มุ่งช่วยพัฒนาผู้เรียนรู้ให้เกิดความรู้สึก เจตคติ คุณธรรม และจริยธรรมที่พึงประสงค์ จึงจำเป็นต้องเลือกรูปแบบที่เหมาะสมกับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์จะต้องสอดคล้องด้านของอารมณ์และความรู้สึกสรุปได้ว่ารูปแบบประกอบด้วยองค์ประกอบต่างๆ ดังนี้ ทฤษฎี/ หลักการ/ แนวคิดของรูปแบบ วัตถุประสงค์ของรูปแบบ กระบวนการของรูปแบบ และผลที่ได้รับจากรูปแบบ

## 2.4 กระบวนการของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์

กระบวนการของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์เป็นส่วนหนึ่งขององค์ประกอบของรูปแบบที่มีความสำคัญ และนำไปสู่รายละเอียดของเทคนิค วิธีการ และกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพสำหรับส่งเสริมเชาวน์อารมณ์ ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาขั้นตอนรายละเอียดของกระบวนการของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ เพื่อให้เข้าใจถึงการนำไปสู่การปฏิบัติจริงได้พบว่า รูปแบบของเชาวน์อารมณ์ (a model of emotional intelligence) เป็นรูปแบบที่ออกแบบเป็นโปรแกรมและกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพ เพื่อส่งเสริมเชาวน์อารมณ์ตามองค์ประกอบ



หลักของเขาวนอารมณ์ ซึ่งรูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์ได้พัฒนามาจากพื้นฐานแนวคิดงานวิจัยของ Prochaska (1999) คือ Social and Emotional Learning (SEL) โดยได้ศึกษาในหลายขั้นตอนเชื่อมโยงกัน

พิจารณาแต่ละกระบวนการของรูปแบบในรายละเอียด ดังนี้ (Cherniss และ Goleman, 2001: 218-231)

1) การสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อสนับสนุน ส่วนที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งของสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ คือ ครูผู้ฝึก มีความแจ่มใสและยอมรับ สร้างสถานการณ์ที่ทำให้ดูน่าเชื่อถือ และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึก และผู้เรียนรู้ในด้านบวก

2) การเตรียมความพร้อม ได้แก่ 2.1) ช่วยให้ผู้เรียนรู้ทราบถึงประโยชน์ของเขาวนอารมณ์ 2.2) ช่วยให้ผู้เรียนรู้ประเมินความสามารถทางอารมณ์และสังคม และการให้ข้อมูลย้อนกลับ 2.3) การเรียนรู้ด้วยการนำทางตนเอง ผู้เรียนรู้เลือกวิธีที่เขาคิดว่าจะมีประสิทธิผลมากที่สุดสำหรับเขา 2.4) พัฒนาความคาดหวังทางบวกสำหรับความสำเร็จผู้เรียนรู้เชื่อว่ามีความเป็นไปได้สำหรับเขาในการบรรลุผลที่พึงปรารถนา และเชื่อว่ามีทักษะที่จะประสบผลสำเร็จได้ภายหลังการฝึก

3) ช่วยให้ผู้เรียนรู้ตั้งเป้าหมายที่มีความชัดเจน มีความหมาย และสามารถจัดการได้ การกำหนดเป้าหมายสามารถส่งเสริมแรงจูงใจให้มีเพิ่มขึ้น การดำเนินการสู่เป้าหมาย การบรรลุผลสำเร็จ

4) การใช้รูปแบบของทักษะที่พึงประสงค์ ในชั้นปฏิบัติการ แนใจว่าผู้เข้าร่วมมีความชัดเจนและวิธีที่จะทำให้เกิดศักยภาพ สามารถนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้

5) การสนับสนุนการฝึกทักษะใหม่และการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการปฏิบัติการฝึกฝนและการทำบ่อยๆ จะเป็นประโยชน์ในเรื่องของการเรียนรู้ การให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งเป็นวิธีที่จะส่งเสริมความเชื่อมั่นในตัวเอง

6) การปลูกฝังการต่อต้านอุปสรรค เตรียมผู้เรียนรู้ถึงการป้องกันการล้มเหลว เมื่อเขาใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้ในสถานการณ์จริง

7) การสร้างการสนับสนุนอย่างต่อเนื่องในการติดตามผล การให้กำลังใจ การสนับสนุนเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับผู้เรียนผู้ที่จะนำไปประยุกต์ใช้สิ่งที่เขาได้เรียนรู้ยังคงอยู่หลังจากการฝึก การติดตามผลการฝึก การสนับสนุนทางสังคมเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ

### 3. แนวคิดที่เกี่ยวข้องที่ใช้เป็นพื้นฐานของการพัฒนารูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์

จากผลการสังเคราะห์องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา ศาสนา และ สังคมที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ พิจารณาจากองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ 5 ด้าน ได้แก่ 1) การรู้จักอารมณ์ของตนเอง 2) การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง 3) การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง 4) การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น 5) การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยมีรายละเอียดของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ แต่ละองค์ประกอบในแต่ละแนวคิดได้แก่ แนวคิดจิตวิทยา ศาสนา และ สังคม ดังนี้

#### 3.1 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา

แนวคิดจิตวิทยามุ่งเน้นศึกษาพฤติกรรมการแสดงออกทางอารมณ์ของมนุษย์ (Goleman, 1998: 95) ซึ่งจากการศึกษาลึกลงไปในแนวคิดสามารถสรุปพฤติกรรมแสดงออกได้เป็น 5 ด้าน คือ

##### ด้านที่ 1 การรู้จักอารมณ์ของตนเอง

การพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของตนเอง โดยการให้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตนในเรื่องของการเกิดอารมณ์ สาเหตุ และการแสดงอารมณ์ (Salovey, 1988 อ้างถึงใน Goleman, 1995: 42–44 อ้างถึงใน นันทนา วงษ์อินทร์, 2542: 30–32; Halonen และ Santrock, 1996: 468–470)

##### ด้านที่ 2 การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

การพัฒนาการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยการรับรู้สิ่งต่างๆ ในด้านดี สร้างอารมณ์แจ่มใส ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี การผ่อนคลายอารมณ์โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง

วิธีการควบคุมอารมณ์ตนเองด้วยวิธีการต่างๆ ดังต่อไปนี้ 1) การยับยั้งร่างกาย 2) การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมเพื่อไม่ให้นำให้เกิดผลที่ไม่พึงประสงค์ 3) การเปลี่ยนแปลงการแสดงออกทางอารมณ์ 4) ทำสิ่งอื่นๆ ในการควบคุมอารมณ์ตนเอง (Skinner, 1953: 231–240 อ้างถึงใน ประเทือง ภูมิภักทราคม, 2540: 326–327; Thorensen และ Mohoney, 1974: 12–13)

### ด้านที่ 3 การสร้างแรงจูงใจกับตนเอง

การพัฒนาการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง โดย นำความต้องการมาตั้งเป้าหมายวางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมาย การมองหาประโยชน์จากอุปสรรค การมองปัญหาให้เป็นการเรียนรู้ สร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง ให้กำลังใจตัวเอง (Salovey, 1990 อ้างถึงใน Goleman, 1995: 47)

### ด้านที่ 4 การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น

การพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น โดย การให้ความสนใจ การแสดงออกของผู้อื่น อ่านอารมณ์ความรู้สึกของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็น เอาใจเขามาใส่ใจเรา (ทศพร ประเสริฐสุข, 2542: 31–33; Myers, 1992: 292–298)

### ด้านที่ 5 การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

การพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดย การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล ทำให้เข้าใจการติดต่อสื่อสาร การเอาใจใส่ และเข้าใจถึงความรู้สึกที่คนเรามีต่อการกระทำของตนเอง และคนอื่นๆ (วิภาพร มาพบสุข, 2543: 151–162)

จากแนวคิดการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยาสรุปได้ว่า การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านที่ 1 การรู้จักอารมณ์ของตนเอง โดยการให้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตนในเรื่องของการเกิดอารมณ์ สาเหตุ และการแสดงอารมณ์ ด้านที่ 2 การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยการรับรู้สิ่งต่างๆ ในด้านดี สร้างอารมณ์แจ่มใส ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี การผ่อนคลายอารมณ์โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง ด้านที่ 3 การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง โดยนำความต้องการมาตั้งเป้าหมายวางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมาย การมองหาประโยชน์จากอุปสรรค การมองปัญหาให้เป็นการเรียนรู้ สร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง ให้กำลังใจตัวเอง ด้านที่ 4 การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น โดยให้ความสนใจ การแสดงออกของผู้อื่น อ่านอารมณ์ความรู้สึกของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็น เอาใจเขามาใส่ใจเรา ด้านที่ 5 การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล ทำให้เข้าใจการติดต่อสื่อสาร การเอาใจใส่ และเข้าใจถึงความรู้สึกที่คนเรามีต่อการกระทำของตนเองและคนอื่นๆ



### 3.2 การพัฒนาเขาวรรณอารมณ์ในแนวคิดศาสนา

จากข้อมูลพื้นฐานด้านการศาสนาของกองแผนงาน กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ.2545 พบว่า จำนวนศาสนิกชนทั่วประเทศนับถือศาสนาพุทธมากที่สุด (กองแผนงาน กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, 2545: 3) ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษารูปแบบการพัฒนาเขาวรรณอารมณ์แบบผสมผสานโดยนำแนวคิดศาสนาที่ศาสนิกชนทั่วประเทศนับถือมากที่สุด ได้แก่ ศาสนาพุทธ

แนวคิดศาสนาพุทธ กล่าวถึง หลักคำสอนของศาสนา โลกทัศน์ของศาสนา และการพัฒนาเขาวรรณอารมณ์ รายละเอียด ดังนี้

#### หลักคำสอนของศาสนาพุทธ

ศาสนาพุทธ คำสอนของพระพุทธเจ้า คำสอนเรื่องอริยมรรค 8 เป็นคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนาเพราะสอนให้ดับทุกข์ทั้งมวล ซึ่งมี 1) สัมมาทิฐิ-ความเห็นชอบ 2) สัมมาสังกัปปะ-ดำริชอบ 3) สัมมาวาจา-วาจาชอบ 4) สัมมากัมมันตะ-การงานชอบ 5) สัมมาอาชีวะ-เลี้ยงชีพชอบ 6) สัมมาวายามะ-ความเพียรชอบ 7) สัมมาสติ-ระลึกชอบ 8) สัมมาสมาธิ-ตั้งจิตมั่นชอบ ก็คือ มัชฌิมาปฏิปทา-ทางสายกลางในการดับกิเลส ดับทุกข์ หลุดพ้นจากสังสารวัฏ เข้าถึงนิพพานไม่กลับมาก่อให้เกิดให้มีทุกข์อีก ซึ่งองค์ประกอบทั้ง 8 ของมรรคเมื่อย่อดลงจะเป็น ไตรสิกขา ซึ่งคือ ศีล สมาธิ ปัญญา จึงเกิดขึ้นมาจากการปฏิบัติตามมรรค 8 (ธนู แก้วโอภาส, 2542: 282-290)

#### โลกทัศน์ของศาสนาพุทธ

การปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์หรือการพัฒนาชีวิต หลักธรรมในการพัฒนาชีวิตทั้งหลายนั้นสรุปรวมลงใน มรรค 8 สรุปย่อลงเป็นการศึกษาและพัฒนาตน 3 ประการ เรียกว่า ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

1) ศีล หมายถึง การที่เราสามารถพัฒนากาย วาจา และใจ ให้มีคุณธรรมจนไม่สามารถเบียดเบียนสร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นและตนเองโดยเจตนาได้ จะคิดดี พูดดี ทำดี โดยอัตโนมัติ

2) สมาธิ ได้แก่ภาวะของจิตที่นิ่งสงบและปลอดโปร่งเบาสบาย สมาธิส่งผลให้จิตเกิดความสว่างไสวและสงบเย็น จิตที่เป็นสมาธิจะเป็นประโยชน์ทำให้เราทำการงานในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดแล้วยังส่งผลให้เรามีจิตใจที่อ่อนโยน สงบเย็น เป็นคนมั่นคง ไม่เอนเอียงไปกับสิ่งที่มากระทบง่ายๆ ด้วย

3) ปัญญา หมายถึง ความรู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต คือ คนที่เข้าใจชีวิต และมีความสุขกับการใช้ชีวิต

เมื่อพัฒนาชีวิตได้ครบถ้วนตามสิกขาสามประการนี้แล้ว เราก็จะมีชีวิตที่สงบไม่สร้างปัญหาความเดือดร้อนทั้งแก่ตนและสังคม เป็นคนรู้จักสาระของชีวิต สงบสุขและมั่นคง (ปรีชา ช่างขวัญยืน และสมภาร พรมทา, 2543: 190-195)

การพัฒนาเขาวรรณธรรมในแนวคิดศาสนา

แนวคิดศาสนามุ่งที่การยึดหลักคำสอนของศาสนาเพื่อพัฒนาจิตใจ และภาวะธรรม (พระธรรมปิฎก, 2543: 5-6)

ด้านที่ 1 การรู้จักอารมณ์ของตนเอง

การพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของตนเอง โดยการฝึกสมาธิ มีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย สามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง (พระธรรมปิฎก, 2542: 159, 811; พระราชวรมุนี, 2542: 9-11)

ด้านที่ 2 การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

การพัฒนาการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดย การรู้ตัวในสิ่งที่ทำ คำที่พูด และเรื่องที่เกิดขึ้นไม่เกิดความผิดพลาด มีความอดกลั้น สงบเสงี่ยม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี (พระราชวรมุนี, 2542: 9-11)

ด้านที่ 3 การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

การพัฒนาการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง โดย มีใจรักในสิ่งที่ทำ และสามารถไปสู่จุดมุ่งหมายได้ (พระเทพเวที, 2532: 842-845; พระราชวรมุนี, 2542: 9-11)

ด้านที่ 4 การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น

การพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น โดย สามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นให้ความเมตตากรุณาคิดถึงใจตนเองแล้วสามารถเข้าใจใจผู้อื่นได้ ให้ความรักและปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นเป็นสุข ความสงสารและคิดที่จะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ (ปรีชา ช่างขวัญยืน และสมภาร พรมทา, 2543: 210; พระธรรมปิฎก, 2543: 6-7)

ด้านที่ 5 การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

การพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดย การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอ (พระธรรมปิฎก, 2543: 6-7)

จากแนวคิดการพัฒนาเขาวรรณธรรมในแนวคิดศาสนาสรุปได้ว่า การพัฒนาเขาวรรณธรรม ด้านที่ 1 การรู้จักอารมณ์ของตนเอง โดยการฝึกสมาธิ มีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย สามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง ด้านที่ 2 การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยการรู้ตัวในสิ่งที่ทำ คำที่พูด และเรื่องที่เกิดขึ้นไม่เกิดความผิดพลาด อดกลั้น สงบเสงี่ยม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี ด้านที่ 3 การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง โดยมีใจรักในสิ่งที่ทำ และสามารถไปสู่จุดมุ่งหมายได้ ด้านที่ 4 การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น โดยสามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นให้ความเมตตากรุณาคิดถึง

ใจตนเองแล้วสามารถเข้าใจผู้อื่นได้ ให้ความรักและปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข ความสงสารและคิดที่จะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ด้านที่ 5 การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอ

### 3.3 การพัฒนาเขาวรรณอารมณ์ในแนวคิดสังคม

แนวคิดสังคมมุ่งที่อารมณ์ของคนที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของกลุ่มในสังคม (Henslin, 1996: 2)

การพัฒนาเขาวรรณอารมณ์ในแนวคิดสังคม

ทัศนะทางสังคมวิทยาของการกระทำของคนว่ามีสาเหตุมาจากสังคมซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก (ประเสริฐ แยมกลินฟูง, 2544: 15) ซึ่งแนวคิดสังคมเป็นความคิดที่เกี่ยวข้องกับชีวิตสังคมต่างๆ ไปของมนุษย์ รวมทั้งปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นปรากฏออกมาและคงอยู่ต่อไป จากการที่มนุษย์มีความสัมพันธ์กันและมีกิจกรรมระหว่างกัน (วราคม ทีสุกษะ, 2526: 5) รวมถึงสัญญา สัญญาวิวัฒน์ (2543: 4) กล่าวถึงแนวคิดทางสังคมว่า คือ ความคิดของมนุษย์โดยมนุษย์ และเพื่อมนุษย์

โดยจะเห็นได้ว่ากระบวนการขัดเกลาทางสังคม (socialization) คือ กระบวนการที่สังคมหรือกลุ่ม อบรม สั่งสอน หรือขัดเกลาให้ผู้ที่เป็สมาชิกของสังคมหรือกลุ่ม ได้ทราบถึงแนวทางปฏิบัติรวมทั้งคุณค่าต่างๆ ที่สังคมกำหนด (นภาพรณี หะวานนท์, 2540: 10) และการขัดเกลาทางสังคมเป็นกระบวนการที่ช่วยให้สมาชิกของสังคมดำรงชีวิตร่วมกันได้อย่างมีความสุข เพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (สนธยา พลศรี, 2545: 131) รวมทั้งอบรมให้มีนิสัยไปในทางดี เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมตามที่สังคมต้องการ ให้คนในสังคม ละชั่ว ทำดี ตั้งมั่นอยู่ในศีลและธรรม สามารถช่วยตนเองและบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่น เป็นคนดีของมวลมนุษยชาติ และเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม (กนก จันทร์ขจร, 2544: 337) และการขัดเกลาทางสังคม "ทางตรง" เป็นการสอนหรือบอกกันโดยตรง "ทางอ้อม" เป็นการเรียนรู้โดยอาศัยการสังเกตเลียนแบบ การขัดเกลาทางสังคมเป็นกระบวนการทั้งทางตรงและทางอ้อมของมนุษย์ในสังคมหนึ่งๆ เพื่อที่จะพัฒนาตนเองให้เป็นสมาชิกที่ดีของสังคมและเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองด้วย (สุพัตรา สุภาพ, 2544: 38)

การพัฒนาเขาวรรณอารมณ์ในแนวคิดสังคมมีรายละเอียด ดังนี้

#### ด้านที่ 1 การรู้จักอารมณ์ของตนเอง

การพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของตนเอง โดย นำแนวคิดภาพเกี่ยวกับตัวตน (self-image) โดยอาศัยการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นและโดยอาศัยภาษาบุคคลจะเกิดความคิดเกี่ยวกับตัวเองว่าเป็น "ฉัน" (I) เมื่อบุคคลมีความเข้าใจทัศนคติที่คนอื่นมีต่อตัว "ฉัน" เช่นนี้แล้วก็จะพัฒนาภาพเกี่ยวกับตัวตนขึ้น บุคคลมีความคิดเกี่ยวกับตัวเขาเองจากการสังเกตวิธีการที่

คนอื่นสนองตอบต่อตนด้วยเหตุนี้ C.H.Cooley จึงพูดถึงตัวตนที่เป็นเสมือนกระจกเงา (looking-glass self) กล่าวคือ ทักษะและความรู้สึกของแต่ละคนที่มีมองดูตัวเองตามที่ผู้อื่นมอง ดูตัวเขาเปรียบเสมือนตัวตนเป็นกระจกเงาสะท้อนภาพตนเองที่ผู้อื่นคิดเห็นหรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง พฤติกรรมของคนที่มีต่อคนนั้นและคือ กระจกเงาที่บุคคลเห็นตัวเขาเอง (จำนวน อภิวัดมนสิทธิ และคณะ, 2543: 46; Schaefer, 2001: 94-95)

จากแนวทางการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของตนเองสรุปได้ว่าการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของตนเอง โดยการสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองเมื่อเกี่ยวข้องกับบุคคล ประกอบด้วยการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับอารมณ์ซึ่งเกิดจากความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตน

### ด้านที่ 2 การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

การพัฒนาการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยการปลูกฝังระเบียบวินัยขั้นพื้นฐาน การมีระเบียบวินัยถือเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตและกิจกรรมทางสังคมของการอยู่ร่วมกันของกลุ่ม จุดมุ่งหมายนี้ทำให้บุคคลยอมรับระเบียบกฎเกณฑ์ที่สังคมกำหนด เช่น สอนให้มีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล เพราะมีผลต่อบุคลิกภาพของบุคคลอย่างมาก (Calhoun, Light และ Keller, 1994: 320; ปฟ้าณี ลีตีวัฒนา, 2542: 73) และการสร้างวินัยซึ่งเป็นสภาพของการที่บุคคลสามารถควบคุมตัวเองและประพฤติตามกฎวินัยที่ดีได้เองโดยสมัครใจ เรียกว่า มีวินัยแห่งตน ไม่กระทำการข่มขู่ คุกคาม ใช้อำนาจบังคับ รบกวอน รั้งความทำให้ผู้อื่นได้รับความรำคาญหรือเสียหายซึ่งทรัพย์สินหรือจิตใจ (บรรยงค์ ไตจินดา, 2543: 329-332)

จากแนวทางการพัฒนาการจัดการกับอารมณ์ของตนเองสรุปได้ว่าการพัฒนาการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยการปลูกฝังระเบียบวินัย ในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่กลุ่มได้กำหนดไว้ ไม่ให้กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง มีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล

### ด้านที่ 3 การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

การพัฒนาการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง โดย ความมุ่งหวังจะช่วยทำให้บุคคลมีความมุ่งมั่น ที่จะต้องปฏิบัติเพื่อลุล่วงสู่ความต้องการในอนาคต ความลุล่วงที่ต้องการนั้น คือ ความมุ่งหวังที่บุคคลได้รับจากสังคมหรือกลุ่มที่ตนเป็นสมาชิกอยู่ได้ ถ้ายทอดคุณค่าทางสังคมนั้นมาถึงตัวบุคคล เช่น คุณค่าทางสังคมของคนไทยยกย่องให้เกียรติคนที่มีการศึกษาสูง ยกย่องอาชีพบางอย่าง เช่น เป็นวิศวกร แพทย์ คุณค่าทางสังคมเหล่านี้บุคคลจะได้รับการปลูกฝังทั้งทางตรงและทางอ้อม ทำให้เขาเกิดความมุ่งหวังในคุณค่าเหล่านี้ และยอมทำตามบรรทัดฐานที่กลุ่มวางไว้ (Calhoun, Light and Keller, 1994: 213; ปฟ้าณี ลีตีวัฒนา, 2542: 74)

จากแนวทางการพัฒนาการสร้างความแรงจูงใจให้กับตนเองสรุปได้ว่าการพัฒนาการสร้างความแรงจูงใจให้กับตนเอง โดย การสร้างความมุ่งมั่น การมีความมุ่งมั่น เห็นคุณค่าการกระทำของตนเอง สามารถไปสู่ความสำเร็จได้

#### ด้านที่ 4 การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น

การพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น โดย การที่บุคคลปฏิบัติตนตามหน้าที่ของสถานภาพที่ตนมีอยู่ เรียกว่า การแสดงบทบาท

การกำหนดบทบาทในสังคม รวมทั้งทัศนคติต่างๆ ที่เข้ากับบทบาทนั้นๆ บุคคลจะได้รับการอบรมให้รู้ระเบียบสังคม เช่น ลักษณะการวางตัวให้มีพฤติกรรมอย่างไรกับบุคคลอื่นๆ ที่เขามีความสัมพันธ์ด้วยและถูกต้องเหมาะสมกับกาลเทศะ (Macionis, 1992: 83-84; ปฟ้าณี จิตวิวัฒนา, 2542: 74)

บทบาทที่แสดงออกจริง เป็นการกระทำที่บุคคลปฏิบัติจริงๆ ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์เฉพาะหน้าในขณะนั้นด้วย จึงทำให้การแสดงบทบาทแตกต่างกันไป สถานภาพหนึ่งๆ บางครั้งมีบทบาทที่ต้องแสดงหลายด้านด้วยกัน กล่าวคือ บุคคลต้องแสดงบทบาทตอบสนองบุคคลหลายกลุ่ม เช่น สถานภาพครู มีบทบาทอยู่เป็นชุดที่เกี่ยวกับนักเรียน ได้แก่ สอนหนังสือ ดูแลความประพฤติ เป็นที่ปรึกษาช่วยเหลือยามเกิดปัญหา แล้วครูยังต้องติดต่อกับผู้ปกครองนักเรียน เพื่อนร่วมอาชีพ ผู้บริหารโรงเรียน เจ้าหน้าที่ธุรการ ภารโรงอีกด้วย การที่ต้องแสดงบทบาทเพื่อเอาใจ คนหลายกลุ่ม หลายพวก ทำให้เกิดความตึงเครียด อึดอัดคับข้องใจ (สุดา ภิรมย์แก้ว, 2541: 65-66)

บทบาท ปฏิบัติตามสถานภาพ สถานภาพอาจแปรเปลี่ยนได้ บทบาทของบุคคลในสังคมย่อมขึ้นอยู่กับสถานภาพที่ครองอยู่ และคุณสมบัติส่วนตัวของบุคคล บทบาทของคนซึ่งแตกต่างกันไปตามลักษณะของสถานภาพและอุปนิสัย รวมทั้งสภาพทางกายและจิตใจของบุคคลที่ดำเนินบทบาทนั้น (คณาจารย์ภาควิชาสังคมวิทยา-มานุษยวิทยา มหาวิทยาลัย รามคำแหง, 2527: 25-26)

จากแนวทางการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นสรุปได้ว่าการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น โดยการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดงตามสถานภาพและปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม

#### ด้านที่ 5 การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

การพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดย การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ได้แก่ แสดงความเป็นมิตรกับทุกคน สนใจผู้อื่น ให้ความเข้าใจผู้อื่นอย่างจริงจัง มีความจริงใจ เป็นผู้ฟังที่ดี กระตุ้นผู้อื่นให้พูดถึงตัวเอง และถ้าจะพูดให้พูดแต่เรื่องที่ผู้อื่นสนใจ พยายามทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าตัวเขาเป็นคนสำคัญ และควรทำด้วยความจริงใจตระหนักถึงคุณค่า และความสำคัญของคนมากกว่าวัตถุสิ่งของ มีความสุภาพอ่อนน้อม ถ่อมตน และเกรงใจผู้อื่น



ให้เกียรติและยกย่องชมเชยผู้อื่น พยายามปรับปรุงจุดที่ตัวเองบกพร่องก่อนเสมอ และสร้างบรรยากาศแห่งความสัมพันธ์ที่ดี (Vander Zanden, 1996: 101; บรรยงค์ ไตจินดา, 2543: 374)

จากแนวทางการพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันสรุปได้ว่าการพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยมีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น

จากแนวคิดการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดสังคัมสรุปได้ว่าการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านที่ 1 การพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของตนเอง โดยการสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองเมื่อเกี่ยวข้องกับบุคคล ประกอบด้วยการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับอารมณ์ ซึ่งเกิดจากความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตน ด้านที่ 2 การพัฒนาการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยการปลูกฝังระเบียบวินัย ในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่กลุ่มได้กำหนดไว้ไม่ให้กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง มีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล ด้านที่ 3 การพัฒนาการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง โดยการสร้างความมุ่งมั่น การมีความมุ่งมั่น เห็นคุณค่าการกระทำของตนเองสามารถไปสู่ความสำเร็จได้ ด้านที่ 4 การพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น โดยการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดงตามสถานการณ์และปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม ด้านที่ 5 การพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยมีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น

#### 4. เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ในแนวคิดจิตวิทยา ศาสนา และสังคัม พบว่ามีการประเมินผลการพัฒนาเชาวน์อารมณ์โดยใช้แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ในแบบต่างๆ และนำมาปรับใช้ให้เหมาะกับแต่ละแนวคิด ดังนี้

##### 4.1 เครื่องมือที่นำมาใช้ในการประเมินผลการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา

4.1.1) เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ Emotional quotient inventory, Emotional intelligence inventory ของ Bar-On (1992) ได้ออกแบบเพื่อใช้วัดเชาวน์อารมณ์ 5 ด้าน ประกอบด้วย 15 หัวข้อย่อย โดยผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าใช่ตนเองในระดับใด 1 ไม่ใช่ไปจนถึง 5 เป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง (Tapia, 1998; Yates, 1999; Crowe-Fraley, 2001) (Cherniss และ Goleman, 2001: 93-127)



ด้านที่ 1 องค์ประกอบภายในบุคคล ได้แก่ การตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง ความกล้าแสดงออก ด้านการคำนึงถึงตนเอง ด้านการตระหนักรู้แห่งตน และด้านความเป็นอิสระ

ด้านที่ 2 องค์ประกอบด้านระหว่างบุคคล ได้แก่ ความเชื่ออาทรต่อผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคม และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ด้านที่ 3 องค์ประกอบด้านความสามารถในการปรับตัว ได้แก่ การทดสอบความจริง ความยืดหยุ่น และการแก้ไขปัญหา

ด้านที่ 4 องค์ประกอบด้านการบริหารความเครียด ได้แก่ การอดทนต่อความเครียดและการควบคุมความวุ่นวาย

ด้านที่ 5 องค์ประกอบทางภาวะอารมณ์โดยทั่วไป ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี และความเป็นสุข

4.1.2) เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ EQ Test ของ Goleman (1995) ได้ออกแบบเป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์ 10 เหตุการณ์ เพื่อให้ผู้ตอบเลือกรายงานตนเองว่าจะแสดงออกอย่างไรจาก 4 ตัวเลือก (วีรวัดณ์ บัณฑิตามัย, 2542: 106) ดังตัวอย่าง

“สมมติท่านเป็นนักศึกษาที่คาดหวังว่าตนจะได้ A ในการเรียนรายวิชานั้น แต่พบว่าท่านได้ C ในการสอบกลางภาคท่านจะทำเช่นใด ?”

ก) วางแผนอย่างชัดเจนถึงวิธีการต่างๆ ที่จะเพิ่มเกรด และแก้ไขตามแผนที่วางไว้

ข) ตั้งใจมั่นว่าครั้งต่อไปจะทำให้ดีกว่านี้

ค) บอกตัวเองว่าตนคงทำอะไรได้ไม่มากนักกับวิชานี้ และหันไปสนใจให้ความสำคัญกับวิชาอื่นๆ ที่คิดว่าตัวเองจะทำเกรดได้ดีกว่า

ง) ไปพบอาจารย์ที่สอนและพูดชี้แจงให้ได้เกรดที่ดีขึ้นกว่าเดิม

4.1.3) เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ EQ Map ของ Cooper (1997) ซึ่งได้ออกแบบเพื่อใช้วัดเชาวน์อารมณ์ 5 ด้าน ประกอบด้วย 21 หัวข้อย่อย โดยให้คิดทบทวนเหตุการณ์ในรอบระยะเวลาที่ผ่านมาว่าคิดรู้สึกอย่างไรแล้วให้ตอบว่าเห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับใด ใน 4 ระดับ (Cherniss และ Goleman, 2001: 93-127)

ด้านที่ 1 สภาพแวดล้อมในปัจจุบัน ได้แก่ ความกดดันในชีวิตและเหตุการณ์ในชีวิต

ด้านที่ 2 การตระหนักรู้อารมณ์ ได้แก่ การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง การแสดงออกซึ่งอารมณ์ และการตระหนักรู้ภาวะอารมณ์ผู้อื่น

ด้านที่ 3 สมรรถนะของเชาวน์อารมณ์ ได้แก่ ความตั้งใจมั่น ความคิดสร้างสรรค์ การกลับคืนสู่สภาวะ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการสร้างสรรค์ในสภาวะที่ไม่พึงพอใจ

ด้านที่ 4 คุณค่าและทัศนคติของเชาวน์อารมณ์ ได้แก่ ทัศนคติมุมมอง ความเมตตา หยิ่งยรู้ ความไว้วางใจ พลังส่วนบุคคล และการทำให้สมบูรณ์ด้วยตัวเอง

ด้านที่ 5 ผลของเชาวน์อารมณ์ ได้แก่ สุขภาพทางกาย คุณภาพชีวิต เชาวน์ด้านความสัมพันธ์ และการปฏิบัติที่เหมาะสม

4.1.4) เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ Weisinger's EQ instrument ของ Weisinger (1997) ซึ่งได้ออกแบบเพื่อใช้วัดเชาวน์อารมณ์ 5 ด้าน ประกอบด้วย 45 ข้อ โดยให้ผู้ตอบประเมินว่าตนเองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ในระดับใด ใน 7 ระดับ ผลที่ได้จะนำไปใช้ในการปรับปรุงพัฒนาเชาวน์อารมณ์แต่ละด้าน (วีรวัดณ์ ปันนิตามัย, 2542: 104)

ก) สมรรถนะเชาวน์อารมณ์ด้านภายในตน

(1) การรู้จักตนเอง (12 ข้อ) รู้ว่าตนกำลังโกรธ

(2) การบริหารจัดการตนเอง (10 ข้อ) สะท้อนความรู้สึกทางลบได้โดยไม่

โกรธ

(3) การสร้างแรงจูงใจที่แก่ตัวเอง (7 ข้อ) ทำในสิ่งที่รับปากไว้

ข) สมรรถนะเชาวน์อารมณ์ด้านระหว่างบุคคล

(4) การเกี่ยวข้องกับบุคคลได้ดี (20 ข้อ) สะท้อนภาวะอารมณ์ผู้อื่นได้ดี

(5) ให้คำชี้แนะกับอารมณ์ได้ (13 ข้อ) สื่อให้ผู้อื่นเข้าใจความรู้สึกประสบ

การณ์ของตนได้ดี

4.1.5) เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ แบบการใช้คำถามแบบรายงานตนเอง แบบวัดที่ให้รายงานตนเอง (self-report EQ measures) ของ Salovey และคณะ (1995) แบบวัดที่ให้รายงานตนเองโดยให้ผู้ตอบรายงานว่าตนเห็นด้วยกับแต่ละข้อความในระดับใด ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1) ไปจนถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง (5) จำนวน 30 ข้อ 3 องค์ประกอบ (Menges, 1999)

ด้านที่ 1 ด้านการใส่ใจในความรู้สึก ได้แก่ วิธีจัดการกับอารมณ์ของข้าพเจ้าได้ดีที่สุด คือ ให้มีอารมณ์ที่หลากหลายมากที่สุด

ด้านที่ 2 ด้านความชัดเจนของอารมณ์ ได้แก่ เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจข้าพเจ้ามักคิดถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่ให้ความรู้สึกเป็นสุข

ด้านที่ 3 ด้านการปรับปรุงภาวะอารมณ์ ได้แก่ ข้าพเจ้ามักจะรู้อย่างชัดเจนว่าขณะนั้นตนเองรู้สึกเช่นไร

4.1.6) เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ แบบ Emotional intelligence scale for children (Sullivan, 1999) ประยุกต์มาจาก Mayer และ Salovey's adult scale เรียกว่า the

multifactor emotional intelligence scale (MEIS) นำมาพัฒนาสำหรับเด็ก the emotional intelligence scale for children (EISC) ซึ่งได้ออกแบบเพื่อใช้วัดเชาวน์อารมณ์ 4 ด้าน ประกอบด้วย 12 หัวข้อย่อย

ด้านที่ 1 การรับรู้และการแสดงออกทางอารมณ์ ได้แก่ ด้านสีหน้า ด้านดนตรี ด้านการออกแบบ และด้านเรื่องราวต่างๆ

ด้านที่ 2 รับอารมณ์ด้วยความใส่ใจ ได้แก่ รับอารมณ์ในด้านดี

ด้านที่ 3 เข้าใจอารมณ์ ได้แก่ อารมณ์ที่ซับซ้อน อารมณ์ที่เพิ่มขึ้น ความแปรเปลี่ยนของอารมณ์ และอารมณ์ที่สัมพันธ์กัน

ด้านที่ 4 การกำหนด ผลสะท้อนทางอารมณ์ ได้แก่ การจัดการความรู้สึกของผู้อื่น และการจัดการความรู้สึกของตนเอง

#### 4.1.7) เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์แบบ 5 อันดับ (Hirschhorn, 2000)

เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ซึ่งเป็นแบบ คะแนน 5 ระดับ ช่วงของคะแนนจาก 33 ถึง 165 ทั้งหมด 33 รายการ โดยให้ผู้ตอบรายงานว่าตนเห็นด้วยกับแต่ละข้อความในระดับใด ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1) ไปจนถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง

4.1.8) เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ Multifactor emotional intelligence scale (MEIS) ของ Mayer, Caruso และ Salovey (1998) ซึ่งได้ออกแบบเพื่อใช้วัดเชาวน์อารมณ์ 4 ด้าน ประกอบด้วย 12 หัวข้อย่อย (DiNatale, 2001; Samar, 2001) (Cherniss และ Goleman, 2001: 93-127)

ด้านที่ 1 การรับรู้และการแสดงออกทางอารมณ์ ได้แก่ ด้านสีหน้า ด้านดนตรี ด้านการออกแบบ และด้านเรื่องราวต่างๆ

ด้านที่ 2 รับอารมณ์ด้วยความใส่ใจ ได้แก่ รับอารมณ์ในด้านดี

ด้านที่ 3 เข้าใจอารมณ์ ได้แก่ อารมณ์ที่ซับซ้อน อารมณ์ที่เพิ่มขึ้น ความแปรเปลี่ยนของอารมณ์ และอารมณ์ที่สัมพันธ์กัน

ด้านที่ 4 การกำหนด ผลสะท้อนทางอารมณ์ ได้แก่ การจัดการความรู้สึกของคนอื่น และการจัดการความรู้สึกของตนเอง

4.1.9) เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ Emotional competence inventory (ECI) (Walker, 2001)

เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ได้ออกแบบโดยให้ผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าใช่ตนเองในระดับใด 1-ไม่ใช่อะไรเลย ไปจนถึง 5-เป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง

4.1.10) เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ Adolescent multifactor emotional intelligence scale (AMEIS) (Woitaszewski, 2001) ซึ่งได้ออกแบบเพื่อใช้วัดเชาวน์อารมณ์ 4 ด้าน

ด้านที่ 1 การรับรู้และการแสดงออกทางอารมณ์

ด้านที่ 2 รับอารมณ์ด้วยความใส่ใจ

ด้านที่ 3 เข้าใจอารมณ์

ด้านที่ 4 การกำหนด ผลสะท้อนทางอารมณ์

4.1.11) การสร้างมาตรประเมินและปกติวิสัยของเชาวน์อารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย (คมเพชร ฉัตรศุภกุล และฝ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2544: 60-61) มาตรประเมินเชาวน์อารมณ์ประกอบด้วยข้อความต่างๆ ที่ใช้ประเมินเชาวน์อารมณ์ จำนวน 125 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วน 5 ระดับ คือ จริงที่สุด ส่วนใหญ่จริง จริงพอประมาณ จริงเพียงเล็กน้อย และไม่จริงเลย ข้อที่ 125 ที่ปรากฏในมาตรประเมินมีความประสงค์ที่จะให้ผู้ตอบแบบประเมินได้ตรวจสอบว่าได้ตอบข้อความต่างๆ ของแบบประเมินครบทุกข้อแล้ว ค่า internal consistency coefficients ของแต่ละองค์ประกอบของมาตรประเมินเชาวน์อารมณ์ได้ค่า Cronbach's alpha values ของแต่ละองค์ประกอบตั้งแต่ .70-.85

จากการศึกษาเครื่องมือที่นำมาใช้ในการประเมินผลการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา พบว่า มีลักษณะการออกแบบเพื่อวัดเชาวน์อารมณ์แบ่งเป็นด้านต่างๆ โดยในแต่ละด้านประกอบด้วยหัวข้อย่อย โดยผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าตรงกับตนเองในระดับใด และเป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์ ได้แก่ เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ Emotional quotient inventory, Emotional intelligence inventory ของ Bar-On (1992) วัดเชาวน์อารมณ์ 5 ด้าน ประกอบด้วย 15 หัวข้อย่อย โดยผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าใช่ตนเองในระดับใด เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ Self-report EQ measures ของ Salovey และคณะ (1995) แบบวัดที่ให้รายงานตนเอง โดยให้ผู้ตอบรายงานว่าตนเห็นด้วยกับแต่ละข้อความในระดับใด 3 องค์ประกอบ จำนวน 30 ข้อ เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ Emotional intelligence scale for children ประยุกต์มาจาก Mayer และ Salovey's adult scale ซึ่งออกแบบเพื่อใช้วัดเชาวน์อารมณ์ 4 ด้าน ประกอบด้วย 12 หัวข้อย่อย เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์แบบ 5 อันดับ ทั้งหมด 33 รายการ โดยให้ผู้ตอบรายงานว่าตนเห็นด้วยกับแต่ละข้อความในระดับใด เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ Multifactor emotional intelligence scale ของ Mayer, Caruso และ Salovey (1998) ซึ่งออกแบบเพื่อใช้วัดเชาวน์อารมณ์ 4 ด้าน ประกอบด้วย 12 หัวข้อย่อย เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ Emotional competence inventory ได้ออกแบบโดยให้ผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าใช่ตนเองในระดับใด เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ Adolescent multifactor emotional intelligence scale มีลักษณะการออกแบบโดยแบ่งเป็น 4 ด้าน ในแต่ละด้านประกอบด้วยหัวข้อย่อย มาตรประเมินเชาวน์อารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทยประกอบด้วยข้อความต่างๆ ที่ใช้ประเมินเชาวน์อารมณ์ จำนวน 125 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วน 5 ระดับ

## 4.2 เครื่องมือที่นำมาใช้ในการประเมินผลการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวคิด ศาสนา

โดยการนำมาปรับให้เหมาะกับแนวคิดศาสนาในรายละเอียดเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการวัด

4.2.1) มาตรวัดเชาวน์อารมณ์ (ผจงจิต อินทรสุวรรณ และคณะ, 2546: 8-10) ซึ่งสร้างขึ้นตามนิยาม และโครงสร้างที่อาศัยการประยุกต์หลักในพุทธศาสนา เขียนข้อคำถามในลักษณะสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน ทั้งหมด 84 ข้อ โดยตั้งใจให้สะท้อนคุณลักษณะตามนิยามและครอบคลุมโครงสร้างในแต่ละสถานการณ์มีคำถามปลายเปิด 3 ข้อ คือ 1) ท่านมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร 2) ท่านคิดอย่างไร และ 3) ท่านจะทำอย่างไร ความเชื่อมั่นชนิดสัมประสิทธิ์แอลฟาของคะแนนเชาวน์อารมณ์ด้านความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติกร ได้เท่ากับ .66, .74 และ .64 ตามลำดับ ตัวอย่างข้อคำถามของมาตรวัดเชาวน์อารมณ์

- ท่านต้องส่งรายงานอาจารย์ ซึ่งท่านไม่สามารถทำได้ทัน เพื่อนมาแนะนำให้ท่านคัดลอกผลงานของผู้อื่น

ท่านมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร :

ไม่เห็นด้วย  ลังเล  ดีใจ  ไม่สบายใจ  ไม่สนใจ

คิดอย่างไร :

ไม่น่าทำเช่นนั้น  จะดีหรือ  ต้องลอก  ไม่ลอกแน่  ถ้าไม่ทัน

จริงๆ ค่อยลอก

จะทำอย่างไร :

ส่งงานเกินกำหนด  ทำได้แค่นั้นเอาแค่นั้น  ลอกเพื่อน  ทำเองให้เต็มความสามารถ  ลอกด้วยทำเองด้วย

4.2.2) เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ Multifactor emotional intelligence scale (MEIS) มีลักษณะการออกแบบเพื่อวัดเชาวน์อารมณ์ แบ่งเป็นด้าน ในแต่ละด้านประกอบด้วยหัวข้อย่อยโดย ผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความตรงกับตนเองในระดับใด ซึ่งได้ออกแบบเพื่อวัดเชาวน์อารมณ์ (Forrey, 2001) ได้แก่ ด้านที่ 1 การรับรู้และการแสดงออก ด้านที่ 2 รับอารมณ์ด้วยความใส่ใจ ด้านที่ 3 เข้าใจอารมณ์ ด้านที่ 4 การกำหนดผลสะท้อนทางอารมณ์

4.2.3) เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ Emotional quotient inventory มีลักษณะการออกแบบเพื่อวัดเชาวน์อารมณ์ แบ่งเป็นด้าน ในแต่ละด้านประกอบด้วยหัวข้อย่อยโดย ผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความตรงกับตนเองในระดับใด ซึ่งได้ออกแบบเพื่อใช้วัดเชาวน์อารมณ์ 5 ด้าน (Smith, 2001) ได้แก่ ด้านที่ 1 องค์ประกอบภายในบุคคล ได้แก่ การตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง ด้านที่ 2 องค์ประกอบด้านระหว่างบุคคล ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่าง



บุคคล ด้านที่ 3 องค์ประกอบด้านความสามารถในการปรับตัว ด้านที่ 4 องค์ประกอบ ด้านการบริหารความเครียด ด้านที่ 5 องค์ประกอบทางภาวะอารมณ์โดยทั่วไป

จากการศึกษาเครื่องมือที่นำมาใช้ในการประเมินผลการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดศาสนา พบว่า มีลักษณะซึ่งสร้างขึ้นตามนิยามและโครงสร้างที่อาศัยการประยุกต์หลักศาสนา โดยการนำมาปรับให้เหมาะกับรายละเอียดเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการวัด เขียนข้อคำถามเป็นสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน และแบบที่มีลักษณะการออกแบบเพื่อวัดเชาวน์อารมณ์แบ่งเป็นด้านต่างๆ โดยในแต่ละด้านประกอบด้วยหัวข้อย่อยโดยผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าตรงกับตนเองในระดับใด ได้แก่ มาตรฐานวัดเชาวน์อารมณ์ซึ่งสร้างขึ้นตามนิยามและโครงสร้างที่อาศัยการประยุกต์หลักในศาสนาพุทธเขียนข้อคำถามในลักษณะสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน ทั้งหมด 84 ข้อ ในแต่ละสถานการณ์มีคำถามปลายเปิด 3 ข้อ เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ Multifactor emotional intelligence scale มีลักษณะการออกแบบเพื่อวัดเชาวน์อารมณ์แบ่งเป็นด้านในแต่ละด้านประกอบด้วยหัวข้อย่อยโดยผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าตรงกับตนเองในระดับใด ซึ่งได้ออกแบบเพื่อใช้วัดเชาวน์อารมณ์ 4 ด้าน เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ Emotional quotient inventory มีลักษณะการออกแบบเพื่อวัดเชาวน์อารมณ์ แบ่งเป็นด้านในแต่ละด้านประกอบด้วยหัวข้อย่อยโดย ผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าตรงกับตนเองในระดับใด ซึ่งได้ออกแบบเพื่อใช้วัดเชาวน์อารมณ์ 5 ด้าน

#### 4.3 เครื่องมือที่นำมาใช้ในการประเมินผลการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดสังคม

โดยการนำมาปรับให้เหมาะกับแนวคิดสังคม ในรายละเอียดเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการวัด

4.3.1) เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ Emotional quotient inventory, Emotional intelligence inventory แบบ Likert's scale type 5 อันดับ มีลักษณะการออกแบบเพื่อวัดเชาวน์อารมณ์แบ่งเป็นด้าน 5 ด้าน ในแต่ละด้านประกอบด้วย หัวข้อย่อย โดยผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าใช่ตนเองในระดับใด 1 ไม่ใช่ ไปจนถึง 5 เป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง (Sutarso, 1998; Derman, 1999; Malek, 2000; Smith, 2000)

4.3.2) เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ Multifactor emotional intelligence scale (MEIS) มีลักษณะการออกแบบเพื่อวัดเชาวน์อารมณ์ แบ่งเป็นด้าน 4 ด้าน ในแต่ละด้านประกอบด้วยหัวข้อย่อย โดยผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าตรงกับตนเองในระดับใด (King, 1999) ได้แก่ ด้านที่ 1 การรับรู้และการแสดงออกทางอารมณ์ ด้านที่ 2 รับอารมณ์ด้วยความใส่ใจ ด้านที่ 3 เข้าใจอารมณ์ ด้านที่ 4 การกำหนดผลสะท้อนทางอารมณ์



4.3.3) เครื่องมือวัดเซาวันอารมณ์ Trait meta-mood scale (TMMS) แบบวัดที่ให้รายงานตนเอง ให้ผู้ตอบรายงานว่าตนเห็นด้วยกับแต่ละข้อความในระดับใด ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1) ไปจนถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง (5) 3 องค์ประกอบ (Ivshin, 2001) ได้แก่ ด้านที่ 1 ด้านการใส่ใจในความรู้สึก ด้านที่ 2 ด้านความชัดเจนของอารมณ์ ด้านที่ 3 ด้านการปรับปรุงภาวะอารมณ์

จากการศึกษาเครื่องมือที่นำมาใช้ในการประเมินผลการพัฒนาเซาวันอารมณ์ในแนวคิดสังคัม พบว่า มีลักษณะซึ่งสร้างขึ้นตามนิยามและโครงสร้างที่อาศัยการประยุกต์แนวคิดสังคัม โดยการนำมาปรับให้เหมาะกับรายละเอียดเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการวัด ลักษณะการออกแบบเพื่อวัดเซาวันอารมณ์แบ่งเป็นด้านต่างๆ โดยในแต่ละด้านประกอบด้วยหัวข้อย่อย โดยผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าตรงกับตนเองในระดับใด ได้แก่ เครื่องมือวัดเซาวันอารมณ์ Emotional quotient inventory, Emotional intelligence inventory แบบ Likert's scale type 5 ระดับ มีลักษณะการออกแบบเพื่อวัดเซาวันอารมณ์แบ่งเป็นด้าน 5 ด้าน ในแต่ละด้านประกอบด้วยหัวข้อย่อย โดยผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าใช่ตนเองในระดับใด เครื่องมือวัดเซาวันอารมณ์ Multifactor emotional intelligence scale มีลักษณะการออกแบบเพื่อวัดเซาวันอารมณ์แบ่งเป็นด้าน 4 ด้าน ในแต่ละด้านประกอบด้วยหัวข้อย่อย โดยผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าตรงกับตนเองในระดับใด เครื่องมือวัดเซาวันอารมณ์ Trait meta-mood scale แบบวัดที่ให้รายงานตนเอง โดยให้ผู้ตอบรายงานว่าตนเห็นด้วยกับแต่ละข้อความในระดับใด 3 องค์ประกอบ

การวิเคราะห์และสังเคราะห์เครื่องมือและวิธีการประเมินผลการพัฒนาเซาวันอารมณ์  
ในแนวคิดจิตวิทยา ศาสนา และสังคัม แสดงผลในตารางที่ 2

สถาบันนวัตกรรมการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์เครื่องมือและวิธีการประเมินผลการพัฒนา

### เชาวน์อารมณ์ในแนวคิด จิตวิทยา ศาสนา และสังคม

การวิเคราะห์การประเมินผลการพัฒนาเชาวน์อารมณ์			ผลการสังเคราะห์เครื่องมือและวิธีการประเมินผลการพัฒนาเชาวน์อารมณ์
แนวคิดจิตวิทยา	แนวคิดศาสนา	แนวคิดสังคม	
<p>- เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ Emotional quotient inventory, Emotional intelligence inventory ของ Bar-On (1992) วัดเชาวน์อารมณ์ 5 ด้าน ประกอบด้วย 15 หัวข้อย่อย โดยผู้ตอบพิจารณา แต่ละข้อความว่าใช่ตนเองในระดับใด (Tapia, 1998; Yates, 1999; Crowe-Fraley, 2001)</p> <p>- เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ Self-report EQ measures ของ Salovey และคณะ (1995) แบบวัดที่ให้รายงานตนเอง โดยให้ผู้ตอบรายงานว่าตนเห็นด้วยกับแต่ละข้อความในระดับใด 3 องค์ประกอบ จำนวน 30 ข้อ (Menges, 1999)</p> <p>- เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ Emotional intelligence scale for children ประยุกต์มาจาก Mayer และ Salovey's adult scale ซึ่งออกแบบเพื่อใช้วัดเชาวน์อารมณ์ 4 ด้าน ประกอบด้วย 12 หัวข้อย่อย (Sullivan, 1999)</p> <p>- เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์แบบ 5 อันดับ ทั้งหมด 33 รายการ โดยให้ผู้ตอบรายงานว่า ตนเห็นด้วยกับแต่ละข้อความในระดับใด (Hirschhorn, 2000)</p> <p>- เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ Multifactor emotional intelligence scale ของ Mayer, Caruso และ Salovey (1998) ซึ่งออกแบบเพื่อใช้วัดเชาวน์อารมณ์ 4 ด้าน ประกอบด้วย 12 หัวข้อย่อย (DiNatale, 2001; Samar, 2001)</p> <p>- เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ Emotional competence inventory ได้ออกแบบโดยให้ผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าใช่ตนเองในระดับใด (Walker, 2001)</p> <p>- เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ Adolescent multifactor emotional intelligence scale มีลักษณะการออกแบบโดยแบ่งเป็น 4 ด้าน ในแต่ละด้านประกอบด้วยหัวข้อย่อย (Woitaszewski, 2001)</p> <p>- มาตรฐานประเมินเชาวน์อารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย ประกอบด้วยข้อความต่างๆ ที่ใช้ประเมินเชาวน์อารมณ์ จำนวน 125 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วน 5 ระดับ (คมเพชร ฉัตรศุภกุล และ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2544)</p>	<p>เครื่องมือที่นำมาใช้ในการประเมินผลการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดศาสนา โดยการนำมาปรับให้เหมาะกับแนวคิดศาสนาในรายละเอียดเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการวัด</p> <p>- มาตรฐานวัดเชาวน์อารมณ์ซึ่งสร้างขึ้นตามนิยามและโครงสร้างที่อาศัยการประยุกต์หลักในศาสนาพุทธเขียนข้อความคำถามในลักษณะสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน ทั้งหมด 84 ข้อ ในแต่ละสถานการณ์ไม่มีคำถามปลายเปิด 3 ข้อ (ผจงจิต อินทรสุวรรณ และคณะ, 2546: 8-10)</p> <p>- เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ Multifactor emotional intelligence scale มีลักษณะการออกแบบเพื่อวัดเชาวน์อารมณ์แบ่งเป็นด้านในแต่ละด้านประกอบด้วยหัวข้อย่อยโดยผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าตรงกับตนเองในระดับใด ซึ่งได้ออกแบบเพื่อใช้วัดเชาวน์อารมณ์ 4 ด้าน (Forrey, 2001)</p> <p>- เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ Emotional quotient inventory มีลักษณะการออกแบบเพื่อวัดเชาวน์อารมณ์แบ่งเป็นด้านในแต่ละด้านประกอบด้วยหัวข้อย่อยโดยผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าตรงกับตนเองในระดับใด ซึ่งได้ออกแบบเพื่อใช้วัดเชาวน์อารมณ์ 5 ด้าน (Smith, 2001)</p>	<p>เครื่องมือที่นำมาใช้ในการประเมินผลการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดสังคม โดยการนำมาปรับให้เหมาะกับแนวคิดสังคมในรายละเอียดเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการวัด</p> <p>- เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ Emotional quotient inventory, Emotional intelligence inventory แบบ Likert's scale type 5 ระดับ มีลักษณะการออกแบบเพื่อวัดเชาวน์อารมณ์แบ่งเป็นด้าน 5 ด้าน ในแต่ละด้านประกอบด้วยหัวข้อย่อย โดยผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าใช่ตนเองในระดับใด (Sutarso, 1998; Derman, 1999; Malek, 2000; Smith, 2000)</p> <p>- เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ Multifactor emotional intelligence scale มีลักษณะการออกแบบเพื่อวัดเชาวน์อารมณ์แบ่งเป็นด้าน 4 ด้าน ในแต่ละด้านประกอบด้วยหัวข้อย่อย โดยผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าตรงกับตนเองในระดับใด (King, 1999)</p> <p>- เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ Trait meta-mood scale แบบวัดที่ให้รายงานตนเอง โดยให้ผู้ตอบรายงานว่าตนเห็นด้วยกับแต่ละข้อความในระดับใด 3 องค์ประกอบ (lvshin, 2001)</p>	<p>ผลการสังเคราะห์การประเมินผลการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา ศาสนา และสังคม ปรากฏว่า ได้แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ 3 ชุด ชุดที่ 1 แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ลักษณะเป็นแบบมาตราส่วน Likert's scale type 5 อันดับ มีลักษณะการออกแบบเพื่อประเมินเชาวน์อารมณ์แบ่งเป็น 5 ด้าน ตามองค์ประกอบร่วมของเชาวน์อารมณ์ที่สังเคราะห์ได้จากแนวคิดจิตวิทยา ศาสนา และสังคม ได้แก่ ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น และด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ในแต่ละด้านประกอบด้วยหัวข้อย่อย โดยผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าตรงกับตนเองในระดับใด ได้แก่ จริงมากที่สุด เป็นจริงมาก เป็นจริงปานกลาง เป็นจริงน้อย ไม่เป็นจริงที่สุด ชุดที่ 2 แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด โดยให้เขียนแสดงความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรม ที่แสดงออกของตนเอง มีทั้งหมด 5 ด้าน ชุดที่ 3 เป็นแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ ลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด โดยให้เขียนแสดงอารมณ์และพฤติกรรมที่เยาวชนวัยรุ่นแสดงออกโดยผู้ใกล้ชิดเยาวชนวัยรุ่นเป็นผู้ประเมิน มีทั้งหมด 5 ข้อ</p>

จากตารางที่ 2 ผลการสังเคราะห์การประเมินผลการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวคิด จิตวิทยา ศาสนา และสังคม ปรากฏว่า ได้แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ 3 ชุด ชุดที่ 1 แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ลักษณะเป็นแบบมาตราส่วน Likert's scale type 5 อันดับ มีลักษณะการออกแบบเพื่อประเมินเชาวน์อารมณ์แบ่งเป็น 5 ด้าน ตามองค์ประกอบร่วมของเชาวน์อารมณ์ที่สังเคราะห์ได้จากแนวคิดจิตวิทยา ศาสนา และสังคม ได้แก่ ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น และด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ในแต่ละด้านประกอบด้วย หัวข้อย่อย โดยผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าตรงกับตนเองในระดับใด ได้แก่ จริงมากที่สุด เป็นจริงมาก เป็นจริงปานกลาง เป็นจริงน้อย ไม่เป็นจริงที่สุด ชุดที่ 2 แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด โดยให้เขียนแสดงความรู้สึกอารมณ์ และพฤติกรรมที่แสดงออกของตนเอง มีทั้งหมด 5 ด้าน ชุดที่ 3 เป็นแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ ลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด โดยให้เขียนแสดงอารมณ์และพฤติกรรมที่เยาวชนวัยรุ่นแสดงออกโดยผู้ใกล้ชิดเยาวชนวัยรุ่นเป็นผู้ประเมิน มีทั้งหมด 5 ข้อ

## 5. การผสมผสาน

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการผสมผสาน พบว่าได้มีนักวิชาการหลายท่าน ได้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับ หลักการ ความหมาย วิธีการ ประโยชน์ของการผสมผสาน โดยมีรายละเอียดดังนี้

### 5.1 หลักการทั่วไปของการผสมผสาน

หลักการทั่วไปของการผสมผสาน เมื่อเรามองเห็นว่าการที่สิ่งทั้งหลายซึ่งเป็นหน่วยย่อยจะต้องมาประสานสัมพันธ์กลมกลืนกันได้ดี จึงจะเกิดความพอดีเป็นสมดุล และสิ่งนั้นจึงจะดำเนินไปได้ด้วยดี การนำเอาเข้ามาประมวลประสานเข้าหากันเป็นองค์รวม ในลักษณะที่ทำให้เกิดความสมดุล เรียกว่า การผสมผสาน แปลว่า การกระทำให้สมบูรณ์ ภาษาอังกฤษใช้ว่า integration (พระธรรมปิฎก, 2540: 29-30) การผสมผสานโดยมีรากฐานความคิด

อิสระมองทุกสิ่งทุกอย่างแบบไม่ยึดติดมองเห็นเหตุผลเชื่อมโยงทำให้ได้รับความรู้ความเข้าใจ  
ในลักษณะองค์รวม ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่ลึกซึ้ง

## 5.2 ความหมายของการผสมผสาน

วิเศษ ชินวงศ์ (2544: 23) กล่าวถึงความหมายของการผสมผสานว่า หมายถึง  
การจัดกระบวนการเรียนรู้ให้ผู้เรียน โดยมีการเชื่อมโยงและผสมผสานกระบวนการสอนให้สอดคล้อง  
คล้อยกับความสามารถของผู้เรียนให้นำความรู้ และประสบการณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้  
อย่างเหมาะสม

เบญจมาศ อยู่เป็นแก้ว (2545: 4) กล่าวถึงความหมายของการผสมผสานว่า  
หมายถึง การทำให้หน่วยย่อยทั้งหลายที่สัมพันธ์อิงอาศัยซึ่งกันและกัน เข้ามาร่วมทำหน้าที่  
ประสานกลมกลืนเป็นองค์รวมหนึ่งเดียวที่มีความครบถ้วนสมบูรณ์ในตัว

บุรุษย์ ศิริมหาสาคร (2546: 13) กล่าวถึงความหมายของการผสมผสานว่า หมายถึง  
ถึง การทำให้ส่วนย่อยๆ ที่มีความสัมพันธ์กันมารวมกันอย่างผสมผสานกลมกลืนเข้าเป็นหนึ่ง  
เดียวเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ในตัวเอง

จากการศึกษาเกี่ยวกับความหมายของการผสมผสานที่กล่าวมา สรุปได้ว่า  
การผสมผสาน หมายถึง การทำให้หน่วยย่อยทั้งหลายที่สัมพันธ์อิงอาศัยซึ่งกันและกัน  
เข้ามาร่วมทำหน้าที่ประสานกลมกลืนเป็นองค์รวมหนึ่งเดียวที่มีความครบถ้วนสมบูรณ์ในตัวนำ  
ไปใช้ในชีวิตจริงอย่างมีคุณค่า

## 5.3 วิธีการผสมผสาน

ทรงคนะที่มองสิ่งทั้งหลายเป็นองค์รวมทำให้คนพัฒนาขึ้นมาเต็มตัวทั้งคน เป็น  
การใช้วิธีการผสมผสาน

พระธรรมปิฎก (2540: 30-34) ได้กล่าวถึงวิธีการผสมผสาน โดยมีหลักการคือ  
1) มีหน่วยย่อยองค์ประกอบที่จะเอามาประมวลเข้าด้วยกัน 2) หน่วยย่อยมีความสัมพันธ์เชื่อมโยง  
อิงอาศัยซึ่งกันและกัน 3) เมื่อรวมเข้าด้วยกันแล้วก็จะเกิดความครบถ้วนเต็มบริบูรณ์โดยมี  
ความประสานกลมกลืนเกิดภาวะสมดุล

บุรุษย์ ศิริมหาสาคร (2546: 16-18) ได้กล่าวถึงวิธีการผสมผสาน โดยมีหลักการคือ การกำหนดเรื่อง ได้แก่ เป็นเรื่องที่สามารถโยงความสัมพันธ์ได้หลายกลุ่มประสบการณ์สอดคล้องกับชีวิตจริง และการเชื่อมโยงสาระกับหัวเรื่อง การนำเนื้อหาโยงความสัมพันธ์ให้เกิดความสมบูรณ์ของเรื่องนั้น แล้ววิเคราะห์ว่าเนื้อหาส่วนใดบ้างที่สัมพันธ์กับเรื่องที่กำหนด

จากการศึกษาวิธีการผสมผสาน สรุปได้ว่าวิธีการผสมผสาน โดยการเชื่อมโยงสิ่งต่างๆ เข้าด้วยกันประมวลความรู้จากหลากหลายเพื่อสร้างประเด็นหลัก และหัวข้อเรื่อง แล้วนำความรู้จากหน่วยต่างๆ มาสัมพันธ์กับหัวข้อนั้นๆ มาจัดกิจกรรมโดยให้ผู้เรียนรู้มีส่วนร่วมในกระบวนการ และลงมือทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง

#### 5.4 ประโยชน์ของการผสมผสาน

ประโยชน์ของการผสมผสานที่สำคัญที่สุดก็คือคุณค่าในการนำความรู้และทักษะไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง (กรมวิชาการ, 2544: 2-3) ซึ่งส่วนดีของการผสมผสานเป็นนวัตกรรมที่ส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีทัศนะกว้างไกล (อรทัย มูลคำ และคณะ, 2542: 14)

### 6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์

ผลงานวิจัยเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ ทั้งต่างประเทศและในประเทศมีงานวิจัยทั้งหมด 65 เรื่อง เป็นงานวิจัยต่างประเทศ 51 เรื่อง และงานวิจัยในประเทศ 14 เรื่อง พบว่า สามารถจัดแบ่งงานวิจัยจากฐานข้อมูลที่ได้ทำการศึกษา ได้เป็น 3 กลุ่มแนวคิด คือ กลุ่มแนวคิดจิตวิทยามีงานวิจัย 40 เรื่อง กลุ่มแนวคิดศาสนา มีงานวิจัย 5 เรื่อง และกลุ่มแนวคิดสังคม มีงานวิจัย 20 เรื่อง ดังนี้

- 6.1) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์กลุ่มแนวคิดจิตวิทยา
- 6.2) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์กลุ่มแนวคิดศาสนา
- 6.3) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์กลุ่มแนวคิดสังคม

#### 6.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์กลุ่มแนวคิดจิตวิทยา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์กลุ่มแนวคิดจิตวิทยา มีงานวิจัย 40 เรื่อง เป็นงานวิจัยต่างประเทศ 29 เรื่อง และงานวิจัยในประเทศ 11 เรื่อง ดังนี้



### 6.1.1 งานวิจัยต่างประเทศ

นำเสนองานวิจัยเริ่มจากปี ค.ศ.1997 ถึงปัจจุบัน

Geery (1997) ได้ศึกษาบุคลิกภาพของผู้จัดการที่ใช้เซวาร์นอารมณ์ในการเผชิญหน้ากับความขัดแย้งในองค์กร กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้จัดการ จำนวน 8 คน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ พบว่า บุคลิกภาพของผู้จัดการที่มีเซวาร์นอารมณ์จะมีลักษณะดังนี้ มีความเชื่อมั่นในตัวเอง รู้จักตัวเอง และควบคุมอารมณ์ได้ เผชิญกับอุปสรรคได้ มองโลกในแง่ดี พยายามหาทางออกและวิธีการแก้ปัญหา สรุปได้ว่า ผู้จัดการจะเป็นผู้ที่มีความสามารถ ดังต่อไปนี้ 1) มีความสามารถในการสร้างอารมณ์ร่วมและมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น 2) มีความสามารถในการสนับสนุนให้ร่วมมือกันเพื่อให้งานบรรลุตามเป้าหมาย 3) ใช้ความสามารถของตนมากกว่าใช้อิทธิพลของตำแหน่งในการบรรลุเป้าหมายที่กำหนด 4) มีความกระตือรือร้นที่จะลดความขัดแย้งให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

Krueger (1997) ได้ศึกษาการปรับอารมณ์หรือความรู้สึกให้เหมาะสม และการเข้าใจผู้อื่น กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ได้รับการฝึกการแนะนำในระดับปริญญาโทจำนวน 67 คน เก็บข้อมูลโดยเครื่องมือวัดการประเมินการตอบสนองต่ออารมณ์หรือความรู้สึกและความสัมพันธ์กับการเข้าใจผู้อื่น พบว่า การปรับอารมณ์หรือความรู้สึกให้เหมาะสมมีความสัมพันธ์กับการเข้าใจผู้อื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Lam (1998) ได้ศึกษาเซวาร์นอารมณ์ที่เป็นเครื่องบ่งชี้ในการดำเนินชีวิต โดยทำการศึกษาในกลุ่มคนทำงาน แบ่งเป็นกลุ่มที่ทำงานอย่างง่าย ๆ กลุ่มที่ทำงานหนักหรือยาก กลุ่มที่มีความเครียดต่ำและกลุ่มที่มีความเครียดสูง โดยการประเมินเซวาร์นอารมณ์ สถิติปัญญา ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการปรับตัวต่อความเครียด พบว่า เซวาร์นอารมณ์มีผลให้การปฏิบัติงานดีขึ้น กล่าวคือ ยังมีเซวาร์นอารมณ์สูงขึ้น การปฏิบัติงาน การเอาใจใส่ความรู้สึกของผู้อื่น และความสามารถในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ดี

Ohm (1998) ได้ศึกษาเซวาร์นอารมณ์เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในการสอนที่คำนึงถึงอารมณ์เป็นหลัก พบว่า ทักษะทางอารมณ์และสังคมสามารถที่จะสอนได้ และการจัดบรรยากาศในห้องเรียนให้เกิดความปลอดภัย มีการดูแลซึ่งกันและกัน ทำให้มีความสุข และให้ข้อเสนอแนะว่าควรมีการสำรวจในเรื่องของทักษะทางอารมณ์ที่ดี บุคลิกภาพส่วนบุคคล และความสำเร็จทางการเรียนด้วย



Tapia (1998) ได้ศึกษาการตรวจสอบเครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ที่เรียกว่า EQ-I (Emotional quotient inventory) พบว่า เครื่องมือ EQ-I มีความเชื่อมั่น (Cronbach alpha) ที่ระดับ .81 ซึ่งจะเห็นได้ว่าเครื่องมือ EQ-I เป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์และน่าเชื่อถือสำหรับงานวิจัยด้านเชาวน์อารมณ์ พบว่า เชาวน์อารมณ์ไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถทางสมอง หมายความว่า ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์สูงไม่จำเป็นต้องมีเชาวน์ปัญญาในระดับสูงหรือผู้ที่มีเชาวน์ปัญญาในระดับสูงไม่จำเป็นต้องมีเชาวน์อารมณ์ในระดับสูงตามไปด้วย นอกจากนี้ยังพบว่า ความสำเร็จทางการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์ รวมทั้งคะแนน EQ-I ไม่มีความสัมพันธ์กับเชื้อชาติและระดับการศึกษาของบิดามารดา แต่พบว่าเพศมีความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์ นั่นคือ เพศหญิงจะมีเชาวน์อารมณ์สูงกว่าเพศชาย

Curtis (1999) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการแนะแนวต่อการพัฒนาทักษะเชาวน์อารมณ์และการพัฒนามโนทัศน์แห่งตน การวิจัยได้ออกแบบโดยการใช้โปรแกรมการแนะแนว missouri comprehensive model guidance program เป็นกรอบหลักในการพัฒนาโดยใช้โปรแกรมนี้แทรกเข้าไปในหลักสูตร แบ่งกลุ่มทดลองเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่เรียนวิชาภาษาอังกฤษและสังคม นอกเวลา กลุ่มที่ 2 กลุ่มที่เรียนจิตวิทยา และกลุ่มที่ 3 กลุ่มนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ โดยมีโปรแกรมการฝึก ทั้งหมด 6 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ การประเมินตนเอง 3 ฉบับ ใช้ก่อนและหลังการทดลอง สถิติที่ใช้ คือ t-test และ ANOVA สรุปผลการทดลอง พบว่า ผู้ร่วมการทดลองมีคะแนนสูงขึ้นหลังการทดลอง การจัดการอารมณ์ของตนเองเพิ่มสูงขึ้นในแต่ละกลุ่ม ส่วนในกลุ่มที่มีความสามารถพิเศษมีคะแนนเพิ่มขึ้นเพียงองค์ประกอบเดียว

Graves (1999) ได้ศึกษาเชาวน์อารมณ์และความสามารถทางการคิด โดยผู้มีส่วนร่วมทำแบบทดสอบความสามารถทางการคิด และแบบทดสอบเชาวน์อารมณ์ต่อจากนั้นผู้มีส่วนร่วมเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งออกแบบโดยเลียนแบบสถานการณ์จริง พบว่า เชาวน์อารมณ์สัมพันธ์กับความสามารถทางการคิด เชาวน์อารมณ์มีศักยภาพที่จะทำให้การปฏิบัติงานตามสถานการณ์จริงได้หลากหลายทักษะ และสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลได้

Koifman (1999) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพยาธิวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการรับประทาน และเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาเพศหญิงในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาสาขาจิตวิทยาในระดับปริญญาตรีเพศหญิง จำนวน 101 คน เก็บข้อมูลโดยการใช้แบบ

ทดสอบวัดทัศนคติเกี่ยวกับการรับประทาน และแบบทดสอบวัดเชาวน์อารมณ์ พบว่า คะแนนของผู้ที่มีพยาธิวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานมีค่าสูงจะมีคะแนนเชาวน์อารมณ์ต่ำ

McFarland (1999) ได้ศึกษาการพัฒนาเชาวน์อารมณ์โดยการรวมกลยุทธ์เกี่ยวกับพฤติกรรมเข้าสู่สิ่งแวดล้อมทางการศึกษาของวัยรุ่น การพัฒนาเชาวน์อารมณ์โดยการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับครู นักเรียนกับครอบครัว และนักเรียนกับชุมชน การเชื่อมความสัมพันธ์กับชุมชนให้เข้มแข็งช่วยพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ และสุขภาพจิตที่ดี ปัจจัยหลายอย่างที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมและความสามารถในการเรียนรู้ของวัยรุ่น ได้แก่ ปัจจัยด้านชีวภาพ สุขภาพจิต อารมณ์ และสังคม การพัฒนาเชาวน์อารมณ์โดยยึดหลักของ Goleman กับ Thom Hartmann จะต้องจัดทักษะเกี่ยวกับพฤติกรรมใหม่ เพื่อให้เข้าใจการเรียนรู้ความสามารถทางอารมณ์ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของการศึกษา พบว่า สามารถส่งเสริมเชาวน์อารมณ์ได้

Menges (1999) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์และทัศนคติที่เกี่ยวข้องกับงาน กลุ่มตัวอย่างเป็นลูกจ้างจากห้างค้าปลีกใหญ่ในแคลิฟอร์เนียทางใต้ จำนวน 97 คน เก็บข้อมูล โดยการใช้คำถามแบบการรายงานตนเอง พบว่า มีความสัมพันธ์กันระหว่างการยอมรับคำสั่งขององค์กร และความพอใจของผู้จัดการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ไม่มีความสัมพันธ์กันระหว่างเชาวน์อารมณ์ของผู้จัดการกับทัศนคติที่เกี่ยวข้องกับงาน

Pellitteri (1999) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์ ความคิดเชิงเหตุผลและ กลไกการป้องกันตนเอง โดยศึกษากับนักศึกษาจากมหาวิทยาลัย 2 แห่ง จำนวน 107 คน มีทั้งคนผิวขาว อเมริกันผิวดำ และกลุ่มที่มีเชื้อสายสเปน (ที่พูดภาษาสเปนได้) พบว่า เชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์กับความคิดเชิงเหตุผลที่ระดับ .34 รูปแบบการป้องกันตนเองมีความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์ต่ำ การปรับตัวมีความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์ กระบวนการปรับตัวสามารถช่วยพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในด้านความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์และความคิดเชิงเหตุผล นอกจากนี้ยังพบว่า เชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์กับทักษะการเผชิญอย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าการใช้กลไกการป้องกันตนเองโดยไม่รู้ตัว

Strydom (1999) ได้ศึกษาเชาวน์อารมณ์ในมุมมองของนักจิตวิทยาการศึกษา งานวิจัยดังกล่าวมีเป้าหมายเพื่ออธิบายเชาวน์อารมณ์ในรูปแบบของนักจิตวิทยาการศึกษา และวิเคราะห์ลักษณะโครงสร้างของเชาวน์อารมณ์ของวัยรุ่นที่มีปัญหาทางอารมณ์ เก็บ

ข้อมูลโดยใช้เครื่องมือวัด EQ และ q-metrics questionair พบว่า สามารถอธิบายเขาวนอารมณ์ ได้ดังนี้ (1) สามารถรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง (2) สามารถรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และ (3) สามารถจูงใจตนเอง ซึ่งวัยหนุ่มสาวที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์ ความหดหู่ใจ ความก้าวร้าว และไม่สามารถเข้าใจอารมณ์ได้ นักจิตวิทยาการศึกษาสามารถใช้เครื่องมือวัดในการวินิจฉัยและสามารถวางแผนบำบัดตามผลเหล่านั้นได้

Sullivan (1999) ได้ศึกษาการพัฒนาเครื่องมือวัดเขาวนอารมณ์สำหรับเด็ก โดยประยุกต์มาจาก Mayer และ Salovey's Adult Scale เรียกว่า the multifactor emotional intelligence scale (MEIS) นำมาพัฒนาสำหรับเด็ก the emotional intelligence scale for children (EISC) พบว่า เครื่องมือนี้ยังต้องได้รับการปรับปรุงต่อไป

Yates (1999) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเขาวนอารมณ์และการปฏิบัติต่อสุขภาพของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาเพศชายและหญิงในมหาวิทยาลัย Mississippi State เจ็ดห้องเรียนที่ศึกษาด้านสุขภาพ จำนวน 278 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบ emotional intelligence inventory (EQI) emotional intelligence survey (EIS) และ health habits survey (HHS) พบว่า เขาวนอารมณ์มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติต่อสุขภาพของนักศึกษาแต่มีความสัมพันธ์ต่ำ การเพิ่มกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการพัฒนาเขาวนอารมณ์ในห้องเรียนสำหรับ เป้าหมายการพัฒนา และการจัดกิจกรรมการปฏิบัติต่อสุขภาพที่เป็นบวก เป็นการสนับสนุนการส่งเสริมคุณภาพชีวิต

Campbell (2000) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเขาวนอารมณ์ การหยั่งรู้ และการตอบสนองกับความเครียดต่อความรับผิดชอบในองค์กร เก็บข้อมูลโดยใช้เครื่องมือวัดเขาวนอารมณ์ เครื่องมือวัดการหยั่งรู้ และเครื่องมือวัดการตอบสนองกับความเครียดต่อความรับผิดชอบ (RAT) พบว่า เขาวนอารมณ์สัมพันธ์กันทางบวกกับการตอบสนองกับความเครียดต่อความรับผิดชอบในองค์กร และการหยั่งรู้

Graves (2000) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเขาวนอารมณ์ สติปัญญาทั่วไป และบุคลิกภาพ เก็บข้อมูลโดยใช้เครื่องมือวัดเขาวนอารมณ์ สติปัญญาทั่วไป และบุคลิกภาพ พบว่า รูปแบบโครงสร้างของเขาวนอารมณ์แยกจากบุคลิกภาพ และสติปัญญาทั่วไป จากการสังเกตความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร เขาวนอารมณ์มีความเกี่ยวข้องกับสติปัญญาทั่วไป เขาวนอารมณ์เป็นโครงสร้างที่แบ่งแยกได้

Hirschhorn (2000) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์และความสามารถในการเล่นเบสบอล NCAA Division I กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เล่นเบสบอล NCAA Division I ฤดูใบไม้ผลิ 2000 จำนวน 61 คน เก็บข้อมูลโดยการวัดจากการใช้แบบทดสอบ EQ ซึ่งเป็นการทดสอบคะแนน 5 ระดับ ช่วงของคะแนนจาก 33 ถึง 165 ทั้งหมด 33 รายการ พบว่า มีความสัมพันธ์กันระหว่างเชาวน์อารมณ์และความสามารถในการเล่นเบสบอล NCAA Division I อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้ที่มีความสามารถในการเล่นเบสบอลสูงจะมีระดับเชาวน์อารมณ์สูง

Lamanna (2000) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์ และการควบคุมภาวะซึมเศร้าของผู้ร่วมงานเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ร่วมงานเพศหญิง อายุ 18 ถึง 78 ปี จำนวน 100 คน เก็บข้อมูลโดยการใช้เครื่องมือวัด emotional quotient inventory (EQ-I) และ beck depression inventory ซึ่งการศึกษานี้ดูความสัมพันธ์ของโครงสร้างทางจิตวิทยา โครงสร้างของการเรียนรู้ทางสังคม และอุบัติการณ์ของภาวะซึมเศร้าในเพศหญิง นักจิตวิทยา อธิบายสาเหตุ เหตุการณ์ในชีวิตต่อเนื่องจากภายในบุคคลไปสู่ภายนอกบุคคล ในด้านของเชาวน์อารมณ์ ได้แก่ ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ของตนเอง การตอบสนองอารมณ์ของผู้อื่น เพื่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ เครื่องมือได้ออกแบบเพื่อนำข้อมูลออกมาที่ตรงประเด็นใช้ทำนายภาวะซึมเศร้าของผู้ร่วมงานเพศหญิง พบว่า มีความสัมพันธ์กันระหว่างเชาวน์อารมณ์กับการควบคุมภาวะซึมเศร้าของผู้ร่วมงานเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งเชาวน์อารมณ์สามารถป้องกันภาวะซึมเศร้าได้

Mogavero (2000) ได้ศึกษาการรับรู้ของผู้เข้ารับคำปรึกษาต่อเชาวน์อารมณ์ของผู้ให้คำปรึกษา เป้าหมายศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ของผู้เข้ารับคำปรึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาองค์กร เชาวน์อารมณ์ของผู้ให้คำปรึกษา และการรับรู้ของผู้เข้ารับคำปรึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาองค์กร เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสำรวจเชาวน์อารมณ์ ซึ่งมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีของ Goleman สอบถามผู้เข้ารับคำปรึกษา 15 คน ผลการศึกษาพบว่า ประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษามีความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์ (การรักษาสัมพันธ์ภาพ ภาวะทางอารมณ์ การเห็นคุณค่าของตน การควบคุมอารมณ์ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น) อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังพบว่าทักษะเกี่ยวกับการพัฒนาองค์กร และผลการพัฒนาองค์กรมีความสัมพันธ์อย่างสูงกับเชาวน์อารมณ์ ทั้ง 5 ด้าน

Richardson (2000) ได้ศึกษาเซวาร์ธอารมณ์ที่จะเป็นตัวบ่งชี้การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของนักเรียนที่ก้าวจากระดับประถมศึกษาไปสู่ระดับมัธยมศึกษา โดยมี 2 ปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้อง คือ ประสบการณ์ที่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในทางลบและความเครียด ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เซวาร์ธอารมณ์มีส่วนเกี่ยวข้องกับระดับการศึกษาและความสำเร็จในการเรียนของนักเรียน แต่อย่างไรก็ตามพบว่า นักเรียนแต่ละคนจะมีเซวาร์ธอารมณ์ที่แตกต่างกัน ในนักเรียนหญิงเซวาร์ธอารมณ์มีความสัมพันธ์กับผลการเรียนแต่ไม่พบในนักเรียนชาย ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงเซวาร์ธอารมณ์มีส่วนเกี่ยวข้องกับทักษะทางสังคม

Batastini (2001) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเซวาร์ธอารมณ์ ความคิดสร้างสรรค์ และทักษะการเป็นผู้นำของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับอุดมศึกษา จำนวน 18 คน จากโปรแกรมที่ได้รับรางวัลชนะเลิศ การให้การดูแลโดยผู้นำนักเรียน และการสนับสนุนรูปแบบผู้นำนักเรียนในการช่วยเหลือนักเรียน พบว่า มีความสัมพันธ์กันระหว่างเซวาร์ธอารมณ์และทักษะการเป็นผู้นำของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .66$  ระดับนัยสำคัญ  $.01$ ) มีความสัมพันธ์กันระหว่างเซวาร์ธอารมณ์และความคิดสร้างสรรค์ ( $r = .82$  ระดับนัยสำคัญ  $.01$ ) และมีความสัมพันธ์กันระหว่างความคิดสร้างสรรค์และทักษะการเป็นผู้นำของนักเรียน ( $r = .55$  ระดับนัยสำคัญ  $.05$ )

Crowe-Fraley (2001) ได้ศึกษาเซวาร์ธอารมณ์ของกลุ่มผู้นำนักเรียน และการคงไว้ของเซวาร์ธอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มผู้นำนักเรียน จำนวน 40 คน เก็บข้อมูลโดยการใช่แบบวัดเซวาร์ธอารมณ์ของบาร์ธอน (EQ-I) ได้ดำเนินการโดยใช้แบบวัดเซวาร์ธอารมณ์จากเครื่องมือวัดนี้เปรียบเทียบกับการคงไว้ของเซวาร์ธอารมณ์ของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเซวาร์ธอารมณ์ไม่เกี่ยวข้องกับการคงไว้ของเซวาร์ธอารมณ์

DiNatale (2001) ได้ศึกษาอิทธิพลของหลักสูตรการเรียนต่อเซวาร์ธอารมณ์ของวัยรุ่น เป้าหมายของการวิจัยเพื่อที่จะศึกษาว่าหลักสูตรการเรียนสามารถเพิ่มเซวาร์ธอารมณ์ได้ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แบบวัดเซวาร์ธอารมณ์ของ Mayer และ Salovey multifactor emotional intelligence scale (MEIS) การออกแบบการวิจัยแบบ pretest posttest control group design โดยการสอนให้รู้จักแยกแยะอารมณ์จากภาพร่าง และการจัดการกับอารมณ์ ผลการวิจัยพบว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับเซวาร์ธอารมณ์เพิ่มขึ้นภายหลังการทดลอง



Encinas (2001) ได้ศึกษาการสำรวจเชาวน์อารมณ์ของชนกลุ่มน้อยและกลุ่มทั่วไปที่มีระดับการศึกษาสูง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาโท จากมหาวิทยาลัย Alliant และมหาวิทยาลัย Pepperdine จำนวน 164 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม พบว่า กลุ่มชนผิวขาวแสดงระดับของเชาวน์อารมณ์สูงกว่าที่ไม่ใช่ชนผิวขาว

Molter (2001) ได้ศึกษาอารมณ์และเชาวน์อารมณ์สำหรับผู้นำทางการพยาบาล โดยใช้รูปแบบสำหรับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ซึ่งมาจากพื้นฐานทฤษฎีเชาวน์อารมณ์ ของ Mayer และคณะ 5 หัวข้อดังนี้ 1) การเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น 2) การเอาใจเขามาใส่ใจเรา และการหยั่งรู้ความคิดของผู้อื่น 3) สามารถเลือกวิธีการตอบสนองรวมทั้งการอธิบายกลยุทธ์ที่ใช้ในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างมีเหตุผล 4) สามารถสร้างความสัมพันธ์โดยสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ 5) สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองสามารถบรรลุผลในด้านบวกและสามารถพัฒนาตนเองได้ พบว่า สามารถพัฒนาเชาวน์อารมณ์สำหรับผู้นำทางการพยาบาลได้

Samar (2001) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของเชาวน์อารมณ์ การจัดการด้วยตนเอง และการควบคุมระดับน้ำตาลของผู้ป่วยโรคเบาหวานประเภท 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานประเภท 1 จำนวน 90 คน จากโรงพยาบาลศูนย์กลางโรคเบาหวาน เก็บข้อมูลโดยการวัดคะแนนของเชาวน์อารมณ์ โดยใช้ the multifactor emotional intelligence scale และวัดค่าการจัดการด้วยตนเอง พบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างเชาวน์อารมณ์และการจัดการด้วยตนเอง มีความสัมพันธ์กันระหว่างเชาวน์อารมณ์และการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอย่างมีนัยสำคัญ และมีความสัมพันธ์กันระหว่างการจัดการด้วยตนเองและการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอย่างมีนัยสำคัญ

Walker (2001) ได้ศึกษาเชาวน์อารมณ์ของครูในห้องเรียน การวิจัยดังกล่าวเป็นการวิจัยแบบผสมผสานการวิจัยเชิงทดลองร่วมกับการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้หลักทฤษฎีจิตวิทยาปัญญานิยม (cognitive psychology) และจิตวิทยาจิตใจ (psychology of mind) และการเรียนรู้การมองในแง่ดี (learned optimism) เพื่อที่จะพัฒนาเชาวน์อารมณ์ และการเห็นคุณค่าในตนเองของครู ใช้เวลา 30 วัน เครื่องมือที่ใช้ the emotional competence inventory (ECI) กลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน กับกลุ่มควบคุม จำนวน 14 คน แบบสอบถามแบบให้รายงานตนเอง ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเชาวน์อารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม กลุ่ม



ควบคุมและกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงขึ้นกว่าค่าเฉลี่ยเดิม แต่เมื่อทดสอบด้วย ANCOVA พบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

Woitaszewski (2001) ได้ศึกษาการสนับสนุนเยาวชนอารมณ์ที่มีต่อการประสบความสำเร็จด้านการเรียนและด้านสังคมของวัยรุ่นที่มีความสามารถพิเศษ จุดมุ่งหมายของการศึกษา เพื่อที่จะตรวจสอบทฤษฎีเชาวน์อารมณ์ ของ Goleman ว่าเชาวน์อารมณ์มีบทบาทสำคัญต่อการประสบความสำเร็จของมนุษย์ และในบางครั้งก็มีความสำคัญมากกว่าสติปัญญา (IQ) หรือไม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นวัยรุ่นที่มีความสามารถพิเศษ จำนวน 39 คน มีอายุเฉลี่ย 16 ปี 6 เดือน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย the adolescent multifactor emotional intelligence scale (AMEIS) และ the test of cognitive skills ผลการวิจัยพบว่า เชาวน์อารมณ์ไม่มีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จในด้านการเรียนของวัยรุ่น

Woods (2001) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับเชาวน์อารมณ์ สิ่งแวดล้อมทางการศึกษาของฮอลแลนด์ และการใช้อินเตอร์เน็ตของนักเรียนวิทยาลัยชุมชน (John L. Holland) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน จำนวน 46 คน เก็บข้อมูลโดยการใช้เครื่องมือ multifactor emotional intelligence scale และการสำรวจการใช้อินเตอร์เน็ตโดยใช้เครื่องมือแบบการรายงานตนเอง ผลการวิเคราะห์พบว่าผู้ซึ่งใช้เวลาในการใช้อินเตอร์เน็ตมากมีคะแนนเชาวน์อารมณ์สูงกว่า ผู้ใช้อินเตอร์เน็ตที่มีทัศนคติต่ออินเตอร์เน็ตด้านบวก

จากการศึกษางานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์ กลุ่มแนวคิด จิตวิทยา พบว่า ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับ เชาวน์อารมณ์ ผลของเชาวน์อารมณ์ การตรวจสอบเครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ ความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับตัวแปรอื่นๆ การพัฒนาเครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ และการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ได้แก่ ใช้โปรแกรมการแนะแนวเป็นกรอบหลักในการพัฒนา การพัฒนาความสัมพันธ์โดยยึดหลักของ Goleman กับ Hartmann การสอนให้รู้จักการแยกแยะอารมณ์จากภาพร่างและการจัดการกับอารมณ์ ใช้รูปแบบสำหรับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ซึ่งมาจากพื้นฐานทฤษฎีเชาวน์อารมณ์ของ Mayer และคณะ กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา ได้แก่ เด็ก วัยรุ่น นักเรียน นักศึกษา กลุ่มคนทำงาน

### 6.1.2 งานวิจัยในประเทศ

นำเสนองานวิจัยเริ่มจากปี พ.ศ.2542 ถึงปัจจุบัน

นิรดา อุดลยพิเชฐ (2542) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ กลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ กรุงเทพมหานคร จำนวน 39 คน นักศึกษาทุกคนได้รับการทดสอบเชาวน์อารมณ์ก่อนการทดลองแล้วจำแนกเป็นระดับเชาวน์อารมณ์สูง ปานกลาง และต่ำ หลังจากนั้นกลุ่มตัวอย่างได้เข้าโปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบกิจกรรมกลุ่ม 12 โปรแกรมๆ ละ 50 นาที ในวันจันทร์ วันอังคารและวันพฤหัสบดี หลังการทดลองให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำมาตรวัดเชาวน์อารมณ์อีกครั้งหนึ่ง โดยออกแบบการวิจัยแบบมีกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว ไม่มีกลุ่มควบคุมวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าทีและการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลการวิจัยพบว่า (1) นักศึกษาที่มีเชาวน์อารมณ์สูงก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน (2) นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ปานกลางและต่ำ หลังการทดลองมีระดับเชาวน์อารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 (3) นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ต่ำมีคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (4) นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ต่ำมีคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลองสูงกว่านักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (5) นักศึกษาที่มีระดับเชาวน์อารมณ์ ปานกลางและสูงมีคะแนนความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

ลักขณา แพทยานันท์ (2542) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคมและความผาสุกทางจิตวิญญาณกับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ความสัมพันธ์เชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 428 คน เลือกโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม แบบสอบถามความผาสุกทางจิตวิญญาณ และแบบวัดเชาวน์อารมณ์ ผ่านการตรวจ

สอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิค่าความเที่ยงคือ .94, .92 และ .91 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ด้วยวิธีของเพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอย พหุคูณแบบเป็นขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า (1) เชาว์นอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัย พยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุขอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งโดยรวมและรายด้าน ( $x = 3.47$ ) โดยมีคะแนนมาตรฐาน EQ-i ในช่วง 57.45-135.34 (2) ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ เชาว์นอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข อย่างมีนัย สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ระดับชั้นปี การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางจิต วิญญาณ ( $r = .1300, .4028$  และ  $.4660$ ) ตามลำดับ (3) ความผาสุกทางจิตวิญญาณและการ สนับสนุนทางสังคมร่วมกันพยากรณ์เชาว์นอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุขได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถอธิบายได้ร้อยละ 21.81 ( $R^2 = .2181$ ) ได้สมการพยากรณ์ดังนี้ สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐานเชาว์น อารมณ์ =  $.3560$  ความผาสุกทางจิตวิญญาณ +  $.2340$  การสนับสนุนทางสังคม

กนกศิลป์ พุทธิศิลป์พรสกุล (2543) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย ส่วนบุคคล สภาพแวดล้อม ในหน่วยงานกับเชาว์นอารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลรัฐ กรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับเชาว์นอารมณ์และสภาพแวดล้อมในหน่วยงานของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐกรุงเทพมหานครและศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลสภาพแวดล้อมในหน่วยงานกับเชาว์นอารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง คือ พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลรัฐ กรุงเทพมหานคร จำนวน 500 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการ วิจัยคือ แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล สัมพันธภาพระหว่างสามีภรรยา ภาวะรับผิดชอบใน ครอบครั้ว สภาพแวดล้อมในหน่วยงาน และแบบประเมินเชาว์นอารมณ์ ผ่านการตรวจสอบ ความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และทดสอบค่าความเที่ยงได้เท่ากับ .99, .95, .91 และ .91 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า (1) เชาว์นอารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลรัฐกรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับปานกลางทั้งโดยรวมและ รายด้าน (2) สภาพแวดล้อมในหน่วยงานของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลรัฐกรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง (3) สภาพแวดล้อมในหน่วยงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเชาว์นอารมณ์ของ

พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลรัฐกรุงเทพมหานครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนปัจจัยส่วนบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลรัฐ กรุงเทพมหานคร

อัญญาณี ทิวทอง (2543) ได้ศึกษาตัวแปรคัดสรรทางจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตการศึกษา 11 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2542 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 11 จำนวน 400 คน ผลการศึกษาพบว่า (1) ตัวแปรด้านการกำกับตนเองในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การรับรู้ความสามารถของตนเองทางภาษาอังกฤษและทัศนคติต่อวิชาภาษาอังกฤษมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษ ความวิตกกังวลและเชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษ (2) ตัวแปรที่สามารถทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เขตการศึกษา 11 ตัวทำนายที่ดีที่สุดคือ ทัศนคติต่อวิชาภาษาอังกฤษ (ATT) รองลงมาคือการรับรู้ความสามารถของตนเองทางภาษาอังกฤษ (SEF) และเชาวน์อารมณ์ (EMOQ) ตามลำดับ

นาฎยา ปั่นอยู่ (2543) ได้ศึกษาผลของการเรียนแบบร่วมมือโดยใช้เทคนิคแบ่งกลุ่มผลสัมฤทธิ์ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเรียนแบบร่วมมือโดยใช้เทคนิคแบ่งกลุ่มผลสัมฤทธิ์ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนท่าม่วงวิทยาคาร จังหวัดลพบุรี จำนวน 72 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ให้ห้องเรียนหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองซึ่งเรียนด้วยวิธีการเรียนแบบร่วมมือโดยใช้เทคนิคแบ่งกลุ่มผลสัมฤทธิ์ จำนวน 36 คน และอีกห้องเรียนหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุมซึ่งเรียนด้วยวิธีการเรียนแบบปกติ นักเรียนทุกคนได้รับการวัดเชาวน์อารมณ์และทัศนคติต่อวิชาคณิตศาสตร์ก่อนการทดลอง เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองแล้วนักเรียนทุกคนรับการทดสอบด้วยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และเชาวน์อารมณ์อีกครั้งหนึ่ง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทดสอบ t และ

การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนที่เรียนด้วยวิธีการเรียนแบบร่วมมือโดยใช้เทคนิคแบ่งกลุ่มผลสัมฤทธิ์ มีเชาวน์อารมณ์หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) นักเรียนที่เรียนด้วยวิธีการเรียนแบบร่วมมือโดยใช้เทคนิคแบ่งกลุ่มผลสัมฤทธิ์ มีเชาวน์อารมณ์สูงกว่านักเรียนที่เรียนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (3) นักเรียนที่เรียนด้วยวิธีการเรียนแบบร่วมมือโดยใช้แบ่งกลุ่มผลสัมฤทธิ์ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนที่เรียนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ประชัน จันทรสุข (2543) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวช ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท จำนวน 60 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบสองขั้นตอนในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบทดสอบเชาวน์อารมณ์ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการรู้อารมณ์ตน การบริหารอารมณ์ การสร้างแรงจูงใจ การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น และการคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพ มีค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ .91 และแบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาล จิตเวช ผลการวิจัยพบว่าเชาวน์อารมณ์ทั้ง 5 ด้าน แต่ละด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชแต่ละทักษะ และโดยรวมทุกทักษะ โดยเชาวน์อารมณ์ด้านการคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพมีความสัมพันธ์สูงสุดกับทักษะการสร้างสัมพันธภาพเพื่อการบำบัด ส่วนเชาวน์อารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจมีความสัมพันธ์สูงสุดกับทักษะการทำกลุ่มบำบัด ทักษะการสอนสุศึกษา และทักษะรวม ส่วนในด้านของการส่งผลต่อความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชนั้น พบว่า เชาวน์อารมณ์ด้านการคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพส่งผลต่อทักษะการสร้างสัมพันธภาพเพื่อการบำบัดและความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชสูงสุด และเชาวน์อารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจส่งผลต่อทักษะการทำกลุ่มบำบัดและการสอนสุศึกษาสูงสุด

สุภาพร พิสิฐฐิพัฒน์ (2543) ได้ศึกษาการสร้างแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย



เพื่อสร้างแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยแบบทดสอบแบ่งเป็น 5 ด้าน ตามแนวคิดของ แดเนียล โกลแมน คือ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ด้านการจูงใจตนเอง ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และด้านการมีทักษะทางสังคม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 856 คน ของโรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดปราจีนบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2542 โดยหาคุณภาพของแบบทดสอบ ด้านค่าอำนาจจำแนกค่าความเชื่อมั่น ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและเกณฑ์ปกติของแบบทดสอบ โดยค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบหาโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างโดยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้วยโปรแกรมลิสเรล และสร้างเกณฑ์ปกติในรูปคะแนนที่ปกติ ผลการวิจัยพบว่า แบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ที่สร้างขึ้นมีค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นในแต่ละด้านของแบบทดสอบ ตั้งแต่ 2.445 ถึง 11.028 และ .739 ถึง .913 ตามลำดับ ส่วนความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .956 สำหรับความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ด้านการจูงใจตนเอง ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และด้านการมีทักษะทางสังคม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ .254, .128, .332, .364 และ .346 ตามลำดับ

นิสรา คำมณี (2544) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองตั้งแต่ T45 ลงมา จำนวน 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยให้กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจูงใจตนเอง จำนวน 16 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง และโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ t-test ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรม



กลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) นักเรียนที่ได้เข้าร่วม กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปาริชาติ รัตนราช (2544) ได้ศึกษาตัวแปรบางประการที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในอาชีพของพยาบาลวิชาชีพ ในโรงพยาบาล ในอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี การวิจัยมีจุดมุ่งหมาย (1) เพื่อเปรียบเทียบความสำเร็จในอาชีพพยาบาล จำแนกตามความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ สถิติปัญญา ทักษะคิดต่ออาชีพพยาบาล ความพึงพอใจในชีวิตสมรส การสนับสนุนทางสังคม ประสบการณ์การทำงาน และระดับวุฒิการศึกษา (2) เพื่อศึกษาตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความสำเร็จในอาชีพพยาบาล ตัวแปรเหล่านั้นได้แก่ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ สถิติปัญญา ทักษะคิดต่ออาชีพพยาบาล ความพึงพอใจในชีวิตสมรส การสนับสนุนทางสังคม ประสบการณ์การทำงาน และระดับวุฒิการศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ พยาบาลวิชาชีพเพศหญิงที่สมรสแล้ว ทำงานในโรงพยาบาลในอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 181 คน แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยมี 7 ชุด คือ แบบสอบถามภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง แบบสอบถามความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ แบบวัดระดับสติปัญญา แบบสอบถามทักษะคิดต่ออาชีพพยาบาล แบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิตสมรส แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม และแบบสอบถามความสำเร็จในอาชีพ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ (1) พยาบาลวิชาชีพที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงประสบความสำเร็จในอาชีพสูงกว่าพยาบาลวิชาชีพที่มีระดับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และพยาบาลวิชาชีพที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ปานกลางประสบความสำเร็จในอาชีพสูงกว่าพยาบาลวิชาชีพที่มีระดับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) ตัวแปรที่สามารถร่วมกันพยากรณ์ความสำเร็จในอาชีพของพยาบาลวิชาชีพได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม (X5) ทักษะคิดต่ออาชีพพยาบาล (X3) ความพึงพอใจในชีวิตสมรส (X4) และความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (X1) ซึ่งร่วมกันพยากรณ์ความสำเร็จในอาชีพได้ร้อยละ 45.8

วรรณดี หมู่เย็น (2544) ได้ศึกษารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น ในเขตกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่แตกต่างกัน 2) เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นระหว่างกลุ่มที่มีระดับการศึกษาของบิดา/มารดา แตกต่างกัน 3) เพื่อศึกษาอำนาจการทำนาย

ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นโดยใช้รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวจากบิดาและมารดา การศึกษาของบิดา/มารดา เป็นตัวทำนาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นจำนวน 450 คน สุ่มมาจากนักเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2542 ซึ่งอาศัยอยู่ร่วมกับบิดา มารดา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบสอบถามรายละเอียดข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนแบบวัดการสื่อสารในครอบครัวและแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ผลการวิจัย พบว่า (1) นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวจากบิดา และจากมารดาที่มีรูปแบบที่ 2 (การสื่อสารเชิงบวกปริมาณมาก แต่เชิงลบปริมาณน้อย) และรูปแบบที่ 1 (การสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบในปริมาณมาก) มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบที่ 3 (การสื่อสารเชิงบวกปริมาณน้อย แต่เชิงลบปริมาณมาก) และกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารรูปแบบที่ 2 มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารรูปแบบที่ 4 (การสื่อสารในครอบครัวที่มีทั้งเชิงบวกและเชิงลบในปริมาณน้อย) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) กลุ่มตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายความฉลาดทางอารมณ์ (2.1) พบว่า มีตัวทำนาย 2 ตัว ที่สามารถร่วมกันทำนายความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ การสื่อสารในครอบครัวเชิงบวกจากมารดา และการสื่อสารในครอบครัวเชิงลบจากมารดา โดยที่การสื่อสารในครอบครัวเชิงบวกจากมารดา เป็นตัวแปรที่มีอำนาจการทำนายเป็นลำดับที่ 1 การสื่อสารในครอบครัวเชิงลบจากมารดาเป็นตัวแปรที่มีอำนาจการทำนายเป็นลำดับที่ 2 โดยตัวแปรทั้ง 2 นี้ สามารถร่วมกันทำนายความฉลาดทางอารมณ์ได้ร้อยละ 11.49 (2.2) พบว่า ตัวทำนายทั้ง 2 ตัว สามารถร่วมกันทำนายความฉลาดทางอารมณ์โดยที่การสื่อสารในครอบครัวเชิงบวกจากบิดาและมารดา เป็นตัวแปรที่มีอำนาจการทำนายเป็นลำดับที่ 2 โดยตัวแปรทั้ง 2 นี้ สามารถร่วมกันทำนายความฉลาดทางอารมณ์ได้ร้อยละ 12.23

อภิษญา ดวงจันทร์ (2544) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงทางบวกที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 48 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรแล้ว สุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการชี้แนะ กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้หลักฟรีแมค และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการชี้แนะ และที่ไม่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้หลักฟรีแมค เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้เป็นแบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ (1) นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการชี้แนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้หลักฟรีแมคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษางานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์ กลุ่มแนวคิดจิตวิทยา พบว่า ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับเชาวน์อารมณ์ ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์ การสร้างแบบทดสอบวัดเชาวน์อารมณ์ และการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ได้แก่ การใช้กิจกรรมกลุ่ม การเรียนแบบร่วมมือ การใช้รูปแบบการสื่อสาร การใช้สถานการณ์จำลอง การเสริมแรงทางบวก กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา ได้แก่ วิทยุรุ่น นักเรียน นักศึกษา พยาบาล

## 6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์กลุ่มแนวคิดศาสนา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์กลุ่มแนวคิดศาสนา มีงานวิจัย 5 เรื่อง เป็นงานวิจัยต่างประเทศ 4 เรื่อง และงานวิจัยในประเทศ 1 เรื่อง ดังนี้

### 6.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

นำเสนองานวิจัยเริ่มจากปี ค.ศ.1985 ถึงปัจจุบัน

Payne (1985) ได้ศึกษาการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมด้วยตนเอง เชื่อมโยงกับความกลัว ความเจ็บปวดและความต้องการ ซึ่งมีแนวคิดการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ วิธีการ การฝึกสติ โดยการระงับอารมณ์ของตนเอง สามารถอยู่ร่วมกับสังคมและเผชิญกับปัญหาต่างๆ เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีแรงจูงใจที่จะทำ สิ่งต่างๆ พบว่า สามารถพัฒนาเชาวน์อารมณ์ได้ ข้อเสนอแนะแนวทางได้แก่ (1) หยิบยกคำถามและประเด็นสำคัญเกี่ยวกับอารมณ์ขึ้นมา (2) โดยการใช้ภาษาและกรอบแนวคิดเพื่อที่จะได้พูดคุย

เกี่ยวกับประเด็นปัญหานั้นๆ และ (3) การกำหนดมโนทัศน์ วิธีการ และเครื่องมือสำหรับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์

Forrey (2000) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาโดยเพื่อนต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์โดยยึดหลักตามคัมภีร์ศาสนาคริสต์ การทดลองดังกล่าวใช้แบบแผนการทดลองแบบ (nonequivalent comparison-group design) และใช้เครื่องมือของ Mayer, Caruso และ Salovey's multifactor emotional intelligence scale การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ two-factor ANOVA แบบผสม (mixed) ผลการทดลองพบว่า ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ สาเหตุเป็นเพราะว่าการเปลี่ยนแปลงของการฝึก

Orr (2001) ได้ศึกษาเชาวน์อารมณ์มีบทบาทในการพัฒนาจิตใจอย่างไร พยายามทำความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทของโบสถ์ในแต่ละท้องถิ่น มีบทบาทในการช่วยเหลือด้านการพัฒนา จิตใจอย่างไร เชาวน์อารมณ์เป็นพื้นฐานในการพัฒนาตนเองของบุคคล โดยที่มีโบสถ์เป็นยุทธศาสตร์สำคัญในการพัฒนาคน ช่วยให้เขาพัฒนาอารมณ์โดยรวมในแต่ละคน ช่วยในการสร้างความเข้มแข็งของบุคคลที่สมบูรณ์ เพื่อค้นหาและสร้างจิตใจ การสารภาพบาป การสำนึกผิด และให้คำมั่นสัญญาที่จะเริ่มต้นใหม่ วิธีการ ใช้กลยุทธ์การปรับสภาพจิตใจในโบสถ์ช่วยชี้นำอารมณ์ของบุคคล พบว่า ทำให้เข้าใจอารมณ์ของตนเอง สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม และทำให้มีพลังที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้

Smith (2001) ได้ศึกษาเชาวน์อารมณ์และการปรับให้เหมาะสมกับศาสนาเป็นสิ่งที่นายการตัดสินใจทำแท้ง เพื่อพิจารณาว่าผู้หญิงที่ตั้งครรภ์โดยไม่ได้วางแผนมีความแตกต่างด้านระดับของเชาวน์อารมณ์และการปรับให้เหมาะสมกับศาสนาจากผู้ซึ่งวางแผนเพื่อการทำแท้ง กลุ่มตัวอย่างจากการสุ่มผู้หญิง 30 คน ตัดสินใจทำแท้ง 15 คน จากคลินิกการตั้งครรภ์ขึ้นวิกฤติ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดเชาวน์อารมณ์ของ Bar-On (EQ-I) โดยการปรับใหม่ให้เหมาะสมกับศาสนา พบว่า กลุ่มที่ได้คะแนนเฉลี่ยสูงโดยใช้ EQ-I มีความอดทนต่อความเครียดและการมองโลกในแง่ดี มีแนวโน้มการปรับให้เหมาะสมกับศาสนา ในตัวอย่างนี้ทำนายความตั้งใจที่จะทำแท้ง ร้อยละ 80 ของโอกาส

จากการศึกษางานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์ กลุ่มแนวคิดศาสนา พบว่า ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับ บทบาทของเชาวน์อารมณ์ การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ โดยการฝึกสติ โดยการระงับอารมณ์ของตนเอง สามารถอยู่ร่วมกับสังคมและเผชิญกับปัญหาต่างๆ เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีแรงจูงใจที่จะทำสิ่งต่างๆ ใช้

กลยุทธ์การปรับสภาพจิตใจในโบสถ์ ช่วยชี้นำอารมณ์ของบุคคล กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา ได้แก่ ศาสนิกชนต่างๆ

## 6.2.2 งานวิจัยในประเทศ

นำเสนองานวิจัยเริ่มจากปี พ.ศ.2543 ถึงปัจจุบัน

วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน (2543) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก โดยมีสมมติฐานการวิจัย คือ (1) นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 จะมีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 (2) นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มควบคุม รูปแบบการทดลองคือ แบบสองกลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก จำนวน 34 คน ซึ่งได้จากการจับคู่คะแนนเชาวน์อารมณ์ที่มีคะแนนใกล้เคียงกัน แล้วสุ่มเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 17 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นเวลา 8 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 เครื่องมือที่ใช้ทดลองคือ โปรแกรมการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลในการวิจัยคือแบบวัดเชาวน์อารมณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการศึกษาพบว่า (1) หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษางานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์ กลุ่มแนวคิดศาสนา พบว่า ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับ การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ได้แก่ การใช้โปรแกรมการฝึกสมาธิสติปัฏฐาน 4 (ตามแนวศาสนาพุทธ) กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา ได้แก่ นักเรียน



### 6.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์กลุ่มแนวคิดสังคม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์กลุ่มแนวคิดสังคม มีงานวิจัย 20 เรื่อง เป็นงานวิจัยต่างประเทศ 18 เรื่อง และงานวิจัยในประเทศ 2 เรื่อง ดังนี้

#### 6.3.1 งานวิจัยต่างประเทศ

นำเสนองานวิจัยเริ่มจากปี ค.ศ.1998 ถึงปัจจุบัน

Menhart (1998) ได้ศึกษาเชาวน์อารมณ์กับความสำเร็จในอาชีพเชาวน์อารมณ์กับการอธิบายการประสบความสำเร็จในอาชีพแนวทางใหม่ การพัฒนาทฤษฎีหลายองค์ประกอบ ของเชาวน์อารมณ์ และความสัมพันธ์กับผลการสัมภาษณ์ การวัดเชาวน์อารมณ์ 4 องค์ประกอบ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การควบคุมอารมณ์ตนเอง การอดได้รอได้ การสร้างความประทับใจ ร่วมกับสติปัญญาโดยทั่วไป สติปัญญาเชิงปฏิบัติการ และเจตคติด้านบวกที่เกี่ยวข้องกับการประสบความสำเร็จเกี่ยวกับการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับปริญญาตรี จำนวน 116 คน ผลการวิจัยพบว่า สนับสนุนทฤษฎีหลายองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ มีบทบาทต่อการประสบความสำเร็จในอาชีพ

Sutarso (1998) ได้ศึกษาความแตกต่างทางด้านเพศกับเชาวน์อารมณ์ โดยใช้แบบทดสอบเชาวน์อารมณ์ (EQI) กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย จำนวน 129 คน และเพศหญิงจำนวน 329 คน ช่วงอายุ 17 ปี ถึง 54 ปี เก็บข้อมูลโดยการวัดเชาวน์อารมณ์ โดยใช้ emotional intelligence inventory (EQI) มีสหสัมพันธ์ความเที่ยงอัลฟา Cronbach .88 และทดสอบสหสัมพันธ์ การทดสอบความเที่ยง .85 การวิเคราะห์ปัจจัยการให้น้ำหนักกลุ่มตัวอย่าง มีความเป็นไปได้สูงสุดของการหมุนแกน varimax ที่ส่งผลในห้าปัจจัย การแก้ปัญหาที่ร้อยละ 70 ของการเปลี่ยนแปลงห้าปัจจัยคือ (1) การจงใจตนเอง (2) การเข้าใจผู้อื่น (3) การสร้างสัมพันธภาพ (4) การตระหนักรู้เข้าใจตน และ (5) การจัดการอารมณ์ ปัจจัยถูกสนับสนุนจากโครงสร้างทฤษฎีสำหรับเชาวน์อารมณ์ โดย Salovey และ Mayer และ Goleman ข้อมูลจากการศึกษาชี้บอกลักษณะสำหรับค่าความเที่ยงและความตรง พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติคะแนนเชาวน์อารมณ์เพศหญิงสูงกว่าเพศชาย และระหว่างอายุ 20 ปี ถึง 40 ปี เพศหญิงมีคะแนนเชาวน์อารมณ์สูงกว่าสำหรับทั้งคนที่เป็นโสดและแต่งงานแล้ว จากข้อมูลแนะนำว่าเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันของเชาวน์อารมณ์ขึ้นอยู่กับอายุและสถานภาพสมรส



Carney (1999) ได้ศึกษาเชาวน์อารมณ์มีบทบาทสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงภายในองค์กร การเปลี่ยนแปลงการจัดการองค์กร (โดยการใช้การฝึกการร่วมมือกัน การเปลี่ยนแปลงการจัดการ) มุ่งประเด็นไปที่ การปฏิรูปหน่วยงานขององค์กร โดยขาดการตระหนักว่าให้มีการเปลี่ยนแปลงหน่วยงานขององค์กรมากกว่าที่จะมุ่งไปที่บุคคล ซึ่งจะต้องมีจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงอยู่ที่ตัวบุคคล คือ กลุ่มของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในด้านการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันนำไปสู่องค์กรที่มีความยืดหยุ่น ความยืดหยุ่นนำไปสู่การรู้จักการปรับตัว พบว่า ทำให้เกิดการจัดการที่มีประสิทธิภาพ และทำให้องค์กรประสบความสำเร็จในที่สุด ประเด็นสำคัญมุ่งไปที่เชาวน์อารมณ์ของแต่ละบุคคลซึ่งเชาวน์อารมณ์ เป็นสิ่งที่สามารถสอนได้ และนำไปใช้ได้ภายในองค์กร

Derman (1999) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์ การจัดการกับสมาชิกในครอบครัวและความสำเร็จทางธุรกิจครอบครัว กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกใน 11 ครอบครัวธุรกิจในประเทศอิสราเอล จำนวน 46 คน เก็บข้อมูลโดยการวัดเชาวน์อารมณ์ของผู้จัดการโดย emotional intelligence inventory และความสำเร็จของธุรกิจวัดโดยผลประโยชน์สุทธิและกำไรคืนทุนระยะเวลาสี่ปี พบว่า บทบาทที่มีความสำคัญ คือ เชาวน์อารมณ์ (EQ) ของผู้จัดการในการดำเนินธุรกิจ มีความสัมพันธ์กันสูงระหว่างเชาวน์อารมณ์และความสำเร็จทางธุรกิจอย่างมีนัยสำคัญ ค่าเฉลี่ยของเชาวน์อารมณ์ของทีมนักจัดการทั้งหมดมีอิทธิพลต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลวของธุรกิจ ผู้จัดการมีความสำคัญสำหรับธุรกิจโดยเฉพาะธุรกิจครอบครัวเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ ผู้จัดการของบริษัทควรจะรู้วิธีที่จะทำให้เชาวน์อารมณ์เพิ่มขึ้น

King (1999) ได้ศึกษาความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาตำแหน่งผู้นำทางการศึกษาและฝ่ายบริหารงาน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาโทและปริญญาเอก มหาวิทยาลัย East Carolina ใน Greenville North Carolina จำนวน 39 คน เก็บข้อมูลโดยใช้ multifactor emotional intelligence scale (MEIS) พบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์และตำแหน่งผู้นำทางการศึกษา มีความแตกต่างระหว่างเชาวน์อารมณ์ของฝ่ายบริหารงาน และ นักศึกษาตำแหน่งผู้นำทางการศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ (1) คะแนนฝ่ายบริหารงานสูงกว่าคะแนนตำแหน่งผู้นำทางการศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ ของคะแนน perceiving emotions, assimilating emotions และ total emotional intelligence (2) เพศมีผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ของคะแนน total emotional intelligence, perceiving emotions และ assimilation emotions คะแนนเพศหญิงสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ (3) อายุมีผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติต่อคะแนนการจัดการอารมณ์ สำหรับคนที่มีอายุน้อย

กว่า 40 ปี มีคะแนนสูงกว่าคนที่มียุมากกว่า 40 ปี (4) ประสบการณ์ตำแหน่งผู้นำมีผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คะแนน total emotional intelligence, perceiving emotional และ assimilating emotion (5) พื้นฐานทางการศึกษาไม่มีผลกระทบต่ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Shingleton (1999) ได้ศึกษาผลของการให้ข้อมูลสะท้อนกลับด้วยความไว้วางใจต่อการปฏิบัติงานของลูกจ้างกับเชาวันอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นลูกจ้างของมหาวิทยาลัย Texas Medical Branch ศูนย์กลางวิทยาศาสตร์สุขภาพทางการศึกษา หลักการอุทิศให้กับการศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพ การเอาใจใส่ผู้ป่วย การค้นคว้าวิจัย และการบริการชุมชน จำนวน 81 คน เก็บข้อมูลโดยการให้ลูกจ้างทำแบบสอบถามก่อนการปฏิบัติงาน เครื่องมือที่ใช้วัด คือ butler's conditions of trust inventory พบว่า ผลของการให้ข้อมูลสะท้อนกลับด้วยความไว้วางใจต่อการปฏิบัติงานของลูกจ้างไม่สัมพันธ์กับเชาวันอารมณ์

Jones (2000) ได้ศึกษาอิทธิพลของเชาวันอารมณ์ต่อการเป็นผู้นำเพศหญิงของ Eleanor Roosevelt โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเชิงประวัติศาสตร์เฉพาะเจาะจง รวบรวมข้อมูลจากแหล่งปฐมภูมิและแหล่งทุติยภูมิโดยการวิเคราะห์เอกสารแสดงถึงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับเชาวันอารมณ์ของผู้นำของ Eleanor Roosevelt ซึ่งมีประสบการณ์ตั้งแต่ปี ค.ศ.1936 ถึง ปี ค.ศ.1962 พบว่า (1) การใช้ความสามารถในการอ่านอารมณ์ (2) การแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับการเป็นผู้นำ (3) การประยุกต์ใช้อารมณ์แสดงพฤติกรรมในรูปแบบผู้นำ (4) การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์โดยเฉพาะเหตุการณ์เพื่อการสร้างอนาคตในรูปแบบของผู้นำ สิ่งที่เกี่ยวข้องการใช้เชาวันอารมณ์ในตำแหน่งผู้นำ คำแนะนำ 5 อย่าง สำหรับผู้นำในอนาคต คำแนะนำแรกจะรวมถึงการใช้ความซื่อสัตย์ทางอารมณ์เป็นส่วนประกอบหนึ่งของตำแหน่งผู้นำที่แสดงความสามารถอ่านอารมณ์และความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้สึก สอง ผู้นำในอนาคตควรจะมีการประเมินตามสภาพจริงของตำแหน่งผู้นำที่แสดงถึงความเหมาะสมทางอารมณ์ด้วยความเต็มใจ สาม ผู้นำในอนาคตควรจะใช้ความสามารถที่จะเป็นแบบที่นำเชื่อถือและมีคุณค่า ในตอนท้าย ผู้นำในอนาคตจะแสดงการปรับเปลี่ยนอารมณ์ในวิสัยทัศน์ในอนาคต และการพัฒนา

Malek (2000) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวันอารมณ์และรูปแบบการแก้ปัญหาความขัดแย้งโดยร่วมมือกัน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ว่าจ้างธุรกิจส่วนตัวใน Los Angeles, Orange County และ San Diego, California พื้นที่เมืองขนาดใหญ่ จำนวน 98

คน เก็บข้อมูลโดยการวัดเซาว์นอารมณ์โดย Bar-On emotional quotient inventory (EQ-i) และคะแนนจากรูปแบบการจัดการกับความขัดแย้งโดยรวมมือกันได้จากการวัดโดยเครื่องมือ Thomas - Kilmann management of differences exercises (MODE) วิธีการออกแบบ การค้นคว้าวิจัยนี้แบบบรรยาย และศึกษาความสัมพันธ์กัน การพิจารณาขอบเขตของคะแนน เซาว์นอารมณ์จะตรงกับคะแนนการจัดการกับความขัดแย้งแบบร่วมมือ โดยใช้สหสัมพันธ์ pearson product moment ซึ่งคำนวณได้จากความสัมพันธ์ระหว่าง (a) การวัดเซาว์นอารมณ์ โดย Bar-On EQ-i และ (b) คะแนนรูปแบบการจัดการกับความขัดแย้งแบบร่วมมือ เครื่องมือ วัดโดย Thomas-Kilmann (MODE) โดยนำค่าสถิติประชากร ได้แก่ อายุ เพศ ประสบการณ์ใน การทำงาน และระดับการศึกษา ช่วงอายุตั้งแต่ 18 ปี ถึง 75 ปี กับอายุกึ่งกลาง 41 ปี ผู้มี ส่วนร่วมจำนวน 98 คน โดย 57 คน (ร้อยละ 58.2) เป็นเพศหญิง และ 41 คน (ร้อยละ 41.8) เป็นเพศชาย ผู้มีส่วนร่วมในช่วงแรก (ร้อยละ 76.5) ส่วนมากจะมีระดับการศึกษาในวิทยาลัย 4 ปี หรือสูงกว่า (ร้อยละ 78) ส่วนใหญ่เป็นตำแหน่งผู้เชี่ยวชาญ (ร้อยละ 68) และผู้มีประสพ การณ์ในการทำงาน 10 ปี หรือมากกว่า (ร้อยละ 67) ผู้มีส่วนร่วมรวมทั้งเพศชายและหญิงใน ตำแหน่งต่างๆ และระดับภายในองค์กร พบว่า มีความสัมพันธ์ทางด้านบวกระหว่างคะแนน เซาว์นอารมณ์ ซึ่งได้จากการวัดโดยใช้เครื่องมือ Bar-On emotional quotient inventory (EQ-i) และรูปแบบการแก้ปัญหาความขัดแย้งโดยรวมมือกัน ซึ่งคะแนนรูปแบบการจัดการกับความ ขัดแย้งโดยรวมมือกันได้จากการวัดโดยใช้เครื่องมือ Thomas-Kilmann management of differences exercises (MODE) ( $r = .207; .005$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Mount (2000) ได้ศึกษาบทบาทของเซาว์นอารมณ์ต่อการดำเนินการที่เหนือ กว่าในการประกอบธุรกิจระหว่างประเทศโดยเน้นหนักด้านเงินทุน ทรัพย์สิน และอุตสาหกรรม พื้นฐาน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้พัฒนาธุรกิจระหว่างประเทศ ผู้จัดการการบริการธุรกิจระหว่าง ประเทศ และผู้จัดการโครงการเครือข่ายในการจัดตั้ง เก็บข้อมูลโดยวิธีรวบรวมข้อมูลจากการ สัมภาษณ์เหตุการณ์กับกลุ่มที่สนใจและแบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลจากสมรรถนะและ ทักษะความชำนาญเชื่อมโยงไปสู่กิจการธุรกิจระหว่างประเทศที่สมบูรณ์มี 3 สมรรถนะ ได้แก่ สถิติปัญญา (IQ) เซาว์นอารมณ์ (EQ) และทักษะความสามารถ เชื่อมโยงไปสู่กิจการธุรกิจ ระหว่างประเทศ พบว่า เซาว์นอารมณ์มีบทบาทสำคัญโดยสนับสนุนการมี สัมพันธภาพระหว่าง

บุคคล การสร้างความสามารถในการจัดการองค์การอย่างจำเพาะเจาะจง เป็นแรงดลใจสู่ความสำเร็จ

Murensky (2000) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์ บุคลิกภาพ ความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลและการปฏิบัติการเพื่อการบรรลุเป้าหมายในการจัดการ โดยผู้จัดการในตำแหน่งผู้นำระดับสูง เก็บรวบรวมข้อมูล จากการประเมินโครงสร้างบุคลิกภาพ โดยใช้ NEO personality inventory (NEO-PI) ประเมินเชาวน์อารมณ์โดยใช้ emotional competencies inventory (ECI) ของ Goleman ประกอบด้วย การเข้าใจตนเอง การจัดการตนเอง การเข้าใจผู้อื่น และทักษะเกี่ยวกับสังคม ประเมินความสามารถทางการคิดอย่างมีเหตุผล โดยใช้ Watson-Glaser Critical Thinking Appraisal (WGCTA) และการประเมินกลยุทธ์การจัดการ พบว่า เชาวน์อารมณ์มีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล และมีความสัมพันธ์กับลักษณะของบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก การเห็นคุณค่าของผู้อื่น และความตรงไปตรงมา

Pasanen (2000) ได้ศึกษาเชาวน์อารมณ์ ความสุขุมรอบคอบ และ ความซื่อสัตย์สุจริตเป็นตัวทำนายพฤติกรรมของคนในองค์กร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาโทสาขาการจัดการธุรกิจ จำนวน 87 คน พบว่า เชาวน์อารมณ์มีความเกี่ยวข้องกับ ความสุขุมรอบคอบและความซื่อสัตย์สุจริตของคนในองค์กรอย่างมีนัยสำคัญ ผลทำให้เข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมของคนในองค์กรมากขึ้น และรวมถึงพฤติกรรมของคนในองค์กรด้าน สมรรถนะทางอารมณ์

Smith (2000) ได้ศึกษาเชาวน์อารมณ์และพฤติกรรมของคนที่ได้รับการปลดออกจากคุกโดยมีทัณฑ์บนไว้ กลุ่มตัวอย่างเป็นคนที่ได้รับการปลดออกจากคุกโดยมีทัณฑ์บนไว้ จำนวน 56 คน เก็บข้อมูลโดยการเชื่อมโยงระหว่างโครงสร้างของเชาวน์อารมณ์ (EI) และ พฤติกรรมของคนที่ได้รับการปลดออกจากคุกโดยมีทัณฑ์บนไว้ ความสัมพันธ์ระหว่าง เชาวน์อารมณ์ และ ลักษณะตัวแปร ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา สถานะภาพสมรส ฐานะทาง เศรษฐกิจของบิดามารดา การหย่าร้าง การเสียชีวิตของสมาชิกในครอบครัว เกี่ยวกับการทารุณกรรมทางเพศ และการทำร้ายร่างกาย โดยใช้เครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i) ประกอบด้วยคำถาม 133 ข้อ 5 ระดับ โดยแบ่งตามระดับชั้น Likert ซึ่งมีส่วนประกอบต่างๆ ได้แก่ ด้านภายในบุคคล เช่น การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง

การกล้าแสดงออก การควบคุมตนเอง การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ด้านระหว่างบุคคล เช่น การเอาใจใส่ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการปรับตัว เช่น การแก้ปัญหา ความยืดหยุ่น ด้านการจัดการกับความเครียด เช่น ความอดทนต่อความเครียด การควบคุมอารมณ์ของตนเอง และด้านอารมณ์ทั่วไป เช่น การมองโลกในแง่ดี พบว่า เพศหญิงมีเชาวน์อารมณ์ระหว่างบุคคลสูงกว่าเพศชาย เชาวน์อารมณ์ด้านระหว่างบุคคล ด้านภายในบุคคลและโดยรวมพบว่า เกี่ยวข้องกันระหว่างการเสียชีวิตของบิดามารดา และเชาวน์อารมณ์ด้านระหว่างบุคคล ด้านภายในบุคคลเกี่ยวข้องกับการทารุณกรรมทางเพศ แต่ไม่เกี่ยวข้องกับการศึกษา สถานะภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจของ บิดามารดา การหย่าร้าง และการทำร้ายร่างกาย

Bricklin (2001) ได้ศึกษาโปรแกรมเชื่อมความสัมพันธ์: รูปแบบสำหรับปรับปรุงเชาวน์อารมณ์ของผู้บริหารที่มีต่อลูกค้า การปรับปรุงเชาวน์อารมณ์ของผู้บริหารโดยใช้รูปแบบที่จัดเป็นโปรแกรมที่มีขั้นตอนเพื่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ตามแนวคิดทางสังคม ได้แก่ ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน พบว่า สามารถพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของผู้บริหารได้

Gray (2001) ได้ศึกษาเชาวน์อารมณ์และการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ของนักเรียนที่เรียนแบบสื่อทางไกล เป็นการศึกษารายกรณีมุ่งประเด็นการศึกษาไปสู่ทฤษฎีการเรียนรู้ การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ และเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนโดยผ่านสื่อทางไกล การทดลองนี้ทำให้ได้คำตอบที่กระจ่างใน 3 ด้าน ของเชาวน์อารมณ์ ได้แก่ การเข้าใจตนเอง การควบคุมอารมณ์ของตนเอง และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ผลการทดลองพบว่า มีความสัมพันธ์กันระหว่างการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับเชาวน์อารมณ์ของนักเรียน

Ivshin (2001) ได้ศึกษาเชาวน์อารมณ์และรูปแบบการจัดการกับความขัดแย้งในสถานที่ทำงานศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างของเชาวน์อารมณ์และรูปแบบการจัดการกับความขัดแย้งในสถานที่ทำงาน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 191 คน เป็นเพศชาย ร้อยละ 31.9 และเพศหญิง ร้อยละ 68.1 เก็บข้อมูลโดยการให้คำถามเกี่ยวกับ ความหมายของงาน และคุณค่าของงาน โดยใช้ meaning and value of work scale (MVWS) วัดเชาวน์อารมณ์โดยใช้ trait meta-mood scale (TMMS) วัดรูปแบบการจัดการกับความขัดแย้งโดยใช้ Rahim organization conflict inventory (ROCI-II) พบว่า เชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์กับการจัดการกับความขัดแย้งในสถานที่ทำงาน



Jaeger (2001) ได้ศึกษาเชาวน์อารมณ์กับรูปแบบการเรียนรู้ และการปฏิบัติการเกี่ยวกับการเรียนของนักศึกษาปริญญาโทในสถานศึกษาที่มีความเชี่ยวชาญในการจัดการสาธารณะ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาโทในสถานศึกษาที่มีความเชี่ยวชาญในการจัดการสาธารณะ จำนวน 150 คน พบว่า มีความสัมพันธ์กันด้านบวกระหว่างเชาวน์อารมณ์ด้านภายในบุคคลและด้านอารมณ์ทั่วไปกับรูปแบบการเรียนรู้ซึ่งเชาวน์อารมณ์ด้านภายในบุคคล(การกล้าแสดงออก) และความพอใจในตนเอง(ความเคารพตนเอง) และพบว่า นักศึกษาชอบการเรียนรู้โดยการทดลองทำจริง (การทดลองปฏิบัติ) มากกว่าการเรียนรู้โดยการสังเกต

Rau (2001) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์ การปฏิบัติงานเกี่ยวกับการจัดการองค์การ และการเอาใจใส่สุขภาพ การประเมินเกี่ยวกับการจัดการองค์การ การเอาใจใส่สุขภาพ และเปรียบเทียบกับคะแนนเชาวน์อารมณ์ พบว่า ไม่มีสัมพันธ์กันระหว่างคะแนนเชาวน์อารมณ์ การปฏิบัติงานเกี่ยวกับการจัดการองค์การ และการเอาใจใส่สุขภาพ

Schreier (2001) ได้ศึกษาการประเมินการใช้และอิทธิพลของเชาวน์อารมณ์ต่อการฝึกการไกล่เกลี่ย เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจผู้ฝึกการไกล่เกลี่ย (mediation trainers) ว่าการฝึกการไกล่เกลี่ยมีประสิทธิภาพพอต่อผู้รับการฝึกการไกล่เกลี่ยหรือไม่ สรุปให้ความเห็นว่าในปัจจุบันนี้การฝึกการไกล่เกลี่ยไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอในการสอนให้ควบคุมอารมณ์ ซึ่งในการฝึกอบรมครั้งต่อไปมีความจำเป็นที่จะต้องฝึกผู้เข้ารับการอบรมในด้านการรับรู้อารมณ์ของตนเอง ฝึกทักษะการควบคุมอารมณ์ตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของเชาวน์อารมณ์

จากการศึกษางานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์ กลุ่มแนวคิดสังคม พบว่า ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับ เชาวน์อารมณ์ ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์ บทบาทของเชาวน์อารมณ์ อิทธิพลของเชาวน์อารมณ์ การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ โดยการฝึกการร่วมมือกัน การเปลี่ยนแปลงการจัดการ กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา ได้แก่ นักศึกษากลุ่มคนทำงาน

### 6.3.2 งานวิจัยในประเทศ

นำเสนองานวิจัยเริ่มจากปี พ.ศ.2544 ถึงปัจจุบัน

สุมาลี สุขพัฒน์ (2544) ได้ศึกษาทัศนคติของเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็ก สังกัดกองสงเคราะห์เด็กและบุคคลวัยรุ่น กรมประชาสงเคราะห์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทัศนคติของเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ของเด็ก ปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ของเด็กในลักษณะกิจกรรมในสถานสงเคราะห์ที่มีอยู่ในปัจจุบัน และหารูปแบบที่เหมาะสมในการพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ กลุ่มประชากรที่ใช้ในการ

ศึกษาครั้งนี้ คือ เจ้าหน้าที่ประจำสถานสงเคราะห์ สังกัดกองสงเคราะห์เด็กและบุคคลวัยรุ่น จากสถานสงเคราะห์ 4 แห่ง จำนวน 77 ราย โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ ผลการศึกษาสามารถสรุปได้ดังนี้ ทักษะของเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ ได้ผลการศึกษาว่าเจ้าหน้าที่มีทัศนคติในการพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ของเด็กทางด้านทักษะทางสังคมและการควบคุมตนเองมากที่สุด รองลงมาได้แก่ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การตระหนักรู้ในตนเอง และการสร้างแรงจูงใจแก่ตนเอง ตามลำดับ

รติใจ เปี้ยแก้ว (2545) ได้ศึกษาปัจจัยทางครอบครัวที่มีผลต่อความสามารถทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความสามารถทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น และลักษณะของปัจจัยครอบครัวในด้านต่างๆ ตลอดจนปัจจัยทางครอบครัวที่มีผลต่อความสามารถทางอารมณ์ที่แตกต่างกันของวัยรุ่นตอนต้นในกรุงเทพมหานคร ซึ่งกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร จำนวน 300 ราย โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรม SPSS ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ จำนวนรายได้ต่อเดือน จำนวนพี่/น้องที่ต่างกัน ไม่มีผลต่อความสามารถทางอารมณ์ในแต่ละด้าน เพศหญิงมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากกว่าเพศชาย ครอบครัวที่มีความผูกพันทางอารมณ์ต่างกัน ทำให้มีความสามารถทางอารมณ์ด้านการเผชิญปัญหาและการตัดสินใจแก้ปัญหามากกว่า ครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน ทำให้มีความสามารถทางอารมณ์ด้านการควบคุมตนเอง การเผชิญปัญหาและการตัดสินใจแก้ปัญหามากกว่ากัน

จากการศึกษางานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์ กลุ่มแนวคิดสังคม พบว่า ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับทัศนคติของเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของเด็ก ได้แก่ การพัฒนาทักษะทางสังคม การควบคุมตนเอง การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การตระหนักรู้ในตนเอง การสร้างแรงจูงใจแก่ตนเอง กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา ได้แก่ เด็ก วัยรุ่น

สรุปประเด็นการวิเคราะห์งานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์จากแนวคิดจิตวิทยา ศาสนา และสังคม ซึ่งมีประเด็นต่างๆ ได้แก่

1. ในส่วนของการศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์ พบว่าเชาวน์อารมณ์ไม่มีความสัมพันธ์กับเชื้อชาติ และระดับการศึกษาของบิดามารดา เชาวน์อารมณ์ส่งเสริมความสามารถทางการคิด (Graves, 1999) เชาวน์อารมณ์สัมพันธ์กับการจัดกิจกรรมนิสัยสุขภาพที่เป็นบวก เป็นการสนับสนุนการส่งเสริมคุณภาพชีวิต (Yates,

1999) เซาว์นอารมณ์มีผลต่อการพัฒนาองค์กร (Magavero, 2000) เซาว์นอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความคิดสร้างสรรค์และทักษะการเป็นผู้นำ (Batastini, 2001) เซาว์นอารมณ์ไม่มีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จในการเรียนของเด็กวัยรุ่น (Woitaszewski, 2001) เซาว์นอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการปฏิบัติงาน (ประชัน จันทรสุข, 2543) เซาว์นอารมณ์สามารถพยากรณ์ความสำเร็จในอาชีพ ผู้ที่มีเซาว์นอารมณ์สูงจะประสบความสำเร็จในอาชีพสูง (ปาริชาติ รัตนราช, 2544) เพศหญิงมีเซาว์นอารมณ์สูงกว่าเพศชาย (Sutarso, 1998; Tapia, 1998; King, 1999; Smith, 2000) เซาว์นอารมณ์สัมพันธ์กับรูปแบบการแก้ปัญหา (Malex, 2000)

2. ในส่วนของการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาเซาว์นอารมณ์ พบว่า การพัฒนาเซาว์นอารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา Curtis (1999) ใช้โปรแกรมการแนะแนวเป็นกรอบหลักในการพัฒนา ผลพบว่า การจัดการอารมณ์ของตนเองเพิ่มสูงขึ้น McFarland (1999) การพัฒนาความสัมพันธ์โดยยึดหลักของ Goleman กับ Thom Hartmann ผลพบว่า สามารถส่งเสริมเซาว์นอารมณ์ได้ DiNatale (2001) โดยการสอนให้รู้จักแยกแยะอารมณ์จากภาพร่างและการจัดการกับอารมณ์ ผลพบว่า ระดับเซาว์นอารมณ์เพิ่มขึ้นภายหลังการทดลอง Molter (2001) ใช้รูปแบบสำหรับการพัฒนาเซาว์นอารมณ์ซึ่งมาจากพื้นฐานทฤษฎีเซาว์นอารมณ์ของ Mayer และคณะ 5 หัวข้อดังนี้ 1) การเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น 2) การเอาใจเขามาใส่ใจเราและการหยั่งรู้ความคิดของผู้อื่น 3) สามารถเลือกวิธีการตอบสนองรวมทั้งการอธิบายกลยุทธ์ที่ใช้ในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างมีเหตุผล 4) สามารถสร้างความสัมพันธ์โดยสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ 5) สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง สามารถบรรลุผลในด้านบวกและสามารถพัฒนาตนเองได้ ผลพบว่า สามารถพัฒนาเซาว์นอารมณ์สำหรับผู้นำทางการพยาบาลได้ ส่วนการพัฒนาเซาว์นอารมณ์ในแนวคิดศาสนา Payne (1985) การฝึกสติ โดยการระงับอารมณ์ของตนเอง สามารถอยู่ร่วมกับสังคมและเผชิญกับปัญหาต่างๆ เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีแรงจูงใจที่จะทำสิ่งต่างๆ ผลพบว่า สามารถพัฒนาเซาว์นอารมณ์ได้ Orr (2001) ใช้กลยุทธ์การปรับสภาพจิตใจในโบสถ์ช่วยชี้นำอารมณ์ของบุคคล ผลพบว่า ทำให้เข้าใจอารมณ์ของตนเองสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสมและทำให้มีพลังที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ และการพัฒนาเซาว์นอารมณ์ในแนวคิดสังคม Carney (1999) โดยการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันมีความยืดหยุ่น การรู้จักปรับตัว ผลพบว่า ทำให้เกิดการจัดการที่มีประสิทธิภาพและทำให้องค์การประสบความสำเร็จ Bricklin (2001) ใช้รูปแบบเชื่อมความสัมพันธ์ที่จัดเป็นโปรแกรมที่มีขั้นตอนเพื่อการพัฒนาเซาว์นอารมณ์ตามแนวคิดทางสังคม ได้แก่ ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ผลพบว่า สามารถพัฒนาเซาว์นอารมณ์ของผู้บริหารได้

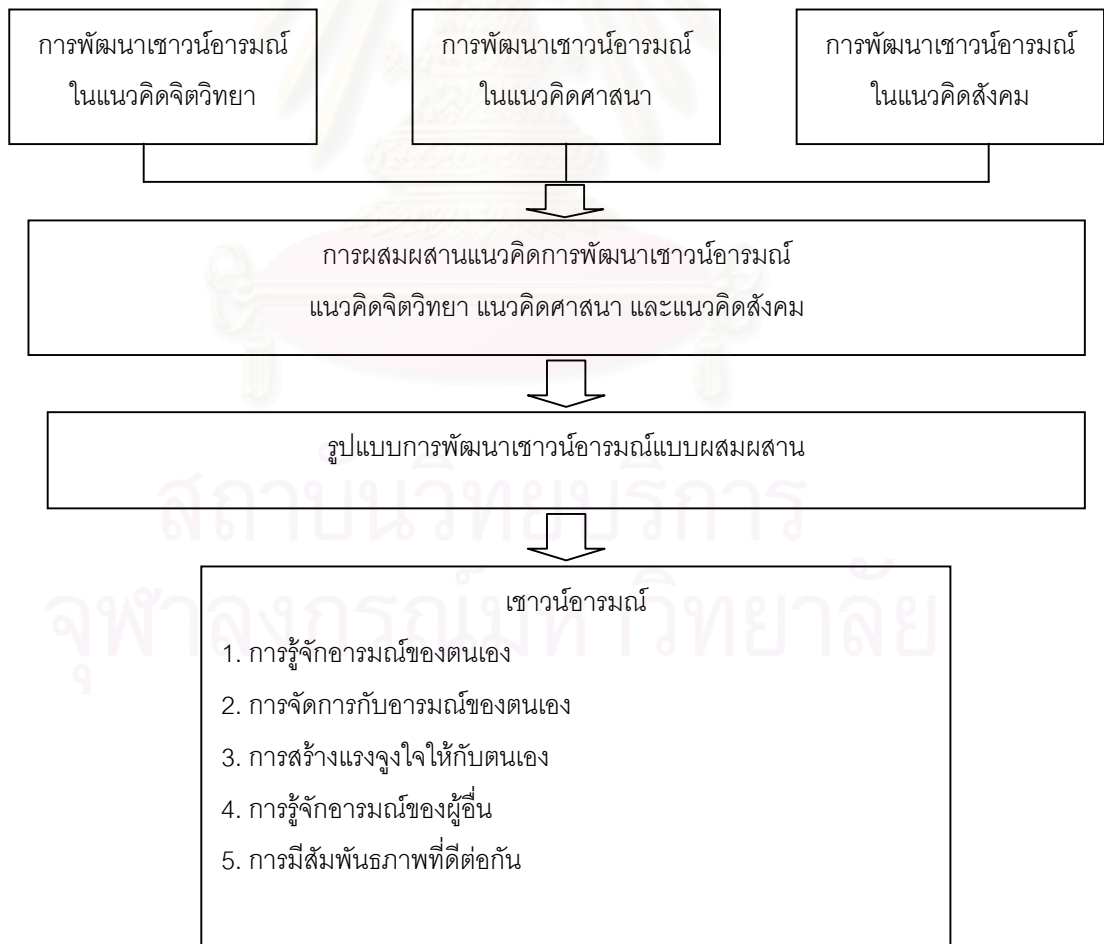
3. ในส่วนของการศึกษาเกี่ยวกับเครื่องมือและวิธีการที่นำมาใช้ในการประเมินผลการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ พบว่า เครื่องมือและวิธีการที่นำมาใช้ในการประเมินผลการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา ได้แก่ Emotional quotient inventory, Emotional intelligence inventory (Tapia, 1998; Yates, 1999; Crowe-Fraley, 2001) การใช้คำถามแบบรายงานตนเอง (Menges, 1999) Emotional intelligence scale for children (Sullivan, 1999) แบบทดสอบเชาวน์อารมณ์แบบ 5 อันดับ (Hirschhorn, 2000) Multifactor emotional intelligence scale (DiNatale, 2001; Samar, 2001) Emotional competence inventory (Walker, 2001) Adolescent multifactor emotional intelligence scale (Woitaszewski, 2001) พบว่า มีลักษณะการออกแบบเพื่อวัดเชาวน์อารมณ์ แบ่งเป็นด้านต่างๆ โดยในแต่ละด้านประกอบด้วยหัวข้อย่อยโดยผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าตรงกับตนเองในระดับใด และเป็นแบบวัดเชิงสถานการณ์ ส่วนเครื่องมือและวิธีการที่นำมาใช้ในการประเมินผลการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดศาสนา พบว่า มีลักษณะซึ่งสร้างขึ้นตามนิยามและโครงสร้างที่อาศัยการประยุกต์หลักศาสนา โดยการนำมาปรับให้เหมาะกับรายละเอียดเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการวัด เขียนข้อคำถามเป็นสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน และแบบที่มีลักษณะการออกแบบเพื่อวัดเชาวน์อารมณ์แบ่งเป็นด้านต่างๆ โดยในแต่ละด้านประกอบด้วยหัวข้อย่อยโดยผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าตรงกับตนเองในระดับใด (Forrey, 2001; Smith, 2001) และเครื่องมือและวิธีการที่นำมาใช้ในการประเมินผลการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดสังคม ได้แก่ Emotional intelligence inventory, Emotional quotient inventory แบบ Likert's scale type 5 อันดับ (Sutarso, 1998; Derman, 1999; Malek, 2000; Smith, 2000) Multifactor emotional intelligence scale (King, 1999) Trait meta-mood scale (Ivshin, 2001) พบว่า มีลักษณะซึ่งสร้างขึ้นตามนิยามและโครงสร้างที่อาศัยการประยุกต์แนวคิดสังคม โดยการนำมาปรับให้เหมาะกับรายละเอียดเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการวัด ลักษณะการออกแบบเพื่อวัดเชาวน์อารมณ์แบ่งเป็นด้านต่างๆ โดยในแต่ละด้านประกอบด้วยหัวข้อย่อยโดยผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าตรงกับตนเองในระดับใด

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพัฒนาเพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา แนวคิดศาสนา และแนวคิดสังคม เป็นแนวคิดที่สามารถนำมาพัฒนาเยาวชนอารมณ์ได้ ผลจากการศึกษาแนวคิดดังกล่าวข้างต้น สามารถกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยที่นำไปสู่การพัฒนารูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานได้ดังแสดงในแผนภาพที่ 2

แผนภาพที่ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย





โดยมีรายละเอียดของประชากร กลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2546

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ที่จะใช้ในการตรวจสอบผลการใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี (เป็นโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตสวนกลาง ประธานสหวิทยาเขตฉะเชิงเทรา มีขนาดใหญ่พิเศษ ซึ่งสามารถเป็นตัวแทนของประชากรได้ดี) จำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 14 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 14 คน ได้มาจากผู้ที่มีความสนใจเข้าร่วม โดยมีการทดสอบเชาวน์อารมณ์ก่อนสำหรับผู้ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจะต้องได้คะแนนจากแบบประเมินเชาวน์อารมณ์อยู่ในระดับปานกลางหรือต่ำกว่านั้น หลังจากนั้นจับฉลากรายชื่อได้เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 14 คน (เพศชาย 7 คน เพศหญิง 7 คน) และกลุ่มควบคุมจำนวน 14 คน (เพศชาย 7 คน เพศหญิง 7 คน)

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ 3 ชุด

ชุดที่ 1 แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ลักษณะเป็นแบบ Likert's scale type 5 อันดับ ได้แก่ เป็นจริงมากที่สุด เป็นจริงมาก เป็นจริงปานกลาง เป็นจริงน้อย ไม่เป็นจริงที่สุด มีทั้งหมด 75 ข้อ

ชุดที่ 2 แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ ลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด โดยให้เขียนแสดงความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมที่แสดงออกของตนเอง มีทั้งหมด 16 ข้อ

ชุดที่ 3 แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ ลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด โดยให้เขียนแสดงอารมณ์ และพฤติกรรมที่เยาวชนวัยรุ่นแสดงออกโดยผู้ใกล้ชิดเยาวชนวัยรุ่นเป็นผู้ประเมิน มีทั้งหมด 5 ข้อ

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- 1) รับเยาวชนวัยรุ่นที่สมัครใจเข้าร่วมรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี
- 2) ประเมินเยาวชนอารมณ์ก่อน โดยกำหนดว่าผู้ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างต้องได้คะแนนจากแบบประเมินเยาวชนอารมณ์อยู่ในระดับปานกลางหรือต่ำเท่านั้น หลังจากนั้นสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายโดยการจับสลากรายชื่อ จำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 14 คน (เพศชาย 7 คน และเพศหญิง 7 คน) กลุ่มควบคุม 14 คน (เพศชาย 7 คน และเพศหญิง 7 คน)
- 3) กลุ่มทดลองได้รับการฝึกตามรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน โดยแบ่งเป็น 19 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที ทำการฝึกในวันอังคารเวลา 10.00-10.50 นาฬิกา และวันศุกร์เวลา 12.00-12.50 นาฬิกา ซึ่งเป็นคาบอิสระของนักเรียน ตั้งแต่วันที่ 2 ธันวาคม พ.ศ.2546 จนถึง วันที่ 10 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2547 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้ทำกิจกรรมตามรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน สรุปรายละเอียดของรูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีดังนี้
  - pretest ประเมินเยาวชนอารมณ์ก่อนการทดลองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ
  - ครั้งที่ 2-4 การพัฒนาเยาวชนอารมณ์ด้านที่ 1 และประเมินเยาวชนอารมณ์ด้านที่ 1 หลังจากได้รับการฝึกครบตามองค์ประกอบของเยาวชนอารมณ์ด้านที่ 1
  - ครั้งที่ 5-8 การพัฒนาเยาวชนอารมณ์ด้านที่ 2 และประเมินเยาวชนอารมณ์ด้านที่ 2 หลังจากได้รับการฝึกครบตามองค์ประกอบของเยาวชนอารมณ์ด้านที่ 2
  - ครั้งที่ 9-12 การพัฒนาเยาวชนอารมณ์ด้านที่ 3 และประเมินเยาวชนอารมณ์ด้านที่ 3 หลังจากได้รับการฝึกครบตามองค์ประกอบของเยาวชนอารมณ์ด้านที่ 3
  - ครั้งที่ 13-15 การพัฒนาเยาวชนอารมณ์ด้านที่ 4 และประเมินเยาวชนอารมณ์ด้านที่ 4 หลังจากได้รับการฝึกครบตามองค์ประกอบของเยาวชนอารมณ์ด้านที่ 4
  - ครั้งที่ 16-18 การพัฒนาเยาวชนอารมณ์ด้านที่ 5 และประเมินเยาวชนอารมณ์ด้านที่ 5 หลังจากได้รับการฝึกครบตามองค์ประกอบของเยาวชนอารมณ์ด้านที่ 5
  - posttest ประเมินเยาวชนอารมณ์หลังการทดลองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ครั้งที่ 19 ปัจฉิมนิเทศ

## วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ

### ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน

การพัฒนารูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน

มีการดำเนินการ 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การสังเคราะห์กรอบองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนา

เยาวชนอารมณ์

ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนา

เยาวชนอารมณ์ เพื่อใช้เป็นกรอบในการสังเคราะห์สาระขององค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน

ขั้นที่ 3 การสังเคราะห์สาระสำคัญขององค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนา

เยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน

ขั้นที่ 4 การตรวจสอบและปรับปรุงรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบ

ผสมผสาน

### ระยะที่ 2 การประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน

การประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานที่พัฒนาขึ้น มีการดำเนินการ 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ที่พัฒนา

ขึ้น ได้แก่

1.1 การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

1.2 การพัฒนาเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

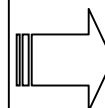
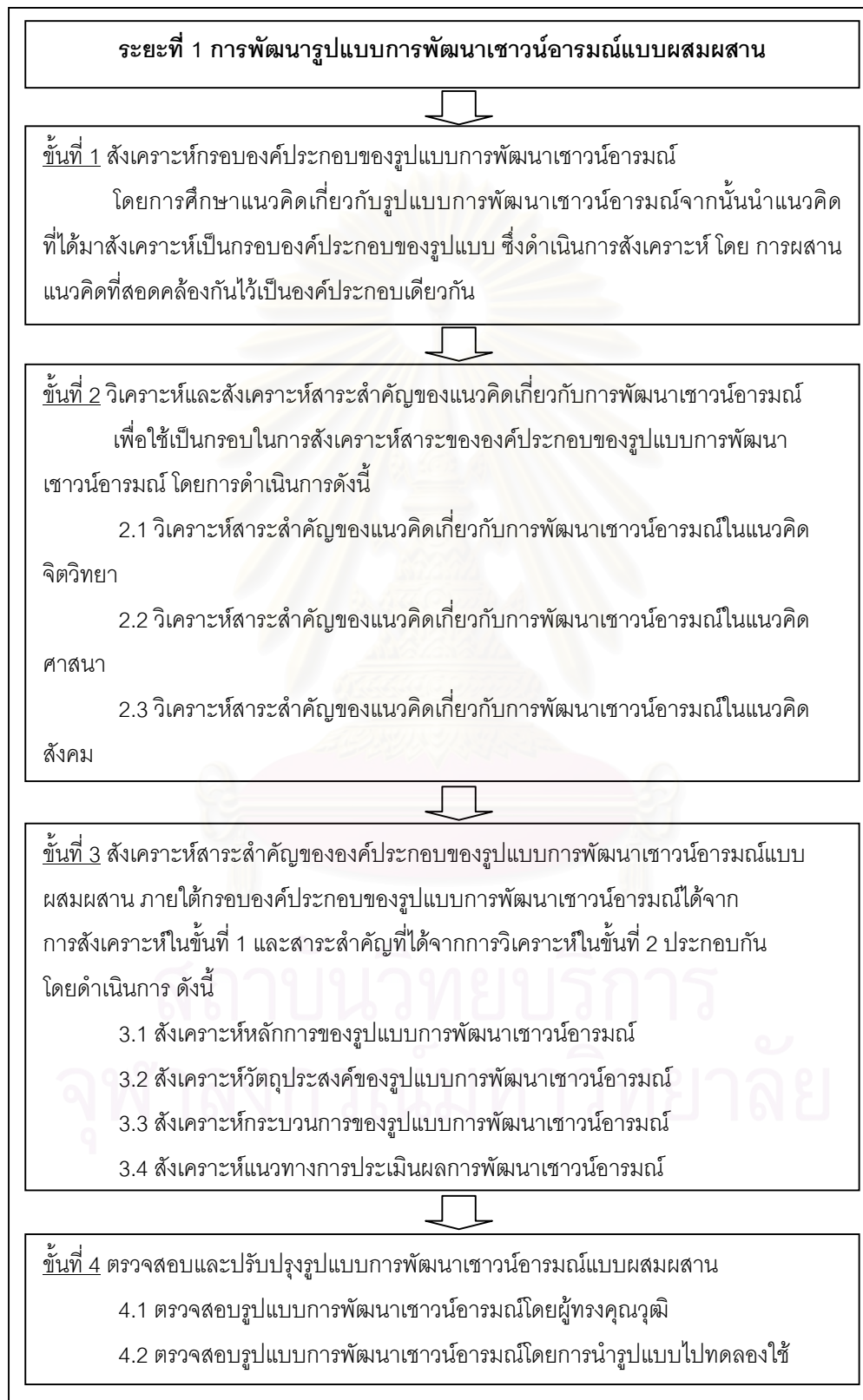
- แบบประเมินเยาวชนอารมณ์

1.3 การสร้างกิจกรรมตามรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานซึ่งครอบคลุมรายละเอียดของทั้ง 3 แนวคิด ได้แก่ แนวคิดจิตวิทยา ศาสนา และสังคม

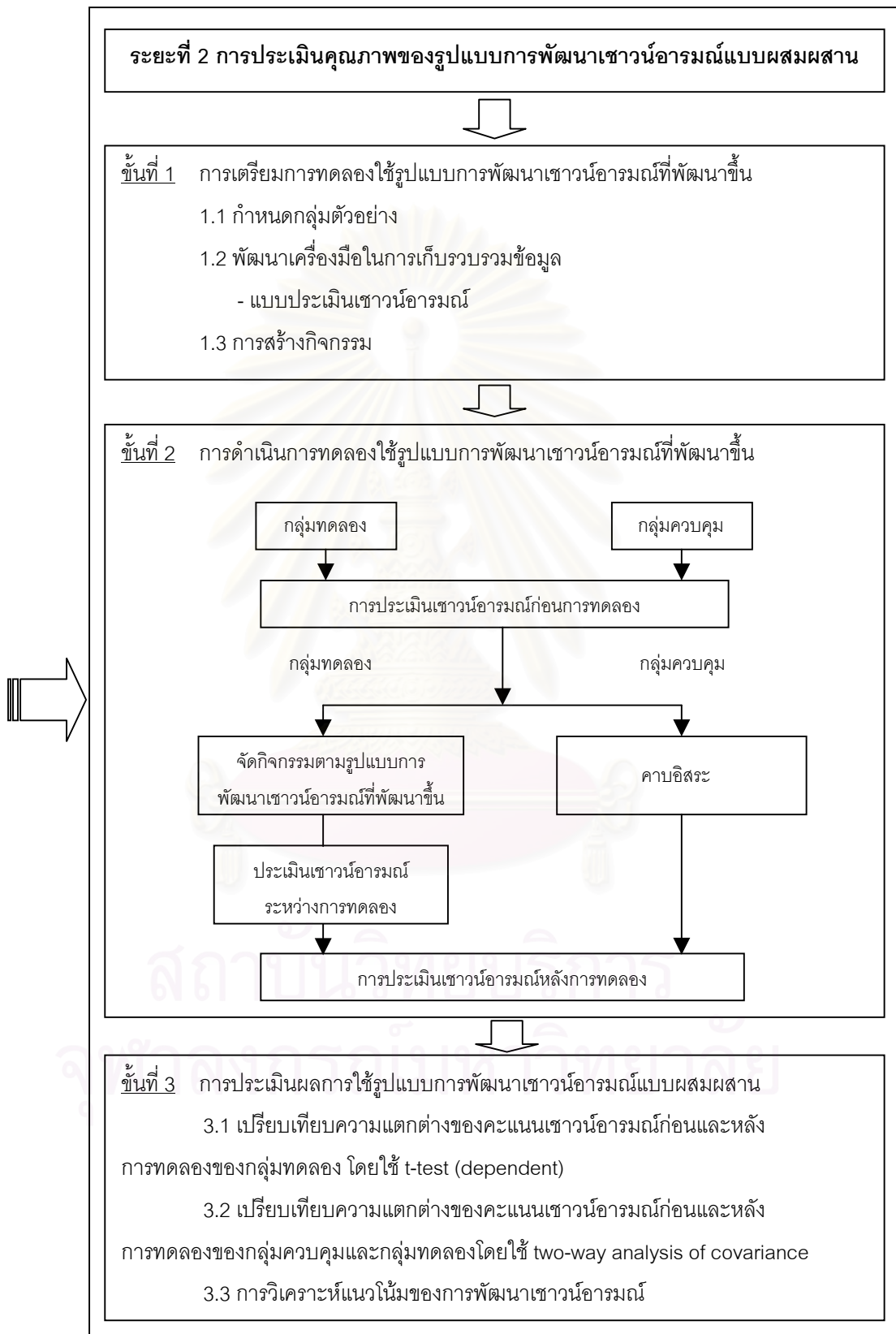
ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานที่พัฒนาขึ้น

ขั้นที่ 3 การประเมินผลการใช้รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน

สรุปขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ดังแสดงในแผนภาพที่ 3  
 แผนภาพที่ 3 สรุปขั้นตอนการวิจัย



แผนภาพที่ 3 สรุปลขั้นตอนการวิจัย (ต่อ)





## ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน

การพัฒนารูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน มีการดำเนินการ 4 ขั้นตอน

รายละเอียดการดำเนินการในแต่ละขั้นตอน มีดังนี้

### ขั้นที่ 1 การสังเคราะห์กรอบองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์

การสังเคราะห์กรอบองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ดำเนินการโดยการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักการศึกษา และนักจิตวิทยา ได้แก่ แนวคิดของ Bloom (1956 อ้างถึงใน ทิศนา ขัมมณี, 2545: 25–29) รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยของ Bloom (instructional model base on Bloom's affective domain) ประกอบด้วยส่วนต่างๆ ดังนี้ ก) ทฤษฎี/ หลักการ/ แนวคิดของรูปแบบ ได้จัดลำดับขั้นของการเรียนรู้ไว้ 5 ขั้น ประกอบด้วย 1. ขั้นการรับรู้ 2. ขั้นการตอบสนอง 3. ขั้นการเห็นคุณค่า 4. ขั้นการจัดระบบ 5. ขั้นการสร้างลักษณะนิสัย ข) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนรู้เกิดการพัฒนาความรู้สึก/ เจตคติ/ ค่านิยม/ คุณธรรม หรือ จริยธรรม ที่พึงประสงค์ อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นไปตามความต้องการ ค) กระบวนการของรูปแบบ ดังนี้ ขั้นที่ 1 การรับรู้ ขั้นที่ 2 การตอบสนอง ขั้นที่ 3 การเห็นคุณค่า ขั้นที่ 4 การจัดระบบ ขั้นที่ 5 การสร้างลักษณะนิสัย ง) ผลที่ได้รับจากรูปแบบ ผู้เรียนรู้จะได้รับการปลูกฝังที่พึงประสงค์จนถึงระดับที่สามารถปฏิบัติได้จนเป็นนิสัย ซึ่งผู้เรียนรู้สามารถนำไปใช้แก่ตนเองหรือผู้อื่นต่อไป แนวคิดของ Joyce และ Weil (1986: 359–364) รูปแบบเป็นแผนหรือแบบซึ่งสามารถใช้เพื่อการเรียนการสอน แต่ละรูปแบบจะให้แนวทางในการออกแบบการสอนที่ช่วยให้บรรลุวัตถุประสงค์ต่างๆ ประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 อธิบายความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นที่มาของรูปแบบ ประกอบด้วย เป้าหมายของรูปแบบ ทฤษฎีและข้อสมมติที่รองรับรูปแบบ หลักการ และมนทัศน์สำคัญที่เป็นพื้นฐานของรูปแบบ ส่วนที่ 2 ลักษณะรูปแบบ เป็นการอธิบายด้วยรูปแบบซึ่งนำเสนอเป็นเรื่องๆ อย่างละเอียดและเน้นการปฏิบัติได้ แบ่งเป็น 4 ประเด็น คือ 2.1) ขั้นตอนของรูปแบบเป็นรายละเอียดของรูปแบบนั้นๆ ว่ามีกี่ขั้นตอน โดยจัดเรียงลำดับกิจกรรมเป็นขั้นๆ 2.2) รูปแบบการปฏิสัมพันธ์ เป็นการอธิบายบทบาทของผู้นำ ผู้เรียนรู้ และความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เช่น เป็นผู้นำกิจกรรม ผู้อำนวยความสะดวก ผู้ให้การแนะนำเป็นแหล่งข้อมูล เป็นต้น 2.3) หลัก

การแสดงการโต้ตอบ เป็นการบอกถึงวิธีการแสดงออกของผู้นำ ต่อผู้เรียนผู้การตอบสนองต่อสิ่ง  
 ที่ผู้เรียนผู้กระทำ เช่น การปรับปรุงพฤติกรรมโดยการให้รางวัล หรือการพัฒนาความคิดสร้าง  
 สรรค์ด้วยการสร้างบรรยากาศที่เป็นอิสระ เป็นต้น 2.4) สิ่งสนับสนุน เป็นการบอกถึงเงื่อนไข  
 หรือสิ่งจำเป็นต่อการใช้รูปแบบนั้นๆ ให้เกิดผล เช่น รูปแบบการทดลองในห้องปฏิบัติการต้องใช้  
 ผู้นำที่มีการฝึกฝนมาอย่างดีแล้ว เป็นต้น ส่วนที่ 3 การนำรูปแบบไปใช้ เป็นการแนะนำให้ข้อ  
 สังเกตในการนำรูปแบบนั้นไปใช้ เช่น การใช้กับเนื้อหาประเภทใดจึงจะเหมาะสม จะใช้กับผู้  
 เรียนผู้ระดับใด เป็นต้น นอกจากนั้นยังให้คำแนะนำอื่นๆ เพื่อให้การใช้รูปแบบนั้นมีประสิทธิ  
 ภาพมากที่สุด ส่วนที่ 4 ผลที่จะเกิดขึ้นกับผู้เรียนผู้ทั้งทางตรงและทางอ้อม รูปแบบแต่ละรูปแบบ  
 จะส่งผลต่อผู้เรียนผู้ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยผลทางตรงเกิดจากกิจกรรมที่จัดตามลำดับขั้น  
 ตอนของรูปแบบ ส่วนผลทางอ้อมเกิดจากสภาพแวดล้อม ซึ่งถือเป็นผลกระทบที่เกิดตามรูปแบบ  
 นั้น และแนวคิดของ Prochaska (1999 อ้างถึงใน Cherniss และ Goleman, 2001: 219)  
 รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์เป็นรูปแบบที่ออกแบบเป็นโปรแกรมและกิจกรรม ที่มีประสิทธิ  
 ภาพ เพื่อส่งเสริมเชาวน์อารมณ์ตามองค์ประกอบหลักของเชาวน์อารมณ์ ประกอบด้วย  
 กระบวนการต่างๆ ดังนี้ 1) การสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อสนับสนุน ส่วนที่มีความสำคัญเป็นอย่าง  
 ยิ่งของสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ คือ ผู้ฝึกมีความแจ่มใสและยอมรับ สร้างสถานการณ์ที่ทำให้ดู  
 น่าเชื่อถือและสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึก และผู้เรียนผู้ในด้านบวก 2) การเตรียมความ  
 พร้อม 2.1) ช่วยให้ผู้เรียนผู้ทราบถึงประโยชน์ของเชาวน์อารมณ์ 2.2) ช่วยให้ผู้เรียนผู้ประเมิน  
 ความสามารถทางอารมณ์ และสังคม และการให้ข้อมูลย้อนกลับ 2.3) การเรียนรู้ด้วยการนำ  
 ทางตนเอง ผู้เรียนผู้เลือกวิธีที่เขาคิดว่าจะมีประสิทธิผลมากที่สุดสำหรับเขา 2.4) พัฒนาความ  
 คาดหวังทางบวกสำหรับความสำเร็จ ผู้เรียนผู้เชื่อว่ามีความเป็นไปได้สำหรับเขาในการบรรลุผล  
 ที่พึงปรารถนา และเชื่อว่ามีทักษะที่จะประสบผลสำเร็จได้ภายหลังการฝึก 3) ช่วยให้ผู้เรียนผู้ตั้ง  
 เป้าหมายที่มีความชัดเจน มีความหมาย และสามารถจัดการได้ การกำหนดเป้าหมายสามารถ  
 ส่งเสริมแรงจูงใจให้มีเพิ่มขึ้น การดำเนินการสู่เป้าหมาย การบรรลุผลสำเร็จ 4) การใช้รูปแบบ  
 ของทักษะที่พึงประสงค์ ในชั้นปฏิบัติการแน่ใจว่าผู้เข้าร่วมมีความชัดเจนและวิธีที่จะทำให้เกิด  
 ศักยภาพสามารถนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ 5) การสนับสนุนการฝึกทักษะใหม่และการให้ข้อ  
 มูลย้อนกลับเกี่ยวกับการปฏิบัติ การฝึกฝนและการทำบ่อยๆ จะเป็นประโยชน์ในเรื่องของการ  
 เรียนรู้ การให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งเป็นวิธีที่จะส่งเสริมความเชื่อมั่นในตัวเอง 6) การปลูกฝังการ  
 ต่อต้านอุปสรรค เตรียมผู้เรียนผู้ถึงการป้องกันการล้มเหลว เมื่อเขาใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้ในสถาน  
 การณ์จริง 7) การสร้างการสนับสนุนอย่างต่อเนื่องในการติดตามผล การให้กำลังใจ การ  
 สนับสนุนเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับผู้เรียนผู้ที่จะนำไปประยุกต์ใช้สิ่งที่เขาได้เรียนผู้ยังคงอยู่  
 หลังจากการฝึก การติดตามผลการฝึก การสนับสนุนทางสังคมเป็นสิ่งที่มีคุณค่า

จากนั้นนำแนวคิดที่ได้มาสังเคราะห์เป็นกรอบองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนา  
 ชาวน์อารมณ์ที่ครอบคลุมทุกแนวคิดของนักการศึกษาและนักจิตวิทยา ซึ่งดำเนินการ  
 สังเคราะห์ โดยการผสมผสานแนวคิดที่สอดคล้องกันไว้เป็นองค์ประกอบเดียวกัน

## ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนา

### ชาวน์อารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา ศาสนา และสังคม

การวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชาวน์อารมณ์ใน  
 แนวคิดจิตวิทยา ศาสนา และสังคม เป็นการดำเนินการเพื่อให้ได้สาระสำคัญที่จะนำมาใช้เป็น  
 กรอบในการสังเคราะห์สาระขององค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณ์ซึ่งมี  
 การดำเนินการเป็น 3 ขั้นตอนย่อย ดังนี้

2.1 วิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชาวน์อารมณ์ใน  
 แนวคิดจิตวิทยา โดยการศึกษาแนวคิดของนักจิตวิทยาต่างๆ ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ของตนเอง  
 โดย การใช้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตนเองในเรื่องของการเกิดอารมณ์ สาเหตุ  
 และการแสดงอารมณ์ (Salovey, 1988 อ้างถึงใน Goleman, 1995: 42–44 อ้างถึงใน นันทนา  
 วงษ์อินทร์, 2542: 30–32; Halonen และ Santrock, 1996: 468– 470) การจัดการกับอารมณ์  
 ของตนเอง โดย การรับรู้สิ่งต่างๆ ในด้านดี สร้างอารมณ์แจ่มใส ทำให้เกิดความคิดที่ดี  
 การกระทำที่ดี การผ่อนคลายอารมณ์โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง (Skinner, 1953:  
 231–240 อ้างถึงใน ประเทือง ภูมิภัทราคม, 2540: 326–327; Thoresen และ Mahoney,  
 1974: 12–13) การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง โดย นำความต้องการมาตั้งเป็นเป้าหมาย  
 วางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมาย การมองหาประโยชน์จากอุปสรรค การมองปัญหาให้เป็น  
 การเรียนรู้ สร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง ให้กำลังใจตัวเอง (Salovey, 1990 อ้างถึงใน  
 Goleman, 1995: 47) การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น โดยให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น  
 อ่านอารมณ์ ความรู้สึกของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็น เอาใจเขามาใส่ใจเรา (Myers, 1992:  
 292–298; ทศพร ประเสริฐสุข, 2542: 31–33) การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยการวิเคราะห์  
 การสื่อสารระหว่างบุคคล ทำให้เข้าใจการติดต่อสื่อสาร การเอาใจใส่ และเข้าใจถึงความรู้สึกที่  
 คนเรามีต่อการกระทำของตนเองและคนอื่นๆ (วิภาพร มาพบสุข, 2543: 151–162)

จากนั้นนำแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชาวน์อารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา  
 ในทุกประเด็นที่ได้รวบรวมจากแนวคิดของนักจิตวิทยา มาสังเคราะห์เป็นสาระสำคัญของแนว  
 คิดเกี่ยวกับการพัฒนาชาวน์อารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา โดยประเด็นที่สอดคล้องกันผสมรวม  
 เป็นสาระสำคัญสาระเดียวกัน ส่วนประเด็นที่แตกต่างกันสรุปเป็นสาระสำคัญในประเด็นนั้น

2.2 วิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเขาวนอารมณ์ในแนวคิดศาสนา โดยการศึกษาแนวคิดของผู้มีความรู้และความเข้าใจด้านศาสนา ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ของตนเอง โดยการฝึกสมาธิ มีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายสามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง (พระธรรมปิฎก, 2542: 159, 811; พระราชวรมุนี, 2542: 9-11) การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยการรู้ตัวในสิ่งที่ทำ คำที่พูด และเรื่องที่เกิดขึ้นไม่เกิดความผิดพลาด มีความอดกลั้น สงบเสงี่ยม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี (พิบูล มลิวัลย์, 2528: 106-107; พระราชวรมุนี, 2542: 9-11) การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองโดยมีใจรักในสิ่งที่ทำ และสามารถไปสู่จุดมุ่งหมายได้ (พระเทพเวที, 2532: 842-845; พระราชวรมุนี, 2542: 9-11) การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น โดยสามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นให้ความเมตตากรุณาคิดถึงใจตนเองแล้วสามารถเข้าใจผู้อื่นได้ ให้ความรักและปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นเป็นสุข ความสงสารและคิดที่จะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ (ปรีชา ช้างขวัญยืน และสมภารพรหมทา, 2543: 210; พระธรรมปิฎก, 2543: 6-7) การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดย การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอ (วนิดา ขำเขียว, 2541: 131; พระธรรมปิฎก, 2543: 6-7)

จากนั้นนำแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเขาวนอารมณ์ในแนวคิดศาสนาในทุกประเด็นที่ได้รวบรวมจากแนวคิดของผู้มีความรู้และความเข้าใจด้านศาสนา มาสังเคราะห์เป็นสาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเขาวนอารมณ์ในแนวคิดศาสนา โดยประเด็นที่สอดคล้องกันผสมรวมเป็นสาระสำคัญสาระเดียวกัน ส่วนประเด็นที่แตกต่างกันสรุปเป็นสาระสำคัญในประเด็นนั้น

2.3 วิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเขาวนอารมณ์ในแนวคิดสังคม โดยการศึกษาแนวคิดของนักสังคมวิทยา ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ของตนเอง โดยการสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองเมื่อเกี่ยวข้องกับบุคคลประกอบด้วยการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับอารมณ์ ซึ่งเกิดจากรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตน (จำนง อติวัฒน์สิทธิ์ และคณะ, 2543: 46; Schaefer, 2001: 94-95) การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยการปลูกฝังระเบียบวินัยในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่กลุ่มได้กำหนดไว้ไม่ให้กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง มีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล (Calhoun, Light และ Keller, 1994: 320; ปฟ้าณี ฐิติวัฒนา, 2542: 73) การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง โดยการสร้างความมุ่งหวัง การมีความมุ่งมั่นเห็นคุณค่าการกระทำของตนเองสามารถไปสู่ความสำเร็จได้ (Calhoun, Light และ Keller, 1994: 213; ปฟ้าณี ฐิติวัฒนา, 2542: 74) การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น โดยการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดงตามสถานการณ์และปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม (Macionis, 1992: 83-84; สุดา ภิมรัมย์แก้ว, 2541: 65-66 การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดย

มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น (Vander Zanden, 1996: 101; บรรยงค์ ไตจินดา, 2543: 374)

จากนั้นนำแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเขาวนัอารมณืในแนวคิดสังคค ในทุกประเด็นที่ไดัรวบรวมจากแนวคิดของนักสังคควิทยา มาสังคคระห้เป็นสาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเขาวนัอารมณืในแนวคิดสังคค โดยประเด็นที่สอดคล้องกันผสมรวมเป็นสาระสำคัญสาระเดียวกัน ส่วนประเด็นที่แตกต่างกันสรุปเป็นสาระสำคัญในประเด็นนั้น

### ขันที่ 3 การสังคคระห้สาระขององค้ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเขาวนัอารมณืแบบผสมผสาน

การสังคคระห้สาระขององค้ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเขาวนัอารมณืแบบผสมผสาน ดำเนินการภายใต้กรอบองค้ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเขาวนัอารมณืที่ได้จากการสังคคระห้ ในขันที่ 1 และภายใต้สาระสำคัญที่ได้จากการวิเคราะห์ในขันที่ 2

การดำเนินการสังคคระห้สาระขององค้ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเขาวนัอารมณื ดำเนินการโดยการรวบรวมสาระสำคัญของแต่ละแนวคิด หรือรวบรวมสาระที่จะนำมาเป็นข้อมูลในการสังคคระห้ จากนั้นนำสาระที่รวบรวมได้มาพิจารณาส่วนที่สอดคล้องกัน คล้ายคลึงกันหรืออยู่ในประเด็นเดียวกัน แล้วเชื่อมโยงผสมผสานรวมเป็นกลุ่มเดียวกัน และสรุปเป็นผลการสังคคระห้สาระขององค้ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเขาวนัอารมณืแต่ละองค้ประกอบ

การสังคคระห้สาระขององค้ประกอบแต่ละองค้ประกอบ ดำเนินการดังนี้

3.1 สังคคระห้หลักการของรูปแบบการพัฒนาเขาวนัอารมณืแบบผสมผสานมีการดำเนินงานเป็น 4 ขันตอนย่อย ดังนี้

3.1.1) สังคคระห้หลักการของการพัฒนาเขาวนัอารมณืในแนวคิดจิตวิทยา โดยนำสาระสำคัญทุกประเด็นของการพัฒนาเขาวนัอารมณืในแนวคิดจิตวิทยาที่ได้จากการวิเคราะห์ในข้อ 2.1 มาสังคคระห้เป็นหลักการของการพัฒนาเขาวนัอารมณืในแนวคิดจิตวิทยา



3.1.2) สังเคราะห์หลักการของการพัฒนาชาวน้ำหอมในแนวคิด ศาสตร์ โดยนำสาระสำคัญทุกประเด็นของการพัฒนาชาวน้ำหอมในแนวคิดศาสตร์ที่ได้จากการวิเคราะห์ในข้อ 2.2 มาสังเคราะห์เป็นหลักการของการพัฒนาชาวน้ำหอมในแนวคิด ศาสตร์

3.1.3) สังเคราะห์หลักการของการพัฒนาชาวน้ำหอมในแนวคิด สังคม โดยนำสาระสำคัญทุกประเด็นของการพัฒนาชาวน้ำหอมในแนวคิดสังคมที่ได้จากการวิเคราะห์ในข้อ 2.3 มาสังเคราะห์เป็นหลักการพัฒนาชาวน้ำหอมในแนวคิดสังคม

3.1.4) สังเคราะห์หลักการของการพัฒนาชาวน้ำหอมแบบ ผสม ผสาน โดยนำหลักการของการพัฒนาชาวน้ำหอมในแนวคิดจิตวิทยาที่ได้จากข้อ 3.1.1 หลักการของการพัฒนาชาวน้ำหอมในแนวคิดศาสตร์ที่ได้จากข้อ 3.1.2 และหลักการของการพัฒนาชาวน้ำหอมในแนวคิดสังคมที่ได้จากข้อ 3.1.3 มาสังเคราะห์เป็นหลักการรูปแบบ การพัฒนาชาวน้ำหอมแบบผสมผสาน

3.2 สังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการพัฒนาชาวน้ำหอมแบบผสม ผสาน โดยการนำสาระของหลักการของรูปแบบการพัฒนาชาวน้ำหอมที่ได้จากข้อ 3.1.4 มา วิเคราะห์เชื่อมโยงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นภายใต้หลักการนั้นๆ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากการ วิเคราะห์มาสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการพัฒนาชาวน้ำหอมแบบผสมผสาน

3.3 สังเคราะห์กระบวนการของรูปแบบการพัฒนาชาวน้ำหอมแบบ ผสมผสานมีการดำเนินงานเป็น 3 ขั้นตอนย่อย ดังนี้

3.3.1) การวิเคราะห์แนวทางการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรมการพัฒนาชาวน้ำหอมแบบผสมผสาน

การจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรมการพัฒนาชาวน้ำหอมแบบผสมผสานได้มาจากการนำหลักการและวัตถุประสงค์ของรูปแบบการพัฒนา ชาวน้ำหอมที่ได้จากข้อ 3.1.4 และ ข้อ 3.2 มาวิเคราะห์แนวทางในการจัดกิจกรรมที่เป็นไป ตามหลักการของรูปแบบการพัฒนาชาวน้ำหอมแบบผสมผสาน และนำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์ของรูปแบบการพัฒนาชาวน้ำหอมแบบผสมผสาน

3.3.2) การวิเคราะห์วิธีการในการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรมการพัฒนาชาวน้ำหอมแบบผสมผสาน

วิเคราะห์วิธีการในการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรม ได้จากการนำแนวทางในการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรมการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน มาวิเคราะห์แยกแยะกิจกรรมและวิเคราะห์เชื่อมโยงสู่วิธีการที่สอดคล้องกับกิจกรรม

3.3.3) การวิเคราะห์แนวทางในการจัดกิจกรรมของกระบวนการของรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน

การวิเคราะห์แนวทางในการจัดกิจกรรมของกระบวนการของรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสานโดยนำผลการสังเคราะห์กรอบองค์ประกอบของรูปแบบที่ได้จากระยะที่ 1 ขั้นที่ 3 มาวิเคราะห์กิจกรรมภายใต้กระบวนการของรูปแบบ

3.3.4) การสังเคราะห์กระบวนการของรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน

การสังเคราะห์กระบวนการของรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสานโดยนำผลการวิเคราะห์แนวทางในการจัดกิจกรรมของกระบวนการของรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน ผลจากข้อ 3.3.3 และผลการวิเคราะห์แนวทางในการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรมการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน ผลจากข้อ 3.3.1 มาสังเคราะห์กระบวนการของรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน

3.4 สังเคราะห์แนวทางการประเมินผลที่ได้รับจากการพัฒนาชาวน์อารมณืตามรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน โดยนำกิจกรรมการพัฒนาชาวน์อารมณืในแต่ละกระบวนการของรูปแบบมาวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวทางการประเมินผลที่ได้รับจากการพัฒนาชาวน์อารมณืตามรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน

#### **ขั้นที่ 4 การตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน และการแก้ไขปรับปรุงรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน**

การตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน และการแก้ไขปรับปรุงรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสานแบ่งการดำเนินงานเป็น 2 ขั้นตอนย่อย ดังนี้

#### 4.1 ตรวจสอบรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

การตรวจสอบรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ดำเนินการโดยนำสาระขององค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณแบบผสมผสานที่ได้จากขั้นที่ 3 ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ (ภาคผนวก) ที่มีความรู้ความชำนาญเฉพาะทางด้านจิตวิทยา ศาสนา และสังคม ตรวจสอบความเหมาะสมของกิจกรรมการพัฒนาเขาวน้อารมณว่ามีความสอดคล้องและมีความชัดเจนในวัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการ ประเมินรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณแบบผสมผสาน

#### 4.2 ตรวจสอบรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณโดยการทดลองใช้

ตรวจสอบรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณโดยการทดลองใช้ ดำเนินการโดยการเขียนกิจกรรมตามกระบวนการของรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณที่ได้ปรับปรุงภายหลังจากที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้ประเมินผลและให้ข้อเสนอแนะไว้จากนั้นนำรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณไปทดลองกับเยาวชนวัยรุ่นเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนจันทร์นุ่่นบำเพ็ญ ซึ่งเป็นเยาวชนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน จากนั้นนำผลที่ได้จากการทดลองใช้ไปปรับปรุงแนวทางการจัดกิจกรรมของรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณ เพื่อนำไปประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณต่อไป

### ระยะที่ 2 การประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณแบบผสมผสาน

การประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณแบบผสมผสาน มีการดำเนินการ 3 ขั้นตอน ดังนี้

รายละเอียดการดำเนินการในแต่ละขั้นตอน มีดังนี้

#### ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณแบบผสมผสานที่พัฒนาขึ้น

การเตรียมการทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณแบบผสมผสานที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วยดำเนินการ 3 ขั้นตอนย่อย ดังนี้

##### 1.1 การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างทดสอบผลการใช้รูปแบบเป็นเยาวชนวัยรุ่น ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี จำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างดังกล่าวข้างต้นนั้น ได้มาโดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

#### 1.1.1) โดยเป็นผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมรูปแบบการพัฒนา

เชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน

1.1.2) ประเมินเชาวน์อารมณ์ก่อน โดยกำหนดว่าผู้ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างต้องได้คะแนนจากแบบประเมินเชาวน์อารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง หรือต่ำกว่านั้น หลังจากนั้นสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายโดยการจับสลากรายชื่อจำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 14 คน (เพศชาย 7 คน และเพศหญิง 7 คน) กลุ่มควบคุม 14 คน (เพศชาย 7 คน และเพศหญิง 7 คน)

#### 1.2 การพัฒนาเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การพัฒนาเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการโดย

1.2.1) การศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ การวิเคราะห์และสังเคราะห์การประเมินผลเกี่ยวกับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา ศาสนา และสังคม

ผลการสังเคราะห์การประเมินผลการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา ศาสนา และสังคม พบว่า ได้แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ 3 ชุด ชุดที่ 1 แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ลักษณะเป็นแบบมาตราส่วน Likert's scale type 5 อันดับ มีลักษณะการออกแบบเพื่อประเมินเชาวน์อารมณ์แบ่งเป็น 5 ด้าน ตามองค์ประกอบร่วมของเชาวน์อารมณ์ที่สังเคราะห์ได้จากแนวคิดจิตวิทยา ศาสนา และสังคม ได้แก่ ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น และด้านกรมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ในแต่ละด้านประกอบด้วยหัวข้อย่อย โดยผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าตรงกับตนเองในระดับใด ได้แก่ จริงมากที่สุด เป็นจริงมาก เป็นจริงปานกลาง เป็นจริงน้อย ไม่เป็นจริงที่สุด ชุดที่ 2 แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด โดยให้เขียนแสดงความรู้สึกอารมณ์ และพฤติกรรม ที่แสดงออกของตนเอง มีทั้งหมด 5 ด้าน ชุดที่ 3 เป็นแบบประเมินเชาวน์อารมณ์

ลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด โดยให้เขียนแสดงอารมณ์และพฤติกรรมที่เยาวชนวัยรุ่นแสดงออกโดยผู้ใกล้ชิดเยาวชนวัยรุ่นเป็นผู้ประเมิน มีทั้งหมด 5 ข้อ

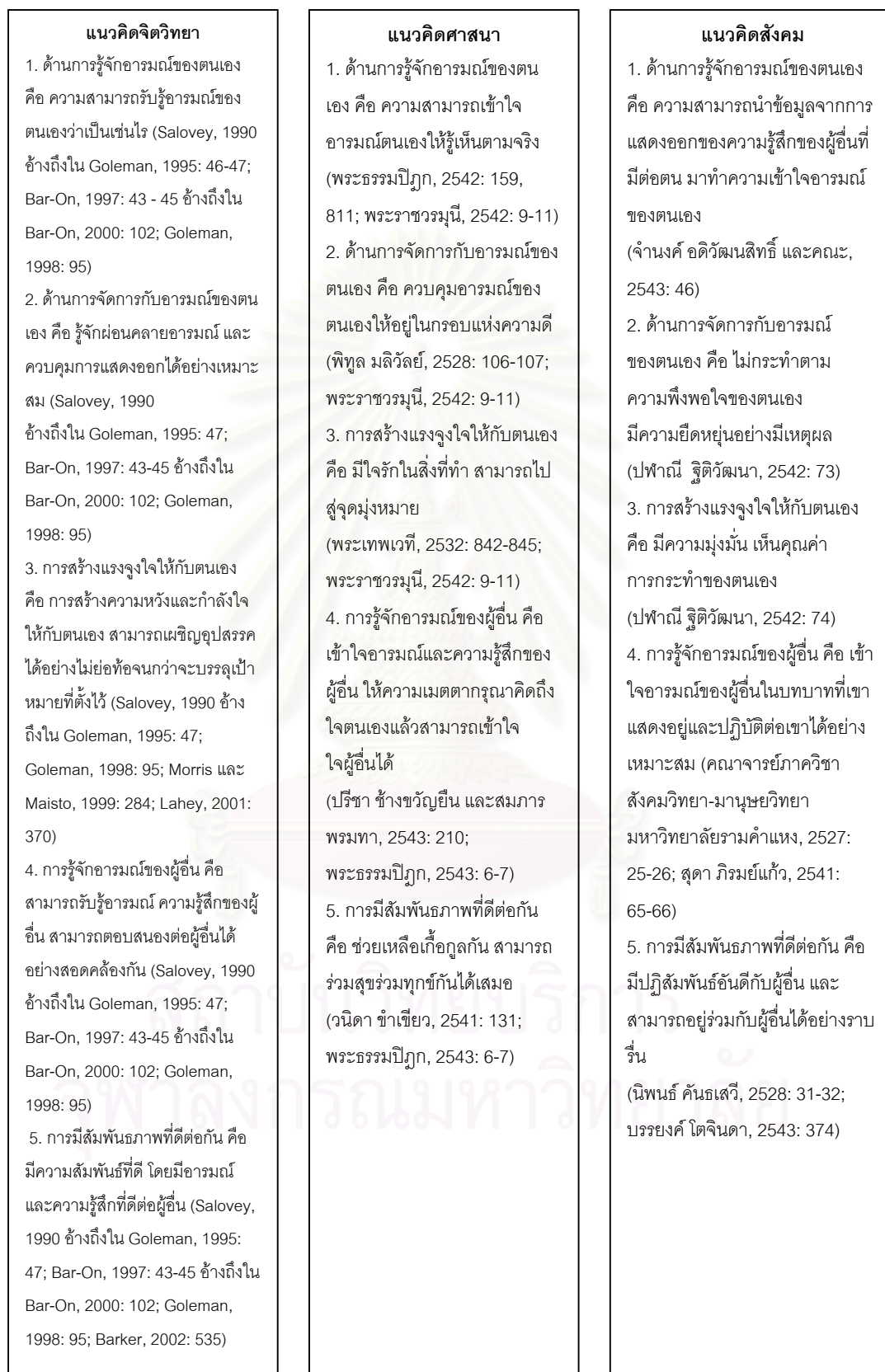
นำผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์การประเมินผลเกี่ยวกับการพัฒนาเยาวชนอารมณ์จากแนวคิดจิตวิทยา ศาสนา และสังคม มาเขียนเป็นนิยามในสิ่งที่ต้องการประเมิน และเขียนข้อคำถามครอบคลุมองค์ประกอบของเยาวชนอารมณ์ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น และด้านกรมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล 3 ชุด ได้แก่ แบบประเมินเยาวชนอารมณ์ชุดที่ 1 ชุดที่ 2 และชุดที่ 3 โดยมีรายละเอียดของการพัฒนาเครื่องมือ แสดงดังแผนภาพที่ 4

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## แผนภาพที่ 4 ผลการสร้างแบบประเมินเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน



#### แผนภาพที่ 4 ผลการสร้างแบบประเมินเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน (ต่อ)

##### นิยามเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน

1. ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง คือ ความสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองว่าเป็นเช่นไร ความสามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง และสามารถนำข้อมูลจากการแสดงออกของความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตน มาทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง
2. ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง คือ รู้จักผ่อนคลายอารมณ์ และควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี ไม่กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง และมีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล
3. การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง คือ การสร้างความหวังและกำลังใจให้กับตนเอง สามารถเผชิญอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีใจรักในสิ่งที่ทำ สามารถไปสู่จุดมุ่งหมาย มีความมุ่งมั่น และเห็นคุณค่าการกระทำของตนเอง
4. การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น คือ สามารถรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น สามารถตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น ให้ความเมตตากรุณาคิดถึงใจตนเองแล้วสามารถเข้าใจใจผู้อื่นได้ เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดงอยู่และปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม
5. การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน คือ มีความสัมพันธ์ที่ดี โดยมีอารมณ์และความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สามารถร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอ มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น

##### แบบประเมิน 3 ชุด

ชุดที่ 1 แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ ลักษณะเป็น แบบ Likert's scale type 5 อันดับ ได้แก่ เป็นจริงมากที่สุด เป็นจริงมาก เป็นจริงปานกลาง เป็นจริงน้อย ไม่เป็นจริงที่สุด มีทั้งหมด 75 ข้อ

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึง ระดับเชาวน์อารมณ์ ต่ำมาก

1.50 – 2.49 หมายถึง ระดับเชาวน์อารมณ์ ต่ำ

2.50 – 3.49 หมายถึง ระดับเชาวน์อารมณ์ ปานกลาง

3.50 – 4.49 หมายถึง ระดับเชาวน์อารมณ์ สูง

4.50 – 5.00 หมายถึง ระดับเชาวน์อารมณ์ สูงมาก

ชุดที่ 2 แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ ลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด โดยให้เขียนแสดงความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรม ที่แสดงออก ของตนเอง มีทั้งหมด 16 ข้อ

ชุดที่ 3 แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ ลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด โดยให้เขียนแสดง อารมณ์ และพฤติกรรม ที่เยาวชนแสดงออกโดยผู้ใกล้ชิดเยาวชนเป็นผู้ประเมิน มีทั้งหมด 5 ข้อ

1.2.2) ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ของแบบประเมินเชาวน์อารมณ์โดยผู้ทรงคุณวุฒิ (ภาคผนวก) ตรวจสอบในด้านภาษาที่ใช้ และความสอดคล้องระหว่างลักษณะเฉพาะของข้อคำถามกับความสามารถที่ต้องการวัดในแต่ละด้านตามคำนิยาม และปรับปรุงแก้ไขแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

### 1.2.3) การทดลองใช้แบบประเมินเชาวน์อารมณ์

ปรับปรุงแบบประเมินเชาวน์อารมณ์และนำไปทดลองใช้กับเยาวชนวัยรุ่นเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ จำนวน 30 คน

ชุดที่ 1 โดยทดลองใช้กับเยาวชนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ แล้วนำมาตรวจให้คะแนน เพื่อวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (reliability) ของแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach ได้ค่าความเที่ยง .81

ชุดที่ 2 โดยทดลองใช้กับเยาวชนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินเชาวน์อารมณ์แล้วตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข

ชุดที่ 3 โดยทดลองใช้กับผู้ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับผู้ใกล้ชิดเยาวชนกลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินเชาวน์อารมณ์แล้วตรวจสอบ และปรับปรุงแก้ไข

### 1.2.4) การนำแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

## 1.3 การสร้างกิจกรรม

ผู้วิจัยได้จัดทำกิจกรรม โดยดำเนินการ ดังนี้

### 1.3.1) ศึกษาการจัดกิจกรรมในด้านวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ

1.3.2) วิเคราะห์เนื้อหา และกำหนดจำนวนครั้งให้สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการ ผู้วิจัยได้แบ่งเนื้อหาและเวลาเป็น 19 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวม 950 นาที (การกำหนดจำนวนครั้งทั้งหมด 19 ครั้ง เพราะทำให้สามารถจัดกิจกรรมตามรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานได้ครอบคลุมเนื้อหาทั้ง 3 แนวคิด คือ แนวคิดจิตวิทยา ศาสตร์ และสังคม และจากหลักการในแนวคิดทั้งสาม พบว่า การพัฒนาเชาวน์อารมณ์สามารถพัฒนาได้ตามองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ โดยมีหลักการที่สำคัญคือการพัฒนาเชาวน์อารมณ์จะต้องเริ่มจากตัวตนภายในสู่ภายนอกเสียก่อนแล้วจึงจะไปถึงการอยู่ร่วมกับผู้อื่นและสังคมได้อย่างมีความสุข โดยเริ่มจากการรู้จักอารมณ์ของตนเอง การจัดการกับ

อารมณ์ของตนเอง การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง การสามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น และการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Goleman (1998) พระธรรมปิฎก (2543) Henslin (1996) ที่ต้องใช้เวลาในการฝึก 50 นาที เพราะจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์การใช้เวลาที่มีความเหมาะสมกับความตั้งใจในการเรียนรู้ได้เต็มที่ที่ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป รวมทั้งนักจิตวิทยามีความเห็นสอดคล้องกันว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มักประสบปัญหาในการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ อยู่เสมอทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ทำให้วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางจิตใจ และปัจจุบันพบว่าวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาด้านสุขภาพจิต การควบคุมอารมณ์ การปรับตัว เพิ่มมากขึ้น)

1.3.3) เขียนกิจกรรมโดยแต่ละกิจกรรมประกอบด้วย เรื่อง วัตถุประสงค์ แนวคิดการพัฒนา เวลา อุปกรณ์ วิธีดำเนินการ รายละเอียดกิจกรรม และเวลา แสดงดังตารางที่ 3

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตารางที่ 3 กิจกรรมในการทดลอง

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับเยาวชน 2. เพื่อให้เยาวชนทราบหลักการ วัตถุประสงค์ กระบวนการของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน และผลที่ได้รับจากการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ตามรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน 3. เพื่อให้เยาวชนมีความเข้าใจเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์
2 กิจกรรมที่ 1 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 1 คือ การรู้จักอารมณ์ของตนเอง	การรู้จักอารมณ์ของตนเอง	เพื่อให้เยาวชนสามารถรู้จักอารมณ์ของตนเองได้ โดย การทบทวนอารมณ์ของตน ในเรื่องของการเกิดอารมณ์สาเหตุ และการแสดงอารมณ์
3 กิจกรรมที่ 2 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 1 (ต่อ)	การรู้จักอารมณ์ของตนเอง	เพื่อให้เยาวชนสามารถรู้จักอารมณ์ของตนเองได้ โดย การฝึกสมาธิ มีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย สามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง
4 กิจกรรมที่ 3 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 1 (ต่อ)	การรู้จักอารมณ์ของตนเอง	เพื่อให้เยาวชนสามารถรู้จักอารมณ์ของตนเองได้ โดยการสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองเมื่อเกี่ยวข้องกับบุคคล ประกอบด้วยการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับอารมณ์ที่เกิดจากความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตน
5 กิจกรรมที่ 4 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 2 คือ การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง	การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง	เพื่อให้เยาวชนสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ โดยการทบทวนการตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น แล้วหาวิธีการในการผ่อนคลายอารมณ์ ควบคุมอารมณ์



ตารางที่ 3 กิจกรรมในการทดลอง (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์
6 กิจกรรมที่ 5 การพัฒนาเขาวนอารมณ์ องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ ด้านที่ 2 (ต่อ)	การจัดการกับอารมณ์ ของตนเอง	เพื่อให้เยาวชนสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ โดย การรับรู้สิ่งต่างๆ ในด้านดี สร้างอารมณ์แจ่มใส ทำให้เกิดความคิด ที่ดี การกระทำที่ดี การผ่อนคลายอารมณ์ โดยเลือกวิธีที่ เหมาะสมกับตนเอง
7 กิจกรรมที่ 6 การพัฒนาเขาวนอารมณ์ องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ ด้านที่ 2 (ต่อ)	การจัดการกับอารมณ์ ของตนเอง	เพื่อให้เยาวชนสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ โดย มีความรู้ตัวในสิ่งที่ทำ คำที่พูด และเรื่องที่ไม่เกิดความ ผิดพลาด มีความอดกลั้น สงบเสงี่ยม สามารถควบคุมอารมณ์ ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี
8 กิจกรรมที่ 7 การพัฒนาเขาวนอารมณ์ องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ ด้านที่ 2 (ต่อ)	การจัดการกับอารมณ์ ของตนเอง	เพื่อให้เยาวชนสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ โดย การปลูกฝังระเบียบวินัย ในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่กลุ่มได้ กำหนดไว้ ไม่ให้กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง มีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล
9 กิจกรรมที่ 8 การพัฒนาเขาวนอารมณ์ องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ ด้านที่ 3 คือ การสร้างแรงจูงใจให้กับ ตนเอง	การสร้างแรงจูงใจให้ กับตนเอง	เพื่อให้เยาวชนสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ โดย ให้คิดถึงสิ่งที่จะทำให้ตนเองมีกำลังใจ หรือ อยากทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ
10 กิจกรรมที่ 9 การพัฒนาเขาวนอารมณ์ องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ ด้านที่ 3 (ต่อ)	การสร้างแรงจูงใจให้ กับตนเอง	เพื่อให้เยาวชนสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ โดย นำความต้องการมาตั้งเป็นเป้าหมายวางขั้นตอนที่จะมุ่งไป สู่เป้าหมาย การมองหาประโยชน์จากอุปสรรค การมองปัญหา ให้เป็นการเรียนรู้ สร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง ให้กำลังใจ ตัวเอง

ตารางที่ 3 กิจกรรมในการทดลอง (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์
11 กิจกรรมที่ 10 การพัฒนาเขาวน้อารมณ์ องค์ประกอบของเขาวน้อารมณ์ ด้านที่ 3 (ต่อ)	การสร้างแรงจูงใจให้ กับตนเอง	เพื่อให้เยาวชนสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ โดย มีใจรักในสิ่งที่ทำ และสามารถไปสู่จุดหมาย
12 กิจกรรมที่ 11 การพัฒนาเขาวน้อารมณ์ องค์ประกอบของเขาวน้อารมณ์ ด้านที่ 3 (ต่อ)	การสร้างแรงจูงใจให้ กับตนเอง	เพื่อให้เยาวชนสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ โดย การสร้างความมุ่งมั่น การมีความมุ่งมั่น เห็นคุณค่าการ กระทำของตนเอง สามารถไปสู่ความสำเร็จ
13 กิจกรรมที่ 12 การพัฒนาเขาวน้อารมณ์ องค์ประกอบของเขาวน้อารมณ์ ด้านที่ 4 คือ การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น	การรู้จักอารมณ์ ของผู้อื่น	เพื่อให้เยาวชนสามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ โดย ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น อานอารมณ์ความรู้สึก ของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็น เอาใจเขามาใส่ใจเรา
14 กิจกรรมที่ 13 การพัฒนาเขาวน้อารมณ์ องค์ประกอบของเขาวน้อารมณ์ ด้านที่ 4 (ต่อ)	การรู้จักอารมณ์ ของผู้อื่น	เพื่อให้เยาวชนสามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ โดย ให้ความเมตตา กรุณา ความรักและปรารถนาที่จะให้ ผู้อื่นเป็น สุข ความสงสารและคิดที่จะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์
15 กิจกรรมที่ 14 การพัฒนาเขาวน้อารมณ์ องค์ประกอบของเขาวน้อารมณ์ ด้านที่ 4 (ต่อ)	การรู้จักอารมณ์ ของผู้อื่น	เพื่อให้เยาวชนสามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ โดย การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดงตามสถาน ภาพ และปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม
16 กิจกรรมที่ 15 การพัฒนาเขาวน้อารมณ์ องค์ประกอบของเขาวน้อารมณ์ ด้านที่ 5 คือ การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน	การมีสัมพันธภาพที่ดี ต่อกัน	เพื่อให้เยาวชนสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ โดย การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล ทำให้เข้าใจ การติดต่อสื่อสาร การเอาใจใส่ และเข้าใจถึงความรู้สึกที่คนเรา มีต่อการกระทำของตนเอง และคนอื่น ๆ

ตารางที่ 3 กิจกรรมในการทดลอง (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์
17 กิจกรรมที่ 16 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ ด้านที่ 5 (ต่อ)	การมีสัมพันธภาพ ที่ดีต่อกัน	เพื่อให้เยาวชนสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ โดย การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอ
18 กิจกรรมที่ 17 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ ด้านที่ 5 (ต่อ)	การมีสัมพันธภาพ ที่ดีต่อกัน	เพื่อให้เยาวชนสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ โดย มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่าง ราบรื่น
19	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อสนับสนุนหลังการฝึก 2. เพื่อให้เยาวชนทราบ ผลที่ได้รับจากการพัฒนา เชาวน์อารมณ์ตามรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสม ผสาน

**ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสม  
ผสานที่พัฒนาขึ้น**

การทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานที่พัฒนาขึ้น  
เป็นการทดลองแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experiment) ที่มีกลุ่มควบคุม และมีการทดสอบก่อน  
และหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design) ดังแบบการทดลองดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง		การวัดหลังการทดลอง
E	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
C	O <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>

E คือ กลุ่มทดลอง

C คือ กลุ่มควบคุม

O<sub>1</sub> O<sub>3</sub> คือ ค่าผลที่วัดได้จากระยะก่อนการทดลอง

O<sub>2</sub> O<sub>4</sub> คือ ค่าผลที่วัดได้จากระยะหลังการทดลอง

X คือ ตัวแปรที่จัดกระทำ (การจัดกิจกรรมการฝึกตามรูปแบบการพัฒนา  
เชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน)

สำหรับการทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานที่พัฒนาขึ้นเป็นการทดลองแบบที่มีกลุ่มควบคุม โดยมีการประเมินก่อนและหลังการทดลอง และมีกลุ่มทดลองโดยมีการประเมินก่อน ระหว่าง และหลังการทดลอง ซึ่งการประเมินระหว่างการทดลองนั้นเพื่อประเมินผลแนวโน้มของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ระหว่างอยู่ในช่วงของการฝึก ขั้นตอนในการดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานมีดังนี้

2.1 ติดต่อขอความร่วมมือจากผู้อำนวยการโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี เพื่อขออนุญาตนำรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้กับนักเรียนในสังกัด

2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย แนวทางในการจัดกิจกรรมตามรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานที่พัฒนาขึ้นและประสานงานในการจัดตารางเวลา

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บข้อมูลโดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

2.3.1) การดำเนินการก่อนการทดลอง ก่อนการนำรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ไปทดลองใช้ผู้วิจัยได้ประเมินเชาวน์อารมณ์ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อน

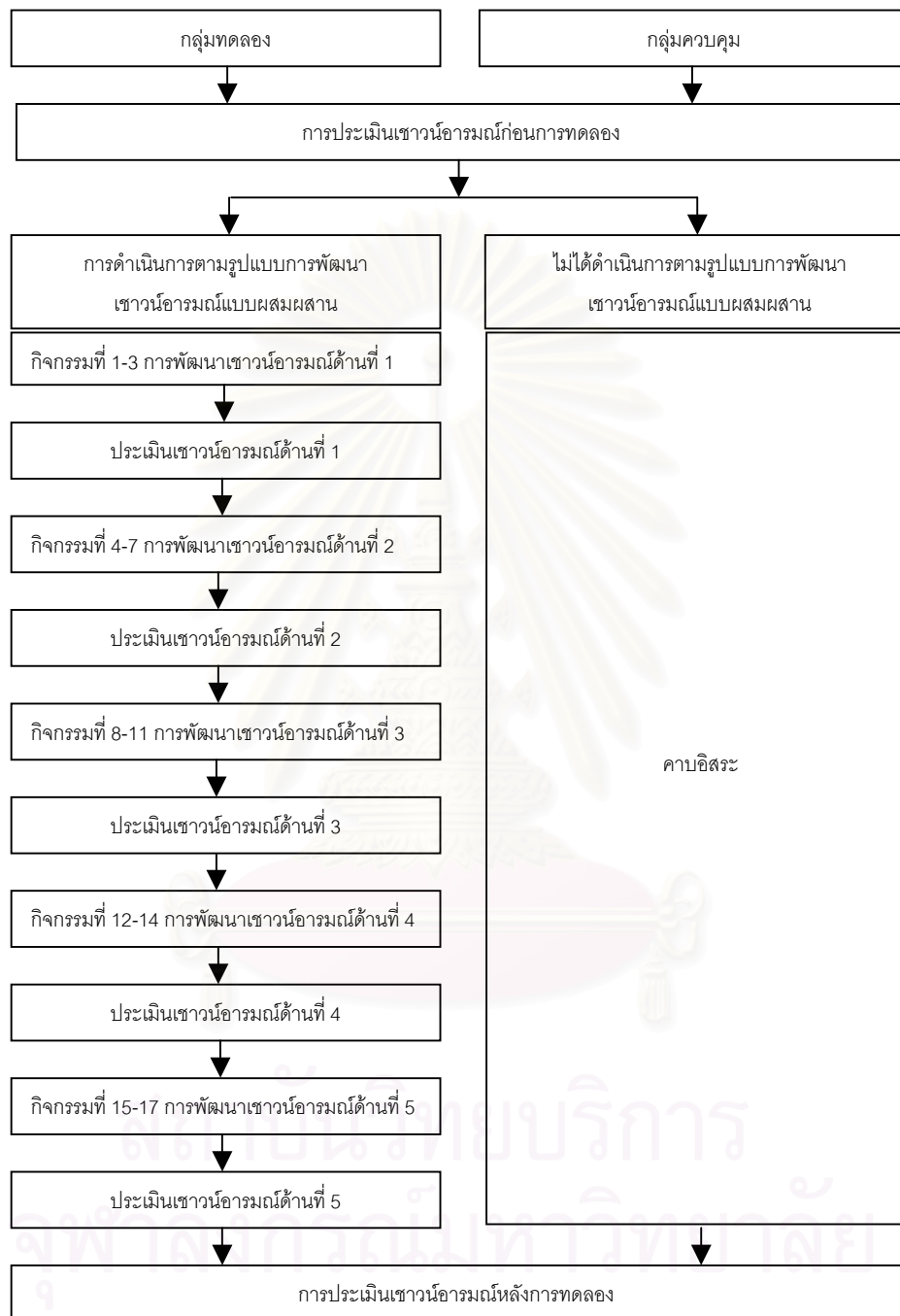
2.3.2) การดำเนินการทดลอง การดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานผู้วิจัยได้ทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทำกิจกรรมด้วยตนเองทั้งหมด ดำเนินการดังนี้

กลุ่มทดลอง ในกลุ่มทดลองผู้วิจัยได้ดำเนินการทำกิจกรรมตามกระบวนการของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่พัฒนาขึ้นโดยมีการประเมินเชาวน์อารมณ์ระหว่างทำการทดลองเป็นระยะหลังจากพัฒนาเชาวน์อารมณ์ครบ 1 องค์ประกอบ ใช้เวลาในการดำเนินการ วันอังคารเวลา 10:00-10:50 นาฬิกา และวันศุกร์เวลา 12:00-12:50 นาฬิกา ซึ่งเป็นคาบอิสระของนักเรียน ตั้งแต่วันที่ 2 ธันวาคม พ.ศ.2546 จนถึง วันที่ 10 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547

กลุ่มควบคุม ไม่ได้ทำกิจกรรมตามกระบวนการของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่พัฒนาขึ้น

2.3.3) การดำเนินการหลังการทดลอง ภายหลังจากการทำกิจกรรมตามรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน ผู้วิจัยได้ประเมินเชาวน์อารมณ์ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพร้อมกัน

แผนภาพที่ 5 การดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาเขาวนอรรถนัยแบบผสมผสาน





### ขั้นที่ 3 การประเมินผลการใช้รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน

การประเมินผลการใช้รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานดำเนินการโดยการวิเคราะห์ข้อมูล มีรายละเอียดในการดำเนินการ ดังนี้

3.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเยาวชนอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองโดยใช้ t-test (dependent)

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเยาวชนอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยใช้ two-way analysis of covariance

3.3 การวิเคราะห์แนวโน้มของการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ก่อนการฝึก ระหว่างการฝึก และหลังการฝึก ของกลุ่มทดลอง



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการพัฒนารูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณแบบผสมผสาน ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนารูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณแบบผสมผสาน

ตอนที่ 2 ผลการประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณแบบผสมผสาน

#### ตอนที่ 1 ผลการพัฒนารูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณแบบผสมผสาน

การนำเสนอผลการพัฒนารูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณแบบผสมผสาน แบ่งการนำเสนอเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการสังเคราะห์กรอบองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณ

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเขาวน้อารมณในแนวคิดจิตวิทยา ศาสนา และสังคม เพื่อนำไปใช้เป็นกรอบในการสังเคราะห์สาระขององค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณแบบผสมผสาน แบ่งการนำเสนอเป็น 3 ส่วน ดังนี้

2.1 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเขาวน้อารมณในแนวคิดจิตวิทยา

2.2 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเขาวน้อารมณในแนวคิดศาสนา

2.3 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเขาวน้อารมณในแนวคิดสังคม

ส่วนที่ 3 ผลการสังเคราะห์สาระขององค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณแบบผสมผสาน แบ่งการนำเสนอเป็น 4 ส่วน ดังนี้

3.1 ผลการสังเคราะห์หลักการของรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณแบบผสมผสาน

3.2 ผลการสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน

3.3 ผลการสังเคราะห์กระบวนการของรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน

3.4 ผลการสังเคราะห์ผลที่ได้รับจากการพัฒนาชาวน์อารมณืตามรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน

ส่วนที่ 4 ผลการตรวจสอบรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน แบ่งการนำเสนอเป็น 2 ส่วน ดังนี้

4.1 การตรวจสอบรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

4.2 การตรวจสอบรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืโดยการทดลองใช้

**ผลการดำเนินงานในแต่ละส่วนมีรายละเอียด ดังนี้**

**ส่วนที่ 1 ผลการสังเคราะห์กรอบองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณื**

การสังเคราะห์กรอบองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืดำเนินการโดยการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืของนักการศึกษาและนักจิตวิทยา ได้แก่ แนวคิดของ Bloom (1956 อ้างถึงใน ทิศนา แชมมณี, 2545: 25–29) รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยของ Bloom (instructional model base on Bloom's affective domain) ประกอบด้วยส่วนต่างๆ ดังนี้ ก) ทฤษฎี/หลักการ / แนวคิดของรูปแบบ ได้จัดลำดับขั้นของการเรียนรู้ไว้ 5 ขั้น ประกอบด้วย 1. ขั้นการรับรู้ 2. ขั้นการตอบสนอง 3. ขั้นการเห็นคุณค่า 4. ขั้นการจัดระบบ 5. ขั้นการสร้างลักษณะนิสัย ข) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนรู้เกิดการพัฒนาความรู้สึก/ เจตคติ/ ค่านิยม/คุณธรรม หรือ จริยธรรม ที่พึงประสงค์ อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นไปตามความต้องการ ค) กระบวนการของรูปแบบ ดังนี้ ขั้นที่ 1 การรับรู้ ขั้นที่ 2 การตอบสนอง ขั้นที่ 3 การเห็นคุณค่า ขั้นที่ 4 การจัดระบบ ขั้นที่ 5 การสร้างลักษณะนิสัย ง) ผลที่ได้รับจากรูปแบบ ผู้เรียนจะได้รับปลูกฝังที่พึงประสงค์จนถึงระดับที่สามารถปฏิบัติได้จนเป็นนิสัย ซึ่งผู้เรียนรู้สามารถนำไปใช้แก่ตนเองหรือผู้อื่นต่อไป แนวคิดของ Joyce และ Weil (1986: 359–364) รูปแบบเป็นแผนหรือแบบซึ่งสามารถใช้เพื่อการเรียนการสอน แต่ละรูปแบบจะให้แนวทางในการออกแบบการสอนที่ช่วยให้บรรลุวัตถุประสงค์ต่างๆ ประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 อธิบาย

ความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นที่มาของรูปแบบ ประกอบด้วยเป้าหมายของรูปแบบ ทฤษฎี และข้อสมมติที่รองรับรูปแบบ หลักการ และมโนทัศน์สำคัญที่เป็นพื้นฐานของรูปแบบ ส่วนที่ 2 ลักษณะรูปแบบ เป็นการอธิบายด้วยรูปแบบซึ่งนำเสนอเป็นเรื่องราวๆ อย่างละเอียดและเน้นการปฏิบัติได้ แบ่งเป็น 4 ประเด็น คือ 2.1) ขั้นตอนของรูปแบบ เป็นรายละเอียดของรูปแบบนั้นๆ ว่า มีกี่ขั้นตอน โดยจัดเรียงลำดับกิจกรรมเป็นขั้นๆ 2.2) รูปแบบการปฏิสัมพันธ์ เป็นการอธิบายบทบาทของผู้นำ ผู้เรียนรู้ และความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เช่น เป็นผู้นำกิจกรรม ผู้อำนวยการ ศึกษานิเทศก์ ผู้ให้การแนะนำเป็นแหล่งข้อมูล เป็นต้น 2.3) หลักการแสดงการโต้ตอบ เป็นการบอกถึงวิธีการแสดงออกของผู้นำ ต่อผู้เรียนรู้ การตอบสนองต่อสิ่งที่ผู้เรียนรู้กระทำ เช่น การปรับปรุงพฤติกรรมโดยการให้รางวัล หรือการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ด้วยการสร้างบรรยากาศที่เป็นอิสระ เป็นต้น 2.4) สิ่งสนับสนุน เป็นการบอกถึงเงื่อนไขหรือสิ่งจำเป็นต่อการใช้รูปแบบนั้นๆ ให้เกิดผล เช่น รูปแบบการทดลองในห้องปฏิบัติการต้องใช้ผู้นำที่มีการฝึกฝนมาอย่างดีแล้ว เป็นต้น ส่วนที่ 3 การนำรูปแบบไปใช้ เป็นการแนะนำให้ข้อสังเกตในการนำรูปแบบนั้นไปใช้ เช่น การใช้กับเนื้อหาประเภทใดจึงจะเหมาะสม จะใช้กับผู้เรียนรู้ระดับใด เป็นต้น นอกจากนั้น ยังให้คำแนะนำอื่นๆ เพื่อให้การใช้รูปแบบนั้นมีประสิทธิภาพมากที่สุด ส่วนที่ 4 ผลที่จะเกิดขึ้นกับผู้เรียนรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อม รูปแบบแต่ละรูปแบบจะส่งผลต่อผู้เรียนรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยผลทางตรงเกิดจากกิจกรรมที่จัดตามลำดับขั้นตอนของรูปแบบ ส่วนผลทางอ้อมเกิดจากสภาพแวดล้อม ซึ่งถือเป็นผลกระทบที่เกิดตามรูปแบบนั้น และแนวคิดของ Prochaska (1999 อ้างถึงใน Cherniss และ Goleman, 2001: 219) รูปแบบการพัฒนา เซาว์นอารมณ เป็นรูปแบบที่ออกแบบเป็นโปรแกรมและกิจกรรม ที่มีประสิทธิภาพ เพื่อส่งเสริมเซาว์นอารมณ ตามองค์ประกอบหลักของเซาว์นอารมณ ประกอบด้วยกระบวนการต่างๆ ดังนี้ 1) การสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อสนับสนุน ส่วนที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งของสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ คือ ผู้ฝึกมีความแจ่มใสและยอมรับ สร้างสถานการณ์ที่ทำให้ผู้นำเชื่อถือและสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึก และผู้เรียนในด้านบวก 2) การเตรียมความพร้อม 2.1) ช่วยให้ผู้เรียนรู้ทราบถึงประโยชน์ของเซาว์นอารมณ 2.2) ช่วยให้ผู้เรียนรู้ประเมินความสามารถทางอารมณ และสังคม และการให้ข้อมูลย้อนกลับ 2.3) การเรียนรู้ด้วยการนำทางตนเอง ผู้เรียนรู้เลือกวิธีที่เขาคิดว่าจะมีประสิทธิภาพมากที่สุดสำหรับเขา 2.4) พัฒนาความคาดหวังทางบวกสำหรับความสำเร็จ ผู้เรียนรู้เชื่อว่าจะมีความเป็นไปได้สำหรับเขาในการบรรลุผลที่พึงปรารถนา และเชื่อว่ามีทักษะที่จะประสบผลสำเร็จได้ภายหลังการฝึก 3) ช่วยให้ผู้เรียนรู้ตั้งเป้าหมายที่มีความชัดเจน มีความหมาย และสามารถจัดการได้ การกำหนดเป้าหมายสามารถส่งเสริมแรงจูงใจให้มีเพิ่มขึ้น การดำเนินการสู่เป้าหมาย การบรรลุผลสำเร็จ 4) การใช้รูปแบบของทักษะที่พึงประสงค์ในขั้นปฏิบัติการแน่ใจว่าผู้เข้าร่วมมีความชัดเจนและวิธีที่จะทำให้เกิดศักยภาพสามารถนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ 5) การสนับสนุนการฝึกทักษะใหม่และการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการปฏิบัติ การฝึกฝนและ

การทำบ่อยๆ จะเป็นประโยชน์ในเรื่องของการเรียนรู้ การให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งเป็นวิธีที่จะส่งเสริมความเชื่อมั่นในตัวเอง 6) การปลูกฝังการต่อต้านอุปสรรค เตรียมผู้เรียนรู้ถึงการป้องกัน การล้มเหลว เมื่อเขาใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้ในสถานการณ์จริง 7) การสร้างการสนับสนุนอย่างต่อเนื่องในการติดตามผล การให้กำลังใจ การสนับสนุนเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับผู้เรียนรู้ที่จะนำไปประยุกต์ใช้สิ่งที่เขาได้เรียนรู้ยังคงอยู่หลังจากการฝึก การติดตามผลการฝึก การสนับสนุนทางสังคมเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ

จากนั้นนำแนวคิดที่ได้มาสังเคราะห์เป็นกรอบองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์ที่ครอบคลุมทุกแนวคิดของนักการศึกษาและนักจิตวิทยา ซึ่งดำเนินการสังเคราะห์ โดยการผสมผสานแนวคิดที่สอดคล้องกันไว้เป็นองค์ประกอบเดียวกัน สามารถสังเคราะห์กรอบองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์ได้ แสดงดังแผนภาพที่ 6



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แผนภาพที่ 6 ผลการสังเคราะห์กรอบองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์แบบ

ผสมผสาน

แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์		กรอบองค์ประกอบ	แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์
Bloom (1956 อ้างถึงใน ทศนา แชมมณี, 2545: 25- 29)	Joyce และ Weil (1986: 359-364)	ของรูปแบบ การพัฒนา เขาวนอารมณ์	Prochaska(1999 อ้างถึงใน Cherniss และ Goleman, 2001: 219)
รูปแบบการเรียนการสอน ตามแนวคิดการพัฒนา ด้านจิตพิสัยของ Bloom (instructional model base on Bloom's affective domain) ประกอบด้วย ส่วนต่างๆ ดังนี้ ก) ทฤษฎี/หลักการ/แนวคิด ของรูปแบบ ได้จัดลำดับขั้นของการเรียน รู้ไว้ 5 ขั้น ประกอบด้วย 1.ขั้นการรับรู้ 2.ขั้นการตอบสนอง 3.ขั้นการเห็นคุณค่า 4.ขั้นการจัดระบบ 5.ขั้นการสร้างลักษณะนิสัย ข) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการ พัฒนาความรู้สึก/เจตคติ/ ค่านิยม/คุณธรรม หรือ จริย ธรรม ที่พึงประสงค์ อันจะ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมให้เป็นไปตาม ความต้องการ ค) กระบวนการของรูปแบบ ดังนี้ ขั้นที่ 1 การรับรู้ ขั้นที่ 2 การตอบสนอง ขั้นที่ 3 การเห็นคุณค่า ขั้นที่ 4 การจัดระบบ ขั้นที่ 5 การสร้างลักษณะ นิสัย ง) ผลที่ได้รับจากรูปแบบ ผู้เรียนจะได้รับการปลูกฝัง ที่พึงประสงค์จนถึงระดับที่ สามารถปฏิบัติได้จนเป็น นิสัย ซึ่งผู้เรียนสามารถนำ ไปใช้แก่ตนเองหรือผู้อื่น ต่อไป	รูปแบบเป็นแผนหรือแบบซึ่งสามารถใช้เพื่อการเรียน การสอน แต่ละรูปแบบจะให้แนวทางในการออก แบบการสอนที่ช่วยให้บรรลุวัตถุประสงค์ต่างๆ ประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 อธิบายความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นที่ มาของรูปแบบ ประกอบด้วย เป้าหมายของรูปแบบ ทฤษฎีและข้อสมมติที่รองรับรูปแบบ หลักการ และ มโนทัศน์สำคัญที่เป็นพื้นฐานของรูปแบบ ส่วนที่ 2 ลักษณะรูปแบบ เป็นการอธิบายด้วยรูป แบบซึ่งนำเสนอเป็นเรื่องราว อย่างละเอียด และ เน้นการปฏิบัติได้ แบ่งเป็น 4 ประเด็น คือ 2.1) ขั้นตอนของรูปแบบ เป็นรายละเอียดของรูป แบบนั้นๆ ว่ามีกี่ขั้นตอน โดยจัดเรียงลำดับกิจกรรม เป็นขั้นๆ 2.2) รูปแบบการปฏิสัมพันธ์ เป็นการอธิบายบทบาท ของผู้ นำ ผู้เรียน และความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เช่น เป็นผู้ นำกิจกรรม ผู้อำนวยความสะดวก ผู้ให้ การแนะนำเป็นแหล่งข้อมูล เป็นต้น 2.3) หลักการและการโต้ตอบ เป็นการบอกถึงวิธี การแสดงออกของผู้ นำ ต่อผู้เรียน การตอบสนอง ต่อสิ่งที่ผู้เรียนรู้จะทำ เช่น การปรับปรุงพฤติกรรม โดยการให้รางวัล หรือการพัฒนาความคิดสร้าง สรรค์ด้วยการสร้างบรรยากาศที่เป็นอิสระ เป็นต้น 2.4) สิ่งสนับสนุน เป็นการบอกถึงเงื่อนไขหรือสิ่งจำ เป็นต่อการใช้รูปแบบนั้นๆให้เกิดผล เช่น รูปแบบ การทดลองในห้องปฏิบัติการต้องใช้ผู้ นำที่มีกรฝึก ฝนมาอย่างดีแล้ว เป็นต้น ส่วนที่ 3 การนำรูปแบบไปใช้ เป็นการแนะนำให้ข้อ สังเกตในการนำรูปแบบนั้นไปใช้ เช่น การใช้กับเนื้อ หาประเภทใดจึงจะเหมาะสม จะใช้กับผู้เรียนระดับ ใด เป็นต้น นอกจากนั้นยังให้คำแนะนำอื่นๆ เพื่อให้ การใช้รูปแบบนั้นมีประสิทธิภาพมากที่สุด ส่วนที่ 4 ผลที่จะเกิดขึ้นกับผู้เรียนรู้ทั้งทางตรงและ ทางอ้อม รูปแบบแต่ละรูปแบบจะส่งผลต่อผู้เรียนรู้ ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยผลทางตรงเกิดจากกิจ กรรมที่จัดตามลำดับขั้นตอนของรูปแบบ ส่วนผล ทางอ้อมเกิดจากสภาพแวดล้อม ซึ่งถือเป็นผล กระทบที่เกิดตามรูปแบบนั้น	กรอบองค์ประกอบ ของรูปแบบ การพัฒนา เขาวนอารมณ์  1. หลักการของ รูปแบบ  2. วัตถุประสงค์ของ รูปแบบ  3. กระบวนการของ รูปแบบ  4. ผลที่ได้รับจาก รูปแบบ	รูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์เป็นรูปแบบที่ออกแบบ เป็นโปรแกรมและกิจกรรม ที่มีประสิทธิภาพ เพื่อส่งเสริม เขาวนอารมณ์ตามองค์ประกอบหลักของเขาวนอารมณ์ ประกอบด้วยกระบวนการต่างๆ ดังนี้ 1) การสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อสนับสนุน ส่วนที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งของสภาพแวดล้อม การเรียนรู้ คือ ผู้ฝึก มีความแจ่มใสและยอมรับ สร้างสถานการณ์ที่ทำให้ดูน่าเชื่อถือ และ สร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึก และผู้เรียนในด้านบวก 2) การเตรียมความพร้อม 2.1) ช่วยให้ผู้เรียนรู้ทราบถึงประโยชน์ของเขาวนอารมณ์ 2.2) ช่วยให้ผู้เรียนรู้ประเมินความสามารถทางอารมณ์ และสังคม และการให้ข้อมูลย้อนกลับ 2.3) การเรียนรู้ด้วยการนำทางตนเอง ผู้เรียนเลือกริธีที่เขาคิดว่าจะมีประสิทธิภาพมากที่สุด สำหรับเขา 2.4) พัฒนาความคาดหวังทางบวกสำหรับความสำเร็จ ผู้เรียนเชื่อว่ามีความเป็นไปได้สำหรับเขาในการ บรรลุผลที่พึงปรารถนา และเชื่อว่า มีทักษะที่จะประสบ ผลสำเร็จได้ภายหลังการฝึก 3) ช่วยให้ผู้เรียนรู้ตั้งเป้าหมายที่มีความชัดเจน มีความหมาย และสามารถจัดการได้ การกำหนดเป้า หมายสามารถส่งเสริมแรงจูงใจให้เพิ่มขึ้น การดำเนินการสู่เป้าหมาย การบรรลุผลสำเร็จ 4) การใช้รูปแบบของทักษะที่พึงประสงค์ ในขั้นปฏิบัติ การแน่ใจว่าผู้เข้าร่วมมีความชัดเจนและวิธีที่จะทำให้เกิด ศักยภาพสามารถนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ 5) การสนับสนุนการฝึกทักษะใหม่และการให้ข้อมูลย้อน กลับเกี่ยวกับการปฏิบัติ การฝึกฝนและการทำบ่อยๆ จะ เป็นประโยชน์ในเรื่องของการเรียนรู้ การให้ข้อมูลย้อน กลับซึ่งเป็นวิธีที่จะส่งเสริมความเชื่อมั่นในตัวเอง 6) การปลูกฝังการต่อต้านอุปสรรค เตรียมผู้เรียนรู้ถึงการป้องกันการล้มเหลว เมื่อเขาใช้ สิ่งที่ได้เรียนรู้ในสถานการณ์จริง 7) การสร้างการสนับสนุนอย่างต่อเนื่องในการติดตามผล การให้กำลังใจ การสนับสนุนเป็นสิ่งที่มีความจำเป็น สำหรับผู้เรียนรู้ที่จะนำไปประยุกต์ใช้สิ่งที่เขาได้เรียนรู้ยัง คงอยู่หลังจากการฝึก การติดตามผลการฝึก การสนับสนุนทางสังคมเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ



แผนภาพที่ 6 ผลการสังเคราะห์กรอบองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบ  
ผสมผสาน (ต่อ)



กรอบองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์	
1.	หลักการของรูปแบบ
2.	วัตถุประสงค์ของรูปแบบ
3.	กระบวนการของรูปแบบ
3.1	การสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อสนับสนุน
3.2	การเตรียมความพร้อมของกลุ่มตัวอย่าง
3.3	ช่วยให้ผู้เรียนรู้ตั้งเป้าหมายที่มีความชัดเจน
3.4	การดำเนินการกิจกรรม
3.5	การสนับสนุนหลังการฝึก
4.	ผลที่ได้รับจากรูปแบบ

จากแผนภาพที่ 6 สรุปได้ว่ารูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 4 ส่วน ได้แก่ หลักการ วัตถุประสงค์ กระบวนการ และผลที่ได้รับจากการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ตามรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน

**ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนา  
เชาวน์อารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา ศาสนา และสังคม เพื่อใช้เป็นกรอบในการ  
สังเคราะห์สาระขององค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์**

ผลการวิเคราะห์นำเสนอเป็น 3 ส่วน ดังนี้

**2.1 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนา  
เชาวน์อารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา**

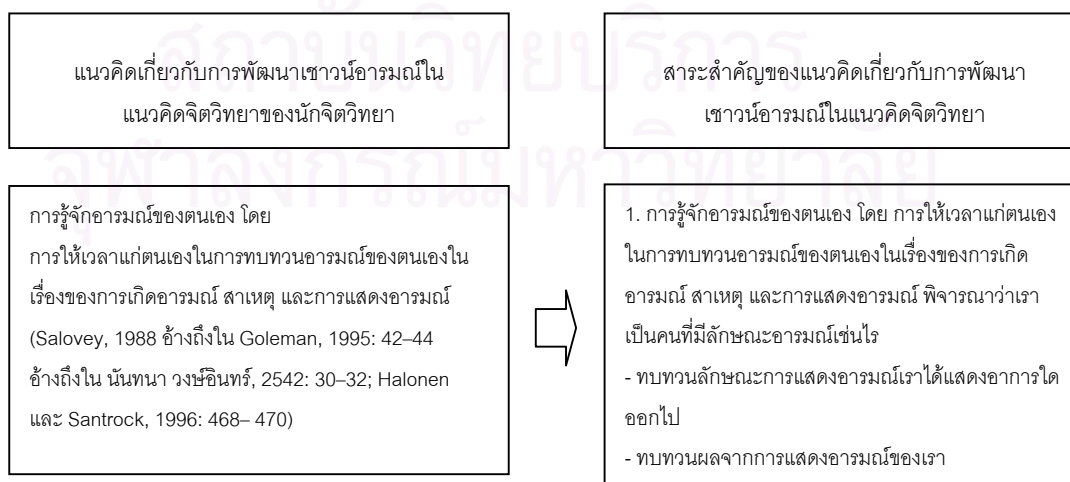
วิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเชาวน์  
อารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา โดยการศึกษาแนวคิดของนักจิตวิทยาต่างๆ ได้แก่ การรู้จักอารมณ์  
ของตนเอง โดยการให้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตนเองในเรื่องของการเกิด  
อารมณ์ สาเหตุ และการแสดงอารมณ์ (Salovey, 1988 อ้างถึงใน Goleman, 1995: 42–44  
อ้างถึงใน นันทนา วงษ์อินทร์, 2542: 30–32; Halonen และ Santrock, 1996: 468–470) การ  
จัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยการรับรู้สิ่งต่างๆ ในด้านดี สร้างอารมณ์แจ่มใส ทำให้เกิด

ความคิดที่ดี การกระทำที่ดี การผ่อนคลายอารมณ์โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง (Skinner, 1953: 231–240 อ้างถึงใน ประเทือง ภูมิภัทราคม, 2540: 326–327; Thoresen และ Mahoney, 1974: 12–13) การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง โดย นำความต้องการมาตั้งเป็นเป้าหมาย วางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมาย การมองหาประโยชน์จากอุปสรรค การมองปัญหาให้เป็นการเรียนรู้ สร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง ให้กำลังใจตัวเอง (Salovey, 1990 อ้างถึงใน Goleman, 1995: 47) การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น โดย ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น อ่านอารมณ์ ความรู้สึกของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็น เอาใจเขามาใส่ใจเรา (Myers, 1992: 292–298; ทศพร ประเสริฐสุข, 2542: 31–33) การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล ทำให้เข้าใจการติดต่อสื่อสาร การเอาใจใส่ และเข้าใจถึงความรู้สึกที่คนเรามีต่อการกระทำของตนเองและคนอื่นฯ (วิภาพร มาพบสุข, 2543: 151–162)

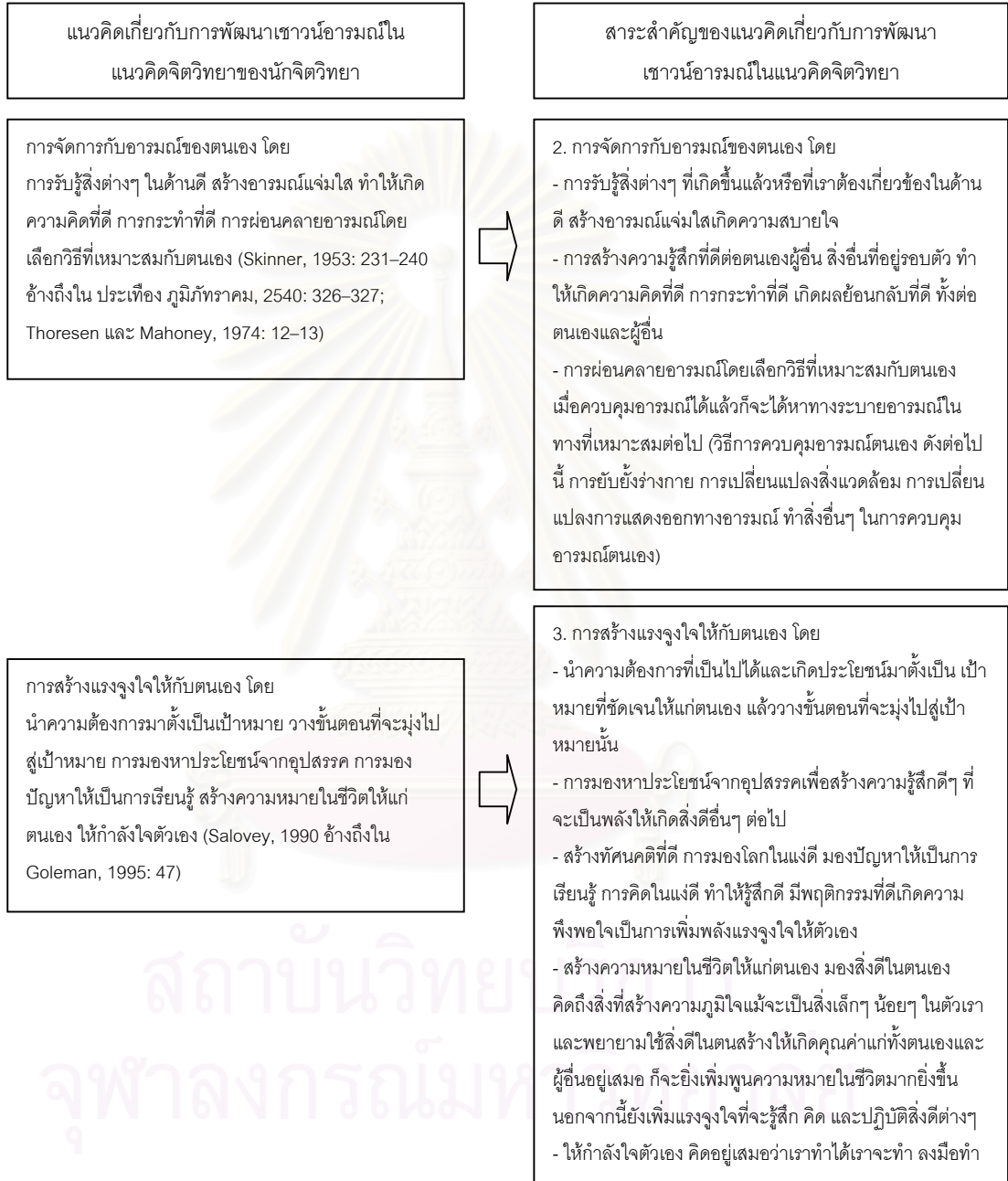
จากนั้นนำแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเขาวนอารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยาในทุกประเด็นที่ได้รวบรวมจากแนวคิดของนักจิตวิทยา มาสังเคราะห์เป็นสาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเขาวนอารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา โดยประเด็นที่สอดคล้องกัน ผสานรวมเป็นสาระสำคัญสาระเดียวกัน ส่วนประเด็นที่แตกต่างกันสรุปเป็นสาระสำคัญในประเด็นนั้น สามารถวิเคราะห์สาระสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเขาวนอารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา แสดงดังแผนภาพที่ 7

แผนภาพที่ 7 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเขาวนอารมณ์ใน

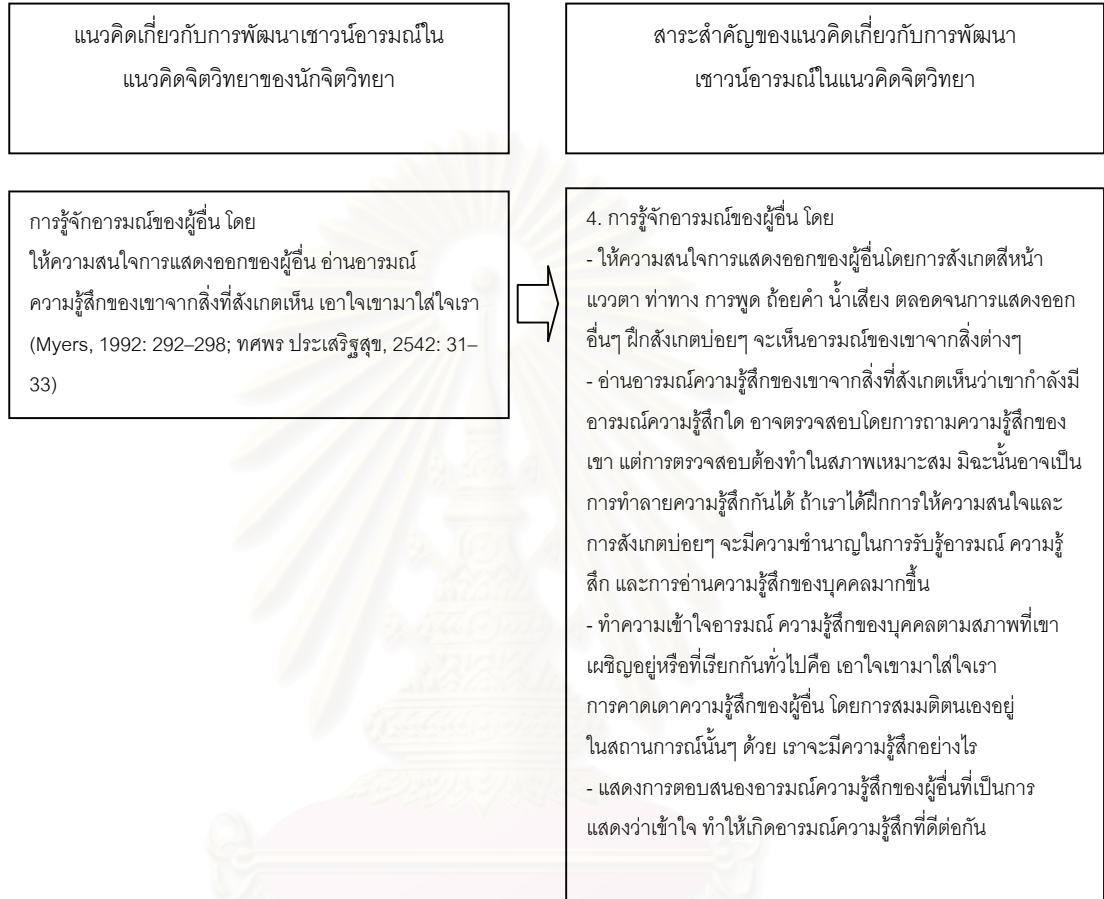
#### แนวคิดจิตวิทยาของนักจิตวิทยา



แผนภาพที่ 7 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ใน  
แนวคิดจิตวิทยาของนักจิตวิทยา (ต่อ)

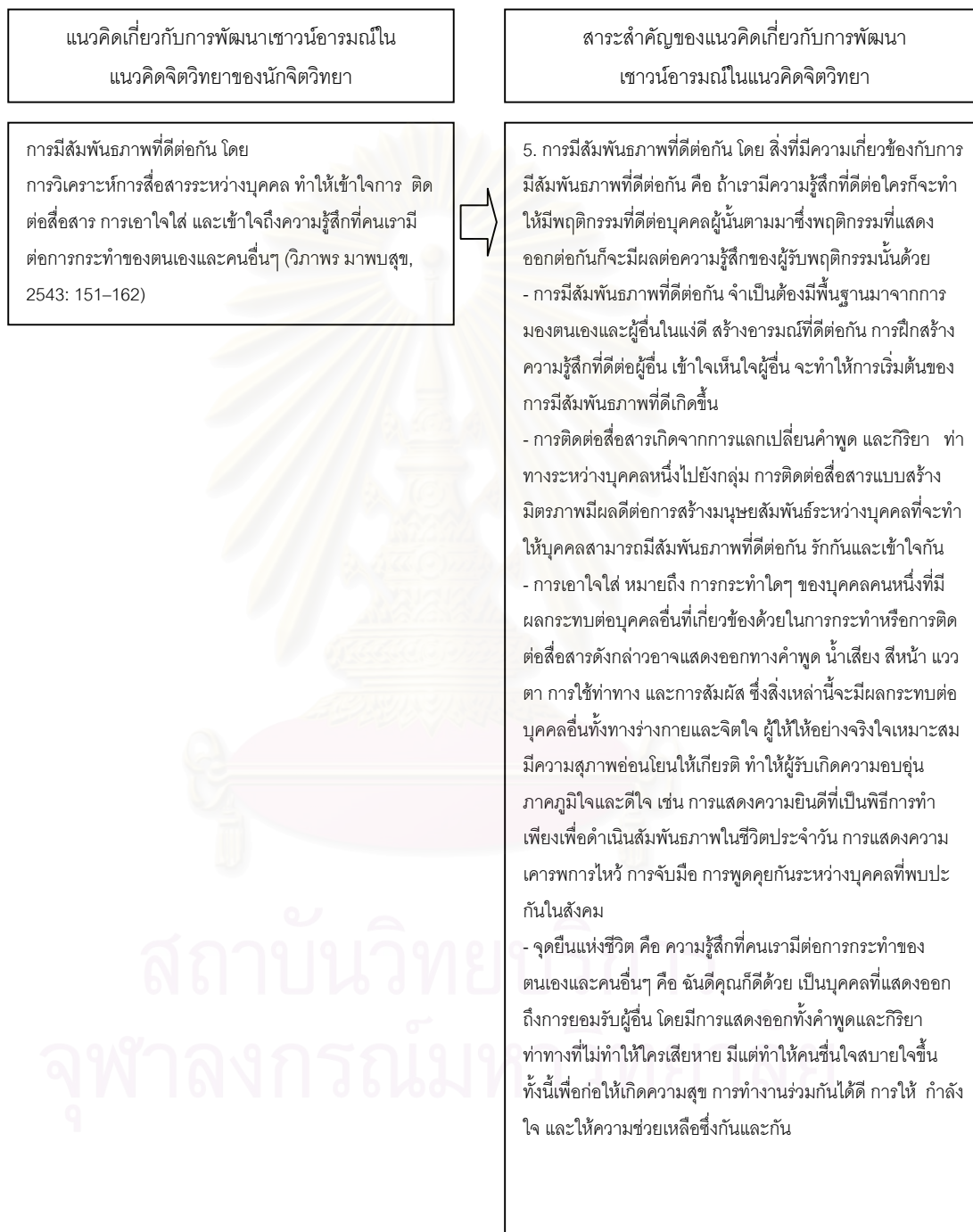


แผนภาพที่ 7 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ใน  
แนวคิดจิตวิทยาของนักจิตวิทยา (ต่อ)





แผนภาพที่ 7 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเขาวน้อารมณีนใน  
แนวคิดจิตวิทยาของนักจิตวิทยา (ต่อ)



จากแผนภาพที่ 7 สรุปสาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเขาวน้อารมณีนแบบ  
ผสมผสานในแนวคิดจิตวิทยาได้ 5 ประการ

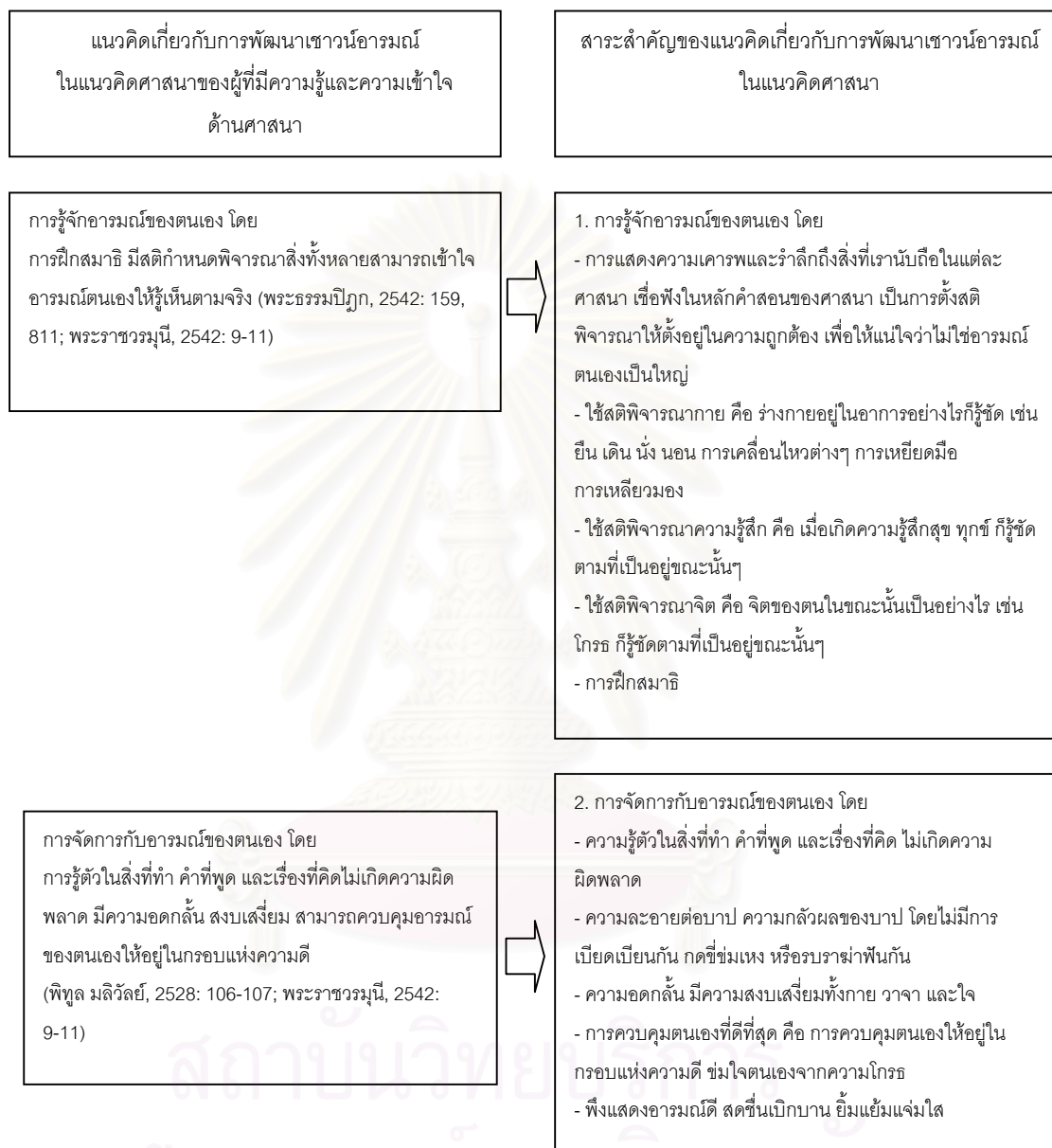
## 2.2 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเขาวงกตธรรมในแนว คิดศาสนา

วิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเขาวงกตธรรมในแนว  
ศาสนาโดยการศึกษาแนวคิดของผู้มีความรู้และความเข้าใจด้านศาสนา ได้แก่ การรู้จักอารมณ์  
ของตนเอง โดย การฝึกสมาธิ มีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายสามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้  
รู้เห็นตามจริง (พระธรรมปิฎก, 2542: 159, 811; พระราชวรมุนี, 2542: 9-11) การจัดการกับ  
อารมณ์ของตนเอง โดย การรู้ตัวในสิ่งที่ทำ คำที่พูด และเรื่องที่เกิดไม่เกิดความผิดพลาด มีความ  
อดกลั้น สงบเสงี่ยม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี (พิบูล  
มลิวัลย์, 2528: 106-107; พระราชวรมุนี, 2542: 9-11) การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง โดย  
มีใจรักในสิ่งที่ทำ และสามารถไปสู่จุดมุ่งหมายได้ (พระเทพเวที, 2532: 842-845;  
พระราชวรมุนี, 2542: 9-11) การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น โดย สามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้  
สึกของผู้อื่นให้ความเมตตากรุณาคิดถึงใจตนเองแล้วสามารถเข้าใจผู้อื่นได้ ให้ความรักและ  
ปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นเป็นสุข ความสงสารและคิดที่จะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ (ปรีชา ช้างขวัญยืน  
และสมภาร พรหมทา, 2543: 210; พระธรรมปิฎก, 2543: 6-7) การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดย  
การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอ (วนิดา ข้าเขียว, 2541: 131; พระธรรม  
ปิฎก, 2543: 6-7)

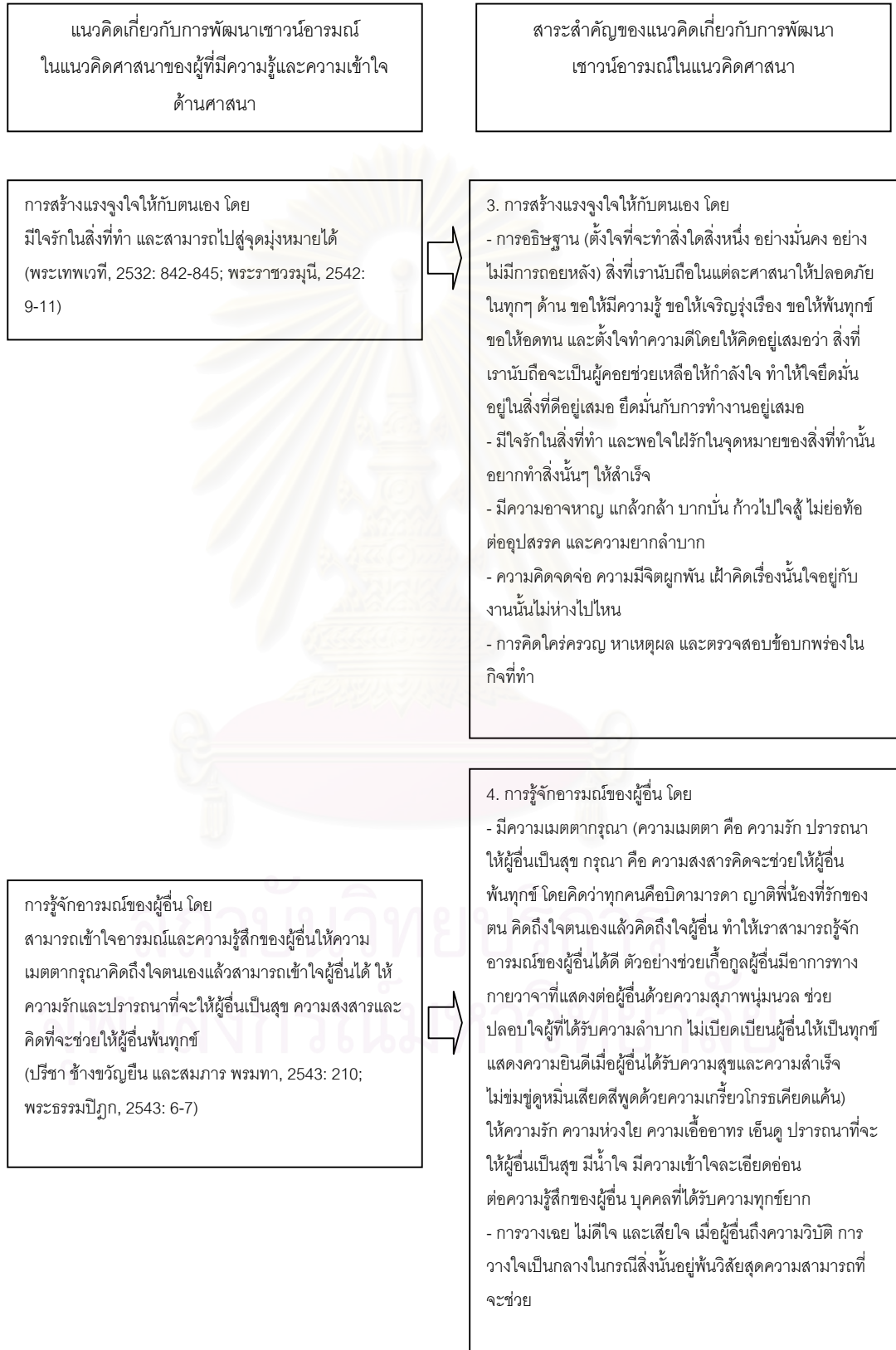
จากนั้นนำแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเขาวงกตธรรมในแนวศาสนาใน  
ทุกประเด็นที่ได้รวบรวมจากแนวคิดของผู้มีความรู้และความเข้าใจด้านศาสนามาสังเคราะห์  
เป็นสาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเขาวงกตธรรมในแนวศาสนา โดยประเด็นที่  
สอดคล้องกันผสมรวมเป็นสาระสำคัญสาระเดียวกัน ส่วนประเด็นที่แตกต่างกันสรุปเป็นสาระ  
สำคัญในประเด็นนั้น สามารถวิเคราะห์สาระสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเขาวงกตธรรมใน  
แนวศาสนา แสดงดังแผนภาพที่ 8

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

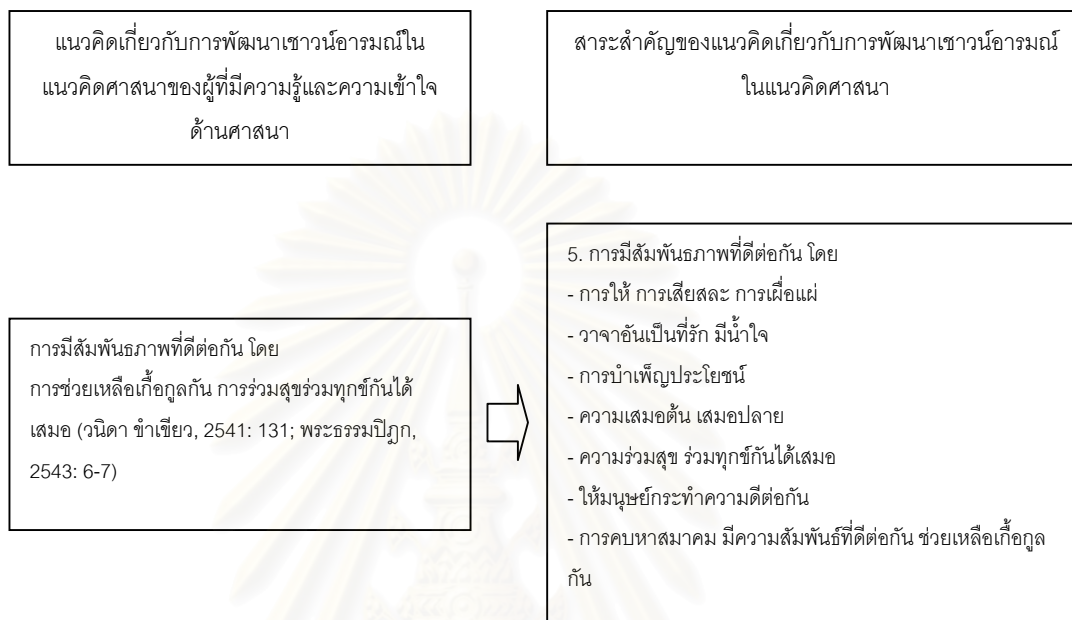
แผนภาพที่ 8 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชาวน์อารมณฺ์ ใน  
แนวคิดศาสนาของผู้ที่มีความรู้และความเข้าใจด้านศาสนา



แผนภาพที่ 8 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชาวนออารมณฺ์ ใน  
แนวคิดศาสนาของผู้ที่มีความรู้และความเข้าใจด้านศาสนา (ต่อ)



แผนภาพที่ 8 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ใน  
แนวคิดศาสนาของผู้ที่มีความรู้และความเข้าใจด้านศาสนา (ต่อ)



จากแผนภาพที่ 8 สรุปสาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ใน  
แนวคิดศาสนาได้ 5 ประการ

2.3 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ในแนว  
คิดสังคัม

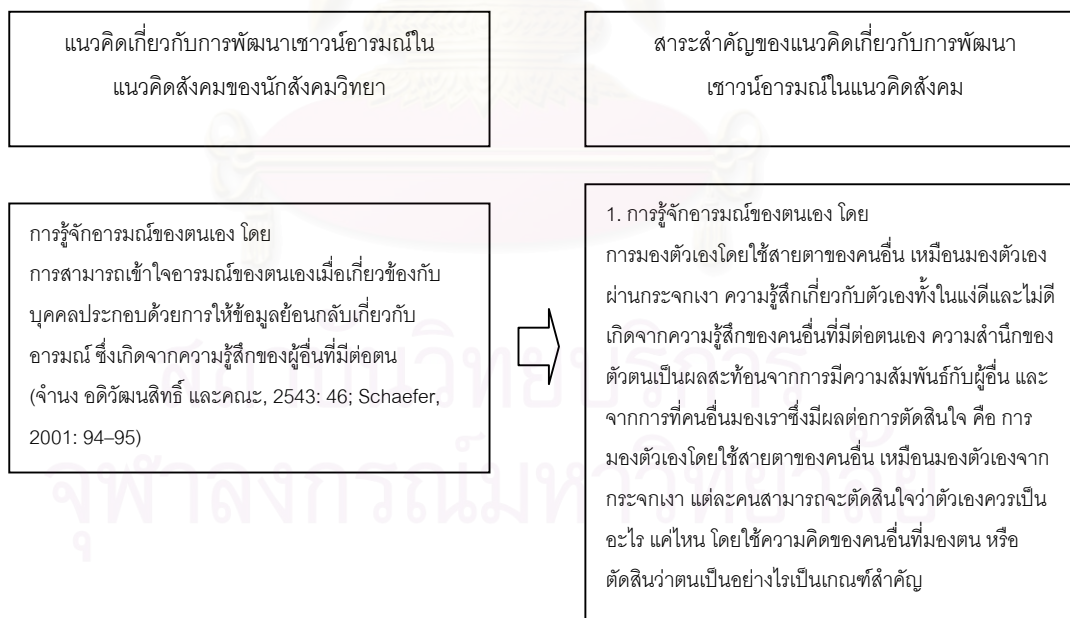
วิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ในแนวคิด  
สังคัม โดยการศึกษาแนวคิดของนักสังคัมวิทยา ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ของตนเอง โดย  
การสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองเมื่อเกี่ยวข้องกับบุคคลประกอบด้วยการให้ข้อมูลย้อน  
กลับเกี่ยวกับอารมณ์ ซึ่งเกิดจากความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตน (จำนง อติวัฒน์สิทธิ์ และคณะ,  
2543: 46; Schaefer, 2001: 94-95) การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดย การปลุกฝัง  
ระเบียบวินัย ในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่กลุ่มได้กำหนดไว้ไม่ให้กระทำตามความพึงพอใจ  
ของตนเอง มีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล (Calhoun, Light และ Keller, 1994: 320; ปฟ้าณี  
ฐิติวัฒนา, 2542: 73) การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง โดย การสร้างความมุ่งหวัง การมีความ  
มุ่งมั่นเห็นคุณค่าการกระทำของตนเองสามารถไปสู่ความสำเร็จได้ (Calhoun, Light และ  
Keller, 1994: 213; ปฟ้าณี ฐิติวัฒนา, 2542: 74) การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น โดย การเข้าใจ  
อารมณ์ของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดงตามสถานภาพและปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม



(Macionis, 1992: 83–84; สุดา ภิรมย์แก้ว, 2541: 65–66 การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยมีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น (Vander Zanden, 1996: 101; บรรยงค์ ไตจินดา, 2543: 374)

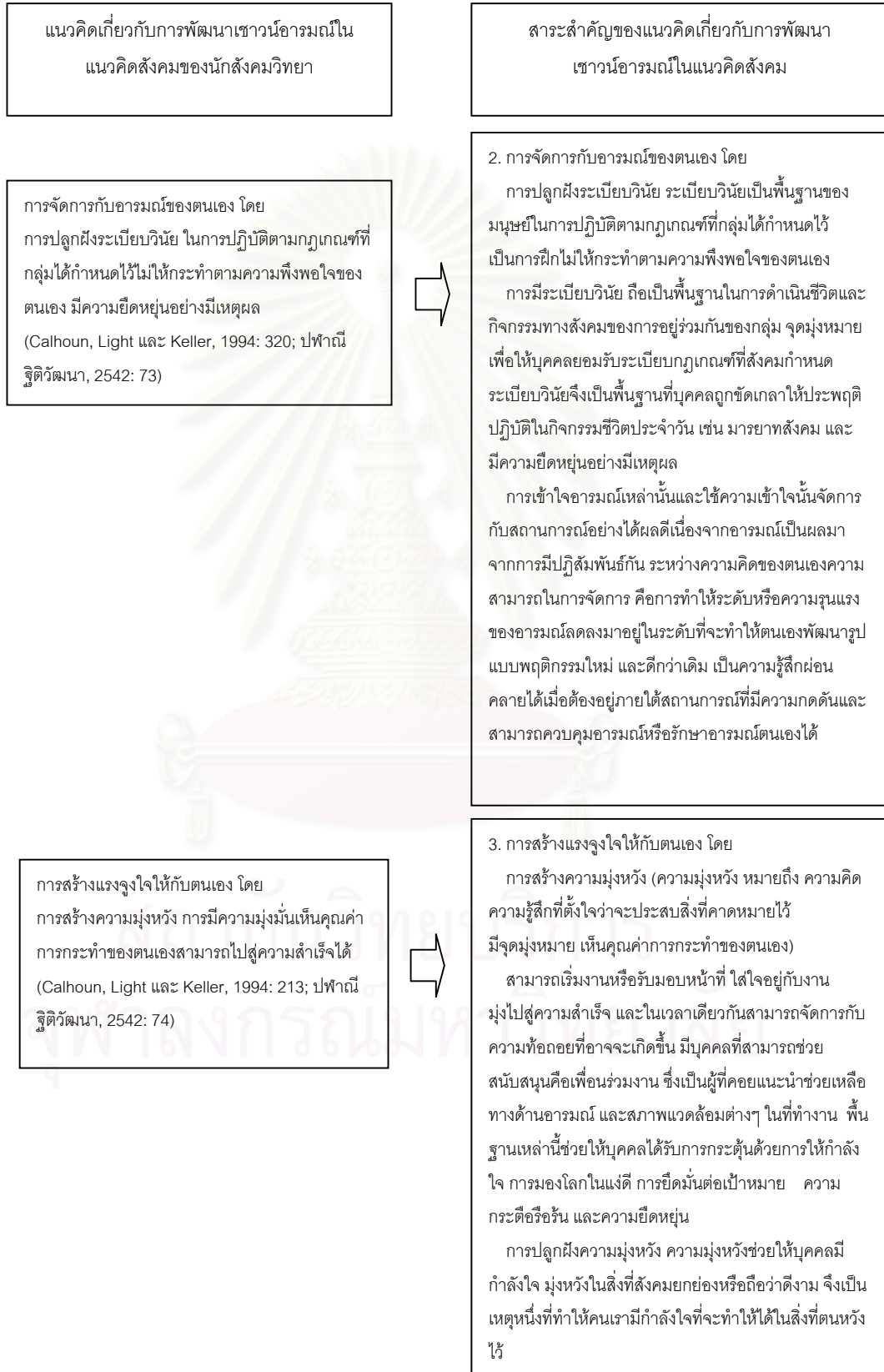
จากนั้นนำแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเขาวนอารมณ์ในแนวคิดสังคมในทุกประเด็นที่ได้รวบรวมจากแนวคิดของนักสังคมวิทยา มาสังเคราะห์เป็นสาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเขาวนอารมณ์ในแนวคิดสังคม โดยประเด็นที่สอดคล้องกันผสมรวมเป็นสาระสำคัญสาระเดียวกัน ส่วนประเด็นที่แตกต่างกันสรุปเป็นสาระสำคัญในประเด็นนั้น สามารถวิเคราะห์สาระสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเขาวนอารมณ์ในแนวคิดสังคม แสดงดังแผนภาพที่ 9

แผนภาพที่ 9 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเขาวนอารมณ์ในแนวคิดสังคมของนักสังคมวิทยา

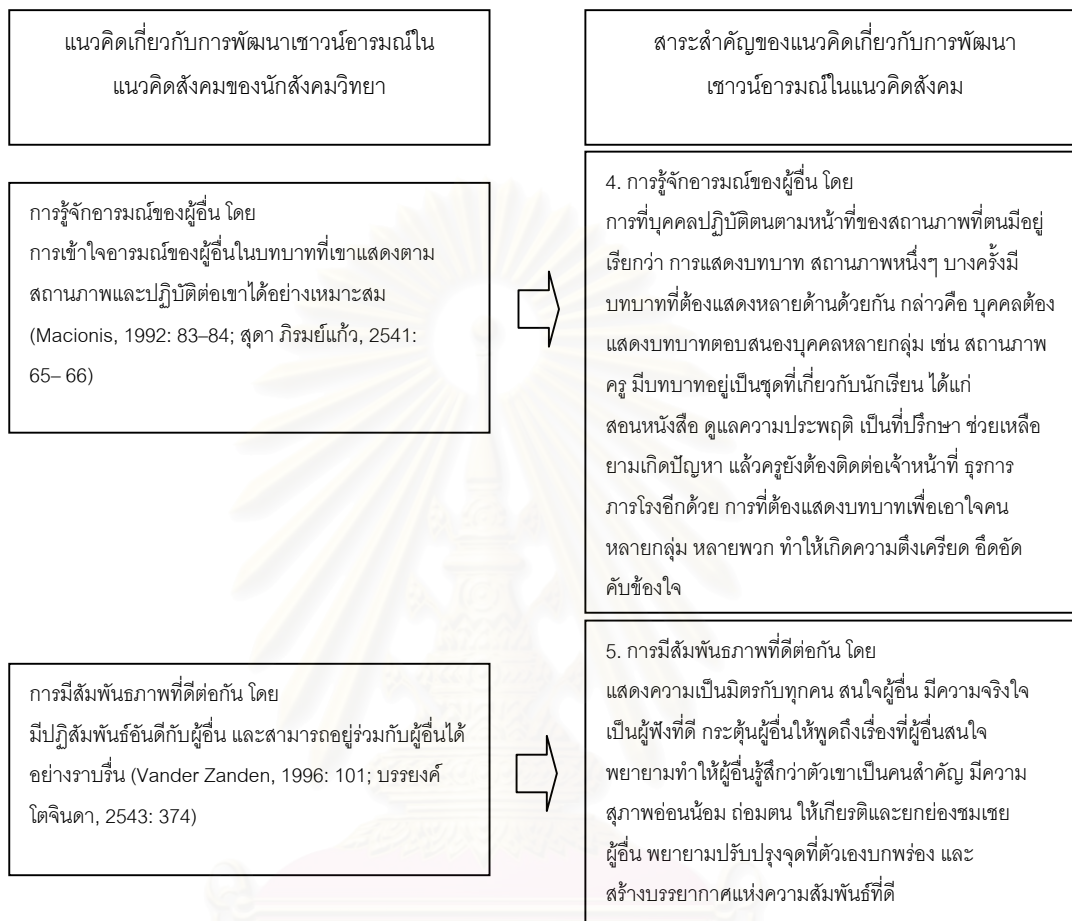


## แผนภาพที่ 9 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชาวน์อารมณใน

### แนวคิดสังคมของนักสังคมวิทยา (ต่อ)



แผนภาพที่ 9 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ใน  
แนวคิดสังคมของนักสังคมวิทยา (ต่อ)



จากแผนภาพที่ 9 สรุปสาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ใน  
แนวคิดสังคมได้ 5 ประการ

### ส่วนที่ 3 ผลการสังเคราะห์สาระขององค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนา เชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน

การสังเคราะห์สาระขององค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์  
อารมณ์แบบผสมผสาน ดำเนินการภายใต้กรอบองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์  
อารมณ์ที่ได้จากการสังเคราะห์ ในส่วนที่ 1 และภายใต้สาระสำคัญที่ได้จากการวิเคราะห์ใน  
ส่วนที่ 2

การดำเนินการสังเคราะห์สาระขององค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนา  
เชาวน์อารมณ์ ดำเนินการโดยการรวบรวมสาระสำคัญของแต่ละแนวคิด หรือรวบรวมสาระที่จะ

นำมาเป็นข้อมูลในการสังเคราะห์ จากนั้นนำสาระที่รวบรวมได้มาพิจารณาส่วนที่สอดคล้องกัน คล้ายคลึงกันหรืออยู่ในประเด็นเดียวกัน แล้วเชื่อมโยงผสมผสานรวมเป็นกลุ่มเดียวกัน และสรุปเป็นผลการสังเคราะห์สาระขององค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แต่ละองค์ประกอบ

ผลการสังเคราะห์สาระขององค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

3.1 ผลการสังเคราะห์หลักการของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน ผู้วิจัยนำเสนอผลการสังเคราะห์ตามขั้นตอนย่อในการสังเคราะห์หลักการของรูปแบบ ดังนี้

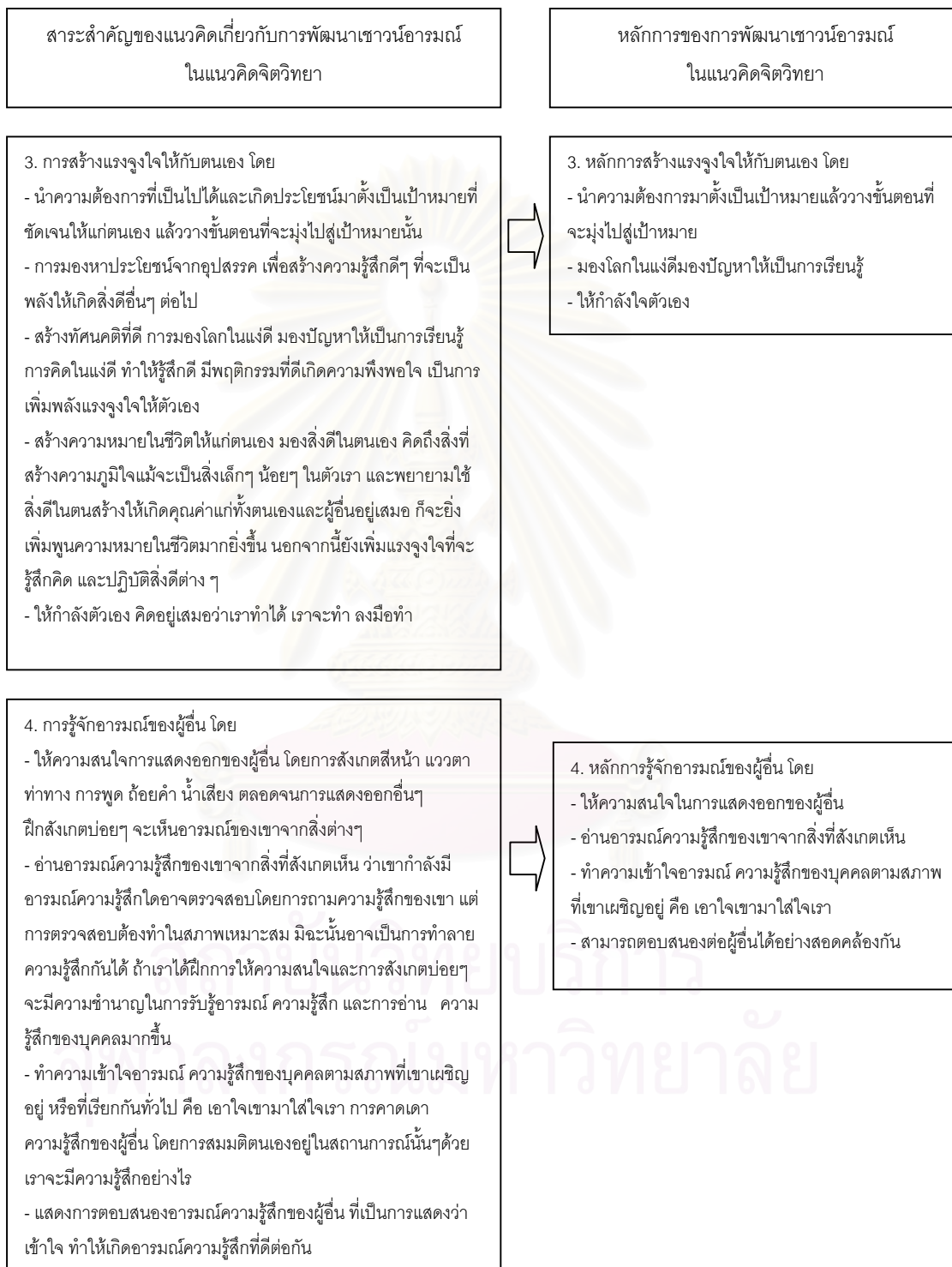
3.1.1 ผลการสังเคราะห์หลักการของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา สังเคราะห์หลักการของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา โดยนำสาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่ได้จากข้อ 2.1 มาสังเคราะห์เป็นหลักการของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา ผลการสังเคราะห์หลักการของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา แสดงดังแผนภาพที่ 10

แผนภาพที่ 10 ผลการสังเคราะห์หลักการของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา



## แผนภาพที่ 10 ผลการสังเคราะห์หลักการของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา

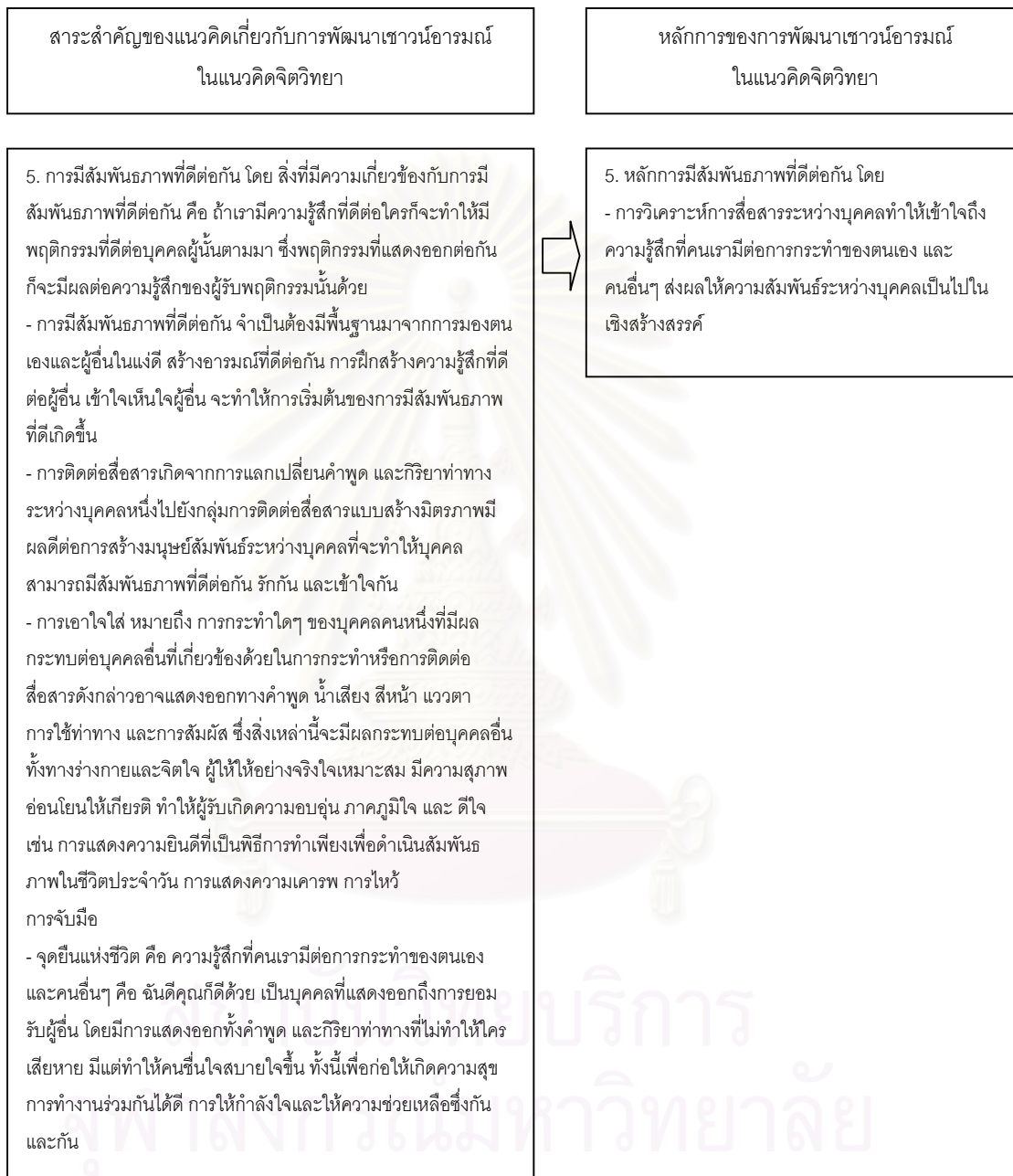
(ต่อ)





## แผนภาพที่ 10 ผลการสังเคราะห์หลักการของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา

(ต่อ)



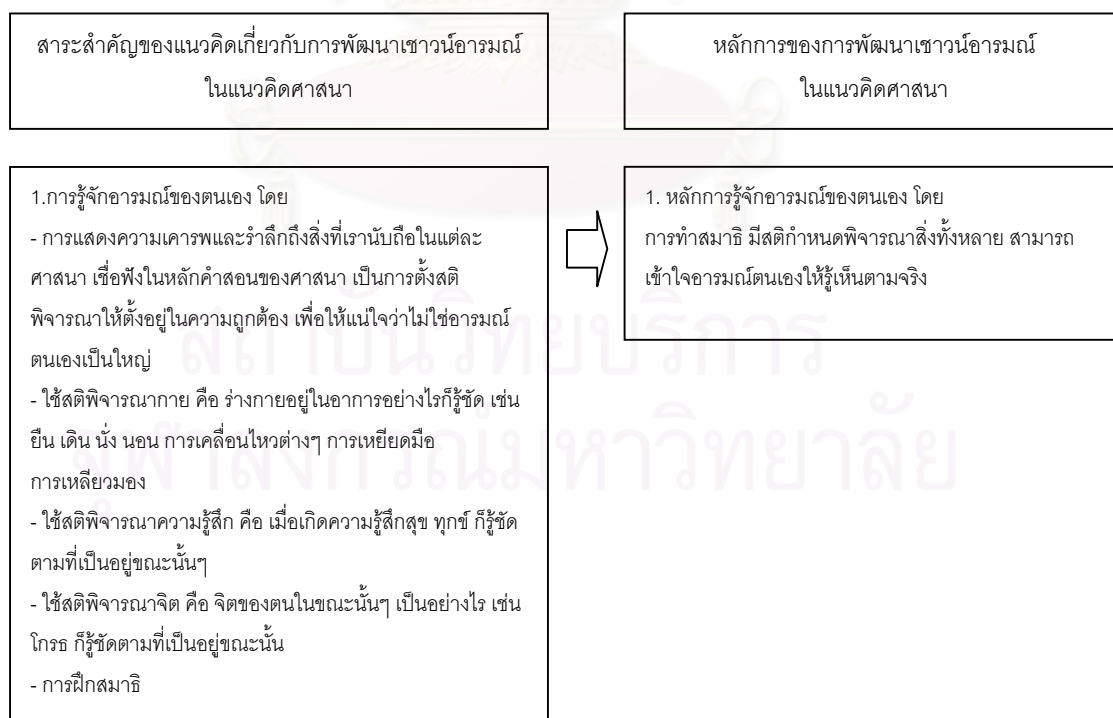
จากแผนภาพที่ 10 พบว่า หลักการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยาประกอบด้วยหลักการสำคัญ 5 ด้าน ได้แก่ 1) หลักการรู้จักอารมณ์ของตนเอง โดยการทบทวนอารมณ์ของตนเองในเรื่องของการเกิดอารมณ์ สาเหตุ และการแสดงอารมณ์ 2) หลักการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยการรู้จักผ่อนคลายอารมณ์ และควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม 3) หลักการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง โดย นำความต้องการมาตั้งเป็นเป้าหมายแล้ววาง

ขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมาย 4) หลักการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น โดย ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น อ่านอารมณ์ความรู้สึกของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็น ทำความเข้าใจ และสามารถตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน 5) หลักการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดย การวิเคราะห์หรือการสื่อสารทำให้เข้าใจถึงความรู้สึกที่คนเรามีต่อการกระทำของตนเองและคนอื่น ส่งผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นไปในเชิงสร้างสรรค์

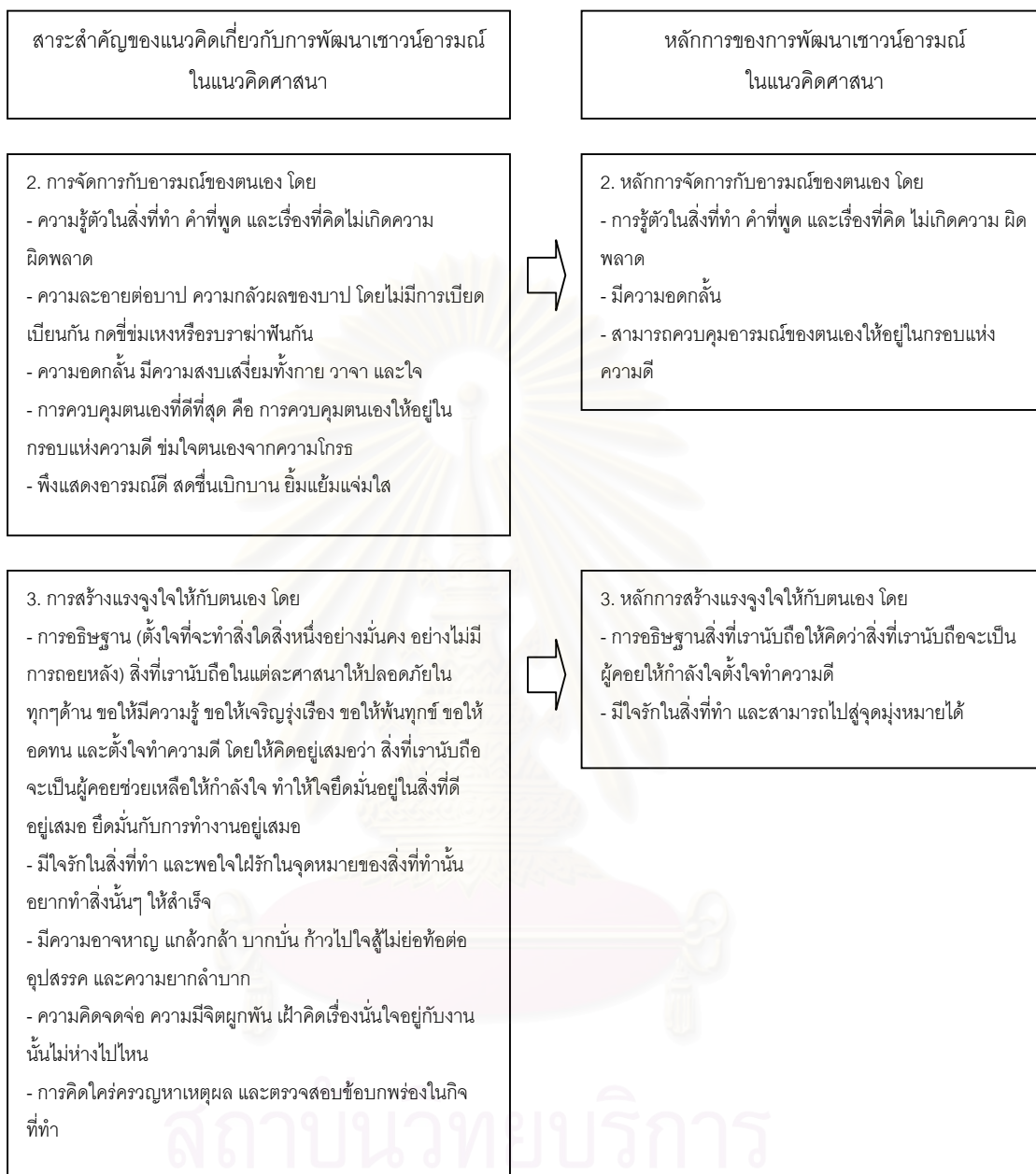
### 3.1.2 ผลการสังเคราะห์หลักการของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวความคิดศาสนา

สังเคราะห์หลักการของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวความคิดศาสนา โดยนำสาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวความคิดศาสนาที่ได้จากข้อ 2.2 มาสังเคราะห์เป็นหลักการของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวความคิดศาสนา ผลการสังเคราะห์หลักการของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวความคิดศาสนา แสดงดังแผนภาพที่ 11

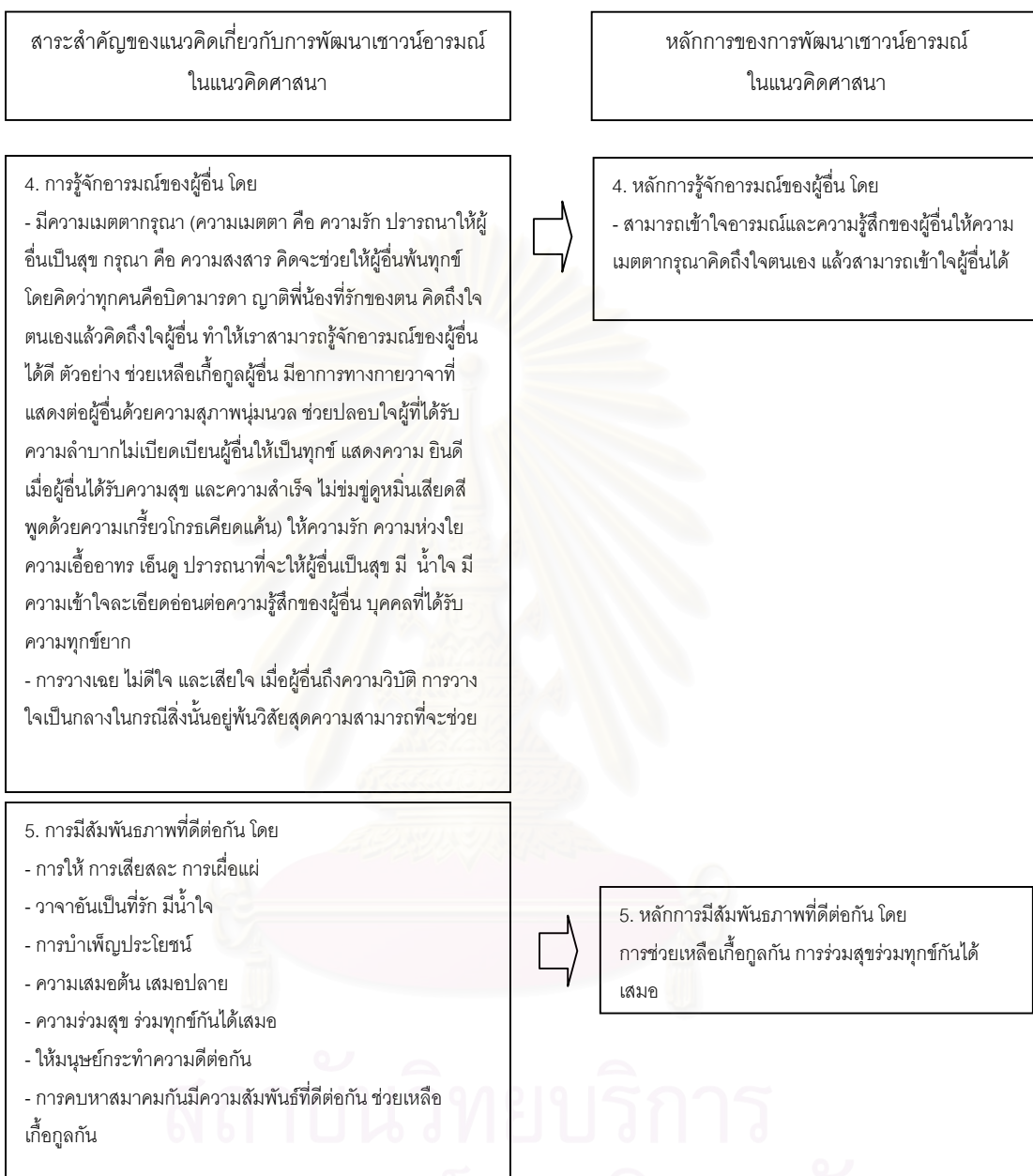
แผนภาพที่ 11 ผลการสังเคราะห์หลักการของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวความคิดศาสนา



แผนภาพที่ 11 ผลการสังเคราะห์หลักการของการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ในแนวคิดศาสนา (ต่อ)



แผนภาพที่ 11 ผลการสังเคราะห์หลักการของการพัฒนาเขาวนัอารมณืในแนวคิดศาสนา (ต่อ)



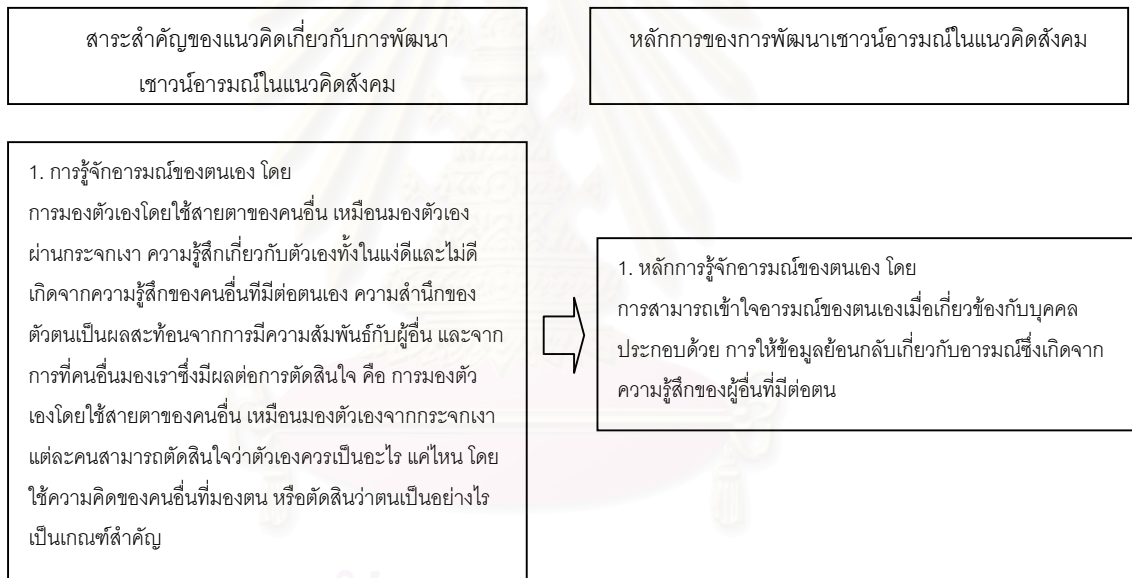
จากแผนภาพที่ 11 พบว่า การพัฒนาเขาวนัอารมณืได้แนวคิดศาสนา ประกอบด้วย หลักการ 5 ประการ ได้แก่ 1) หลักการรู้จักอารมณืของตนเอง โดย การทำสมาธิ มีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย สามารถเข้าใจอารมณืตนเองให้รู้เห็นตามจริง 2) หลักการจัดการกับอารมณืของตน โดย มีความอดกลั้นสามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี 3) หลักการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง โดยการอธิฐานสิ่งที่เรานับถือให้คิดว่าสิ่งที่เรานับถือจะเป็นผู้คอยให้กำลังใจ มีใจรักในสิ่งที่ทำ และสามารถไปสู่จุดมุ่งหมายได้ 4) หลักการรู้จักอารมณืของผู้อื่น โดย สามารถเข้าใจอารมณืและความรู้สึกของผู้อื่น ให้ความเมตตาคิดถึงใจตนเอง

แล้วสามารถเข้าใจใจผู้อื่นได้ 5) หลักการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดย การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอ

3.1.3 ผลการสังเคราะห์หลักการพัฒนาชาวน์อารมณีนในแนวคิดสังคัม

สังเคราะห์หลักการของการพัฒนาชาวน์อารมณีนในแนวคิดสังคัม โดยนำสาระสำคัญของการพัฒนาชาวน์อารมณีนในแนวคิดสังคัมที่ได้จากข้อ 2.3 มาสังเคราะห์ เป็นหลักการของการพัฒนาชาวน์อารมณีนในแนวคิดสังคัม ผลการสังเคราะห์หลักการของการพัฒนาชาวน์อารมณีนในแนวคิดสังคัม แสดงดังแผนภาพที่ 12

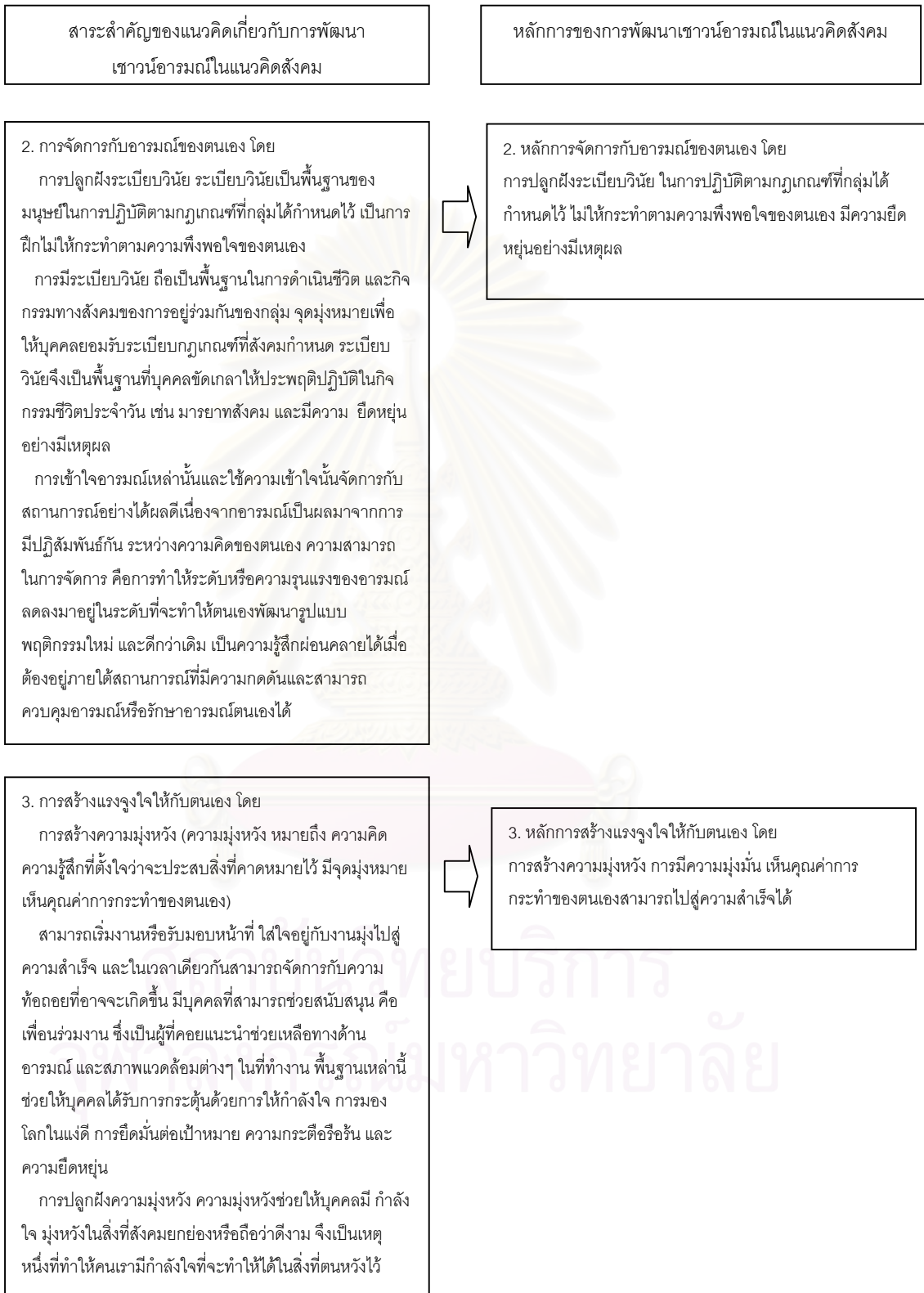
แผนภาพที่ 12 ผลการสังเคราะห์หลักการของการพัฒนาชาวน์อารมณีนในแนวคิดสังคัม



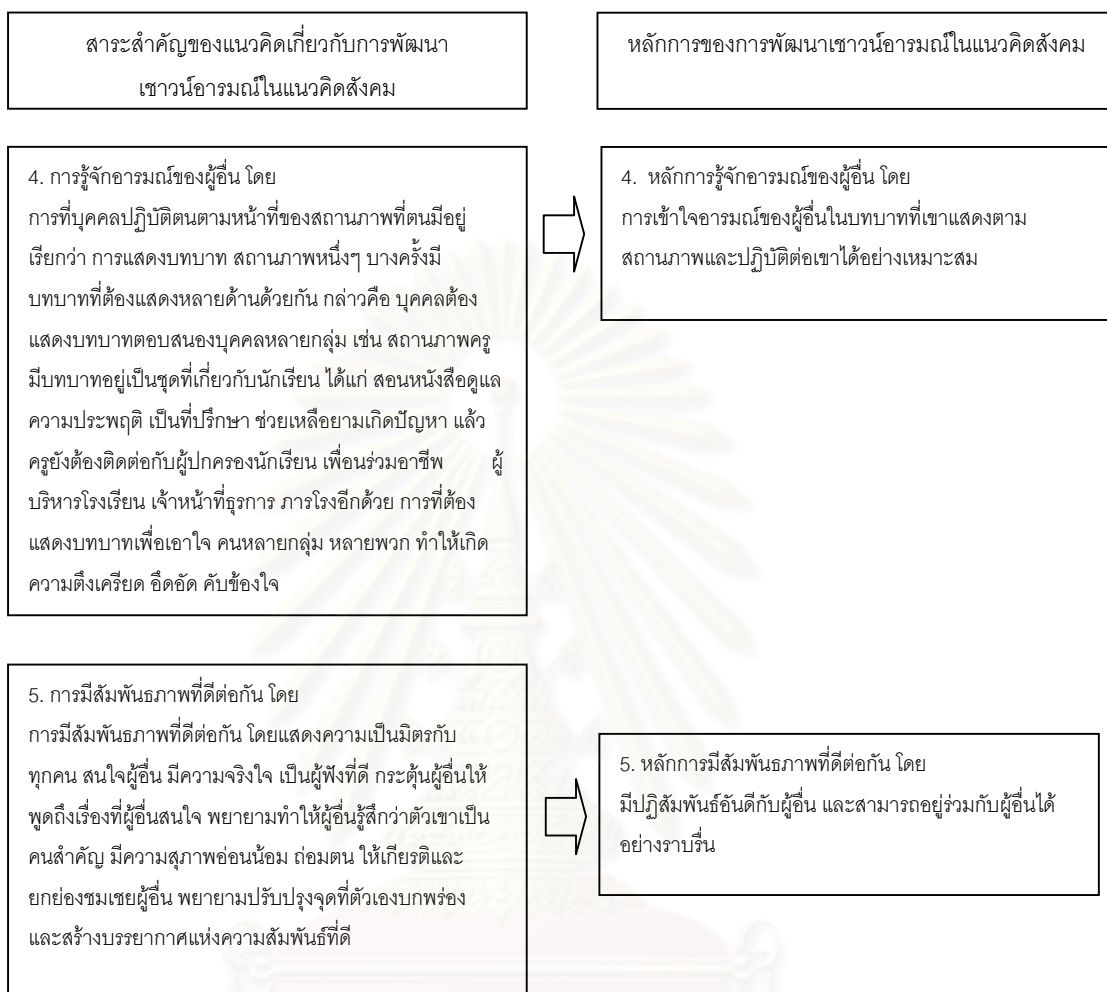
สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แผนภาพที่ 12 ผลการสังเคราะห์หลักการของการพัฒนาเขาวน้อารมณีนในแนวคิดสังคัม (ต่อ)



## แผนภาพที่ 12 ผลการสังเคราะห์หลักการของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดสังคม (ต่อ)



จากแผนภาพที่ 12 พบว่าการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแนวคิดสังคม ประกอบด้วยหลัก  
การ 5 ประการ ได้แก่ 1) หลักการรู้จักอารมณ์ของตนเอง โดยการสามารถเข้าใจอารมณ์ของ  
ตนเองเมื่อเกี่ยวข้องกับบุคคลประกอบด้วยการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับอารมณ์ซึ่งเกิดจาก  
ความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตน 2) หลักการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยการปลูกฝังระเบียบ  
วินัยในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่กลุ่มได้กำหนดไว้ไม่ให้กระทำตามความพึงพอใจของตนเองมี  
ความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล 3) หลักการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง โดยการสร้างความมุ่งหวัง  
การมีความมุ่งมั่นเห็นคุณค่าการกระทำของตนเอง สามารถไปสู่ความสำเร็จได้ 4) หลักการรู้  
จักอารมณ์ของผู้อื่น โดยการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดงตามสถานภาพและ  
ปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม 5) หลักการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดย มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับ  
ผู้อื่น และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น

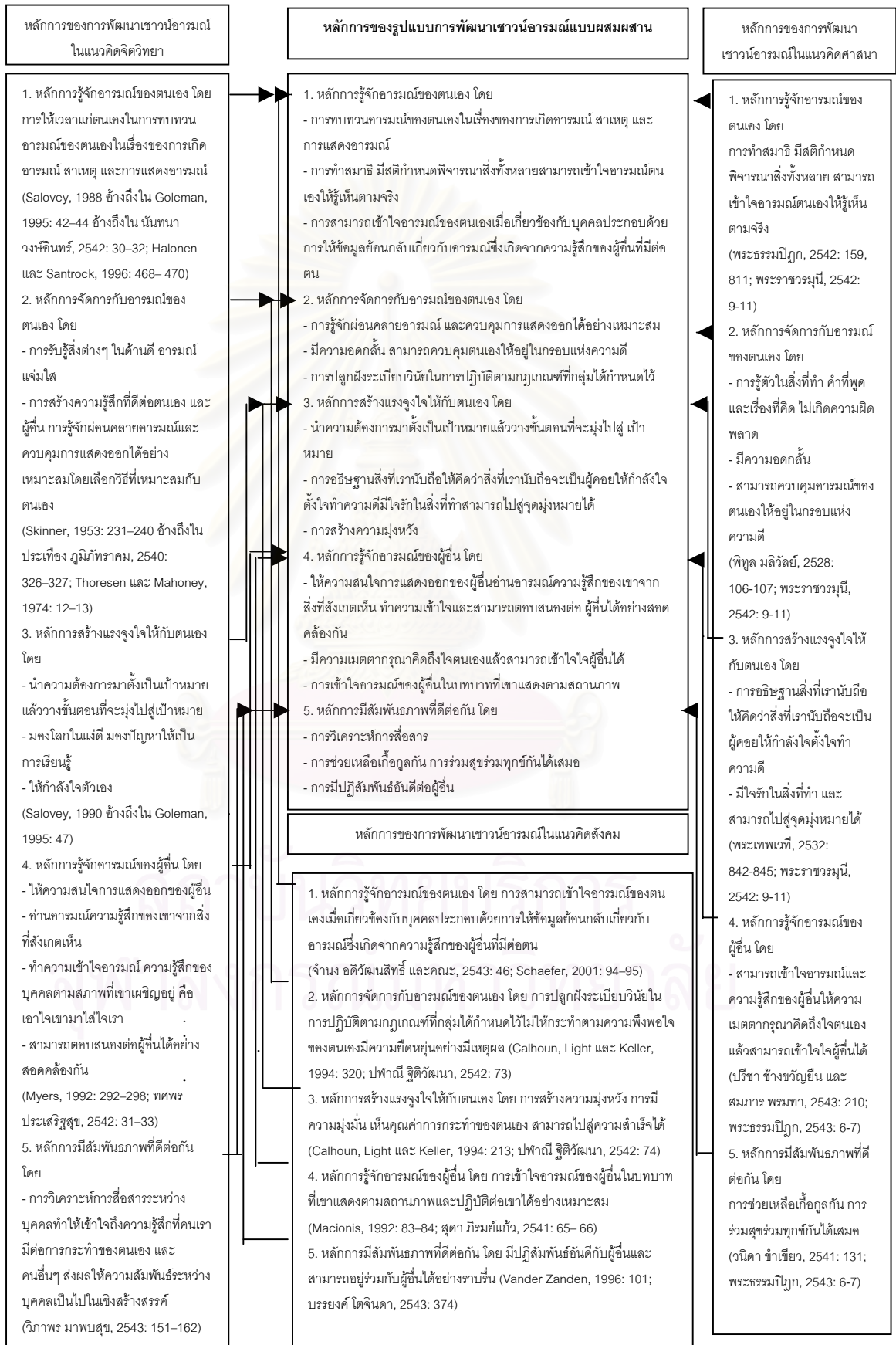
### 3.1.4 ผลการสังเคราะห์หลักการของรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน

สังเคราะห์หลักการของรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน โดยนำหลักการของการพัฒนาชาวน์อารมณืในแนวคิดจิตวิทยาที่ได้จากข้อ 3.1.1 หลักการของการพัฒนาชาวน์อารมณืในแนวคิดศาสนาที่ได้จากข้อ 3.1.2 และหลักการของการพัฒนาชาวน์อารมณืในแนวคิดสังคมที่ได้จากข้อ 3.1.3 มาสังเคราะห์เป็นหลักการของรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน ผลการสังเคราะห์หลักการของรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน แสดงดังแผนภาพที่ 13



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภาพที่ 13 ผลการสังเคราะห์หลักการของรูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์แบบผสมผสาน



จากแผนภาพที่ 13 พบว่า หลักการของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน ประกอบด้วยหลักการ 5 ประการ คือ

1) หลักการรู้จักอารมณ์ของตนเอง โดย

- การทบทวนอารมณ์ของตนเองในเรื่องของการเกิดอารมณ์ สาเหตุ และการแสดงอารมณ์

- การทำสมาธิ มีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายสามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง

- การสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองเมื่อเกี่ยวข้องกับบุคคลประกอบด้วยการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับอารมณ์ซึ่งเกิดจากความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตน

2) หลักการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดย

- การรู้จักผ่อนคลายอารมณ์ และควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

- มีความอดกลั้น สามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี

- การปลูกฝังระเบียบวินัยในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่กลุ่มได้กำหนดไว้

3) หลักการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง โดย

- นำความต้องการมาตั้งเป้าหมายแล้ววางขั้นตอน ที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมาย

- การอธิษฐานสิ่งที่เรานับถือให้คิดว่าสิ่งที่เรานับถือจะเป็นผู้คอยให้กำลังใจ ตั้งใจทำความดีมีใจรักในสิ่งที่ทำสามารถไปสู่จุดมุ่งหมายได้

- การสร้างความมุ่งมั่น

4) หลักการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น โดย

- ให้ความสนใจ การแสดงออกของผู้อื่นอ่านอารมณ์ความรู้สึกของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็น ทำความเข้าใจและสามารถตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน

- มีความเมตตากรุณาคิดถึงใจตนเองแล้วสามารถเข้าใจผู้อื่นได้

- การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดงตามสถานการณ์

5) หลักการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดย

- การวิเคราะห์การสื่อสาร

- การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอ

- การมีปฏิสัมพันธ์อันดีต่อผู้อื่น



### 3.2 ผลการสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสม ผสาน

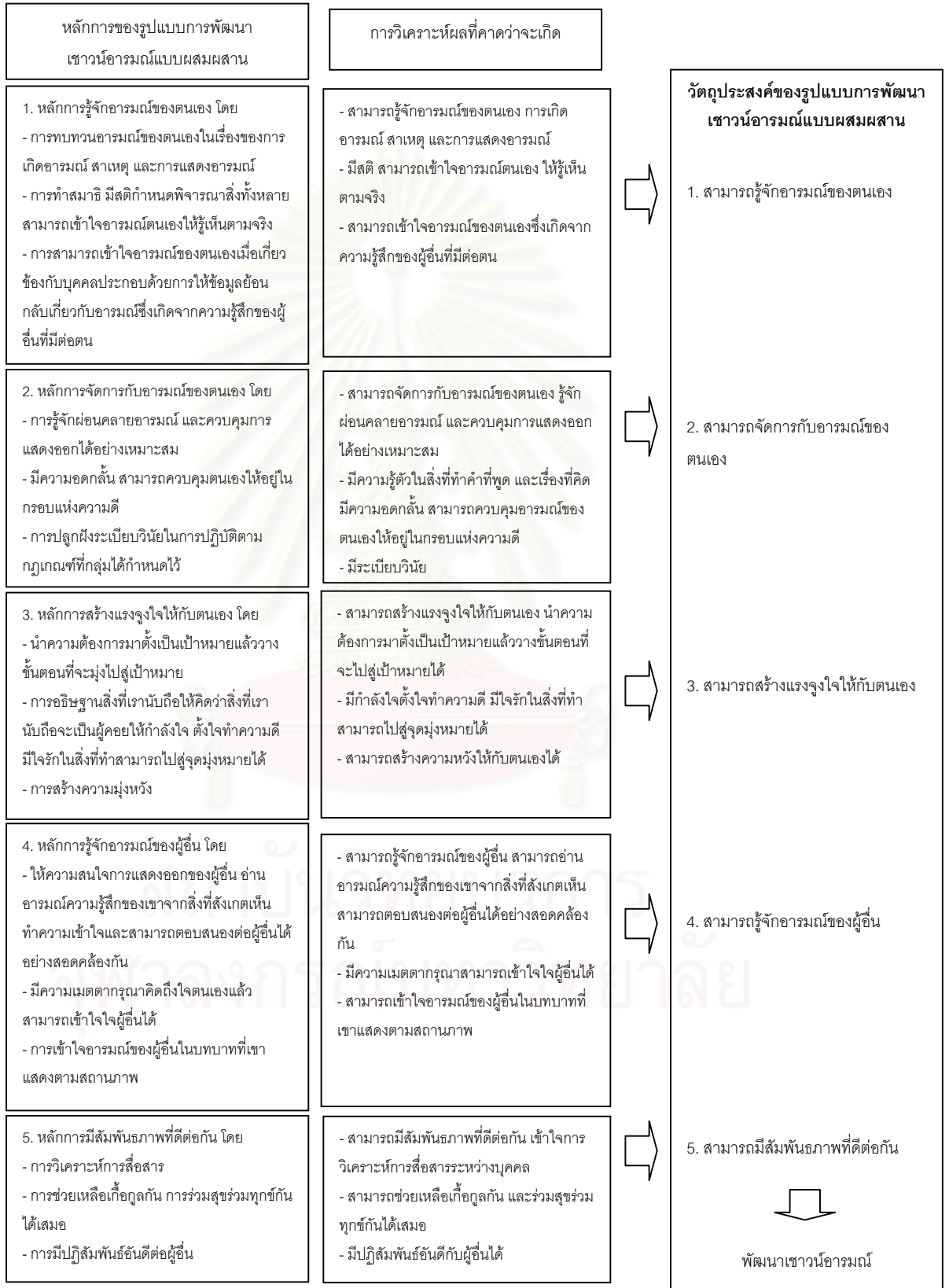
สังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน โดย นำหลักการของรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสานที่ได้จากข้อ 3.1.4 มาวิเคราะห์เชื่อมโยงถึงผลที่จะเกิดภายใต้หลักการนั้นๆ แล้วนำผลการวิเคราะห์นั้นมาสังเคราะห์เป็นวัตถุประสงค์ของรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน ผลการสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน แสดงดังแผนภาพที่ 14



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภาพที่ 14 ผลการสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์แบบ

ผสมผสาน



จากแผนภาพที่ 14 พบว่ารูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเชาวน์อารมณ์

3.3 ผลการสังเคราะห์กระบวนการของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน

ผู้วิจัยนำเสนอผลการสังเคราะห์กระบวนการของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน ตามกระบวนการย่อยในการสังเคราะห์กระบวนการ

3.3.1 ผลการวิเคราะห์แนวทางการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรมการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน

แนวทางในการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรมการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานได้มาจากการนำหลักการและวัตถุประสงค์ของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่ได้จากข้อ 3.1.4 และ ข้อ 3.2 มาวิเคราะห์แนวทางในการจัดกิจกรรมที่เป็นไปตามหลักการของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน และนำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์ของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน ผลการวิเคราะห์แนวทางการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรมการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน แสดงดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์แนวทางการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรมการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน

หลักการของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน	วัตถุประสงค์ของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน	แนวทางการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรมการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน
1. หลักการรู้จักอารมณ์ของตนเอง โดย <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทบทวนอารมณ์ของตนเองในเรื่องของการเกิดอารมณ์ สาเหตุ และการแสดงอารมณ์</li> <li>- การทำสมาธิ มีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายสามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง</li> <li>- การสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองเมื่อเกี่ยวข้องกับบุคคลประกอบด้วย การให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับอารมณ์ที่เกิดจากความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สามารถรู้จักอารมณ์ของตนเอง การเกิดอารมณ์ สาเหตุ และการแสดงอารมณ์</li> <li>- มีสติ สามารถเข้าใจอารมณ์ตนเอง ให้รู้เห็นตามจริง</li> <li>- สามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองซึ่งเกิดจากความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตน</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สำรวจอารมณ์ของตนเองว่าโดยทั่วไปแล้วตนเองมีอารมณ์อะไรบ้าง มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่ทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆ และรู้ได้อย่างไรกำลังมีอารมณ์ดังกล่าว</li> <li>2. การฝึกสมาธิ มีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายสามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง</li> <li>3. เข้าใจอารมณ์ของตนเองจากการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับอารมณ์ซึ่งเกิดจากความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตน</li> </ol>

## ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์แนวทางการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรมการพัฒนา

### เขาวนอารมณ์แบบผสมผสาน (ต่อ)

หลักการของรูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์แบบผสมผสาน	วัตถุประสงค์ของรูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์แบบผสมผสาน	แนวทางการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรมการพัฒนาเขาวนอารมณ์แบบผสมผสาน
<p>2. หลักการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การรู้จักผ่อนคลายอารมณ์ และควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม</li> <li>- การรู้ตัวในสิ่งที่ทำ คำที่พูด และเรื่องที่เกิดขึ้นที่คิดไม่เกิดความผิดพลาด มีความอดกลั้น สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง ให้อยู่ในกรอบแห่งความดี</li> <li>- การปลูกฝังระเบียบวินัยในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่กลุ่มได้กำหนดไว้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง รู้จักผ่อนคลายอารมณ์ และควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม</li> <li>- มีความรู้ตัวในสิ่งที่ทำ คำที่พูด และเรื่องที่เกิดขึ้นที่คิดไม่เกิดความผิดพลาด สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง ให้อยู่ในกรอบแห่งความดี</li> <li>- มีระเบียบวินัย</li> </ul>	<p>4. รู้จักผ่อนคลายอารมณ์ โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง และควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ได้แก่ การขยับร่างกาย การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงการแสดงออกทางอารมณ์ ทำสิ่งอื่นๆ ในการควบคุมอารมณ์ตนเอง</p> <p>5. ให้ความรู้ตัวในสิ่งที่ทำคำพูดและเรื่องที่เกิดขึ้นที่คิดไม่เกิดความผิดพลาด มีความอดกลั้น ก่อนที่จะทำสิ่งใดขอให้พิจารณาไตร่ตรองให้รอบคอบเสียก่อน ทำด้วยความยั้งคิด มีความสงบทั้งกายวาจาและใจ ควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี</p> <p>6. การปลูกฝังระเบียบวินัยในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่กลุ่มได้กำหนดไว้ ไม่ให้กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง มีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล</p>
<p>3. หลักการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง โดย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- นำความต้องการตั้งเป้าหมายแล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมาย</li> <li>- การอธิบายสิ่งที่เรานับถือให้คิดว่าสิ่งที่เรานับถือจะเป็นผู้คอยให้กำลังใจ ตั้งใจทำความดีมีใจรักในสิ่งที่ทำสามารถไปสู่จุดมุ่งหมายได้</li> <li>- การสร้างความมุ่งมั่น</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง นำความต้องการมาตั้งเป้าหมายแล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมาย</li> <li>- มีใจรักในสิ่งที่ทำ สามารถไปสู่จุดมุ่งหมายได้</li> <li>- สามารถสร้างความหวังให้กับตนเองได้</li> </ul>	<p>7. นำความต้องการมาตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน แล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายให้กำลังใจตัวเองคิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำ ลงมือทำ</p> <p>8. การอธิบาย สิ่งที่เรานับถือทำให้ใจยึดมั่นอยู่ในสิ่งที่ดี มีกำลังใจตั้งใจที่จะทำอย่างมั่นคง มีใจรักในสิ่งที่ทำอยากทำให้สำเร็จ</p> <p>9. การสร้างความมุ่งมั่น การมีความมุ่งมั่น เห็นคุณค่าการกระทำของตนเอง สามารถไปสู่ความสำเร็จได้</p>
<p>4. หลักการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น โดย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น อ่านอารมณ์ความรู้สึกของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็น ทำความเข้าใจและสามารถตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน</li> <li>- ให้ความเมตตากรุณาคิดถึงใจตนเอง แล้วสามารถเข้าใจผู้อื่นได้</li> <li>- การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดงตามสถานการณ์</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่นทำความเข้าใจและสามารถตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน</li> <li>- ให้ความเมตตากรุณาสามารถเข้าใจผู้อื่นได้</li> <li>- สามารถเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดงตามสถานการณ์</li> </ul>	<p>10. ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกต สีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด ด้อยคำ น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ อ่านอารมณ์ความรู้สึกของเขา จากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีอารมณ์ความรู้สึกใด ทำความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของบุคคล ตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่ แสดงการตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน</p> <p>11. ให้ความเมตตากรุณาปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข และความสงสารคิดจะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ คิดถึงใจตนเองแล้วคิดถึงใจผู้อื่น ทำให้สามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ดี</p> <p>12. การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นต้องเข้าใจถึงบทบาททางสังคมที่เขาแสดงตามสถานการณ์ของเขาควบคู่ไปกับการพิจารณาสังเกตด้วย จึงจะสามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นได้ดี และปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม</p>

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์แนวทางการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรมการพัฒนา  
 เชาว์นักรวมรูปแบบผสมผสาน (ต่อ)

หลักการของรูปแบบ การพัฒนาเชาว์นักรวม แบบผสมผสาน	วัตถุประสงค์ของรูปแบบ การพัฒนาเชาว์นักรวม แบบผสมผสาน	แนวทางการจัดกิจกรรม ของการดำเนินการกิจกรรม การพัฒนาเชาว์นักรวมแบบผสมผสาน
5. หลักการมีส่วนร่วมที่ติดต่อกัน โดย <ul style="list-style-type: none"> <li>- การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล</li> <li>- การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การร่วมสุขร่วมทุกข์กัน ได้เสมอ</li> <li>- การมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน</li> </ul>	- มีสัมพันธ์ที่ติดต่อกัน โดย การวิเคราะห์การ สื่อสารระหว่างบุคคล - การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สามารถร่วมสุขร่วม ทุกข์กันได้เสมอ - มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น	13. การมีส่วนร่วมที่ติดต่อกัน โดย การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคลทำให้เข้าใจ การติดต่อสื่อสาร การเอาใจใส่ และเข้าใจถึง ความรู้สึกที่คนเราติดต่อการกระทำของตนเอง และ คนอื่นๆ ส่งผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็น ไปในเชิงสร้างสรรค์ 14. ปฏิบัติตามคำสอนของศาสนาด้วยการสละ ความเห็นแก่ตัว การให้หรือการแบ่งปันแก่ผู้อื่น สามารถร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอเมื่อเพื่อนมี ความสุขเราก็รู้สึกมีความสุขด้วยและถ้าเพื่อนมี ความทุกข์ก็ให้การช่วยเหลืออย่างเต็มกำลังความ สามารถ ทำความดีละเว้นความชั่ว 15. สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โดย แสดงความเป็นมิตรกับทุกคน สนใจผู้อื่น มีความ จริงใจเป็นผู้ฟังที่ดี มีความสุภาพอ่อนน้อมถ่อมตน ให้เกียรติและยกย่องชมเชยผู้อื่น และ สร้างบรรยากาศแห่งความสัมพันธ์ที่ดี

จากตารางที่ 4 พบว่า แนวทางในการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรมการ  
 พัฒนาเชาว์นักรวม แบบผสมผสาน สามารถวิเคราะห์แนวทางในการจัดกิจกรรมได้  
 15 แนวทาง

### 3.3.2 ผลการวิเคราะห์วิธีการในการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรมการ พัฒนาเชาว์นักรวมแบบผสมผสาน

วิเคราะห์วิธีการในการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรมได้จากการ  
 นำแนวทางในการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรมการพัฒนาเชาว์นักรวมแบบผสม  
 ผสาน มาวิเคราะห์แยกแยะกิจกรรมและวิเคราะห์เชื่อมโยงสู่วิธีการที่สอดคล้องกับกิจกรรม ผล  
 การวิเคราะห์วิธีการในการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรมการพัฒนาเชาว์นักรวม  
 แบบผสมผสาน แสดงดังตารางที่ 5



ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์วิธีการในการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรมการพัฒนา

เขาวนอารมณ์แบบผสมผสาน

แนวทางการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรม	วิธีการ
<p>1. สสำรวจอารมณ์ของตนเองว่าโดยทั่วไปแล้วตนเองมีอารมณ์อะไรบ้าง มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่ทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆ และรู้ได้อย่างไรว่ากำลังมีอารมณ์ดังกล่าว</p> <p>2. การฝึกสมาธิ มีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย สามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง</p> <p>3. เข้าใจอารมณ์ของตนเองจากการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับอารมณ์ซึ่งเกิดจากความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตน</p> <p>4. รู้จักผ่อนคลายอารมณ์โดยเลือกวิธีที่เหมาะสม ได้แก่ การยับยั้งร่างกาย การเปลี่ยนแปลงการแสดงออกทางอารมณ์ ทำสิ่งอื่นๆ ในการควบคุมอารมณ์ตนเอง</p> <p>5. ให้มีความรู้ตัวในสิ่งที่ทำ คำที่พูด และเรื่องที่เกิดขึ้นไม่เกิดความผิดพลาด มีความอดกลั้นก่อนที่จะทำสิ่งใดขอใหพิจารณาไตร่ตรองให้รอบคอบเสียก่อน ทำด้วยความยั้งคิด มีความสงบทั้งกายวาจาและใจ ควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี</p> <p>6. การปลูกฝังระเบียบวินัยในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่กลุ่มได้กำหนดไว้ไม่ให้กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง มีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล</p> <p>7. นำความต้องการมาตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน แล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายให้กำลังใจตัวเองคิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำ ลงมือทำ</p> <p>8. การอธิษฐาน สิ่งที่เรานับถือทำให้ใจยึดมั่นอยู่ในสิ่งที่ดี มีกำลังใจ ตั้งใจที่จะทำอย่างมั่นคงมีใจรักในสิ่งที่ทำอยากทำให้สำเร็จ</p> <p>9. การสร้างความมุ่งมั่น การมีความมุ่งมั่น เห็นคุณค่าการกระทำของตนเอง สามารถไปสู่ความสำเร็จได้</p>	<p>1. ไปงานสำรวจอารมณ์ของตนเอง</p> <p>- แบ่งกลุ่มอภิปรายประเด็นมีเหตุการณ์อะไรบ้างที่ทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆ รู้ได้อย่างไรว่าขณะนั้นกำลังมีอารมณ์ดังกล่าว</p> <p>2. การฝึกสมาธิ</p> <p>3. มีสถานการณ์จากสภาพการณ์ดังกล่าวที่เกิดขึ้นมีความรู้สึกอย่างไร</p> <p>เมื่ออยู่ท่ามกลางเพื่อน รู้สึกว่าตนเป็นอย่างไร</p> <p>4. ให้จับคู่กันแต่ละคู่จับฉลากอารมณ์ โดยให้คิดสถานการณ์แสดงอารมณ์ตามฉลาก และสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองต่อสถานการณ์นั้นได้อย่างไร</p> <p>5. ให้พับกระดาษแล้วพูดออกมาว่าเราพับอย่างไร จากความรู้สึกของตนด้วยความรู้ตัวตลอดเวลา</p> <p>- จับคู่แสดงบทบาทสมมติ มีความอดกลั้นไม่แสดงปฏิบัติได้ตอบใดๆ ในเหตุการณ์ต่างๆ มีความสงบทั้งกาย วาจา และใจ</p> <p>- การควบคุมตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดีข่มใจตนเองจากความโกรธ แสดงอารมณ์ดียิ้มแย้มแจ่มใส</p> <p>6. เหตุการณ์สมมติการประชุม จากเหตุการณ์ดังกล่าวถ้าต้องเผชิญกับเหตุการณ์เหล่านี้จะมีวิธีการอย่างไรที่จะสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ ร่วมกันแสดงความคิดเห็น</p> <p>7. จับคู่แจกกระดาษโดยมีการวางแผนว่าจะต้องมีการแบ่ง หน้าที่กันช่วยกันจนบรรลุเป้าหมาย ทำอย่างไรเพื่อให้สามารถสร้างบ้านหลังนี้ให้เสร็จ (มีความภาคภูมิใจในความสามารถของตน รู้สึกมีความสุขที่จะใช้ความสามารถนั้นพยายามตั้งใจให้ดีที่สุด) เมื่อครบกำหนดเวลาดูว่ามีวิธีการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองอย่างไรเพื่อไปสู่เป้าหมาย</p> <p>8. ประดิษฐ์อุปกรณ์ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์จะไม่มอบให้กับคนที่เรารักและเคารพ โดยการอธิษฐานสิ่งที่เรานับถือทำให้ใจยึดมั่นอยู่ในสิ่งที่ดีมีกำลังใจ ตั้งใจที่จะทำอย่างมั่นคง มีใจรักในสิ่งที่ทำอยากทำให้สำเร็จ</p> <p>9. ให้เขียนโฆษณาของตนเอง โดยเน้นให้คนอื่นเห็นว่าตนเองมีจุดดี จุดเด่น อะไรบ้าง เสร็จแล้วให้อ่านประกาศโฆษณาของเพื่อนคนอื่นให้กลุ่มฟังมีความรู้สึกอย่างไรที่ได้ฟังประกาศโฆษณาของตนเอง คิดว่าการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ทำได้โดยวิธีใดบ้าง</p>

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์วิธีการในการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรมการพัฒนา

เขาวนอารมณ์แบบผสมผสาน (ต่อ)

แนวทางการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรม	วิธีการ
<p>10. ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด ถ้อยคำ น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ อ่านอารมณ์ความรู้สึกของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขา กำลังมีอารมณ์ความรู้สึกใด ทำความเข้าใจอารมณ์ของบุคคล ตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่ แสดงการตอบสนองของอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน</p> <p>11. ให้ความเมตตากรุณาปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข และความสงสารคิดจะช่วยเหลือผู้อื่นพันทุกข์ คิดถึงใจตนเองแล้วคิดถึงใจผู้อื่น ทำให้สามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ดี</p> <p>12. การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นต้องเข้าใจถึงบทบาททางสังคมที่เขาแสดงตามสถานภาพของเขาควบคู่ไปกับการพิจารณาสังเกตด้วย จึงจะสามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นได้ดี และปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม</p> <p>13. การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันโดยการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคลทำให้เข้าใจการติดต่อสื่อสาร การเอาใจใส่และเข้าใจถึงความรู้สึกที่คนเรามีต่อการกระทำของตนเอง และคนอื่นฯ ส่งผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นไปในเชิงสร้างสรรค์</p> <p>14. ปฏิบัติตามคำสอนของศาสนาด้วยการสละความเห็นแก่ตัว การให้หรือการแบ่งปันแก่ผู้อื่น สามารถร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้ เสมอเมื่อเพื่อนมีความสุขเราก็รู้สึกมีความสุขด้วย และถ้าเพื่อนมีความทุกข์ก็ให้การช่วยเหลืออย่างเต็มกำลังความสามารถ ทำความดีละเว้นความชั่ว</p> <p>15. สามารถมีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นโดยแสดงความเป็นมิตรกับทุกคน สนใจผู้อื่น มีความจริงใจเป็นผู้ฟังที่ดี มีความสุภาพอ่อนน้อมถ่อมตน ให้เกียรติและยกย่องชมเชยผู้อื่น และสร้างบรรยากาศแห่งความสัมพันธ์ที่ดี</p>	<p>10. แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ครั้งละ 1 คู่ เมื่อแสดงเสร็จซักถามผู้ที่นั่งดูอยู่ว่าทราบหรือไม่ว่าผู้แสดงอยู่ในภาวะอารมณ์และความรู้สึกเช่นไร และเราจะแสดงออกอย่างไรเพื่อให้เพื่อนรู้สึกได้ว่าเราเข้าใจเขา ในการฝึกการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น อ่านอารมณ์ความรู้สึกของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็นทำความเข้าใจ แสดงการตอบสนองของอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน</p> <p>11. แสดงสถานการณ์สมมติที่แสดงถึงความเมตตากรุณา (ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุขและความสงสารคิดจะช่วยเหลือผู้อื่นพันทุกข์) ซึ่งทำให้สามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ดี</p> <p>12. แสดงอารมณ์ตามบทบาทต่างๆ แล้วให้เพื่อนๆ บอกอารมณ์เป็นอย่างไร เราสามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นได้ ต้องเข้าใจบทบาททางสังคมของเขาควบคู่ไปกับการสังเกตด้วยจึงจะสามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นได้ดี</p> <p>13. ผู้วิจัยอธิบายการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคลและให้แสดงบทบาทสมมติที่ไม่ได้กำหนดบทบาท เพื่อการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน แล้วให้วิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล โดยพิจารณาทั้งภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง รวมทั้ง สีหน้า แววตา และน้ำเสียง สอดคล้องกับอารมณ์ที่แสดง</p> <p>14. การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยการปฏิบัติตามคำสอนของศาสนาด้วยการสละความเห็นแก่ตัวการให้หรือการแบ่งปันแก่ผู้อื่น การใช้วาจาที่น่ารัก การประพฤติตนในสิ่งที่ดีงาม สามารถร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอทำความดีละเว้นความชั่ว ให้แบ่งกลุ่ม โดยมีสถานการณ์ให้สมาชิกได้ช่วยเหลือเพื่อน เพื่อการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน</p> <p>15. ให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการแก้ปัญหาทางสังคมในประเด็นที่สนใจซึ่งการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันโดยแสดงความเป็นมิตรกับทุกคน สนใจผู้อื่นมีความจริงใจ เป็นผู้ฟังที่ดีกระตุ้นผู้อื่นให้พูดถึงเรื่องที่เขาสนใจ พยายามทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าตัวเขาเป็นคนสำคัญ มีความสุภาพอ่อนน้อมถ่อมตนให้เกียรติและยกย่องชมเชยผู้อื่น พยายามปรับปรุงจุดที่ตัวเองบกพร่องและสร้างบรรยากาศแห่งความสัมพันธ์ที่ดี</p>

### 3.3.3 ผลการวิเคราะห์แนวทางในการจัดกิจกรรมของกระบวนการของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน

การวิเคราะห์แนวทางในการจัดกิจกรรมของกระบวนการของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน โดยนำการสังเคราะห์กรอบองค์ประกอบของรูปแบบที่ได้จาก ตอนที่ 1 ส่วนที่ 1 มาวิเคราะห์กิจกรรมภายใต้กระบวนการของรูปแบบซึ่งประกอบด้วย 5 กระบวนการ ได้แก่ 1) การสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อสนับสนุน 2) การเตรียมความพร้อมของกลุ่มตัวอย่าง 3) ช่วยให้ผู้เรียนรู้ตั้งเป้าหมายที่มีความชัดเจน 4) การดำเนินการกิจกรรมการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน 5) การสนับสนุนหลังการฝึก

ผลการวิเคราะห์แนวทางในการจัดกิจกรรมของกระบวนการของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน แสดงดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์แนวทางในการจัดกิจกรรมของกระบวนการของรูปแบบของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน

กระบวนการของรูปแบบ	แนวทางในการจัดกิจกรรมของกระบวนการของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน
1. การสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อสนับสนุน	1. สภาพแวดล้อมของการเรียนรู้มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจผู้เรียน สิ่งที่สำคัญก็คือ สภาพแวดล้อมนั้นต้องให้ความรู้สึกปลอดภัย คือ จัดสถานที่สำหรับการฝึกที่สะอาดมีโต๊ะเก้าอี้เหมาะสม อากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างเพียงพอ ผู้ฝึกมีความสดชื่น ยิ้มแย้ม แนะนำตนเอง พร้อมกับชี้แจงรายละเอียดของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานและยอมรับที่จะสร้างสถานการณ์การเรียนรู้ที่ปลอดภัยให้กับผู้เรียนรู้ การตั้งใจฟัง ความรู้สึกของผู้เข้ารับการฝึก อุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการฝึกพร้อมครบถ้วน
2. การเตรียมความพร้อมของกลุ่มตัวอย่าง	2.1 ช่วยให้ผู้เรียนทราบถึงประโยชน์ของเชาวน์อารมณ์ เยาวชนสามารถรู้จักอารมณ์ของตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง สามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น และสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน 2.2 ช่วยให้ผู้เรียนรู้ประเมินความสามารถของเชาวน์อารมณ์

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์แนวทางในการจัดกิจกรรมของกระบวนการของรูปแบบของ

การพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน (ต่อ)

กระบวนการของรูปแบบ	แนวทางในการจัดกิจกรรมของกระบวนการของรูปแบบ การพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน
2. การเตรียมความพร้อมของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)	2.3 การเรียนรู้ด้วยการนำทางตนเอง เป็นการกระตุ้นผู้เรียนรู้เพิ่มขึ้น ทำให้มีความพยายามมากขึ้น ผู้เรียนรู้สามารถใช้ให้เกิดผลที่ดีกับเขาให้มากที่สุด 2.4 พัฒนาความคาดหวังทางบวกสำหรับความสำเร็จ มีความเป็นไปได้ การบรรลุผลที่พึงปรารถนาและเชื่อว่ามีทักษะที่ประสบผลสำเร็จภายหลังการเข้าร่วมรูปแบบ
3. ช่วยให้ผู้เรียนรู้ตั้งเป้าหมายที่มีความชัดเจน มีความหมาย และสามารถจัดการได้	3. การกำหนดเป้าหมาย สามารถส่งเสริมแรงจูงใจให้มีเพิ่มขึ้น ทำให้มีความสำคัญ การดำเนินการไปสู่เป้าหมายของการพัฒนา
4. การดำเนินการกิจกรรมการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน	4. แนวทางในการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรมการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน ผลจากข้อ 3.3.1 ซึ่งสามารถวิเคราะห์แนวทางในการจัดกิจกรรมได้ 15 แนวทางในตารางที่ 6
5. การสนับสนุนหลังการฝึก	5. การฝึกฝน และการทำบ่อยๆ จะเป็นประโยชน์ในเรื่องของการเรียนรู้ ซึ่งมีความสำคัญ

จากตารางที่ 6 พบว่า ผลการวิเคราะห์แนวทางในการจัดกิจกรรมของกระบวนการของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน สามารถวิเคราะห์แนวทางในการจัดกิจกรรมของกระบวนการของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานได้ 5 กระบวนการ

### 3.3.4 ผลการสังเคราะห์กระบวนการของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน

การสังเคราะห์กระบวนการของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน โดยนำผลการวิเคราะห์แนวทางในการจัดกิจกรรมของกระบวนการของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน ผลจากข้อ 3.3.3 และผลการวิเคราะห์แนวทางในการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรมการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน ผลจาก ข้อ 3.3.1 มาสังเคราะห์กระบวนการของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน แสดงดังแผนภาพที่ 15

แผนภาพที่ 15 ผลการสังเคราะห์กระบวนการของรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณ์แบบ

ผสมผสาน





3.4 ผลการสังเคราะห์แนวทางการประเมินผลที่ได้รับจากการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน

สังเคราะห์แนวทางการประเมินผลที่ได้รับจากการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ตามรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน โดยนำกิจกรรมการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ในแต่ละกระบวนการของรูปแบบมาวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวทางการประเมินผลที่ได้รับจากการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ตามรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน ผลการสังเคราะห์แนวทางการประเมินผลที่ได้รับจากการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ตามรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน แสดงดังแผนภาพที่ 16

แผนภาพที่ 16 ผลการสังเคราะห์แนวทางการประเมินผลที่ได้รับจากการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ตามรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน

กิจกรรมการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน	แนวทางการประเมินผลที่ได้รับจากการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ตามรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน
<p>การพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของตนเอง</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>สำรวจอารมณ์ของตนเองโดยทั่วไปแล้วตนเองมีอารมณ์อะไรบ้าง มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่ทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆ และรู้ได้อย่างไรว่ากำลังมีอารมณ์ดังกล่าว</li> <li>การฝึกสมาธิ มีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย สามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง</li> <li>เข้าใจอารมณ์ของตนเองจากการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับอารมณ์ซึ่งเกิดจากความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตน</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม</li> <li>- สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและพฤติกรรมที่แสดงออก</li> <li>- รู้จักอารมณ์ของตนเองโดยการใช้สติพิจารณาอารมณ์ของตนเอง</li> </ul>
<p>การพัฒนาการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>รู้จักผ่อนคลายอารมณ์โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง และควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ได้แก่ การยับยั้งร่างกาย การเปลี่ยนแปลงการแสดงออกทางอารมณ์ ทำสิ่งอื่นๆ ในการควบคุมอารมณ์ตนเอง</li> <li>ให้มีความรู้ตัวในสิ่งที่ทำคำที่พูด และเรื่องที่ไม่เกิดความผิดพลาด มีความอดกลั้นก่อนที่จะทำสิ่งใดขอให้พิจารณาไตร่ตรองให้รอบคอบเสียก่อน ทำด้วยความยั้งคิด มีความสงบทั้งกายวาจาและใจ ควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี</li> <li>การปลูกฝังระเบียบวินัยในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่กลุ่มได้กำหนดไว้ไม่ให้กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง มีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สังเกตจากการแสดงบทบาท จากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญ</li> <li>- สังเกตจากการตอบคำถามและพฤติกรรมที่แสดงออก</li> </ul>

การประเมินผลระหว่างกิจกรรม

การประเมินผลระหว่างกิจกรรม



แผนภาพที่ 16 ผลการสังเคราะห์แนวทางการประเมินผลที่ได้รับจากการพัฒนาเยาวชนอารมณ์  
ตามรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน (ต่อ)

กิจกรรมการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน	แนวทางการประเมินผลที่ได้รับจากการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ตามรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน
<p>การพัฒนาการสร้างความเข้มแข็งใจให้กับตนเอง</p> <p>7. นำความต้องการมาตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน แล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายให้กำลังใจตัวเองคิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำลงมือทำ</p> <p>8. การอธิษฐาน สิ่งที่เราบ่นถือทำให้ใจเย็นอยู่ในสิ่งที่ดี มีกำลังใจ ตั้งใจที่จะทำอย่างมั่นคงมีใจรักในสิ่งที่ทำอยากทำให้สำเร็จ</p> <p>9. การสร้างความมุ่งมั่น การมีความมุ่งมั่น เห็นคุณค่าการกระทำของตนเอง สามารถไปสู่ความสำเร็จได้</p>	<p>- สังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วม</p> <p>- สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและพฤติกรรม</p>
<p>การพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น</p> <p>10. ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด ถ้อยคำ นำเสียงตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ อ่านอารมณ์ความรู้สึกของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีอารมณ์ความรู้สึกใดทำความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่ แสดงการตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน</p> <p>11. ให้ความเมตตากรุณาปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข และความสงสารคิดจะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ คิดถึงใจตนเองแล้วคิดถึงใจผู้อื่น ทำให้สามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ดี</p> <p>12. การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นต้องเข้าใจถึงบทบาททางสังคมที่เขาแสดงตามสถานภาพของเขาควบคู่ไปกับการพิจารณาสังเกตด้วย จึงจะสามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นได้ดี และปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม</p>	<p>- สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและพฤติกรรมที่แสดงออก</p> <p>- สังเกตจากการตอบคำถาม</p>
<p>การพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน</p> <p>13. การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันโดยการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคลทำให้เข้าใจการติดต่อสื่อสาร การเอาใจใส่และเข้าใจถึงความลึกที่คนเรามีต่อการกระทำของตนเองและคนอื่นๆ ส่งผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นไปในเชิงสร้างสรรค์</p> <p>14. ปฏิบัติตามคำสอนของศาสนาด้วยการลดความเห็นแก่ตัวการให้หรือการแบ่งปันแก่ผู้อื่น สามารถร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอเมื่อเพื่อนมีความสุขเราก็รู้สึกมีความสุขด้วย และถ้าเพื่อนมีความทุกข์ก็ให้การช่วยเหลืออย่างเต็มกำลังความสามารถ ทำความดีละเว้นความชั่ว</p> <p>15. สามารถมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นโดยแสดงความเป็นมิตรกับทุกคน สนใจผู้อื่น มีความจริงใจเป็นผู้ฟังที่ดี มีความสุภาพอ่อนน้อมถ่อมตน ให้เกียรติและยกย่องชมเชยผู้อื่น และสร้างบรรยากาศแห่งความสัมพันธที่ดี</p>	<p>- สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและอภิปราย</p> <p>- สังเกตจากการร่วมมือในการแสดงบทบาทสมมติ</p> <p>- สังเกตจากการสรุปและพฤติกรรมที่แสดงออก</p> <p>- สังเกตจากการตอบคำถาม</p>

การประเมินผลระหว่างกิจกรรม

การประเมินผลระหว่างกิจกรรม

การประเมินผลภายหลังกิจกรรม

จากแผนภาพที่ 16 พบว่า การประเมินผลที่ได้รับจากการพัฒนาเขาวน้อารมณืตามรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณืแบบผสมผสาน เป็นการประเมินผลที่เกิดขึ้นในระหว่างกิจกรรมและภายหลังกิจกรรม

#### ส่วนที่ 4 ผลการตรวจสอบรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณืแบบผสมผสาน

การเสนอผลการตรวจสอบรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณืแบบผสมผสานแบ่งการดำเนินงานเป็น 2 ขั้นตอนย่อย

4.1 การตรวจสอบรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณืโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

4.2 การตรวจสอบรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณืโดยการทดลองใช้

รายละเอียดของผลการตรวจสอบรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณืแบบผสมผสานมีดังนี้

4.1 การตรวจสอบรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณืโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

การตรวจสอบรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณืโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ดำเนินการโดยนำสาระขององค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณืแบบผสมผสานที่ได้จากส่วนที่ 3 ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ (ภาคผนวก) ที่มีความรู้ความชำนาญเฉพาะทางด้านจิตวิทยา ศาสตร์ และสังคม ตรวจสอบความเหมาะสมของกิจกรรมการพัฒนาเขาวน้อารมณืว่ามีความสอดคล้องและมีความชัดเจนในวัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการ ประเมินรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณืพร้อมทั้งนำข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณืแบบผสมผสาน

#### สรุปรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณืแบบผสมผสาน

##### รูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณืแบบผสมผสาน

##### หลักการของรูปแบบ

รูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณืแบบผสมผสาน ซึ่งพัฒนาขึ้นจากการศึกษา ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเขาวน้อารมณื และวิธีการพัฒนาเขาวน้อารมณื โดยการผสมผสาน แนวคิด จิตวิทยา ศาสตร์ และสังคม กลมกลืนเป็นองค์รวมหนึ่งเดียว ที่มีความครบถ้วนบริบูรณ์อย่างสมดุล

จากผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์ในส่วนที่ร่วมกันของการพัฒนาเขาวน้อารมณืในแนวคิดจิตวิทยา ศาสตร์ และสังคม พบว่า หลักการพัฒนาเขาวน้อารมณืสามารถพัฒนาได้ตามองค์ประกอบของเขาวน้อารมณื ซึ่งองค์ประกอบรวมทั้งสังเคราะห์ได้จากทั้งสามแนวคิด ลักษณะที่ควรมีเกี่ยวกับองค์ประกอบของเขาวน้อารมณื ได้แก่ 1) การรู้จักอารมณ์ของตนเอง 2) การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง 3) การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง 4) การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น และ 5) การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

### วัตถุประสงค์ของรูปแบบ

รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ได้แก่

- 1) การรู้จักอารมณ์ของตนเอง
- 2) การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง
- 3) การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง
- 4) การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น และ
- 5) การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

### กระบวนการของรูปแบบ

รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ประกอบด้วย กระบวนการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ 5 กระบวนการ ดังนี้

#### 1. การสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อสนับสนุน

สภาพแวดล้อมของการเรียนรู้มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจผู้เรียนรู้ สิ่งที่สำคัญก็คือ สภาพแวดล้อมนั้นต้องให้ความรู้สึกปลอดภัย คือ จัดสถานที่สำหรับการฝึกที่สะอาด มีโต๊ะ เก้าอี้เหมาะสม อากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างเพียงพอ ผู้ฝึกมีความสดชื่น ยิ้มแย้ม แนะนำตนเอง พร้อมกับชี้แจงรายละเอียดของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน และยอมรับที่จะสร้างสถานการณ์การเรียนรู้ที่ปลอดภัยให้กับผู้เรียนรู้ การตั้งใจฟังความรู้สึกของผู้เข้ารับการฝึก อุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการฝึกพร้อมครบถ้วน

#### 2. การเตรียมความพร้อมของกลุ่มตัวอย่าง

##### 2.1 ช่วยให้ผู้เรียนทราบถึงประโยชน์ของเชาวน์อารมณ์

เยาวชนสามารถรู้จักอารมณ์ของตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง สามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น และสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

##### 2.2 ช่วยให้ผู้เรียนรู้ประเมินความสามารถของเชาวน์อารมณ์

##### 2.3 การเรียนรู้ด้วยการนำทางตนเอง

เป็นการกระตุ้นผู้เรียนรู้เพิ่มขึ้น ทำให้มีความพยายามมากขึ้น ผู้เรียนรู้สามารถใช้ให้เกิดผลที่ดีกับเขาให้มากที่สุด

##### 2.4 พัฒนาความคาดหวังทางบวกสำหรับความสำเร็จ

มีความเป็นไปได้ การบรรลุผลที่พึงปรารถนา และเชื่อว่ามิตักกะที่ประสบผลสำเร็จภายหลังการเข้าร่วมรูปแบบ

#### 3. ช่วยให้ผู้เรียนรู้ตั้งเป้าหมายที่มีความชัดเจน มีความหมายและสามารถจัดการได้

การกำหนดเป้าหมายสามารถส่งเสริมแรงจูงใจให้มีเพิ่มขึ้น ทำให้มีความสำคัญ การดำเนินการไปสู่เป้าหมายของการพัฒนา

#### 4. การดำเนินกิจกรรมการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน

กิจกรรมที่ 1 – 3 การพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของตนเอง

กิจกรรมที่ 4 – 7 การพัฒนาการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

กิจกรรมที่ 8 – 11 การพัฒนาการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

กิจกรรมที่ 12 – 14 การพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น

กิจกรรมที่ 15 – 17 การพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

#### 5. การสนับสนุนหลังการฝึก

การฝึกฝนและการทำบ่อยๆจะเป็นประโยชน์ในเรื่องของการเรียนรู้ซึ่งมีความสำคัญ

**ผลที่ได้รับจากการพัฒนาเขาวน้อารมณ์ตามรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณ์แบบผสมผสาน**  
 ผลที่ได้รับจากการพัฒนาเขาวน้อารมณ์ตามรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณ์แบบผสมผสาน  
 เป็นผลการประเมินที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึก และภายหลังการฝึกตามรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณ์แบบ  
 ผสมผสานนี้

#### 4.2 การตรวจสอบรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณ์โดยการทดลองใช้

การตรวจสอบรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณ์โดยการทดลองใช้ ดำเนินการโดยการเขียนกิจกรรมตามกระบวนการของรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณ์ที่ได้ปรับปรุงภายหลังจากที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้ประเมินผลและให้ข้อเสนอแนะไว้ จากนั้นนำรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณ์ไปทดลองใช้กับเยาวชนวัยรุ่นเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ ซึ่งเป็นเยาวชนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อสังเกตพฤติกรรมของเยาวชนวัยรุ่น และจดบันทึกเหตุการณ์และปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นขณะทำการทดลองใช้ รวมทั้งสัมภาษณ์ความรู้สึกของเยาวชนวัยรุ่น ที่มีต่อรูปแบบที่ใช้ เพื่อสังเกตพฤติกรรมของเยาวชนวัยรุ่น และจดบันทึกเหตุการณ์และปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นขณะทำการทดลองใช้ รวมทั้งสัมภาษณ์ความรู้สึกของเยาวชนวัยรุ่น ที่มีต่อรูปแบบที่ใช้ จากนั้นนำผลที่ได้จากการทดลองใช้ไปปรับปรุง แนวทางการจัดกิจกรรมของรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณ์ เพื่อนำไปประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณ์แบบผสมผสานต่อไป

#### ตอนที่ 2 ผลการประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณ์แบบผสมผสาน

ประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณ์แบบผสมผสาน โดยนำรูปแบบไปทดลองใช้กับเยาวชนวัยรุ่น เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองมีจำนวน 14 คน ได้รับการฝึกโดยใช้รูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณ์แบบผสมผสานที่พัฒนาขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมมีจำนวน 14 คน ไม่ได้รับการฝึกตามรูปแบบ

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาเขาวน้อารมณ์แบบผสมผสาน มีดังนี้

1) เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเขาวน้อารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองโดยใช้ t-test (dependent)

2) เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเชาวน์อารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยใช้ two – way analysis of covariance

3) การวิเคราะห์แนวโน้มของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ก่อนการฝึก ระหว่างการฝึก และหลังการฝึก ของกลุ่มทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

#### 1. ผลจากแบบประเมินชุดที่ 1

1.1 คะแนนเชาวน์อารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

1.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเชาวน์อารมณ์ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

1.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเชาวน์อารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

1.4 คะแนนเชาวน์อารมณ์ ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

#### 2. ผลจากแบบประเมินชุดที่ 2

2.1 เชาวน์อารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

2.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

2.4 เชาวน์อารมณ์ ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

#### 3. ผลจากแบบประเมินชุดที่ 3

3.1 เชาวน์อารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

3.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของเชาวน์อารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

3.4 เชาวน์อารมณ์ ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง



## 1. ผลจากแบบประเมินชุดที่ 1

### 1.1 คะแนนเชาวน์อารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 7 คะแนนเชาวน์อารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

เชาวน์อารมณ์	กลุ่มตัวอย่าง	ค่าเฉลี่ย	S.D.	t-test
ด้านที่ 1 การรู้จักอารมณ์ของตนเอง	กลุ่มควบคุม	3.181	0.207	0.955
	กลุ่มทดลอง	3.248	0.160	
ด้านที่ 2 การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง	กลุ่มควบคุม	3.071	0.165	-0.337
	กลุ่มทดลอง	3.043	0.271	
ด้านที่ 3 การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง	กลุ่มควบคุม	3.133	0.276	-0.238
	กลุ่มทดลอง	3.110	0.253	
ด้านที่ 4 การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น	กลุ่มควบคุม	3.048	0.254	1.504
	กลุ่มทดลอง	3.181	0.213	
ด้านที่ 5 การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน	กลุ่มควบคุม	3.167	0.248	-0.892
	กลุ่มทดลอง	3.076	0.288	
รวมทุกด้าน	กลุ่มควบคุม	3.120	0.147	0.209
	กลุ่มทดลอง	3.131	0.142	

$P \geq .05$

จากตารางที่ 7 แสดงว่ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีเชาวน์อารมณ์ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยส่วนย่อยในแต่ละด้านและโดยรวมไม่แตกต่างกัน

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเชาวน์อารมณ์ระหว่างก่อนและหลัง  
การทดลองของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเชาวน์อารมณ์ระหว่างก่อนการทดลองและ  
หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

เชาวน์อารมณ์	ระยะการทดลอง	คะแนนเฉลี่ย	S.D.	t-test
ด้านที่ 1 การรู้จักอารมณ์ของตนเอง	ก่อน	3.248	.160	-6.718*
	หลัง	4.167	.476	
ด้านที่ 2 การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง	ก่อน	3.043	.165	-6.912*
	หลัง	4.000	.553	
ด้านที่ 3 การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง	ก่อน	3.110	.253	-7.161*
	หลัง	4.300	.659	
ด้านที่ 4 การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น	ก่อน	3.181	.213	-9.050*
	หลัง	4.381	.517	
ด้านที่ 5 การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน	ก่อน	3.076	.287	-11.015*
	หลัง	4.286	.530	
รวมทุกด้าน	ก่อน	3.131	.142	-9.230*
	หลัง	4.227	.498	

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 8 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเชาวน์อารมณ์ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้ t-test (dependent) แสดงว่ากลุ่มทดลองหลังการทดลองมีเชาวน์อารมณ์ ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยส่วนย่อยในแต่ละด้าน และโดยรวมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 1.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเชาว์นอารมณ์หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง

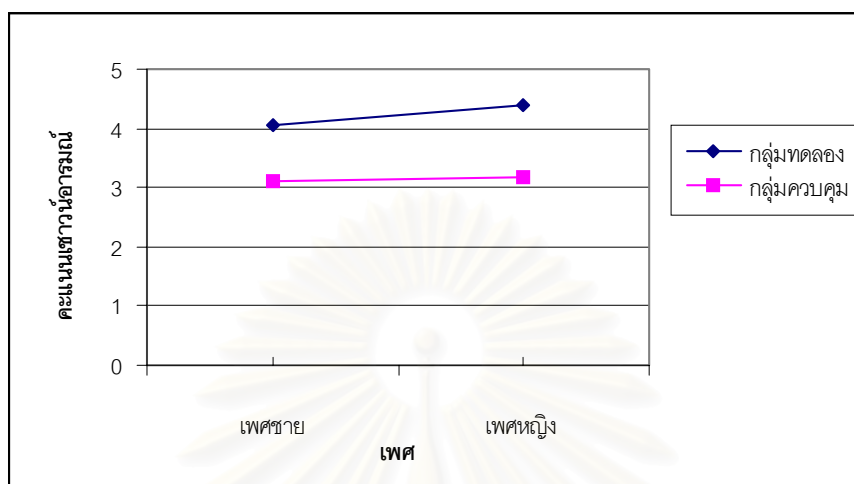
ตารางที่ 9 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเชาว์นอารมณ์หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง

แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F
เชาว์นอารมณ์ก่อนการทดลอง	.124	1	.124	1.204
กลุ่ม	8.060	1	8.060	78.499*
เพศ	.189	1	.189	1.836
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มกับเพศ	.156	1	.156	1.516
รวม	392.019	28		

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 9 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเชาว์นอารมณ์หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้ two – way analysis of covariance โดยการนำคะแนนก่อนการทดลอง (pretest) เป็นตัวแปรร่วม (covariate) แสดงว่ากลุ่มทดลองหลังการทดลองมีเชาว์นอารมณ์ ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับคะแนนเชาว์นอารมณ์ระหว่างเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกัน และไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มกับเพศต่อเชาว์นอารมณ์

แผนภาพที่ 17 กราฟแสดงคะแนนเชาวน์อารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและ  
กลุ่มทดลองโดยแบ่งตามเพศ



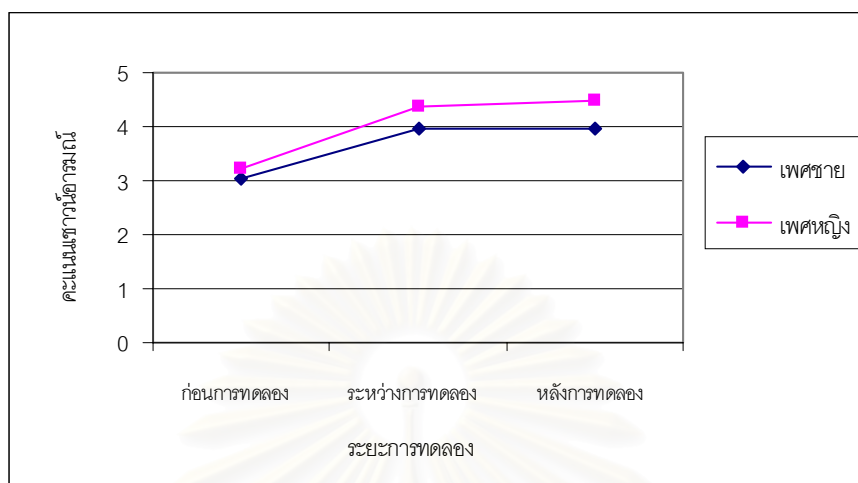
จากแผนภาพที่ 17 เมื่อนำค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์อารมณ์หลังการทดลองของกลุ่ม  
ควบคุมและกลุ่มทดลองมาเขียนเป็นกราฟจะเห็นได้ว่าเส้นกราฟไม่ตัดกันซึ่งแสดงให้เห็นถึง  
ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มกับเพศต่อเชาวน์อารมณ์

1.4 คะแนนเชาวน์อารมณ์ ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง  
ของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 10 คะแนนเชาวน์อารมณ์ ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง  
ของกลุ่มทดลอง

เชาวน์อารมณ์	คะแนนเฉลี่ย		คะแนนเฉลี่ย		คะแนนเฉลี่ย	
	ก่อนการทดลอง		ระหว่างการทดลอง		หลังการทดลอง	
	เพศชาย	เพศหญิง	เพศชาย	เพศหญิง	เพศชาย	เพศหญิง
ด้านที่ 1 การรู้จักอารมณ์ของตนเอง	3.210	3.286	3.933	4.152	4.000	4.333
ด้านที่ 2 การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง	2.943	3.143	3.514	4.152	3.819	4.181
ด้านที่ 3 การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง	2.991	3.229	3.952	4.457	3.924	4.676
ด้านที่ 4 การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น	3.076	3.286	4.295	4.505	4.114	4.648
ด้านที่ 5 การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน	2.905	3.248	4.086	4.533	4.019	4.552
รวมทุกด้าน	3.025	3.238	3.956	4.360	3.975	4.478

แผนภาพที่ 18 กราฟแสดงพัฒนาการของเซาว์นอารมณ์ในกลุ่มทดลองตามระยะการทดลอง



จากแผนภาพที่ 18 พบว่า ระยะก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีเซาว์นอารมณ์โดยรวมทั้ง 5 ด้าน มีแนวโน้มสูงขึ้น และเพศหญิงมีเซาว์นอารมณ์สูงกว่าเพศชาย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ในการที่จะประเมินในส่วนของผลจากแบบประเมินชุดที่ 2 และ ชุดที่ 3 ผู้วิจัยได้ประเมินในเชิงคุณภาพ (Qualitative) โดยตั้งคำถามจากแต่ละกลุ่มให้ทุกคนในกลุ่มตอบ และนำคำตอบของกลุ่มมาสรุปรวมกัน ดังนี้

## 2. ผลจากแบบประเมินชุดที่ 2

เขาวนอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 11 เขาวนอารมณ์ด้านที่ 1 ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง  
(ผลแบบประเมินชุดที่ 2)

คำถาม	คำตอบกลุ่มควบคุม	คำตอบกลุ่มทดลอง
1.1 การอยู่ร่วมกับเพื่อนที่ถูกใจ รู้ใจ พุดคุยกันด้วยเรื่องจิปาณะ ท่านมีอาการ ความรู้สึกอย่างไร และแสดงออกอย่างไร	(สบายๆ อารมณ์ดี รู้สึกล้าที่จะพูดกับเขา รู้สึกดี)(-) (มีความสุข สนุกสนาน)(+)	(อารมณ์ดี รู้สึกดี รู้สึกแรกๆก็อยากจะคุยแต่นานๆ ก็เบื่อบ้าง รู้สึกเป็นกันเอง รู้สึกสบายใจ เฟลิดเฟลิน)(-) (สนุกสนาน มีความสุข)(+)
1.2 ท่านต้องการอิสรภาพในการเที่ยวเตร่เมื่อความต้องการถูกขัดขวาง ถูกห้ามปรามจากพ่อแม่ไม่ให้ทำ ท่านมีอาการ ความรู้สึกอย่างไร และแสดงออกอย่างไร	(กระฟัดกระเฟียด รู้สึกไม่ดี อารมณ์เสีย ไม่พอใจ อารมณ์ไม่ดี กระวนกระวาย รู้สึกเฉยๆ คงจะไม่คิดอะไรมาก ไม่มีอารมณ์ จะเจียบไม่พุดคุย)(-) (โกรธ เสียใจ)(+)	(อารมณ์ไม่ค่อยดี รู้สึกว่าทำไมต้องมาขัดขวางเราด้วย รู้สึกเบื่อ)(-) (โกรธเล็กน้อย รู้สึกเสียใจ โมโห หงุดหงิด)(+)
1.3 ถูกล้อเลียน หรือขี้ปมด้อย หรือข้อบกพร่องของตน โดยถูกเรียกชื่อใหม่ตามรูปร่าง เรื่อง ความดี ความผอม ความอ้วน ท่านมีอาการ ความรู้สึกอย่างไร และแสดงออกอย่างไร	(รู้สึกเฉย รู้สึกว่าเขาจะเรียกอย่างไรก็ช่าง รู้สึกไม่พอใจ คุณ อารมณ์ไม่ดี ไม่ชอบต้องยอมรับ)(-) (โกรธ อารมณ์หงุดหงิด)(+)	(รู้สึกเฉยๆ อารมณ์ไม่ค่อยดี รู้สึกชอบจะล้อเลียนกลับ ไม่พอใจ)(-) (ค่อนข้างโกรธ)(+)
1.4 เมื่อท่านอยากจะทำงานให้เสร็จดังที่ตั้งใจไว้ แต่ทำไม่สำเร็จ ท่านมีอาการ ความรู้สึกอย่างไร และแสดงออกอย่างไร	(รู้สึกไม่กำลังใจที่จะทำ มันยังค้างคาอยู่ในใจ เฉยๆ อารมณ์เสีย ต้องรีบทำให้เสร็จ เบื่อ ไม่รู้สึกอย่างไร รู้สึกไม่พอใจ ต้องการที่จะทำให้เสร็จ อารมณ์ไม่ดี)(-) (กังวล หงุดหงิด เครียด โมโห)(+)	(รู้สึกเบื่อ เสียหาย ท้อแท้ ผิดหวัง)(-) (อารมณ์เครียด หงุดหงิด)(+)

จากตารางที่ 11 แสดงว่ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีเขาวนอารมณ์ด้านที่ 1 การรู้จักอารมณ์ของตนเองใกล้เคียงกัน จะเห็นได้ว่ากลุ่มควบคุมยังไม่สามารถรู้จักอารมณ์ของตนเองได้ดีนัก เพราะจากการตรวจคำตอบกับนิยามเขาวนอารมณ์ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง พบว่า คำตอบของกลุ่มควบคุมสอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 3-5 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ สบายๆ กระฟัดกระเฟียด รู้สึกไม่ดี อารมณ์เสีย

ไม่พอใจ รู้สึกเฉยๆ ชวน) และกลุ่มทดลองยังไม่สามารถรู้จักอารมณ์ของตนเองได้ดีนักเช่นเดียวกันเพราะคำตอบของกลุ่มทดลองสอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 4-7 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ อารมณ์ดี รู้สึกเบื่อ รู้สึกเฉยๆ อารมณ์ไม่ค่อยดี ไม่พอใจ) ซึ่ง รายละเอียดของคำตอบแสดงดัง ตารางที่ 11

ตารางที่ 12 เชาว์อารมณ์ด้านที่ 2 ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง  
(ผลแบบประเมินชุดที่ 2)

คำถาม	คำตอบกลุ่มควบคุม	คำตอบกลุ่มทดลอง
2.1 เมื่อเพื่อนของท่านมาไม่ตรงตามเวลาที่นัดหมายไว้ เกือบ 3 ชั่วโมง ท่านรู้สึกอย่างไร และเมื่อเจอกับเพื่อนของท่านแล้ว ท่านทำอย่างไร	(รู้สึกโมโห และเมื่อเจอเพื่อนก็บ่นกับเพื่อนตลอดทั้งวันเลย รู้สึกน่าเบื่อ จะไม่รอ อารมณ์เสีย ว่าแล้วทำไมมาไม่ตรงเวลา โกรธมาก ทำไมมาช้าจัง รู้สึกโกรธ เมื่อเจอเพื่อนก็จะว่าใส่เพื่อน บอกว่าครั้งหน้าจะไม่มารออีก ถามว่าทำไมมาช้า ถ้าทำอย่างนี้จะไม่มาด้วยอีกแล้ว รู้สึกเบื่อ ไม่สบายใจ)(-) (ถ้าเจอหน้าเขาก็จะว่าทำไม ถ้าเหตุผลเขาฟังขึ้นก็จะไม่โกรธ เมื่อเพื่อนมาถึงก็จะถามว่าทำไมถึงมาช้า ถ้าเหตุผลที่เขามาช้ามันสำคัญก็จะให้อภัย เมื่อเจอก็ถามเหตุผลถ้าเหตุผลดีก็ไม่ว่า)(+)	(จะดักเตือนเพื่อน รู้สึกว่าทำไมแค่มาดตรงนัดก็มาไม่ได้ ต่อว่าเล็กน้อย เบื่อและกลับไปก่อนที่เพื่อนจะมา รู้สึกโมโห รู้สึกไม่พอใจที่เพื่อนไม่รู้จักรักษาเวลา)(-) (ถ้าเพื่อนมีเหตุผลจำเป็นก็จะไม่โกรธ ถามเหตุผลถ้ามีเหตุผลดีก็ให้อภัย)(+)
2.2 เมื่อท่านต้องสูญเสียสิ่งที่ท่านรักไปท่านจะอย่างไร	(เสียไปแล้วก็แล้วไป เกิดความทุกข์ รู้สึกโศกเศร้าเสียใจ เพราะสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่เรารัก เสียใจและอยากได้มันกลับคืนมา ร้องไห้ จะพยายามเอากลับมาให้ได้ ทำทุกอย่างจนกว่าจะได้กลับคืนมา)(-) (เริ่มทำใจ เราต้องยอมรับในสิ่งนั้น)(+)	(ต้องพยายามเอาสิ่งนั้นมาให้ได้ จะคิดถึงเสียใจ เศร้า)(-) (ถ้าสามารถเอากลับมาได้ก็จะพยายามเอาคืน แต่ถ้ามันเอากลับมาไม่ได้ก็จะพยายามตัดใจลืมมัน ทำใจว่าสักวันคงมีสิ่งอื่นมาทดแทนสิ่งนั้นได้ ทำใจยอมรับสิ่งนั้นๆหาแนวทางแก้ปัญหาที่ดีที่สุด)(+)
2.3 เมื่อท่านได้พบกับดาราคคนโปรดของท่านขณะที่ท่านกำลังเดินอยู่กับอาจารย์ของท่าน ท่านจะทำอย่างไร	(ขออนุญาตอาจารย์แล้ววิ่งไปหาดาราทันที พุดคุยเหมือนคนทั่วไป เข้าไปถามและขอลายเซ็นจากดารา สังเกตเขาไปด้วยว่าเป็นอย่างไร ยืมให้ดาราและบอกอาจารย์ว่าดาราโปรดของตัวเอง ขอตัวกับอาจารย์แล้วเข้าไปขอลายเซ็นหรือถ่ายรูปเป็นที่ระลึก)(-) (เดินไปกับอาจารย์ เดินเข้าไปขออนุญาตอาจารย์แล้วขอลายเซ็น ขออนุญาตอาจารย์แล้วเข้าไปหาดารา ขออนุญาตอาจารย์ไปดูหรืออาจจะถ่ายรูปขอลายเซ็น ยืมและเดินต่อไป)(+)	(เรียกเพื่อนให้มาดูแล้วบอกว่านั้นแหละดาราคคนโปรดของเรา จะถามอาจารย์ว่าอาจารย์เคยชอบดาราคคนนี้ไหม จะชี้ให้อาจารย์ดู)(-) (ขออนุญาตอาจารย์แล้วค่อยๆเดินไปทักทายดารา เก็บอาการไว้ก่อนแต่เมื่ออยู่ต่อหน้าอาจารย์ต้องมีมารยาท ดีใจแต่ไม่ออกอาการเกินไป)(+)
2.4 เมื่อจะต้องแสดงตัวต่อหน้าผู้คนกลุ่มใหญ่ ท่านมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร และแสดงออกอย่างไร	(ตื่นเต้น อึดอัดที่จะต้องแสดงตัวต่อหน้าผู้คน พุดไม่ออก เิน อาย ไม่กล้าพุด สั้น ไม่ค่อยมั่นใจในตัวเอง)(-) (รู้สึกตื่นเต้น แต่ก็ทำตัวเฉยๆแล้วยิ้มไว้ ต้องกล้าแสดงออก รู้สึกกลัวว่าจะทำอะไรผิดไป แต่ก็ต้องทำให้ดีที่สุด)(+)	(รู้สึกอาย ตื่นเต้น เิน ไม่มีความกล้าแสดงออก)(-) (อาจจะมีความรู้สึกประหม่าเพียงเล็กน้อย แต่เวลาแสดงตัวก็ต้องเก็บความรู้สึกนั้นเอาไว้ และทำสิ่งๆนั้นให้ดีที่สุด รู้สึกเขินอายเล็กน้อยแต่ถ้าเรามีความมั่นใจที่จะทำให้เรารู้สึกเฉยๆไปเอง ถ้าเราฝึกบ่อยๆก็จะเริ่มชิน)(+)

จากตารางที่ 12 แสดงว่ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีเซาว์นอารมณ์ด้านที่ 2 การจัดการกับอารมณ์ของตนเองใกล้เคียงกัน จะเห็นได้ว่ากลุ่มควบคุมยังไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีนักเพราะจากการตรวจคำตอบกับนิยามเซาว์นอารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง พบว่า คำตอบของกลุ่มควบคุมสอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 2-5 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ รู้สึกโมโห และเมื่อเจอเพื่อนก็บ่นกับเพื่อนตลอดทั้งวันเลย รู้สึกน่าเบื่อ จะไม่รอ อารมณ์เสีย เมื่อเจอเพื่อนก็จะว่าใส่เพื่อน รู้สึกโศกเศร้าเสียใจ ตื่นเต้น อาย ไม่ค่อยมั่นใจในตัวเอง) และกลุ่มทดลองยังไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีนักเช่นเดียวกันเพราะคำตอบของกลุ่มทดลองสอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 4-7 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ เบื่อและกลับไปก่อนที่เพื่อนจะมา รู้สึกไม่พอใจที่เพื่อนไม่รู้จักรักษาเวลา ต้องพยายามเอาสิ่งนั้นมาให้ได้ เสียใจ รู้สึกอาย ตื่นเต้น ไม่มีความกล้าแสดงออก) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดัง ตารางที่ 12

ตารางที่ 13 เซาว์นอารมณ์ด้านที่ 3 ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง  
(ผลแบบประเมินชุดที่ 2)

คำถาม	คำตอบกลุ่มควบคุม	คำตอบกลุ่มทดลอง
3. ท่านมีวิธีการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองอย่างไร สำหรับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้ในคณะที่ท่านมุ่งหวังตั้งใจไว้ เพื่อความสำเร็จสำหรับตัวท่านเอง และความภาคภูมิใจของครอบครัว เนื่องจากผู้เข้าสอบมีจำนวนมาก แต่มหาวิทยาลัยสามารถรับได้จำนวนจำกัด ท่านจะต้องอ่านหนังสือมากขึ้น	(เราควรจะทำตัวสบายๆแล้วสำเร็จผลดังตั้งใจ ไปเล่นกับเพื่อนเพื่อไม่ให้เครียดเกินไป เอาคนอื่นมาเทียบเพื่อจะต้องชนะเขาให้ได้ เก็บตัวอ่านหนังสือให้มากขึ้น ไม่ต้องเครียด ได้แค่นั้นเอาแค่นั้น(-) (ต้องคิดเสียก่อนว่าต้องสอบให้ได้ แล้วต่อมาก็ต้องอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบให้ดี ไม่ควรที่จะประมาท ควรคิดว่าถ้าคนอื่นสามารถทำได้ตัวเราเองก็ต้องทำได้ช่วยให้เรามีกำลังใจ และไม่ลดละความพยายาม ต้องอ่านหนังสือมากๆและมีสมาธิให้เยอะกว่าเวลาเรียนเพราะว่า สอบยากจึงทำให้ต้องตั้งใจอย่างมาก และต้องทำให้ได้เพื่อความภาคภูมิใจของครอบครัว ต้องสนใจเรียนให้มากขึ้นเพื่อจะเข้าไปเรียนมหาวิทยาลัยให้ได้ เราจะต้องทำให้ได้โดยใช้ความรู้ที่เรามีอยู่ไปทำสิ่งที่เราคาดหวังให้ประสบความสำเร็จ(+)	(ไม่หมกมุ่นมากเกินไป การจินตนาการว่าทำได้(-) (พยายามทำข้อสอบให้ดีที่สุด ให้กำลังใจตัวเองเสมอว่าเราจะทำได้ อย่างนี้ไม่เกินความสามารถเราหรอก ต้องพยายามทำให้ได้เพราะเรารักและฝันว่าจะต้องเข้าคณะนี้ และมหาวิทยาลัยที่เราอยากเข้า คิดว่าเราต้องทำให้ได้เพื่อตัวเอง และอนาคต แล้วก็คิดว่าเราต้องตั้งใจอ่านหนังสือ(+)

จากตารางที่ 13 แสดงว่ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีเซาว์นอารมณ์ด้านที่ 3 การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองใกล้เคียงกัน จะเห็นได้ว่ากลุ่มควบคุมยังไม่สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ดีนักเพราะจากการตรวจคำตอบกับนิยามเซาว์นอารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง พบว่า คำตอบของกลุ่มควบคุมสอดคล้องกับนิยาม 5 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ เราควรจะทำตัวสบายๆแล้วสำเร็จผลดังตั้งใจ ไปเล่นกับเพื่อนเพื่อไม่ให้เครียดเกินไป เอาคนอื่นมาเทียบเพื่อจะต้องชนะเขาให้ได้) และกลุ่มทดลอง

ยังไม่สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ดีนักเช่นเดียวกัน เพราะคำตอบของกลุ่มทดลอง สอดคล้องกับนิยาม 7 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ไม่หมกมุ่นมากเกินไป การจินตนาการว่าทำได้) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดัง ตารางที่ 13

ตารางที่ 14 เขาวนอารมณ์ด้านที่ 4 ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง  
(ผลแบบประเมินชุดที่ 2)

คำถาม	คำตอบกลุ่มควบคุม	คำตอบกลุ่มทดลอง
4.1 เมื่อท่านพบกับเพื่อนของท่าน ท่านทราบหรือไม่ว่า ขณะนั้นเพื่อนของท่านมีความรู้สึกและอารมณ์เป็นอย่างไร และท่านทราบได้อย่างไร	(ทราบได้เพราะเป็นเพื่อนกัน ถ้าไม่รู้ก็จะถามเพื่อน ถ้าเพื่อนร้องไห้ก็เดาว่าเกิดสิ่งที่ไม่ดีขึ้น(-) (หน้าตา ท่าทางที่เขาแสดงออกมา การพูด สีหน้ากิริยาที่แสดงออก)(+)	(เป็นเพื่อนกัน คิดว่าเพื่อนจะคิดถึงเรา ไม่ทราบ)(-) (ดูจากหน้าตา สีหน้า กิริยา ลักษณะท่าทาง การแสดงออกของเพื่อนว่าเรารู้สึกอย่างไร)(+)
4.2 ถ้าท่านเป็นหัวหน้าในการประชุม ท่านสามารถรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกได้อย่างไร จะตรวจสอบได้อย่างไรว่า ท่านสามารถรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกได้ถูกต้อง และสามารถตอบสนองต่อสมาชิกได้อย่างสอดคล้อง	(ถ้าคนที่ไม่ฟังคือคนที่เบื่อ ใช้ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของทุกคนมารวมกัน เราต้องทำตัวให้สอดคล้องเข้ากับการประชุม พูดให้ดีกับสมาชิกเพื่อให้สมาชิกพอใจ ให้สมาชิกทุกคนระบายความรู้สึกโดยการเขียนจดหมายมา ต้องทำตัวให้เป็นกันเอง และทุกอย่างจะดีเอง ฟังเหตุผลของทุกคน และดูจากหน้าตา ท่าทางของสมาชิกว่าเป็นแบบไหน)(- (ฟังน้ำเสียง ลักษณะการพูดคุยของเขาในที่ประชุม ใบหน้า อากา ร ท่าทาง คำพูด สังเกตจากสีหน้า แล้วถามเรื่องข้อใจ มองดูสีหน้า การกระทำ และถามความคิดเห็นและนำมาวมกันเพื่อให้เกิดความสอดคล้อง พูดคุยทำความเข้าใจ และถามความคิดเห็นว่าเป็นอย่างไร)(+)	(ใช้เสียงส่วนมากเป็นหลัก โดยทำจิตให้เหมือนกับเขา)(-) (ได้โดยท่าทางที่แสดงออก หน้าตา คิดเอาใจเขาใส่ใจเรา เช่น ถ้า ผู้ฟังฟังนานจะเบื่อ จากท่าทาง ความรู้สึกจากถามบ้าง การตอบคำถาม การพูด การแสดงความคิดเห็น สีหน้า)(+)

จากตารางที่ 14 แสดงว่ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีเขาวนอารมณ์ด้านที่ 4 การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นใกล้เคียงกัน จะเห็นได้ว่ากลุ่มควบคุมยังไม่สามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ดีนักเพราะจากการตรวจคำตอบกับนิยามเขาวนอารมณ์ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น พบว่า คำตอบของกลุ่มควบคุมสอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 6-7 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ถ้าเพื่อนร้องไห้ก็เดาว่าเกิดสิ่งที่ไม่ดีขึ้น ถ้าคนที่ไม่ฟังคือคนที่เบื่อ ใช้ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของทุกคนมารวมกัน ให้สมาชิกทุกคนระบายความรู้สึกโดยการเขียนจดหมายมา) และกลุ่มทดลองยังไม่สามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ดีนักเช่นเดียวกัน เพราะคำตอบของกลุ่มทดลองสอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 6-7 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ไม่ทราบ ใช้เสียงส่วนมากเป็นหลัก) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดัง ตารางที่ 14

ตารางที่ 15 เขาวน้อารมณด้ำนที่ 5 ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง  
(ผลแบบประเมินชุดที่ 2)

คำถาม	คำตอบกลุ่มควบคุม	คำตอบกลุ่มทดลอง
5. ในฐานะที่ท่านเป็นตัวแทนของสถานศึกษาของท่านต้องไปเข้าร่วมประชุมกับตัวแทนจากสถานศึกษาอื่น ๆ เพื่อการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ระหว่างสถานศึกษาต่างๆท่านจะทำอย่างไรบ้าง 5.1 ในครั้งแรกของการพบกัน	(เดินเข้าไปพูดทักทายตามมารยาท ถามชื่อว่าชื่ออะไร ทำตัวเสียบ)(-) (สวัสดีทักทาย แนะนำตัวเอง แนะนำตัวเองอย่างสุภาพ ทำตัวให้เรียบร้อย ทำตัวเองให้สนิทสนมกับคนอื่น ทำความรู้จัก และพูดวาจาดี ยิ้มแย้ม)(+)	(ถามชื่อผู้มาเข้าร่วมประชุม ทักทายบ้าง ครั้ง แนะนำตัวคุยกันเพื่อสัมพันธภาพที่ดี ต้องทักทาย)(- (แนะนำตัวว่าชื่ออะไร มาจากที่ไหน สวัสดีด้วยคำและน้ำเสียงที่สุภาพ ยิ้มแย้มแจ่มใส)(+)
5.2 ในช่วงของการเข้าร่วมประชุม และการทำกิจกรรมร่วมกัน	(ทำตัวสบายๆ เจรจากับทุกคน สร้างความสนุกสนานไปทั่ว)(-) (เข้าร่วมกิจกรรมและการประชุม ต้องมีความสามัคคี ปรับตัวให้ได้ในกลุ่ม ช่วยเหลือกัน ให้ความร่วมมืออย่างดีควรมีมารยาท และทำกิจกรรมร่วมกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น)(+)	(ต้องถามเหตุผลว่าทำไมเขาตอบในที่ประชุมทำไมเพราะอะไร)(- (ยิ้มแย้มแจ่มใส ซึ่งกันและกัน ทำกิจกรรมร่วมกับเขา ให้ความร่วมมือกับเขาในทุกๆด้าน ตั้งใจฟังการประชุม ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แสดงความคิดเห็น)(+)
5.3 ในขณะที่พัก หรือรับประทานอาหารร่วมกัน	(มีอะไรก็ต้องแบ่งกันรับประทาน รับประทานอาหารร่วมกันคุยกัน รับประทานอาหารร่วมกันก็ถามเรื่องต่างๆ ถามถึงอาหารแต่ละโรงเรียน)(- (ต้องวางตัวอยู่ในมารยาทบนโต๊ะอาหารแต่จะต้องมีความเป็นกันเองด้วย คุยกันอย่างสุภาพ ก็จะถามว่าท่านชอบอาหารที่เขาจัดมาไหม รับประทานอาหารอย่างมีมารยาทจนเสร็จชวนเข้ามารับประทานอาหารร่วมกัน พูดคุยในเรื่องที่ดี)(+)	(คุยในเรื่องต่างๆรับประทานอาหารกันปกติ)(- (เข้าไปนั่งร่วมโต๊ะด้วยกัน รับประทานอาหารร่วมกับเขาทำให้สนิท คุยกันด้วยคำสุภาพ ดักอาหารใส่จาน ตัวแทนจากสถานศึกษาอื่นๆ ควรมีมารยาทต่อกันบนโต๊ะอาหาร)(+)
5.4 ถ้าเกิดกรณีที่ ผู้เข้าร่วมประชุมซึ่งเป็นตัวแทนจากสถานศึกษาอื่นไม่ค่อยมีส่วนร่วมในช่วงของการเข้าร่วมประชุม	(บอกเขาว่าการประชุมต้องการความคิดเห็นจากทุกคนถ้าขาดความคิดเห็นของคนใดคนหนึ่งการประชุมก็ไม่บรรลุผล อยู่เฉยๆ จะบอกเขาว่าเสียบหน่อยนะครับในที่ประชุม บอกว่าควรเข้าร่วมประชุมอย่างตั้งใจ ถามเขาว่ามีความสามารถด้านใดและทำให้เขาช่วยทำ ก็คงไม่เป็นไร)(- (จัดหาประเด็นกิจกรรมที่ทำให้ทุกคนได้ทำงานร่วมกัน	(ไม่ทำอะไร ปล่อยให้เขาเป็นแบบนี้)(- (จะช่วยผลักดันให้เขามีส่วนร่วม ชักชวนให้เขามีส่วนร่วมมากขึ้น จะช่วยพูดให้ตัวแทนคนนั้นเข้าใจว่าเราามาประชุมต้องช่วยกัน ประชุมด้วยความสุภาพ และนอบน้อม)(+)



ตารางที่ 15 เชาว์น้อารมณด้ำนที่ 5 ก่อการทลลองระหว่งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทลลอง (ต่อ)

คำถาม	คำตอบกลุ่มควบคุม	คำตอบกลุ่มทลลอง
5.4 (ต่อ)	สามัคคีกัน จะบอกว่าเราในฐานะตัวแทน ควรจะทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด ก็ช่วย บอกเขาว่าเราควรมีส่วนร่วมเพราะจะทำให้ สถานศึกษาเราดีขึ้น บอกเขาให้เข้าร่วมกิจกรรม พูดคุยกับเขา และคอยช่วยเหลือเมื่อ เขาไม่เข้าใจ(+)	
5.5 ถ้ามีการขอความร่วมมือ ปรีกษากันในเรื่องที่เป็นปัญหาต่างๆในสถานศึกษา	(ทำไปตามหน้าที่และแก้ปัญหาให้กับสถานศึกษาต่างๆพอที่จะทำได้ช่วยได้จะช่วย ทำเท่าที่ได้ ก็ยกประเด็นของโรงเรียนเราและคิดแก้ปัญหาของโรงเรียนเรา)(-) (ให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่ เต็มที่ ให้คำปรึกษาอย่างมีเหตุผล ถ้ามถึงปัญหาและช่วยกันปรึกษา ให้ข้อคิดเห็นและช่วยคิดตอบปัญหานั้นๆ แนะนำทางที่ดีเป็นที่ปรึกษาที่ดีต่อกัน ยินดีให้ความร่วมมือ)(+)	(ให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่ และแสดงความคิดเห็นดีและสุภาพ ช่วยกันหาทางแก้ไขปัญหา จะอธิบายในสิ่งที่รู้และแนะแนวทางให้เขาทราบ)(+)

จากตารางที่ 15 แสดงว่ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทลลองก่อกการทลลองมีเชาว์น้อารมณด้ำนที่ 5 การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันใกล้เคียงกัน จะเห็นได้ว่ากลุ่มควบคุมยังไม่สามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ด้นัก เพราะจากการตรวจคำตอบกับนียมเชาว์น้อารมณด้ำนการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน พบว่า คำตอบของกลุ่มควบคุมสอดคล้องกับนียมอยู่ในช่วง 5-7 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ทำตัวเงียบ อยู่เฉยๆ ทำไปตามหน้าที่) และกลุ่มทลลองยังไม่สามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ด้นักเช่นเดียวกัน เพราะคำตอบของกลุ่มทลลองสอดคล้องกับนียมอยู่ในช่วง 6-7 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ทักทายบางครั้ง ไม่ทำอะไร ปล่อยให้เขาเป็นแบบนี่) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดังตารางที่ 15

2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของเชาว์น้อารมณระหว่างก่อกการทลลองและหลังการทลลองของกลุ่มทลลอง



ตารางที่ 16 เซาว์นอารมณ์ด้านที่ 1 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง  
(ผลแบบประเมินชุดที่ 2)

คำถาม	คำตอบก่อนการทดลอง	คำตอบ หลังการทดลอง
1.1 การอยู่ร่วมกันกับเพื่อนที่ถูกใจ รู้ใจ พุดคุยกัน ด้วยเรื่องจิปะถะ ท่านมีอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร และแสดงออกอย่างไร	(อารมณ์ดี รู้สึกดี รู้สึกแรกๆก็อยากจะคุยแต่นานๆก็เบื่อบ้าง รู้สึกเป็นกันเอง รู้สึกสบายใจ เพลิดเพลิน(-) (สนุกสนาน มีความสุข)(+)	(รู้สึกมีความสุข สนุกสนาน)(+)
1.2 ท่านต้องการอิสรภาพในการเที่ยวเตร่ เมื่อความต้องการถูกขัดขวาง ถูกห้ามปรามจากพ่อแม่ไม่ให้อำนาจ ท่านมีอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร และแสดงออกอย่างไร	(อารมณ์ไม่ค่อยดี รู้สึกว่าทำไมต้องมาขัดขวางเราด้วย รู้สึกเบื่อ(-) (โกรธเล็กน้อย รู้สึกเสียใจ โมหะ หงุดหงิด)(+)	(รู้สึกโกรธ อารมณ์เศร้า รู้สึกเสียใจ)(+)
1.3 ถูกล้อเลียน หรือขี้ปมด้อย หรือขี้ออกพว่องของตน โดยถูกเรียกชื่อใหม่ตามรูปร่าง เรื่องความตื้อ ความผอม ความอ้วน ท่านมีอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร และแสดงออกอย่างไร	(รู้สึกเฉยๆ อารมณ์ไม่ค่อยดี รู้สึกชอบจะล้อเลียนกลับ ไม่พอใจ(-) (ค่อนข้างโกรธ)(+)	(อารมณ์โกรธ รู้สึกโหม และหงุดหงิด)(+)
1.4 เมื่อท่านอยากจะทำงานให้เสร็จที่ตั้งใจไว้แต่ทำไม่สำเร็จ ท่านมีอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร และแสดงออกอย่างไร	(รู้สึกเบื่อ เสียหาย ท้อแท้ ผิดหวัง)(-) (อารมณ์เครียด หงุดหงิด)(+)	(รู้สึกโกรธ รู้สึกเศร้า รู้สึกหงุดหงิด วิตกกังวล และเครียด)(+)

จากตารางที่ 16 แสดงว่ากลุ่มทดลองหลังการทดลอง เซาว์นอารมณ์ ด้านที่ 1 การรู้จักอารมณ์ของตนเองได้รับการพัฒนาเพราะจากคำตอบที่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .10 ( $\phi = .37-.66$ ) ซึ่งก่อนการทดลองยังไม่สามารถรู้จักอารมณ์ของตนเองได้ดีนัก จะเห็นได้ว่าจากการตรวจคำตอบกับนิยามเซาว์นอารมณ์ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง พบว่า คำตอบก่อนการทดลองสอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 4-7 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ อารมณ์ดี รู้สึกเบื่อ รู้สึกเฉยๆ อารมณ์ไม่ค่อยดี ไม่พอใจ) แต่หลังการทดลองสามารถรู้จักอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น พบว่า คำตอบหลังการทดลองสอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 11-13 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ สามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองได้ว่าตนเอง รู้สึกมีความสุข สนุกสนาน อารมณ์เศร้า อารมณ์โกรธ) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดังตารางที่ 16 ทำให้สามารถสรุปได้ว่ากลุ่มทดลองหลังการทดลอง สามารถรับรู้ว่ามีอารมณ์ของตนเองเป็นเช่นไร การรับรู้อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงเวลา สามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง

ตารางที่ 17 เซาว์นอารมณ์ด้านที่ 2 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง  
(ผลแบบประเมินชุดที่ 2)

คำถาม	คำตอบก่อนการทดลอง	คำตอบหลังการทดลอง
2.1 เมื่อเพื่อนของท่านมาไม่ตรงตามเวลาที่นัดหมายไว้เกือบ 3 ชั่วโมง ท่านรู้สึกอย่างไร และเมื่อเจอกับเพื่อนของท่านแล้วท่านทำอย่างไร	(จะดึกเตือนเพื่อน รู้สึกว่าทำไมแค่นี้มาตรงนัดก็มาไม่ได้ ต่อว่าเล็กน้อย เบื่อและกลับไปก่อนที่เพื่อนจะมา รู้สึกโมโห รู้สึกไม่พอใจที่เพื่อนไม่รู้จักรักษาเวลา)(-) (ถ้าเพื่อนมีเหตุผลจำเป็นก็จะไม่โกรธถามเหตุผลถ้ามีเหตุผลดีก็ให้อภัย)(+)	(ไม่ว่าเพื่อนเพราะเพื่อนอาจมีธุระก็ได้ ถามเหตุผลว่าทำไมถึงมาช้า ถ้าเขามีเหตุผลดีเราก็คงอภัยกันและกัน จะไม่โกรธ บอกเพื่อนว่ามารอนานแล้วนะ ทีหลังอย่าทำแบบนี้อีกแล้วก็ไปกันต่อ)(+)
2.2 เมื่อท่านต้องสูญเสียสิ่งที่ท่านรักไปท่านจะทำอย่างไร	(ต้องพยายามเอาสิ่งนั้นมาให้ได้ จะคิดถึง เสียใจ เศร้า)(-) (ถ้าสามารถเอากลับมาได้ก็จะพยายามเอาคืน แต่ถ้ามันเอากลับมาไม่ได้ก็จะพยายามตัดใจลืมมัน ทำใจว่าสักวันคงมีสิ่งอื่นมาทดแทนสิ่งนั้นได้ ทำใจยอมรับสิ่งนั้นๆหาแนวทางแก้ปัญหาที่ดีที่สุด)(+)	(ทำใจโดยนึกถึงกฎตามธรรมชาติคนเราย่อมมีเกิดแก่เจ็บตาย พยายามทำใจให้ยอมรับความจริงว่ามันเอากลับมาไม่ได้แล้วคงจะอะไรทำให้รู้สึกดีจากเรื่องนั้นๆได้)(+)
2.3 เมื่อท่านได้พบกับดาราคคนโปรดของท่าน ขณะที่ท่านกำลังเดินอยู่กับอาจารย์ของท่าน ท่านจะทำอย่างไร	(เรียกเพื่อนให้มาดูแล้วบอกว่านั่นแหละดาราคคนโปรดของเรา จะถามอาจารย์ว่าอาจารย์เคยชอบดาราคคนนี้ไหม จะชี้ให้อาจารย์ดู)(-) (ขออนุญาตอาจารย์แล้วค่อยๆเดินไปทักทายดาราคเก็บอาการไว้ก่อนแต่เมื่ออยู่ต่อหน้าอาจารย์ต้องมีมารยาท ตีใจแต่ไม่ออกอาการเกินไป)(+)	(จะไม่แสดงอาการจะเดินผ่านไปเฉยๆเพราะอาจารย์อยู่ด้วยจึงต้องมีสัมมา คาระวะ หรือแค้มองจนเค้าเดินไปสุดสายตา ขออนุญาตอาจารย์ท่านนั้นด้วยวาจาสุภาพ และเข้าไปทักทาย มองและยิ้มให้ดาราคคนนั้น)(+)
2.4 เมื่อจะต้องแสดงตัวต่อหน้าผู้คนกลุ่มใหญ่ ท่านมีอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร และแสดงออกอย่างไร	(รู้สึกอาย ตื่นเต้น เหม็น ไม่มีความกล้าแสดงออก)(-) (อาจจะมีความรู้สึกประหม่าเพียงเล็กน้อย แต่เวลาแสดงตัวก็ต้องเก็บความรู้สึกนั้นเอาไว้ และทำสิ่งๆนั้นให้ดีที่สุด รู้สึกเขินอายเล็กน้อยแต่ถ้าเรามีความมั่นใจจะทำให้เรารู้สึกเฉยๆไปเอง ถ้าเราฝึกบ่อยๆก็จะเริ่มชิน)(+)	(สร้างความมั่นใจให้กับตัวเองให้มากที่สุด จะพยายามทำให้ดีที่สุด)(+)

จากตารางที่ 17 แสดงว่ากลุ่มทดลองหลังการทดลอง เซาว์นอารมณ์ ด้านที่ 2 การจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้รับการพัฒนาเพราะจากคำตอบที่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .10 ( $\phi = .37-.66$ ) ซึ่งก่อนการทดลองยังไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีนัก จะเห็นได้จากการตรวจคำตอบกับนิยามเซาว์นอารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง พบว่า คำตอบก่อนการทดลองสอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 4-7 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ เบื่อและกลับไปก่อนที่เพื่อนจะมา รู้สึกไม่พอใจที่เพื่อนไม่รู้จักรักษาเวลา ต้องพยายามเอาสิ่งนั้นมาให้ได้ เสียใจ รู้สึกอาย ตื่นเต้น ไม่มีความกล้าแสดงออก) แต่หลังการทดลองสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น พบว่า คำตอบหลังการทดลองสอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 11-13 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ถามเหตุผลว่าทำไมถึงมาช้า ถ้าเขามีเหตุผลดีเราก็คงอภัยกันและกัน จะไม่

โกรธ พยายามทำใจให้ยอมรับความจริงว่ามันเอากลับคืนมาไม่ได้แล้ว สร้างความมั่นใจให้กับตัวเองให้มากที่สุด จะพยายามทำให้ดีที่สุด) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดังตารางที่ 17 ทำให้สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองหลังการทดลอง สามารถผ่อนคลายอารมณ์ และควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี ไม่กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง และมีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล

ตารางที่ 18 เซาว์นอารมณ์ด้านที่ 3 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง  
(ผลแบบประเมินชุดที่ 2)

คำถาม	คำตอบก่อนการทดลอง	คำตอบหลังการทดลอง
3. ท่านมีวิธีการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองอย่างไร สำหรับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้ในคณะที่ท่านมุ่งหวังตั้งใจไว้ เพื่อความสำเร็จสำหรับตัวท่านเองและความภาคภูมิใจของครอบครัว เนื่องจากผู้เข้าสอบมีจำนวนมาก แต่มหาวิทยาลัยสามารถรับได้จำนวนจำกัด ท่านจะต้องอ่านหนังสือมากขึ้น	(ไม่หมกมุ่นมากเกินไป การจินตนาการว่าทำได้)(-) (พยายามทำข้อสอบให้ดีที่สุด ให้กำลังใจตัวเองเสมอว่าเราจะต้องทำได้ อย่างนี้ไม่เกินความสามารถเราหรอก ต้องพยายามทำให้ได้เพราะเรารักและฝันว่าจะต้องเข้าคณะนี้ และมหาวิทยาลัยที่เราอยากเข้า คิดว่าเราต้องทำให้ได้ เพื่อตัวเองและอนาคต แล้วก็คิดว่าเราต้องตั้งใจอ่านหนังสือ)(+)	(นึกเสียว่าเราต้องทำดีที่สุด บอกกับตัวเองว่าทำเพื่ออนาคต ครอบครัวและคนที่ตัวเองรัก จะตั้งใจอ่านหนังสือ คิดถึงตอนที่เข้ามหาวิทยาลัยได้ คิดถึงตอนรับปริญญา ถ้าเราสอบได้พ่อแม่จะภูมิใจในตัวเราและคิดถึงอนาคตของตัวเอง พุดกับตัวเองว่าต้องได้แน่นอนถ้าหากอ่านมากและขยัน และจะใช้เวลาให้มีประโยชน์มากขึ้น มั่นใจว่าต้องทำได้ คิดถึงความสำเร็จที่จะได้รับ ต้องทำให้ดีที่สุด)(+)

จากตารางที่ 18 แสดงว่ากลุ่มทดลองหลังการทดลอง เซาว์นอารมณ์ ด้านที่ 3 การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้รับการพัฒนาเพราะจากคำตอบที่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .10 ( $\phi=.66$ ) ซึ่งก่อนการทดลองยังไม่สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ดีนัก จะเห็นได้จากการตรวจคำตอบกับนิยามเซาว์นอารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองพบว่า คำตอบก่อนการทดลองสอดคล้องกับนิยาม 7 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ไม่หมกมุ่นมากเกินไป การจินตนาการว่าทำได้) แต่หลังการทดลองสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ดีขึ้น พบว่า คำตอบหลังการทดลองสอดคล้องกับนิยาม 13 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ นึกเสียว่าเราต้องทำดีที่สุด บอกกับตัวเองว่าทำเพื่ออนาคต ครอบครัวและคนที่ตัวเองรัก จะตั้งใจอ่านหนังสือ ถ้าเราสอบได้พ่อแม่จะภูมิใจในตัวเราและคิดถึงอนาคตของตัวเอง คิดถึงความสำเร็จที่จะได้รับ ต้องทำให้ดีที่สุด) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดังตารางที่ 18 ทำให้สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองหลังการทดลอง สามารถสร้างความหวังและกำลังใจให้กับตนเอง สามารถเผชิญอุปสรรคได้อย่างไม่

ย่อท้อจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีใจรักในสิ่งที่ทำ มีความมุ่งมั่น เห็นคุณค่าการกระทำของตนเอง สามารถไปสู่จุดมุ่งหมายแห่งความสำเร็จ

ตารางที่ 19 เขาวนอารมณ์ด้านที่ 4 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง  
(ผลแบบประเมินชุดที่ 2)

คำถาม	คำตอบก่อนการทดลอง	คำตอบหลังการทดลอง
4.1 เมื่อท่านพบกับเพื่อนของท่าน ท่านทราบหรือไม่ว่าขณะนั้นเพื่อนของท่านมีความรู้สึกและอารมณ์เป็นอย่างไร และท่านทราบได้อย่างไร	(เป็นเพื่อนกัน คิดว่าเพื่อนจะคิดถึงเรา ไม่ทราบ)(-) (ดูจากหน้าตา สีหน้า กิริยา ลักษณะท่าทาง การแสดงออกของเพื่อนว่าเรารู้สึกอย่างไร) (+)	(ดูจากสีหน้า ท่าทางการพูดคุยน้ำเสียง การแสดงออกของเพื่อน)(+)
4.2 ถ้าท่านเป็นหัวหน้าในการประชุม ท่านสามารถรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกได้อย่างไรจะตรวจสอบได้อย่างไรว่าท่านสามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของสมาชิกได้ถูกต้อง และสามารถตอบสนองต่อสมาชิกได้อย่างสอดคล้อง	(ใช้เสียงส่วนมากเป็นหลัก โดยทำจิตให้เหมือนกับเขา)(-) (ได้โดยท่าทางที่แสดงออก หน้าตา คิดเอาใจเขาใส่ใจเขา เช่น ถ้าผู้ฟังฟังนานจะเบื่อ จากท่าทาง ความรู้สึกอาจถามบ้าง การตอบคำถาม การพูด การแสดงความคิดเห็น สีหน้า)(+)	(สังเกต สีหน้า น้ำเสียง ท่าทางของสมาชิก การแสดงความคิดเห็น)(+)

จากตารางที่ 19 แสดงว่ากลุ่มทดลองหลังการทดลอง เขาวนอารมณ์ ด้านที่ 4 การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้รับการพัฒนาเพราะจากคำตอบที่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .10 ( $\phi=.66$ ) ซึ่งก่อนการทดลองยังไม่สามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ดีนัก จะเห็นได้จากการตรวจคำตอบกับนิยามเขาวนอารมณ์ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น พบว่า คำตอบก่อนการทดลองสอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 6-7 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ไม่ทราบ ใช้เสียงส่วนมากเป็นหลัก) แต่หลังการทดลองสามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ดีขึ้น พบว่า คำตอบหลังการทดลองสอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 13 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ท่าทางการพูดคุยน้ำเสียง การแสดงออกของเพื่อน สังเกตสีหน้า) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดังตารางที่ 19 ทำให้สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองหลังการทดลอง สามารถรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น สามารถตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน

ตารางที่ 20 เชาวน์อารมณ์ด้านที่ 5 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง  
(ผลแบบประเมินชุดที่ 2)

คำถาม	คำตอบก่อนการทดลอง	คำตอบหลังการทดลอง
5. ในฐานะที่ท่านเป็นตัวแทนของสถานศึกษาของท่านต้องไปเข้าร่วมประชุมกับตัวแทนจากสถานศึกษาอื่นๆเพื่อการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ระหว่างสถานศึกษาต่างๆท่านจะอย่างไรบ้าง 5.1 ในครั้งแรกของการพบกัน	(ถามชื่อผู้มาเข้าร่วมประชุม ทักทาย บางครั้ง)(-) (แนะนำตัวคุยกันเพื่อสัมพันธภาพที่ดี ต้องทักทายแนะนำตัวว่าชื่ออะไรมาจากที่ไหน สวัสดิ์ด้วยคำและน้ำเสียงที่สุภาพ ยิ้มแย้มแจ่มใส)(+)	(สวัสดิ์ทักทายอย่างสุภาพ และเรียบร้อย ทำความรู้จักกันยิ้มให้กัน แนะนำตัวเอง)(+)
5.2 ในช่วงของการเข้าร่วมประชุม และการทำกิจกรรมร่วมกัน	(ต้องถามเหตุผลว่าที่เขตอบในที่ประชุมทำไมเพราะอะไร)(-) (ยิ้มแย้มแจ่มใสซึ่งกันและกันทำกิจกรรมร่วมกับเขา ให้ความร่วมมือกับเขาในทุกๆด้าน ตั้งใจฟังการประชุม ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แสดงความคิดเห็น)(+)	(ให้ความร่วมมือในการประชุมอย่างเต็มที่ และช่วยเสนอความคิดเห็นด้วยมารยาทที่สุภาพที่สุด จะช่วยงานให้มากที่สุด ไม่เห็นแก่ตัว มีน้ำใจซึ่งกันและกัน)(+)
5.3 ในขณะที่พัก หรือ รับประทานอาหารร่วมกัน	(คุยในเรื่องต่างๆรับประทานอาหารกันปกติ) (-) (เข้าไปนั่งร่วมโต๊ะด้วยกัน รับประทานอาหารร่วมกันให้สนิท พูดคุยกันด้วยคำสุภาพ ตักอาหารใส่จานตัวแทนจากสถานศึกษาอื่นๆ ควรมีมารยาทต่อกันบนโต๊ะอาหาร)(+)	(รับประทานอาหารร่วมกัน ควรรักษามารยาทในโต๊ะอาหาร ทำความรู้จักให้มากขึ้น และพูดคุยกันอย่างยิ้มแย้มแจ่มใส)(+)
5.4 ถ้าเกิดกรณีที่มีผู้เข้าร่วมประชุมซึ่งเป็นตัวแทนจากสถานศึกษาอื่นไม่ค่อยมีส่วนร่วมในช่วงของการเข้าร่วมประชุม	(ไม่ทำอะไร ปล่อยให้เขาเป็นแบบนี้)(-) (จะช่วยผลักดันให้เขามีส่วนร่วม ชักชวนให้เขามีส่วนร่วมมากขึ้น จะช่วยพูดให้ตัวแทนคนนั้นเข้าใจว่าเรามาประชุมต้องช่วยกัน ประชุมด้วยความสุภาพ และนอบน้อม)(+)	(ก็จะบอกด้วยเหตุผลที่ดีพูดด้วยคำสุภาพ และอธิบาย เหตุผลต่างๆ และชวนให้เขาเข้าร่วม จะให้เขาเข้าร่วมกิจกรรมพูดคุยกับเขา ให้เขามีส่วนร่วมในการประชุม และให้แสดงความคิดเห็น จะขอความคิดเห็นจากเขา)(+)
5.5 ถ้ามีการขอความร่วมมือปรึกษากันในเรื่องที่เป็นปัญหาต่างๆในสถานศึกษา	(ให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่ และแสดงความคิดเห็นที่ดีและสุภาพ ช่วยกันหาทางแก้ไข ปัญหาจะอธิบายในสิ่งที่รู้ และแนะนำแนวทางให้เขาทราบ)(+)	(แสดงความคิดเห็น และฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยไม่แย้งในขณะที่ผู้อื่นพูด ให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่)(+)

จากตารางที่ 20 แสดงว่ากลุ่มทดลองหลังการทดลองชาวน์อารมณ์ ด้านที่ 5 การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้รับการพัฒนา เพราะจากคำตอบที่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .10 ( $\phi=.55-.66$ ) ซึ่งก่อนการทดลองยังไม่สามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ตึ้นัก



จะเห็นได้ว่าจากการตรวจคำตอบกับนิยามเขาวน้อารมณื ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน พบว่า คำตอบก่อนการทดลองสอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 6-7 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ทักทายบางครั้ง ไม่ทำอะไร ปล่อยให้เขาเป็นแบบนี้) แต่หลังการทดลองสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ดีขึ้น พบว่า คำตอบหลังการทดลองสอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 12-13 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ สวัสดีทักทายอย่างสุภาพ ทำความรู้จักกันยิ้มให้กัน แนะนำตัวเอง มีน้ำใจซึ่งกันและกัน และพูดคุยกันอย่างยิ้มแย้มแจ่มใส แสดงความคิดเห็น และฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยไม่แย้งในขณะที่ผู้อื่นพูดให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดังตารางที่ 20 ทำให้สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองหลังการทดลอง มีความสัมพันธ์ที่ดี โดยมีอารมณ์และความรู้สึกที่ดีต่อการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สามารถร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอ มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น

### 2.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของเขาวน้อารมณืหลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 21 เขาวน้อารมณืด้านที่ 1 หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง  
(ผลแบบประเมินชุดที่ 2)

คำถาม	คำตอบกลุ่มควบคุม	คำตอบกลุ่มทดลอง
1.1 การอยู่ร่วมกันกับเพื่อนที่ถูกใจ ภูมิใจ พุดคุยกัน ด้วยเรื่องจิปาละ ท่านมีอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร และแสดงออกอย่างไร	(รู้สึกเป็นกันเอง อารมณ์ดี รู้สึกดี รู้สึกสบายใจ อารมณ์ร่าเริง)(-) (อารมณ์สนุกสนาน มีความสุข)(+)	(รู้สึกมีความสุข สนุกสนาน)(+)
1.2 ท่านต้องการอิสรภาพในการเที่ยวเตร่ เมื่อความต้องการถูกขัดขวาง ถูกห้ามปรามจากพ่อแม่ ไม่ให้ทำ ท่านมีอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร และแสดงออกอย่างไร	(อารมณ์ขุ่นเคือง รู้สึกว่าเรื่องแค่นี้ทำไมไม่ให้ ไม่ค่อยพอใจ รู้สึกน้อยใจ อารมณ์ไม่ดี อารมณ์เสีย งดนอน)(-) (รู้สึกโกรธ รู้สึกหงุดหงิด)(+)	(รู้สึกโกรธ อารมณ์เศร้า รู้สึกเสียใจ)(+)
1.3 ถูกล้อเลียน หรือขี้ปมด้อย หรือข้อบกพร่องของตน โดยถูกเรียกชื่อใหม่ตามรูปร่าง เรื่อง ความเตี้ย ความผอม ความอ้วน ท่านมีอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร และแสดงออกอย่างไร	(เฉยๆรู้สึกไม่พอใจ อารมณ์เสีย หุน)(-) (โกรธ อาจจะไปคุยกับเขาด้วย)(+)	(อารมณ์โกรธ รู้สึกโมโห และหงุดหงิด)(+)
1.4 เมื่อท่านอยากจะทำงานให้เสร็จดังที่ตั้งใจไว้ แต่ทำไม่สำเร็จ ท่านมีอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร และแสดงออกอย่างไร	(รู้สึกว่าขาดอะไรไปบางอย่าง และเราควรทำให้เสร็จ รู้สึกไม่ค่อยพอใจ เอาไว้ทำวันใหม่ มีความรู้สึกว่าจะต้องทำให้เสร็จ รู้สึกรีบร้อน)(-) (รู้สึกเครียด เศร้า เสียใจ หงุดหงิด โมโห รู้สึกเบื่อ)(+)	(รู้สึกโกรธ รู้สึกเศร้า รู้สึกหงุดหงิด วิตกกังวล และเครียด)(+)



จากตารางที่ 21 แสดงว่ากลุ่มทดลองหลังการทดลอง เซาว์นอารมณ์ ด้านที่ 1 การรู้จักอารมณ์ของตนเอง ได้พัฒนาขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม เพราะจากคำตอบที่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .10 ( $\Phi=.37-.66$ ) ซึ่งกลุ่มควบคุมยังไม่สามารถรู้จักอารมณ์ของตนเองได้ดีนัก จะเห็นได้ว่าจากการตรวจคำตอบกับนิยามเซาว์นอารมณ์ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง พบว่า คำตอบของกลุ่มควบคุมสอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 3-6 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ รู้สึกเป็นกันเอง อารมณ์ดี รู้สึกดี รู้สึกสบายใจ อารมณ์ร่าเริง อารมณ์ขุ่นเคือง ไม่ค่อยพอใจ รู้สึกน้อยใจ อารมณ์ไม่ดี อารมณ์เสีย งอน ชุน) แต่กลุ่มทดลองสามารถรู้จักอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น ส่วนคำตอบของกลุ่มทดลองสอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 11-13 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ สามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองได้ว่าตนเอง รู้สึกมีความสุข สนุกสนาน อารมณ์เศร้า อารมณ์โกรธ) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดังตารางที่ 21 ทำให้สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองหลังการทดลอง สามารถรับรู้ว่าอารมณ์ของตนเป็นเช่นไร การรับรู้อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงเวลา สามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง

ตารางที่ 22 เซาว์นอารมณ์ด้านที่ 2 หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง  
(ผลแบบประเมินชุดที่ 2)

คำถาม	คำตอบกลุ่มควบคุม	คำตอบกลุ่มทดลอง
2.1 เมื่อเพื่อนของท่านมาไม่ตรงตามเวลาที่นัดหมายไว้ เกือบ 3 ชั่วโมง ท่านรู้สึกอย่างไร และเมื่อเจอกับเพื่อนของท่านแล้ว ท่านทำอย่างไร	(รู้สึกหงุดหงิด เมื่อเจอเพื่อนความหงุดหงิดจะยังไม่หายก็คงจะบ่น รู้สึกไม่ค่อยพอใจ และเมื่อเจอก็จะว่าเขา)(-) (จะถามว่าทำไมถึงมาสายถ้าเหตุผลจำเป็นก็จะให้อภัย บอกเพื่อนตักเตือนว่าไม่ให้ผิดนัดอีก)(+)	(ไม่ว่าเพื่อนเพราะเพื่อนอาจมีธุระก็ได้ถามเหตุผลว่าทำไมถึงมาช้า ถ้าเขามีเหตุผลดีเราก็จะอภัยกันและกัน จะไม่โกรธบอกเพื่อนว่ามารอนานแล้วนะที่หลังอย่าทำแบบนี้อีกแล้วก็ไปกันต่อ)(+)
2.2 เมื่อท่านต้องสูญเสียสิ่งที่ท่านรักไปท่านจะทำอย่างไร	(รู้สึกเสียใจ เพราะสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่เรารัก เสียใจอยากได้กลับคืน ทำทุกอย่างเพื่อให้ได้กลับคืนมา ถ้าเป็นสิ่งที่ของก็จะหาใหม่ให้ได้ แต่ถ้าเป็นสิ่งมีชีวิตเสียใจมาก)(-) (เมื่อสูญเสียไปแล้วคงจะทำอะไรไม่ได้คงจะต้องหาสิ่งที่ดีกว่ามาเสริมตรงจุดที่เสียไป เราต้องทำใจ เพราะสิ่งนั้นเรียกกลับคืนมาไม่ได้)(+)	(ทำใจโดยนึกถึงกฎตามธรรมชาติคนเราย่อมมีเกิดแก่เจ็บตาย พยายามทำใจให้ยอมรับความจริงว่ามันเอากลับคืนมาไม่ได้แล้ว คงจะหาอะไรทำให้รู้สึกดีจากเรื่องนั้นๆได้)(+)

ตารางที่ 22 เชาวน์อารมณ์ด้านที่ 2 หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (ต่อ)

คำถาม	คำตอบกลุ่มควบคุม	คำตอบกลุ่มทดลอง
2.3 เมื่อท่านได้พบกับดาราคคนโปรดของท่าน ขณะที่ท่านกำลังเดินอยู่กับอาจารย์ของท่าน ท่านจะอย่างไร	(ขออนุญาตอาจารย์และวิ่งไปหาทันที ดีใจที่ได้เจอดาราค บอกอาจารย์ว่าเป็นดาราคคนโปรด และวิ่งเข้าไปทักทายดาราคคนนั้น ขอลายเซ็นถ่ายรูปเป็นที่ระลึก(-) (ขออนุญาตอาจารย์ก่อนแล้วจึงค่อยไปทักทายดาราค จะยืนอยู่ห่างๆ และแอบปลื้มในใจ เดินไปกับอาจารย์ เดินไปขอลายเซ็นแต่ขออนุญาตอาจารย์ก่อนค่อยเดินไป ทำตัวเฉยๆก่อนแต่ก็ควรให้ความเกรงใจ)(+)	(จะไม่แสดงอาการจะเดินผ่านไปเฉยๆ เพราะอาจารย์อยู่ด้วยจึงต้องมีสัมมาคารวะ หรือแค่มองจนเค้าเดินไปสุดสายตา ขออนุญาตอาจารย์ท่านนั้นด้วยวาจา สุภาพ และเข้าไปทักทาย มองและยิ้มให้ดาราคคนนั้น)(+)
2.4 เมื่อจะต้องแสดงตัวต่อหน้าผู้คนกลุ่มใหญ่ ท่านมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร และแสดงออกอย่างไร	(รู้สึกตื่นเต้นและประหม่า รู้สึกไม่ค่อยมั่นใจ รู้สึกอึดอัด พูดไม่ค่อยออก อาย กลัว เหม็นไม่กล้าพูด ไม่กล้าแสดงออก ทำอะไรไม่ถูก ตะกุกตะกัก(-) (ตื่นเต้น แต่จะทำให้ดีที่สุด)(+)	(สร้างความมั่นใจให้กับตัวเองให้มากที่สุดจะพยายามทำให้ดีที่สุด)(+)

จากตารางที่ 22 แสดงว่ากลุ่มทดลองหลังการทดลอง เชาวน์อารมณ์ ด้านที่ 2 การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ได้พัฒนาขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม เพราะจากคำตอบที่ได้แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .10 ( $\Phi = .37-.66$ ) ซึ่งกลุ่มควบคุมยังไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีนัก จะเห็นได้จากการตรวจคำตอบกับนิยามเชาวน์อารมณ์ ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง พบว่า คำตอบของกลุ่มควบคุมสอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 1-6 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ รู้สึกหงุดหงิด เมื่อเจอเพื่อน ความหงุดหงิดจะยังไม่หายก็คงจะบ่น รู้สึกไม่ค่อยพอใจ และเมื่อเจอก็จะว่าเขา รู้สึกเสียใจ ทำทุกอย่างเพื่อให้ได้กลับคืนมา รู้สึกตื่นเต้นและประหม่า รู้สึกไม่ค่อยมั่นใจ ทำอะไรไม่ถูก) แต่กลุ่มทดลองสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น ส่วนคำตอบของกลุ่มทดลองสอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 11-13 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ถ้ามองผลดีทำไม่ถึงมาช้า ถ้าเขามีเหตุผลดีเราก็จะอภัยกันและกัน จะไม่โกรธ พยายามเข้าใจให้ยอมรับความจริงว่ามันเอากลับคืนมาไม่ได้แล้ว สร้างความมั่นใจให้กับตัวเองให้มากที่สุด จะพยายามทำให้ดีที่สุด) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดังตารางที่ 22 ทำให้สามารถสรุปได้ว่ากลุ่มทดลองหลังการทดลอง สามารถผ่อนคลายอารมณ์ และควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี ไม่กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง และมีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล

ตารางที่ 23 เซาว์นอารมณ์ด้านที่ 3 หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง  
(ผลแบบประเมินชุดที่ 2)

คำถาม	คำตอบกลุ่มควบคุม	คำตอบกลุ่มทดลอง
3. ท่านมีวิธีการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองอย่างไร สำหรับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้ในคณะที่ท่านมุ่งหวังตั้งใจไว้ เพื่อความสำเร็จสำหรับตัวท่านเอง และความภาคภูมิใจของครอบครัว เนื่องจากผู้เข้าสอบมีจำนวนมาก แต่มหาวิทยาลัยสามารถรับได้จำนวนจำกัด ท่านจะต้องอ่านหนังสือมากขึ้น	(พยายามที่จะเข้ามหาวิทยาลัยนั้นเราต้องคิดว่าเราอยากเรียนเสียก่อนเราจึงจะอ่านหนังสือได้ดี พยายามคิดว่าคนอื่นมีความสามารถด้อยกว่าเรา กลุ่มใจที่จะต้องอ่านหนังสือมากขึ้น(-) (เริ่มแรกต้องมีเป้าหมายและพยายามทำให้ถึง จะสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองสร้างความมั่นใจ กำลังใจกับตนเอง อ่านหนังสือให้มากขึ้น อ่านหนังสือมากๆเพราะสอบอยากมาก ทำเพื่อครอบครัว จะตั้งใจอ่านหนังสือและทำข้อสอบนั้นให้ดีที่สุดเท่าที่เราจะทำได้)(+)	(นึกเสียว่าเราต้องทำดีที่สุด บอกกับตัวเองว่าทำเพื่ออนาคต ครอบครัวและคนที่ตัวเองรัก จะตั้งใจอ่านหนังสือ คิดถึงตอนที่เข้ามหาวิทยาลัยได้ คิดถึงตอนรับปริญญา ถ้าเราสอบได้พ่อแม่จะภูมิใจในตัวเราและคิดถึงอนาคตของตัวเอง พูดกับตัวเองว่า ต้องได้แน่นอนถ้าหากอ่านมากและขยัน และจะใช้เวลาให้มีประโยชน์มากขึ้น มั่นใจว่าต้องทำได้ คิดถึงความสำเร็จที่จะได้รับ ต้องทำให้ดีที่สุด)(+)

จากตารางที่ 23 แสดงว่ากลุ่มทดลองหลังการทดลอง เซาว์นอารมณ์ ด้านที่ 3 การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ได้พัฒนาขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม เพราะจากคำตอบที่ได้แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .10 ( $\phi=.66$ ) ซึ่งกลุ่มควบคุมยังไม่สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ดึ้นัก จะเห็นได้ว่าจากการตรวจคำตอบกับนิยามเซาว์นอารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง พบว่า คำตอบของกลุ่มควบคุมสอดคล้องกับนิยาม 4 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ พยายามคิดว่าคนอื่นมีความสามารถด้อยกว่าเรา กลุ่มใจที่จะต้องอ่านหนังสือมากขึ้น) แต่กลุ่มทดลองสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ดีขึ้น ส่วนคำตอบของกลุ่มทดลองสอดคล้องกับนิยาม 13 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ นึกเสียว่าเราต้องทำดีที่สุด บอกกับตัวเองว่าทำเพื่ออนาคต ครอบครัวและคนที่ตัวเองรัก จะตั้งใจอ่านหนังสือ ถ้าเราสอบได้พ่อแม่จะภูมิใจในตัวเราและคิดถึงอนาคตของตัวเอง คิดถึงความสำเร็จที่จะได้รับ ต้องทำให้ดีที่สุด) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดังตารางที่ 23 ทำให้สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองหลังการทดลอง สามารถสร้างความหวังและกำลังใจให้กับตนเอง สามารถเผชิญอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีใจรักในสิ่งที่ทำ มีความมุ่งมั่น เห็นคุณค่าการกระทำของตนเอง สามารถไปสู่จุดมุ่งหมายแห่งความสำเร็จ

ตารางที่ 24 เซาว์นอารมณ์ด้านที่ 4 หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง  
(ผลแบบประเมินชุดที่ 2)

คำถาม	คำตอบกลุ่มควบคุม	คำตอบกลุ่มทดลอง
4.1 เมื่อท่านพบกับเพื่อนของท่าน ท่านทราบหรือไม่ว่าขณะนั้นเพื่อนของท่านมีความรู้สึกและอารมณ์เป็นอย่างไร และท่านทราบได้อย่างไร	(ทราบได้เพราะเราเป็นเพื่อนกัน)(-) (ดูจากสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง และอารมณ์ที่แสดงออก)(+)	(ดูจากสีหน้า ท่าทางการพูดคุย น้ำเสียง การแสดงออกของเพื่อน)(+)
4.2 ถ้าท่านเป็นหัวหน้าในการประชุม ท่านสามารถรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกได้อย่างไรจะตรวจสอบได้อย่างไรว่าท่านสามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของสมาชิกได้ถูกต้อง และสามารถตอบสนองต่อสมาชิกได้อย่างสอดคล้อง	(ต้องทำให้รู้ว่าเราเป็นอย่างไร ต้องทำความเข้าใจกับสมาชิกให้มาก พังเหตุผลของแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร)(-) (ดูจากสีหน้า การแสดงออก และการพูดจาของเขา และจะทำความเข้าใจกับสิ่งนั้นๆ ขอความคิดเห็นของแต่ละคน สอบถามความคิดเห็นว่าเขาารู้สึกอย่างไร)(+)	(สังเกต สีหน้า น้ำเสียง ท่าทางของสมาชิก การแสดงความคิดเห็น)(+)

จากตารางที่ 24 แสดงว่ากลุ่มทดลองหลังการทดลอง เซาว์นอารมณ์ ด้านที่ 4 การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้พัฒนาขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม เพราะจากคำตอบที่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $\phi=.66$ ) ซึ่งกลุ่มควบคุมยังไม่สามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ดีนัก จะเห็นได้ว่า จากการตรวจคำตอบกับนิยามเซาว์นอารมณ์ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นพบว่า คำตอบของกลุ่มควบคุมสอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 4-5 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ต้องทำให้รู้ว่าเราเป็นอย่างไร) แต่กลุ่มทดลองสามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ดีขึ้น ส่วนคำตอบของกลุ่มทดลองสอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 13 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ท่าทางการพูดคุย น้ำเสียง การแสดงออกของเพื่อน สังเกตสีหน้า) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดังตารางที่ 24 ทำให้สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองหลังการทดลอง สามารถรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น สามารถตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน สามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นให้ความเมตตาากรุณา คิดถึงใจตนเองแล้วสามารถเข้าใจใจผู้อื่นได้ การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดงอยู่และปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม

ตารางที่ 25 เขาวนอารมณ์ด้านที่ 5 หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง  
(ผลแบบประเมินชุดที่ 2)

คำถาม	คำตอบกลุ่มควบคุม	คำตอบกลุ่มทดลอง
5. ในฐานะที่ท่านเป็นตัวแทนของสถานศึกษาของท่านต้องไปเข้าร่วมประชุมกับตัวแทนจากสถานศึกษาอื่นๆเพื่อการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ระหว่างสถานศึกษาต่างๆท่านจะทำอย่างไรบ้าง 5.1 ในครั้งแรกของการพบกัน	(พูดคุยพยายามทำตัวสนิทสนม แนะนำตัวให้ทุกคนรู้ว่าเรามาจากไหน ยิ้มแย้มธรรมดาแต่ไม่สนิท)(-) (สวัสดีก่อน แนะนำตัวเองทำความรู้จักกับเขาให้มากที่สุด เข้าไปทักทายหรือยิ้มให้ พูดจาสุภาพ มีสัมมาคารวะ เคารพกัน)(+)	(สวัสดีทักทายอย่างสุภาพ และเรียบร้อย ทำความรู้จักกันยิ้มให้กัน แนะนำตัวเอง)(+)
5.2 ในช่วงของการเข้าร่วมประชุม และการทำกิจกรรมร่วมกัน	(สถานศึกษาเป็นไปบ้าง พูดถึงเรื่องที่เราจะพูด อาจจะสนิทไม่มากนัก แต่ก็คุยมากกว่าเดิม พูดถึงเรื่องงานถามข่าวสารจากเพื่อนร่วมกลุ่ม)(- (พยายามร่วมกิจกรรม และให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมประชุมอย่างดีที่สุดทำกิจกรรมด้วยกันปรึกษากัน)(+)	(ให้ความร่วมมือในการประชุมอย่างเต็มที่ และช่วยเสนอความคิดเห็น ด้วยมารยาทที่สุภาพที่สุด จะช่วยงานให้มากที่สุด ไม่เห็นแก่ตัวมีน้ำใจซึ่งกันและกัน)(+)
5.3 ในขณะพัก หรือรับประทานอาหารร่วมกัน	(พูดคุยกัน รับประทานอาหารไม่ต้องพูดเพราะถึงเวลาทาน ไม่พูดเมื่อพักรับประทานอาหาร แลกเปลี่ยนความคิดเห็น)(- (ควรมีมารยาทบนโต๊ะอาหาร ในการรับประทานอาหารร่วมกัน พยายามทำให้สุภาพที่สุด ถามว่าอร่อยไหม ชวนมารับประทานอาหารด้วยกัน ดีสนิทมากขึ้น ยิ้มแย้มแจ่มใส)(+)	(รับประทานอาหารร่วมกัน ควรรักษามารยาทในโต๊ะอาหาร ทำความรู้จักให้มากขึ้น และพูดคุยกันอย่างยิ้มแย้มแจ่มใส)(+)
5.4 ถ้าเกิดกรณีที่ผู้เข้าร่วมประชุมซึ่งเป็นตัวแทนจากสถานศึกษาอื่นไม่ค่อยมีส่วนร่วมในช่วงของการเข้าร่วมประชุม	(พยายามสอบถามเขาว่ามีปัญหาอะไร และให้ความร่วมมือกับเขาในทุกๆเรื่อง บอกเขาว่าให้ความสนใจกับการประชุมหน่อย เสนอกิจกรรมที่ทุกคนจะได้ทำงานร่วมกันเฉยๆ บอกว่ากรุณาฟังด้วย บอกเขาให้เงียบและตั้งใจฟัง)(- (อาจจะบอกให้เขาเต็มที่กับกิจกรรมการประชุม เพราะแต่ละคนเป็นตัวแทนของสถานศึกษาเราต้องทำให้ดีที่สุด แนะนำให้ลองทำ ทำให้เขามีส่วนร่วม ช่วยอธิบาย และพูดจาดีๆกับเขา พยายามชักจูงเขาให้เข้าร่วมกิจกรรมกับเราให้ได้ พูดคุยกับเขาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น)(+)	(ก็จะบอกด้วยเหตุผลที่ดีพูดด้วยคำสุภาพ และอธิบาย เหตุผลต่างๆ และชวนให้เขาเข้าร่วม จะให้เขาเข้าร่วมกิจกรรมพูดคุยกับเขา ให้เขามีส่วนร่วมในการประชุม และให้แสดงความคิดเห็น จะขอความคิดเห็นจากเขา)(+)
5.5 ถ้ามีการขอความร่วมมือปรึกษากันในเรื่องที่เป็นปัญหาต่างๆในสถานศึกษา	(ให้ความร่วมมือตามหน้าที่)(- (ให้คำปรึกษา ให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่ ด้วยความจริงใจ ให้ความร่วมมืออย่างดี)(+)	(แสดงความคิดเห็นและฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยไม่แย้ง ในขณะที่ผู้อื่นพูด ให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่)(+)



จากตารางที่ 25 แสดงว่ากลุ่มทดลองหลังการทดลอง เชาวน์อารมณ์ ด้านที่ 5 การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้พัฒนาขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม เพราะจากคำตอบที่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $\phi=.51-.66$ ) ซึ่งกลุ่มควบคุมยังไม่สามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ดีนัก จะเห็นได้ว่าจากการตรวจคำตอบกับนิยามเชาวน์อารมณ์ ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน พบว่า คำตอบของกลุ่มควบคุมสอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 6-9 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ พุดถึงเรื่องที่เราจะพุด อาจจะไม่สนทไม่มากนัก ไม่พุดเมื่อพกรับประทานอาหาร บอกเขาว่าให้ความสนใจกับการประชุมหน่อย เฉยๆ บอกเขาให้เงียบและตั้งใจฟัง) ส่วนคำตอบของกลุ่มทดลองสอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 12-13 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ สวัสดิ์ดีทักทายอย่างสุภาพ ทำความรู้จักกันยืมให้กัน แนะนำตัวเอง มีน้ำใจซึ่งกันและกัน และพุดคุยกันอย่างยิ้มแย้มแจ่มใส แสดงความคิดเห็น และฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยไม่แย้งในขณะที่ผู้อื่นพุดให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดังตารางที่ 25 ทำให้สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองหลังการทดลอง มีความสัมพันธ์ที่ดี โดยมีอารมณ์และความรู้สึกที่ดีต่อกัน การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สามารถร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอ มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น

#### 2.4 เชาวน์อารมณ์ ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 26 เชาวน์อารมณ์ด้านที่ 1 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 2)

คำถาม	คำตอบก่อนการทดลอง	คำตอบระหว่างการทดลอง	คำตอบหลังการทดลอง
1.1 การอยู่ร่วมกันกับเพื่อนที่ถูกใจ รู้ใจ พุดคุยกันด้วยเรื่องจิปาละ ท่านมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร และแสดงออกอย่างไร	(อารมณ์ดี รู้สึกดี รู้สึกแวกๆก็อยากจะคุย แต่นานๆก็เบื้อบ้าง รู้สึกเป็นกันเอง รู้สึกสบายใจ เพลิดเพลิน)(-) (สนุกสนาน มีความสุข)(+)	(รู้สึกสนุกสนาน มีความสุข)(+) (รู้สึกดี สบายใจ)(-)	(รู้สึกมีความสุข สนุกสนาน)(+)
1.2 ท่านต้องการอิสรภาพในการเที่ยวเตร่ เมื่อความต้องการถูกขัดขวาง ถูกห้ามปรามจากพ่อแม่ไม่ให้ทำ ท่านมีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร และแสดงออกอย่างไร	(อารมณ์ไม่ค่อยดี รู้สึกว่าทำไมต้องมาขัดขวางเราด้วย รู้สึกเบื้อ)(-) (โกรธเล็กน้อย รู้สึกเสียใจ โมโห หงุดหงิด)(+)	(โกรธ เสียใจ โมโห และหงุดหงิด)(+) (เฉยๆ รู้สึกไม่พอใจ รู้สึกว่าทำไมท่านต้องห้ามไม่ให้เราไป ถ้าเหตุผลของท่านดีพอก็จะเข้าใจ ท่าน อารมณ์เสีย)(-)	(รู้สึกโกรธ อารมณ์เศร้า รู้สึกเสียใจ)(+)



ตารางที่ 26 เซาว์นอารมณ์ด้านที่ 1 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และ  
หลังการทดลอง (ต่อ)

คำถาม	คำตอบก่อน การทดลอง	คำตอบระหว่าง การทดลอง	คำตอบหลัง การทดลอง
1.3 ถูกล้อเลียน หรือขี้ปมค้อย หรือชอบก พร่องของตน โดยถูกเรียกชื่อใหม่ตามรูป ร่าง เรื่อง ความตื้อ ความผอม ความอ้วน ท่านมีอาการ ความรู้สึกอย่างไร และ แสดงออกอย่างไร	(รู้สึกเฉยๆ อารมณ์ไม่ค่อยดี รู้สึกชอบจะล้อเลียนกลับ ไม่พอใจ(-) (ค่อนข้างโกรธ)(+)	(โกรธ ค่อนข้างโมโห)(+) (รู้สึกดี เพราะว่าการที่เพื่อน บอกมาทำให้เขาสนใจเรา หรือเป็นการยอมรับ ควรจะ เปลี่ยนจุดด้อยให้เป็นจุดเด่น เฉยๆ)(-)	(อารมณ์โกรธ รู้สึกโมโห และ หงุดหงิด)(+)
1.4 เมื่อท่านอยากจะทำงานให้เสร็จดังที่ตั้ง ใจไว้ แต่ทำไม่สำเร็จ ท่านมีอาการ ความรู้สึกอย่างไร และแสดงออกอย่างไร	(รู้สึกเบื่อ เสียหาย ท้อแท้ ผิดหวัง)(-) (อารมณ์ เครียด หงุดหงิด)(+)	(รู้สึกกังวล รู้สึกเสียใจ หงุดหงิด โมโห อารมณ์ โกรธ)(+) (รู้สึกผิดหวัง รู้สึกไม่ พอใจ)(-)	(รู้สึกโกรธ รู้สึกเศร้า รู้สึกหงุดหงิด วิตกกังวล และ เครียด)(+)

จากตารางที่ 26 แสดงว่ากลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการ  
ทดลอง เซาว์นอารมณ์ ด้านที่ 1 การรู้จักอารมณ์ของตนเอง จากคำตอบที่ได้มีแนวโน้มพัฒนา  
ขึ้น ซึ่งก่อนการทดลองยังไม่สามารถรู้จักอารมณ์ของตนเองได้ดีนัก จะเห็นได้ว่าจากการตรวจ  
คำตอบกับนิยามเซาว์นอารมณ์ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง พบว่า คำตอบก่อนการทดลอง  
สอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 4-7 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่  
อารมณ์ดี รู้สึกเบื่อ รู้สึกเฉยๆ อารมณ์ไม่ค่อยดี ไม่พอใจ) แต่ระหว่างการทดลองสามารถรู้จัก  
อารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น คำตอบระหว่างการทดลองสอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 11 คน  
(จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ สามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองได้ว่าตนเอง  
รู้สึกสนุกสนาน มีความสุข อารมณ์โกรธ) และหลังการทดลองสามารถรู้จักอารมณ์ของตนเอง  
ได้ดีขึ้น คำตอบหลังการทดลองสอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 11-13 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง  
14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ สามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองได้ว่าตนเอง รู้สึกมีความสุข สนุก  
สนาน อารมณ์เศร้า อารมณ์โกรธ) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดังตารางที่ 26 ทำให้  
สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มทดลอง สามารถรับรู้ว่ามีอารมณ์ของตนเองเป็นเช่นไร การรับรู้อารมณ์ที่  
เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงเวลา สามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง

ตารางที่ 27 ชาวน้ำอารมณ์ด้านที่ 2 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และ หลังการทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 2)

คำถาม	คำตอบก่อนการทดลอง	คำตอบระหว่างการทดลอง	คำตอบหลังการทดลอง
2.1 เมื่อเพื่อนของท่านมาไม่ตรงตามเวลาที่นัดหมายไว้เกือบ 3 ชั่วโมง ท่านรู้สึกอย่างไร และเมื่อเจอกับเพื่อนของท่านแล้วท่านทำอะไร	(จะตักเตือนเพื่อน รู้สึกว่าทำไมแค่มารงนัดก็มาไม่ได้ ต่อบว่าเล็กน้อย เปื้อนและกลับไปก่อนที่เพื่อนจะมา รู้สึกโมโห รู้สึกไม่พอใจที่เพื่อนไม่รู้จักรักษาเวลา)(-) (ถ้าเพื่อนมีเหตุผลจำเป็นก็ จะไม่โกรธ ถ้ามเหตุผลถ้ามีเหตุผลดีก็ให้อภัย)(+)	(รู้สึกว่าเขาไม่น่าทำอย่างนี้เลย แต่ถ้ามาแล้วก็ไม่เป็นไร พอให้อภัยได้ รู้สึกโกรธแต่ไม่มาก และแนะนำว่าอย่าทำอย่างนี้อีก จะไว้วางยนิคหน่อยแต่เก็บอารมณ์ไว้ จะไม่พูดเรื่องที่มาสาย จะพูดเรื่องอื่นแทน เพราะว่าจะเป็นการทะเลาะมากกว่า แต่ไม่แสดงอะไรออกไป ควบคุมอารมณ์โกรธของตนเองไว้ก่อน แล้วพูดกับเพื่อนดีๆ พร้อมทั้งให้เหตุผลว่าเรามาเย็นรอนานทีหลังอย่าทำแบบนี้อีกนะ ก็บอกเพื่อนไปว่ามารอนานแล้วนะวันหลังอย่ามาสายอีกแล้วก็ไปเที่ยวกันต่อ เมื่อเจอก็จะถามเหตุผลว่าทำไมเขาต้องผิดนัด มีเหตุด่วนอะไรมากหรือเปล่าจึงมาตามนัดไม่ได้ ถ้าได้ฟังเหตุผลแล้วเหตุผลมีน้ำหนักก็จะให้อภัยให้)(+) (รู้สึกโกรธก็จะต่อว่าเพื่อนว่าอย่าทำอย่างนี้อีก)(-)	(ไม่ว่าเพื่อนเพราะเพื่อนอาจมีธุระก็ได้ ถ้ามเหตุผลว่าทำไมถึงมาช้า ถ้าเขามีเหตุผลที่เราจะให้อภัยกัน และกัน จะไม่โกรธ บอกเพื่อนว่ามารอนานแล้วนะ ทีหลังอย่าทำแบบนี้อีกแล้ว ก็ไปกันต่อ)(+)
2.2 เมื่อท่านต้องสูญเสียสิ่งที่ท่านรักไปท่านจะทำอย่างไร	(ต้องพยายามเอาสิ่งนั้นมาให้ได้ จะคิดถึง เสียใจ เศร้า)(-) (ถ้าสามารถเอากลับมาได้ก็จะพยายามเอาคืน แต่ถ้ามันเอากลับมาไม่ได้ก็จะพยายามตัดใจลืมมัน ทำใจว่าสักวันคงมีสิ่งอื่นมาทดแทนสิ่งนั้นได้ ทำใจยอมรับสิ่งนั้นๆหาแนวทางแก้ปัญหาที่ดีที่สุด)(+)	(ก็จะรับรู้กับการที่ต้องสูญเสียสิ่งที่รักไป ทำใจและลืมไปให้เร็วที่สุด ไม่คิดมากคิดว่าเอากลับมาไม่ได้ จะพยายามเอากลับมาแต่ถ้าเอากลับมาไม่ได้ก็จะพยายามทำใจลืมมัน รู้สึกเศร้าแต่คงเฉยๆและเก็บอาการเสียใจไว้ ควบคุมอารมณ์ของตน พร้อมกับคิดในใจว่าท่านไปสบาย คนเราต้องมีเกิดแก่เจ็บตาย ทำใจให้ได้แล้วคิดว่ามีอะไรต้องทำอีกเยอะ อย่ามัวแต่ร้องไห้ เพราะร้องไปก็ไม่ได้มันกลับคืน ทำใจให้ยอมรับกับสิ่งที่จะต้องเสียไป และทำให้ตนเองรู้ว่าสิ่งนั้นจะนำกลับมาไม่ได้แล้ว เราควรจะทำใจยอมรับมันทำ)(+) (เศร้าเสียใจและตามหามันจนถึงที่สุด คงจะเสียใจมากๆ รู้สึกเศร้า)(-)	(ทำใจโดยนึกถึงกฎตาม ธรรมชาติคนเราย่อมมีเกิดแก่เจ็บตาย พยายามทำใจให้ยอมรับความจริงว่า มันเอากลับคืนมาไม่ได้แล้ว คงจะหาอะไรทำให้รู้สึกดีจากเรื่องนั้นๆได้)(+)
2.3 เมื่อท่านได้พบกับดาราคคนโปรดของท่าน ขณะที่ท่านกำลังเดินอยู่กับอาจารย์ของท่าน ท่านจะทำอย่างไร	(เรียกเพื่อนให้มาดูแล้วยบอกว่านั่นแหละดาราคคนโปรดของเรา จะถามอาจารย์ว่าอาจารย์เคยชอบดาราคคนนี้นั้ไหม จะชี้ให้อาจารย์ดู)(-) (ขออนุญาตอาจารย์แล้วค่อยๆเดินไปทักทายดาราคเก็บอาการไว้ก่อนแต่เมื่ออยู่ต่อหน้าอาจารย์ต้องมีมารยาท ดีใจ แต่ไม่ออกอาการเกินไป)(+)	(ขออนุญาตอาจารย์แล้วก็ไปพบดาราคคนโปรด มองเขาจนกว่าอาจารย์จะทัก หรือเขาไปจนสุดสายตา ยิ้มแต่ไม่ออกท่าทางจนเกินไป ขออนุญาตอาจารย์ว่าจะไปหาดาราคด้วยวาจาสุภาพ ไม่แสดงอารมณ์ใดๆออกมาเพราะอาจารย์อยู่ด้วย มองอย่างเดียวอาจจะยิ้มให้ดาราคคนนั้น แล้วก็เดินไปกับอาจารย์ ไม่ควรเสียมารยาทกับอาจารย์ เพื่อไปหาดาราคคนนั้น เราควรแยกออกว่าสิ่งใดควรสิ่งใดไม่ควร ก็แค่ซ้ำเรื่องมอง แต่ไม่แสดงออกมากเกินไป เก็บอารมณ์ดีใจเอาไว้และอยู่ในท่าทางที่สงบ เฉยๆ ไม่กระตือรือร้นมากนักเพราะเราอยู่ต่อหน้าผู้ใหญ่)(+) (ถามอาจารย์ว่าชอบไหม รู้สึกตื่นเต้นแต่ไม่มากเกินไป ขอตัวอาจารย์ไปหาดาราคคนนั้น)(-)	(จะไม่แสดงอาการจะเดินผ่านไปเฉยๆ เพราะอาจารย์อยู่ด้วยจึงต้องมีสัมมาคารวะ หรือแค่มองจนเค้าเดินไปสุดสายตา ขออนุญาตอาจารย์ท่านนั้นด้วยวาจาสุภาพ และเข้าไปทักทาย มองและยิ้มให้ดาราคคนนั้น)(+)

ตารางที่ 27 เซาว์นอารมณ์ด้านที่ 2 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และ  
หลังการทดลอง (ต่อ)

คำถาม	คำตอบก่อน การทดลอง	คำตอบระหว่าง การทดลอง	คำตอบหลัง การทดลอง
2.4 เมื่อจะ ต้องแสดงตัว ต่อหน้าผู้คน กลุ่มใหญ่ ท่านมี อารมณ์ ความรู้สึก อย่างไร และ แสดงออก อย่างไร	(รู้สึกอาย ตื่นเต้น เหมิน ไม่มี ความกล้าแสดงออก)(-) (อาจจะมีความรู้สึก ประหม่าเพียงเล็กน้อย แต่ เวลาแสดงตัวก็ต้องเก็บ ความรู้สึกนั้นเอาไว้ และทำ สิ่งๆนั้นให้ดีที่สุด รู้สึกเขิน อายเล็กน้อยแต่ถ้าเรามี ความมั่นใจจะทำให้เรารู้ สึกเฉยๆไปเอง ถ้าเราฝึก บ่อยๆก็จะเริ่มชิน)(+)	(กลัว ตื่นเต้น แต่ก็ภูมิใจและจะทำให้ดีที่สุด ตื่นเต้นเล็กน้อยแสดงออกโดยการพยายามทำตัวให้ดีที่สุด แต่ต้อง ทำตัวสบายๆ รู้สึกประหม่าแต่ถ้าผลออกมาดีเรารู้สึก ปกติ และอาการกลัวคงลดลง ควบคุมอารมณ์ไว้ทำให้ สบายอย่าเกร็งพูดตามความมั่นใจ รู้สึกตื่นเต้น เล็กน้อย แต่ต้องทำหน้าที่ให้ดีที่สุด อาจจะมีอาการประหม่านิด หน่อย แต่เราก็ต้องเตรียมตัวเองให้พร้อมที่จะเผชิญหน้า กับมัน แรกๆจะเริ่มอาการเขินนิดหน่อย แต่เมื่อทำไป นานๆก็จะชินเอง แสดงออกตามปกติ)(+ (ตื่นเต้น เหมิน อาย รู้สึกไม่กล้าพูดเพราะว่าเป็นเป้าสายตาเขา)(-)	(สร้างความมั่นใจให้ กับตัวเองให้มากที่สุด จะพยายามทำให้ที่ สุด)(+)

จากตารางที่ 27 แสดงว่ากลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลัง  
การทดลอง เซาว์นอารมณ์ ด้านที่ 2 การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง จากคำตอบที่ได้มีแนว  
โน้มพัฒนาขึ้น ซึ่งก่อนการทดลองยังไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีนักจะเห็นได้  
ว่า จากการตรวจคำตอบกับนิยามเซาว์นอารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง พบว่า  
คำตอบก่อนการทดลองสอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 4-7 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน)  
(ตัวอย่างคำตอบได้แก่ เบื่อและกลับไปก่อนที่เพื่อนจะมา รู้สึกไม่พอใจที่เพื่อนไม่รู้จักรักษาเวลา  
ต้องพยายามเอาสิ่งนั้นมาให้ได้ เสียใจ รู้สึกอายน ตื่นเต้น ไม่มี ความกล้าแสดงออก) แต่ระหว่าง  
การทดลองสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น คำตอบระหว่างการทดลองสอดคล้อง  
กับนิยามอยู่ในช่วง 11 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ควบคุมอารมณ์  
โกรธของตนเองไว้ก่อน ถ้าได้ฟังเหตุผลแล้ว เหตุผลมีน้ำหนักก็จะอภัยให้ ทำใจและลืมไปให้เร็ว  
ที่สุด ไม่คิดมากคิดว่าเอากลับมาไม่ได้ ควบคุมอารมณ์ของตน ทำใจให้ยอมรับกับสิ่งที่จะต้อง  
เสียไป เราควรจะทำกิจกรรมดีๆทำ เราควรแยกออกจากสิ่งใดควรสิ่งใดไม่ควร) และหลังการ  
ทดลองสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น คำตอบหลังการทดลองสอดคล้องกับ  
นิยามอยู่ในช่วง 11-13 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ถ้ามเหตุผลว่า  
ทำไม่ถึงมาช้า ถ้าเขามีเหตุผลดีเราก็จะอภัยกันและกัน จะไม่โกรธ พยายามทำใจให้ยอมรับ  
ความจริงว่ามันเอากลับคืนมาไม่ได้แล้ว สร้างความมั่นใจให้กับตัวเองให้มากที่สุด จะพยายาม  
ทำให้ดีที่สุด) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดังตารางที่ 27 ทำให้สามารถสรุปได้ว่า  
กลุ่มทดลอง สามารถผ่อนคลายอารมณ์ และควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม สามารถ

ควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี ไม่กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง และมีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล

ตารางที่ 28 เขาวนอารมณ์ด้านที่ 3 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และ หลังการทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 2)

คำถาม	คำตอบก่อนการทดลอง	คำตอบระหว่างการทดลอง	คำตอบหลังการทดลอง
3. ท่านมีวิธีการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองอย่างไร สำหรับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้ ในกรณีที่ท่านมุ่งหวังตั้งใจไว้ เพื่อความสำเร็จสำหรับตัวท่านเอง และ ความภาคภูมิใจของครอบครัว เนื่องจากผู้เข้าสอบมีจำนวนมาก แต่ มหาวิทยาลัยสามารถรับได้ จำนวนจำกัด ท่านจะต้องอ่านหนังสือมากขึ้น	(ไม่หมกมุ่นมากเกินไป การจินตนาการว่าทำได้(-) (พยายามทำข้อสอบให้ดีที่สุด ให้กำลังใจตัวเองเสมอว่าเราจะต้องทำได้แบบนี้ไม่เกินความสามารถเราหรือก ต้องพยายามทำให้ได้ เพราะเรารักและฝันว่า จะต้องเข้าคณะนี้ และมหาวิทยาลัยที่เราอยากเข้า คิดว่าเราต้องทำให้ได้ เพื่อตัวเอง และอนาคต แล้วก็คิดว่าเราต้องตั้งใจอ่านหนังสือ(+)	(นึกถึงคนที่เรารัก นึกถึงอนาคตของเราต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้เพื่ออนาคต และคนที่เรารัก ให้คนที่เรารักภูมิใจว่าเราก็ทำได้ ตั้งใจสอบให้มากที่สุด และมีความพยายามที่อ่านหนังสือให้มากขึ้น เพื่อทำให้ตนเอง และครอบครัว ได้ภูมิใจว่าเราก็ทำได้ ตั้งใจสอบให้มากที่สุด และมีความพยายามที่จะอ่านหนังสือให้มากขึ้น คิดถึงอนาคตของตนเองถ้าเราเรียนจบเราจะได้ทำงานที่ตนรัก คิดว่าถ้าเหนื่อยในตอนนั้นแต่อนาคตของเราจะสบาย และคิดถึงพ่อแม่ จะภูมิใจในตัวเรา ต้องบอกตัวเองว่าเราต้องทำได้ เพื่อตัวเราและคนที่เรารักเราไม่ควรทำให้คนที่เรารักผิดหวัง ตั้งใจและนึกถึงผลที่ตามมาว่าถ้าเราพยายามผลมันจะต้องออกมาดี และคิดว่าต้องทำให้ดีที่สุด เพื่อความสบายของครอบครัว เราต้องทำให้ดี ที่สำคัญต้องคิดว่าตัวเองต้องทำให้ดีที่สุด คิดว่าตนเองสามารถทำได้ พยายามอ่านหนังสือให้เข้าใจไม่ท้อแท้(+) (กลัวสอบเข้าไม่ได้(-)	(นึกเสียว่าเราต้องทำดีที่สุด บอกกับตัวเองว่าทำเพื่ออนาคต ครอบครัวและคนที่ตัวเองรัก จะตั้งใจอ่านหนังสือ คิดถึงตอนที่เข้ามหาวิทยาลัยได้ คิดถึงตอนรับปริญญา ถ้าเราสอบได้พ่อแม่จะภูมิใจในตัวเรา และคิดถึงอนาคตของตัวเอง พุดกับตัวเองว่าต้องได้แน่นอน ถ้าหากอ่านมากและขยัน จะใช้เวลาให้มีประโยชน์มากขึ้น มั่นใจว่าทำได้ คิดถึงความสำเร็จที่จะได้รับ ต้องทำให้ดีที่สุด(+)

จากตารางที่ 28 แสดงว่ากลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง เขาวนอารมณ์ ด้านที่ 3 การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง จากคำตอบที่ได้มีแนวโน้มพัฒนาขึ้น ซึ่งก่อนการทดลองยังไม่สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ดึ้นัก จะเห็นได้ว่าจากการตรวจคำตอบกับนิยามเขาวนอารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง พบว่า คำตอบก่อนการทดลองสอดคล้องกับนิยาม 7 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ไม่หมกมุ่นมากเกินไป การจินตนาการว่าทำได้) แต่ระหว่างการทดลองสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ดีขึ้น คำตอบระหว่างการทดลองสอดคล้องกับนิยาม 13 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ นึกถึงอนาคตของเราต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้เพื่ออนาคต และคนที่เรารัก ให้คนที่เรารักภูมิใจว่าเราก็ทำได้ และมีความพยายามที่จะอ่านหนังสือให้มากขึ้น

คิดว่าต้องทำให้ดีที่สุด) และหลังการทดลองสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ดีขึ้น คำตอบหลังการทดลองสอดคล้องกับนิยาม 13 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่นึกเสียวว่าเราต้องทำให้ดีที่สุด บอกกับตัวเองว่าทำเพื่ออนาคต ครอบครัวและคนที่ตัวเองรัก จะตั้งใจอ่านหนังสือ ถ้าเราสอบได้พ่อแม่จะภูมิใจในตัวเราและคิดถึงอนาคตของตัวเอง คิดถึงความสำเร็จที่จะได้รับ ต้องทำให้ดีที่สุด) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดังตารางที่ 28 ทำให้สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองสามารถสร้างความหวังและกำลังใจให้กับตนเอง สามารถเผชิญอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีใจรักในสิ่งที่ทำ มีความมุ่งมั่น เห็นคุณค่าการกระทำของตนเองสามารถไปสู่จุดมุ่งหมายแห่งความสำเร็จ

ตารางที่ 29 เขาวนอารมณ์ด้านที่ 4 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 2)

คำถาม	คำตอบก่อนการทดลอง	คำตอบระหว่างการทดลอง	คำตอบหลังการทดลอง
4.1 เมื่อท่านพบกับเพื่อนของท่าน ท่านทราบหรือไม่ว่าขณะนั้นเพื่อนของท่านมีความรู้สึกและอารมณ์เป็นอย่างไร และท่านทราบได้อย่างไร	(เป็นเพื่อนกัน คิดว่าเพื่อนจะคิดถึงเรา ไม่ทราบ)(-) (ดูจากหน้าตา สีหน้า กิริยา ลักษณะท่าทางการแสดงออกของเพื่อนว่าเรารู้สึกอย่างไร)(+)	(เช่นเพื่อนโกรธ เพื่อนจะเครียดอารมณ์ไม่ดี จากสีหน้าท่าทาง จากน้ำเสียง การกระทำ หน้าตา การพูด การเดิน การทักทาย การถามด้วยวาจาสุภาพ ถ้าเพื่อนเศร้าก็จะเดินไหลตกลมา)(+) (ทราบในบางครั้ง จากการสังเกต สีหน้าท่าทางการพูดแต่บางครั้งก็ไม่สามารถสังเกตได้)(-)	(ดูจากสีหน้า ท่าทาง การพูด คือน้ำเสียง การแสดงออกของเพื่อน)(+)
4.2 ถ้าท่านเป็นหัวหน้าในการประชุม ท่านสามารถรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกได้อย่างไรจะตรวจสอบได้อย่างไรว่าท่านสามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของสมาชิกได้ถูกต้อง และสามารถตอบสนองต่อสมาชิกได้อย่างสอดคล้อง	(ใช้เสียงส่วนมากเป็นหลัก โดยทำจิตให้เหมือนกับเขา)(-) ได้โดยท่าทางที่แสดงออก หน้าตา คิดเอาใจเขาใส่ใจเรา เช่น ถ้าผู้ฟังฟังนานจะเบื่อ จากท่าทาง ความรู้สึกอาจถามบ้าง การตอบคำถาม การพูด การแสดงความคิดเห็น สีหน้า)(+)	(จากท่าทาง สีหน้า น้ำเสียง การพูด ตรวจสอบโดยการถามความรู้สึก จึงเป็นที่แน่นอน และสามารถตอบสนองต่อสมาชิกได้ จากการเสนอความคิดเห็น และความร่วมมือในการประชุม การถามว่าสมาชิกคนใดมีปัญหาอะไรหรือข้อเสนอลักษณะใด(+) (บรรยายภาคการประชุม ถามถึงปัญหาต่างๆ ของสมาชิก)(-)	(สังเกต สีหน้า น้ำเสียง ท่าทางของสมาชิก การแสดงความคิดเห็น)(+)

จากตารางที่ 29 แสดงว่ากลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง เขาวนอารมณ์ ด้านที่ 4 การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น จากคำตอบที่ได้มีแนวโน้มพัฒนาขึ้น ซึ่งก่อนการทดลองยังไม่สามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ดีนัก จะเห็นได้จากการตรวจคำตอบกับนิยามเขาวนอารมณ์ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น พบว่า คำตอบก่อนการทดลองสอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 6-7 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ไม่ทราบ ใช้เสียง



ส่วนมากเป็นหลัก) แต่ระหว่างการทดลองสามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ดีขึ้น คำตอบระหว่างการทดลองสอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 12-13 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ จากสีหน้า ท่าทาง จากน้ำเสียง การกระทำ หน้าตา การพูด) และหลังการทดลองสามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ดีขึ้น คำตอบหลังการทดลองสอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 13 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ท่าทางการพูดคือน้ำเสียง การแสดงออกของเพื่อน สังเกต สีหน้า) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดังตารางที่ 29 ทำให้สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มทดลอง สามารถรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น สามารถตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน สามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นให้ความเมตตากรุณาคิดถึงใจตนเองแล้วสามารถเข้าใจใจผู้อื่นได้ การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดงอยู่และปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม

ตารางที่ 30 เขาวนอารมณ์ด้านที่ 5 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 2)

คำถาม	คำตอบก่อนการทดลอง	คำตอบระหว่างการทดลอง	คำตอบหลังการทดลอง
<p>5. ในฐานะที่ท่านเป็นตัวแทนของสถานศึกษาของท่านต้องไปเข้าร่วมประชุมกับตัวแทนจากสถานศึกษาอื่นๆ เพื่อการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ระหว่างสถานศึกษาต่างๆท่านจะอย่างไรบ้าง</p> <p>5.1 ในครั้งแรกของการพบกัน</p>	<p>(ถามชื่อผู้มาเข้าร่วมประชุม ทักทายบางครั้ง)(-) (แนะนำตัวคุยกันเพื่อสัมพันธภาพที่ดี ต้องทักทายแนะนำตัวว่าชื่ออะไร มาจากที่ไหน สวัสดิด้วยคำและน้ำเสียงที่สุภาพ ยิ้มแย้มแจ่มใส)(+)</p>	<p>(แนะนำตัวเองก่อนว่าเป็นอย่างไร ทักทายอย่างมีความสุภาพอ่อนโยนมารยาทที่ดีประพฤติปฏิบัติตัวดีพูดคุยกันในสิ่งที่ดี วาจาสุภาพ ยิ้มดี สนทนา รู้จักทักทายผู้อื่นก่อน ถ้าไม่มีโอกาสพูดกันเราก็ควรยิ้มให้กัน ก็ถือว่าเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันแล้ว แนะนำตัวอย่างเป็นกันเอง อาจถามชื่อเล่นเพื่อให้ดูสนิทกันถามว่ามาจากโรงเรียนอะไร)(+) (รู้สึกตื่นเต้น พูดไม่ค่อยออก ทักทายเล็กน้อย)(-)</p>	<p>(สวัสดิ์ ทักทายอย่างสุภาพ และเรียบร้อย ทำความรู้จักกัน ยิ้มให้กัน แนะนำตัวเอง)(+)</p>



ตารางที่ 30 เขาวนอารมณ์ด้านที่ 5 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และ  
หลังการทดลอง (ต่อ)

คำถาม	คำตอบก่อน การทดลอง	คำตอบระหว่าง การทดลอง	คำตอบหลัง การทดลอง
5.2 ในช่วงของการเข้าร่วม ประชุม และ การทำกิจกรรม ร่วมกัน	(ต้องถามเหตุผลว่าที่เขา ตอบในที่ประชุม ทำไม เพราะอะไร(-) ยิ้มแย้ม แจ่มใสซึ่งกันและกันทำ กิจกรรมร่วมกับเขา ให้ ความร่วมมือกับเขาใน ทุกด้าน ตั้งใจฟังการ ประชุม ช่วยเหลือซึ่งกัน และกัน แสดงความ คิดเห็น(+)	(ช่วยกันทำงานไม่เห็นแก่ตัว และรับฟังความคิด เห็นของผู้อื่น แสดงความคิดเห็นในทางที่ดี และ ไม่กระทบต่อความคิดเห็นผู้อื่น ก็ทำงานร่วมกัน ด้วยดี ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ในการทำกิจกรรม ร่วมกัน ไม่ควรวางตัวเป็นผู้นำ ควรถามความ คิดเห็นผู้อื่น และพูดคุยกับผู้อื่นอย่างเป็นมิตร ช่วยกันแสดงความคิดเห็น ร่วมกันทำกิจกรรม อย่างเต็มความสามารถ และมารยาทที่ดี พูดคุย ทำความรู้จักกัน(+)( พฤติกรรมที่แสดงออกคือ ทำอะไรก็ไม่ค่อยกล้า(-)	(ให้ความร่วมมือในการ ประชุมอย่าง เต็มที่ และช่วย เสนอความ คิดเห็น ด้วย มารยาท ที่สุภาพที่สุด จะช่วยงานให้ มากที่สุด ไม่เห็นแก่ตัว มีน้ำใจซึ่งกัน และกัน(+)
5.3 ในขณะที่พัก หรือรับประทานอาหารร่วมกัน	(คุยในเรื่องต่างๆรับ ประทานอาหารกัน ปกติ(-) (เข้าไปนั่งร่วม โต๊ะด้วยกัน รับประทาน ร่วมกับเขาทำให้สนิท พูด คุยกันด้วยคำสุภาพ ตัก อาหารใส่จานตัวแทน จากสถานศึกษาอื่นๆ ควรมีมารยาทต่อกันบน โต๊ะอาหาร(+)	(ชวนพูดคุย หรือถ้าเขาพูดมาก่อนเราก็ตอบด้วย คำพูดจริงใจ พูดคุยและทำความรู้จักกันมากขึ้น รับประทานอาหารด้วยกัน พูดคุยยิ้มเล่นกัน ให้ คุยกันในเรื่องที่สบายๆ ถามถึงเรื่องต่างๆที่อยู่ โรงเรียน คุยกันบ้างแต่ไม่ควรมากเกินไปเพราะ เป็นมารยาทในโต๊ะอาหาร พูดจาทักทายอย่าง สุภาพ พูดในเรื่องที่ดี แลกเปลี่ยนความคิดเห็น กัน ทำความรู้จักกันให้มากขึ้น จะรับประทานอาหาร อาหารให้สุภาพ และไม่พูดระหว่างทาน อาหาร(+)( ไม่ค่อยยกสำลูปูดคุยกัน ถามเกี่ยวกับ เรื่องประชุม และเรื่องส่วนตัวเล็กน้อย(-)	(รับประทานอาหาร อาหารร่วมกัน ควรรักษา มารยาทในโต๊ะ อาหาร ทำ ความรู้จักให้ มากขึ้น และ พูดคุยกันอย่าง ยิ้มแย้ม แจ่มใส(+)
5.4 ถ้าเกิดกรณีที่มีผู้เข้าร่วม ประชุมซึ่งเป็นตัวแทนจากสถาน ศึกษาอื่นไม่ค่อยมีส่วนร่วมใน ช่วงของการเข้าร่วมประชุม	(ไม่ทำอะไร ปล่อยให้เขา เป็นแบบนี้(-) (จะช่วย ผลักดันให้เขามีส่วนร่วม ชักชวนให้เขามีส่วนร่วม มากขึ้น จะช่วยพูดให้ตัว แทนคนนั้นเข้าใจว่าเรา มาประชุมต้องช่วยกัน ประชุมด้วยความสุภาพ และนอบน้อม(+)	(บอกเขาดีๆว่าให้ช่วยงานกันหน่อย พยายามตั้ง คำถาม และให้ตอบหรือแสดงความคิดเห็น กระตุ้นให้เขาพูดแสดงความคิดเห็น กล่าวให้ ผู้ร่วมประชุมแสดงความคิดเห็นบ้าง โดยการพูด ขอความคิดเห็นพยายามชักชวนให้มีส่วนร่วม และอาจจะพูดเล่นๆกับเพื่อนคนอื่นเพื่อให้เพื่อน ได้รู้จักเขาบ้างแล้วเพื่อนๆก็จะมาคุยกับเขาเอง ช่วยพูดบอกเขาอย่างสุภาพ พร้อมทั้งอธิบาย เหตุผลให้เขาฟังอาจจะบอกให้เขาช่วยทำงาน หรือเสนอความคิดเห็น เราก็ต้องแสดงความคิด เห็นออกมาก่อนพอเสร็จแล้วก็ถามคนที่ไม่ได้มี ส่วนร่วมว่ามีความคิดเห็นอย่างไรบ้าง(+)	(ก็จะบอกด้วย เหตุผลที่ดีพูด ด้วยคำสุภาพ และอธิบาย เหตุผลต่างๆ และชวนให้เขา เข้าร่วม จะให้ เขาเข้าร่วมกิจ กรรมพูดคุยกับ เขา ให้เขามี ส่วนร่วมในการ ประชุม และให้

ตารางที่ 30 เซาว์นอรรถณัด้้านที่ 5 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และ  
หลังการทดลอง (ต่อ)

คำถาม	คำตอบก่อน การทดลอง	คำตอบระหว่าง การทดลอง	คำตอบหลัง การทดลอง
5.4 (ต่อ)		(ก็จะตักเตือน ให้อยู่เฉยๆปล่อยให้ประธานเขาจัดการเองแต่ที่เรา ควรที่จะบอกเขาด้วยว่าเมื่อได้เป็นตัวแทนของโรงเรียน แล้วจะ ต้องปฏิบัติตัวให้เหมาะสมกับหน้าที่)(-)	แสดงความคิดเห็น จะขอความคิดเห็น จากเขา)(+)
5.5 ถ้ามีการขอ ความร่วมมือ ปรึกษากันใน เรื่องที่เป็น ปัญหาต่างๆใน สถานศึกษา	(ให้ความร่วมมือ อย่างเต็มที่ และ แสดงความคิดเห็น ที่ดีและสุภาพ ช่วย กันหาทางแก้ไข ปัญหา จะอธิบาย ในสิ่งที่รู้และแนะ แนวทางให้เขา ทราบ)(+)	(ก็จะบอกและพูดคุยกันปรึกษากันโดยทำตามสบาย ให้ความ ร่วมมืออย่างเต็มที่ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ให้ความคิดที่มี เหตุผล และให้เกียรติซึ่งกันและกัน จะให้ความเห็นเท่าที่จะทำได้ เพราะจะได้เกิดประโยชน์กับสถานศึกษาต่างๆออกความคิดเห็น เมื่อมีโอกาส และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นก่อนที่จะแย้ง และ การพูดอย่างสุภาพ ถนอมน้ำใจกันและกันให้มากที่สุด ให้ความ ร่วมมืออย่างเต็มที่ และสุดความสามารถ แสดงความคิดเห็นและ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ให้ความร่วมมือเท่าที่จะทำได้สุด ความสามารถเพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จะแสดงความ คิดเห็น และฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น)(+)	(แสดงความคิดเห็น และฟังความคิด เห็นของผู้อื่นโดยไม่ แย้ง ในขณะที่ผู้อื่น พูด ให้ความร่วมมือ อย่างเต็มที่)(+)

จากตารางที่ 30 แสดงว่ากลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการ  
ทดลอง เซาว์นอรรถณัด้้านที่ 5 การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน จากคำตอบที่ได้มีแนวโน้มพัฒนา  
ขึ้น ซึ่งก่อนการทดลองยังไม่สามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ดีนัก จะเห็นได้ว่าจากการตรวจ  
คำตอบกับนิยามเซาว์นอรรถณัด้้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน พบว่า คำตอบก่อนการทดลอง  
สอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 6-7 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่  
ทักทายบางครั้ง ไม่ทำอะไร ปล่อยให้เขาเป็นแบบนี้) แต่ระหว่างการทดลองสามารถมีสัมพันธ  
ภาพที่ดีต่อกันได้ดีขึ้น คำตอบระหว่างการทดลองสอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 11-13 คน  
(จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ แนะนำตัวเองก่อนว่าเป็นอย่างไร ทักทาย  
อย่างมีความสุภาพอ่อนโยนมารยาทที่ดีประพฤติปฏิบัติตัวดีพูดคุยกันในเรื่องที่ดี วาจาสุภาพ ยิ้ม  
ตีสอน รู้จักทักทายผู้อื่นก่อน ช่วยกันทำงานไม่เห็นแก่ตัว และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และ  
พูดคุยกับผู้อื่นอย่างเป็นมิตร ช่วยกันแสดงความคิดเห็น ให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่ รับฟัง  
ความคิดเห็นของผู้อื่น และให้เกียรติซึ่งกันและกัน) และหลังการทดลองสามารถมีสัมพันธภาพ  
ที่ดีต่อกันได้ดีขึ้น คำตอบหลังการทดลองสอดคล้องกับนิยามอยู่ในช่วง 12-13 คน (จากกลุ่มตัว  
อย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ สวัสดิทักทายอย่างสุภาพ ทำความรู้จักกันยิ้มให้กัน แนะนำ  
ตัวเอง มีน้ำใจซึ่งกันและกัน และพูดคุยกันอย่างยิ้มแย้มแจ่มใส แสดงความคิดเห็น และฟัง  
ความคิดเห็นของผู้อื่นโดยไม่แย้งในขณะที่ผู้อื่นพูดให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่) ซึ่งรายละเอียด

ของคำตอบแสดงดังตารางที่ 30 ทำให้สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มทดลอง มีความสัมพันธ์ที่ดี โดยมี อารมณ์และความรู้สึกที่ดีต่อกัน การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สามารถร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอ มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น

### 3. ผลจากแบบประเมินชุดที่ 3

(โดยให้เขียนแสดงอารมณ์ และพฤติกรรม ที่เยาวชนแสดงออก โดยให้เพื่อนเป็นผู้ประเมิน)

#### 3.1 เชาว์อารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 31 เชาว์อารมณ์ด้านที่ 1 ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

(ผลแบบประเมินชุดที่ 3)

ข้อความที่กำหนดให้	คำตอบกลุ่มควบคุม	คำตอบกลุ่มทดลอง
1. เพื่อนสามารถรับรู้ว่าคุณอารมณ์ของเขาเป็นเช่นไร สามารถรับรู้อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงเวลา สามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง และสามารถนำข้อมูลจากการแสดงออกของความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนเองมาทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง	(เขาเป็นคนกริ๊ดกร๊าด ไม่ค่อยที่จะรู้ถึงอารมณ์ตัวเองสักเท่าไร เขาชอบพูดเล่นเป็นคนขี้เล่น อารมณ์ดีเยี่ยมดีเยี่ยม คิดยังไงก็ทำอย่างนั้น สามารถรับรู้อารมณ์ได้ เป็นคนไม่ค่อยพูดว่าตนเองเป็นอย่างไร อารมณ์รุนแรง เป็นคนสนุก)(-) (เขาสามารถบอกได้ว่าตอนนี้เขารู้สึกอย่างไร สามารถรับรู้อารมณ์ตัวเองได้ เขาบอกว่าเขาเป็นอะไร)(+)	(เวลาที่เขาไม่พอใจเขาก็อยู่เฉยๆ เพื่อนสามารถรับรู้อารมณ์ของเขาได้พอสมควร เมื่อเขาเหนื่อยเขาก็จะบอกเราบ้าง เขามีอารมณ์เจี๊ยบๆไม่ค่อยบอกกับเพื่อนสักเท่าไรนัก)(-) (เขาสามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้ดี สามารถบอกให้เพื่อนฟัง เขาเคยพูดกับเราเช่นกันว่าบางครั้งเขาก็เศร้า และบางครั้งเขาก็หงุดหงิด)(+)

จากตารางที่ 31 แสดงว่ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีเชาว์อารมณ์ด้านที่ 1 การรู้จักอารมณ์ของตนเอง ใกล้เคียงกัน จะเห็นได้ว่ากลุ่มควบคุมยังไม่สามารถรู้จักอารมณ์ของตนเองได้ดีนัก เพราะจากการตรวจคำตอบกับนิยามเชาว์อารมณ์ด้านกรู้จักอารมณ์ของตนเอง พบว่า คำตอบของผู้ประเมินกลุ่มควบคุมสอดคล้องกับนิยาม 3 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ไม่ค่อยที่จะรู้ถึงอารมณ์ตัวเองสักเท่าไร อารมณ์ดีเยี่ยมดีเยี่ยมดีเยี่ยม) และกลุ่มทดลองก็ยังไม่สามารถรู้จักอารมณ์ของตนเองได้ดีนักเช่นเดียวกัน เพราะคำตอบของผู้ประเมินกลุ่มทดลองสอดคล้องกับนิยาม 5 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ เวลาที่เขาไม่พอใจเขาก็อยู่เฉยๆ เพื่อนสามารถรับรู้อารมณ์ของเขาได้พอสมควร เขามีอารมณ์เจี๊ยบๆไม่ค่อยบอกกับเพื่อนสักเท่าไรนัก) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดัง ตารางที่ 31

ตารางที่ 32 เขาวนอารมณ์ด้านที่ 2 ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง  
(ผลแบบประเมินชุดที่ 3)

ข้อความที่กำหนดให้	คำตอบกลุ่มควบคุม	คำตอบกลุ่มทดลอง
2. เพื่อนสามารถผ่อนคลายอารมณ์ และควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี ไม่กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง และมีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล	(เก็บอารมณ์ไม่ค่อยได้ จะทำตามอารมณ์ของตัวเองเป็นส่วนมาก เขาชอบเอาแต่ใจตัวเอง เขาชอบ ผ่อนคลายอารมณ์โดยการเล่นเกมส์ เขาไม่แสดงอารมณ์ที่แท้จริง เขาเป็นคนเฮฮาทุกเวลาแม้กระทั่งเรียน ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยอยู่ ถ้าควบคุมไม่ได้ก็จะแสดงอาการเล็กน้อย สามารถควบคุมอารมณ์ได้บางครั้ง ถ้าเขาโมโหเขาจะโวยวาย จะผ่อนคลายอารมณ์โดยการพูดหรือตะโกนออกมา(-) (การควบคุมอารมณ์ของเขา คือ อ่านหนังสือการ์ตูน ฟังเพลง พูดคุยกับเพื่อน เขาสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ เมื่อเครียดบางทีเขาก็จะเล่นเทนนิส เขาสามารถควบคุมอารมณ์และผ่อนคลายโดยการฟังเพลง และเล่นกีฬา สามารถควบคุมอารมณ์ได้)(+)	(จะทำตามใจตัวเองบางครั้ง บางครั้งก็แสดงอารมณ์ฉุนเฉียว ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีนัก ในบางครั้งก็โกรธเพื่อนบ้าง เมื่อเขาเครียดจะร้องไห้(-) (เขาสามารถควบคุมอารมณ์และผ่อนคลายอารมณ์ โดยการเล่นเกมส์ สามารถคลายเครียดโดยการไปหาเพื่อนที่ชอบพูดตลกๆ ตะมุตะมัด ร้องเพลง ปรึกษาเพื่อนที่รู้จัก)(+)

จากตารางที่ 32 แสดงว่ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีเขาวนอารมณ์ด้านที่ 2 การจัดการกับอารมณ์ของตนเองใกล้เคียงกัน จะเห็นได้ว่ากลุ่มควบคุมยังไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีนัก เพราะจากการตรวจคำตอบกับนิยามเขาวนอารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง พบว่า คำตอบของผู้ประเมินกลุ่มควบคุมสอดคล้องกับนิยาม 5 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ เก็บอารมณ์ไม่ค่อยได้ จะทำตามอารมณ์ของตัวเองเป็นส่วนมาก เขาชอบเอาแต่ใจตัวเอง ถ้าเขาโมโหเขาจะโวยวาย) และกลุ่มทดลองก็ยังไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีนักเช่นเดียวกัน เพราะคำตอบของผู้ประเมินกลุ่มทดลองสอดคล้องกับนิยาม 5 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ บางครั้งก็แสดงอารมณ์ฉุนเฉียว ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีนัก ในบางครั้งก็โกรธเพื่อนบ้าง) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดัง ตารางที่ 32

ตารางที่ 33 เขาวนั้รอรณั้ด้านนที่ 3 กอ้นนการทดลองระหว้างกลุ่มควบคูนและกลุ่มทดลอง  
(ผลแบบประเมันชุดที่ 3)

ข้อควมที่ก้าหนดให้	ค้ตอบกลุ่มควบคูน	ค้ตอบกลุ่มทดลอง
3. เพื้อนสามารถสร้างควมหวังและก้าล้งใจให้ก้บตนเองสามารถเผชญอุปสรคได้อย่างไม่ย้อท้อจนกว่าจะบรรลุป้้าหมยที่ดั่งไว้ มีใจรักในสิ่งท้ทำมีความมूंม่น เห็นคูนค้การกระทำของตนเอง สามารถไปสู้จุดมूंหมยแห่งควมสร้าง	(เขานั้มีความพยายม ไม่เคยหวังอะไรในชิวิต ไม่ค้อยมีจุดมूंหมยกับตัวเอง)(-) (ดั่งใจเรียนและสามารถท้งานทุกอย่างไปสู้จุดหมยได้ สร้างก้าล้งใจให้ก้บตนเอง มีใจรักในสิ่งท้ทำ มีวิธีการสร้างก้าล้งใจให้ก้บตัวเอง สร้างควมหวังให้ก้บตนเองได้ โดยการค้ควมเร้าจะต้องทำสิ่งนั้นให้ประสพผลสร้าง เร้ามีความมूंม่นใจในตัวเอง และก้ล้าที่เผชญอุปสรคต้งๆ)(+)	(ไม่ค้อยบรรลุป้้าหมย บางท้ก้มีท้อเหมือกัน แต่เมื่อเจออุปสรคบางค้ร้งอาจจจะโกรธง้าย) (-) (เพื้อนสามารถเผชญอุปสรค และให้ก้าล้งใจตนเองค่อนช้างดี ดูได้จากอจารย์ให้การบ้้าน เพื้อนก็จจะสร้างได้เสมอ เขาเป็นคูนท้มีความหวัง และค้อยให้ก้าล้งใจกับตนเองอย่างสม้่าเสมอ ถ้าเขามีใจรักในสิ่งท้ทำ เขาก็จะมूंม่นทำสิ่งนั้นๆให้สร้าง)(+)

จากตารางที่ 33 แสดงว่ากลุ่มควบคูนและกลุ่มทดลองกอนการทดลองมีเขาวนั้รอรณั้ด้านนที่ 3 การสร้างแรงจูงใจให้ก้บตนเองใกล้เคียงกัน จะเห็นได้ว่ากลุ่มควบคูนยังไม่สามารถสร้างแรงจูงใจให้ก้บตนเองได้ดีนัก เพราะจากการตรวจค้ตอบกับนียมเขาวนั้รอรณั้ด้านนการสร้างแรงจูงใจให้ก้บตนเอง พบว่า ค้ตอบของป้ระเมันกลุ่มควบคูนสอดค้ล้องกับนียม 7 คูน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คูน) (ตัวอย่างค้ตอบได้แก่ เขานั้มีความพยายม ไม่เคยหวังอะไรในชิวิต ไม่ค้อยมีจุดมूंหมยกับตัวเอง) และกลุ่มทดลองยังไม่สามารถสร้างแรงจูงใจให้ก้บตนเองได้ดีนักเช่นเดียวกัน เพราะค้ตอบของป้ระเมันกลุ่มทดลองสอดค้ล้องกับนียม 3 คูน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คูน) (ตัวอย่างค้ตอบได้แก่ ไม่ค้อยบรรลุป้้าหมย บางท้ก้มีท้อเหมือกัน แต่เมื่อเจออุปสรคบางค้ร้งอาจจจะโกรธง้าย) ซึ่งรายละเอียดของค้ตอบแสดงดั่ง ตารางที่ 33

ตารางที่ 34 เขาวนั้รอรณั้ด้านนที่ 4 กอ้นนการทดลองระหว้างกลุ่มควบคูนและกลุ่มทดลอง  
(ผลแบบประเมันชุดที่ 3)

ข้อควมที่ก้าหนดให้	ค้ตอบกลุ่มควบคูน	ค้ตอบกลุ่มทดลอง
4. เพื้อนสามารถรับรู้อรณั้ ควมรู้สึกของผู้อื่น สามารถตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดค้ล้องกัน สามารถเข้าใจอรณั้และควมรู้สึกของผู้อื่นให้ควมเมตตา กรุณาค้ถึงใจตนเองแล้วสามารถเข้าใจใจผู้อื่นได้ สามารถเข้าใจอรณั้ของผู้อื่นในบทบาทที่เขแสดงอยู่ และปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม	(เขาเป็นคูนเห็นใจเพื้อนในกลุ่มปลอบบ้้างเป็นบางค้ร้ง เขาสามารถแสดงอรณั้ไม่ได้)(-) (รู้สึกถึงควมรู้สึกของเพื้อนได้ สามารถรับรู้ได้เพราะเวลาที่เรารู้สึกอย่างไรเขารู้ได้ สามารถปลอบใจเพื้อนเมื่อเพื้อนไม่สบยใจ เข้าใจอรณั้ผู้อื่นได้)	(อาจจจะมีความเห็นอกเห็นใจคูนอื่นบ้้างเล็กน้อย ไม่สามารถรับรู้อรณั้ของคูนอื่นได้ นึกถึงจิตใจของผู้อื่นได้ไม่ต้เท่าไร)(-) (ถ้าเขาเห็นผู้อื่นเศรียดไม่พอใจ เขาก็สามารถคลายเศรียดเพื้อนสามารถรับรู้อรณั้ของผู้อื่นได้เมื่อเพื้อนเห็นใครช้มๆก็จจะเข้าไปปลอบ แสดงควมเห็นใจ และสอบถามว่าเป็นอะไรและก็จะให้ก้าล้งใจเพื้อน มักจะเป็นท้ป้รักษาให้ก้บ)



ตารางที่ 34 เขาวนอารมณ์ด้านที่ 4 ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (ต่อ)

ข้อความที่กำหนดให้	คำตอบกลุ่มควบคุม	คำตอบกลุ่มทดลอง
4. (ต่อ)	เขาสามารถรู้อารมณ์ของเพื่อนได้จากสีหน้าของเพื่อน ใสใจความรู้สึกของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น(+)	เพื่อน ๆ ให้กำลังใจและชี้แนะในทางที่ดี เมื่อคนอื่นกำลังเศร้าโศกเสียใจ ก็มักจะพูดสิ่งที่ตลกๆ ให้ฟังและรู้สึกผ่อนคลาย เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และปลอบใจเพื่อนเวลาเพื่อนเสียใจ(+)

จากตารางที่ 34 แสดงว่ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีเขาวนอารมณ์ด้านที่ 4 การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นใกล้เคียงกัน จะเห็นได้ว่ากลุ่มควบคุมยังไม่สามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ดีนัก เพราะจากการตรวจคำตอบกับนิยามเขาวนอารมณ์ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น พบว่า คำตอบของผู้ประเมินกลุ่มควบคุมสอดคล้องกับนิยาม 7 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ เขาเป็นคนเห็นใจเพื่อนในกลุ่ม ปลอบบ้างเป็นบางครั้ง) และกลุ่มทดลองก็ยังไม่สามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ดีนักเช่นเดียวกัน เพราะคำตอบของผู้ประเมินกลุ่มทดลองสอดคล้องกับนิยาม 6 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ไม่สามารถรับรู้อารมณ์ของคนอื่นได้ นึกถึงจิตใจของผู้อื่นได้ไม่ดีเท่าไร) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดัง ตารางที่ 34

ตารางที่ 35 เขาวนอารมณ์ด้านที่ 5 ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง  
(ผลแบบประเมินชุดที่ 3)

ข้อความที่กำหนดให้	คำตอบกลุ่มควบคุม	คำตอบกลุ่มทดลอง
5. เพื่อนมีความสัมพันธ์ที่ดีโดยมีอารมณ์และความรู้สึกที่ดีต่อกัน การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สามารถร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอ มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น	(เขาเป็นคนโกรธง่าย มีความสัมพันธ์กับเพื่อนไม่ค่อยมากเท่าไร ไม่สามารถอยู่ร่วมกันได้ เข้ากับเราได้ดีเป็นบางเวลา)(-) (เป็นเพื่อนที่พึ่งพาได้ ช่วยเหลือเราได้ทุกเมื่อ และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน เขาสามารถพึ่งพาได้ทุกเมื่อ เขาสามารถช่วยเหลือคนอื่นได้หลายเรื่องเป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์ดี เขาจะช่วยเหลือพึ่งพาคายกัน ได้ สามารถอยู่ร่วมกันได้ เพราะเขาช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เข้าใจเพื่อน เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย)(+)	(ช่วยเหลือผู้อื่นเป็นบางครั้ง เขามีอะไรที่ไม่สามารถทำให้เราเข้าใจได้ง่าย บางอย่างเขาก็พึ่งพาข้าพเจ้าเช่นเดียวกัน)(-) (พึ่งพากันได้ช่วยเหลือกันได้มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นคบหาสมาคมกันได้ เช่น ถ้าวินเพื่อน ลืมเอาของมาก็ให้ยืมในสิ่งที่เขามี มีมนุษยสัมพันธ์ดี เข้าได้กับทุกคน สอบถามเพื่อนอยู่ตลอดว่าเป็นอะไรมีอะไรให้ช่วยไหม มีความสัมพันธ์ที่ดี มีน้ำใจต่อกันและกัน อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี)(+)

จากตารางที่ 35 แสดงว่ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีเขาวนอารมณ์ด้านที่ 5 การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันใกล้เคียงกัน จะเห็นได้ว่ากลุ่มควบคุมยังไม่สามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ดีนัก เพราะจากการตรวจคำตอบกับนิยามเขาวนอารมณ์ ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน พบว่า คำตอบของผู้ประเมินกลุ่มควบคุมสอดคล้องกับนิยาม 6 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ เขาเป็นคนโกรธง่าย มีความสัมพันธ์กับเพื่อนไม่ค่อยมากเท่าไร ไม่สามารถอยู่ร่วมกันได้) และกลุ่มทดลองก็ยังไม่สามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ดีนัก เพราะคำตอบของผู้ประเมินกลุ่มทดลองสอดคล้องกับนิยาม 7 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ช่วยเหลือผู้อื่นเป็นบางครั้ง เขามีอะไรที่ไม่สามารถทำให้เราเข้าใจได้ง่าย) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดัง ตารางที่ 35

### 3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของเขาวนอารมณ์ระหว่างก่อนการทดลอง และ หลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 36 เขาวนอารมณ์ด้านที่ 1 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 3)

ข้อความที่กำหนดให้	คำตอบก่อนการทดลอง	คำตอบหลังการทดลอง
1. เพื่อนสามารถรับรู้อารมณ์ของเขาเป็นเช่นไร สามารถรับรู้อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงเวลา สามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง และสามารถนำข้อมูลจากการแสดงออกของความรู้สึกของผู้คนที่มาติดต่อตนมาทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง	(เวลาที่เขาไม่พอใจเขาก็อยู่เฉยๆ เพื่อนสามารถรับรู้อารมณ์ของเขาได้พอสมควร เมื่อเขาเหนื่อยเขาก็จะบอกเราบ้าง เขามีอารมณ์เงิบๆ ไม่ค่อยบอกกับเพื่อนซักเท่าไรนัก)(-) (เขาสามารถเข้าใจอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองได้ดี สามารถบอกให้เพื่อนฟัง เขาเคยพูดกับเราเช่นกันว่าบางครั้งเขาก็เศร้า และบางครั้งเขาก็หงุดหงิด)(+)	(รับรู้ได้ สามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเอง จากความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อนสามารถรับรู้อารมณ์ของเขาได้ เช่นถ้าถามว่าเธอกำลังโกรธอยู่หรือไม่ เธอจะตอบตามความรู้สึกคือโกรธ บางครั้งก็จะบอกว่ารู้สึกอย่างไร)(+)

จากตารางที่ 36 แสดงว่ากลุ่มทดลองหลังการทดลอง เขาวนอารมณ์ด้านที่ 1 การรู้จักอารมณ์ของตนเอง ได้รับการพัฒนา เพราะจากคำตอบที่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .10 ( $\Phi=.51$ ) ซึ่งก่อนการทดลองยังไม่สามารถรู้จักอารมณ์ของตนเองได้ดีนัก จะเห็นได้ว่าจากการตรวจคำตอบกับนิยามเขาวนอารมณ์ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง พบว่า คำตอบของผู้ประเมินก่อนการทดลองสอดคล้องกับนิยาม 5 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ เวลาที่เขาไม่พอใจเขาก็อยู่เฉยๆ เพื่อนสามารถรับรู้อารมณ์ของเขาได้พอสมควร เขามีอารมณ์เงิบๆ ไม่ค่อยบอกกับเพื่อนซักเท่าไรนัก) แต่หลังการทดลองสามารถรู้จักอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น พบว่าคำตอบของผู้ประเมินหลังการทดลองสอดคล้อง

คล้อยกับนิยาม 12 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ เพื่อนสามารถรับรู้อารมณ์ของเขาได้) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดังตารางที่ 36 ทำให้สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองหลังการทดลอง สามารถรับรู้ว่ามีอารมณ์ของตนเองเป็นเช่นไร การรับรู้อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงเวลา สามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง และสามารถนำข้อมูลจากการแสดงออกของความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตน มาทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง

ตารางที่ 37 เชาว์อารมณ์ด้านที่ 2 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง  
(ผลแบบประเมินชุดที่ 3)

ข้อความที่กำหนดให้	คำตอบก่อนการทดลอง	คำตอบหลังการทดลอง
2. เพื่อนสามารถผ่อนคลายอารมณ์ และควบคุมการแสดงออกได้ อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี ไม่กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง และมีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล	(จะทำตามใจตัวเองบางครั้ง บางทีก็แสดงอารมณ์ฉุนเฉียว ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีนัก ในบางครั้งก็โกรธเพื่อนบ้าง เมื่อเขาเครียดจะร้องไห้)(-) (เขาสามารถควบคุมอารมณ์ และผ่อนคลายอารมณ์โดยการเล่นเกมส์ สามารถคลายเครียด โดยการไปหาเพื่อนที่ชอบพูดตลกๆ ตะมุตะบอล ร้องเพลง ปรีक्षा เพื่อนที่รู้ใจ)(+)	(ควบคุมและผ่อนคลายอารมณ์ได้แสดงออกได้ดี มีความยืดหยุ่น โดยการเล่นเกมส์ อ่านการ์ตูน รู้จักแยกแยะข้อดี ปฏิบัติตัวเป็นคนดี เวลาโกรธก็จะควบคุมตนเองได้ เป็นคนมีเหตุผล ไม่กระทำตามใจของตนเอง เช่น ถ้าเครียด ก็มักจะทำกิจกรรมต่างๆที่ทำให้คลายเครียด)(+)

จากตารางที่ 37 แสดงว่ากลุ่มทดลองหลังการทดลอง เชาว์อารมณ์ด้านที่ 2 การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ได้รับการพัฒนา เพราะจากคำตอบที่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .10 ( $\phi = .51$ ) ซึ่งก่อนการทดลองยังไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีนัก จะเห็นได้จากการตรวจคำตอบกับนิยามเชาว์อารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง พบว่า คำตอบของผู้ประเมินก่อนการทดลองสอดคล้องกับนิยาม 5 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ บางครั้งก็แสดงอารมณ์ฉุนเฉียว ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีนัก ในบางครั้งก็โกรธเพื่อนบ้าง) แต่หลังการทดลองสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น พบว่าคำตอบของผู้ประเมินหลังการทดลองสอดคล้องกับนิยาม 12 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ควบคุมและผ่อนคลายอารมณ์ได้แสดงออกได้ดี มีความยืดหยุ่น ไม่กระทำตามใจของตนเอง เช่น ถ้าเครียด ก็มักจะทำกิจกรรมต่างๆ) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดังตารางที่ 37 ทำให้สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองหลังการทดลอง สามารถผ่อนคลายอารมณ์ และควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี ไม่กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง และมีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล

ตารางที่ 38 เขาวน้อารมณด์้านที่ 3 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง  
(ผลแบบประเมินชุดที่ 3)

ข้อความที่กำหนดให้	คำตอบก่อนการทดลอง	คำตอบหลังการทดลอง
3. เพื่อนสามารถสร้างความหวัง และ กำลังใจให้กับตนเอง สามารถเผชิญอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีใจรักในสิ่งที่ทำ มีความมุ่งมั่น เห็นคุณค่าการกระทำของตนเอง สามารถไปสู่จุดมุ่งหมายแห่งความสำเร็จ	(ไม่ค่อยบรรลุเป้าหมาย บางครั้งก็มีท้อเหมือนกัน แต่เมื่อเจออุปสรรคบางครั้งอาจจะโกรธง่าย)(-) (เพื่อนสามารถเผชิญอุปสรรค และให้กำลังใจตนเองค่อนข้างดี ดูได้จากอาจารย์ให้กำบ้าน เพื่อนก็จะทำเสร็จได้เสมอ เขาเป็นคนที่มีความหวัง และคอยให้กำลังใจกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ ถ้าเขามีใจรักในสิ่งที่ทำ เขาก็จะมุ่งมั่นทำสิ่งนั้นๆให้สำเร็จ)(+)	(เขาสร้างความหวัง และ กำลังใจให้กับตนเอง เผชิญอุปสรรคได้ไม่ย่อท้อจนกว่าสำเร็จ มีใจรักในสิ่งที่ทำ มีความมุ่งมั่น คือ การทำให้แม่ภูมิใจ โดยการขยันเรียน ประพฤติตนเป็นคนดี โดยมุ่งมั่นในสิ่งที่ตนเองทำ ไม่ค่อยแสดงท่าทางท้อแท้ออกมา เวลาจะทำงานอะไร จะทำงานนั้นสำเร็จโดยมีความตั้งใจเป้าหมายกับงานนั้นๆมีจุดหมายและสามารถไปถึงจุดหมายนั้นได้เพราะเป็นคนมีความพยายามสูง ฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆได้ เช่น การสอบวิชาต่างๆ เขาก็ตั้งความหวังว่าต้องทำได้ และก็ทำได้โดยการขยันหมั่นเพียร)(+)

จากตารางที่ 38 แสดงว่ากลุ่มทดลองหลังการทดลอง เขาวน้อารมณด์้านที่ 3 การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ได้รับการพัฒนา เพราะจากคำตอบที่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .10 ( $\phi=.66$ ) ซึ่งก่อนการทดลองยังไม่สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ดีนัก จะเห็นได้จากการตรวจคำตอบกับนิยามเขาวน้อารมณด์้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง พบว่า คำตอบของผู้ประเมินก่อนการทดลองสอดคล้องกับนิยาม 3 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ไม่ค่อยบรรลุเป้าหมาย บางทีก็มีท้อเหมือนกัน แต่เมื่อเจออุปสรรคบางครั้งอาจจะโกรธง่าย) แต่หลังการทดลองสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ดีขึ้น พบว่าคำตอบของผู้ประเมินหลังการทดลองสอดคล้องกับนิยาม 13 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ เขาสร้างความหวัง และกำลังใจให้กับตนเอง เผชิญอุปสรรคได้ไม่ย่อท้อจนกว่าสำเร็จ มีใจรักในสิ่งที่ทำ มีความมุ่งมั่น คือ การทำให้แม่ภูมิใจ โดยการขยันเรียนประพฤติตนเป็นคนดี โดยมุ่งมั่นในสิ่งที่ตนเองทำ) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดังตารางที่ 38 ทำให้สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองหลังการทดลอง สามารถสร้างความหวังและกำลังใจให้กับตนเอง สามารถเผชิญอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีใจรักในสิ่งที่ทำ มีความมุ่งมั่น เห็นคุณค่าการกระทำของตนเอง สามารถไปสู่จุดมุ่งหมายแห่งความสำเร็จ

ตารางที่ 39 เขาวนั้รารมณั้ด้านที่ 4 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง  
(ผลแบบประเมินชุดที่ 3)

ข้อความที่กำหนดให้	คำตอบก่อนการทดลอง	คำตอบหลังการทดลอง
4. เพื่อนสามารถรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น สามารถตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่าง สอดคล้องกัน สามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นให้ความเมตตากรุณาคิดถึงใจตนเองแล้วสามารถเข้าใจผู้อื่นได้ สามารถเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดงอยู่และปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม	(อาจจะมีความเห็นอกเห็นใจคนอื่นบ้างเล็กน้อย ไม่สามารถรับรู้อารมณ์ของคนอื่นได้ คิดถึงจิตใจของผู้อื่นได้ไม่ดีเท่าไร(-) (ถ้าเขาเห็นผู้อื่นเครียด ไม่พอใจ เขาก็สามารถคลายเครียด เพื่อนสามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นได้ เมื่อเพื่อนเห็นใครซึ่มีก็จะเข้าไปปลอบ แสดงความเห็นใจ และสอบถามว่าเป็นอะไรและก็จะให้กำลังใจเพื่อน มักจะเป็นที่ปรึกษาให้กับเพื่อนๆ ให้กำลังใจและชี้แนะในทางที่ดี เมื่อคนอื่นกำลังเศร้าโศกเสียใจ ก็มักจะพูดสิ่งที่ตลกๆ ให้ฟัง และรู้สึกผ่อนคลาย เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และปลอบใจเพื่อน เวลาเพื่อนเสียใจ)(+)	(รับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้ เห็นอกเห็นใจคนอื่น ตอบสนองได้ดี มีความเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ สามารถบอกอารมณ์ของผู้อื่นได้ว่ามีความรู้สึกอย่างไร เช่น เมื่อเพื่อนมีอารมณ์กลัว ก็สามารถรับรู้ได้ และ เพื่อนเศร้าก็จะเข้าไปปลอบใจ)(+)

จากตารางที่ 39 แสดงว่ากลุ่มทดลองหลังการทดลอง เขาวนั้รารมณั้ด้านที่ 4 การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น ได้รับการพัฒนา เพราะจากคำตอบที่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .10 ( $\Phi=.66$ ) ซึ่งก่อนการทดลองยังไม่สามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ดีนัก จะเห็นได้ว่าจากการตรวจคำตอบกับนิยามเขาวนั้รารมณั้ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น พบว่าคำตอบของผู้ประเมินก่อนการทดลองสอดคล้องกับนิยาม 6 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ไม่สามารถรับรู้อารมณ์ของคนอื่นได้ นึกถึงจิตใจของผู้อื่นได้ไม่ดีเท่าไร) แต่หลังการทดลองสามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ดี พบว่าคำตอบของผู้ประเมินหลังการทดลองสอดคล้องกับนิยาม 13 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ รับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้ เห็นอกเห็นใจคนอื่น ตอบสนองได้ดี มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดังตารางที่ 39 ทำให้สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองหลังการทดลอง สามารถรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น สามารถตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน สามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นให้ความเมตตากรุณาคิดถึงใจตนเองแล้วสามารถเข้าใจผู้อื่นได้ การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดงอยู่และปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม



ตารางที่ 40 เขาวนอารมณ์ด้านที่ 5 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง  
(ผลแบบประเมินชุดที่ 3)

ข้อความที่กำหนดให้	คำตอบก่อนการทดลอง	คำตอบหลังการทดลอง
5. เพื่อนมีความสัมพันธ์ที่ดี โดยมี อารมณ์และความรู้สึกที่ดีต่อกัน การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สามารถร่วม สุขร่วมทุกข์กันได้เสมอ มีปฏิสัมพันธ์ อันดีกับผู้อื่นและสามารถอยู่ร่วมกับ ผู้อื่นได้อย่างราบรื่น	(ช่วยเหลือผู้อื่นเป็นบางครั้ง เขามีอะไรที่ไม่ สามารถทำให้เราเข้าใจได้ง่าย บางอย่างเขาก็ฟัง พาท้าใจเช่นเดียวกัน)(-) (ฟังพาทันได้ ช่วยเหลือ กันได้มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น คบหาสมาคมกัน ได้ เช่น ถ้าวันไหนเพื่อนลืมน้ำของมากก็ให้ยืมในสิ่ง ที่เขาไม่ มีมนุษยสัมพันธ์ดี เข้าได้กับทุกคน สอบ ถามเพื่อนอยู่ตลอดว่าเป็นอะไรอะไรให้ช่วยไหม มีความสัมพันธ์ที่ดี มีน้ำใจต่อกันและกันอยู่ร่วม กับผู้อื่นได้ดี)(+)	(มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น ไม่ทำให้ เพื่อนเดือดร้อน แบ่งปันสิ่งของให้ เพื่อน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สามารถฟังพาทันได้ อยู่ร่วมกันได้ อย่างราบรื่นสามารถคุยกับทุกคน ได้ดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ให้ความช่วยเหลือ ในยามที่ผู้อื่นเดือดร้อน มี อัธยาศัยดีมาก มีความรู้สึกที่ดี มี ความห่วงใย เวลามีปัญหาจะรับฟัง ทุกข้อสงสัยกับเรื่องนั้นๆ มี มนุษยสัมพันธ์ดีมาก เข้าได้กับ ทุกคน)(+)

จากตารางที่ 40 แสดงว่ากลุ่มทดลองหลังการทดลอง เขาวนอารมณ์ด้านที่ 5 การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้รับการพัฒนา เพราะจากคำตอบที่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .10 ( $\phi = .66$ ) ซึ่งก่อนการทดลองยังไม่สามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ดีนัก จะเห็นได้จากการตรวจคำตอบกับนิยามเขาวนอารมณ์ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน พบว่า คำตอบของผู้ประเมินก่อนการทดลองสอดคล้องกับนิยาม 7 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ช่วยเหลือผู้อื่นเป็นบางครั้ง เขามีอะไรที่ไม่สามารถทำให้เราเข้าใจได้ง่าย) แต่หลังการทดลองสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ดีขึ้น พบว่าคำตอบของผู้ประเมินหลังการทดลองสอดคล้องกับนิยาม 13 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สามารถฟังพาทันได้ อยู่ร่วมกันได้อย่างราบรื่นสามารถคุยกับทุกคนได้ดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ให้ความช่วยเหลือในยามที่ผู้อื่นเดือดร้อน) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดังตารางที่ 40 ทำให้สามารถสรุปได้ว่ากลุ่มทดลองหลังการทดลอง มีความสัมพันธ์ที่ดี โดยมีอารมณ์และความรู้สึกที่ดีต่อกัน การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สามารถร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอ มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น

### 3.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของเขาวนัอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 41 เขาวนัอารมณ์ ด้านที่ 1 หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 3)

ข้อความที่กำหนดให้	คำตอบกลุ่มควบคุม	คำตอบกลุ่มทดลอง
1. เพื่อนสามารถรับรู้ว่าคุณอารมณ์ของเขาเป็นเช่นไร สามารถรับรู้ว่าคุณอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงเวลา สามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง และสามารถนำข้อมูลจากการแสดงออกของคุณรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนเองมาทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง	(อารมณ์แปรปรวนง่าย ชอบแกล้งเพื่อน เขาสามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองได้แต่อาจจะไม่เปิดเผยเต็มที่ อารมณ์ของเขาไม่แน่นอน)(-) (สามารถรู้ถึงอารมณ์และความรู้สึกของตัวเองในแต่ละช่วงเวลาได้เข้าใจถึงความรู้สึกตนเองจากความรู้สึกของเพื่อนที่มีต่อเขา สามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองที่เปลี่ยนแปลงได้ บอกเพื่อนว่าช่วงไหนอารมณ์อย่างไร เมื่อพูดกับคนอื่นเขาสามารถเข้าใจความรู้สึกตนเอง เวลาเขารู้สึกอย่างไรเขาจะบอกเรา)(+)	(รับรู้ได้ สามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเอง จากความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อนสามารถรับรู้อารมณ์ของเขาได้ เช่นถ้าถามว่าเรากำลังโกรธอยู่หรือเปล่า เขาก็จะตอบตามความรู้สึกคือโกรธ บางครั้งก็จะบอกว่าคุณรู้สึกอย่างไร)(+)

จากตารางที่ 41 แสดงว่ากลุ่มทดลองหลังการทดลอง เขาวนัอารมณ์ด้านที่ 1 การรู้จักอารมณ์ของตนเอง ได้พัฒนาขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม เพราะจากคำตอบที่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .10 ( $\phi=.51$ ) ซึ่งกลุ่มควบคุมยังไม่สามารถรู้จักอารมณ์ของตนเองได้ดีนัก จะเห็นได้จากการตรวจคำตอบกับนิยามเขาวนัอารมณ์ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง พบว่า คำตอบของผู้ประเมินกลุ่มควบคุมสอดคล้องกับนิยาม 6 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ อารมณ์แปรปรวนง่าย ชอบแกล้งเพื่อน) แต่กลุ่มทดลองสามารถรู้จักอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น ส่วนคำตอบของผู้ประเมินกลุ่มทดลองสอดคล้องกับนิยาม 12 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ รับรู้ได้ สามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเอง จากความรู้สึกของผู้อื่น) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดังตารางที่ 41 ทำให้สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองหลังการทดลอง สามารถรับรู้ว่าคุณอารมณ์ของตนเองเป็นเช่นไร การรับรู้ว่าคุณอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงเวลา สามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง และสามารถนำข้อมูลจากการแสดงออกของคุณรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนเองมาทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง

ตารางที่ 42 เซาว์นั้รรมณั้ ดั้านที่ 2 หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง  
(ผลแบบประเมินชุดที่ 3)

ข้อความที่กำหนดให้	ค่าตอบกลุ่มควบคุม	ค่าตอบกลุ่มทดลอง
2. เพื่อนสามารถผ่อนคลายอารมณ์ และควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี ไม่กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง และมีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล	(ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ในบางครั้ง ควบคุมตัวเองไม่อยู่ เก็บอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง)(-) (เขาสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้อยู่เสมอ และสามารถหาวิธีผ่อนคลายได้เสมอ และเขาสามารถแสดงออกอย่างมีเหตุผลเหมาะสม ไม่ทำตามอารมณ์ ผ่อนคลายด้วยการพูดคุยกับเพื่อน สามารถระงับอารมณ์ได้)(+)	(ควบคุมและผ่อนคลายอารมณ์ได้แสดงออกได้ดี มีความยืดหยุ่น โดยการเล่นเกมส์ อ่านการ์ตูน รู้จักแยกแยะชั่วดี ปฏิบัติตัวเป็นคนดี เวลาโกรธก็จะควบคุมตนเองได้ เป็นคนมีเหตุผล ไม่กระทำตามใจของตนเอง เช่น ถ้าเครียด ก็มักจะทำกิจกรรมต่างๆที่ทำให้คลายเครียด)(+)

จากตารางที่ 42 แสดงว่ากลุ่มทดลองหลังการทดลอง เซาว์นั้รรมณั้ ดั้านที่ 2 การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ได้พัฒนาขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม เพราะจากคำตอบที่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .10 ( $\phi=0.51$ ) ซึ่งกลุ่มควบคุมยังไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีนัก จะเห็นได้ว่าจากการตรวจคำตอบกับนิยามเซาว์นั้รรมณั้ ดั้านการ จัดการกับอารมณ์ของตนเอง พบว่า คำตอบของผู้ประเมินกลุ่มควบคุมสอดคล้องกับนิยาม 8 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ใน บางครั้ง) แต่กลุ่มทดลองสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น ส่วนคำตอบของ ผู้ประเมินกลุ่มทดลองสอดคล้องกับนิยาม 12 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบ ได้แก่ ควบคุมและผ่อนคลายอารมณ์ได้แสดงออกได้ดี มีความยืดหยุ่น รู้จักแยกแยะชั่วดี) ซึ่ง รายละเอียดของคำตอบแสดงดังตารางที่ 42 ทำให้สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองหลังการ ทดลอง สามารถผ่อนคลายอารมณ์ และควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี ไม่กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง และมีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล

ตารางที่ 43 เซาว์นอรรถมนต์ ด้านที่ 3 หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง  
(ผลแบบประเมินชุดที่ 3)

ข้อความที่กำหนดให้	คำตอบกลุ่มควบคุม	คำตอบกลุ่มทดลอง
3. เพื่อนสามารถสร้างความหวังและกำลังใจให้กับตนเอง สามารถเผชิญอุปสรรคได้ อย่างไม่ย่อท้อจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีใจรักในสิ่งที่ทำ มีความมุ่งมั่น เห็นคุณค่าการกระทำของตนเอง สามารถไปสู่จุดมุ่งหมายแห่งความสำเร็จ	(จะพูดให้ตัวเองว่าจริง ไม่กล้าเผชิญอุปสรรค ไม่เคยสร้างความหวังให้ตนเองได้ซักเท่าไร เพราะถ้าทำอะไรไม่สำเร็จจะเลิกทำทันที เป็นคนอ่อนแอ ไม่ค่อยมุ่งมั่นในการทำงาน)(-) (เผชิญอุปสรรคได้ มีวิธีสร้างกำลังใจตนเอง สามารถสร้างกำลังใจและความหวังให้กับตนเองได้ มีความพยายามสูง)(+)	(เขาสร้างความหวังและกำลังใจให้กับตนเอง เผชิญอุปสรรคได้ไม่ย่อท้อจนกว่าสำเร็จ มีใจรักในสิ่งที่ทำ มีความมุ่งมั่น คือ การทำให้แม่ภูมิใจ โดยการขยันเรียน ประพฤติตนเป็นคนดี โดยมุ่งมั่นในสิ่งที่ตนเองทำ ไม่ค่อยแสดงท่าทางท้อแท้ ออกมา เวลาจะทำงานอะไร จะทำงานนั้นสำเร็จ โดยมีความตั้งใจ มีเป้าหมายกับงานนั้นๆ มีจุดหมายและสามารถไปถึงจุดหมายนั้นได้เพราะเป็นคนมีความพยายามสูง ฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆได้ เช่น การสอบวิชาต่างๆ เขาก็จะตั้งความหวังว่าต้องทำได้ และก็ทำได้โดยการขยันหมั่นเพียร)(+)

จากตารางที่ 43 แสดงว่ากลุ่มทดลองหลังการทดลอง เซาว์นอรรถมนต์ด้านที่ 3 การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ได้พัฒนาขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม เพราะจากคำตอบที่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .10 ( $\Phi=.66$ ) ซึ่งกลุ่มควบคุมยังไม่สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ดีนัก จะเห็นได้จากการตรวจคำตอบกับนิยามเซาว์นอรรถมนต์ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง พบว่า คำตอบของผู้ประเมินกลุ่มควบคุมสอดคล้องกับนิยาม 6 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ไม่กล้าเผชิญอุปสรรค ไม่เคยสร้างความหวังให้ตนเองได้ซักเท่าไร) แต่กลุ่มทดลองสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ดีขึ้น ส่วนคำตอบของผู้ประเมินกลุ่มทดลองสอดคล้องกับนิยาม 13 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ เขาสร้างความหวังและกำลังใจให้กับตนเอง เผชิญอุปสรรคได้ไม่ย่อท้อจนกว่าสำเร็จ มีใจรักในสิ่งที่ทำ มีความมุ่งมั่น มีเป้าหมายกับงานนั้นๆ มีจุดหมายและสามารถไปถึงจุดหมายนั้นได้เพราะเป็นคนมีความพยายามสูง) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดังตารางที่ 43 ทำให้สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองหลังการทดลอง สามารถสร้างความหวังและกำลังใจให้กับตนเอง สามารถเผชิญอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีใจรักในสิ่งที่ทำ มีความมุ่งมั่น เห็นคุณค่าการกระทำของตนเอง สามารถไปสู่จุดมุ่งหมายแห่งความสำเร็จ

ตารางที่ 44 เชาว์นักรู้ธรรม์ ด้านที่ 4 หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง  
(ผลแบบประเมินชุดที่ 3)

ข้อความที่กำหนดให้	คำตอบกลุ่มควบคุม	คำตอบกลุ่มทดลอง
4. เพื่อนสามารถรับรู้ธรรม์ ความรู้สึกของผู้อื่น สามารถตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน สามารถเข้าใจอารมณและความรู้สึกของผู้อื่นให้ความเมตตากรุณา คิดถึงใจตนเองแล้วสามารถเข้าใจใจผู้อื่นได้ สามารถเข้าใจอารมณของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดงอยู่และปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม	(ชอบแก่ล้งคนอื่น ไม่ค่อยมีน้ำใจ)(-) (สนใจความรู้สึกคนอื่น มีความเห็นอกเห็นใจและรับรู้ธรรม์ของผู้อื่นได้ ปลอดภัยเพื่อนเวลาที่เพื่อนไม่สบายใจ)(+)	(รับรู้ธรรม์และความรู้สึกของผู้อื่นได้ เห็นอกเห็นใจคนอื่น ตอบสนองได้ดี มีความเชื่อเพื่อเผื่อแผ่สามารถบอกอารมณของผู้อื่นได้ว่ามีความรู้สึกอย่างไร เช่น เมื่อเพื่อนมีธรรม์กลัวก็สามารถรับรู้ได้ และ เพื่อนเศร้าก็จะเข้าไปปลอดภัย)(+)

จากตารางที่ 44 แสดงว่ากลุ่มทดลองหลังการทดลอง เชาว์นักรู้ธรรม์ด้านที่ 4 การรู้จักอารมณของผู้อื่น ได้พัฒนาขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม เพราะจากคำตอบที่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .10 ( $\Phi=.66$ ) ซึ่งกลุ่มควบคุมยังไม่สามารถรู้จักอารมณของผู้อื่นได้ดีนัก จะเห็นได้จากการตรวจคำตอบกับนิยามเชาว์นักรู้ธรรม์ด้านการรู้จักอารมณของผู้อื่น พบว่า คำตอบของผู้ประเมินกลุ่มควบคุมสอดคล้องกับนิยาม 7 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ชอบแก่ล้งคนอื่น ไม่ค่อยมีน้ำใจ) แต่กลุ่มทดลองสามารถรู้จักอารมณของผู้อื่นได้ดีขึ้น ส่วนคำตอบของผู้ประเมินกลุ่มทดลองสอดคล้องกับนิยาม 13 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ รับรู้ธรรม์และความรู้สึกของผู้อื่นได้ เห็นอกเห็นใจคนอื่น ตอบสนองได้ดี มีความเชื่อเพื่อเผื่อแผ่สามารถบอกอารมณของผู้อื่นได้ว่ามีความรู้สึกอย่างไร) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดังตารางที่ 44 ทำให้สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองหลังการทดลอง สามารถรับรู้ธรรม์ ความรู้สึกของผู้อื่น สามารถตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน สามารถเข้าใจอารมณและความรู้สึกของผู้อื่นให้ความเมตตากรุณา คิดถึงใจตนเองแล้วสามารถเข้าใจใจผู้อื่นได้ การเข้าใจอารมณของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดงอยู่และปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม



ตารางที่ 45 เขาวนอารมณ์ ด้านที่ 5 หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง  
(ผลแบบประเมินชุดที่ 3)

ข้อความที่กำหนดให้	คำตอบกลุ่มควบคุม	คำตอบกลุ่มทดลอง
5. เพื่อนมีความสัมพันธ์ที่ดี โดยมีอารมณ์และความรู้สึกที่ดีต่อกัน การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สามารถร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น	(สามารถอยู่กับกลุ่มเพื่อนของเขาได้ เขาไม่ให้ความช่วยเหลือผู้อื่น มีความสัมพันธ์กับเพื่อนดีพอสมควร อาจจะช่วยเหลือเพื่อนได้ดีเฉพาะเรื่องที่เขาสามารถทำได้ เป็นคนที่คบแล้วสบายใจในบางเรื่อง)(-)(คอยช่วยเหลือผู้อื่น มีความสัมพันธ์ที่ดี อยู่ร่วมกับเราได้ สามารถพึ่งพาอาศัยได้)(+)	(มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ไม่ทำให้เพื่อนเดือดร้อน แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สามารถพึ่งพาได้อยู่ร่วมกันได้อย่างราบรื่นสามารถคุยกับทุกคนได้ดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ให้ความช่วยเหลือในยามที่ผู้อื่นเดือดร้อน มีอัธยาศัยดีมาก มีความรู้สึกที่ดี มีความห่วงใย เวลามีปัญหาจะรับฟังทุกข์สุขกับเรื่องนั้นๆ มีมนุษยสัมพันธ์ดีมาก เข้าได้กับทุกคน)(+)

จากตารางที่ 45 แสดงว่ากลุ่มทดลองหลังการทดลอง เขาวนอารมณ์ด้านที่ 5 การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ได้พัฒนาขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม เพราะจากคำตอบที่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .10 ( $\phi=.66$ ) ซึ่งกลุ่มควบคุมยังไม่สามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ดีนัก จะเห็นได้จากการตรวจคำตอบกับนิยามเขาวนอารมณ์ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน พบว่า คำตอบของผู้ประเมินกลุ่มควบคุมสอดคล้องกับนิยาม 4 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ เขาไม่ให้ความช่วยเหลือผู้อื่น) แต่กลุ่มทดลองสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ดีขึ้น ส่วนคำตอบของผู้ประเมินกลุ่มทดลองสอดคล้องกับนิยาม 13 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สามารถพึ่งพาได้อยู่ร่วมกันได้อย่างราบรื่นสามารถคุยกับทุกคนได้ดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ให้ความช่วยเหลือในยามที่ผู้อื่นเดือดร้อน) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดังตารางที่ 45 ทำให้สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองหลังการทดลอง มีความสัมพันธ์ที่ดี โดยมีอารมณ์และความรู้สึกที่ดีต่อกัน การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สามารถร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอ มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น

### 3.4 เขาวนอารมณ์ ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 46 เขาวินิจฉัยด้านที่ 1 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และ  
หลังการทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 3)

ข้อความที่กำหนดให้	คำตอบก่อน การทดลอง	คำตอบระหว่าง การทดลอง	คำตอบหลัง การทดลอง
1. เพื่อนสามารถรับรู้ ว่าอารมณ์ของเขาเป็น เช่นไรสามารถรับรู้ อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลง ไปในแต่ละช่วงเวลา สามารถเข้าใจอารมณ์ ตนเองให้รู้เห็นตามจริง และสามารถนำข้อมูล จากการแสดงออกของ ความรู้สึกของผู้อื่นที่มี ต่อตนมาทำความเข้าใจ ใจอารมณ์ของตนเอง	(เวลาที่เขาไม่พอใจ เขาก็อยู่เฉยๆ เพื่อน สามารถรับรู้อารมณ์ ของเขาได้พอสมควร เมื่อเขาเหนื่อยเขาก็จะ บอกเราบ้าง เขามี อารมณ์เฉยๆไม่ค่อย บอกกับเพื่อนซัก เท่าไรนัก)(-) (เขาสามารถเข้าใจ อารมณ์และความรู้สึก ของตนเองได้ดี สามารถบอกให้เพื่อน ฟัง เขาเคยพูดกับเรา เช่นกันว่าบางครั้งเขาก็ เศร้า และบางครั้งเขาก็ หงุดหงิด)(+)	(สนุกสนาน ร่าเริง สามารถรับรู้อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลง ไปในแต่ละช่วงเวลา สามารถรับรู้ว่ามีอารมณ์ของเขาดี กว่าเดิม สามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองได้โดยการพูด โดยตรงสามารถรับรู้ได้ เช่นเมื่อโกรธจะบอก ถ้ามีอะไร ที่ไม่ค่อยดี สามารถเข้าใจอารมณ์จากความรู้สึกของ ผู้อื่นที่มีต่อเขาได้ดี เขารู้จักอารมณ์ของเขาที่เปลี่ยนแปลง ไปในแต่ละช่วงเวลาได้ดี เขารู้ว่าในขณะนี้เขารู้สึก อย่างไร เขาสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองได้)(+) (ถ้ามีอะไรที่ไม่ค่อยดีเขาก็จะทำหน้าตาไม่ยิ้มแย้ม เขา ไม่ค่อยแสดงออกบางช่วงเวลา)(-)	(รับรู้ได้ สามารถ เข้าใจอารมณ์ของ ตนเอง จากความ รู้สึกของผู้อื่น เพื่อนสามารถรับรู้ อารมณ์ของเขาได้ เช่นถ้าถามว่าเธอ กำลังโกรธอยู่หรือ เปล่า เขาก็จะตอบ ตามความรู้สึกคือ โกรธ บางครั้งก็จะ บอกว่ารู้สึก อย่างไร)(+)

จากตารางที่ 46 แสดงว่ากลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการ  
ทดลอง เขาวินิจฉัย ด้านที่ 1 การรู้จักอารมณ์ของตนเอง จากคำตอบที่ได้มีแนวโน้มพัฒนา  
ขึ้น ซึ่งก่อนการทดลองยังไม่สามารถรู้จักอารมณ์ของตนเองได้ดีนัก จะเห็นได้จากการตรวจ  
คำตอบกับนิยามเขาวินิจฉัยด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง พบว่า คำตอบของผู้ประเมิน  
ก่อนการทดลองสอดคล้องกับนิยาม 5 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่  
เวลาที่เขาไม่พอใจเขาก็อยู่เฉยๆ เพื่อนสามารถรับรู้อารมณ์ของเขาได้พอสมควร เขามีอารมณ์  
เฉยๆไม่ค่อยบอกกับเพื่อนซักเท่าไรนัก) แต่ระหว่างการทดลองสามารถรู้จักอารมณ์ของตนเอง  
ได้ดีขึ้น คำตอบของผู้ประเมินระหว่างการทดลองสอดคล้องกับนิยาม 11 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง  
14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ สามารถรับรู้ว่ามีอารมณ์ของเขาดีกว่าเดิม สามารถเข้าใจอารมณ์  
ของตนเอง) และหลังการทดลองสามารถรู้จักอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น คำตอบของผู้ประเมินหลัง  
การทดลองสอดคล้องกับนิยาม 12 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ เพื่อน  
สามารถรับรู้อารมณ์ของเขาได้) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดังตารางที่ 46 ทำให้สามารถ  
สรุปได้ว่า กลุ่มทดลอง สามารถรับรู้ว่ามีอารมณ์ของตนเองเป็นเช่นไร การรับรู้อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลง

ไปในแต่ละช่วงเวลา สามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง และสามารถนำข้อมูลจากการแสดงออกของความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนมาทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง

ตารางที่ 47 เซวาร์นอารมณ์ด้านที่ 2 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 3)

ข้อความที่กำหนดให้	คำตอบก่อนการทดลอง	คำตอบระหว่างการทดลอง	คำตอบหลังการทดลอง
2. เพื่อนสามารถผ่อนคลายอารมณ์ และควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี ไม่กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง และมีความยืดหยุ่น อย่างมีเหตุผล	(จะทำตามใจตัวเอง บางครั้ง บางครั้งก็แสดงอารมณ์ฉุนเฉียว ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีนัก ในบางครั้งก็โกรธเพื่อนบ้าง เมื่อเขาเครียดจะร้องให้)(-) (เขาสามารถควบคุมอารมณ์และผ่อนคลายอารมณ์ โดยการเล่นเกมส์ สามารถคลายเครียดโดยการไปหาเพื่อนที่ชอบพูดตลกๆ ตะมุตะบอล ร้องเพลง ปรึกษาเพื่อนที่รู้จัก)(+)	(เขาควบคุมอารมณ์ได้พอสมควร จะเก็บไว้ไม่ค่อย กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง และมีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล เวลาที่เขาโกรธเขาสามารถควบคุมอารมณ์ได้และไม่ทำอะไรตามใจตนเอง มีการเล่นกีฬาเพื่อคลายความเครียด พูดคุยกับเพื่อนอย่างสนุกสนาน เป็นคนมีเหตุผล พังความคิดเห็นของเพื่อน สามารถควบคุมอารมณ์ และผ่อนคลายได้ โดยดูจากถ้าเพื่อนทะเลาะกับใครเพื่อนก็ผ่อนคลายอารมณ์ได้ดี เวลาเพื่อนมีปัญหาจะระบายให้ฟัง ส่วนมากจะเล่นเกมส์ ฟังเพลง แสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมมีอารมณ์ดีขึ้น ถ้าเขาโกรธเขาก็สามารถรู้และปรับตัวเวลาอยู่ในสังคมได้ดี และเขาเป็นคนมีเหตุผล เมื่อเขาโกรธก็จะแสดงออกแต่ก็ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อนอะไร)(+) (ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้)(-)	(ควบคุม และผ่อนคลายอารมณ์ได้ แสดงออกได้ดี มีความยืดหยุ่น โดยการเล่นเกมส์ อ่านการ์ตูน รู้จักแยกแยะข้อดี ปฏิบัติตัวเป็นคนดี เวลาโกรธก็จะควบคุมตนเองได้ เป็นคนมีเหตุผล ไม่กระทำตามใจของตนเอง เช่น ถ้าเครียดก็มักจะทำกิจกรรมต่างๆที่ทำให้คลายเครียด)(+)

จากตารางที่ 47 แสดงว่ากลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง เซวาร์นอารมณ์ ด้านที่ 2 การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง จากคำตอบที่ได้มีแนวโน้มพัฒนาขึ้น ซึ่งก่อนการทดลองยังไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีนัก จะเห็นได้ว่าจากการตรวจคำตอบกับนิยามเซวาร์นอารมณ์ ด้าน การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง พบว่า คำตอบของผู้ประเมินก่อนการทดลองสอดคล้องกับนิยาม 5 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ บางครั้งก็แสดงอารมณ์ฉุนเฉียว ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีนัก ในบางครั้งก็โกรธเพื่อนบ้าง) แต่ระหว่างการทดลองสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น คำตอบของผู้ประเมินระหว่างการทดลองสอดคล้องกับนิยาม 12 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ มีการเล่นกีฬาเพื่อคลายความเครียด สามารถควบคุมอารมณ์ และผ่อนคลายได้ แสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมมีอารมณ์ดีขึ้น) และหลังการทดลองสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น คำตอบของผู้ประเมินหลังการทดลองสอดคล้องกับนิยาม

12 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ควบคุมและผ่อนคลายอารมณ์ได้ แสดงออกได้ดี มีความยืดหยุ่น ไม่กระทำตามใจของตนเอง เช่น ถ้าเครียด ก็มักจะทำกิจกรรมต่างๆ) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดังตารางที่ 47 ทำให้สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองสามารถผ่อนคลายอารมณ์ และควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี ไม่กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง และ มีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล

ตารางที่ 48 เชาวน์อารมณ์ด้านที่ 3 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และ หลังการทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 3)

ข้อความที่กำหนดให้	คำตอบก่อนการทดลอง	คำตอบระหว่างการทดลอง	คำตอบหลังการทดลอง
3. เพื่อนสามารถสร้างความหวังและกำลังใจให้กับตนเอง สามารถเผชิญอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีใจรักในสิ่งที่ทำ มีความมุ่งมั่นเห็นคุณค่าการกระทำของตนเอง สามารถไปสู่จุดมุ่งหมายแห่งความสำเร็จ	(ไม่ค่อยบรรลุเป้าหมาย บางครั้งก็มีย่อท้อเหมือนกัน แต่เมื่อเจออุปสรรค บางครั้งอาจจะโกรธง่าย)(-) (เพื่อนสามารถเผชิญอุปสรรค และให้กำลังใจตนเองค่อนข้างดี ดูได้จากอาจารย์ให้การบ้านเพื่อนก็จะทำเสร็จได้เสมอ เขาเป็นคนที่มีความหวัง และคอยให้กำลังใจกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ ถ้าเรามีใจรักในสิ่งที่ทำ เขาก็จะมุ่งมั่นทำสิ่งนั้นๆให้สำเร็จ)(+)	(สามารถสร้างความหวังได้ และชอบให้กำลังใจตัวเอง และเผชิญอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนกว่าจะถึงเป้าหมาย และมีความมุ่งมั่น สามารถไปสู่จุดหมายแห่งความสำเร็จ สามารถสร้างความหวังให้กับตนเอง เช่น อาจารย์สั่งการบ้านมา ก็จะตั้งใจทำ อยากรู้จะทำก็ทำให้สำเร็จ เพื่อนไม่ย่อท้อกับสิ่งที่ตนทำ โดยการแสดงพฤติกรรม เช่น การอดทนต่องานที่ทำ มีความตั้งใจในการทำงาน สามารถทำงานแล้วเสร็จได้ตามเป้าหมาย)(+)	(เขาสร้างความหวังและกำลังใจให้กับตนเอง เผชิญอุปสรรคได้ไม่ย่อท้อจนกว่าสำเร็จ มีใจรักในสิ่งที่ทำ มีความมุ่งมั่น คือ การทำให้แม่ภูมิใจ โดยการขยันเรียนประพฤติตนเป็นคนดี โดยมุ่งมั่นในสิ่งที่ตนเองทำ ไม่ค่อยแสดงท่าทางท้อแท้ออกมา เวลาจะทำงานอะไรจะทำงานนั้นสำเร็จโดยมีความตั้งใจมีเป้าหมายกับงานนั้นๆมีจุดหมายและสามารถไปถึงจุดหมายนั้นได้เพราะเป็นคนมีความพยายามสูง ฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆได้ เช่น การสอบวิชาต่างๆ เขาก็จะตั้งความหวังว่าต้องทำได้ และก็ได้โดยการขยันหมั่นเพียร)(+)

จากตารางที่ 48 แสดงว่ากลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง เชาวน์อารมณ์ ด้านที่ 3 การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง จากคำตอบที่ได้มีแนวโน้มพัฒนาขึ้น ซึ่งก่อนการทดลองยังไม่สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ดีนัก จะเห็นได้ว่าจากการตรวจคำตอบกับนิยามชาวน์อารมณ์ ด้าน การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง พบว่า คำตอบของผู้ประเมินก่อนการทดลองสอดคล้องกับนิยาม 3 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ไม่ค่อยบรรลุเป้าหมาย บางทีก็มีย่อท้อเหมือนกัน แต่เมื่อเจออุปสรรคบางครั้งอาจจะโกรธง่าย) แต่ระหว่างการทดลองสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ดีขึ้น คำตอบของ

ผู้ประเมินระหว่างการทดลองสอดคล้องกับนิยาม 13 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ สามารถสร้างความหวังได้ และชอบให้กำลังใจตัวเอง และเผชิญอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนกว่าจะถึงเป้าหมาย และมีความมุ่งมั่น สามารถไปสู่จุดหมายแห่งความสำเร็จ สามารถสร้างความหวังให้กับตนเอง) และหลังการทดลองสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ดีขึ้น คำตอบของผู้ประเมินหลังการทดลองสอดคล้องกับนิยาม 13 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ เขาสร้างความหวัง และกำลังใจให้กับตนเอง เผชิญอุปสรรคได้ไม่ย่อท้อจนกว่าจะสำเร็จ มีใจรักในสิ่งที่ทำ มีความมุ่งมั่น คือ การทำให้แม่ภูมิใจ โดยการขยันเรียนประพฤติตนเป็นคนดี โดยมุ่งมั่นในสิ่งที่ตนเองทำ) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดังตารางที่ 48 ทำให้สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มทดลอง สามารถสร้างความหวังและกำลังใจให้กับตนเอง สามารถเผชิญอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีใจรักในสิ่งที่ทำ มีความมุ่งมั่นเห็นคุณค่าการกระทำของตนเอง สามารถไปสู่จุดหมายแห่งความสำเร็จ

ตารางที่ 49 เขาวนอารมณ์ด้านที่ 4 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 3)

ข้อความที่กำหนดให้	คำตอบก่อนการทดลอง	คำตอบระหว่างการทดลอง	คำตอบหลังการทดลอง
4. เพื่อนสามารถรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น สามารถตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกันสามารถเข้าใจอารมณ์ และความรู้สึกของผู้อื่นให้ความเมตตากรุณาจิตใจตนเองแล้วสามารถเข้าใจผู้อื่นได้ สามารถเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดงอยู่และปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม	(อาจจะมีความเห็นอกเห็นใจคนอื่นบ้างเล็กน้อย ไม่สามารถรับรู้อารมณ์ของคนอื่นได้ นึกถึงจิตใจของผู้อื่นได้ไม่ดีเท่าไร(-) (ถ้าเขาเห็นผู้อื่นเครียดไม่พอใจ เขาก็สามารถคลายเครียด เพื่อนสามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นได้ เมื่อเพื่อนเห็นใครซึ้งๆก็จะเข้าไปปลอบ แสดงความเห็นใจ และสอบถามว่าเป็นอะไร และก็จะให้กำลังใจเพื่อน มักจะเป็นที่ปรึกษาให้กับเพื่อนๆ ให้กำลังใจ และชี้แนะในทางที่ดี เมื่อคนอื่นกำลังเศร้าโศกเสียใจก็มักจะพูดสิ่งที่ตลกๆให้ฟัง และรู้สึกผ่อนคลาย เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และปลอบใจเพื่อนเวลาเพื่อนเสียใจ(+)	(เขาสามารถรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ ตอบสนองได้ดี ให้ความเมตตา นึกถึงใจตนเองและเขาแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ถ้าเพื่อนเป็นทุกข์เขาก็สามารถช่วยปลอบใจเพื่อน โดยแสดงกิริยาท่าทางยิ้มแย้ม เขาสามารถรับรู้อารมณ์ผู้อื่นได้มากขึ้น สามารถเข้าใจคนอื่นมากขึ้นบอกอารมณ์ของผู้อื่นที่แสดงออกได้อย่างเหมาะสม เช่น ถ้าเพื่อนโกรธก็จะเข้าไปคุยให้เพื่อนหายกังวลใจ ถ้าเพื่อนเศร้าก็จะพูดปลอบใจเพื่อน เข้าไปสอบถาม ให้ความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจความรู้สึกของเพื่อนได้เสมอ ให้กำลังใจและคำแนะนำได้ดี ทำให้เพื่อนรู้สึกดีไปด้วย จะถามความรู้สึกเมื่อเรารู้สึกไม่ค่อยดี แบ่งปันสิ่งของเมื่อผู้อื่นเดือดร้อน จะให้คำปรึกษาเสมอปฏิบัติกับผู้อื่นได้ถูกต้อง มีน้ำใจ สนุกสนาน และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ถ้าเห็นเพื่อนอารมณ์ไม่ดี หรือเศร้าเขาจะถามและให้กำลังใจ ใช้คำพูดอย่างเหมาะสม ปลอบใจ มีความเมตตาต่อผู้อื่นดีมาก(+) ไม่ค่อยรับรู้อารมณ์ผู้อื่นเท่าไร สามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ แต่ไม่ดีเท่าไร(-)	(รับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้ เห็นอกเห็นใจคนอื่น ตอบสนองได้ดี มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สามารถบอกอารมณ์ของผู้อื่นได้ว่ามีความรู้สึกอย่างไร เช่น เมื่อเพื่อนมีอารมณ์กลัว ก็สามารถรับรู้ได้ และเพื่อนเศร้าก็จะเข้าไปปลอบใจ(+)



จากตารางที่ 49 แสดงว่ากลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง เขาวนอารมณ์ ด้านที่ 4 การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น จากคำตอบที่ได้มีแนวโน้มพัฒนาขึ้น ซึ่งก่อนการทดลองยังไม่สามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ดีนัก จะเห็นได้จากการตรวจคำตอบกับนิยามเขาวนอารมณ์ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น พบว่า คำตอบของผู้ประเมินก่อนการทดลองสอดคล้องกับนิยาม 6 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ไม่สามารถรับรู้อารมณ์ของคนอื่นได้ นึกถึงจิตใจของผู้อื่นได้ไม่ดีเท่าไร) แต่ระหว่างการทดลองสามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ดีขึ้น คำตอบของผู้ประเมินระหว่างการทดลองสอดคล้องกับนิยาม 11 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ เขาสามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ) และหลังการทดลองสามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ดีขึ้น คำตอบของผู้ประเมินหลังการทดลองสอดคล้องกับนิยาม 13 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ รับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้ เห็นอกเห็นใจคนอื่น ตอบสนองได้ดี มีความเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดังตารางที่ 49 ทำให้สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มทดลอง สามารถรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น สามารถตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน สามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นให้ความเมตตากรุณา คิดถึงใจตนเองแล้วสามารถเข้าใจใจผู้อื่นได้ การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดง อยู่และปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม

ตารางที่ 50 เขาวนอารมณ์ด้านที่ 5 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง (ผลแบบประเมินชุดที่ 3)

ข้อความที่กำหนดให้	คำตอบก่อนการทดลอง	คำตอบระหว่างการทดลอง	คำตอบหลังการทดลอง
5. เพื่อนมีความสัมพันธ์ที่ดี โดยมีอารมณ์และความรู้สึกที่ดีต่อกัน การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สามารถร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอ มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น	(ช่วยเหลือผู้อื่นเป็นบางครั้ง เขามีอะไรที่ไม่สามารถทำให้เราเข้าใจได้ง่าย บางอย่างเขาก็พึ่งพาข้าพเจ้าเช่นเดียวกัน)(-) (พึ่งพากันได้ ช่วยเหลือกัน ได้มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น คบหาสมาคมกันได้ เช่น ถ้าวันไหนเพื่อนลืมหมาของมาก็ให้ยืมในสิ่งที่เขามี มีมนุษยสัมพันธ์ เข้าได้กับทุกคน สอบถามเพื่อนอยู่	(มีอารมณ์และความรู้สึกค่อนข้างดี ช่วยเหลือสามารถร่วมสุขร่วมทุกข์ได้ มีปฏิสัมพันธ์อันดีในการอยู่ร่วมกันได้อย่างดี แสดงอารมณ์ดี และสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ และมีสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อน มีความสัมพันธ์ที่ดี สามารถพึ่งพาอาศัยได้ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนๆ เวลาเพื่อนคนใดไปถามก็จะตอบคำถาม และให้คำแนะนำที่ดีกับเพื่อนและพร้อมที่จะช่วยเพื่อน มีมารยาทที่ดีพูดจาดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี พฤติกรรมดี เวลาเพื่อนเดือดร้อนจะให้ความช่วยเหลืออย่างดีมาก ให้คำปรึกษาได้ มีอารมณ์สนุกสนานร่าเริงแจ่มใส เข้ากับเพื่อนได้ทุกคน ช่วยเหลือใน	(มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น ไม่ทำให้เพื่อนเดือดร้อน แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สามารถพึ่งพาได้ อยู่ร่วมกันได้อย่างราบรื่น สามารถคุยกับทุกคนได้ดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ให้ความช่วยเหลือในยามที่ผู้อื่นเดือดร้อน มีอัธยาศัยดีมาก มีความรู้สึกที่ดี มีความห่วงใย เวลามีปัญหาจะรับฟังทุกข์สุขกับเรื่องนี้ๆ มีมนุษยสัมพันธ์

ตารางที่ 50 เซาว์นอรรถมน์ด้านที่ 5 ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และ  
หลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความที่กำหนดให้	คำตอบก่อน การทดลอง	คำตอบระหว่าง การทดลอง	คำตอบหลัง การทดลอง
5. (ต่อ)	ตลอดว่าเป็นอะไร มีอะไรให้ช่วยไหม มีความสัมพันธ์ที่ดี มีน้ำใจต่อกันและกันอยู่ ร่วมกับผู้อื่นได้ดี(+)	ยามเดือดร้อน เข้าใจกันและกัน มีปฏิสัมพันธ์ อันดี มีน้ำใจ พยายามถามเมื่อเขารู้สึกหวงเรา มีความเป็นกันเองที่ดีมาก สามารถคบกับผู้ อื่นได้ เมื่อมีความทุกข์จะปลอบใจ(+) (ให้ความช่วยเหลือเป็นบางครั้ง อยู่ร่วมกับผู้ อื่นได้ดี(-))	ดีมาก เข้าได้กับ ทุกคน(+)

จากตารางที่ 50 แสดงว่ากลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง เซาว์นอรรถมน์ ด้านที่ 5 การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน จากคำตอบที่ได้มีแนวโน้มพัฒนาขึ้น ซึ่งก่อนการทดลองยังไม่สามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ดีนัก จะเห็นได้จากการตรวจคำตอบกับนิยามเซาว์นอรรถมน์ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน พบว่า คำตอบของ ผู้ประเมินก่อนการทดลองสอดคล้องกับนิยาม 7 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ช่วยเหลือผู้อื่นเป็นบางครั้ง เรามีอะไรที่ไม่สามารถทำให้เราเข้าใจได้ง่าย) แต่ระหว่างการทดลองสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ดีขึ้น คำตอบของผู้ประเมินระหว่างการทดลองสอดคล้องกับนิยาม 11 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ช่วยเหลือสามารถร่วมสุขร่วมทุกข์ได้ มีปฏิสัมพันธ์อันดี ในการอยู่ร่วมกันได้อย่างดี สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น) และหลังการทดลองสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ดีขึ้น คำตอบของผู้ประเมินหลังการทดลองสอดคล้องกับนิยาม 13 คน (จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน) (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สามารถพึ่งพาได้ อยู่ร่วมกันได้อย่างราบรื่นสามารถคุยกับทุกคนได้ดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ให้ความช่วยเหลือในยามที่ผู้อื่นเดือดร้อน) ซึ่งรายละเอียดของคำตอบแสดงดังตารางที่ 50 ทำให้สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองมีความสัมพันธ์ที่ดี โดยมีอรรถมน์และความรู้สึกที่ดีต่อกัน การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สามารถร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอ มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น

จากผลการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน  
เมื่อนำไปทดสอบผลการใช้รูปแบบกับเยาวชนวัยรุ่น สรุปได้ว่า

ผลจากแบบประเมินชุดที่ 1

1. กลุ่มทดลองหลังการทดลองมีเชาวน์อารมณ์ ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง  
ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ด้านการรู้จักอารมณ์  
ของผู้อื่น ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยส่วนน้อยในแต่ละด้าน และโดยรวมสูงกว่า  
ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. กลุ่มทดลองหลังการทดลองมีเชาวน์อารมณ์ ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง  
ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ด้านการรู้จักอารมณ์  
ของผู้อื่น ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยส่วนน้อยในแต่ละด้าน และโดยรวมสูงกว่า  
กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ระยะก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมี  
เชาวน์อารมณ์โดยรวมทั้ง 5 ด้าน ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์  
ของตนเอง ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น และด้านการมี  
สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีแนวโน้มสูงขึ้น

ผลจากแบบประเมินชุดที่ 2 และชุดที่ 3

1. จากการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการฝึก กลุ่มทดลองมีการพัฒนาทางเชาวน์อารมณ์  
โดยรวมทุกด้าน ได้แก่ ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง  
ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น และด้านการมีสัมพันธภาพที่  
ดีต่อกัน เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม

2. จากการวิเคราะห์ข้อมูล ก่อนการฝึก ระหว่างการฝึก และหลังการฝึก กลุ่มทดลอง  
มีแนวโน้มของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่ชัดเจนโดยรวมทุกด้าน ได้แก่ ด้านการรู้จักอารมณ์  
ของตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ด้านการรู้  
จักอารมณ์ของผู้อื่น และด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน และเพื่อประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานที่พัฒนาขึ้น โดยมีรายละเอียดของประชากร กลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และขั้นตอนการดำเนินการวิจัยโดยสรุป ดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2546

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ที่จะใช้ในการตรวจสอบผลการใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี (เป็นโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตส่วนกลาง ประธานสหวิทยาเขตจตุรพักตรพิมาน มีขนาดใหญ่พิเศษ ซึ่งสามารถเป็นตัวแทนของประชากรได้ดี) จำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 14 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 14 คน ได้มาจากผู้ที่มีความสนใจเข้าร่วม โดยมีการทดสอบเชาวน์อารมณ์ ก่อนสำหรับผู้ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจะต้องได้คะแนนจากแบบประเมินเชาวน์อารมณ์อยู่ในระดับ ปานกลางหรือต่ำกว่านั้น หลังจากนั้นจับฉลากรายชื่อได้เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 14 คน (เพศชาย 7 คน เพศหญิง 7 คน) และกลุ่มควบคุมจำนวน 14 คน (เพศชาย 7 คน เพศหญิง 7 คน)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ 3 ชุด

ชุดที่ 1 แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ลักษณะเป็นแบบ Likert's scale type 5 อันดับ ได้แก่ เป็นจริงมากที่สุด เป็นจริงมาก เป็นจริงปานกลาง เป็นจริงน้อย ไม่เป็นจริงที่สุด มีทั้งหมด 75 ข้อ

ชุดที่ 2 แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ ลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด โดยให้เขียนแสดง ความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมที่แสดงออกของตนเอง มีทั้งหมด 16 ข้อ

ชุดที่ 3 แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ ลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด โดยให้เขียนแสดง อารมณ์ และพฤติกรรมที่เยาวชนวัยรุ่นแสดงออกโดยผู้ใกล้ชิดเยาวชนวัยรุ่นเป็นผู้ประเมิน มีทั้งหมด 5 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) รับเยาวชนวัยรุ่นที่สมัครใจเข้าร่วมรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี

2) ประเมินเชาวน์อารมณ์ก่อน โดยกำหนดว่าผู้ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างต้องได้คะแนนจากแบบประเมินเชาวน์อารมณ์อยู่ในระดับปานกลางหรือต่ำกว่านั้น หลังจากนั้นสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายโดยการจับสลากรายชื่อ จำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 14 คน (เพศชาย 7 คน และเพศหญิง 7 คน) กลุ่มควบคุม 14 คน (เพศชาย 7 คน และเพศหญิง 7 คน)

3) กลุ่มทดลองได้รับการฝึกตามรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน โดยแบ่งเป็น 19 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที ทำการฝึกในวันอังคารเวลา 10:00-10:50 นาฬิกา และวันศุกร์เวลา 12:00-12:50 นาฬิกา ซึ่งเป็นคาบอิสระของนักเรียน ตั้งแต่วันที่ 2 ธันวาคม พ.ศ.2546 จนถึง วันที่ 10 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2547 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้ทำกิจกรรมตามรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน สรุปรายละเอียดของรูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีดังนี้

pretest ประเมินเชาวน์อารมณ์ก่อนการทดลองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ

ครั้งที่ 2-4 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 1 และประเมินเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 1

หลังจากได้รับการฝึกครบตามองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 1

ครั้งที่ 5-8 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 2 และประเมินเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 2

หลังจากได้รับการฝึกครบตามองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 2

ครั้งที่ 9-12 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 3 และประเมินเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 3

หลังจากได้รับการฝึกครบตามองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 3

ครั้งที่ 13-15 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 4 และประเมินเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 4

หลังจากได้รับการฝึกครบตามองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 4

ครั้งที่ 16-18 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 5 และประเมินเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 5

หลังจากได้รับการฝึกครบตามองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 5

posttest ประเมินเชาวน์อารมณ์หลังการทดลองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ครั้งที่ 19 ป้จฉนิเทศ



### วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงพัฒนาเพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาชาวนอร์มัลแบบผสมผสานมีการดำเนินงาน 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การสังเคราะห์กรอบองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาชาวนอร์มัล โดยการศึกษานแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาชาวนอร์มัลของนักการศึกษา และนักจิตวิทยา จากนั้นนำแนวคิดที่ได้มาสังเคราะห์เป็นกรอบองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาชาวนอร์มัล

2. การวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชาวนอร์มัล ในแนวคิดจิตวิทยา ศาสนา และสังคม ดำเนินการโดย 1) วิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชาวนอร์มัลในแนวคิดจิตวิทยาโดยการศึกษานแนวคิดของนักจิตวิทยาต่างๆ 2) วิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชาวนอร์มัลในแนวคิดศาสนาโดยการศึกษานแนวคิดของผู้มีความรู้และความเข้าใจด้านศาสนา และ 3) วิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชาวนอร์มัลในแนวคิดสังคม โดยการศึกษานแนวคิดของนักสังคมวิทยา

3. การสังเคราะห์สาระขององค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาชาวนอร์มัลแบบผสมผสาน ดำเนินการสังเคราะห์ภายใต้กรอบองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาชาวนอร์มัลที่ได้จากการสังเคราะห์ในข้อ 1 และภายใต้สาระสำคัญที่ได้จากการวิเคราะห์ในข้อ 2 ซึ่งดำเนินการสังเคราะห์สาระของแต่ละองค์ประกอบมีดังนี้

3.1 สังเคราะห์หลักการของรูปแบบการพัฒนาชาวนอร์มัลแบบผสมผสาน โดยการสังเคราะห์หลักการของการพัฒนาชาวนอร์มัลในแนวคิดจิตวิทยา หลักการของการพัฒนาชาวนอร์มัลในแนวคิดศาสนา และหลักการของการพัฒนาชาวนอร์มัลในแนวคิดสังคม มาสังเคราะห์เป็นหลักการของรูปแบบการพัฒนาชาวนอร์มัลแบบผสมผสาน

3.2 สังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการพัฒนาชาวนอร์มัลแบบผสมผสาน โดยการวิเคราะห์หลักการของรูปแบบการพัฒนาชาวนอร์มัลที่ได้จากข้อ 3.1 แล้วนำมาสังเคราะห์ถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นภายใต้หลักการนั้นๆ เพื่อสรุปเป็นวัตถุประสงค์ของรูปแบบการพัฒนาชาวนอร์มัลแบบผสมผสาน

3.3 สังเคราะห์กระบวนการของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน โดยวิเคราะห์แนวทางการจัดกิจกรรมจากหลักการและวัตถุประสงค์ของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน ที่ได้จากข้อ 3.1 และ 3.2 จากนั้นนำผลการวิเคราะห์ที่ได้มาสังเคราะห์แนวทางในการจัดกิจกรรมและนำแนวทางในการจัดกิจกรรมมาวิเคราะห์และสังเคราะห์กระบวนการของรูปแบบ และกิจกรรมในแต่ละกระบวนการของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน

3.4 สังเคราะห์แนวทางการประเมินผลที่ได้รับจากการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ตามรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน โดยนำกิจกรรมแต่ละขั้นตอนที่ได้จากข้อ 3.3 มาวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวทางในการประเมินผลที่ได้รับจากการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ตามรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน

4. การตรวจสอบและปรับปรุงรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน โดยนำสาระขององค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานที่ได้จากข้อ 3 ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ประเมินรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ จากนั้นนำรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ไปปรับปรุง แล้วนำไปทดลองใช้กับเยาวชนวัยรุ่น ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างโดยนำไปทดลองใช้แล้วนำผลการทดลองใช้มาปรับปรุงการจัดกิจกรรมการพัฒนาเยาวชนอารมณ์

ระยะที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน มีการดำเนินการ 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. การเตรียมการทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วยดำเนินการ 3 ขั้นตอนย่อย ดังนี้

1.1 กำหนดกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี จำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีรับผู้ที่มีศรัทธาเข้าร่วมรูปแบบ ประเมินเยาวชนอารมณ์ก่อน โดยกำหนดว่าผู้ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างต้องได้คะแนนจากแบบประเมินเยาวชนอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง หรือต่ำกว่านั้น หลังจากนั้นสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลากรายชื่อจำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 14 คน และกลุ่มควบคุม 14 คน

1.2 การพัฒนาเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยการพัฒนาเครื่องมือ 3 ชุด คือ แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ ชุดที่ 1 แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ลักษณะเป็นแบบ Likert's scale type 5 อันดับ ชุดที่ 2 แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด โดยให้เขียนแสดงความรู้สึก อารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกของตนเอง ชุดที่ 3 แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด โดยให้เขียนแสดงอารมณ์และพฤติกรรมที่เยาวชนแสดงออกโดยผู้ใกล้ชิดเยาวชนเป็นผู้ประเมิน ในการพัฒนาเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลแต่ละชุดดำเนินการโดยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กำหนดลักษณะของเครื่องมือดำเนินการสร้างแบบประเมิน ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิและปรับปรุง แก้ไขแล้วนำไปทดลองใช้ และหาคุณภาพของเครื่องมือแต่ละชุด

1.3 การสร้างกิจกรรมการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ผู้วิจัยได้จัดทำกิจกรรมโดยวิเคราะห์เนื้อหา และกำหนดจำนวนครั้งให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการ ได้แบ่งเนื้อหาและเวลาเป็น 19 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวมจำนวน 950 นาที

2. ดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานที่พัฒนาขึ้น โดยก่อนการนำรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ไปทดลองใช้ผู้วิจัยได้ประเมินเชาวน์อารมณ์ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อน จากนั้นผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมตามรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ให้กับกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้ทำกิจกรรมตามกระบวนการของรูปแบบ ในกลุ่มทดลองผู้วิจัยได้ประเมินเชาวน์อารมณ์ระหว่างทำการทดลองเป็นระยะหลังจากพัฒนาเชาวน์อารมณ์ครบ 1 องค์ประกอบ และภายหลังการทำกิจกรรมตามรูปแบบ ผู้วิจัยได้ประเมินเชาวน์อารมณ์ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพร้อมกัน

3. การประเมินผลการใช้รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานดำเนินการดังนี้

3.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเชาวน์อารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองโดยใช้ t-test (dependent)

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเชาวน์อารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยใช้ two – way analysis of covariance

3.3 การวิเคราะห์แนวโน้มของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ก่อนการฝึก ระหว่างการฝึก และหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง

## สรุปผลการวิจัย

1. จากการพัฒนารูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานได้รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ หลักการของรูปแบบ วัตถุประสงค์ของรูปแบบ กระบวนการของรูปแบบ และผลที่ได้รับจากการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ตามรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน โดยการผสมผสานแนวคิดจิตวิทยา ศาสนา และสังคม อย่างมีหลักการตามขั้นตอนดังนี้คือ ขั้นตอนที่1 ประเด็นหลัก ได้แก่ หลักการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ คือ การพัฒนาเยาวชนอารมณ์สามารถพัฒนาได้ตามองค์ประกอบของเยาวชนอารมณ์ ขั้นตอนที่2 หัวข้อเรื่อง ได้แก่ องค์ประกอบของเยาวชนอารมณ์ คือ องค์ประกอบร่วมที่สังเคราะห์ได้จากทั้งสามแนวคิด พบว่ามี 5 ด้าน ดังนี้ 1) การรู้จักอารมณ์ของตนเอง 2) การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง 3) การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง 4) การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น 5) การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ขั้นตอนที่3 การผสมผสานหลักการกระบวนการ รวมทั้งการประเมินผล จากทั้งสามแนวคิด กลมกลืนเป็นองค์รวมหนึ่งเดียวที่มีความครบถ้วนบริบูรณ์อย่างสมดุลสำหรับการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ในแต่ละองค์ประกอบองค์ประกอบทั้ง 4 ของรูปแบบ มีสาระดังนี้

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน

### 1. หลักการของรูปแบบ

ซึ่งพัฒนาขึ้นจากการศึกษา ตำรา เอกสาร และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์ และวิธีการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ โดยการผสมผสานแนวคิด จิตวิทยา ศาสนา และสังคม กลมกลืนเป็นองค์รวมหนึ่งเดียวที่มีความครบถ้วนบริบูรณ์อย่างสมดุล

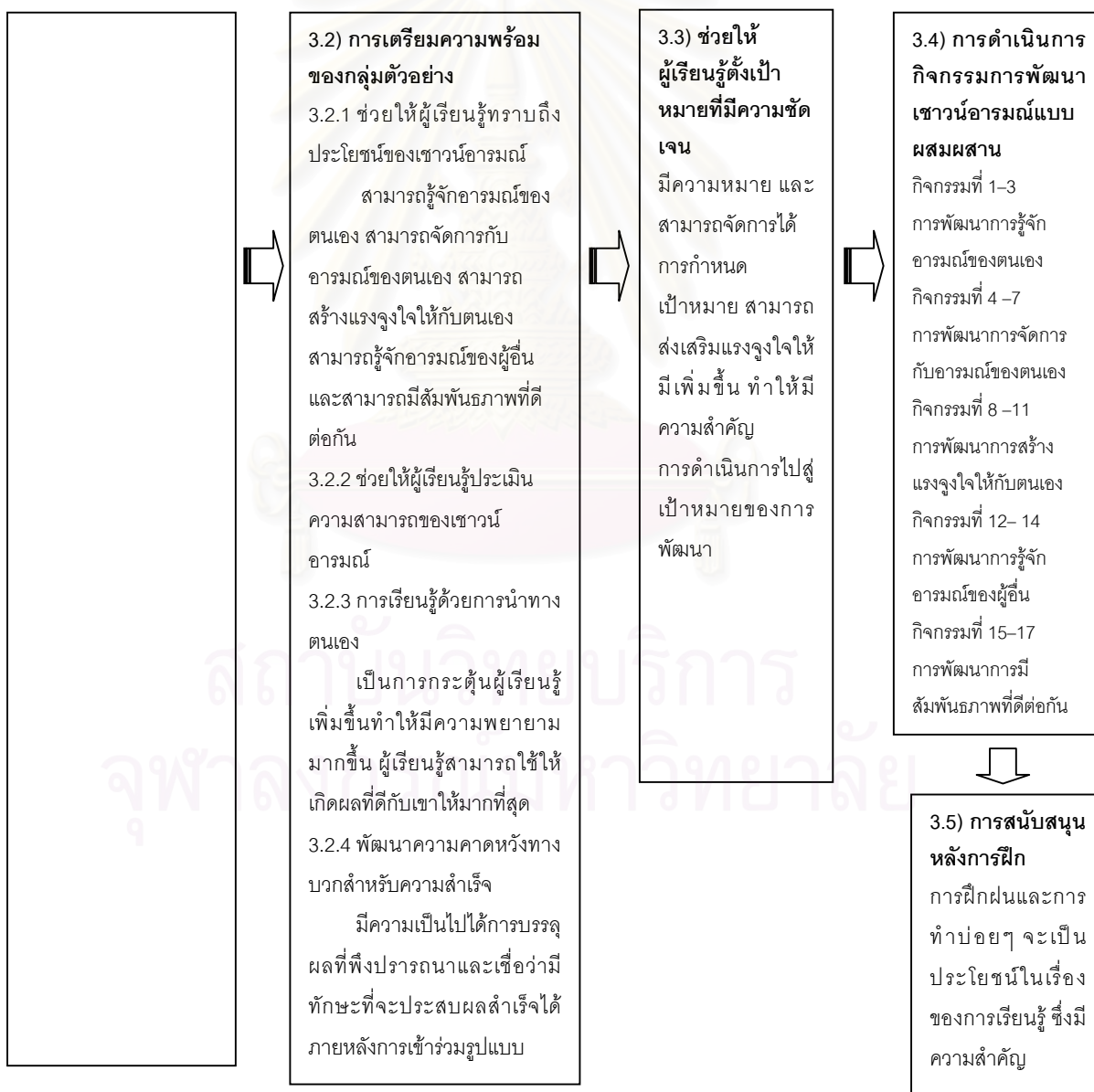


### 2. วัตถุประสงค์ของรูปแบบ

เพื่อช่วยพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ได้แก่ ความสามารถรู้จักอารมณ์ของตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง สามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น และสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน



### 3. กระบวนการของรูปแบบ



### 4. ผลที่ได้รับจากการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ตามรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน

(โดยใช้แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น)



2. ผลการประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน เมื่อนำไปทดสอบผลการใช้รูปแบบกับเยาวชนวัยรุ่น พบว่า

2.1 หลังการทดลองเยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานมีเยาวชนอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 หลังการทดลองเยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานมีเยาวชนอารมณ์สูงกว่าเยาวชนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานมีประเด็นที่นำมาอภิปราย 2 ประเด็น คือ 1) การพัฒนารูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน และ 2) การประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน รายละเอียดการอภิปรายมีดังนี้

#### 1. การพัฒนารูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน

รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน เป็นรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ที่ได้รับการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอนมีระบบระเบียบ และเป็นรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ที่พัฒนาจากแนวคิดทฤษฎีที่นักการศึกษาและนักจิตวิทยา (Bloom, 1956 อ้างถึงใน ทิศนา แชมมณี, 2545: 25-29; Joyce และ Weil, 1986: 359-364; Prochaska, 1999 อ้างถึงใน Cherniss และ Goleman, 2001: 219) ได้อธิบายไว้ว่าสามารถพัฒนาเยาวชนอารมณ์ได้ ซึ่งสามารถอภิปรายประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานได้ดังนี้

##### 1.1 การพัฒนารูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานอย่างเป็นระบบ

รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน เป็นรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ที่ได้รับการพัฒนาขึ้นอย่างเป็นระบบมีการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน และขั้นตอนแต่ละขั้นมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ซึ่งเริ่มจากการสังเคราะห์กรอบองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ และสังเคราะห์สาระขององค์ประกอบต่างๆของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ โดยมีแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน เป็นกรอบแนวคิดพื้นฐานในการสังเคราะห์สาระต่างๆขององค์ประกอบรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์

เพื่อให้รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานที่พัฒนาขึ้นสามารถตอบสนองต่อการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ได้

ในการสังเคราะห์สาระขององค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสังเคราะห์สาระต่างๆอย่างเชื่อมโยงสัมพันธ์กันตั้งแต่การวิเคราะห์ และสังเคราะห์ หลักการ เชื่อมโยงไปสู่การสังเคราะห์วัตถุประสงค์ กระบวนการของรูปแบบ และผลที่ได้รับจากการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ตามรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน จากนั้นผู้วิจัยได้นำสาระต่างๆมาจัดทำเป็นรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ฉบับร่างให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน และมีการนำรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ที่ได้ไปทดลองใช้ก่อนการนำรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานไปใช้จริง

จะเห็นได้ว่าการดำเนินการพัฒนารูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานดังกล่าวมีการดำเนินการอย่างเป็นระบบ โดยมีแนวคิดและหลักการเป็นพื้นฐานหรือกรอบในการพัฒนารูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน นอกจากนั้นรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน ยังได้รับการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิทำให้รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานได้รับการยอมรับว่ามีประสิทธิภาพสามารถใช้เป็นรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ได้ ซึ่งการดำเนินการพัฒนารูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์นี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Bloom (1956 อ้างถึงใน ทิศนา ชามมณี, 2545: 26) ที่กล่าวไว้ว่ารูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาด้านจิตพิสัยมีวัตถุประสงค์ของรูปแบบเพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาความรู้สึกลึก/ เจตคติ/ ค่านิยม/ คุณธรรมหรือจริยธรรม ที่พึงประสงค์อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นไปตามความต้องการ

1.2 การพัฒนารูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ จากการผสมผสานแนวคิดที่มีความสัมพันธ์กันและเป็นแนวคิดที่สนับสนุนการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ซึ่งกันและกัน

รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน เป็นรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ที่พัฒนาโดยการผสมผสานการพัฒนาเยาวชนอารมณ์จากแนวคิดจิตวิทยา ศาสตร์ และสังคม แนวคิดทั้งสามเป็นแนวคิดที่สามารถนำมาเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ได้ โดยมีหลักการผสมผสานตามขั้นตอนดังนี้คือ ขั้นตอนที่ 1 ประเด็นหลัก คือ หลักการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ ขั้นตอนที่ 2 หัวข้อเรื่อง คือ องค์ประกอบของเยาวชนอารมณ์ 5 ด้าน ได้แก่ 1) การรู้จักอารมณ์ของตนเอง 2) การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง 3) การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง 4) การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น 5) การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ขั้นตอนที่ 3 การผสมผสาน หลักการ กระบวนการ รวมทั้งการประเมินผล จากทั้งสามแนวคิดที่สัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มาประสานกลมกลืนเป็นองค์รวมหนึ่งเดียวที่มีความครบถ้วนบริบูรณ์

อย่างสมดุล สำหรับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแต่ละองค์ประกอบ (อรทัย มูลคำ และคณะ, 2542: 11; กรมวิชาการ, 2544: 12; เบญจมาศ อยู่เป็นแก้ว, 2545: 6) ทั้งนี้เนื่องจากแนวคิดจิตวิทยาเกี่ยวกับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์เป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นพฤติกรรมการแสดงออกทางอารมณ์ของมนุษย์ (Goleman, 1998: 95) แนวคิดศาสนา มุ่งที่การยึดหลักคำสอนของศาสนา เพื่อพัฒนาจิตใจและภาวะอารมณ์ (พระธรรมปิฎก, 2543: 5-6) และแนวคิดสังคม มุ่งที่อารมณ์ของคนที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของกลุ่มในสังคม (Henslin, 1996: 2) จะกล่าวได้ว่าการผสมผสานการพัฒนาเชาวน์อารมณ์จากทั้งสามแนวคิดเป็นแนวคิดที่สนับสนุนและเสริมประสิทธิภาพในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ตามรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่พัฒนาขึ้นเป็นการฝึกที่เยาวชนวัยรุ่นได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนทั้งลักษณะของการทำงานเป็นกลุ่มหรือเป็นคู่ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้แบบช่วยเสริมศักยภาพประการหนึ่งคือผู้ฝึกจะช่วยเหลือการเรียนรู้ของผู้เรียนรู้ได้โดยสนับสนุนให้ผู้เรียนรู้มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมทั้งลักษณะปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกกับผู้เรียนรู้หรือผู้เรียนรู้กับผู้เรียนรู้ด้วยกัน (Bruner, 1989 อ้างถึงใน Dixon-Krauss, 1996: 61, 78) ดังนั้นรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานที่พัฒนาขึ้นจึงเป็นรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่มีลักษณะสนับสนุนการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ และจะนำไปสู่การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ได้

## 2. การประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน

เมื่อนำไปทดสอบผลการใช้รูปแบบกับเยาวชนวัยรุ่น พบว่า หลังการทดลอง เยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานมีเชาวน์อารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลอง เยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานมีเชาวน์อารมณ์สูงกว่าเยาวชนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนา เชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

การอภิปรายผลการประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน ที่พัฒนาขึ้นต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในแต่ละองค์ประกอบ ซึ่งประกอบด้วยการพัฒนาด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น และการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยมีประเด็นการอภิปรายในแต่ละองค์ประกอบดังนี้

## 2.1 การพัฒนาเขาวนอารมณ์ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง พบว่า หลังการทดลอง เขาวนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์แบบผสมผสานมีเขาวนอารมณ์ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองเขาวนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์แบบผสมผสานมีเขาวนอารมณ์ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเองสูงกว่าเขาวนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์แบบผสมผสาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยดังกล่าวอภิปรายได้ว่ารูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์แบบผสมผสานที่พัฒนาขึ้น สามารถพัฒนาด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเองได้ ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมการพัฒนาเขาวนอารมณ์ตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นเขาวนวัยรุ่นจะได้รับการพัฒนาในเรื่องของการเข้าใจการเกิดอารมณ์ สาเหตุ และการแสดงอารมณ์ ให้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตน พิจารณาว่าเราเป็นคนที่มึลักษณะอารมณ์เช่นไร ทบทวนลักษณะการแสดงอารมณ์ เราได้แสดงอาการใดออกไป ทบทวนผลจากการแสดงอารมณ์ของเรา (Salovey, 1988 อ้างถึงใน Goleman, 1995: 42-44 อ้างถึงใน นันทนา วงษ์อินทร์, 2542: 30-32; Halonen และ Santrock, 1996: 468-470)

นอกจากนั้น การฝึกสมาธิ การแสดงความเคารพและรำลึกถึงสิ่งที่เรานับถือในแต่ละศาสนา เชื่อฟังในหลักคำสอนของศาสนา เป็นการตั้งสติพิจารณาให้ตั้งอยู่ในความถูกต้อง เพื่อให้แน่ใจว่าไม่ใช่อารมณ์ตนเองเป็นใหญ่ มีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย สามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง (พระธรรมปิฎก, 2542:159, 811; พระราชวรมุนี, 2542: 9-11) และการสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองเมื่อเกี่ยวข้องกับบุคคล ประกอบด้วยการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับอารมณ์ซึ่งเกิดจากความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตน ซึ่งภาพเกี่ยวกับตัวตนโดยอาศัยการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นบุคคลจะเกิดความคิดเกี่ยวกับตัวเองจากการที่คนอื่นสนองตอบต่อตน การมองตัวเองโดยใช้สายตาของคนอื่น เหมือนมองตัวเองผ่านกระจกเงา ความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองเกิดจากความรู้สึกของคนอื่นที่มีต่อตนเอง (จำนงค์ อติวัฒน์สิทธิ์ และคณะ, 2543: 46; Schaefer, 2001: 94-95) ซึ่งจะเป็นวิธีที่ช่วยในการพัฒนาเขาวนอารมณ์ ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเองแก่เขาวนวัยรุ่น สามารถรับรู้ว่ามีอารมณ์ของตนเป็นเช่นไร การรับรู้อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงเวลา สามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง และสามารถนำข้อมูลจากการแสดงออกของความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนมาทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเองได้ ทำให้หลังการทดลองเขาวนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีเขาวนอารมณ์ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง

สำหรับผลการวิจัยที่พบว่า หลังการทดลองเขาวนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์แบบผสมผสานมีเขาวนอารมณ์ด้านการรู้จักอารมณ์ของ



ตนเองสูงกว่าเยาวชนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก กลุ่มทดลองผู้ฝึกจะกระตุ้นให้เยาวชนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองได้ฝึก การให้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตนในเรื่องของการเกิดอารมณ์ สาเหตุ และการแสดงอารมณ์ รวมถึงการฝึกสมาธิ มีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย สามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง และการสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองเมื่อเกี่ยวข้องกับบุคคล ประกอบด้วยการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับอารมณ์ซึ่งเกิดจากความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตน ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกตามรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน ที่มุ่งเน้นวิธีการเพื่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ดังนั้นเยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบที่พัฒนาขึ้นจึงมีเชาวน์อารมณ์ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเองสูงกว่าเยาวชนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึก ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Payne (1985) Bricklin (2001) และ Molter (2001)

## 2.2 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง พบว่า หลังการทดลองเยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานมีเชาวน์อารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองเยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานมีเชาวน์อารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเองสูงกว่าเยาวชนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยดังกล่าวอภิปรายได้ว่ารูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานที่พัฒนาขึ้น สามารถพัฒนาด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นเยาวชนวัยรุ่น จะได้รับการพัฒนาการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม จะทำให้เกิดความสบายใจ ซึ่งจะมีผลไปถึงความสำเร็จและความสุขในการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้วหรือที่เราต้องเกี่ยวข้องกับในด้านดี สร้างอารมณ์แจ่มใส เกิดความสบายใจ การสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่น สิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดีทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดีต่อทั้งตนเองและผู้อื่น การมองหาประโยชน์โอกาสจากอุปสรรค ปัญหาที่เกิดขึ้นโดยการเปลี่ยนมุมมอง มองหาแง่ดี โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายให้เราได้แสดงความสามารถ ทุกอย่างที่เกิดขึ้นแล้วกับเรามีทางเลือกมากกว่า 1 ทางจงเลือกทางที่เป็นประโยชน์ที่สุด การผ่อนคลายอารมณ์ โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้วก็จะได้หาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสมต่อไป (Skinner, 1953: 231-240 อ้างถึงใน ประเทือง ภูมิภัทราคม, 2540: 326-327; Thoresen และ Mahoney, 1974: 12-13)



นอกจากนั้น ความรู้ตัวในสิ่งที่ทำ คำที่พูด และเรื่องที่เกิดขึ้นไม่เกิดความผิดพลาด ความละอายต่อบาป ความกลัวผลของบาป โดยไม่มีการเบียดเบียนกัน กตขี้ข่มเหง หรือรบราฆ่าฟันกัน ความอดกลั้น อดอ้อม มีความสงบเสงี่ยมทั้งกาย วาจา และใจ การควบคุมตนเองที่ดีที่สุด คือ การควบคุมตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี ข่มใจตนเองจากความโกรธ พึงแสดงอารมณ์ดี สดชื่นเบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใส (พิบูล มลิวัดย์, 2528: 106-107; พระราชวรมุนี, 2542: 9-11) และ การปลุกฝังระเบียบวินัย ระเบียบวินัยเป็นพื้นฐานของมนุษย์ในการปฏิบัติ ตามกฎเกณฑ์ที่กลุ่มได้กำหนดไว้ เป็นการฝึกไม่ให้กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง การมี ระเบียบวินัย ถือเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตและกิจกรรมทางสังคมของการอยู่ร่วมกันของ กลุ่ม จุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลยอมรับระเบียบกฎเกณฑ์ที่สังคมกำหนด ระเบียบวินัยจึงเป็น พื้นฐานที่บุคคลถูกขัดเกลาให้ประพฤติปฏิบัติในกิจกรรมชีวิตประจำวัน การเข้าใจอารมณ์เหล่านั้นและใช้ความเข้าใจนั้นจัดการกับสถานการณ์อย่างได้ผลดี เนื่องจากอารมณ์เป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กัน ระหว่างความคิดของตนเอง ความสามารถในการจัดการ คือ การทำให้ ระดับหรือความรุนแรงของอารมณ์ลดลงมาอยู่ในระดับที่จะทำให้ตนเองพัฒนา รูปแบบ พฤติกรรมใหม่ และดีกว่าเดิม เป็นความรู้สึกลึกซึ้งผ่อนคลายได้เมื่อต้องอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดันและสามารถควบคุมอารมณ์หรือรักษาอารมณ์ตนเองได้ (Calhoun, Light และ Keller, 1994: 320; ปฟาณี วิฑิตวิฒนา, 2542: 73) ซึ่งจะเป็นวิธีที่ช่วยในการพัฒนา เชาว์อารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเองแก่เยาวชนวัยรุ่น สามารถรู้จักผ่อนคลาย อารมณ์และควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ ในกรอบแห่งความดี ไม่กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง และมีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล ได้ ทำให้หลังการทดลองเยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีเชาวน์อารมณ์ ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง

สำหรับผลการวิจัยที่พบว่า หลังการทดลองเยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วย รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานมีเชาวน์อารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ ของตนเองสูงกว่าเยาวชนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบ ผสมผสานทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก กลุ่มทดลองผู้ฝึกจะกระตุ้นให้เยาวชนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองได้ ฝึก การรับรู้สิ่งต่างๆ ในด้านดี สร้างอารมณ์ แจ่มใส ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี การผ่อนคลายอารมณ์ โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง รวมถึง การรู้ตัวในสิ่งที่ทำ คำที่พูด และเรื่องที่เกิดขึ้น ไม่เกิดความผิดพลาด มีความอดกลั้น สงบเสงี่ยม สามารถควบคุมอารมณ์ของ ตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี และ การปลุกฝังระเบียบวินัย ในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่ กลุ่มได้กำหนดไว้ ไม่ให้กระทำตามความพึงพอใจของตนเองมีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล ซึ่ง แตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกตามรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบ ผสมผสาน ที่มุ่งเน้นวิธีการเพื่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ดังนั้นเยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วย

รูปแบบที่พัฒนาขึ้นจึงมีเขาวนอารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเองสูงกว่าเยาวชนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึก ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Curtis (1999) Bricklin (2001) DiNatale (2001) และ Molter (2001)

### 2.3 การพัฒนาเขาวนอารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง พบว่า หลังการทดลองเยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์แบบผสมผสานมีเขาวนอารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองเยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์แบบผสมผสานมีเขาวนอารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองสูงกว่าเยาวชนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์แบบผสมผสานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยดังกล่าวอภิปรายได้ว่ารูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์แบบผสมผสานที่พัฒนาขึ้น สามารถพัฒนาด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมการพัฒนาเขาวนอารมณ์ตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นเยาวชนวัยรุ่นจะได้รับการพัฒนาการสร้างความเข้มแข็งของอารมณ์เพื่อให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะกระตุ้นตัวเองให้มีการปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ดังนี้ นำความต้องการที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป็นเป้าหมายที่ชัดเจนให้แก่ตนเอง แล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น การมองหาประโยชน์จากอุปสรรค เพื่อสร้างความรู้สึที่ดีๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีอื่นๆ ต่อไป สร้างทัศนคติที่ดี การมองโลกในแง่ดี มองปัญหาให้เป็นการเรียนรู้ การคิดในแง่ดีทำให้รู้สึกดี มีพฤติกรรมที่ดี เกิดความพึงพอใจ เป็นการเพิ่มพลัง แรงจูงใจให้ตัวเอง สร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง มองสิ่งดีในตนเอง คิดถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจแม้จะเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในตัวเองและพยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าแก่ทั้งตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ ก็จะยิ่งเพิ่มพูนความหมายในชีวิตมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเพิ่มแรงจูงใจที่จะรู้สึก คิด และปฏิบัติสิ่งดีต่างๆ ให้กำลังใจตัวเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำ ลงมือทำ (Salovey, 1990 อ้างถึงใน Goleman, 1995: 47)

นอกจากนั้น การอธิษฐานสิ่งที่เรานับถือในแต่ละศาสนาให้ปลอดภัยในทุกๆ ด้าน ขอให้มีความรู้ ขอให้เจริญรุ่งเรือง ขอให้พ้นทุกข์ ขอให้ อดทน และตั้งใจทำความดี โดยให้คิดอยู่เสมอว่า สิ่งที่เรา นับถือจะเป็นผู้คอยช่วยเหลือให้กำลังใจ ทำให้ใจยึดมั่นอยู่ในสิ่งที่ดี อยู่เสมอ ยึดมั่นกับการทำงานอยู่เสมอ มีใจรักในสิ่งที่ทำ และพอใจใฝ่รักในจุดหมายของสิ่งที่ทำนั้น อยากทำสิ่งนั้นๆ ให้สำเร็จ มีความอาจหาญ แก้วกล้า บากบั่น ก้าวไป ใจสู้ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และความยากลำบาก ความคิดจดจ่อ ความมีจิตผูกพัน ใฝ่คิดเรื่องนั้นใจอยู่กับงานนั้นไม่ห่างไปไหน การคิดใคร่ครวญ หาเหตุผล และตรวจสอบข้อบกพร่องในกิจที่ทำ (พระเทพเวที, 2532: 842-845; พระราชวรมุนี, 2542: 9-11) และการสร้างความมุ่งมั่นหวังสามารถเริ่มงานหรือรับมอบหน้าที่ ใฝ่ใจอยู่กับงานมุ่งไปสู่ความสำเร็จ และในเวลาเดียวกัน

สามารถจัดการกับความท้าทายที่อาจเกิดขึ้น มีบุคคลที่สามารถช่วยสนับสนุน คือ เพื่อนร่วมงาน ซึ่งเป็นผู้ที่คอยแนะนำช่วยเหลือทางด้านอารมณ์ และสภาพแวดล้อมต่างๆ ในที่ทำงาน พื้นฐานเหล่านี้ช่วยให้บุคคลได้รับการกระตุ้นด้วยการให้กำลังใจ การมองโลกในแง่ดี การยึดมั่นต่อเป้าหมาย ความกระตือรือร้น และความยืดหยุ่น การปลูกฝังความมุ่งมั่น ความมุ่งมั่นช่วยให้บุคคลมีกำลังใจทำในสิ่งที่สังคมยกย่องหรือถือว่าดีงาม จึงเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้คนเรามีกำลังใจที่จะทำได้ในสิ่งที่ตนหวังไว้ (Cahoun, Light และ Keller, 1994: 213; ปฟาณี จิตติวัฒนา, 2542: 74) ซึ่งจะเป็นวิธีที่ช่วยในการพัฒนาชาวน์อารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง แก่เยาวชนวัยรุ่นสามารถสร้างความหวังและกำลังใจให้กับตนเอง สามารถเผชิญอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีใจรักในสิ่งที่ทำ มีความมุ่งมั่น เห็นคุณค่าการกระทำของตนเอง สามารถไปสู่จุดมุ่งหมายแห่งความสำเร็จได้ ทำให้หลังการทดลองเยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีชาวน์อารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง

สำหรับผลการวิจัยที่พบว่า หลังการทดลองเยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานมีชาวน์อารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองสูงกว่าเยาวชนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก กลุ่มทดลองผู้ฝึกจะกระตุ้นให้เยาวชนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองได้ฝึก การนำความต้องการมาตั้งเป็นเป้าหมายวางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมาย การมองหาประโยชน์จากอุปสรรค การมองปัญหาให้เป็นการเรียนรู้ สร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง ให้กำลังใจตัวเอง รวมถึงมีใจรักในสิ่งที่ทำ และสามารถไปสู่จุดมุ่งหมายได้ และการสร้างความมุ่งมั่น การมีความมุ่งมั่น เห็นคุณค่าการกระทำของตนเอง สามารถไปสู่ความสำเร็จได้ ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกตามรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานที่มุ่งเน้นวิธีการเพื่อการพัฒนาชาวน์อารมณ์ ดังนั้นเยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบที่พัฒนาขึ้นจึงมีชาวน์อารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองสูงกว่าเยาวชนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึก ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Bricklin (2001)

#### 2.4 การพัฒนาชาวน์อารมณ์ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น พบว่า หลังการทดลองเยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานมีชาวน์อารมณ์ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองเยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานมีชาวน์อารมณ์ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นสูงกว่าเยาวชนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยดังกล่าวอภิปรายได้ว่ารูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณ์แบบ

ผสมผสานที่พัฒนาขึ้น สามารถพัฒนาด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ ทั้งนี้เนื่องจาก กิจกรรมการพัฒนาเขาวนอารมณ์ตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นเยาวชนวัยรุ่นจะได้รับการพัฒนาใน ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ ต้องพยายามคิดถึงผู้อื่นพอๆ กับการคิดถึงตนเอง จึงจะรับรู้ อารมณ์ความรู้สึกผู้อื่นได้ดี ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด ถ้อยคำ น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ ฝึกสังเกตบ่อยๆ จะเห็นอารมณ์ ของเขาจากสิ่งต่างๆ อ่านอารมณ์ความรู้สึกของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็น ว่าเขากำลังมีอารมณ์ ความรู้สึกใดอาจตรวจสอบโดยการถามความรู้สึกของเขา แต่การตรวจสอบต้องทำในสภาพ เหมาะสม มิฉะนั้น อาจเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้ ถ้าเราได้ฝึกการให้ความสนใจ และ การสังเกตบ่อยๆ จะมีความชำนาญในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก และการอ่านความรู้สึกของ บุคคลมากขึ้น ทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่ หรือที่ เรียกกันทั่วไป คือ เอาใจเขามาใส่ใจเรา การคาดเดารูสึกของผู้อื่นโดยการสมมติตนเองอยู่ ในสถานการณ์นั้นๆ ด้วย เราจะมีความรู้สึกอย่างไร แสดงการตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกของ ผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจ ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน (Myers, 1992: 292-398; ทศพร ประเสริฐสุข, 2542: 31-33)

นอกจากนั้น การสามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นให้ความเมตตา กรุณาคิดถึงใจตนเองแล้วสามารถเข้าใจใจผู้อื่นได้ ให้ความรัก ความห่วงใย ความเอื้ออาทร เอ็นดู ปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นเป็นสุข มีน้ำใจ มีความเข้าใจละเอียดอ่อนต่อความรู้สึกของผู้อื่น บุคคลที่ได้รับความทุกข์ยาก การวางเฉย ไม่ดีใจ และเสียใจ เมื่อผู้อื่นถึงความวิบัติ การวางใจ เป็นกลางในกรณีสิ่งนั้นอยู่พ้นวิสัยสุดความสามารถที่จะช่วย (ปรีชา ช้างขวัญยืน และสมภาร พรหมทา, 2543: 210; พระธรรมปิฎก, 2543: 6-7) และการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในบทบาทที่ เขาแสดงตามสถานภาพและปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม สถานภาพหนึ่งๆ บางครั้งมี บทบาทที่ต้องแสดงหลายด้านด้วยกัน (Macionis, 1992: 83-84; สุดา ภิรมย์แก้ว, 2541: 65-66) ซึ่งจะเป็นวิถีที่ช่วยในการพัฒนาเขาวนอารมณ์ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นแก่เยาวชน วัยรุ่นสามารถรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น สามารถตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน สามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นให้ความเมตตาคิดถึงใจตนเองแล้วสามารถเข้าใจ ใจผู้อื่นได้ การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดงอยู่และปฏิบัติต่อเขาได้อย่าง เหมาะสมได้ ทำให้หลังการทดลองเยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบที่พัฒนาขึ้นมี เขาวนอารมณ์ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นสูงกว่าก่อนการทดลอง

สำหรับผลการวิจัยที่พบว่า หลังการทดลองเยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วย รูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์แบบผสมผสานมีเขาวนอารมณ์ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น สูงกว่าเยาวชนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์แบบผสมผสานทั้งนี้ อาจเนื่องมาจาก กลุ่มทดลองผู้ฝึกจะกระตุ้นให้เยาวชนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองได้ฝึก การให้ความ



สนใจการแสดงออกของผู้อื่น อ่านอารมณ์ความรู้สึกของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็น เอาใจเขามาใส่ใจเรา รวมถึง สามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นให้ความเมตตากรุณาคิดถึงใจตนเองแล้วสามารถเข้าใจใจผู้อื่นได้ ให้ความรักและปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นเป็นสุข ความสงสารและคิดที่จะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ และการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดงตามสถานภาพและปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกตามรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน ที่มุ่งเน้นวิธีการเพื่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ดังนั้นเยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบที่พัฒนาขึ้นจึงมีเชาวน์อารมณ์ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นสูงกว่าเยาวชนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึก ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Bricklin (2001) และ Molter (2001)

## 2.5 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน พบว่า หลังการทดลองเยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานมีเชาวน์อารมณ์ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองเยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานมีเชาวน์อารมณ์ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันสูงกว่าเยาวชนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยดังกล่าวอภิปรายได้ว่ารูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานที่พัฒนาขึ้น สามารถพัฒนาด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นเยาวชนวัยรุ่นจะได้รับการพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันจำเป็นต้องมีพื้นฐานมาจากการมองเห็นตนเองและผู้อื่นในแง่ดี สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน การฝึกสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจเห็นใจผู้อื่นจะทำให้การเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้น การติดต่อสื่อสารเกิดจากการแลกเปลี่ยนคำพูดและกิริยาท่าทางระหว่างบุคคลหนึ่งไปยังกลุ่ม การติดต่อสื่อสารแบบสร้างมิตรภาพ มีผลดีต่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่จะทำให้บุคคลสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน รักกัน และเข้าใจกัน ความเอาใจใส่ หมายถึง การกระทำใดๆของบุคคลคนหนึ่งที่มีผลกระทบต่อบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องด้วย ในกรกระทำหรือการติดต่อสื่อสารดังกล่าวอาจแสดงออกทาง คำพูด น้ำเสียง สีหน้า แววตา การใช้ท่าทาง และการสัมผัส ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะมีผลกระทบต่อบุคคลอื่นทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ผู้ให้ให้อย่างจริงใจเหมาะสม มีความสุภาพอ่อนโยน ให้เกียรติ ทำให้ผู้รับเกิดความอบอุ่น ภาคภูมิใจ และ ดีใจ เช่นการแสดงความยินดีที่เป็นพิธีการ ทำเพียงเพื่อดำเนินสัมพันธภาพในชีวิตประจำวัน เช่น การแสดงความเคารพ การไหว้ การจับมือ การพูดคุยกันระหว่างบุคคลที่พบปะกันในสังคม จุดยืนแห่งชีวิต คือความรู้สึกที่คนเรามีต่อการกระทำของตนเองและคนอื่น ๆ คือ ฉันดีคุณก็ดีด้วย เป็นบุคคลที่แสดงออกถึง



การยอมรับผู้อื่น โดยมีการแสดงออกทั้งคำพูดและกิริยาท่าทางที่ไม่ทำให้ใครเสียหาย มีแต่ทำให้คนชื่นใจสบายใจขึ้น ทั้งนี้เพื่อก่อให้เกิดความสุข การทำงานร่วมกันได้ดี การให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (วิภาพร มาพบสุข, 2543: 151-162)

นอกจากนั้น การให้ การเสียสละ การเผื่อแผ่ วาจาคันเป็นที่รัก มีน้ำใจ การบำเพ็ญประโยชน์ ความเสมอต้น เสมอปลาย การร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอ ให้มนุษย์กระทำความดีต่อกัน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน (วนิดา ขำเขียว, 2541: 131; พระธรรมปิฎก, 2543: 6-7) และ การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดย แสดงความเป็นมิตรกับทุกคน สนใจผู้อื่น มีความจริงใจ เป็นผู้ฟังที่ดี กระตุ้นผู้อื่นให้พูดถึงเรื่องที่ผู้อื่นสนใจ พยายามทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าคุณค่าตัวเขาเป็นคนสำคัญ มีความสุภาพอ่อนน้อม ถ่อมตน ให้เกียรติและยกย่อง ชมเชย ผู้อื่น พยายามปรับปรุงจุดที่ตัวเองบกพร่อง และสร้างบรรยากาศแห่งความสัมพันธ์ที่ดี (Vander Zanden, 1996: 101; บรรยงค์ ไตจินดา, 2543: 374) ซึ่งจะเป็นวิธีที่ช่วยในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันแก่เยาวชนวัยรุ่น สามารถมีความสัมพันธ์ที่ดี โดยมีอารมณ์และความรู้สึกที่ดีต่อกัน สามารถพึ่งพาอาศัยกัน การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอ มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นได้ ทำให้หลังการทดลองเยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีเชาวน์อารมณ์ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันสูงกว่าก่อนการทดลอง

สำหรับผลการวิจัยที่พบว่า หลังการทดลองเยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานมีเชาวน์อารมณ์ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันสูงกว่าเยาวชนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก กลุ่มทดลองผู้ฝึกจะกระตุ้นให้เยาวชนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองได้ฝึก การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล ทำให้เข้าใจการติดต่อสื่อสาร การเอาใจใส่ และเข้าใจถึงความรู้สึกที่คนเรามีต่อการกระทำของตนเองและคนอื่น ๆ รวมถึง การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอ และ มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกตามรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน ที่มุ่งเน้นวิธีการเพื่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ดังนั้นเยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบที่พัฒนาขึ้นจึงมีเชาวน์อารมณ์ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันสูงกว่าเยาวชนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึก ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ McFarland (1999) Bricklin (2001) และ Molter (2001)

## ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยที่พบว่า รูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์แบบผสมผสานนี้สามารถพัฒนาเขาวนอารมณ์ได้นั้นผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับในการนำผลการวิจัยไปใช้ดังนี้

#### 1.1 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้บริหารสถาบันการศึกษาต่างๆ

1.1.1 ผู้บริหารมีเป้าหมายที่จะพัฒนาเขาวนอารมณ์สำหรับนักเรียน หรือนักศึกษา สามารถเลือกใช้รูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์แบบผสมผสานที่พัฒนาขึ้นเป็นทางเลือกหนึ่งในการพัฒนาเขาวนอารมณ์ สำหรับนักเรียน หรือนักศึกษา

1.1.2 ผู้บริหารอาจสนับสนุนให้ผู้สอนนำรูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์ที่พัฒนาขึ้นไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการส่งเสริมให้ผู้สอนมีความรู้ ความเข้าใจ เห็นประโยชน์ซึ่งผู้บริหารอาจจะให้การสนับสนุนในการนำรูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์ไปใช้โดยการจัดประชุมให้ผู้สอนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เพื่อกำหนดแนวทางในการนำรูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์ที่พัฒนาขึ้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสถาบันต่อไป

#### 1.2 ข้อเสนอแนะสำหรับอาจารย์แนะแนว

อาจารย์แนะแนวที่นำรูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์ไปใช้ จะเป็นผู้คอยให้ความช่วยเหลือ แนะนำการปฏิบัติแก่ผู้เรียน รวมทั้งการเป็นผู้อำนวยความสะดวกในการดำเนินงาน และการปฏิบัติงานของผู้เรียน ดังนั้นอาจารย์แนะแนวจะสามารถนำรูปแบบนี้ไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการศึกษากลวิธีต่างๆ ในการให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนการเรียนรู้ของผู้เรียนให้เกิดความเข้าใจอย่างชัดเจนเสียก่อนจึงจะนำรูปแบบนี้ไปใช้ เช่น วัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการอย่างเป็นขั้นตอน

#### 1.3 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้สนใจ

สามารถนำรูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์แบบผสมผสานไปใช้เพื่อประโยชน์สำหรับการพัฒนาเขาวนอารมณ์ให้กับบุคคลในหน่วยงานต่างๆ โดยก่อนที่จะนำไปใช้จริงต้องทำการศึกษาให้เข้าใจถึงรายละเอียดของรูปแบบ และคำนึงถึงลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการฝึก ได้รับการประเมินเขาวนอารมณ์ก่อนเข้าร่วมซึ่งจะต้องมีเขาวนอารมณ์อยู่ในระดับปานกลางหรือต่ำกว่านั้น กลุ่มทดลองต้องไม่มากเกินไปและแบ่งเพศหญิงและเพศชายจำนวนเท่ากัน ซึ่งในบางกรณีจำเป็นที่จะต้องมีการปรับการใช้คำพูดให้สอดคล้องเหมาะสม และที่สำคัญที่สุดก็คือถึงแม้ว่ารูปแบบการพัฒนาเขาวนอารมณ์ที่พัฒนาขึ้นจะมีวิธีดำเนินการให้ อย่างชัดเจนแต่ตอนนำไปใช้สำหรับคนที่จะเป็นผู้ฝึกให้กับคนอื่น ๆ นั้น ถ้าได้มีการฝึกปฏิบัติ

ก่อนก็จะทำให้การนำไปใช้คล่องตัวมากขึ้น เพื่อให้ผลของการฝึกทำให้สามารถพัฒนา  
 เชาวน์อารมณืได้ประสบผลสำเร็จ

1.4 จากผลการวิจัยพบว่ารูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณืแบบผสมผสานสามารถ  
 พัฒนาเชาวน์อารมณืของเยาวชนวัยรุ่นได้จึงควรสนับสนุนให้มีการนำรูปแบบการพัฒนา  
 เชาวน์อารมณืแบบผสมผสานนี้ไปใช้เพื่อพัฒนาเชาวน์อารมณืของเยาวชนวัยรุ่นต่อไป โดย  
 จัดทำเป็นกิจกรรมชุมนุม ในคาบแนะแนว ในคาบอิสระ หรือนำไปผสมผสานในการสอนวิชา  
 ต่างๆ ได้

1.5 ในการจัดรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน ผู้ฝึกควรจัด  
 บรรยากาศให้สนุกสนาน และเป็นกันเองกับผู้รับการฝึก ทำให้ผู้รับการฝึกกล้าแสดงความรู้สึก  
 กล้าแสดงออก และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นทางหนึ่งที่ทำให้พัฒนา  
 เชาวน์อารมณืได้

## 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การศึกษาผลการใช้รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณืแบบผสมผสานนี้ที่  
 เกี่ยวข้องกับตัวแปรอื่นๆ อาทิ วัย ระดับการศึกษา และสถานภาพอื่นๆ

2.2 ควรจะมีการพัฒนารูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณื โดยการสอนกับวิชาที่เรียน  
 ในชั้นเรียน เพื่อที่จะให้นักเรียนเรียนหนังสืออย่างมีความสุข

2.3 การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกทำการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชนวัยรุ่นซึ่ง  
 เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ค่อยมีความแตกต่างกันมากนัก ผู้วิจัยมีความเห็นว่าหากจะมีการศึกษา  
 ต่อ ควรจะศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างออกไปอาจเป็นการศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้  
 รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณืแบบผสมผสานกับเยาวชนวัยรุ่นโรงเรียนอื่นๆ ซึ่งมีลักษณะที่  
 ต่างกัน

2.4 จากการประเมินโดยรวม พบว่า รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณืแบบ  
 ผสมผสานที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถพัฒนาเชาวน์อารมณืสำหรับเยาวชนวัยรุ่นได้ ควรมีการ  
 ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณืแบบผสมผสานกับรูปแบบ  
 อื่นๆ ซึ่งจะเห็นได้ว่าเนื่องจากรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณืแบบผสมผสานเป็นรูปแบบที่มี  
 ลักษณะเฉพาะซึ่งพัฒนาขึ้นโดยการผสมผสานการพัฒนาเชาวน์อารมณืจาก สามแนวคิด  
 ได้แก่ แนวคิดจิตวิทยา แนวคิดศาสนา และแนวคิดสังคม อย่างมีหลักการ ทำให้การพัฒนา  
 มนุษย์ในสภาพที่เป็นองค์รวมทั้งภายในและภายนอกได้ดีกว่าการใช้เพียงแนวคิดใดแนวคิด  
 หนึ่งในส่วนที่เป็นสาระหลักของแต่ละแนวคิดเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้การพัฒนา  
 เชาวน์อารมณืสามารถเติมเต็มได้อย่างสมบูรณ์นำไปใช้ในชีวิตจริงอย่างมีคุณค่า

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กนก จันทร์ขจร. 2544. คู่มือวัฒนธรรม-วิถีชีวิตไทย. กรุงเทพฯ: มูลนิธิกนก จันทร์ขจร.
- กนกศิลป์ พุทธศิลป์พรสกุล. 2543. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล สภาพแวดล้อมใน  
หน่วยงานกับเขาวงกตอารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลรัฐ กรุงเทพมหานคร.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.
- กรมวิชาการ. 2544. เอกสารชุดเทคนิคการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนสำคัญที่สุด “การ  
บูรณาการ”. กรุงเทพฯ: กรมวิชาการ.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2000-2001. พัฒนา EQ ให้ลูก. Thailand Education  
Journal. 1(7): 14-15.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2543. อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์. นนทบุรี: กรม  
สุขภาพจิต.
- กร่าง ไพรวรรณ. 2544, มิถุนายน. ความฉลาดทางอารมณ์. สารปฏิรูป: 46-49.
- กองแผนงาน กรมการศาสนา. 2545. ข้อมูลพื้นฐานด้านการศาสนา ประจำปี 2545. กรุงเทพฯ:  
กระทรวงศึกษาธิการ.
- กองฝึกอบรม กรมการพัฒนา กระทรวงมหาดไทย. 2544, มกราคม. ความฉลาดทางอารมณ์.  
วารสารพัฒนาชุมชน. 40(1): 54-60.
- กีรติ บุญเจือ. 2541. ศาสนศาสตร์เบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. 2542. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ  
พุทธศักราช 2542. กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค.
- คณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2527. ตำราเรียนจิตวิทยาทั่วไป.  
เชียงใหม่: โรงพิมพ์ช้างเผือก.
- คณาจารย์ภาควิชาสังคมวิทยา และมานุษยวิทยา. 2544. สังคมและวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสังคมวิทยา และมานุษยวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- คณาจารย์ภาควิชาสังคมวิทยา-มานุษยวิทยา มหาวิทยาลัย รามคำแหง. 2527. สังคมวิทยา-มานุษยวิทยาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย รามคำแหง.
- คมเพชร ฉัตรศุกกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2544. รายงานการวิจัย เรื่อง การสร้างมาตรฐานประเมินและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จำนง อติวัฒน์สิทธิ์. 2524. ประวัติแนวความคิดทางสังคม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์.
- จำนง อติวัฒน์สิทธิ์ และคณะ. 2543. สังคมวิทยา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ดนัย ไชยโยธา. 2539. นานาศาสนา. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์.
- เดือน คำดี. 2531. ศาสนาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เดือน คำดี. 2541. ศาสนศาสตร์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ทศพร ประเสริฐสุข. 2542, สิงหาคม. ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. วารสารพฤติกรรมศาสตร์. 5(1): 31-33.
- ทศพร ประเสริฐสุข. 2543. ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. รวมบทความทางวิชาการ EQ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เดสก์ท็อป.
- ทัศน์ ทองสว่าง. 2543. สังคมวิทยา sociology. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสังคมวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทิพย์พิมล เกียรติวาทีรัตนะ. 2542, 17 ธันวาคม. EQ เพื่อพัฒนาคุณนั้อยศาสตร์สร้างความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพธุรกิจ. 3-4.
- ทีศนา เขมมณี. 2545. รูปแบบการเรียนการสอน:ทางเลือกที่หลากหลาย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. 2538, มีนาคม. EQ มาตราวัดอารมณ์อัจฉริยะ. Update. 55-61.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. 2542, มกราคม. ความฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษายุคใหม่. วารสารวิชาการ. 2(1): 62-65.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. 2543, 7 สิงหาคม. จิตแพทย์แนะทางสู่ความสำเร็จเผยอิคิวของเด็กสำคัญกว่าไอคิว. ผู้จัดการ. 5.
- ธนู แก้วโสภาส. 2542. ศาสนาโลก. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.



- ธีระ ชัยยุทธธรรมรงค์. 2544, มิถุนายน. การพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์. วารสารวิชาการ. 4 (6): 36-40.
- ธีระ อาชวเมธี. 2521. ปรัชญาจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นภาพกรณ์ หะวานนท์. 2540. เอกสารคำสอน วิชา สังคมวิทยาสำหรับการพัฒนาประเทศ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นันทนา วงษ์อินทร์. 2542. การพัฒนาอารมณ์. เอกสารประกอบการสัมมนา เรื่อง Emotional intelligence ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการสร้างความสำเร็จในชีวิต. 30-37.
- นาฏยา ปั่นอยู่. 2543. ผลของการเรียนแบบร่วมมือโดยใช้เทคนิคแบ่งกลุ่มผลสัมฤทธิ์ที่มีต่อ เชาวน์อารมณ์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาสารัตถศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิพนธ์ คันธเสวี. 2528. มนุษย์สัมพันธ์เพื่อการพัฒนาสังคม. กรุงเทพฯ: บริษัท ไอ เอส พีริ่งติ้ง เฮ้า จำกัด.
- นิรดา อุดุลยพิเชษฐ. 2542. ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อระดับ เชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาสารัตถศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิสรา คำมณี. 2544. ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการ จูงใจตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัย ศิลปากร จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บรรยงค์ ไตจินดา. 2543. การบริหารงานบุคคล. กรุงเทพฯ: อมรการพิมพ์.
- บุรุษย์ ศิริมหาสาคร. 2546, กุมภาพันธ์. การเรียนรู้แบบบูรณาการที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง. วารสารวิชาการ. 6 (2): 12-19.
- เบญจมาศ อยู่เป็นแก้ว. 2545. การสอนแบบบูรณาการ Integrated Instruction. กรุงเทพฯ: ศูนย์พัฒนาการเรียนรู้

- ประเทือง ภูมิภักทราคม. 2540. การปรับพฤติกรรม:ทฤษฎีและการประยุกต์. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรินติ้ง เฮ้าส์.
- ประยงค์ สุวรรณบุบผา. 2539. ศาสนาและวัฒนธรรม แนวคิด ตะวันออก-ตะวันตก. กรุงเทพฯ: ไสภณการพิมพ์.
- ปฟ้าณี สฐิติวัฒนา. 2542. มนุษย์กับสังคม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ปรีชา ช้างขวัญยืน และสมภาร พรหมทา. 2543. มนุษย์กับศาสนา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปัทมา ศิริเวช และคณะ. 2541. สภาพครอบครัวและการอบรมเลี้ยงดูวัยรุ่นที่ทำผิดกฎหมาย.วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 43: 217-225.
- ประชัน จันท์สุข. 2543. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับความสามารถในการปฏิบัติกรพยาบาลจิตเวชของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาการวัดผล บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปาริชาติ รัตนราช. 2544. ตัวแปรบางประการที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในอาชีพของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลในอำเภอเมืองจังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ผจงจิต อินทรสุวรรณ และคณะ. 2546, มกราคม-เมษายน. การสร้างและพัฒนามาตราวัดปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสำหรับวัยรุ่นไทย.วารสารการวัดผลการศึกษา (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ). (24) 72: 1-14.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2542, สิงหาคม. คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ.วารสารพฤติกรรมศาสตร์. 5(1): 15-18.
- พระเทพเวที. 2532. พุทธธรรม. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก. 2540. การศึกษา:พัฒนาการหรือบูรณาการ. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก. 2542. พุทธธรรม. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก. 2543, มกราคม. เจตโกศลหรือปรีชาเชิงอารมณ์ (emotional intelligence). กระแสวัฒนธรรม.1(1): 4-7.

- พระราชวรมนี. 2542, สิงหาคม. อีคิวในแนวพุทธศาสนา. พฤติกรรมศาสตร์. 5(1): 7-13.
- พล แสงสว่าง. 2545, มกราคม-เมษายน. พุทธศาสนา:เจ้าตำรา EQ. สงฆสถานครินทร์. 8(1): 110-120.
- พิชัย ญาณศิริ. 2544, มีนาคม. การส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียน ด้านวุฒิภาวะ ทางอารมณ์. วารสารวิชาการ. 4(3): 50-55.
- พิฑูร มลิวัดย์. 2528. หลักสูตรสำหรับการปกครอง. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.
- พิศ เกาเกาะ. 2530. สมาธิและแนวการปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: ศรีเมืองการพิมพ์.
- ไพบุลย์ เทวรักษ์. 2537. จิตวิทยา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ เอส.ดี.เพรส.
- ภัทรพร สิริกาญจน และคณะ. 2540. ความรู้พื้นฐานทางศาสนา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- มนต์ ทองซัซ. 2530. 4 ศาสนาสำคัญของโลกปัจจุบัน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- มานิช สุขฤกษ์. 2521. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ยุทธศักดิ์ ศศิประภา. 2541. 2 ทศวรรษ สุขข. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ.
- ระพี สาศกริก. 2542. มกราคม-เมษายน. การจัดการศึกษากับแนวคิดที่เป็นบูรณาการ. ศึกษาศาสตร์ปริทัศน์. 14(1): 1-18.
- ระวีวรรณ เสวตามร. 2540. ยุทธวิธีเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์วันทิพย์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. 2532. พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยา อังกฤษ-ไทย. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์ พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด.
- รัตใจ เปี้ยแก้ว. 2545. ปัจจัยทางครอบครัวที่มีผลต่อความสามารถทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- รัตติกรณ์ จงวิศาล. 2544, กรกฎาคม-ธันวาคม. เซาว์นอารมณ์ (Emotional Intelligence) กับการทำงาน. สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์. 27: 14-23.

- ลักษณะ แพทยานันท์. 2542. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม และความสุขทางจิตวิญญาณกับเขาว์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล สังกัด กระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ลักษณะ สรวิวัฒน์. 2544. จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วนิดา ขำเขียว. 2541. ศาสนาเปรียบเทียบ. นนทบุรี: สำนักพิมพ์เจนเดอร์เพรส.
- วรรณกรรม สามโกเศศ. 25 พฤศจิกายน 2542 ปัจจัยล้อมโลก ก่อนเข้าสู่สหัสวรรษที่สาม. มติชนรายวัน. 6.
- วรรณดี หมู่เย็น. 2544. รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิตภาควิชาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน. 2543. ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเขาว์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก. วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาสารัตถศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิเชียร เกตุสิงห์. 2538, กุมภาพันธ์-มีนาคม. ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย:เรื่องง่ายๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้. ข่าวสารการวิจัย. 18(3): 8.
- วิภาพร มาพบสุข. 2543. มนุษย์สัมพันธ์. กรุงเทพฯ: บริษัท ซีเอ็ดมหาชูเคชั่น จำกัด.
- วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. 2542, สิงหาคม. การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน. วารสารพฤติกรรมศาสตร์. 5(1): 37-52.
- วิเศษ ชินวงศ์. 2544, พฤษภาคม. การจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ. วารสารวิชาการ. 4(5): 22-29.
- วิสา เบ็ญจมะโน. 2544, มกราคม-กุมภาพันธ์. ความสามารถทางอารมณ์ emotional quotient (E.Q.). การประชาสงเคราะห์. 44(1): 35-38
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542. เขาว์อารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุข และความสำเร็จของชีวิต. กรุงเทพฯ: เอ็กชเปอร์เน็ท.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542, มกราคม-มิถุนายน. เขาว์อารมณ์:ดัชนีวัดความสำเร็จของชีวิต. วารสารการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา. 1(2): 13-28.

- ศุภวรรณ์ เล็กวิสัย. 2539. การพัฒนารูปแบบการสอนอ่านอย่างมีวิจารณญาณด้วยวิธีการเรียนภาษาโดยใช้หลักการเรียนรู้แบบร่วมมือสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ปริญญาตรีบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. 2545. พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. กรุงเทพฯ: บริษัทอักษรภาพพัฒนา จำกัด.
- สนธยา พลศรี. 2545. หลักสังคมวิทยา principle of sociology. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮ้าส์.
- สมพร เทพสิทธิ์า. 2534. แนวคิดทางการพัฒนาสังคมและการพัฒนาจิตใจ. กรุงเทพฯ: สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย.
- สมพร สุทัศน์ีย์. 2542. มนุษย์สัมพันธ์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สินีนางู กำเนิดเพชร. 2544, พฤษภาคม. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สู่ความดี. วิชาการปริทัศน์. 9(5): 17-21.
- เสรี ชัดเข้ม. 2538, มีนาคม. โมเดลและการสร้างโมเดล. วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์. 9(2): 50-69.
- สุจิตรา อ่อนค้อม. 2545. ศาสนาเปรียบเทียบ. กรุงเทพฯ: บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- สุจิตรา รัตน. 2530. ศาสนาเปรียบเทียบ. กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต.
- สุดา ภิรมย์แก้ว. 2541. มนุษย์กับสังคม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุพัตรา สุภาพ. 2534. สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม:ครอบครัว:ศาสนา: ประเพณี. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุพัตรา สุภาพ. 2538. การบริหารงานอย่างมีประสิทธิภาพ. กรุงเทพฯ: บริษัท สำนักพิมพ์ธรรมนิติ จำกัด.
- สุภาพร พิสิฐฐ์พัฒน. 2543. การสร้างแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาการวัดผลการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.



สุมาลี สุขพัฒน์. 2544. ทัศนคติของเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการพัฒนาความสามารถทางอารมณ์  
ของเด็ก สังกัดกองส่งเสริมเด็กและบุคคลวัยรุ่น กรมประชาสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์  
ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุรศักดิ์ หลาบมาลา. 2541, กรกฎาคม. ยุทธวิธีการพัฒนาอารมณ์ปัญญา. การศึกษาเอกชน.  
8 (78): 13-20.

สุรางค์ ไคว้ตระกูล. 2541. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ. 2542. วัฒนธรรมไทย  
2541-2542. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ. 2537. นโยบายเยาวชน  
แห่งชาติ. กรุงเทพฯ: กองนโยบายและแผนงานเยาวชน.

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ. 2545. นโยบายเยาวชน  
แห่งชาติและแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนระยะยาว (พ.ศ.2545-2554). กรุงเทพฯ:  
สำนักนายกรัฐมนตรี.

สัญญา สัญญาวิวัฒน์. 2543. ทฤษฎีสังคมวิทยา: เนื้อหาและแนวการใช้ประโยชน์เบื้องต้น.  
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อรรถัย มูลคำ และคณะ. 2542. การบูรณาการหลักสูตรและการเรียนการสอนโดยเน้นผู้เรียน  
เป็นศูนย์กลาง. กรุงเทพฯ: ที.พี.พรินท์.

อภิษฎา ดวงจันทร์. 2544. การเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรง  
ทางบวกที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2  
โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร  
วิโรฒ.

อริยา คูหา. 2545. แรงจูงใจและอารมณ์. ปัตตานี: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนวคณะ  
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

- อัญญาณี ทิวทอง. 2543. ตัวแปรคัดสรรทางจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตการศึกษา 11. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาสารัตถศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุทุมพร จามรมาน. 2541, มีนาคม. โมเดล (Model). วารสารวิชาการ. 1(3): 22-26.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2544. สร้าง EQ ให้ลูกคุณ. กรุงเทพฯ: บริษัทศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัวจำกัด.

### ภาษาอังกฤษ

- Barker, L. 2002. Psychology. New Jersey: Prentice Hall.
- Bar-On, R. 2000. The handbook of Emotional Intelligence. California: Jossey-Bass.
- Batastini, S.D. 2001. The relationship among students' emotional Intelligence Creativity and Leadership. Dissertation Abstract Online.
- Borgatta,E.F., and Borgatta, M. L. 1992. Encyclopedia of Sociology. New York: Macmillan Publishing.
- Bloom, B.S. 1956. Taxonomy of education objectives. New Your: Longmans Green.
- Bricklin, S.M. 2001. The RAPPORT program: A model for improving the emotional intelligence of executive coaching clients. Dissertation Abstract Online.
- Calhoun,C., Light, D., and Keller, S. 1994. Sociology. New York: McGraw-Hill.
- Campbell, M.K. 2000. Exploring the relationship between emotional intelligence, intuition, and responsible risk-taking in organization. Dissertation Abstract Online.
- Carney, M.P. 1999. The human side of organizational change : Evolution, adaptation and emotional intelligence, a formula for success (corporate training, change management). Dissertation Abstract Online.
- Cherniss, C., and Goleman, D. 2001. The emotional intelligent workplace. San Francisco: Jossey-Bass.

- Cooper, R.K., and Sawaf, A. 1998. Executive EQ. New York: Grosser/Putnam.
- Corsini, R.J., and Auerbach, A.J. 1996. Concise Encyclopedia of Psychology.  
New York: John Wiley and Sons.
- Crowe-Fraley, B.G. 2001. Group leader emotional intelligence and study Retention.  
Dissertation Abstract Online.
- Cumming, J. 1972. Encyclopedia of psychology. London: Search press.
- Curtis, L.S. 1999. Assessing The Attainment of Guidance Outcomes Related to the  
Development of Emotional Skills and Improved Self-concept. Dissertation  
(Degree of doctor of Education) USA: Sain Louis University.
- Derman, L. 1999. The relationship between the emotional intelligence of family-  
member managers and business success in family businesses. Dissertation  
Abstract Online.
- DiNatale, S.M. 2001. The impact of an emotional learning curriculum on the emotional  
intelligence of adolescents. Dissertation Abstract Online.
- Dixon-Krauss, L. 1996. Vygotsky in the Classroom: Mediated Literacy Instruction  
and Assessment. New York: Longman Publishers.
- Encinas, C.A. 2001. An exploratory study on emotional intelligence, ethnicity and  
generational groups in a higher education setting. Dissertation Abstract  
Online.
- Forrey, J.S. 2000. The effect of biblically based peer counselor training on emotional  
intelligence. Dissertation Abstract Online.
- Geery, L.J. 1997. A exploratory study of the ways in which superintendents use their  
emotional intelligence to address conflict in their educational organizational  
(leadership). Dissertation Abstract Online.
- Goleman, D. 1995. Emotional intelligence. New York: Bantam Book.
- Goleman, D. 1998, November/December. What Make the Leader? Harvard  
bussiness review. 76: 93-104.

- Graves, J.G. 1999. Emotional intelligence and cognitive ability: predicting performance in job-simulated activities. Dissertation Abstract Online.
- Gray, J.E. 2001. Emotional intelligence and transformative learning in an online student success course. Dissertation Abstract Online.
- Gray, P. 1991. Psychology. New York: Worth Publishers.
- Graves, M.L. 2000. Emotional intelligence, general intelligence, and personality: Assessing the construct validity of an emotional intelligence test using structural equation modeling. Dissertation Abstract Online.
- Halonen, J.S., and Santrock, J.W. 1996. Psychology contexts of behavior. New York: McGraw-Hill.
- Henslin, J.M. 1996. Essentials of Sociology. Boston: Allyn and Bacon.
- Hess, B.B., Markson, E.W., and Stein, P.J. 1996. Sociology. Boston: Allyn and Bacon.
- Hirschhorn, D.K. 2000. The relationship between emotional intelligence levels and performance statistics of NCAA Division I-caliber baseball players. Dissertation Abstract Online.
- Ivshin, E. 2001. The study of the meaning of work, emotional intelligence and conflict styles in the workplace in the 21st century. Dissertation Abstract Online.
- Jaeger, A.J. 2001. Emotional intelligence, learning style, and academic performance of graduate students in professional schools of public administration. Dissertation Abstract Online.
- Jones, J.L. 2000. a woman of influence: The emotional intelligence leadership of Eleanor Roosevelt. Dissertation Abstract Online.
- Joyce and Weil, M. 1986. Model of Teaching. New York: Prentice-Hall.
- Joyce, Weil, M. and Shover, B. 1992. Model of Teaching. Boston: Allyn and Bacon.
- Kassin, S. 2001. Psychology. New Jersey: Prentice Hall.
- Kazdin, A.E. 1980. Behavior Modification in Applied Settings. Homewood, Illinois: The Dorsey Press.

- Keeves, J.P. 1997. Educational Reserch Methodology and Measurement. Oxford: Pergamon.
- King, D.H. 1999. Measurement of differences in emotional intelligence of preservice educational leadership students and practicing administrators as measured by the multifactor emotional intelligence scale. Dissertation Abstract Online.
- Kirk, R.E. 1995. Experimental Design: Procedure for the Behavioral Sciences. Pacific Groves: Brooks/Cole Publishing Company.
- Koifman, R. 1999. The relation between eating pathology and emotional intelligence in university women. Dissertation Abstract Online.
- Krueger, T.J. 1997. Affective orientation, alexithymia, and multidimensional empathy in counselors-in-training (therapeutic relationship, emotional intelligence. Dissertation Abstract Online.
- Lahey, B.B. 2001. Psychology an introduction. New York: McGraw-Hill.
- Lam, L.T. (1998). Emotional intelligence: implications for individual performance (empathy). Dissertation Abstract Online.
- Lamanna, M.D. 2000. The relationships among emotional intelligence, locus of control and depression in selected cohorts of woman. Dissertation Abstract Online.
- Lewkowicz, A.B. 1999. Teaching Emotional Intelligence Making Informed Choices. America: Skylight.
- Macionis, J.J. 1992. Society The Basics. New Jersey: Prentice-Hall.
- Macionis, J.J., and Plummer, K. 1997. Sociology A Global Introduction. New York: Prentice Hall Europe.
- Malek, M. 2000. Relationship between emotional intelligence and collaborative conflict resolution styles. Dissertation Abstract Online.



- McFarland, B.F. 1999. Out of chaos comes emotional intelligence: Integrating behavioral strategies into the educational environment of adolescents. Dissertation Abstract Online.
- Menges, M.L. 1999. Interactional justice as a mediator between emotional intelligence and workrelated attitudes. Dissertation Abstract Online.
- Menhart, S.F. 1998. Emotional intelligence: An alternative explanation of career success. Development of a multi-componential theory of emotional intelligenece and its relationship to interview outcomes (affect). Dissertation Abstract Online.
- Miller, T.K., and Winston, R.B. 1991. Administration and Leadership in Student Affairs. Kilgore Avenue: Accelerated Development.
- Mogavero, T.M. 2000. Client's perception of consultant's emotional intelligence as an indicator of client's perception of consultant's comptence. Dissertation Abstract Online.
- Molter, N.C. 2001. Emotional and emotional intelligence in nursing leadership. Dissertation Abstract Online.
- Morris, C.G., and Maisto, A.A. 1999. Understanding Psychology. New Jersey: Prentice Hall.
- Mount, G.J. 2000. What role does emotional intelligence (EI) play for superior performers in the international business of a capital-intensive, asset-based industry ?. Dissertation Abstract Online.
- Murensky, C.L. 2000. The relationships between emotional intelligenece, personality, critical thinking ability and organizational leadership performance at upper levels of managment. Dissertation Abstract Online.
- Myers, D.G. 1992. Psychology. New York: Worth Publishers.
- Ohm, P.J. 1998. Emotional intelligence: a different kind of smart teaching for success through an emotion-based model. Dissertation Abstract Online.

- Orr, L.G. 2001. How emotional intelligence facilitates spiritual formation. Dissertation Abstract Online.
- Pasanen, S.E. 2000. Emotional intelligence, conscientiousness and integrity as predictors of organizational citizenship behavior. Dissertation Abstract Online.
- Patton, P. 1997. Emotional Intelligence Development from success to significance. Singapore: SNP Publishing Pte.
- Payne, W.L. 1985. A study of emotion : Developing emotional intelligence ; self-integration ; relating to fear, pain and desire (theory, structure of reality, problem-solving, contraction/expansion, tuning in / coming out / letting go). Dissertation Abstract Online.
- Pelliteri, J. 1999. The relationships between emotional intelligence, cognitive reasoning, and defense mechanisms. Dissertation Abstract Online.
- Planalp, S. 1999. Communicating Emotion: social, moral, and cultural processes. New York: Cambridge University.
- Rau, W.A. 2001. The relationship of emotional intelligence test scores to job performance evaluation scores in the management group of a health care organization. Dissertation Abstract Online.
- Richardson, T.L. 2000. Emotional intelligence as a mediator of transition Trauma in students progressing from elementary to middle school. Dissertation Abstract Online.
- Samar, A.D. 2001. The relationship among emotional intelligence, self-management and glycemic control in individuals with type 1 diabetes. Dissertation Abstract Online.
- Saylor, J.G. William, M.A., and Arthur, J.L. 1981. Curriculum Planning for Better Teaching and Learning. Japan: Holt - Saunders International Education.
- Schaefer, R.T. 2001. Sociology. New York: McGraw-Hill.

- Schreier, L.S. 2001. Assessing the use and impact of emotional intelligence in mediation and mediation training. Dissertation Abstract Online.
- Shepard, J.M. 2002. Sociology. Australia: Wadworth.
- Shingleton, K.J. 1999. The effects of 360 degree feed back on trust (feedback, employee performance, work group, emotional intelligence). Dissertation Abstract Online.
- Smith, C.A. 2001. Emotional intelligence and religious orientation as predictors of abortion decisionmaking. Dissertation Abstract Online.
- Smith, J.E. 2000. emotional intelligence and behavior: An exploratory study of people on parole. Dissertation Abstract Online.
- Strydom, I. 1999. Emotional intelligence in psychological educational perspective. Dissertation Abstract Online.
- Sullivan, A.K. 1999. The emotional intelligence scale for children (psychological measurement, early childhood development, multiple intelligences theory). Dissertation Abstract Online.
- Sutarso, P. 1998. Gender differences on the emotional intelligence inventory (EQI) (Marital status). Dissertation Abstract Online.
- Tapia, M.L. 1988. A study of the relationships of the emotional intelligence inventory (intelligence tests). Dissertation Abstract Online.
- Taylor, R. 2000. Transform Yourself! A 4 - Step Change Programme for Personal and Professional Success. London: Kogan.
- Thio, A. 1996. Sociology. New York: Harper Collins College.
- Thoresen, C.E, and Mahoney, M.J. 1974. Behavioral self-control. New York: Holt, Rinehart and Winton.
- Turner, J.H. 1998. The Structure of Sociological Theory. Belmont, CA: Wadsworth publishing company.
- Vander Zanden, J.W. 1996. Sociology the core. New York: McGraw-Hill.

- Walker, A.E. 2001. Emotional intelligence of the classroom teacher. Dissertation Abstract Online.
- Weisinger, H. 1998. Emotional Intelligence at Work. California: Jossey-Bass.
- Woitaszewski, S.A. 2001. The contribution of emotional intelligence to the social and academic success of gifted adolescents. Dissertation Abstract Online.
- Woods, J.S. 2001. An investigation of the relationships among emotional intelligence levels, Holland's academic environments, and community college student's Internet use (John L.Holland). Dissertation Abstract Online.
- Yates, J.M. 1999. The relationship between emotional intelligence and health habits of health education students. Dissertation Abstract Online.



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





ภาคผนวก

ก. แบบประเพณีเซวณอามณ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ 3 ชุด ดังนี้

### แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ ชุดที่ 1

แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ ลักษณะเป็น แบบ Likert's scale type 5 อันดับ ได้แก่ เป็นจริงมากที่สุด เป็นจริงมาก เป็นจริงปานกลาง เป็นจริงน้อย ไม่เป็นจริงที่สุด ดังนี้

#### 1. ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง (knowing one's emotions)

นิยาม สามารถรับรู้ที่อารมณ์ของตนเองเป็นเช่นไร การรับรู้อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงเวลา สามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง และสามารถนำข้อมูลจากการแสดงออกของความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนมาทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง

#### 2. ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (managing emotions)

นิยาม เป็นความสามารถในการรู้จักผ่อนคลายอารมณ์ และควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี ไม่กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง และมีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล

#### 3. ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (motivating oneself)

นิยาม การสร้างความหวังและกำลังใจให้กับตนเอง สามารถเผชิญอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีใจรักในสิ่งที่ทำ มีความมุ่งมั่น เห็นคุณค่าการกระทำของตนเอง สามารถไปสู่จุดมุ่งหมายแห่งความสำเร็จ

#### 4. ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น (recognizing emotions in others)

นิยาม เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น สามารถตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน สามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นให้ความเมตตา กรุณา คิดถึงใจตนเองแล้วสามารถเข้าใจผู้อื่นได้ การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดงอยู่และปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม

#### 5. ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน (handling relationships)

นิยาม มีความสัมพันธ์ที่ดี โดยมีอารมณ์และความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สามารถร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอ มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น

## แบบประเมิน ชุดที่ 1

### คำชี้แจง

แบบประเมิน ชุดที่ 1 มี 75 ข้อ ให้ท่านประเมินตนเองว่า ในแต่ละข้อเป็นจริงตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของท่านมากน้อยเพียงใด ขอให้ตอบตามที่เป็นจริงสำหรับตัวท่านเอง และตอบทุกข้อโดยไม่เว้นข้อใดเลย โดยการกาเครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่องสี่เหลี่ยมในแต่ละข้อ

ท่านเป็นเพศ  หญิง

ชาย



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### 1. ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง (knowing one's emotions)

นิยาม สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเองเป็นเช่นไร การรับรู้อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงเวลา สามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง และสามารถนำข้อมูลจากการแสดงออกของความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนมาทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ				
		เป็น จริง มากที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	ไม่เป็น จริงที่ สุด
1	ข้าพเจ้าสามารถบอกได้ว่าขณะนี้กำลังรู้สึกอย่างไร					
2	เมื่อเกิดความเบื่อหน่าย ข้าพเจ้ารู้ว่ามิสาเหตุมาจากอะไร					
3	ข้าพเจ้าสามารถบอกได้ว่าอะไรที่ทำให้ข้าพเจ้าโกรธ					
4	ข้าพเจ้าสามารถบอกสาเหตุของความผิดหวังหรือเสียใจได้					
5	ข้าพเจ้ารู้ว่าเมื่อโกรธ ข้าพเจ้าจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร					
6	ข้าพเจ้าไม่รู้ว่าเมื่อมีความสุข ข้าพเจ้าจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร (-)					

ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ				
		เป็น จริง มากที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	ไม่เป็น จริงที่ สุด
7	เมื่อแสดงอารมณ์กลัวออกไปแล้ว ข้าพเจ้าไม่รู้ว่า ผลที่ตามมากับอารมณ์ของข้าพเจ้าจะเป็นอย่างไร (-)					
8	ถ้าข้าพเจ้าได้รับมอบหมายให้ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และข้าพเจ้าสามารถทำได้สำเร็จและได้รับคำชม จากผู้อื่น ข้าพเจ้าสามารถบอกได้ว่าในเหตุการณ์ นี้ข้าพเจ้าจะมีความสุขเพียงใด					
9	เมื่อข้าพเจ้าแสดงอารมณ์โกรธออกไป ข้าพเจ้า สามารถบอกได้ว่าอารมณ์ของข้าพเจ้าที่เกิดขึ้น หลังจากนั้นจะเป็นอย่างไร					
10	เมื่อข้าพเจ้ายิ้มข้าพเจ้ารู้ตัวว่าข้าพเจ้ารู้สึกมี ความสุข					
11	ข้าพเจ้าสามารถบอกได้เมื่ออารมณ์ของตนเอง เปลี่ยนแปลง					
12	ข้าพเจ้าสามารถบอกความรู้สึกของตนเองได้เมื่อ ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆที่แตกต่างกัน					



ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ				
		เป็น จริง มากที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	ไม่เป็น จริงที่ สุด
13	เมื่อเพื่อนเห็นหน้าของข้าพเจ้าแล้วทักทายกับข้าพเจ้าว่าวันนี้เธอดูเศร้าๆนะ ข้าพเจ้ารู้สึกกับตนเองว่าข้าพเจ้ามีอารมณ์เหมือนกับที่เพื่อนบอกเช่นกัน					
14	เพื่อนเคยบอกกับข้าพเจ้าว่าดูเหมือนว่าเธอจะกลัวงูเขามากๆ เลยนะ ซึ่งในขณะนั้นข้าพเจ้าก็รู้สึกกลัวจริงๆ					
15	เพื่อนเห็นข้าพเจ้ากัดฟันแน่นเลยถามข้าพเจ้าว่าไปโกรธใครมาละ ในตอนนั้นข้าพเจ้ากำลังมีอาการโกรธมากๆ					

## 2. ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (managing emotions)

นิยาม เป็นความสามารถในการรู้จักผ่อนคลายอารมณ์ และควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี ไม่กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง และมีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ				
		เป็นจริงมากที่สุด	เป็นจริงมาก	เป็นจริงปานกลาง	เป็นจริงน้อย	ไม่เป็นจริงที่สุด
1	เมื่อมีความเครียด ข้าพเจ้าสามารถทำให้ตัวเองผ่อนคลายลงได้					
2	เมื่อรู้สึกไม่พอใจข้าพเจ้าสามารถระงับอารมณ์ไม่ให้แสดงออกมาภายนอก					
3	ข้าพเจ้าไม่สามารถระงับความตื่นเต้นได้เมื่อต้องพูดต่อหน้าคนมากๆ (-)					
4	เมื่อข้าพเจ้าผิดหวังข้าพเจ้าไม่สามารถทำให้ตัวเองกระปรี้กระเปร่าขึ้นมาได้ (-)					
5	เมื่ออยู่ในสภาวะกดดัน ข้าพเจ้ารู้สึกว่าค่อนข้างยากที่จะควบคุมใจให้อยู่ในสภาพปกติได้ (-)					
6	ข้าพเจ้าไม่สามารถปรับอารมณ์ของตนเองได้เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เศร้า (-)					
7	ข้าพเจ้ามีวิธีการแสดงออกได้อย่างเหมาะสมเสมอในสถานการณ์ต่างๆ					

ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ				
		เป็น จริง มากที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	ไม่เป็น จริงที่ สุด
8	ข้าพเจ้าสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ใน ขณะโกรธ					
9	ข้าพเจ้าสามารถเก็บความรู้สึกของตนเองไว้ไม่ แสดงออกให้ใครรู้เมื่อข้าพเจ้าโกรธใคร					
10	ข้าพเจ้าสามารถห้ามตัวเองไม่ใช้อารมณ์ไม่ดี ต่อคนอื่น					
11	เมื่อมีเรื่องตื้นตันข้าพเจ้าสามารถรักษาภิรยา อาการให้ดูสงบได้					
12	ข้าพเจ้ารับฟังคำวิจารณ์ทางด้านลบจากเพื่อนได้ โดยไม่แสดงความไม่พอใจ					
13	แม้ว่าอารมณ์ไม่ดี ข้าพเจ้าก็ยังสามารถพูดคุยได้ เป็นปกติ					
14	ข้าพเจ้าสามารถปรับอารมณ์ให้สอดคล้องกับ สถานการณ์ต่างๆ ได้					
15	ข้าพเจ้าจะคิดสิ่งต่างๆ ในด้านดีอยู่เสมอ ทำให้ ข้าพเจ้ามีอารมณ์ที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส					

### 3. ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (motivating oneself)

นิยาม การสร้างความหวังและกำลังใจให้กับตนเอง สามารถเผชิญอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อ จนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีใจรักในสิ่งที่ทำ มีความมุ่งมั่น เห็นคุณค่าการกระทำของตนเอง สามารถไปสู่จุดมุ่งหมายแห่งความสำเร็จ

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ				
		เป็น จริง มากที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	ไม่เป็น จริงที่ สุด
1	เมื่อข้าพเจ้าตั้งเป้าหมายสิ่งใดไว้แล้ว ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่าสามารถทำให้สำเร็จได้					
2	ข้าพเจ้าคาดหวังว่าจะสามารถทำงานทุกอย่างได้ดี					
3	ข้าพเจ้ามีกำลังใจที่จะทำงานทุกชิ้นที่ทำอยู่ให้ดีที่สุด					
4	ข้าพเจ้ายึดมั่นกับเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้และต้องทำให้สำเร็จ					
5	เมื่อข้าพเจ้าได้รับงานที่ได้รับมอบหมายข้าพเจ้ามีความเชื่อมั่นว่าสามารถทำได้					
6	ไม่ว่างานที่ข้าพเจ้าทำอยู่จะเป็นอย่างไรข้าพเจ้าจะตั้งใจทำจนเสร็จ					
7	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินงานเป็นสิ่งท้าทาย					
8	ข้าพเจ้ามองอุปสรรคต่างๆ ว่าเป็นโอกาสให้เราได้ฝึกคิดแก้ปัญหา					

ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ				
		เป็น จริง มากที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	ไม่เป็น จริงที่ สุด
9	อุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตถือได้ว่าเป็นโอกาส ที่ได้ฝึกแก้ปัญหา					
10	ข้าพเจ้ามีจุดมุ่งหมายที่ท้าทายในชีวิต					
11	แม้มีอุปสรรคข้าพเจ้าก็ยังคิดว่าข้าพเจ้าสามารถ ทำงานต่อไปได้จนสำเร็จ					
12	ข้าพเจ้าคิดว่าทุกปัญหามีทางออกเสมอ					
13	ข้าพเจ้าเชื่อว่าสิ่งต่างๆสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้					
14	ข้าพเจ้าทำงานโดยยึดเป้าหมายเป็นหลัก					
15	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการที่ยากเป็นงานที่ท้าทาย ความสามารถ					



#### 4. ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น (recognizing emotions in others)

นิยาม เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น สามารถตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน สามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นให้ความเมตตากรุณาคิดถึงใจตนเองแล้วสามารถเข้าใจใจผู้อื่นได้ การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดงอยู่ และปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ				
		เป็น จริง มากที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	ไม่เป็น จริงที่ สุด
1	ข้าพเจ้าสามารถรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนได้จากการสังเกตสีหน้า แววตาของเขา					
2	ข้าพเจ้าสามารถอ่านลักษณะท่าทางของเพื่อนได้ว่า เขากำลังรู้สึกอย่างไร					
3	ข้าพเจ้าเข้าใจสิ่งที่เพื่อนแสดงออกมาว่าเพื่อนต้องการอะไร					
4	ข้าพเจ้าสามารถสังเกตได้ว่าเพื่อนๆ ในกลุ่มกำลังอยู่ในอารมณ์เช่นไร					
5	ข้าพเจ้าเข้าใจถึงความต้องการของผู้อื่น					
6	ข้าพเจ้าให้ความสนใจกับความรู้สึกของคู่สนทนา					
7	ข้าพเจ้ารู้ดีว่าเมื่อใดควรขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น					
8	ข้าพเจ้าสามารถเข้าใจถึงความวิตกกังวลของผู้อื่นได้					

ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ				
		เป็น จริง มากที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	ไม่เป็น จริงที่ สุด
9	เมื่อข้าพเจ้ามองหน้าเพื่อนข้าพเจ้ารู้ดีว่าเพื่อนกำลังโกรธ					
10	ข้าพเจ้าสามารถหยั่งรู้กิริยาที่แสดงความไม่จริงใจได้ดี					
11	ในการพูดคุยกับผู้อื่น ข้าพเจ้าสามารถรับรู้ได้ว่าเขากำลังอยู่ในอารมณ์เช่นใด					
12	แสดงความยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุขกับความสำเร็จของเขา					
13	มีน้ำใจคิดช่วยเหลือเมื่อเห็นผู้อื่นมีความทุกข์					
14	ข้าพเจ้าเข้าใจความรู้สึกของบิดามารดาบทบาทสอนการบ้านให้ลูก มีอารมณ์โกรธที่ลูกไม่ตั้งใจทำการบ้าน					
15	ข้าพเจ้ารู้ว่าเพื่อนรู้สึกเศร้าใจที่ต้องสูญเสียสิ่งที่เขารักไป					

### 5. ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน (handling relationships)

นิยาม มีความสัมพันธ์ที่ดี โดยมีอารมณ์และความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สามารถร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอ มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ				
		เป็นจริงมากที่สุด	เป็นจริงมาก	เป็นจริงปานกลาง	เป็นจริงน้อย	ไม่เป็นจริงที่สุด
1	ข้าพเจ้ายินดีที่จะรู้จักและสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่เสมอ					
2	ข้าพเจ้าสามารถกระตุ้นสมาชิกในกลุ่มให้กระตือรือร้นและให้ความร่วมมือ					
3	ข้าพเจ้าสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี					
4	ข้าพเจ้าจะให้กำลังใจและสนับสนุนเพื่อนร่วมงาน					
5	ข้าพเจ้าสามารถสร้างความสนิทสนมกับผู้อื่นในกลุ่มได้รวดเร็ว					
6	ข้าพเจ้าสามารถสนทนากับคนได้ทุกระดับ					
7	เมื่อคู่สนทนาของข้าพเจ้าคุยถึงเรื่องทุกข้อใจให้ฟัง ข้าพเจ้าจะแสดงให้เขาเห็นว่า เห็นใจและเข้าใจในเรื่องที่ทุกข้อใจนั้น					

ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ				
		เป็น จริง มากที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	ไม่เป็น จริงที่ สุด
8	ข้าพเจ้าพยายามสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรใน การทำงาน					
9	เมื่อยังไม่รู้จักใคร ข้าพเจ้ามักเป็นฝ่ายเข้าไปทำ ความรู้จักกับผู้อื่นก่อนเสมอ					
10	เวลาที่โกรธกับเพื่อนหรือไม่พอใจ ข้าพเจ้ามักจะ หาวิธีที่จะเข้าไปคืนดีกับเขา					
11	ข้าพเจ้ามีวิธีที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น					
12	ข้าพเจ้าสามารถร่วมทำงานกับผู้อื่นได้อย่าง ราบรื่น					
13	ข้าพเจ้าสามารถเข้ากับเพื่อนทุกคนได้					
14	ข้าพเจ้าสามารถสร้างความคุ้นเคยกับคนทุกเพศ ทุกวัย					
15	ข้าพเจ้าสามารถร่วมสุขร่วมทุกข์กับเพื่อนได้เสมอ เมื่อเพื่อนมีความสุขเรารู้สึกมีความสุขด้วย และ ถ้าเพื่อนมีความทุกข์จะให้ช่วยเหลืออย่างเต็ม กำลังความสามารถ					

## แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ ชุดที่ 2

แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ ลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด โดยให้เขียนแสดงความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรม ที่แสดงออก ของตนเอง

### 1. ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง

1.1 การอยู่ร่วมกันกับเพื่อนที่ถูกใจ รู้ใจ พุดคุยกันด้วยเรื่องจิปาละ ท่านมีอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร และแสดงออกอย่างไร

---



---

1.2 ท่านต้องการอิสรภาพในการเที่ยวเตร่ เมื่อความต้องการถูกขัดขวาง ถูกห้ามปรามจากพ่อแม่ไม่ให้ทำ ท่านมีอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร และแสดงออกอย่างไร

---



---

1.3 ถูกล้อเลียน หรือขี้ปมด้อย หรือข้อบกพร่องของตน โดยถูกเรียกชื่อใหม่ตามรูปร่าง เรื่องความเตี้ย ความผอม ความอ้วน ท่านมีอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร และแสดงออกอย่างไร

---



---

1.4 เมื่อท่านอยากจะทำงานให้เสร็จดังที่ตั้งใจไว้ แต่ทำไม่สำเร็จ ท่านมีอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร และแสดงออกอย่างไร

---



---

คลังใจวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## 2. ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

2.1 เมื่อเพื่อนของท่านมาไม่ตรงตามเวลาที่นัดหมายไว้ เกือบ 3 ชั่วโมง ท่านรู้สึกอย่างไร และเมื่อเจอกับเพื่อนของท่านแล้วท่านทำอย่างไร

---

---

2.2 เมื่อท่านต้องสูญเสียสิ่งที่ท่านรักไปท่านจะทำอย่างไร

---

---

2.3 เมื่อท่านได้พบกับดาราคณโพรดของท่าน ขณะที่ท่านกำลังเดินอยู่กับอาจารย์ของท่าน ท่านจะทำอย่างไร

---

---

2.4 เมื่อจะต้องแสดงตัวต่อหน้าผู้คนกลุ่มใหญ่ ท่านมีอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร และแสดงออกอย่างไร

---

---

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



### 3. ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

- ท่านมีวิธีการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองอย่างไร สำหรับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้ ในคณะที่ท่านมุ่งหวังตั้งใจไว้ เพื่อความสำเร็จสำหรับตัวท่านเองและความภาคภูมิใจของครอบครัว เนื่องจากผู้เข้าสอบมีจำนวนมาก แต่มหาวิทยาลัยสามารถรับได้จำนวนจำกัด ท่านจะต้องอ่านหนังสือมากขึ้น

---

---

---

---

---

---

---



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

#### 4. ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น

4.1 เมื่อท่านพบกับเพื่อนของท่าน ท่านทราบหรือไม่ว่าขณะนั้นเพื่อนของท่านมีความรู้สึกและอารมณ์เป็นอย่างไร และท่านทราบได้อย่างไร

---

---

4.2 ถ้าท่านเป็นหัวหน้าในการประชุม ท่านสามารถรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกได้อย่างไร จะตรวจสอบได้อย่างไรว่าท่านสามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของสมาชิกได้ถูกต้อง และสามารถตอบสนองต่อสมาชิกได้อย่างสอดคล้อง

---

---



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## 5. ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

ในฐานะที่ท่านเป็นตัวแทนของสถานศึกษาของท่านต้องไปเข้าร่วมประชุมกับตัวแทนจากสถานศึกษาอื่นๆ เพื่อการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ระหว่างสถานศึกษาต่างๆ ท่านจะทำอย่างไรบ้าง

5.1 ในครั้งแรกของการพบกัน

---



---

5.2 ในช่วงของการเข้าร่วมประชุม และการทำกิจกรรมร่วมกัน

---



---

5.3 ในขณะพัก หรือรับประทานอาหารร่วมกัน

---



---

5.4 ถ้าเกิดกรณีที่มีผู้เข้าร่วมประชุมซึ่งเป็นตัวแทนจากสถานศึกษาอื่นไม่ค่อยมีส่วนร่วมในช่วงของการเข้าร่วมประชุม

---



---

5.5 ถ้ามีการขอความร่วมมือ ปรีกษากันในเรื่องที่เป็นปัญหาต่างๆในสถานศึกษา

---



---

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ ชุดที่ 3

แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ ลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด โดยให้เขียนแสดง  
อารมณ์ และพฤติกรรม ที่เยาวชนแสดงออก โดยผู้ใกล้ชิดเยาวชนเป็นผู้ประเมิน

#### 1. ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง

เพื่อนสามารถรับรู้ว่าคุณอารมณ์ของเขาเป็นเช่นไร สามารถรับรู้อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป  
ในแต่ละช่วงเวลา สามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง และสามารถนำข้อมูลจากการ  
แสดงออกของความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนมาทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง

---



---



---



---



---



---

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## 2. ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

เพื่อนสามารถผ่อนคลายอารมณ์ และควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี ไม่กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง และมีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล

---

---

---

---

---

---

---

---

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### 3. ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

เพื่อนสามารถสร้างความหวังและกำลังใจให้กับตนเอง สามารถเผชิญอุปสรรคได้อย่าง  
ไม่ย่อท้อจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีใจรักในสิ่งที่ทำ มีความมุ่งมั่น เห็นคุณค่าการ  
กระทำของตนเอง สามารถไปสู่จุดมุ่งหมายแห่งความสำเร็จ

---

---

---

---

---

---

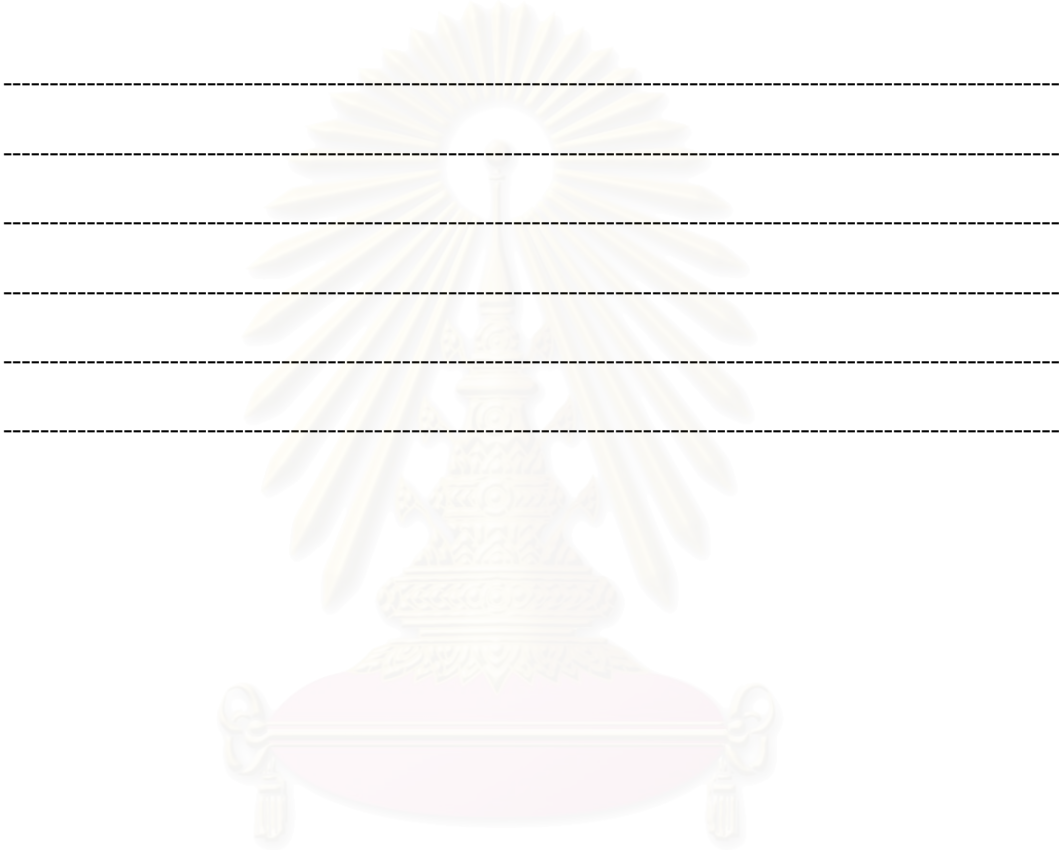
---

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



#### 4. ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น

เพื่อนสามารถรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น สามารถตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน สามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นให้ความเมตตากรุณาคิดถึงใจตนเอง แล้วสามารถเข้าใจผู้อื่นได้ สามารถเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดงอยู่และปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### 5. ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

เพื่อนมีความสัมพันธ์ที่ดี โดยมีอารมณ์และความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สามารถร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอ มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น

---

---

---

---

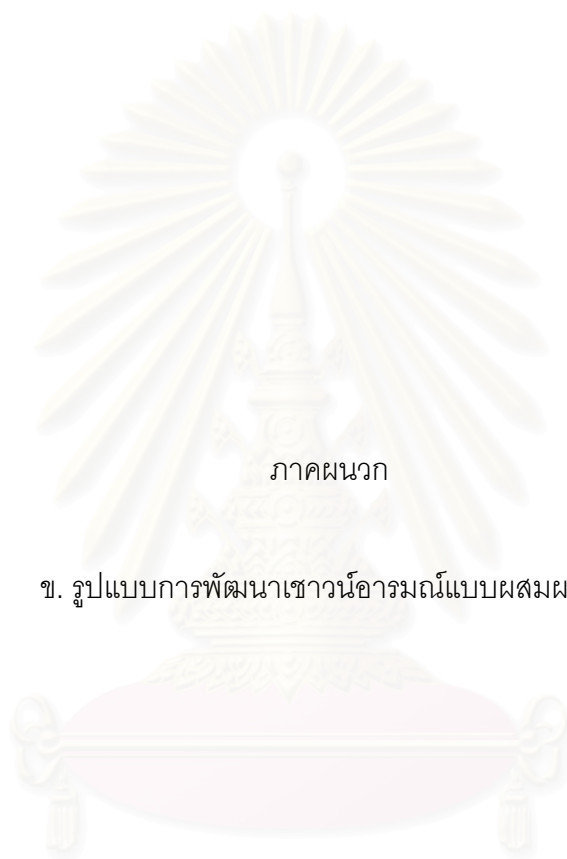
---

---

---



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

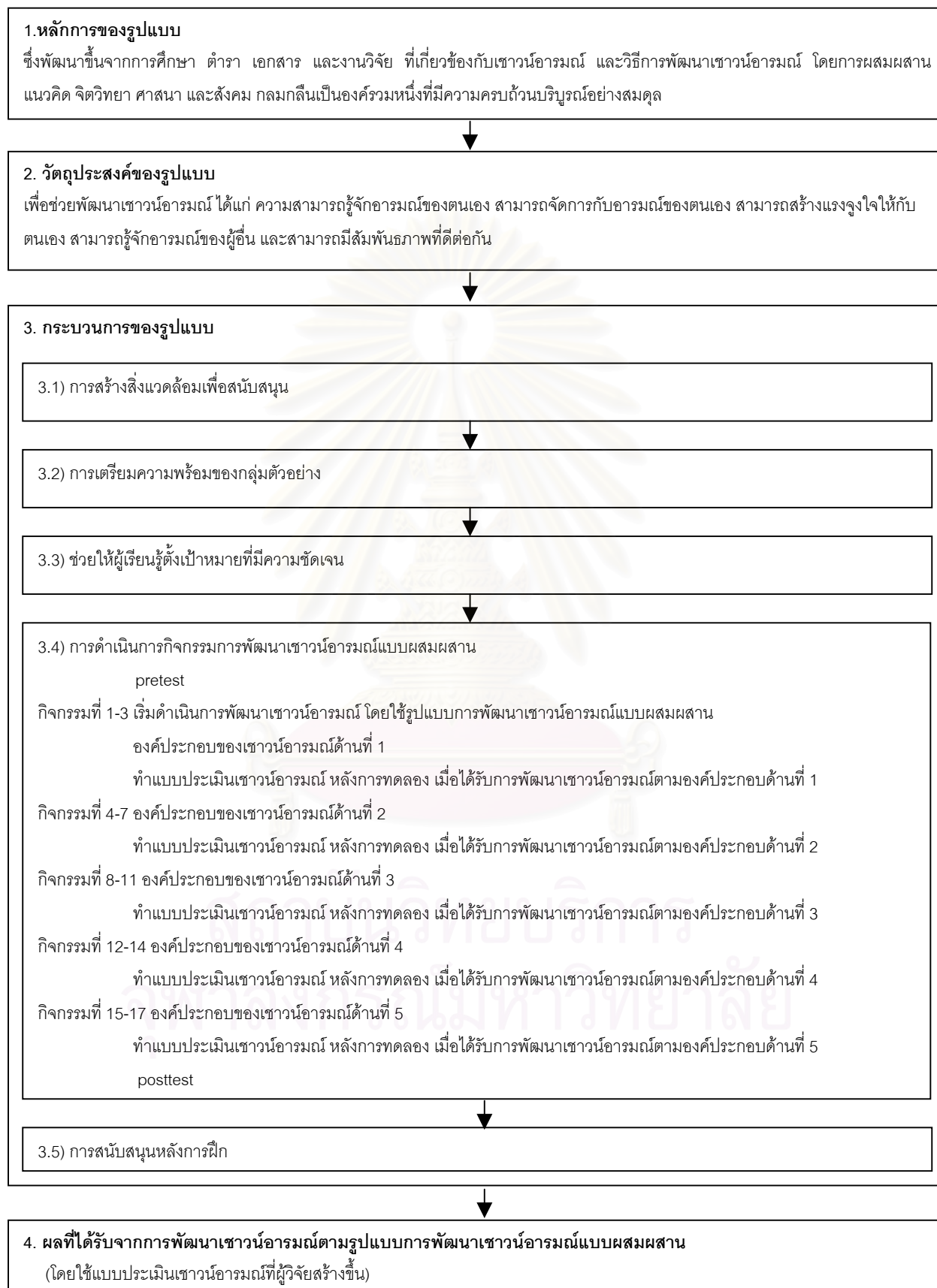


ภาคผนวก

ข. รูปแบบการพัฒนาชาวน้ำหอมแบบผสมผสาน

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## รายละเอียดของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน



## กิจกรรมในการทดลอง

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับเยาวชน 2. เพื่อให้เยาวชนทราบหลักการ วัตถุประสงค์ กระบวนการของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ แบบผสมผสาน และผลที่ได้รับจากการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ตามรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน 3. เพื่อให้เยาวชนมีความเข้าใจเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์
2 กิจกรรมที่ 1 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ ด้านที่ 1 คือ การรู้จักอารมณ์ ของตนเอง	การรู้จักอารมณ์ ของตนเอง	เพื่อให้เยาวชนสามารถรู้จักอารมณ์ของตนเองได้ โดย การทบทวนอารมณ์ของตน ในเรื่องของการเกิด อารมณ์ สาเหตุ และการแสดงอารมณ์
3 กิจกรรมที่ 2 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ ด้านที่ 1 (ต่อ)	การรู้จักอารมณ์ ของตนเอง	เพื่อให้เยาวชนสามารถรู้จักอารมณ์ของตนเองได้ โดย การฝึกสมาธิ มีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย สามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง
4 กิจกรรมที่ 3 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ ด้านที่ 1 (ต่อ)	การรู้จักอารมณ์ ของตนเอง	เพื่อให้เยาวชนสามารถรู้จักอารมณ์ของตนเองได้ โดย การสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองเมื่อเกี่ยวข้องกับ บุคคล ประกอบด้วยการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับ อารมณ์ซึ่งเกิดจากความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตน
5 กิจกรรมที่ 4 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ ด้านที่ 2 คือ การจัดการกับ อารมณ์ของตนเอง	การจัดการกับ อารมณ์ของตนเอง	เพื่อให้เยาวชนสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ได้ โดย การทบทวนการตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น แล้วหาวิธีการในการผ่อนคลายอารมณ์ ควบคุม อารมณ์

## กิจกรรมในการทดลอง (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์
6 กิจกรรมที่ 5 การพัฒนาเขาวน้อารมณ์ องค์ประกอบของเขาวน้อารมณ์ ด้านที่ 2 (ต่อ)	การจัดการกับ อารมณ์ของตนเอง	เพื่อให้เยาวชนสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ได้ โดย การรับรู้สิ่งต่างๆ ในด้านดี สร้างอารมณ์ แจ่มใส ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี การผ่อนคลายอารมณ์ โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับ ตนเอง
7 กิจกรรมที่ 6 การพัฒนาเขาวน้อารมณ์ องค์ประกอบของเขาวน้อารมณ์ ด้านที่ 2 (ต่อ)	การจัดการกับ อารมณ์ของตนเอง	เพื่อให้เยาวชนสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ได้ โดย มีความรู้ตัวในสิ่งที่ทำ คำที่พูด และเรื่องที่คิด ไม่เกิดความผิดพลาด มีความอดกลั้น สงบเสงี่ยม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่ง ความดี
8 กิจกรรมที่ 7 การพัฒนาเขาวน้อารมณ์ องค์ประกอบของเขาวน้อารมณ์ ด้านที่ 2 (ต่อ)	การจัดการกับ อารมณ์ของตนเอง	เพื่อให้เยาวชนสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ได้ โดย การปลูกฝังระเบียบวินัย ในการปฏิบัติตามกฎ เกณฑ์ที่กลุ่มได้กำหนดไว้ ไม่ให้กระทำตามความพึง พอใจของตนเอง มีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล
9 กิจกรรมที่ 8 การพัฒนาเขาวน้อารมณ์ องค์ประกอบของเขาวน้อารมณ์ ด้านที่ 3 คือ การสร้างแรงจูงใจ ให้กับตนเอง	การสร้างแรงจูงใจ ให้กับตนเอง	เพื่อให้เยาวชนสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ โดย ให้คิดถึงสิ่งที่จะทำให้ตนเองมีกำลังใจ หรือ อยากทำอะไรต่างๆ ให้สำเร็จ
10 กิจกรรมที่ 9 การพัฒนาเขาวน้อารมณ์ องค์ประกอบของเขาวน้อารมณ์ ด้านที่ 3 (ต่อ)	การสร้างแรงจูงใจ ให้กับตนเอง	เพื่อให้เยาวชนสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ โดย นำความต้องการมาตั้งเป้าหมายวางขั้นตอน ที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมาย การมองหาประโยชน์จาก อุปสรรค การมองหาปัญหาให้เป็นการเรียนรู้ สร้างความ หมายในชีวิตให้แก่ตนเอง ให้กำลังใจตัวเอง



## กิจกรรมในการทดลอง (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์
11 กิจกรรมที่ 10 การพัฒนาเขาวน้อารมณ องค์ประกอบของเขาวน้อารมณ ด้านที่ 3 (ต่อ)	การสร้างแรงจูงใจ ให้กับตนเอง	เพื่อให้เยาวชนสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ โดย มีใจรักในสิ่งที่ทำ และสามารถไปสู่จุดมุ่งหมาย
12 กิจกรรมที่ 11 การพัฒนาเขาวน้อารมณ องค์ประกอบของเขาวน้อารมณ ด้านที่ 3 (ต่อ)	การสร้างแรงจูงใจ ให้กับตนเอง	เพื่อให้เยาวชนสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ โดย การสร้างความมุ่งมั่น การมีความมุ่งมั่น เห็นคุณค่าการกระทำของตนเอง สามารถไปสู่ความ สำเร็จ
13 กิจกรรมที่ 12 การพัฒนาเขาวน้อารมณ องค์ประกอบของเขาวน้อารมณ ด้านที่ 4 คือ การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น	การรู้จักอารมณ์ ของผู้อื่น	เพื่อให้เยาวชนสามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ โดย ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น อ่านอารมณ์ ความรู้สึกของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็น เอาใจเขามา ใส่ใจเรา
14 กิจกรรมที่ 13 การพัฒนาเขาวน้อารมณ องค์ประกอบของเขาวน้อารมณ ด้านที่ 4 (ต่อ)	การรู้จักอารมณ์ ของผู้อื่น	เพื่อให้เยาวชนสามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ โดย ให้ความสนใจตากฤณา ความรักและปรารถนาที่จะให้ ผู้อื่นเป็นสุข ความสงสารและคิดที่จะช่วยให้ผู้อื่น พ้นทุกข์
15 กิจกรรมที่ 14 การพัฒนาเขาวน้อารมณ องค์ประกอบของเขาวน้อารมณ ด้านที่ 4 (ต่อ)	การรู้จักอารมณ์ ของผู้อื่น	เพื่อให้เยาวชนสามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ โดย การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดงตาม สถานภาพ และปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม
16 กิจกรรมที่ 15 การพัฒนาเขาวน้อารมณ องค์ประกอบของเขาวน้อารมณ ด้านที่ 5 คือ การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน	การมีสัมพันธภาพที่ ดีต่อกัน	เพื่อให้เยาวชนสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ โดย การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล ทำให้ เข้าใจ การติดต่อสื่อสาร การเอาใจใส่ และเข้าใจถึง ความรู้สึกที่คนเรามีต่อการกระทำของตนเอง และ คนอื่น ๆ

## กิจกรรมในการทดลอง (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์
17 กิจกรรมที่ 16 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ ด้านที่ 5 (ต่อ)	การมีสัมพันธภาพ ที่ดีต่อกัน	เพื่อให้เยาวชนสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ โดย การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การร่วมสุขร่วมทุกข์กัน ได้เสมอ
18 กิจกรรมที่ 17 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ ด้านที่ 5 (ต่อ)	การมีสัมพันธภาพ ที่ดีต่อกัน	เพื่อให้เยาวชนสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ โดย มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นและสามารถอยู่ร่วมกับ ผู้อื่นได้อย่างราบรื่น
19	ปัจเจกนิเทศ	1. เพื่อสนับสนุนหลังการฝึก 2. เพื่อให้เยาวชนทราบ ผลที่ได้รับจากการพัฒนา เชาวน์อารมณ์ตามรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ แบบผสมผสาน

**ครั้งที่ 1****เรื่อง ปฐมนิเทศ****วัตถุประสงค์**

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับเยาวชน
2. เพื่อให้เยาวชนทราบ หลักการ วัตถุประสงค์ กระบวนการของรูปแบบการพัฒนา  
เชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน และผลที่ได้รับจากการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ตามรูปแบบการ  
พัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน
3. เพื่อให้เยาวชนมีความเข้าใจเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์

**เวลา 50 นาที**

**อุปกรณ์ -****วิธีดำเนินการ**

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและทักทายเยาวชน
2. ผู้วิจัยให้เยาวชนแนะนำตนเอง  
(แนะนำ ชื่อ และบอกถึงลักษณะเด่นของตนเอง)
3. ผู้วิจัยชี้แจง หลักการ วัตถุประสงค์ กระบวนการของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์  
อารมณ์แบบผสมผสาน และผลที่ได้รับจากการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ตามรูปแบบการพัฒนา  
เชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน
4. อธิบายความหมายของเชาวน์อารมณ์ และเปิดโอกาสให้เยาวชน ชักถามข้อ  
สงสัย
5. ให้เยาวชนทำแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ (pretest)
6. ผู้วิจัยนัดหมายกับเยาวชนสำหรับครั้งต่อไป

**ประเมินผล**

สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมของเยาวชน

## คำชี้แจง

### หลักการของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน

ซึ่งพัฒนาขึ้นจากการศึกษา ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนอารมณ์ และวิธีการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ โดยการผสมผสาน แนวคิด จิตวิทยา ศาสนา และสังคม กลมกลืนเป็นองค์รวมหนึ่งเดียวที่มีความครบถ้วนบริบูรณ์อย่างสมดุล

### วัตถุประสงค์ของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน

เพื่อช่วยพัฒนาเยาวชนอารมณ์ ได้แก่ ความสามารถรู้จักอารมณ์ของตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง สามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น และสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

### กระบวนการของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน

#### 1) การสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อสนับสนุน

สภาพแวดล้อมของการเรียนรู้มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจผู้เรียนรู้ สิ่งที่สำคัญก็คือ สภาพแวดล้อมนั้นต้องให้ความรู้สึกปลอดภัย คือ จัดสถานที่สำหรับการฝึกที่สะอาด มีโต๊ะเก้าอี้เหมาะสม อากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างเพียงพอ ผู้ฝึกมีความสดชื่นยิ้มแย้มแนะนำตนเอง พร้อมกับชี้แจงรายละเอียดของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน และยอมรับที่จะสร้างสถานการณ์การเรียนรู้ที่ปลอดภัยให้กับผู้เรียนรู้ การตั้งใจฟังความรู้สึกของผู้เข้ารับการฝึก อุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการฝึกพร้อมครบถ้วน

#### 2) การเตรียมความพร้อมของกลุ่มตัวอย่าง

##### 2.1) ช่วยให้ผู้เรียนรู้ทราบถึงประโยชน์ของเยาวชนอารมณ์

เยาวชนสามารถรู้จักอารมณ์ของตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง สามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น และสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

##### 2.2) ช่วยให้ผู้เรียนรู้ประเมินความสามารถของเยาวชนอารมณ์

##### 2.3) การเรียนรู้ด้วยการนำทางตนเอง

เป็นการกระตุ้นผู้เรียนรู้เพิ่มขึ้น ทำให้มีความพยายามมากขึ้น ผู้เรียนรู้สามารถใช้ให้เกิดผลที่ดีกับเขาให้มากที่สุด

##### 2.4) พัฒนาความคาดหวังทางบวกสำหรับความสำเร็จ

มีความเป็นไปได้การบรรลุผลที่พึงปรารถนาและเชื่อว่ามีทักษะที่จะประสบผลสำเร็จได้ภายหลังการเข้าร่วมรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน

3) ช่วยให้ผู้เรียนรู้ตั้งเป้าหมายที่มีความชัดเจน มีความหมาย และสามารถจัดการได้ การกำหนดเป้าหมาย สามารถส่งเสริมแรงจูงใจให้มีเพิ่มขึ้น ทำให้มีความสำคัญ การดำเนินการไปสู่เป้าหมายของการพัฒนา

4) การดำเนินการกิจกรรมการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน

pretest

กิจกรรมที่ 1-3 เริ่มดำเนินการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ โดยใช้รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 1 และทำแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ หลังการทดลอง เมื่อได้รับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ตามองค์ประกอบด้านที่ 1

กิจกรรมที่ 4-7 องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 2 และทำแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ หลังการทดลอง เมื่อได้รับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ตามองค์ประกอบด้านที่ 2

กิจกรรมที่ 8-11 องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 3 และทำแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ หลังการทดลอง เมื่อได้รับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ตามองค์ประกอบด้านที่ 3

กิจกรรมที่ 12-14 องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 4 และทำแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ หลังการทดลอง เมื่อได้รับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ตามองค์ประกอบด้านที่ 4

กิจกรรมที่ 15-17 องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 5 และทำแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ หลังการทดลอง เมื่อได้รับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ตามองค์ประกอบด้านที่ 5

posttest

5) การสนับสนุนหลังการฝึก

การฝึกฝนและการทำบ่อยๆจะเป็นประโยชน์ในเรื่องของการเรียนรู้ซึ่งมีความสำคัญ

**ผลที่ได้รับจากการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ตามรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน**

(โดยใช้แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น)

**ความหมายของเชาวน์อารมณ์**

เชาวน์อารมณ์ หมายถึง ความสามารถรู้จักอารมณ์ของตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง สามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น และสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

## ระยะเวลาในการทดลอง 19 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 ชี้นำ โดยชี้แจง หลักการ วัตถุประสงค์ กระบวนการของรูปแบบการพัฒนา  
 ชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน และผลที่ได้รับจากการพัฒนาชาวน์อารมณื  
 ตามรูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน  
 การสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อสนับสนุน  
 การเตรียมความพร้อมของกลุ่มตัวอย่าง  
 ช่วยให้ผู้เรียนรู้ตั้งเป้าหมายที่มีความชัดเจน  
 pretest

ครั้งที่ 2 กิจกรรมที่ 1 เริ่มดำเนินการพัฒนาชาวน์อารมณื โดยใช้รูปแบบการพัฒนา  
 ชาวน์อารมณืแบบผสมผสาน

องค์ประกอบของชาวน์อารมณืด้านที่ 1 คือ การรู้จักอารมณืของตนเอง

ครั้งที่ 3 กิจกรรมที่ 2 ดำเนินการพัฒนาชาวน์อารมณื โดยใช้รูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณื  
 แบบผสมผสาน

องค์ประกอบของชาวน์อารมณืด้านที่ 1 (ต่อ)

ครั้งที่ 4 กิจกรรมที่ 3 ดำเนินการพัฒนาชาวน์อารมณื โดยใช้รูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณื  
 แบบผสมผสาน

องค์ประกอบของชาวน์อารมณืด้านที่ 1 (ต่อ)

ทำแบบประเมินชาวน์อารมณื ชุดที่ 1 และ ชุดที่ 2 หลังการทดลอง เมื่อได้รับการ  
 พัฒนาชาวน์อารมณืตามองค์ประกอบด้านที่ 1 และให้ผู้ใกล้ชิดเยาวชนทำแบบประเมิน  
 ชาวน์อารมณื ชุดที่ 3

ครั้งที่ 5 กิจกรรมที่ 4 ดำเนินการพัฒนาชาวน์อารมณื โดยใช้รูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณื  
 แบบผสมผสาน

องค์ประกอบของชาวน์อารมณืด้านที่ 2 คือ การจัดการกับอารมณืของตนเอง

ครั้งที่ 6 กิจกรรมที่ 5 ดำเนินการพัฒนาชาวน์อารมณื โดยใช้รูปแบบการพัฒนาชาวน์อารมณื  
 แบบผสมผสาน

องค์ประกอบของชาวน์อารมณืด้านที่ 2 (ต่อ)



ครั้งที่ 7 กิจกรรมที่ 6 ดำเนินการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ โดยใช้รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน

องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 2 (ต่อ)

ครั้งที่ 8 กิจกรรมที่ 7 ดำเนินการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ โดยใช้รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน

องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 2 (ต่อ)

ทำแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ ชุดที่ 1 และ ชุดที่ 2 หลังการทดลอง เมื่อได้รับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ตามองค์ประกอบด้านที่ 2 และให้ผู้ใกล้ชิดเยาวชนทำแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ ชุดที่ 3

ครั้งที่ 9 กิจกรรมที่ 8 ดำเนินการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ โดยใช้รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน

องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 3 คือ การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

ครั้งที่ 10 กิจกรรมที่ 9 ดำเนินการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ โดยใช้รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน

องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 3 (ต่อ)

ครั้งที่ 11 กิจกรรมที่ 10 ดำเนินการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ โดยใช้รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน

องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 3 (ต่อ)

ครั้งที่ 12 กิจกรรมที่ 11 ดำเนินการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ โดยใช้รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน

องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 3 (ต่อ)

ทำแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ ชุดที่ 1 และ ชุดที่ 2 หลังการทดลอง เมื่อได้รับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ตามองค์ประกอบด้านที่ 3 และให้ผู้ใกล้ชิดเยาวชนทำแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ ชุดที่ 3

ครั้งที่ 13 กิจกรรมที่ 12 ดำเนินการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ โดยใช้รูปแบบการพัฒนา  
เชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน

องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 4 คือ การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น

ครั้งที่ 14 กิจกรรมที่ 13 ดำเนินการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ โดยใช้รูปแบบการพัฒนา  
เชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน

องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 4 (ต่อ)

ครั้งที่ 15 กิจกรรมที่ 14 ดำเนินการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ โดยใช้รูปแบบการพัฒนา  
เชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน

องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 4 (ต่อ)

ทำแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ชุดที่ 1 และ ชุดที่ 2 หลังการทดลอง เมื่อได้รับการ  
พัฒนาเชาวน์อารมณ์ตามองค์ประกอบด้านที่ 4 และให้ผู้ใกล้ชิดเยาวชนทำแบบประเมิน  
เชาวน์อารมณ์ ชุดที่ 3

ครั้งที่ 16 กิจกรรมที่ 15 ดำเนินการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ โดยใช้รูปแบบการพัฒนา  
เชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน

องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 5 คือ การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

ครั้งที่ 17 กิจกรรมที่ 16 ดำเนินการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ โดยใช้รูปแบบการพัฒนา  
เชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน

องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 5 (ต่อ)

ครั้งที่ 18 กิจกรรมที่ 17 ดำเนินการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ โดยใช้รูปแบบการพัฒนา  
เชาวน์อารมณ์ แบบผสมผสาน

องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 5 (ต่อ)

ทำแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ชุดที่ 1 และ ชุดที่ 2 หลังการทดลอง เมื่อได้รับการ  
พัฒนาเชาวน์อารมณ์ตามองค์ประกอบด้านที่ 5 และให้ผู้ใกล้ชิดเยาวชนทำแบบประเมิน  
เชาวน์อารมณ์ ชุดที่ 3

posttest

ครั้งที่ 19 การสนับสนุนการฝึก

ผลที่ได้รับจากการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ตามรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบ  
ผสมผสาน



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ครั้งที่ 2 กิจกรรมที่ 1 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์

องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 1 คือ การรู้จักอารมณ์ของตนเอง

### เรื่อง การรู้จักอารมณ์ของตนเอง

(การรู้จักอารมณ์ของตนเอง หมายถึง สามารถรับรู้ที่อารมณ์ของตนเองเป็นเช่นไร การรับรู้ อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงเวลา สามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง และสามารถนำข้อมูลจากการแสดงออกของความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนมาทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง)

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้เยาวชนสามารถรู้จักอารมณ์ของตนเองได้ โดย การทบทวนอารมณ์ของตน ในเรื่องของการเกิดอารมณ์ สาเหตุ และการแสดงอารมณ์

### แนวคิดการพัฒนา

การรู้จักอารมณ์ของตนเอง ในเรื่องของการเกิดอารมณ์ สาเหตุ และการแสดงอารมณ์ ให้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตน พิจารณาว่าเราเป็นคนที่มีความลักษณะอารมณ์ เช่นไร

- ทบทวนลักษณะการแสดงอารมณ์ เราได้แสดงอาการใดออกไป
- ทบทวนผลจากการแสดงอารมณ์ของเรา

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ ใบงาน 2.1 และใบงาน 2.2

### วิธีดำเนินการ

#### ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยทักทายเยาวชน (สวัสดีค่ะ) จากนั้นผู้วิจัยซักถามเยาวชนว่า เยาวชนรู้จักอารมณ์ของตนเองหรือไม่อย่างไร (รู้จักค่ะ/ ครับ หนู/ ผม เคยมีอารมณ์โกรธ อารมณ์เศร้า อารมณ์ขัน)

#### ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ให้เยาวชนแต่ละคนสำรวจอารมณ์ของตนเองว่าโดยทั่วไปแล้วตนเองมีอารมณ์อะไรบ้าง (ใบงาน 2.1)

2.2 ผู้วิจัยสรุปให้เห็นว่าแต่ละคนจะมีอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเราในแต่ละวันจะมีมากมายหลายอารมณ์ (ใบความรู้ 2.1)

2.3 แบ่งกลุ่ม 7 คน ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายในประเด็นดังนี้

“มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่ทำให้ท่านเกิดอารมณ์ต่างๆ ท่านรู้ได้อย่างไรว่า ขณะนั้นท่านกำลังมีอารมณ์ดังกล่าว”

ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปราย คำชี้แจงสำหรับผู้วิจัย: ตัวอย่างอารมณ์ที่ให้กลุ่มอภิปรายนั้นอาจเป็นทั้งอารมณ์ที่ให้ความสุขและอารมณ์ที่ให้ความทุกข์ อารมณ์ที่ให้ความสุข ได้แก่ อารมณ์สนุก อารมณ์รัก อารมณ์ที่ให้ความทุกข์ ได้แก่ อารมณ์โกรธ อารมณ์เศร้า อารมณ์กลัว (ใบงาน 2.2)

2.4 ผู้วิจัยสรุปตามแนวทางสรุปใบงาน 2.2 ให้เห็นว่าเหตุการณ์สิ่งกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ต่างๆ ปรากฏิริยาที่เกิดขึ้น

### ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

จาก ใบงาน 2.1 และใบงาน 2.2

และ ให้เยาวชนแสดงความคิดเห็นร่วมกันว่าเยาวชนสามารถรู้จักอารมณ์ตนเองได้ดีเพียงใด

### ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ให้เยาวชนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้โดยใช้คำถามดังนี้

4.1 การรับรู้อารมณ์ และความรู้สึกของตนเองมีประโยชน์ต่อเยาวชนอย่างไร

4.2 เยาวชนจะนำประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

อย่างไร

### ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

5.1 สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของเยาวชน

5.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ใบงาน 2.1

ใบสำรวจอารมณ์ตนเอง

ใส่เครื่องหมาย X ในช่องว่างที่คิดว่าตรงกับตัวท่าน ให้ท่านสำรวจตัวเองว่า ท่านเป็นคน  
มีอารมณ์พื้นฐานแบบใดบ้าง

- อารมณ์โกรธ
- อารมณ์กลัว
- อารมณ์เศร้า
- อารมณ์สนุก
- อารมณ์รัก



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## ใบความรู้ 2.1

### อารมณ์

อารมณ์ หมายถึง สภาวะของจิตใจในขณะหนึ่ง หรือ หมายถึง สภาพจิตใจที่หวนไหวหรือตื่นเต้นเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้นมีทั้งสิ่งเร้าภายนอกที่มากกระทบประสาทสัมผัสและสิ่งเร้าภายใน เช่น แรงจูงใจ ความต้องการ ความจำ และประสบการณ์ สิ่งเร้าเดียวกันทำให้บุคคลแต่ละคนเกิดอารมณ์ต่างกันได้ แม้กระทั่งบุคคลคนเดียวกันในสภาวะที่แตกต่างกันได้รับสิ่งเร้าเดียวกันก็อาจเกิดอารมณ์ต่างกันได้ (ลักษณะ สิริวัฒน์. 2544: 72)

อารมณ์ แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ (มานิช สุขฤกษ์. 2521: 158)

1. อารมณ์ที่ให้ความสุข ได้แก่ อารมณ์สนุก อารมณ์รัก
2. อารมณ์ที่ให้ความทุกข์ ได้แก่ อารมณ์โกรธ อารมณ์เศร้า อารมณ์กลัว

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ใบงาน 2.2

คำชี้แจง : 1. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 7 คน

2. ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้

“มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่ทำให้ท่านเกิดอารมณ์ (1. อารมณ์โกรธ 2. อารมณ์เศร้า 3. อารมณ์กลัว

4. อารมณ์สุข) ท่านรู้ได้อย่างไรว่าขณะนั้นท่านกำลังมีอารมณ์ดังกล่าว ”

เหตุการณ์ที่ทำให้ท่านเกิดอารมณ์	สิ่งบ่งบอกว่าท่านกำลังมีอารมณ์ดังกล่าว
1. โกรธ	
2. เศร้า	
3. กลัว	
4. สุข	

## แนวทางสรุปใบงาน 2.2

เหตุการณ์ที่ทำให้ท่านเกิดอารมณ์	สิ่งบ่งบอกว่าท่านกำลังมีอารมณ์ดังกล่าว
<p><b>1. โกรธ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ถูกด่า</li> <li>- ถูกเหยียดหยาม</li> <li>- ถูกเอาวัดเอาเปรียบ</li> <li>- ถูกทำร้าย</li> </ul> <p><b>2. เศร้า</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สูญเสียของรัก เช่น บุคคลใกล้ชิด สัตว์เลี้ยง</li> <li>สิ่งของ</li> <li>- ผิดหวัง เช่น การงานล้มเหลว สอบไม่ผ่าน</li> </ul> <p><b>3. กลัว</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความมืด ความสูง</li> <li>- อุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติ</li> <li>- ถูกทำร้าย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กัดฟัน กำมือ กระตืบเท้า หน้าบึ้ง ตาขวาง</li> <li>- ร้องกรีด</li> <li>- น้ำเสียงเข้ม</li> <li>- ปวดศีรษะ หัวใจเต้นเร็ว</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ร้องไห้ กินไม่ได้นอนไม่หลับ</li> <li>- แยกตัว ไม่อยากทำอะไร ไม่สนใจตัวเองและสิ่งแวดล้อม</li> <li>- หนีไปจากสิ่งแวดล้อมเดิมๆ เช่น ออกนอกบ้านไปเดินเล่น</li> <li>- ต้องการพูดคุยกับเพื่อนหรือคนสนิทที่ไว้ใจได้เพื่อระบายความในใจ</li> <li>- รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ใจสั่น มือสั่น มือเท้าเย็น เหงื่อออก</li> <li>หายใจติดขัด อึดอัด เสียงสั่นปากสั่น</li> <li>- หวาดระแวง</li> </ul>

### แนวทางสรุปใบงาน 2.2 (ต่อ)

เหตุการณ์ที่ทำให้ท่านเกิดอารมณ์	สิ่งบ่งบอกว่าท่านกำลังมีอารมณ์ดังกล่าว
<p><b>4. สุข</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การที่บุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม</li> <li>- มีความสำเร็จในการประกอบกิจกรรมตามที่ตั้งจุดมุ่งหมายเอาไว้</li> <li>- ได้รับรู้เรื่องราวที่ขบขัน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- หน้าตามีความสุข</li> <li>- อารมณ์ดี</li> <li>- ตาเป็นประกาย</li> </ul>

## เอกสารประกอบ

### การรู้จักอารมณ์ของตนเอง

การรู้จักอารมณ์ตนเอง (knowing one's emotions) หมายถึง สามารถรับรู้ที่อารมณ์ของตนเองเป็นเช่นไร และการรับรู้ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงเวลา (Salovey, 1990 อ้างถึงใน Goleman, 1995: 46-47)

การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (self-awareness) หมายถึง ความสามารถรู้จักเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และผลที่เกิดจากอารมณ์ของตนเอง (Goleman, 1998: 95)

### มโนภาพแห่งตน

มโนภาพแห่งตน หมายถึง ความคิดเห็น ความรู้สึก เจตคติที่บุคคลมีต่อตนเอง ซึ่งพัฒนามาจาก ปฏิสัมพันธ์ระหว่างอินทรีย์กับสิ่งแวดล้อม จะเปลี่ยนแปลงโดยอาศัยวุฒิภาวะและการเรียนรู้ อันเกิดจากประสบการณ์ ที่บุคคลตอบสนองความต้องการนั่นเอง ทำให้เขาต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมตามวิธีการที่เขาคิดว่าเหมาะสม เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการขณะเดียวกันบุคคลก็ต้องประเมินผลการกระทำของตนเองเปรียบเทียบกับคนอื่นทำให้เกิดมโนภาพแห่งตนขึ้น (ลักษณะ สิริวัฒน์, 2544: 134)

### ภาวะการรู้สำนึก

ภาวะการรู้สำนึก ความมีสติ หรือจิตสำนึก หมายถึง การมีความระมัดระวัง มีการเตรียมพร้อมและตื่นตัว (คณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2527: 235) ภาวะการรู้สำนึกเป็นภาวะการควบคุมตนเองโดยเจตนา นั่นก็คือ การที่คนเราอยู่ในภาวะจิตรู้สำนึก เราจะควบคุมตนเองอยู่ การกระทำโดยเจตนา หมายถึง การควบคุมตนเองอย่างมีสติรู้สำนึกกว่าอะไรเป็นอะไร (คณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2527: 240)

### แนวทางการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของตนเอง

การพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของตนเอง (Salovey, 1988 อ้างถึงใน Goleman, 1995: 42-44 อ้างถึงใน นันทนา วงษ์อินทร์, 2542: 30-32, Halonen และ Santrock, 1996: 468-470) โดย ให้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตน

การรู้จักตนเอง ทางด้านอารมณ์ความรู้สึกยอมรับตนเองทั้งส่วนดี ส่วนเสียของตนที่สำคัญที่สุดก็คือ การมีสติเปิดโอกาสให้ตนเองเผชิญกับความจริงของชีวิต (สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2541: 161-162)

### การแสดงออกของพฤติกรรมทางอารมณ์ (มาโนช สุขฤกษ์, 2521: 159-160)

1. การแสดงออกทางใบหน้า กล่าวคือ เมื่อมีความสุขหน้าตาจะเบิกกว้าง แต่ถ้ามีความเศร้าโศกเสียใจมันจะดูเศร้าหมอง

2. การแสดงออกทางอากัปกริยาท่าทาง สามารถสังเกตการเคลื่อนไหวของร่างกาย ประกอบไปด้วยเป็นต้นว่า เมื่อเกิดอารมณ์กลัว บุคคลจะวิ่งหนีไปยังที่ๆ จะให้ความปลอดภัยกับเขาได้หรืออาจจะตกใจมากจนทำอะไรไม่ถูกเลยต้องหยุดอยู่กับที่ เมื่อเกิดอารมณ์โกรธโดยทั่วไปแล้วบุคคลจะมีท่าทางของความก้าวร้าวอาจจะกำมือ และเตรียมการโจมตี เมื่อเกิดอารมณ์ปีติยินดี เขาจะชูคอเย่คอก การตัดสินใจพฤติกรรมทางอารมณ์ของบุคคลจะต้องพิจารณาทั้งการแสดงออกทางใบหน้า และการแสดงออกทางท่าทางควบคู่กันไป

3. การแสดงออกทางด้านเสียง เสียงของคนเรานั้นจะเป็นตัวชี้บ่งของอารมณ์ต่างๆ ได้ดีกว่าการแสดงออกทางใบหน้าหรืออากัปกริยาท่าทาง เช่น เสียงกรีดร้อง บ่งบอกถึงความกลัวหรือประหลาดใจ เสียงคร่ำครวญบอกถึงความเจ็บปวดหรือเป็นทุกข์ เสียงที่แผ่วเบา บอกถึงความเศร้าโศก ส่วนเสียงหัวเราะ หมายถึง ความสนุกสนาน เสียงที่สิ้นพรวด หมายถึง อารมณ์เศร้า เสียงที่แหลมและดังเป็นการแสดงออกของอารมณ์โกรธ คำพูดที่พูดอย่างรวดเร็วโดยปกติชี้ให้เห็นถึงอารมณ์ตื่นเต้น ดังนั้นในการตัดสินใจอารมณ์หนึ่งอารมณ์ใด ถ้าเราสามารถได้ยินเสียงของคนนั้นได้เห็นการแสดงออกทางใบหน้า และกริยาท่าทางแล้ว สิ่งเหล่านี้จะช่วยทำให้เราตัดสินใจอารมณ์ต่างๆ ได้ถูกต้องและแน่นอนยิ่งขึ้น แต่จะต้องรวมถึงสถานการณ์ซึ่งเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้นๆ อีกด้วย รวมทั้งสังเกตการแสดงออกจากพฤติกรรม เราจึงสามารถตัดสินใจได้ว่า บุคคลกำลังเกิดอารมณ์อะไร

### การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในขณะเกิดอารมณ์ ที่พบได้คือ (มาโนช สุขฤกษ์, 2521: 160-161)

1. ความเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวกับความดันโลหิต ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการสูบฉีดโลหิต ในร่างกายในขณะที่คนเราเกิดอารมณ์ เช่น เวลาเกิดอารมณ์ โกรธ หน้า คอ และหู จะแดงผิดปกติ แต่เมื่อเกิดอารมณ์กลัว หน้าจึงซีด

2. การเต้นของหัวใจ ในขณะเกิดอารมณ์นั้น จังหวะการเต้นของหัวใจจะเร็วผิดปกติ การเต้นของหัวใจที่เร็วกว่าปกตินี้เป็นสัญลักษณ์ที่สังเกตได้ง่าย เมื่อเกิดอารมณ์



3. ระบบการหายใจในขณะเกิดอารมณ์จะเกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบหายใจ ซึ่งจะรู้ได้จากอัตราส่วนของการหายใจเข้าต่อการหายใจออก อัตราส่วนอันนี้จะลดลงเมื่อบุคคลเกิดอารมณ์กลัวหรืออารมณ์ที่ไม่เป็นที่พึงปรารถนาอื่นๆ แต่จะเพิ่มขึ้นเมื่อเกิดการตื่นตกใจ

4. การเปลี่ยนแปลงของดวงตา ในขณะเกิดอารมณ์ ตาดำจะเกิดการขยายและหดตัว เช่น เมื่อเกิดอารมณ์โกรธ ตาดำจะขยายโตขึ้น แต่ถ้าเกิดความเศร้าโศก ตาดำจะหดตัวเล็กลง

5. ปฏิกริยาของต่อมน้ำลาย เช่น เมื่อเกิดอารมณ์ตื่นเต้นจะรู้สึกว้าคอบแห้งมาก ที่เป็นเช่นนี้ เพราะต่อมน้ำลายขับน้ำลายออกมาน้อยเมื่อเกิดอารมณ์ตื่นเต้นตกใจ

6. การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อหรือการสั่น เป็นต้นว่า เมื่อเกิดอารมณ์กลัวจนสุดขีดบุคคลจะรู้สึกตัวเขาสั่นผิดปกติ

### อารมณ์บางประเภท

1. อารมณ์กลัว ความกลัวและความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันมากบางคนตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ตึงเครียดด้วยความกลัว แต่บางคนก็ตอบสนองต่อสถานการณ์ดังกล่าวด้วยความวิตกกังวล

2. ความวิตกกังวล นักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของความวิตกกังวล ดังนี้คือ

2.1 เป็นความรู้สึกที่อดัดใจ ไม่สบายใจ ซึ่งเป็นชนิดหนึ่งของความกลัว ความกลัวนั้น จะต้องมียุติเหตุที่ทำให้เกิดความกลัว แต่สำหรับความวิตกกังวลจะไม่มีสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความกลัว กล่าวโดยสรุปก็คือ ความวิตกกังวล เป็นลักษณะของความกลัวในสิ่งซึ่งไม่มีตัวตน

2.2 เป็นสภาวะของความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัย ซึ่งมีพื้นฐานเกี่ยวข้องกับด้านสังคม ความรู้สึกกลัว ความไม่ปลอดภัยนี้ถือว่าเป็นพื้นฐานของความวิตกกังวล

2.3 เป็นสภาวะที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่เราสร้างขึ้นเอง เป็นต้นว่า ความรู้สึกผิดชอบ ซึ่งความวิตกกังวลในกรณีนี้จะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกของตัวเอง ในการที่เรากระทำไป ในสิ่งที่ผิด

3. ความโกรธ ปฏิกริยาซึ่งเรียกว่า ความโกรธนั้น สาเหตุใหญ่โดยทั่วไป ซึ่งทำให้คนเราโกรธ และบางครั้งแสดงพฤติกรรมที่ปราศจากเหตุผลออกมานั้น คือ ความคับข้องใจ ความคับข้องใจจะเกิดขึ้นเมื่อพฤติกรรมซึ่งเราแสดงออก เพื่อจะได้ไปสู่จุดหมายปลายทางที่วางไว้ถูกกระตุ้นและเกิดมีอุปสรรคมาขัดขวางต่อการที่จะไปถึงจุดหมายปลายทางหรือความพอใจนั้น เพราะฉะนั้นความคับข้องใจจึงเป็นมูลเหตุสำคัญที่นำให้คนเราเกิดอารมณ์โกรธ คนเรามักจะ

แสดงออกทางพฤติกรรมก้าวร้าว อาจจะเป็นด้วยการใช้คำพูด หรือการใช้กำลังเข้าทำร้ายกันก็ได้

4. ความสุข สาเหตุที่ทำให้มีความสุข ซึ่งพบว่าเกิดจากสุขภาพที่สมบูรณ์ ความรัก ความเพลิดเพลินในการทำงาน

5. ความรัก ความรักเป็นอารมณ์ที่มีคุณค่ามากที่สุด เพราะมันทำให้เกิดการปรับตัวที่ดีทั้งในด้านส่วนตัว และด้านสังคม ความรักเป็นอารมณ์ที่ตอบสนองต่อบุคคล สัตว์ และสิ่งของการตอบสนองนี้อาจจะแสดงออกมาในรูปของการกระทำหรือคำพูดก็ได้ อารมณ์รักจะเป็นเครื่องชี้ให้เห็นถึง ความอบอุ่นใจ ความเห็นอกเห็นใจ และความเป็นมิตรต่อผู้อื่น



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ครั้งที่ 3** กิจกรรมที่ 2 การพัฒนาเขาวน้อารมณ์  
องค์ประกอบของเขาวน้อารมณ์ด้านที่ 1 (ต่อ)

**เรื่อง** การรู้จักอารมณ์ของตนเอง

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้เยาวชนสามารถรู้จักอารมณ์ของตนเองได้ โดยการฝึกสมาธิ มีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย สามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง

**แนวคิดการพัฒนา**

1. การแสดงความเคารพและรำลึกถึงสิ่งที่เรานับถือในแต่ละศาสนา เชื่อฟังในหลักคำสอนของศาสนา เป็นการตั้งสติพิจารณาให้ตั้งอยู่ในความถูกต้อง เพื่อให้แน่ใจว่าไม่ใช่อารมณ์ตนเองเป็นใหญ่
2. ใช้สติพิจารณากาย คือ ร่างกายอยู่ในอาการอย่างไรรู้สึก เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน การเคลื่อนไหวต่างๆ การเหยียดมือ การเหยียดข้อมอง
3. ใช้สติพิจารณาความรู้สึก คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุข ทุกข์ ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้นๆ
4. ใช้สติพิจารณาจิต คือ จิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น โกรธ ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้นๆ
5. การฝึกสมาธิ

เวลา 50 นาที

**อุปกรณ์ -**

**วิธีดำเนินการ**

**ขั้นที่ 1** ขั้นนำ

ผู้วิจัยทักทายเยาวชน จากนั้นผู้วิจัยซักถามเยาวชนว่าเยาวชนคิดว่าเยาวชนรู้จักอารมณ์ของตนเองมากน้อยเพียงใด

**ขั้นที่ 2** ขั้นกิจกรรม

2.1 การแสดงความเคารพและรำลึกถึงสิ่งที่เรานับถือในแต่ละศาสนา เชื่อฟังในหลักคำสอนของศาสนา เป็นการตั้งสติพิจารณาให้ตั้งอยู่ในความถูกต้อง เพื่อให้แน่ใจว่าไม่ใช่อารมณ์ตนเองเป็นใหญ่ (ศาสนาพุทธ คำสอนของพระพุทธเจ้า การปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์

หรือหลักธรรมในการพัฒนาชีวิต ไตรสิกขา คือ 1. ศีล สามารถพัฒนากาย วาจา และใจ ไม่เบียดเบียนสร้างความสะดวกสบายแก่ผู้อื่น และตนเอง คิดดี พูดดี ทำดี 2. สมาธิ มีจิตใจที่อ่อนโยน สงบเย็น มั่นคง 3. ปัญญา เข้าใจชีวิตและมีความสุขกับการใช้ชีวิต ศาสนาอิสลาม คำสอนของพระองค์เจ้า ยึดมั่นอยู่ในศีลธรรม ความดีงาม ความรักเพื่อนมนุษย์ ชันติธรรม และศาสนาคริสต์ คำสอนของพระเยซู "ปรัชญาแห่งความรัก" คือ รักในพระเจ้า รักครอบครัว และรักเพื่อนมนุษย์ทั้งหมด ละบาป ความชั่วต่างๆ )

2.2 ใช้สติพิจารณากาย คือ ร่างกายอยู่ในอาการอย่างไรก็รู้ชัด เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน การเคลื่อนไหวต่างๆ การเหยียดมือ การเหยียดมอง

2.3 ใช้สติพิจารณาความรู้สึก คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุข ทุกข์ ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้นๆ

2.4 ใช้สติพิจารณาจิต คือ จิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น โกรธ ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้นๆ

2.5 การฝึกสมาธิ แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน คือ

#### 2.5.1 การฝึกให้มีสติ

การรวบรวมสติ ให้สติมาอยู่ที่ตรงจุดหนึ่ง ภายในตัวของผู้นั่งอย่างมั่นคง ไม่เพ่งไปข้างหน้า ไม่เพ่งไปข้างซ้าย ไม่เพ่งไปข้างขวา ไม่เพ่งไปข้างใดโดยเฉพาะ ปล่อยให้จิตถูกหุ้มห่อด้วยสติของตนอย่างมั่นคง แน่วแน่

#### 2.5.2 การกำหนดลมหายใจ

การหายใจเข้าและหายใจออกด้วยสติ ให้มีสติอยู่กับลมหายใจตลอดเวลา และรู้ทันกับลมหายใจเข้าออกนั่นเอง โดยต้องยึดหลักว่า ทานัง ตัวตรง ดำรงสติมั่น มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า

กำหนดการวิ่งของลมหายใจไว้ดังนี้

1. จุดเริ่มต้น หายใจเข้า ที่ปลายจมูก จุดสิ้นสุดที่สะดือ
2. จุดเริ่มต้น หายใจออก ที่สะดือ จุดสิ้นสุดที่ปลายจมูก

ผู้ฝึกสมาธิโดยอาศัยลมหายใจเป็นหลัก ให้พิจารณาการวิ่งของลมหายใจเช่นนี้จากจุดหนึ่งถึงจุดหนึ่งอย่างสม่ำเสมอ การกำหนดรู้เช่นนี้ คือ การกำหนดสติ การรู้การหายใจของตนเอง (เวลาในการฝึก 10-20 นาที)

ลมหายใจนั้นต่อเนื่องกันอยู่กับอารมณ์ของจิตในเวลานั้น ถ้าลมหายใจละเอียด  
ลมหายใจจะยาวและมีอารมณ์ดี ร่างกายปกติ ถ้าลมหายใจหยาบ ลมหายใจจะเร็ว สั้น และ  
มีอารมณ์ไม่ดี ร่างกายไม่ปกติ การกำหนดรู้ลมหายใจ ยาวหรือสั้น เป็นความรู้อารมณ์ที่ต่อ  
เนื่องกับจิตด้วยและก็เป็นธรรมชาติของจิตด้วย เรียกว่า จิตเป็นสมาธิ ก่อให้เกิดความสุขความ  
สงบสุขอันยิ่งใหญ่

### ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

ผู้วิจัยซักถามเยาวชน เยาวชนคิดว่า การมีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย สามารถทำ  
ให้เข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริงอย่างไร

### ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ช่วยกันสรุป เยาวชนได้ประโยชน์อะไรบ้างจากการทำกิจกรรมนี้

### ขั้นที่ 5 ประเมินผล

รู้จักอารมณ์ของตนเองโดยการใช้สติพิจารณาอารมณ์ตนเอง

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## เอกสารประกอบ

### การรู้จักอารมณ์ของตนเอง

แนวทางการพัฒนา การรู้จักอารมณ์ของตนเอง

โดย การฝึกสมาธิ มีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย สามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง (พระธรรมปิฎก, 2542: 159, 811; พระราชวรมุนี, 2542: 9-11)

สมาธิ หมายถึง การตั้งมั่นแห่งจิต (พิศ เกาเกาะ, 2530: 7)

ผลของการทำสมาธิ (พิศ เกาเกาะ, 2530: 156)

1. มีความสงบ
2. รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง
3. สดชื่น ผ่องใส ยิ้มแย้ม เบิกบาน
4. มีความสุภาพ นุ่มนวล มีเมตตากรุณา
5. มีความมั่นคงทางอารมณ์
6. มีจิตใจพร้อมที่จะเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ และสามารถ แก้ไขสถานการณ์ได้

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



#### ครั้งที่ 4 กิจกรรมที่ 3 การพัฒนาเขาวนอารมณ์

องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ด้านที่ 1 (ต่อ)

ทำแบบประเมินเขาวนอารมณ์ ชุดที่ 1 และ ชุดที่ 2 หลังการทดลอง เมื่อได้รับการพัฒนาเขาวนอารมณ์ตามองค์ประกอบด้านที่ 1 และให้ผู้ใกล้ชิดเยาวชนทำแบบประเมินเขาวนอารมณ์ ชุดที่ 3

#### เรื่อง การรู้จักอารมณ์ของตนเอง

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้เยาวชนสามารถรู้จักอารมณ์ของตนเองได้ โดยการสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองเมื่อเกี่ยวข้องกับบุคคล ประกอบด้วยการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับอารมณ์ซึ่งเกิดจากความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตน

#### แนวคิดการพัฒนา

การมองตัวเองโดยใช้สายตาของคนอื่น เหมือนมองตัวเองผ่านกระจกเงา ความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองทั้งในแง่ดีและไม่ดี เกิดจากความรู้สึกของคนอื่นที่มีต่อตนเอง ความสำคัญของตัวตนเป็นผลสะท้อนจากการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น และจากการที่คนอื่นมองเราซึ่งมีผลต่อการตัดสินใจ คือ การมองตัวเองโดยใช้สายตาของคนอื่น เหมือนมองตัวเองจากกระจกเงา แต่ทุกคนสามารถจะตัดสินใจว่าตัวเองควรเป็นอะไร แค่นั้น โดยใช้ความคิดของคนอื่นที่มองตน หรือตัดสินใจว่าตนเป็นอย่างไรเป็นเกณฑ์สำคัญ เช่น เมื่อเพื่อนเห็นหน้า น.ส. ก แล้วทักทายว่าวันนี้เธอดูเศร้าๆ นะ น.ส. ก ก็จะมีมองตนเองว่าวันนี้เราดูเศร้า

เวลา 50 นาที

**อุปกรณ์** กล่องกระดาษ ของ 1 ชิ้น แป้ง รูปภาพ ผ้าปิดตา สิ่งที่มีกลิ่นหอม

#### วิธีดำเนินการ

##### ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยทักทายเยาวชน จากนั้นผู้วิจัยซักถามเยาวชนว่า “เมื่ออยู่ท่ามกลางเพื่อนๆ เยาวชน รู้สึกว่าตนเป็นอย่างไร” เยาวชนคิดว่าเยาวชนเข้าใจอารมณ์ตนเองเมื่อเกี่ยวข้องกับบุคคล มากน้อยเพียงใด

## ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

โดยมีสถานการณ์ จากสภาพการณ์ดังกล่าวที่เกิดขึ้นเยาวชนมีความรู้สึกอย่างไร

### 1. อารมณ์กลัว

มีกล่องกระดาษ 1 ใบ โดยให้จับดูและทายว่าสิ่งที่อยู่ในกล่องเป็นอะไร  
(แต่อยากจะบอกว่าสิ่งที่อยู่ในกล่องเป็นสิ่งมีชีวิตที่น่าขยะแขยงจริงๆ)

### 2. อารมณ์วิตกกังวล

ให้ชายของ 1 ชั้น จะมีวิธีการอย่างไร ที่จะทำให้คนซื้อของของเราให้ได้ โดยให้ชาย  
ตอนนี้เลยไม่ให้โอกาสได้เตรียมตัว

### 3. อารมณ์วิตกกังวล

ให้ออกไปกล่าวต้อนรับผู้ที่มาเยี่ยมชมโรงเรียน โดยให้กล่าวต้อนรับเป็นภาษาอังกฤษ  
เพราะมีต่างชาติมาเยี่ยมชม

### 4. อารมณ์สนุก

เราจะให้โอกาสแก่คุณเป็นกรณีพิเศษให้เอาแบ่งที่อยู่ในมือของคุณไปทำให้กับใคร  
ก็ได้ เพื่อแสดงว่าคุณยอมรับเขาเป็นเพื่อนร่วมงานคนใหม่ของคุณ

### 5. อารมณ์ประหลาดใจ

เรามีข้อมูลที่เป็นความลับเฉพาะส่วนบุคคลของคุณที่ไม่เคยเปิดเผยที่ใดมาก่อนว่า  
คุณเป็นคนที่ชอบนินทาคนอื่นลับหลังเสมอ คุณมีอะไรจะชี้แจงว่าคุณไม่ใช่เป็นคนอย่างนั้น

### 6. รู้สึกอึดอัดใจ

กรณีที่พี่ชาย/พี่สาว มาขอแชนคิว ขอใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ ค้นหาข้อมูล เพราะ  
อาจารย์กำหนดให้ส่งพุงนี้ แต่เยาวชนกำลังเพลินกับการท่องไปกับอินเทอร์เน็ต คุณจะทำ  
อย่างไร

### 7. อารมณ์ตื่นเต้น

คุณมีความสามารถพิเศษอะไรบ้าง ช่วยแสดงให้เพื่อนๆ ได้เห็นเป็นขวัญตาซัก  
ชนิดหนึ่ง

### 8. ความสุข

มีคนกระซิบบอกเรามาว่าในกลุ่มของเรา คุณเป็นคนที่มีเสน่ห์ และน่ารักเอามากๆ  
เลย คุณรู้สึกอย่างไร

## 9. อารมณ์เศร้า

เมื่อเพื่อนมาบอกกับคุณว่า ญาติผู้ใหญ่ของเขาได้เสียชีวิตแล้ว คุณจะพูดกับเพื่อนของคุณอย่างไร

## 10. อารมณ์สนุก

รูปภาพตลก 1 ภาพ

## 11. อารมณ์กลัว

รูปภาพเหตุการณ์น่ากลัว 1 ภาพ

## 12. อารมณ์กลัว

เอาผ้ามาปิดตาเอาไว้ แล้วบอกว่าเดี๋ยวจะมีคนเอาเข็มมาจิ้มที่อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของเราเอาละนะ

## 13. อารมณ์วิตกกังวล

ให้ถามข้อมูลจากเพื่อนๆ 5 คน ว่าผลไม้อะไรที่ชอบมากที่สุด และจำเอาไว้ หลังจากถามเสร็จแล้วไม่อนุญาตให้ทวนซ้ำ และผู้วิจัยจะสุ่มถาม 2 คน ว่าเขาชอบผลไม้อะไรมากที่สุด

## 14. อารมณ์สุข

ให้ดมสิ่งที่มีกลิ่นหอม

## ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

เยาวชนคิดว่าสามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองเมื่อเกี่ยวข้องกับบุคคลได้อย่างไร

## ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

## ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและพฤติกรรมที่แสดงออกของเยาวชน

## เอกสารประกอบ

### การรู้จักอารมณ์ของตนเอง

ภาพเกี่ยวกับตัวตน (self-image) โดยอาศัยการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นและโดยอาศัยภาษาบุคคลจะเกิดความคิดเกี่ยวกับตัวเองว่าเป็น "ฉัน" (I) เมื่อบุคคลมีความเข้าใจทัศนคติที่คนอื่นมีต่อตัว "ฉัน" เช่นนี้แล้ว ก็จะพัฒนาภาพเกี่ยวกับตัวตนขึ้น บุคคลมีความคิดเกี่ยวกับตัวเองจากการสังเกตวิธีการที่คนอื่นสนองตอบต่อตนด้วยเหตุนี้ คูลี (C.H.Cooley) จึงพูดถึงตัวตนที่เป็นเสมือนกระจกเงา (looking-glass self) กล่าวคือ ทัศนะและความรู้สึกของแต่ละคนที่ยอมมองดูตัวเองตามที่ถูกคนอื่นมองดูตัวเขาเปรียบเสมือนตัวตนเป็นกระจกเงาสะท้อนภาพตนเองที่ผู้อื่นคิดเห็นหรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง พฤติกรรมของคนที่มีต่อคนนั้นและคือ กระจกเงาที่บุคคลเห็นตัวเขาเอง

ทัศนคติที่เข้าไปอยู่ในภาพเกี่ยวกับตนเอง โดยส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของอารมณ์ กล่าวคือเป็นทัศนคติที่เกี่ยวกับการเห็นด้วยและการไม่เห็นด้วย การยอมรับและการปฏิเสธความสนใจหรือความรู้สึกเฉยๆ (จางง์ อติวัฒน์สิทธิ์ และคณะ, 2543: 46; Schaefer, 2001: 94-95)

## ครั้งที่ 5 กิจกรรมที่ 4 การพัฒนาเขาวนอารมณ์

องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ด้านที่ 2 คือ การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

### เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

(การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง หมายถึง เป็นความสามารถในการรู้จักผ่อนคลายอารมณ์ และควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี ไม่กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง และมีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล)

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้เยาวชนสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ โดย การทบทวนการตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น แล้วหาวิธีการในการผ่อนคลายอารมณ์ ควบคุมอารมณ์

### แนวคิดการพัฒนา

การจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

1. ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น ดูว่าผลที่เกิดตามมาเป็นเช่นไร

2. หาวิธีการในการผ่อนคลายอารมณ์ ควบคุมอารมณ์

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ ใบงาน 5

### วิธีดำเนินการ

#### ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยทักทายเยาวชน (สวัสดีค่ะ) จากนั้นผู้วิจัยซักถามเยาวชนว่า เยาวชนสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีเพียงไร

#### ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 แบ่งกลุ่ม 7 คน ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายในประเด็นดังนี้

“ท่านมีวิธีการผ่อนคลายและควบคุมอารมณ์ได้อย่างไร”

-ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปราย

คำชี้แจงสำหรับผู้วิจัย: ตัวอย่างอารมณ์ที่ให้กลุ่มอภิปรายนั้นอาจเป็นอารมณ์ทั้งอารมณ์ที่ให้ความสุข และอารมณ์ที่ให้ความทุกข์ อารมณ์ที่ให้ความสุข ได้แก่ อารมณ์สนุก อารมณ์รัก และอารมณ์ที่ให้ความทุกข์ ได้แก่ อารมณ์โกรธ อารมณ์เศร้า อารมณ์กลัว (ใบงาน 5)

2.2 ผู้วิจัยสรุปตามแนวทางสรุปใบงาน 5 ให้เห็นว่าวิธีการผ่อนคลายและควบคุมอารมณ์ของแต่ละคนอาจจะเหมือนหรือแตกต่างกัน

### ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

ผู้วิจัยให้เยาวชนทบทวนและวิเคราะห์ ประสบการณ์ต่างๆ โดยเน้นที่ผลดีผลเสียของการแสดงพฤติกรรม โดยการแสดงความคิดเห็น

### ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

เยาวชนร่วมกันสรุป

### ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย และการสรุป

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## ใบงาน 5

คำชี้แจง : 1. แบ่งกลุ่มๆละ 7 คน

2. ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้

อารมณ์	วิธีการผ่อนคลายและควบคุมอารมณ์
1. โกรธ	
2. เศร้า	
3. กลัว	
4. สุข	

## แนวทางสรุปใบงาน 5

อารมณ์	วิธีการผ่อนคลายและควบคุมอารมณ์
1. โกรธ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เดินหนี เพื่อไปสงบสติอารมณ์</li> <li>- พูดระบายอารมณ์กับผู้อื่นหรือกับตัวเอง</li> <li>- ดูหนัง ฟังเพลง ออกกำลังกาย</li> <li>- สูดลมหายใจเข้า-ออกลึกๆ</li> </ul>
2. เศร้า	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เปลี่ยนบรรยากาศ เช่น ไปเดินเล่น หรือหาทางผ่อนคลายด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ</li> <li>- ไม่พยายามอยู่คนเดียว</li> <li>- หากคนพูดคุยด้วย</li> <li>- ยอมรับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง</li> <li>- พร้อมกับมองหาสิ่งดีที่มีอยู่</li> </ul>
3. กลัว	<ul style="list-style-type: none"> <li>- หลีกเลียงสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกกลัว</li> <li>- ตั้งสติ คิดหาสาเหตุ</li> <li>- ปรับปรุงตัวเอง</li> <li>- ให้กำลังใจตัวเอง</li> </ul>
4. สุข	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้สนใจกับสิ่งที่เป็นความรับผิดชอบ</li> <li>- เตือนตนเอง</li> </ul>

**ครั้งที่ 6** กิจกรรมที่ 5 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์  
องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 2 (ต่อ)

**เรื่อง** การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้เยาวชนสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ โดยการรับรู้สิ่งต่างๆ ในด้านดี สร้างอารมณ์แจ่มใส ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี การผ่อนคลายอารมณ์ โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง

**แนวคิดการพัฒนา**

การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความสบายใจ ซึ่งจะมีผลไปถึงความสำเร็จและความสุขในการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

1. การรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องกับในด้านดี สร้างอารมณ์แจ่มใสเกิดความสบายใจ
2. การสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่น สิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจาก ข้อ 1. ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดีเกิดผลย้อนกลับที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
3. การผ่อนคลายอารมณ์ โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้ว ก็จะได้หาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสมต่อไป

**เวลา** 50 นาที

**อุปกรณ์** ฉลากอารมณ์ 7 ใบ ได้แก่ ฉลากอารมณ์สุข 1 ใบ ฉลากอารมณ์เศร้า 2 ใบ

ฉลากอารมณ์โกรธ 2 ใบ ฉลากอารมณ์กลัว 2 ใบ

**วิธีดำเนินการ**

**ขั้นที่ 1** ขั้นนำ

ผู้วิจัยทักทายเยาวชน (สวัสดีค่ะ) จากนั้นผู้วิจัยซักถามเยาวชนว่า เยาวชนสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีเพียงใด

**ขั้นที่ 2** ขั้นกิจกรรม

การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความสบายใจ ซึ่งจะมีผลไปถึงความสำเร็จและความสุขในการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

- 2.1 การรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องกับในด้านดี สร้างอารมณ์แจ่มใสเกิดความสบายใจ

2.2 การสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่น สิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากข้อ 1. ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดีเกิดผลย้อนกลับที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

2.3 การผ่อนคลายอารมณ์ โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้วก็จะได้หาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสมต่อไป (วิธีการควบคุมอารมณ์ตนเองด้วยวิธีการต่างๆ ดังต่อไปนี้ 1. การยับยั้งร่างกาย ได้แก่ การใช้การยับยั้งร่างกายไม่ให้บุคคลกระทำพฤติกรรมบางอย่าง เช่น ใช้มือปิดปากป้องกันไม่ให้หัวเราะเสียงดัง 2. การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม วิธีการนี้ได้แก่การเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้า เพื่อไม่ให้กระตุ้นหรือเหนี่ยวนำให้เกิดพฤติกรรม เป็นกรพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าบางอย่างโดยเฉพาะที่ก่อให้เกิดการกระทำแล้วจะนำไปสู่ผลที่ไม่พึงประสงค์ 3. การเปลี่ยนแปลงการแสดงออกทางอารมณ์ ในบางครั้งบุคคลต้องเปลี่ยนแปลงการแสดงออกทางอารมณ์ โดยการเปลี่ยนสิ่งเร้าหรือหลีกเลี่ยงไปจากสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่ต้องการ เช่น บุคคลป้องกันพฤติกรรมตามอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม โดยการเดินหนีไปจากสิ่งกระตุ้นหรือช่วยทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หรือไม่เช่นนั้นก็กระทำพฤติกรรมที่ขัดแย้งหรือตรงกันข้ามกับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น บุคคลกัดริมฝีปากเพื่อป้องกันไม่ให้หัวเราะเมื่อเห็นผู้ใหญ่เดินสะดุดล้มในที่สาธารณะ 4. ทำสิ่งอื่นๆ ในการควบคุมตนเอง บุคคลอาจควบคุมพฤติกรรมบางอย่างของตนโดยการทำพฤติกรรมอื่นๆ แทน ทั้งนี้เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดผลที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ขณะสนทนากับกลุ่มเพื่อน บุคคลอาจเปลี่ยนเรื่องสนทนาเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดการถกเถียงโต้แย้งขึ้น)

โดยให้เยาวชนจับคู่กัน จะได้ทั้งหมด 7 คู่ ให้แต่ละคู่จับฉลากอารมณ์ต่างๆ คู่ละ 1 ใบ (อารมณ์สุข อารมณ์เศร้า อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว) โดยให้เยาวชนแต่ละคู่คิดสถานการณ์ที่ทำให้เยาวชนแสดงอารมณ์ตามฉลากที่จับได้ เยาวชนแสดงออกต่อสถานการณ์นั้นอย่างไร และสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองต่อสถานการณ์นั้นได้อย่างไร ให้เยาวชนแต่ละคู่ทำการปรึกษาหารือร่วมกัน (5 นาที) เมื่อทุกคู่พร้อมให้ออกมาแสดงทีละคู่ โดยเมื่อคู่ใดแสดงคู่ที่เหลือสังเกตการณ์เพื่อจะได้มาอภิปรายร่วมกัน ช่วยกันวิเคราะห์และหาแนวทางการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ที่จะนำไปใช้ต่อไป

### ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

ผู้วิจัยถามว่า หากเยาวชนประสบกับเหตุการณ์ในลักษณะเช่นนี้ เยาวชนจะแสดงอารมณ์อย่างไร เปิดโอกาสให้เยาวชนแต่ละคนได้พูดถึงเกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ของตนเองที่สามารถผ่อนคลายอารมณ์และควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

### ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

เยาวชนร่วมกันสรุปวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยสามารถผ่อนคลายอารมณ์ และควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

### ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

สังเกตจากการแสดงบทบาท จากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของเยาวชน

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## เอกสารประกอบ

### การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (managing emotions) หมายถึง สามารถจัดการกับภาวะอารมณ์ต่างๆ ได้เหมาะสม สามารถผ่อนคลายอารมณ์ ความวิตกกังวล รุนววยใจ ความสิ้นหวัง หรือความฉุนเฉียวให้ลดลงและหมดสิ้นไปในที่สุด และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ (Salovey, 1990 อ้างถึงใน Goleman, 1995: 47)

### แนวทางการพัฒนา การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

การควบคุมตนเองในชีวิตประจำวัน

Skinner (1953: 231-240 อ้างถึงใน ประเทือง ภูมิภักทราคม, 2540: 326-327; Thoresen และ Mahoney, 1974: 12-13)

ได้กล่าวถึงการควบคุมอารมณ์ของตนเองที่ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมว่า บุคคลต้อง ควบคุมพฤติกรรมของตนเองอยู่ตลอดเวลา โดยใช้วิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเองด้วยวิธีการต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. การยับยั้งร่างกาย ได้แก่ การใช้การยับยั้งร่างกายไม่ให้คุณคนกระทำพฤติกรรมบางอย่าง เช่น ใช้มือปิดปากป้องกันไม่ให้หัวเราะเสียงดัง
2. การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม วิธีการนี้ได้แก่การเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้า เพื่อไม่ให้กระตุ้นหรือเหนี่ยวนำให้เกิดพฤติกรรม เป็นการพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าบางอย่างโดยเฉพาะที่ก่อให้เกิดการกระทำแล้วจะนำไปสู่ผลที่ไม่พึงประสงค์
3. การเปลี่ยนแปลงการแสดงออกทางอารมณ์ ในบางครั้งบุคคลต้องเปลี่ยนแปลงการแสดงออกทางอารมณ์ โดยการเปลี่ยนสิ่งเร้าหรือหลีกเลี่ยงไปจากสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่ต้องการ เช่น บุคคลป้องกันพฤติกรรมตามอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม โดยการเดินหนีไปจากสิ่งทีกระตุ้นหรือยั่วให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หรือไม่เช่นนั้นก็กระทำพฤติกรรมที่ขัดแย้งหรือตรงกันข้ามกับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น บุคคลกัดริมฝีปากเพื่อป้องกันไม่ให้หัวเราะเมื่อเห็นผู้ใหญ่เดินสะดุดล้มในที่สาธารณะ
4. ทำสิ่งอื่นๆ ในการควบคุมตนเอง บุคคลอาจควบคุมพฤติกรรมบางอย่างของตนเองโดยการกระทำพฤติกรรมอื่นๆ แทน ทั้งนี้เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดผลที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ขณะสนทนากับกลุ่มเพื่อน บุคคลอาจเปลี่ยนเรื่องสนทนาเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดการถกเถียงโต้แย้งขึ้น



Kazdin (1980: 251) ได้กล่าวถึงเทคนิคการควบคุมตนเองที่สำคัญที่สามารถนำมาใช้ในการปรับพฤติกรรมได้ดังต่อไปนี้

1. การควบคุมสิ่งเร้า
2. การสังเกตพฤติกรรมตนเอง
3. การเสริมแรงและการลงโทษพฤติกรรมตนเอง
4. การฝึกพฤติกรรมอื่นที่ขัดแย้งหรือตรงกันข้ามกับพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา

การควบคุมอารมณ์ (ลักษณะ สิริวัฒน์, 2544: 74)

1. ฝึกให้รู้จักระดับอารมณ์ที่รุนแรง โดยยึดหลักความอดทน พยายามแสดงอารมณ์ที่รุนแรง โดยยึดหลักความอดทนพยายามแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม ตามกาลเทศะ
2. พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะก่อให้เกิดความตึงเครียดให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
3. เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ หรือไม่พอใจ ระบายอารมณ์ออกโดยเล่าให้ผู้ที่ไว้ใจฟัง ซึ่งจะช่วยให้ผ่อนคลายความตึงเครียดลงได้
4. สร้างอารมณ์ที่พึงปรารถนาให้เกิดขึ้น และตั้งใจสร้างอารมณ์ดีให้มีตลอดไป เช่น ใช้เวลาว่างทำงานอดิเรก และทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ชอบ

**ครั้งที่ 7** กิจกรรมที่ 6 การพัฒนาเขาวนอารมณ์  
องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ด้านที่ 2 (ต่อ)

**เรื่อง** การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้เยาวชนสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ โดย มีความรู้ตัวในสิ่งที่ทำ คำที่พูด และเรื่องที่เกิดขึ้นไม่เกิดความผิดพลาด มีความอดกลั้น สงบเสงี่ยม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี

**แนวคิดการพัฒนา**

1. ความรู้ตัวในสิ่งที่ทำ คำที่พูด และเรื่องที่เกิดขึ้นไม่เกิดความผิดพลาด
2. ความละเอียดรอบคอบ ความกลัวผลของบาป โดยไม่มีการเบียดเบียนกัน กตขี้

ข่มเหง หรือรบราฆ่าฟันกัน

3. ความอดกลั้น มีความสงบเสงี่ยมทั้งกาย วาจา และใจ
4. การควบคุมตนเองที่ดีที่สุด คือ การควบคุมตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี ข่มใจ

ตนเองจากความโกรธ

5. พึงแสดงอารมณ์ดี สดชื่นเบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใส

**เวลา** 50 นาที

**อุปกรณ์** กระดาษ และใบงาน 7

**วิธีดำเนินการ**

**ขั้นที่ 1** ชี้นำ

ผู้วิจัยทักทายเยาวชน จากนั้นผู้วิจัยซักถามเยาวชนว่า เยาวชนคิดว่าเยาวชนสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีเพียงใด

**ขั้นที่ 2** ชี้นกิจกรรม

**2.1** ความรู้ตัว

ให้เยาวชนพับกระดาษบนโต๊ะเป็นอะไรก็ได้ แล้วพูดออกมาจากความรู้สึกของตนที่มีต่อกระดาษที่พับด้วยความรู้ตัวตลอดเวลา ทบทวนดูอีกครั้งว่าถูกต้องหรือไม่ (กรณีพับเรือก็ให้พูดออกมาด้วยว่าเราพับอย่างไร ซ้ายขวาทำมุมอย่างไรทบทวนซ้ำอีกครั้งว่าถูกต้องหรือไม่) พูดจากความรู้สึกของตนที่มีต่อกระดาษที่พับด้วยความรู้ตัวตลอดเวลา เช่นเรือที่พับนี้สวยงามจริงๆ

## 2.2 ความละเอียดต่อบาบ

(รู้จักปรับตัวให้ทันกับสิ่งที่ไม่ดี นำความเดือดร้อนมาสู่ตนเองและผู้อื่น เช่น การควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ทัน กรณีรุดเฉี่ยวกันเพียงเล็กน้อยไม่รู้จักระบายข้างใจตนแล้วยิ่งกันถึงแก่ชีวิต)

ให้เยาวชนยกตัวอย่างสิ่งที่เกิดขึ้นจากการที่คนเราไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ แล้วทำให้ตนเอง และผู้อื่นเดือดร้อน หรือทำให้ตนเองรู้สึกไม่สบายใจสำนึกผิด ว่าสิ่งนั้นเราไม่น่าจะกระทำลงไปเลย ไม่ว่าจะเป็นการกระทำทางด้านร่างกาย วาจาหรือจิตใจ และตนเองรู้สึกอย่างไรหลังจากที่สิ่งนั้นได้เกิดขึ้นแล้ว และจะมีวิธีการใดบ้างที่จะไม่ให้สิ่งนั้นเกิดขึ้น

## 2.3 ความอดกลั้น มีความสงบเสงี่ยมทั้งกาย วาจา และใจ

ก่อนที่จะคิดจะทำสิ่งใดขอให้มีการหยุดคิดพิจารณาไตร่ตรองให้รอบคอบเสียก่อนแล้วจึงจะกระทำอะไรลงไปด้วยความยั้งคิด มีความสงบทั้งกาย วาจา และใจ

ความอดกลั้น (ความอดกลั้น คือ การรู้จักข่มใจในเวลาที่เหมาะสมกับเหตุการณ์อันจะนำไปในความชั่วร้าย ความเข้มแข็ง ความหนักแน่นของจิตใจที่สามารถยืนหยัดต่อสู้การกระทบกระทั่งของสภาพการณ์ และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยไม่แสดงอาการหวั่นไหวใดๆ ตัวอย่างอดกลั้นต่อคำเย้ยหยัน คำดูหมิ่น และคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่นโดยไม่แสดงปฏิกิริยาโต้ตอบใดๆ มีจิตใจเข้มแข็ง ไม่ท้อแท้ ไม่ว่าจะตกอยู่ในสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ใดๆ)

การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยมีความอดกลั้น ให้เยาวชนจับคู่กัน และแสดงบทบาทสมมติ (ใบงาน 7)

## 2.4 ข่มใจตนเองจากความโกรธ

ในเวลาที่เยาวชนมีอารมณ์โกรธ มีวิธีการอย่างไรที่จะยับยั้งหรือทำให้อารมณ์โกรธหมดไปได้

(สรุป การควบคุมตนเองที่ดีที่สุด คือ การควบคุมตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี ข่มใจตนเองจากความโกรธ)

## 2.5 แสดงอารมณ์ดี สดชื่น ยิ้มแย้มแจ่มใส

โดยฝึกให้เยาวชน พึงแสดงอารมณ์ที่ดี สดชื่น ยิ้มแย้มแจ่มใส ทำให้เราคิดสิ่งต่างๆ ในด้านดีอยู่เสมอ

### ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

เยาวชนคิดว่าการจัดการกับอารมณ์ของตนเองสามารถทำได้โดยวิธีใดบ้าง และมีข้อดีอย่างไร

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้  
ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

สังเกตจากการตอบคำถาม และแสดงความคิดเห็นของเยาวชน



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ใบงาน 7

คำชี้แจง : ให้เยาวชนจับคู่กัน และแสดงบทบาทสมมติ ดังนี้

1. มีความหนักแน่นของจิตใจที่สามารถยืนหยัดต่อผู้การกระทบกระทั่งของสภาพการณ์และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่แสดงอาการหวั่นไหวใดๆ ออกล้นต่อคำดูหมิ่นโดยไม่แสดงปฏิบัติได้ตอบใดๆ

“ฉันคิดว่าคนอย่างเธอคงจะทำงานใหญ่แบบนี้ไม่ได้หลอกให้คนที่เขามีความสามารถเขาทำจะดีกว่านะ”

2. มีความหนักแน่นของจิตใจที่สามารถยืนหยัดต่อผู้การกระทบกระทั่งของสภาพการณ์และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่แสดงอาการหวั่นไหวใดๆ ออกล้นต่อคำดูหมิ่นโดยไม่แสดงปฏิบัติได้ตอบใดๆ

“ไม่ต้องตั้งใจอ่านหนังสือขนาดนั้นก็ได้อ่านไปก็เท่านั้นแหละไม่เห็นจะมีอะไรดีขึ้นมา”

3. ออกล้นต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น โดยไม่แสดงปฏิบัติได้ตอบใดๆ

“หน้าตาอย่างเธอนั้นเธอจะเข้าประกวดวัยน่ารักฉันว่ากลับไปดูกระจกก่อนดีกว่า”

4. ออกล้นต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น โดยไม่แสดงปฏิบัติได้ตอบใดๆ

“ผลงานชิ้นนี้ใครเป็นคนทำเนี่ยะ ไม่มีความคิดสร้างสรรค์เอาเสียเลย”

5. มีจิตใจเข้มแข็งไม่ท้อแท้ ไม่ว่าจะตกอยู่ในสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ใด

: “ผลการประกวดเรียงความปรากฏว่าของเธอได้เพียงอันดับที่ห้าเท่านั้น ฉันเห็นเธอตั้งใจมากไม่ใช่เธองานนี้สุดส่าห์อดหลับอดนอนตั้งหลายวัน”

: “ไม่ว่าผลการประกวดจะออกมาเป็นอย่างไร ฉันก็จะพยายามปรับปรุงผลงานของฉันต่อไป”

6. มีจิตใจเข้มแข็งไม่ท้อแท้ ไม่ว่าจะตกอยู่ในสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ใด

: “ทำไมงานประดิษฐ์ของเธอจึงทำเสร็จช้ากว่าเพื่อนๆ คนอื่นล่ะ”

: “ก็งานของฉันมันต้องอาศัยความละเอียดอ่อนนี่นา ถึงจะทำช้ากว่าคนอื่นก็ไม่เป็นไร”

7. รู้จักข่มใจในเวลาที่เหมาะสมกับเหตุการณ์อันจะนำไปในความชั่วร้าย  
: “วันนี้เราไปเที่ยวกันไหม”  
: “ขอโทษนะแต่วันนี้เรามีธุระเราต้องขอตัวกลับก่อนนะ”



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## เอกสารประกอบ

### การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

แนวทางการพัฒนา การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

โดย การรู้ตัวในสิ่งที่ทำ คำที่พูด และเรื่องที่เกิดขึ้นไม่เกิดความผิดพลาด มีความอดกลั้น สงบเสงี่ยม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี (พิบูล มลิวัลย์, 2528: 106-107; พระราชวรมุนี, 2542: 9-11)



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ครั้งที่ 8 กิจกรรมที่ 7 การพัฒนาเขาวน้อารมณ

องค์ประกอบของเขาวน้อารมณด้านที่ 2 (ต่อ)

ทำแบบประเมินเขาวน้อารมณ ชุดที่ 1 และ ชุดที่ 2 หลังการทดลอง เมื่อได้รับการพัฒนาเขาวน้อารมณตามองค์ประกอบด้านที่ 2 และให้ผู้ใกล้ชิดเขาวน้อารมณทำแบบประเมินเขาวน้อารมณ ชุดที่ 3

#### เรื่อง การจัดการกับอารมณของตนเอง

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้เขาวนสามารถจัดการกับอารมณของตนเองได้ โดยการปลูกฝงระเบียบวินัย ในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่กลุ่มได้กำหนดไว้ ไม่ให้กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง มีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล

#### แนวคิดการพัฒนา

การปลูกฝงระเบียบวินัย ระเบียบวินัยเป็นพื้นฐานของมนุษย์ในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่กลุ่มได้กำหนดไว้ เป็นการฝงไม่ให้กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง

การมีระเบียบวินัย ถือเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตและกิจกรรมทางสังคมของการอยู่ร่วมกันของกลุ่ม จุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลยอมรับระเบียบกฎเกณฑ์ที่สังคมกำหนด ระเบียบวินัยจึงเป็นพื้นฐานที่บุคคลถูกขัดเกล่าให้ประพฤติปฏิบัติในกิจกรรมชีวิตประจำวัน เช่น มารยาทสังคม และมีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล

การเข้าใจอารมณเหล่านั้นและใช้ความเข้าใจนั้นจัดการกับสถานการณ์อย่างได้ผลดี เนื่องจากอารมณเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กัน ระหว่างความคิดของตนเอง ความสามารถในการจัดการ คือ การทำให้ระดับหรือความรุนแรงของอารมณลดลงมาอยู่ในระดับที่จะทำใหตนเองพัฒนารูปแบบพฤติกรรมใหม่ และดีกว่าเดิม เป็นความรู้สึที่ผ่อนคลายได้เมื่อต้องอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดันและสามารถควบคุมอารมณหรือรักษาอารมณตนเองได้

เวลา 50 นาที

**อุปกรณ์** เหตุการณ์สมมติ

## วิธีดำเนินการ

### ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยทักทายเยาวชน จากนั้นผู้วิจัยซักถามเยาวชนว่า “เคยได้ยินคำกล่าวที่ว่า น้ำชุ่นอยู่ใน น้ำใสอยู่นอก หรือไม่ ถ้าเคยเข้าใจความหมายอย่างไร ถ้าเป็นกรณีของเยาวชน ใช้วิธีใด” เยาวชนคิดว่าเยาวชนสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างไรบ้าง

### ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

เหตุการณ์สมมติ (ใบงาน 8) จากเหตุการณ์ดังกล่าว ถ้าท่านต้องเผชิญกับเหตุการณ์เหล่านี้ จะมีวิธีการอย่างไรที่จะสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ เหตุการณ์นี้

### ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

เยาวชนคิดว่าสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้โดยวิธีใดบ้าง อย่างไร

### ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

### ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและพฤติกรรมที่แสดงออกของเยาวชน

## ใบงาน 8

### เหตุการณ์สมมติ

ณ บริษัทแห่งหนึ่ง ได้มีการประชุมเกี่ยวกับการวางแผนงานเพื่อจัดหน้าที่รับผิดชอบแต่ ละหน่วยในวันที่บริษัทจะต้องนำสินค้าเพื่อจัดแสดง

ประธาน: เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นร่วมกัน

ดรุณี แสดงความคิดเห็นต่อที่ประชุมว่า: "ควรมีการแบ่งหน้าที่รับผิดชอบตามหน่วยต่างๆ โดย ให้ ชนิษฐา รับผิดชอบหน่วยที่ 1 ศุภกิจ รับผิดชอบหน่วยที่ 2 และ วรวิมล รับผิดชอบหน่วยที่ 3" หลังจากที่ได้ดรุณีแสดงความคิดเห็น ปรากฏว่า

ชนิษฐา แสดงสีหน้าไม่พอใจ ดรุณี และพูดขึ้นว่า: "แล้วแบ่งงานกันอย่างนี้จะยุติธรรมได้อย่างไร ไม่ เห็นคนเสนอจะมีหน้าที่ต้องรับผิดชอบอะไรเลย ก็สบายกว่าคนอื่นนะซี อย่างนี้ก็เห็นแก่ตัว เกินไปแล้ว"

เมื่อ ศุภกิจ ได้ฟังที่ ชนิษฐา พูดก็: "แสดงความคิดเห็นด้วยกับคำพูดของ ชนิษฐา เช่นเดียวกัน"

หลังจากนั้น วรวิมล ก็ขอพูดบ้างด้วยเสียงที่ค่อนข้างดังว่า: "ผมไม่ยอมเหมือนกัน ถ้าจะแบ่งงาน แบบที่ ดรุณี เสนอ ขอคัดค้านให้เสนอใหม่ดีกว่า"

หลังจากนั้น ดรุณี ก็ลุกขึ้นพร้อมกับเอามือตบโต๊ะอย่างแรงและพูดขึ้นว่า: "ฉันยังพูดไม่จบเลย พูดแบบนี้จะมาหาเรื่องกันหรือไง"

เมื่อเหตุการณ์วุ่นวายเกิดขึ้น ประธาน ในที่ประชุมก็พูดขึ้นว่า "ถ้าอย่างนั้นก็ขอปิดการ ประชุมแค่นี้ อารมณ์ดีกันเมื่อไรค่อยมาประชุมกันใหม่วันนี้เสียเวลาจริงๆ เลย"

จากเหตุการณ์ดังกล่าวข้างต้น ถ้าท่านต้องเผชิญกับเหตุการณ์เหล่านี้ จะมีวิธีการ ใดๆที่จะสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ในฐานะที่เป็น

1. ประธาน
2. ดรุณี
3. ชนิษฐา
4. ศุภกิจ
5. วรวิมล

สำหรับเยาวชนคนอื่นๆเป็นสมาชิกผู้เข้าร่วมประชุมในครั้งนี้ด้วย ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ เหตุการณ์นี้ เพื่อให้การประชุมครั้งนี้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์

## เอกสารประกอบ

### การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

การปลูกฝังระเบียบวินัยขั้นพื้นฐาน การมีระเบียบวินัยถือเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตและกิจกรรมทางสังคมของการอยู่ร่วมกันของกลุ่ม จุดมุ่งหมายนี้ทำให้บุคคลยอมรับระเบียบกฎเกณฑ์ที่สังคมกำหนด เช่น สอนให้มีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุมีผล เพราะมีผลต่อบุคลิกภาพของบุคคลอย่างมาก (Calhoun, Light และ Keller, 1994: 320; ปฟ้าณี ฐิติวัฒนา, 2542: 73)

การสร้างวินัยซึ่งเป็นสภาพของการที่บุคคลสามารถควบคุมตัวเองและประพฤติตามกฎวินัยที่ดีได้เองโดยสมัครใจ เรียกว่า มีวินัยแห่งตน ไม่กระทำการข่มขู่ คุกคาม ใช้อำนาจบังคับ ครอบงำ รั้งความทำให้ผู้อื่นได้รับความรำคาญหรือเสียหายซึ่งทรัพย์สินหรือจิตใจ (บรรยงศ์ ไตจินดา, 2543: 329-332)

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ครั้งที่ 9 กิจกรรมที่ 8 การพัฒนาเขาวน้อารมณ

องค์ประกอบของเขาวน้อารมณด้านที่ 3 คือ การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

### เรื่อง การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

(ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง หมายถึง การสร้างความหวังและกำลังใจให้กับตนเอง สามารถเผชิญอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีใจรักในสิ่งที่ทำ มีความมุ่งมั่นเห็นคุณค่าการกระทำของตนเอง สามารถไปสู่จุดมุ่งหมายแห่งความสำเร็จ)

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้เยาวชนสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ โดย ให้คิดถึงสิ่งที่จะทำให้ตนเองมีกำลังใจ หรืออยากทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จ

### แนวคิดการพัฒนา

ทบทวนว่าสิ่งที่สำคัญในชีวิตของเรามีอะไรบ้าง ที่เราต้องการ จัดอันดับความสำคัญ แล้วพิจารณาว่าการจะบรรลุสิ่งที่ต้องการแต่ละสิ่งนั้น สิ่งใดที่มีทางเป็นไปได้

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ ใบงาน 9

### วิธีดำเนินการ

#### ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยทักทายเยาวชน จากนั้นผู้วิจัยซักถามเยาวชนว่า มีสิ่งใดบ้างที่ตนเองเคยทำสำเร็จ

#### ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

แบ่งกลุ่มๆละ 7 คน ให้คิดถึงสิ่งที่จะทำให้ตนเองมีกำลังใจ หรืออยากทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จ แล้วนำสิ่งเหล่านั้นมาเป็นแนวทางหรือวิธีในการสร้างแรงจูงใจ หลังจากนั้นให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ (ใบงาน 9)

#### ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

ผู้วิจัยให้เยาวชนวิเคราะห์แล้วร่วมกันอภิปรายเพื่อค้นหาแนวทางหรือวิธีการในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

#### ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยและเยาวชนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ถึงแนวทางหรือวิธีการในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง



## ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากการมีส่วนร่วมการแสดงความคิดเห็นของเยาวชน



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ใบงาน 9

คำชี้แจง : แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 7 คน แล้วร่วมกันอภิปรายเพื่อค้นหาแนวทางหรือวิธีการในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง หลังจากนั้นให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ

วิธีการที่	แนวทางหรือวิธีการในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง
	 <p data-bbox="343 1444 1252 1691">สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>

## ครั้งที่ 10 กิจกรรมที่ 9 การพัฒนาเขาวนอารมณ์

องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ด้านที่ 3 (ต่อ)

**เรื่อง** การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้เยาวชนสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ โดย นำความต้องการมาตั้งเป็นเป้าหมายวางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมาย การมองหาประโยชน์จากอุปสรรค การมองปัญหาให้เป็นการเรียนรู้ สร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง ให้กำลังใจตัวเอง

### แนวคิดการพัฒนา

วิธีการที่จะสร้างความเข้มแข็งของอารมณ์เพื่อให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะกระตุ้นตัวเองให้มีการปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ดังนี้

1. นำความต้องการที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป็นเป้าหมายที่ชัดเจน ให้แก่ตนเอง แล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น
2. การมองหาประโยชน์จากอุปสรรค เพื่อสร้างความรู้สึที่ดีๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีอื่นๆ ต่อไป
3. สร้างทัศนคติที่ดี การมองโลกในแง่ดี มองปัญหาให้เป็นการเรียนรู้ การคิดในแง่ดีทำให้รู้สึกดี มีพฤติกรรมที่ดี เกิดความพึงพอใจ เป็นการเพิ่มพลัง แรงจูงใจให้ตัวเอง
4. สร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง มองสิ่งดีในตนเอง คิดถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ แม้จะเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในตัวเราและพยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าแก่ทั้งตนเอง และผู้อื่นอยู่เสมอ ก็จะทำให้เพิ่มพูนความหมายในชีวิตมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเพิ่มแรงจูงใจที่จะรู้สึก คิด และปฏิบัติสิ่งดีต่างๆ
5. ให้กำลังใจตัวเอง คิดอยู่เสมอ ว่าเราทำได้ เราจะทำ ลงมือทำ

เวลา 50 นาที

**อุปกรณ์** กระดาษ กรรไกร กาว

### วิธีดำเนินการ

#### ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยทักทายเยาวชน จากนั้นผู้วิจัยซักถามเยาวชนว่า เยาวชนมีวิธีการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองอย่างไร และผู้วิจัยพูดเกริ่นนำก่อนทำกิจกรรม เยาวชนสามารถสร้างแรงจูงใจให้

กับตนเองได้ โดย นำความต้องการมาตั้งเป็นเป้าหมายวางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมาย การมองหาประโยชน์จากอุปสรรค การมองปัญหาให้เป็นการเรียนรู้ สร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง ให้กำลังใจตัวเอง

## ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

วิธีการที่จะสร้างความเข้มแข็งของอารมณ์เพื่อให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะกระตุ้นตัวเองให้มีการปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ดังนี้

2.1 นำความต้องการที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป็นเป้าหมายที่ชัดเจน ให้แก่ตนเอง แล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น

2.2 การมองหาประโยชน์จากอุปสรรค เพื่อสร้างความรู้สึที่ดีๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีอื่นๆ ต่อไป

2.3 สร้างทัศนคติที่ดี การมองโลกในแง่ดี มองปัญหาให้เป็นการเรียนรู้ การคิดในแง่ดี ทำให้รู้สึกดี มีพฤติกรรมที่ดี เกิดความพึงพอใจ เป็นการเพิ่มพลัง แรงจูงใจให้ตัวเอง

2.4 สร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง มองสิ่งดีในตนเอง คิดถึงสิ่งที่สร้างคุณงามใจแม้จะเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในตัวเราและพยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าแก่ทั้งตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ ก็จะช่วยเพิ่มพูนความหมายในชีวิตมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเพิ่มแรงจูงใจที่จะ รู้สึก คิด และปฏิบัติสิ่งดีต่างๆ

2.5 ให้กำลังใจตัวเอง คิดอยู่เสมอ ว่าเราทำได้ เราจะทำ ลงมือทำ

ให้เยาวชนจับคู่กัน ทั้งหมดมี 7 คู่ ผู้วิจัยแจกกระดาษ 2 แผ่น กรรไกร กาว โดยมีกรวางแผนว่าจะต้องมีการแบ่งหน้าที่กัน ช่วยกันจนบรรลุเป้าหมาย ทำอย่างไรเพื่อให้สามารถสร้างบ้านหลังนี้ให้เสร็จโดยใช้อุปกรณ์ที่มีอยู่ ให้เวลา 10 นาที (มีความภาคภูมิใจในความสามารถของตน รู้สึกมีความสุขที่จะใช้ความสามารถนั้น พยายามตั้งใจทำให้ดีที่สุด) เมื่อครบกำหนดเวลาให้แต่ละกลุ่มหยุดการทำงาน และเสนอผลงาน มาดูว่ามีวิธีการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองอย่างไร เพื่อไปสู่เป้าหมาย มีความรู้สึกอย่างไรกับผลงานที่ออกมา

### ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

ผู้วิจัยกระตุ้นให้เยาวชนร่วมกันวิเคราะห์ถึงกิจกรรมที่ทำว่า การที่เราจะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้สำเร็จบรรลุเป้าหมายได้นั้น เริ่มแรกจะต้องมีการวางแผนก่อน มีการคิดวิเคราะห์ถึงสิ่งที่จะทำ เพื่อให้งานนั้นๆ บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

### ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ผู้วิจัย และเยาวชนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

### ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

- 5.1 ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของเยาวชน
- 5.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของเยาวชน

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## เอกสารประกอบ

### การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (motivating oneself) หมายถึง การสร้างความหวังและกำลังใจให้กับตนเอง สามารถเผชิญอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ (Salovey, 1990 อ้างถึงใน Goleman, 1995: 47; Morris และ Maisto, 1999: 284; Lahey, 2001: 370)

Murray (1938 อ้างถึงใน สุรางค์ โค้วตระกูล, 2541: 156) กล่าวว่า ความต้องการเป็นพื้นฐานที่จะทำให้เกิดแรงขับหรือแรงจูงใจ ซึ่งเป็นผลให้มนุษย์เราแสดงพฤติกรรมไปในทิศทางที่จะนำไปสู่เป้าหมาย

### แนวทางการพัฒนา การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

การสร้างแรงจูงใจตามทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (สงวน สุทธิเลิศอรุณ, 2545: 344) คือ จัดหาสิ่งจูงใจ เพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ ได้แก่

1. ความต้องการด้านสรีรวิทยา จัดให้มีห้องทำงานที่ถูกต้องเหมาะสม
2. ความต้องการด้านความมั่นคงและปลอดภัย
3. ความต้องการด้านสังคม ได้รู้จักและมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
4. ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียง
5. ความต้องการความสำเร็จ จะเกิดความภาคภูมิใจ ยอมรับนับถือตนเองและตั้งใจ

ทำงานให้มีประสิทธิภาพ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



**ครั้งที่ 11** กิจกรรมที่ 10 การพัฒนาเขาวน้อารมณ  
องค์ประกอบของเขาวน้อารมณด้านที่ 3 (ต่อ)

**เรื่อง** การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้เยาวชนสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ โดยมีใจรักในสิ่งที่ทำ และสามารถไปสู่จุดมุ่งหมายได้

**แนวคิดการพัฒนา**

1. การอธิษฐาน (ตั้งใจที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมั่นคง อย่างไม่มีการถอยหลัง) สิ่งที่เรา นับถือในแต่ละศาสนาให้ปลอดภัยในทุกๆ ด้าน ขอให้มีความรู้ ขอให้เจริญรุ่งเรือง ขอให้พ้นทุกข์ ขอให้รอดพ้น และตั้งใจทำความดี โดยให้คิดอยู่เสมอว่า สิ่งที่เรา นับถือจะเป็นผู้คอยช่วยเหลือให้ กำลังใจ ทำให้ใจยึดมั่นอยู่ในสิ่งที่ดีอยู่เสมอ ยึดมั่นกับการทำงานอยู่เสมอ

2. มีใจรักในสิ่งที่ทำ และพอใจใฝ่รักในจุดหมายของสิ่งที่ทำนั้น อยากทำสิ่งนั้นๆ ให้ สำเร็จ

3. มีความอาจหาญ แก้วกล้า บากบั่น ก้าวไป ใจสู้ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และความ ยากลำบาก

4. ความคิดจดจ่อ ความมีจิตผูกพัน ใฝ่คิดเรื่องนั้นใจอยู่กับงานนั้นไม่ห่างไปไหน

5. การคิดใคร่ครวญ หาเหตุผล และตรวจสอบข้อบกพร่องในกิจที่ทำ

**เวลา** 50 นาที

**อุปกรณ์** กระดาษหนังสือพิมพ์ กาว สก็อตเทป กรรไกร

**วิธีดำเนินการ**

**ขั้นที่ 1** ขั้นนำ

ผู้วิจัยทักทายเยาวชน จากนั้นผู้วิจัยซักถามเยาวชนว่า เมื่อเราต้องการที่จะทำอะไรเพื่อ ไปสู่จุดมุ่งหมายได้นั้น อะไรที่ทำให้เรามีแรงจูงใจให้กับตนเอง และมีวิธีการสร้างแรงจูงใจให้กับ ตนเองอย่างไร

## ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 การอธิษฐาน (ตั้งใจที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมั่นคง อย่างไม่มีการถอยหลัง) สิ่งที่เราอธิษฐานในแต่ละศาสนาให้ปลอดภัยในทุกๆ ด้าน ขอให้มีความรู้ ขอให้เจริญรุ่งเรือง ขอให้พ้นทุกข์ ขอให้อดทน และตั้งใจทำความดี โดยให้คิดอยู่เสมอว่า สิ่งที่เราอธิษฐานจะเป็นผู้คอยช่วยเหลือให้กำลังใจ ทำให้ใจยึดมั่นอยู่ในสิ่งที่ดีอยู่เสมอ ยึดมั่นกับการทำงานอยู่เสมอ

2.2 มีใจรักในสิ่งที่ทำ และพอใจใฝ่รักในจุดหมายของสิ่งที่ทำนั้น อยากทำสิ่งนั้นๆ ให้สำเร็จ

2.3 มีความอาจหาญ แก้วกล้า บากบั่น ก้าวไป ใจสู้ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และความยากลำบาก (ตัวอย่าง ชีวิตบุคคลสำคัญ “เมาเซตุง” ผู้ครองผืนแผ่นดินจีน มีชีวิตเริ่มแรกด้วยการต่อสู้ ต้องทำงานหนักมาตั้งแต่เล็กๆ เป็นคนยากจน หมั่นศึกษาค้นคว้า เพื่อหาความรู้ใส่ตัว อยู่เป็นนิจ มีความทะเยอทะยาน)

2.4 ความคิดจดจ่อ ความมีจิตผูกพัน ใฝ่คิดเรื่องนั้นใจอยู่กับงานนั้นไม่ห่างไปไหน

2.5 การคิดใคร่ครวญ หาเหตุผล และตรวจสอบข้อบกพร่องในกิจที่ทำ

แจกกระดาษหนังสือพิมพ์ สก๊อตเทป กรรไกร กาว ให้กับเยาวชน โดยที่ให้เยาวชนประดิษฐ์อุปกรณ์อะไรก็ได้ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงมีความทนทาน และมีความสวยงาม เพื่อจะนำอุปกรณ์ชิ้นนี้ไปมอบให้กับคนที่เรารักและให้ความเคารพ ซึ่งเราคาดหวังว่าผู้รับจะมีความพึงพอใจที่สุดในสิ่งที่เราตั้งใจทำมาเป็นพิเศษเพื่อเขาจริงๆ

## ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

เยาวชนคิดว่าการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองสามารถทำได้โดยวิธีใดบ้าง

## ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

## ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และพฤติกรรมของเยาวชน

## เอกสารประกอบ

### การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

แนวทางการพัฒนา การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

โดย มีใจรักในสิ่งที่ทำ และสามารถไปสู่จุดมุ่งหมายได้ (พระเทพเวที, 2532: 842-845;  
พระราชวรมนี, 2542: 9-11)



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ครั้งที่ 12 กิจกรรมที่ 11 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์

องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 3 (ต่อ)

ทำแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ ชุดที่ 1 และ ชุดที่ 2 หลังการทดลอง เมื่อได้รับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ตามองค์ประกอบด้านที่ 3 และให้ผู้ใกล้ชิดเยาวชนทำแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ ชุดที่ 3

**เรื่อง** การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้เยาวชนสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ โดยการสร้างความมุ่งมั่น การมีความมุ่งมั่น เห็นคุณค่าการกระทำของตนเอง สามารถไปสู่ความสำเร็จได้

### แนวคิดการพัฒนา

การสร้างความมุ่งมั่น ความมุ่งมั่น หมายถึง ความคิดความรู้สึกที่ตั้งใจว่าจะประสบสิ่งที่คาดหวังไว้ มีจุดมุ่งหมาย เห็นคุณค่าการกระทำของตนเอง

สามารถเริ่มงานหรือรับมอบหน้าที่ ใส่ใจอยู่กับงานมุ่งไปสู่ความสำเร็จ และในเวลาเดียวกันสามารถจัดการกับความท้อถอยที่อาจจะเกิดขึ้น มีบุคคลที่สามารถช่วยสนับสนุน คือเพื่อนร่วมงาน ซึ่งเป็นผู้ที่คอยแนะนำช่วยเหลือทางด้านอารมณ์ และสภาพแวดล้อมต่างๆ ในที่ทำงาน พื้นฐานเหล่านี้ช่วยให้บุคคลได้รับการกระตุ้นด้วยการให้กำลังใจ การมองโลกในแง่ดี การยึดมั่นต่อเป้าหมาย ความกระตือรือร้น และความยืดหยุ่น

การปลูกฝังความมุ่งมั่น ความมุ่งมั่นช่วยให้บุคคลมีกำลังใจ มุ่งหวังในสิ่งที่สังคมยกย่องหรือถือว่าดีงาม จึงเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้คนเรามีกำลังใจที่จะทำได้ในสิ่งที่ตนหวังไว้

เวลา 50 นาที

**อุปกรณ์** กระดาษ และปากกา

### วิธีดำเนินการ

#### ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยทักทายเยาวชน จากนั้นผู้วิจัยซักถามเยาวชนว่า เข้าใจคำกล่าวต่อไปนี้อย่างไร “อดเปรี้ยวไว้กินหวาน” “หัวเราะทีหลังดังกว่า” “ไม่มีเส้นทางไหนโรยด้วยกลีบกุหลาบ” ให้เยาวชนยกตัวอย่างกรณีไหน อย่างไร และ “เยาวชนเคยวางแผนอนาคตของตนเองหรือไม่ อย่างไร” และ “เคยมีความมุ่งมั่นเรื่องใดบ้าง” มีวิธีการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองอย่างไรบ้าง

## ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ให้เยาวชนนั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม แล้วแจกกระดาษและปากกาให้กับเยาวชน

ทุกคน

2.2 ผู้วิจัยถามเยาวชนว่า "โฆษณาที่ดีนั้นเป็นอย่างไร เช่น ดึงดูดความสนใจ บอกคุณภาพที่ดีของสินค้า มีความสวยงาม" แล้วให้เยาวชนทุกคนเขียนโฆษณาของตนเอง โดยเน้นให้คนอื่นเห็นว่าตนเองมีจุดดี จุดเด่นอะไรบ้าง (ถ้าเป็นสินค้าก็ให้คนอื่นอยากซื้อ ถ้าเป็นสิ่งของก็ให้คนอื่นอยากได้)

2.3 ให้เวลา 5 นาที เสร็จแล้วผู้วิจัยเก็บรวบรวมและให้เยาวชนอ่านประกาศโฆษณาของเพื่อนคนอื่นให้เยาวชนในกลุ่มฟังจนครบทุกคน

## ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

มีความรู้สึกอย่างไรขณะที่ได้ฟังประกาศโฆษณาตนเอง เยาวชนคิดว่าการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ทำได้โดยวิธีใดบ้าง

## ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

## ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและพฤติกรรมของเยาวชน

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## เอกสารประกอบ

### การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

ความมุ่งมั่นจะช่วยให้บุคคลมีความมุ่งมั่นที่จะต้องปฏิบัติเพื่อลุล่วงสู่ความต้องการในอนาคต ความลุล่วงที่ต้องการนั้น คือ ความมุ่งมั่นที่บุคคลได้รับจากสังคมหรือกลุ่มที่ตนเป็นสมาชิกอยู่ได้ ถ้ายทอดคุณค่าทางสังคมนั้นมาถึงตัวบุคคล เช่น คุณค่าทางสังคมของคนไทย ยกย่องให้เกียรติคนที่มีการศึกษาสูง ยกย่องอาชีพบางอย่าง เช่น เป็นวิศวกร แพทย์ คุณค่าทางสังคมเหล่านี้บุคคลจะได้รับการปลูกฝังทั้งทางตรงและทางอ้อม ทำให้เขาเกิดความมุ่งมั่นในคุณค่าเหล่านี้ และยอมทำตามบรรทัดฐานที่กลุ่มวางไว้ (Calhoun, Light และ Keller, 1994: 213; ปฟ้าณี ฐิติวัฒนา, 2542: 74)



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## ครั้งที่ 13 กิจกรรมที่ 12 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์

องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 4 คือ การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น

### เรื่อง การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น

(การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น หมายถึง เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น สามารถตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน สามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นให้ความเมตตากรุณาคิดถึงใจตนเองแล้วสามารถเข้าใจใจผู้อื่นได้ การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดงอยู่และปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม)

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้เยาวชนสามารถเข้าใจการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ โดยให้ความสนใจ

การแสดงออกของผู้อื่น อ่านอารมณ์ความรู้สึกของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็น เอาใจเขามาใส่ใจเรา

### แนวคิดการพัฒนา

ในการจะฝึกในด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ ต้องพยายามคิดถึงผู้อื่นพอๆ กับการคิดถึงตนเอง จึงจะรับรู้อารมณ์ความรู้สึกผู้อื่นได้ดี

1. ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด ถ้อยคำ น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ ฝึกสังเกตบ่อยๆ จะเห็นอารมณ์ของเขาจากสิ่งต่างๆ

2. อ่านอารมณ์ความรู้สึกของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีอารมณ์ความรู้สึก ได้อาจตรวจสอบโดยการถามความรู้สึกของเขา แต่การตรวจสอบต้องทำในสภาพเหมาะสม มิฉะนั้นอาจเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้ ถ้าเราได้ฝึกการให้ความสนใจและการสังเกตบ่อยๆ จะมีความชำนาญในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก และการอ่านความรู้สึกของบุคคลมากขึ้น

3. ทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่ หรือที่เรียกกันทั่วไป คือ เอาใจเขามาใส่ใจเรา การคาดเดาความรู้สึกของผู้อื่นโดยการสมมติตนเองอยู่ในสถานการณ์นั้นๆ ด้วย เราจะมีความรู้สึกอย่างไร

4. แสดงการตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจ ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ สถานการณ์

## วิธีดำเนินการ

### ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยทักทายเยาวชน จากนั้นผู้วิจัยซักถามเยาวชนในเรื่องการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น โดยผู้วิจัยซักถามเยาวชนว่า เมื่อเยาวชนสามารถเข้าใจถึงอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นได้แล้ว เยาวชนจะทำอะไรเพื่อให้บุคคลนั้นรับรู้ได้ว่า เราเข้าใจเขา

### ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

ในการฝึกในด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ ต้องพยายามคิดถึงผู้อื่นพอๆ กับการคิดถึงตนเอง จึงจะรับรู้อารมณ์ความรู้สึกผู้อื่นได้ดี

2.1 ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด ถ้อยคำ น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ ฝึกสังเกตบ่อยๆ จะเห็นอารมณ์ของเขาจากสิ่งต่างๆ

2.2 อ่านอารมณ์ความรู้สึกของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็น ว่าเขากำลังมีอารมณ์ความรู้สึกใด อาจตรวจสอบโดยการถามความรู้สึกของเขา แต่การตรวจสอบต้องทำในสภาพเหมาะสม มิฉะนั้น อาจเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้ ถ้าเราได้ฝึกการให้ความสนใจและการสังเกตบ่อยๆ จะมีความชำนาญในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก และการอ่านความรู้สึกของบุคคลมากขึ้น

2.3 ทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่ หรือที่เรียกกันทั่วไป คือ เอาใจเขามาใส่ใจเรา การคาดเดารูสึกของผู้อื่นโดยการสมมติตนเองอยู่ในสถานการณ์นั้นๆ ด้วย เราจะมีความรู้สึกอย่างไร

2.4 แสดงการตอบสนองของอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจ ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

จากนั้นผู้วิจัยแจกสถานการณ์ คู่ละ 1 สถานการณ์ แล้วให้เยาวชนออกมาแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่ให้ครั้งละคู่ ถ้าเป็นเยาวชนจะอย่างไร และให้เยาวชนออกมาแสดงอย่างอิสระ ไม่มีการกำหนดคำพูด ท่าทางและการกระทำ เมื่อแสดงเสร็จผู้วิจัยซักถามผู้ที่นั่งดูอยู่ว่า ทราบหรือไม่ว่าผู้แสดงอยู่ในภาวะอารมณ์และความรู้สึกเช่นไร และ ถ้าเป็นเยาวชนจะแสดงออกอย่างไรเพื่อให้เพื่อนรู้สึกได้ว่าเราเข้าใจ ความรู้สึกและอารมณ์ในขณะนั้น

ของเขา ผู้วิจัยซักถาม ผู้แสดงว่ารู้สึกอย่างไร เมื่อเพื่อนได้แสดงออกถึง การเข้าใจอารมณ์ และ ความรู้สึกของตน จากนั้นผู้วิจัยให้เยาวชนคู่ต่อไปออกมาแสดงครั้งละคู่ จนครบทุกคู่

### ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

เยาวชนคิดว่า การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น สามารถสังเกตได้จากอะไรบ้าง

### ขั้นที่ 4 ขั้นสรุป และนำหลักการไปประยุกต์ใช้

4.1 ผู้วิจัยสนทนา และซักถามถึงความรู้สึกของผู้ที่ได้รับการแสดงออกถึงการเข้าใจ ใน อารมณ์และความรู้สึกเมื่ออยู่ในภาวะอารมณ์นั้นๆ

4.2 ผู้วิจัยสนทนาซักถามผู้ที่เป็นผู้แสดงออกถึงการเข้าใจเพื่อนว่ารู้สึกเช่นไร ระหว่าง การแสดงออกนั้นมีอารมณ์ และความรู้สึกเช่นไร และสิ่งที่แสดงออกไปนั้น มีความต้องการให้ เพื่อนรู้สึกเช่นไร ประสงค์อะไร เป็นต้น

4.3 ผู้วิจัยสนทนาและซักถามเยาวชนถึงประโยชน์ที่ได้รับและการนำไปใช้

### ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และพฤติกรรมที่แสดงออกของเยาวชน

### สถานการณ์ต่าง ๆ ที่ให้เยาวชนออกมาแสดง มีดังนี้

1. เพื่อนรู้สึกเสียใจมาก เพราะผลการสอบออกมาไม่เป็นไปตามที่คิดไว้ จะปลอบใจหรือช่วยเหลือเพื่อนอย่างไร เพื่อให้เพื่อนรู้สึกดีขึ้น
2. เพื่อนรู้สึกกลัวตะขาบมาก ที่มาเกาะอยู่ที่เสื้อผ้าของตนเพราะตะขาบมีพิษเป็นอันตรายจะช่วยเหลือเพื่อนอย่างไร
3. เมื่อเพื่อนรู้สึกโกรธเพื่อนอีกคนหนึ่งมากที่ไปบอกกับครูว่าตนเป็นเด็กซี้ชโมย (ซึ่งในความเป็นจริงแล้วเขาไม่ได้เป็นคนอย่างนั้นเลย) จะช่วยเหลือเพื่อนเช่นไร
4. เพื่อนรู้สึกเศร้าใจที่ทำเงินหายจึงไม่มีเงินซื้ออาหารกลางวัน ท่านมาพบเพื่อนพอดีจะทำเช่นไร
5. เพื่อนกำลังดีใจมากที่ผลสอบออกมาดี ถ้าท่านเป็นเพื่อนสนิท ท่านจะเข้าไปแสดงความยินดีอย่างไร
6. เพื่อนกำลังโกรธมากเพราะถูกรังแก ท่านจะปลอบเพื่อนอย่างไร
7. แมวตัวโปรดแสนรักของเพื่อนตาย เพื่อนกำลังเสียใจท่านจะปลอบเพื่อนอย่างไร

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## เอกสารประกอบ

### การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น

การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น (recognizing emotions in others) หมายถึง เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน (Salovey, 1990 อ้างถึงใน Goleman, 1995: 47)

### แนวทางการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น

ฝึกความสามารถในการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น โดยฝึกให้คิดถึงผู้อื่น การสังเกต การตรวจสอบอารมณ์ (Myers, 1992: 292-298; ทศพร ประเสริฐสุข, 2542: 31-33)



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ครั้งที่ 14** กิจกรรมที่ 13 การพัฒนาเขาวนอารมณ์  
องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ด้านที่ 4 (ต่อ)

**เรื่อง** การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้เยาวชนสามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ โดย สามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นให้ความเมตตากรุณาคิดถึงใจตนเองแล้วสามารถเข้าใจผู้อื่นได้ ให้ความรักและปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นเป็นสุข ความสงสารและคิดที่จะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์

**แนวคิดการพัฒนา**

1. มีความเมตตากรุณา (ความเมตตา คือ ความรัก ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข กรุณา คือ ความสงสารคิดจะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ โดย คิดว่าทุกคนคือบิดามารดา ญาติพี่น้องที่รักของตน คิดถึงใจตนเองแล้วคิดถึงใจผู้อื่น ทำให้เราสามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ดี ตัวอย่าง ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น มีอาการทางกายวาจาที่แสดงต่อผู้อื่นด้วยความสุภาพนุ่มนวล ช่วยปลอบใจผู้ที่ได้รับความลำบาก ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้เป็นทุกข์ แสดงความยินดีเมื่อผู้อื่นได้รับความสุขและความสำเร็จ ไม่ข่มขู่ดูหมิ่นเสียดสีพูดด้วยความเกรี้ยวโกรธเคียดแค้น) ให้ความรัก ความห่วงใย ความเอื้ออาทร เอ็นดู ปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นเป็นสุข มีน้ำใจ มีความเข้าใจละเอียดอ่อนต่อความรู้สึกของผู้อื่น บุคคลที่ได้รับการทุกข์ยาก

2. การวางเฉย ไม่ดีใจ และเสียใจ เมื่อผู้อื่นถึงความวิบัติ การวางใจเป็นกลางในกรณีสิ่งนั้นอยู่พ้นวิสัยสุดความสามารถที่จะช่วย

**เวลา** 50 นาที

**อุปกรณ์** ใบงาน 14

**วิธีดำเนินการ**

**ขั้นที่ 1** ชำนาญ

ผู้วิจัยทักทายเยาวชน จากนั้นผู้วิจัยซักถามเยาวชนว่า เคยได้รับการแสดงถึงการใส่ใจความรู้สึกจากผู้อื่นที่มีให้ต่อเราบ้างหรือไม่อย่างไร



## ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 มีความเมตตาากรุณา (ความเมตตา คือ ความรัก ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข ากรุณา คือ ความสงสารคิดจะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ โดย คิดว่าทุกคนคือบิดามารดา ญาติพี่น้องที่รักของตน คิดถึงใจตนเองแล้วคิดถึงใจผู้อื่น ทำให้เราสามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ดี ตัวอย่าง ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น มีอาการทางกายวาจาที่แสดงต่อผู้อื่นด้วยความสุภาพนุ่มนวล ช่วยปลอบใจผู้ที่ได้รับความลำบาก ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้เป็นทุกข์ แสดงความยินดีเมื่อผู้อื่นได้รับความสุขและความสำเร็จ ไม่ข่มขู่ดูหมิ่นเสียดสีพูดด้วยความเกรี้ยวโกรธเคียดแค้น) ให้ความรัก ความห่วงใย ความเอื้ออาทร เอ็นดู ปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นเป็นสุข มีน้ำใจ มีความเข้าใจ ละเอียดอ่อนต่อความรู้สึกของผู้อื่น บุคคลที่ได้รับความทุกข์ยาก (สถานการณ์ที่สังคมไม่มีความเมตตาเป็นสังคมที่น่าอยู่ จากข่าว กรณีรถของผู้หญิงคนหนึ่งเสียเมื่อคนเห็นแล้วก็ปิดหน้าต่างไม่สนใจที่จะให้ความช่วยเหลือผลปรากฏว่า ผู้หญิงคนนั้นโดนจี้)

2.2 การวางเฉย ไม่ดีใจ และเสียใจ เมื่อผู้อื่นถึงความวิบัติ (การวางใจเป็นกลางในกรณีสิ่งนั้นอยู่พ้นวิสัยสุดความสามารถที่จะช่วย ตัวอย่าง แพทย์ที่ช่วยผู้ป่วยอย่างเต็มกำลังความสามารถแต่ก็ไม่สามารถช่วยเหลือให้ฟื้นคืนชีพได้อีก)

สถานการณ์สมมติ (ใบงาน 14) ให้เยาวชนจับคู่และแสดงสถานการณ์สมมติ ที่แสดงถึงความเมตตาากรุณา ซึ่งทำให้สามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ดี

## ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

เยาวชนคิดว่ากรรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นสามารถแสดงออกด้วยวิธีใดบ้าง

## ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

## ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และพฤติกรรมที่แสดงออกของเยาวชน

## ใบงาน 14

สถานการณ์สมมติ

คำชี้แจง: ให้เยาวชนจับคู่และแสดงสถานการณ์สมมติ ที่แสดงถึงความเมตตากรุณา ซึ่งทำให้สามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ดี

1. เมื่อเพื่อนไม่สามารถข้ามถนนได้เพราะกลัวรถจะชน ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นโดยการช่วยจูงมือเพื่อนข้ามถนนด้วย
2. เมื่อเพื่อนรู้สึกเศร้าใจที่บ้านพบสถานการณ์น้ำท่วมได้รับความเสียหายเราช่วยปลอบใจผู้ที่ได้รับความลำบาก
3. แสดงความยินดีเมื่อผู้อื่นได้รับความสุขและความสำเร็จ เมื่อเพื่อนทำงานเสร็จดังที่หวังตั้งใจ เราแสดงความยินดี
4. สอบถามสารทุกข์สุกดิบเมื่อเห็นสีหน้าเพื่อนไม่สบายใจ
5. เมื่อเพื่อนไม่สบายใจเกี่ยวกับการสอบ ให้คำแนะนำช่วยอธิบาย
6. เมื่อเห็นเพื่อนถือของหนักหน้านิ้วควมอดช่วยถือของให้
7. เมื่อเพื่อนทำเพลงช่วยประดับประคอง

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## เอกสารประกอบ

### การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น

แนวทางการพัฒนา การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น

โดย สามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นให้ความเมตตากรุณาคิดถึงใจตนเองแล้วสามารถเข้าใจใจผู้อื่นได้ ให้ความรักและปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นเป็นสุข ความสงสารและคิดที่จะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ (ปรีชา ช้างขวัญยืน และสมภาร พรมทา, 2543: 210; พระธรรมปิฎก, 2543: 6-7)



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ครั้งที่ 15** กิจกรรมที่ 14 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์

องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 4 (ต่อ)

ทำแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ชุดที่ 1 และ ชุดที่ 2 หลังการทดลอง เมื่อได้รับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ตามองค์ประกอบด้านที่ 4 และให้ผู้ใกล้ชิดเยาวชนทำแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ ชุดที่ 3

**เรื่อง** การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้เยาวชนสามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ โดยการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดงตามสถานการณ์ และปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม

**แนวคิดการพัฒนา**

การที่บุคคลปฏิบัติตนตามหน้าที่ของสถานการณ์ที่ตนมีอยู่ เรียกว่า การแสดงบทบาท สถานการณ์หนึ่งๆ บางครั้งมีบทบาทที่ต้องแสดงหลายด้านด้วยกัน กล่าวคือ บุคคลต้องแสดงบทบาทตอบสนองบุคคลหลายกลุ่ม เช่น สถานภาพครู มีบทบาทอยู่เป็นชุดที่เกี่ยวกับนักเรียน ได้แก่ สอนหนังสือ ดูแลความประพฤติ เป็นที่ปรึกษาช่วยเหลือยามเกิดปัญหาแล้วครูยังต้องติดต่อกับผู้ปกครองนักเรียน เพื่อนร่วมอาชีพ ผู้บริหารโรงเรียน เจ้าหน้าที่ธุรการ ภารโรงอีกด้วย การที่ต้องแสดงบทบาทเพื่อเอาใจ คนหลายกลุ่ม หลายพวก ทำให้เกิดความตึงเครียด อึดอัด คับข้องใจ

**เวลา** 50 นาที

**อุปกรณ์** บทบาทต่างๆ

**ขั้นที่ 1** ขั้นนำ

ผู้วิจัยทักทายเยาวชน จากนั้นผู้วิจัยซักถามเยาวชนว่า คำว่า “เกรงใจ” หมายถึงอะไร เคยมีความรู้สึกเกรงใจกรณีใดบ้าง ยกตัวอย่างที่เกิดขึ้นกับตนเอง(บางคนเรียนรู้จากประสบการณ์เมื่อรู้ว่าทำอะไรแล้วคนอื่นไม่ชอบ/โกรธ ก็จะระวังมากขึ้น) และ มีวิธีสังเกต คนรอบข้างเราไม่ว่าจะในครอบครัวหรือเพื่อนอย่างไรว่าเขามีอารมณ์โกรธ มีความสุข ยกตัวอย่างเหตุที่เกิดขึ้นกับตนเอง เยาวชนสามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นได้อย่างไร

**ขั้นที่ 2** ขั้นกิจกรรม

ต้องเข้าใจถึงบทบาททางสังคมของเขาควบคู่ไปกับการพิจารณาสังเกตด้วย จึงจะสามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นได้ดี

ให้เยาวชนแสดงอารมณ์ของตนเองตามบทบาทต่าง ๆ แล้วให้เพื่อน ๆ บอกว่าอารมณ์เป็นอย่างไร

1. สถานภาพบิดามารดาบทบาทเล่นกับลูกมีความสุข
2. สถานภาพบิดามารดาบทบาทสอนการบ้านรู้สึกโกรธลูกที่ไม่ตั้งใจทำการบ้าน
3. สถานภาพบิดามารดาบทบาทอบรมสั่งสอนรู้สึกวิตกกังวลไม่อยากจะให้ลูกประพฤติ

ผิด

4. สถานภาพครูบทบาทสอนหนังสือรู้สึกมีความสุขกับการสอน
5. สถานภาพครูบทบาทดูแลความประพฤติรู้สึกประหลาดใจที่ไม่มีนักเรียนมาสาย

เลย

6. สถานภาพครูบทบาทเป็นที่ปรึกษาช่วยเหลือยามเกิดปัญหา รู้สึกเสียใจ
7. สถานภาพครูบทบาทเพื่อเอาใจผู้บริหารโรงเรียนรู้สึกเครียด
8. สถานภาพนักเรียนบทบาทเรียนหนังสือรู้สึกวิตกกังวลกับผลการสอบ
9. สถานภาพนักเรียนบทบาทต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียนรู้สึกตื่นเต้น
10. สถานภาพนักเรียนบทบาทช่วยงานเพื่อนรู้สึกสนุก
11. สถานภาพนักเรียนบทบาทเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนรู้สึกมีความสุข
12. สถานภาพผู้บริหารบทบาทดูแลลูกน้องรู้สึกเครียด
13. สถานภาพผู้บริหารบทบาทให้การต้อนรับแขกผู้มาเยี่ยมชมรู้สึกมีความสุข
14. สถานภาพผู้บริหารบทบาทให้การอบรมพนักงานที่มาสายรู้สึกโกรธ

### ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

เยาวชนคิดว่าเราสามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นได้อย่างไร

### ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

### ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

สังเกตจากการตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็นของเยาวชน

## เอกสารประกอบ

### การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น

การที่บุคคลปฏิบัติตนตามหน้าที่ของสถานภาพที่ตนมีอยู่ เรียกว่า การแสดงบทบาท การกำหนดบทบาทในสังคม รวมทั้งทัศนคติต่าง ๆ ที่เข้ากับบทบาทนั้น ๆ บุคคลจะได้รับการอบรมให้รู้ระเบียบสังคม เช่น ลักษณะการวางตัวให้มีพฤติกรรมอย่างไรกับบุคคลอื่น ๆ ที่เขามีความสัมพันธ์ด้วยและถูกต้องเหมาะสมกับกาลเทศะ (Macionis, 1992: 83-84; ปฟ้าณิ จิตวิวัฒน์, 2542: 74)

บทบาทที่แสดงออกจริง เป็นการกระทำที่บุคคลปฏิบัติจริงๆ ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์เฉพาะหน้าในขณะนั้นด้วย จึงทำให้การแสดงบทบาทแตกต่างกันไป สถานภาพหนึ่ง ๆ บางครั้ง มีบทบาทที่ต้องแสดงหลายด้านด้วยกัน กล่าวคือ บุคคลต้องแสดงบทบาทตอบสนองบุคคลหลายกลุ่ม เช่น สถานภาพครู มีบทบาทอยู่เป็นชุดที่เกี่ยวกับนักเรียน ได้แก่ สอนหนังสือ ดูแลความประพฤติ เป็นที่ปรึกษาช่วยเหลือยามเกิดปัญหาแล้ว ครูยังต้องติดต่อกับผู้ปกครองนักเรียน เพื่อนร่วมอาชีพ ผู้บริหารโรงเรียน เจ้าหน้าที่ธุรการ ภารโรงอีกด้วย การที่ต้องแสดงบทบาทเพื่อเอาใจ คนหลายกลุ่ม หลายพวก ทำให้เกิดความตึงเครียด อึดอัด คับข้องใจ (สุดา ภิรมย์แก้ว, 2541: 65-66)

บทบาท แยกพิจารณาได้ 2 ทาง คือ บทบาท หมายถึง ตำแหน่งทางสังคมที่มีชื่อเรียกต่างๆ หรือ บทบาท หมายถึง ผลเนื่องที่มีแบบแผนของการกระทำที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ของบุคคลที่อยู่ในสถานการณ์แห่งการปะทะสังสรรค์นั้น

บทบาท ปฏิบัติตามสถานภาพ สถานภาพอาจแปรเปลี่ยนได้ บทบาทของบุคคลในสังคมย่อมขึ้นอยู่กับสถานภาพที่ครองอยู่ และคุณสมบัติส่วนตัวของบุคคล บทบาทของคนซึ่งแตกต่างกันไปตามลักษณะของสถานภาพและอุปนิสัย รวมทั้งสภาพทางกายและจิตใจของบุคคลที่ดำเนินบทบาทนั้น

สถานภาพ หมายถึง หน้าที่ของบุคคลที่ครองตำแหน่งต่างๆในสังคมจึงเป็นเครื่องกำหนดความแตกต่างที่สำคัญของพฤติกรรมของบุคคลในสังคม แบ่งเป็น 2 ประเภท

- 1) สถานภาพติดตัว คือ สภาพที่บุคคลได้รับโดยอัตโนมัติ อันมีรากฐานมาจาก การกำเนิด ได้แก่ อายุ เพศ ชาติตระกูล
- 2) สถานภาพแห่งผลสำเร็จ คือ สถานภาพที่บุคคลได้รับเนื่องมาจากการกระทำหรือ



ผลสำเร็จจากการกระทำ ตามวิถีทางของบุคคล ตำแหน่งต่างๆ อาชีพต่างๆ (คณาจารย์ภาค  
วิชาสังคมวิทยา-มานุษยวิทยา มหาวิทยาลัย รามคำแหง, 2527: 25-26)

บทบาทสอดคล้องกับสถานการณ์ บทบาทในฐานะเป็นตัวแทนของกลุ่ม ได้แก่ การไปทำ  
หน้าที่ทางพิธีการหรือบทบาทในฐานะที่เป็นคนดูแลควบคุมการทำงานของลูกน้อง หรือบทบาท  
ในการเป็นผู้ตัดสินใจ (บรรยงค์ ไตจินดา, 2543: 362-364)



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ครั้งที่ 16 กิจกรรมที่ 15 การพัฒนาเขาวนอารมณ์

องค์ประกอบของเขาวนอารมณ์ด้านที่ 5 คือ การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

### เรื่อง การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

(การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน หมายถึง มีความสัมพันธ์ที่ดี โดยมีอารมณ์และความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สามารถร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอ มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น)

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้เยาวชนสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ โดยการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล ทำให้เข้าใจ การติดต่อสื่อสาร การเอาใจใส่ และเข้าใจถึงความรู้สึกที่คนเรามีต่อการกระทำของตนเองและคนอื่น ๆ

### แนวคิดการพัฒนา

สิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน คือ ถ้าเรามีความรู้สึกที่ดีต่อใครก็จะทำให้มีพฤติกรรมที่ดีต่อบุคคลผู้นั้นตามมา ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกต่อกัน ก็จะมีผลต่อความรู้สึกของผู้รับพฤติกรรมนั้นด้วย

1. การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน จำเป็นต้องมีพื้นฐานมาจากการมองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน การฝึกสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้อื่นจะทำให้การเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้น

2. การติดต่อสื่อสารเกิดจากการแลกเปลี่ยนคำพูดและกิริยาท่าทางระหว่างบุคคลหนึ่งไปยังกลุ่ม การติดต่อสื่อสารแบบสร้างมิตรภาพ มีผลดีต่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่จะทำให้บุคคลสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน รักกัน และเข้าใจกัน

3. การเอาใจใส่ หมายถึง การกระทำใดๆของบุคคลคนหนึ่งที่มีผลกระทบต่อบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องด้วย ในการกระทำหรือการติดต่อสื่อสารดังกล่าวอาจแสดงออกทางคำพูด น้ำเสียง สีหน้า แววตา การใช้ท่าทาง และการสัมผัส ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะมีผลกระทบต่อบุคคลอื่นทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ผู้ให้ให้อย่างจริงใจเหมาะสม มีความสุภาพอ่อนโยน ให้เกียรติ ทำให้ผู้รับเกิดความอบอุ่น ภาคภูมิใจ และดีใจ เช่น การแสดงความยินดี ที่เป็นวิธีการทำเพียงเพื่อดำเนินสัมพันธภาพในชีวิตประจำวัน การแสดงความเคารพ การไหว้ การจับมือ การพูดคุยกันระหว่างบุคคลที่พบปะกันในสังคม

4. จุดยืนแห่งชีวิต คือความรู้สึกที่คนเรามีต่อการกระทำของตนเองและคนอื่น ๆ คือ

ฉันดีคุณก็ดีด้วย เป็นบุคคลที่แสดงออกถึงการยอมรับผู้อื่น โดยมีการแสดงออกทั้งคำพูดและ  
 กิริยาท่าทางที่ไม่ทำให้ใครเสียหาย มีแต่ทำให้คนชื่นใจสบายใจขึ้น ทั้งนี้เพื่อก่อให้เกิดความสุข  
 การทำงานร่วมกันได้ดี การให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ ใบความรู้ 16 และใบงาน 16

วิธีดำเนินการ

### ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยอธิบาย การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล

บุคลิกภาพส่วนบุคคล การติดต่อสื่อสาร ความเอาใจใส่ และจุดยืนแห่งชีวิต

### ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

สิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน คือถ้าเรามีความรู้สึกที่ดีต่อใครก็  
 จะทำให้มีพฤติกรรมที่ดีต่อบุคคลผู้นั้นตามมา ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกต่อกัน ก็จะมีผลต่อ  
 ความรู้สึกของผู้รับพฤติกรรมนั้นด้วย

2.1 การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน จำเป็นต้องมีพื้นฐานมาจากการมองตนเองและผู้อื่น  
 ในแง่ดี สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน การฝึกสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้อื่นจะทำให้การ  
 เริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้น

2.2 การติดต่อสื่อสารเกิดจากการแลกเปลี่ยนคำพูดและกิริยาท่าทางระหว่างบุคคล  
 หนึ่งไปยังกลุ่ม การติดต่อสื่อสารแบบสร้างมิตรภาพ มีผลดีต่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่าง  
 บุคคลที่จะทำให้บุคคลสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน รักกัน และเข้าใจกัน

2.3 การเอาใจใส่ หมายถึง การกระทำใดๆของบุคคลคนหนึ่งที่มีผลกระทบต่อบุคคลอื่น  
 ที่เกี่ยวข้องด้วย ในการกระทำหรือการติดต่อสื่อสารดังกล่าวอาจแสดงออกทางคำพูด น้ำเสียง  
 สีหน้า แววตา การใช้ท่าทาง และการสัมผัส ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะมีผลกระทบต่อบุคคลอื่นทั้งทาง  
 ร่างกาย และจิตใจ ผู้ให้ให้อย่างจริงใจเหมาะสม มีความสุภาพอ่อนโยน ให้เกียรติ ทำให้ผู้รับ  
 เกิดความอบอุ่น ภาคภูมิใจ และดีใจ เช่น การแสดงความยินดี ที่เป็นพิธีการทำเพียงเพื่อดำเนิน  
 สัมพันธภาพในชีวิตประจำวัน การแสดงความเคารพ การไหว้ การจับมือ การพูดคุยกันระหว่าง  
 บุคคลที่พบปะกันในสังคม

2.4 จุดยืนแห่งชีวิต คือความรู้สึกที่คนเรามีต่อการกระทำของตนเองและคนอื่น ๆ คือ

ฉันดีคุณก็ดีด้วย เป็นบุคคลที่แสดงออกถึงการยอมรับผู้อื่น โดยมีการแสดงออกทั้งคำพูดและ  
 กิริยาท่าทางที่ไม่ทำให้ใครเสียหาย มีแต่ทำให้คนชื่นใจสบายใจขึ้น ทั้งนี้เพื่อก่อให้เกิดความสุข  
 การทำงานร่วมกันได้ดี การให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ผู้วิจัยให้เยาวชนแสดงบทบาทสมมติที่ไม่ได้กำหนดบทบาท เพื่อการมีสัมพันธภาพที่ดี  
 ต่อกัน ในรูปแบบต่างๆ ตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น (ใบงาน 16) ให้เยาวชนวิเคราะห์การ  
 สื่อสารระหว่างบุคคล โดยพิจารณาทั้งภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง รวมทั้งสีหน้า แววตา  
 และน้ำเสียง สอดคล้องกับอารมณ์ที่เยาวชนแสดง

### ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

เยาวชนคิดว่าการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล สามารถช่วยให้มีสัมพันธภาพที่ดี  
 ต่อกันได้อย่างไร

### ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

เยาวชนช่วยกันสรุปการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

### ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

- 5.1 สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและอภิปราย
- 5.2 สังเกตจากการร่วมมือในการแสดงบทบาทสมมติ
- 5.3 สังเกตจากการสรุป

สถาบันวิทยบริการ  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ใบความรู้ 16

การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดย การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล

ประโยชน์ของการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล จะช่วยให้ผู้ที่ศึกษาได้รู้จักบุคลิกภาพของตนเองและเข้าใจพฤติกรรมของตนเองในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของบุคคลอื่น นอกจากนี้ยังได้รู้จักปรับปรุงแก้ไขเพื่อเสริมสร้างการติดต่อสื่อสารและการทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นไปในเชิงสร้างสรรค์

แนวความคิดหลักของ การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล คือ การทำให้บุคคลเริ่มมองตัวเอง โดยพยายามวิเคราะห์ตัวเองและวิเคราะห์การกระทำที่ประพฤติปฏิบัติอยู่เป็นประจำ เพื่อเปลี่ยนแปลงที่ตัวเองก่อนที่จะเปลี่ยนแปลงคนอื่น ในการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล กล่าวถึงแนวความคิดที่สำคัญ 4 ประการที่เราปฏิบัติต่อเนื่องกันไปดังนี้

### 1. บุคลิกภาพส่วนบุคคล โดยแบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 3 แบบ

#### 1.1 สภาวะความเป็นพ่อแม่ แบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ

1.1.1 สภาวะความเป็นพ่อแม่ที่เข้มงวด เป็นพ่อแม่ที่ชอบจู้จี้จุกจิก ติเตียน บังคับ และดุแก่ง

1.1.2 สภาวะความเป็นพ่อแม่ที่มีเมตตา เป็นสภาวะพ่อแม่ที่ใจดี สุภาพ อ่อนโยน พุดจาไพเราะ และเอื้ออาทรต่อผู้อื่นเช่นเดียวกับพ่อแม่แสดงต่อลูกตน

พฤติกรรมที่แสดงออกถึงสภาวะนี้คือ โอบไหล่ กอดรัด ตะแวน จูมมียิ้ม หรืออุบหัวคนอื่น

1.2 สภาวะความเป็นผู้ใหญ่ เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่มีเหตุผล รู้จักคิดพิจารณา ไตร่ตรองว่าสิ่งใดเหมาะสม สิ่งใดควร และสิ่งใดมีประโยชน์ มีการวางแผนตามขั้นตอนในการกระทำสิ่งต่างๆ

1.3 สภาวะความเป็นเด็ก เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่ประกอบไปด้วยการแสดงออกในลักษณะสร้างสรรค์ เป็นไปตามธรรมชาติที่ไม่ได้ขัดเกลา และเป็นความต้องการอันแท้จริง โดยบุคลิกภาพส่วนนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วนย่อยๆ คือ

1.3.1 สภาวะความเป็นเด็กเชื่อฟัง เป็นลักษณะที่ยอมปฏิบัติตามผู้อื่น เชื่อฟัง หัวอ่อน ชอบฟังพาดคนอื่น ตัดสินใจด้วยตนเองไม่ค่อยได้ ไม่เชื่อมั่นในตนเองและไม่สามารถช่วยตนเองได้

1.3.2 สภาวะเด็กที่สร้างสรรค์ ได้แก่ เด็กช่างคิดช่างฝันในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้

1.3.3 สภาวะเด็กตามธรรมชาติ ได้แก่ นิสัยเด็กมีธรรมชาติที่ชอบความสนุกสนานร่าเริง ไม่กล้าแสดงออก กลัว มีความเห็นแก่ตัว ไร้เดียงสา ไม่มีเหตุผล มีการกระทำหรือคำพูดที่เล่นๆ และเป็นธรรมชาติ และมีความอยากรู้อยากเห็น ซึ่งเป็นส่วนที่ไม่ได้ขัดเกลา แสดงออกไป ตามที่อยากจะเป็น

บุคลิกภาพทั้ง 3 ส่วนนี้จะปรากฏอยู่ในคนคนหนึ่ง ทั้งนี้ไม่เกี่ยวกับวัยหรืออายุ แต่เกี่ยวกับสภาวะ หรือรูปแบบที่เขาสะสมมาตั้งแต่เด็กๆ การวิเคราะห์บุคลิกภาพจะช่วยให้รู้พฤติกรรมของตัวเราและผู้อื่นว่ามีพฤติกรรมแนวโน้มภาพรวมเป็นอย่างไร พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพดีจะต้องมีลักษณะดังนี้ 1) เป็นบุคคลที่ไม่บังคับควบคุมผู้อื่น คือ จะต้องไม่ให้ สภาวะความเป็นพ่อแม่ที่เข้มงวดสูง กว่าสภาวะความเป็นพ่อแม่ที่มีเมตตา จึงจะทำให้เป็นผู้ที่มีลักษณะมีเมตตาและชอบช่วยเหลือผู้อื่น 2) เป็นบุคคลที่ไม่ให้ผู้อื่นบังคับตนเอง คือจะต้องมีสภาวะเด็กตามธรรมชาติและสภาวะเด็กที่สร้างสรรค์ สูงกว่าสภาวะความเป็นเด็กเชื่อฟัง จึงจะทำให้เป็นผู้ที่มีลักษณะความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สนุกสนาน ชอบอิสระ และควบคุมไม่ให้ตนเองยอมคนอื่นมากเกินไป 3) ควบคุมตนเองได้ดี คือมีสภาวะความเป็นผู้ใหญ่สูงกว่าทั้งหมด จะทำให้เป็นบุคคลที่มีเหตุผล ไม่ทำตามอารมณ์ และรู้จักคิดไตร่ตรอง

2. การติดต่อสื่อสาร การติดต่อสื่อสารเกิดจากการแลกเปลี่ยนคำพูดและกิริยาท่าทางระหว่างบุคคลหนึ่งไปยังกลุ่ม ซึ่งแบ่งได้ 3 แบบคือ

2.1 การติดต่อสื่อสาร จำแนกได้เป็น 3 แบบคือ

2.1.1 การติดต่อสื่อสารแบบค่อยตามกันหรือแบบสร้างมิตรภาพ มีผลดีต่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่จะทำให้บุคคลสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน รักกัน และเข้าใจกัน ดังตัวอย่าง

ฝ่ายถาม: “เธอช่วยทำรายงานวิชามนุษยสัมพันธ์ให้หน่อยสิ

ฉันทำไม่ทันส่งอาจารย์”



ฝ่ายตอบ: “ความจริงฉันก็ทำไม่ทันเหมือนกัน แต่ฉันจะช่วยเธอก่อน  
แล้วเธอค่อยมาช่วยฉัน”

### 2.1.2 การติดต่อสื่อสารแบบไขว้หรือแบบขัดแย้งกันหรือแบบไม่สร้าง

มิตรภาพ

### 2.1.3 การติดต่อสื่อสารแบบซ่อนเร้น

**3. การเอาใจใส่หรือการยอมรับ** หมายถึง การกระทำใดๆของบุคคลคนหนึ่งที่มีผล  
กระทบต่อบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องด้วย ในการกระทำหรือการติดต่อสื่อสารดังกล่าวอาจแสดงออก  
ทางคำพูด น้ำเสียง สีหน้า แววตา การใช้ท่าทาง และการสัมผัส ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะมีผลกระทบต่อ  
บุคคลอื่นทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจจะมีผลกระทบทั้งทางบวกและลบ

การเอาใจใส่แบ่งออกเป็น 5 ชนิด คือ

3.1 ให้ผลทางบวก หมายถึง ผู้ให้ให้อย่างจริงใจ เหมาะสม มีความสุภาพ อ่อนโยน  
ให้เกียรติ ทำให้ผู้รับเกิดความอบอุ่น ภาคภูมิใจ และดีใจ เช่น การแสดงความยินดีกับเพื่อนที่ได้  
รับปริญญาเกียรตินิยมอันดับ 1 หรือพนักงานขายเอาใจใส่ทางบวกแก่ลูกค้า

3.2 ให้ผลทางลบ หมายถึง ทำให้ผู้รับเกิดความขุ่นมัว อับอาย โกรธ หมดกำลังใจ  
เสียหน้า เสียศักดิ์ศรี

3.3 หลอกลวง หมายถึง เสแสร้ง ไม่มีความจริงใจ

3.4 ให้อย่างมีเงื่อนไข

3.5 ที่เป็นพิธีการ ทำเพียงเพื่อดำเนินสัมพันธภาพในชีวิตประจำวัน เช่น การแสดง  
ความเคารพ การไหว้ การจับมือ การพูดคุยกันระหว่างบุคคลที่พบปะกันในสังคม

ดังได้กล่าวมาแล้วต่างก่อให้เกิดผลต่อการติดต่อสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นทั้งทางบวก  
ที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจ มีกำลังใจ สบายใจ ส่วนที่ก่อให้เกิดผลทางลบย่อมทำให้เกิด  
ความขุ่นมัวทางอารมณ์ ดังนั้นจึงควรเลือกให้เหมาะสม

**4. จุดยืนแห่งชีวิต** คือ ความรู้สึกที่คนเรามีต่อการกระทำของตนเองและคนอื่นๆ แบ่ง  
ออกได้เป็น 4 ลักษณะ คือ

4.1 ชั้นดีคุณก็ดีด้วย เป็นบุคคลที่แสดงออกถึงการยอมรับผู้อื่น โดยมีการแสดงออก  
ทั้งคำพูดและกิริยาท่าทางที่ไม่ทำให้ใครเสียหาย มีแต่ทำให้คนชื่นใจ สบายใจขึ้น การพูดและ  
การแสดงออกเช่นนี้เป็นสิ่งที่ปรารถนาให้คนในโลกนี้ได้พูดกัน ทั้งนี้เพื่อก่อให้เกิดความสุข การ

ทำงานร่วมกันได้ดี การให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตัวอย่างคำพูดลักษณะนี้ได้แก่

“ตัดชุดใหม่หรือ สวยดีนี่ ตัดร้านไหนจะ เขาออกแบบสวยดี เหมาะกับเธอมากเลย”

4.2 ชั้นเลวแต่คุณดี เป็นบุคคลที่มองตนเองไม่ดีไม่เก่งเท่าคนอื่น

4.3 ชั้นดีแต่คุณเลว เป็นลักษณะที่บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าตนเองสำคัญกว่าบุคคลอื่น

4.4 ชั้นเลวคุณก็เลวด้วย เป็นลักษณะบุคคลที่มีความผิดหวัง เห็นว่าชีวิตไร้คุณค่า



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ใบงาน 16

บทบาทสมมติ (แบบไม่กำหนดบทบาท) ให้ท่านแสดงบทบาทสมมติ เพื่อการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

1. วินัย ชวน นงศ์นุช ไปทานข้าว
2. ยุทธนา ไม่เห็นด้วยและมีความคิดเห็นไม่ตรงกันกับ อัมพร ในการจัดบอร์ดร่วมกัน
3. ในที่ประชุมเมื่อสมาชิกยกมือพร้อมกับเราที่จะขอพูดแสดงความคิดเห็น
4. เมื่อได้พบกับเพื่อนที่รู้จัก เดินสวนทางมา
5. เมื่อเพื่อนขอให้เราช่วยทำรายงานให้เนื่องจากทำไม่ทันส่ง แต่ความจริงแล้วเราก็ทำ

ไม่ทันเหมือนกัน

6. เมื่อเพื่อนขอคำปรึกษาเรื่องเกี่ยวกับการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์
7. เมื่อเพื่อนได้รับรางวัลชนะเลิศด้านการวาดรูป

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## เอกสารประกอบ

### การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน (handling relationships) หมายถึง มีความสัมพันธ์ที่ดี โดยมีอารมณ์และความรู้สึกที่ดีที่ติดต่อกัน สามารถพึ่งพาอาศัยกันได้ (Salovey, 1990 อ้างถึงใน Goleman, 1995: 47; Barker, 2002: 535)

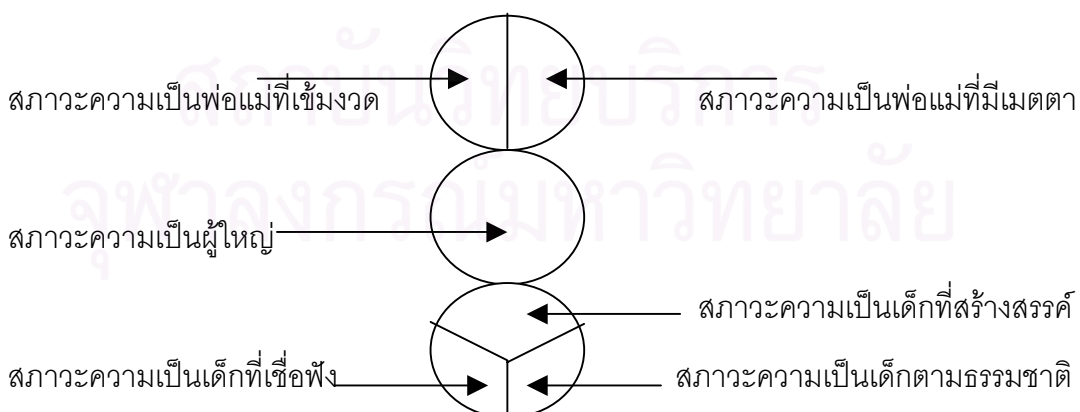
### แนวทางการพัฒนา

การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยใช้แนวคิดจากทฤษฎีการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล (Transactional Analysis; TA) ของ Eric Berne (วิภาพร มาพบสุข, 2543: 151-162)

ประโยชน์ของ TA จะช่วยให้ผู้ที่ศึกษาได้รู้จักบุคลิกภาพของตนเองและเข้าใจพฤติกรรมของตนเองในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของบุคคลอื่น นอกจากนี้ยังได้รู้จักปรับปรุงแก้ไขเพื่อเสริมสร้างการติดต่อสื่อสารและการทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นไปในเชิงสร้างสรรค์

แนวความคิดหลักของ TA คือ การทำให้บุคคลเริ่มมองตัวเอง โดยพยายามวิเคราะห์ตัวเองและวิเคราะห์การกระทำที่ประพฤติปฏิบัติอยู่เป็นประจำ เพื่อเปลี่ยนแปลงที่ตัวเองก่อนที่จะเปลี่ยนแปลงคนอื่น ในทฤษฎี TA กล่าวถึงแนวความคิดที่สำคัญ 4 ประการที่เราปฏิบัติต่อเนื่องกันไปตลอดชีวิตดังนี้

#### 1. บุคลิกภาพส่วนบุคคล (Ego State) โดยแบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 3 แบบ



## 1.1 สภาวะความเป็นพ่อแม่ (parent ego state; P) แบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ

1.1.1 สภาวะความเป็นพ่อแม่ที่เข้มงวด เป็นพ่อแม่ที่ชอบจู้จี้จุกจิก ตีเตือน บังคับ และดุแก่ง พฤติกรรมที่แสดงถึงสภาวะนี้คือ การขมวดคิ้ว เม้มปาก กอดคอ ทำสะเอว ชี้นิ้ว หรือ หน้างอ

ส่วนดี เป็นส่วนที่แข็งแกร่ง เต็มไปด้วยความคิดเห็นของตนเองและของผู้อื่น โดยไม่เป็นการลบหลู่ดูหมิ่นหรือทำให้ผู้อื่นต่ำต้อย ถ้าวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นก็จะเป็นการวิพากษ์วิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ตัวอย่าง

“คุณต้องทำรายงานเรื่องนี้ให้เสร็จภายในวันจันทร์ เพราะผู้จัดการสั่งไว้”

“ถ้าคุณพูดจาไพเราะกว่านี้ คุณจะเป็นคนน่ารัก”

“คุณต้องขยันอ่านหนังสือมากกว่านี้ มิฉะนั้นคุณคงจะสอบตก”

ส่วนเสีย เป็นส่วนที่ชอบวิพากษ์วิจารณ์ นินทาว่าร้าย บังคับ คบคุยมคนอื่น ทำให้ผู้อื่นต่ำต้อยกว่าตน ไม่ได้วิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์

1.1.2 สภาวะความเป็นพ่อแม่ที่มีเมตตา เป็นสภาวะพ่อแม่ที่ใจดี สุภาพอ่อนโยน พูดจาไพเราะ และเอื้ออาทรต่อผู้อื่นเช่นเดียวกับพ่อแม่แสดงต่อลูกตน

พฤติกรรมที่แสดงออกถึงสภาวะนี้คือ โอบไหล่ กอดรัด ตะแชน จูมมือ ยิ้ม หรือลูบหัวคนอื่น นอกจากนี้ยังมีลักษณะเฉพาะตัวอื่นๆ เช่น ลักษณะคำพูดดังนี้

“คุณไม่สบายน่าจะกลับบ้านไปพักผ่อน”

“ดูเธอไม่สบาย ฉันจะจัดการกับงานที่เหลือให้เธอเอง”

“ฉันจะช่วยเธอทำรายงาน”

“เธอเข้าประชุมไม่ได้ ฉันจะเข้าประชุมแทนเธอ”

“ฉันจะช่วยทบทวนบทเรียนให้เธอ เธอจะได้สอบผ่านวิชาเคมี”

ส่วนดี เป็นส่วนที่สนใจใยดีต่อผู้อื่นอย่างแท้จริง แสดงความรัก ความห่วงใย มีความจริงใจในการช่วยเหลือคนอื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ และไม่ก่อความเดือดร้อนให้ตนเองและผู้อื่น ซึ่งบุคลิกภาพส่วนนี้เห็นได้จากความรักของพ่อแม่

ส่วนเสีย เป็นส่วนที่ช่วยเหลือคนอื่นโดยก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองหรือผู้อื่น เช่น พ่อแม่รักลูกมากเกินไปจนทำให้ลูกเสียคน หรือหัวหน้าช่วยเหลือลูกน้องจนกระทั่งตนเองได้รับความเดือดร้อน

1.2 สภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (adult ego state; A) เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่มีเหตุผล รู้จักคิดพิจารณาไตร่ตรองว่าสิ่งใดเหมาะสม สิ่งใดควร และสิ่งใดมีประโยชน์ มีการวางแผนตามขั้นตอนในการกระทำสิ่งต่างๆ ตัวอย่างคำพูดมีดังนี้

ถาม: “วันนี้บริษัทเรามีการประชุมเวลา 9:00 น. เธอจะเข้าประชุมด้วยหรือเปล่า”

ตอบ: “เข้าสิจ๊ะ”

ถาม: “เทอมนี้คุณลงเรียนวิชามนุษยสัมพันธ์หรือเปล่า”

ตอบ: “ลงค่ะ”

ส่วนดี คือทำให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองได้ในทุกสถานการณ์

1.3 สภาวะความเป็นเด็ก (child ego state; C) เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่ประกอบไปด้วยการแสดงออกในลักษณะสร้างสรรค์ เป็นไปตามธรรมชาติที่ไม่ได้ขัดเกลา และเป็นความต้องการอันแท้จริง สภาวะความเป็นเด็กก็เช่นเดียวกับสภาวะอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับอายุ เพราะคนที่อายุมากขึ้น ก็อาจแสดงสภาวะนี้ได้ โดยบุคลิกภาพส่วนนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วนย่อยๆ คือ

1.3.1 สภาวะความเป็นเด็กเชื่อฟัง เป็นลักษณะที่ยอมปฏิบัติตามผู้อื่น เชื่อฟัง หัวอ่อน ชอบฟังพาดคนอื่น ตัดสินใจด้วยตนเองไม่ค่อยได้ ไม่เชื่อมั่นในตนเองและไม่สามารถช่วยตนเองได้

ส่วนดี เป็นส่วนที่แสดงความอ่อนน้อมถ่อมตน ความสุภาพอ่อนโยน การเชื่อฟัง และปฏิบัติตามผู้อื่นที่เป็นผู้ใหญ่กว่า เนื่องจากการกระทำแบบนี้จะได้รับความรักและความอบอุ่นจากผู้อื่น ตัวอย่างคำพูด เช่น ค่ะ ครับ ขอโทษค่ะ

ส่วนเสีย เป็นสภาวะความเป็นเด็กเชื่อง่าย หัวอ่อน ง่าย ซึ่งอาจก่อให้เกิดโทษแก่ตนเองได้ เช่น เชื่อเรื่องงมงาย ไร้สาระ เชื่อข่าวลือ หรือเชื่อโชคลาง

1.3.2 สภาวะความเป็นเด็กที่สร้างสรรค์ ได้แก่ เด็กช่างคิดช่างฝันในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้

1.3.3 สภาวะความเป็นเด็กตามธรรมชาติ ได้แก่ นิสัยเด็กมีธรรมชาติที่ชอบความสนุกสนานร่าเริง ไม่กล้าแสดงออก กลัว มีความเห็นแก่ตัว ไร้เดียงสา ไม่มีเหตุผล มีการกระทำหรือคำพูดที่เล่นๆ และเป็นธรรมชาติ และมีความอยากรู้อยากเห็น ซึ่งเป็นส่วนที่ไม่ได้ขัดเกลาแสดงออกไป ตามที่อยากจะเป็น พฤติกรรมการแสดงออกแสดง เช่น การยิ้ม การหัวเราะ การ



ร้องไห้ การอาละวาด การส่งเสียงดัง การกัดเล็บ หรือการทำจมูกย่น ส่วนคำพูดที่ใช้ เช่น ฉันต้องการ ฉันไม่รู้ ฉันจะไป ฉันจะเอา ช่วยหน่อยสิ ฉันขอเดาว่า

ส่วนดี เป็นส่วนที่แสดงถึงสภาวะตามธรรมชาติในด้านการแสดงความน่ารัก สนุกสนานร่าเริง มีความผูกพันสนิทสนมกับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา และไม่คิดร้ายหรือทำลายจิตใจผู้อื่น

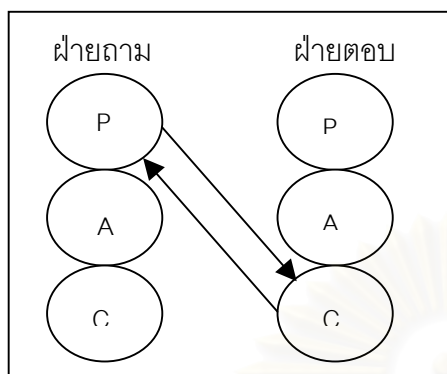
ส่วนเสีย เป็นส่วนที่ให้โทษแก่ตนเองและผู้อื่นได้ เป็นการกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองโดยไม่คำนึงว่าจะเกิดโทษใดๆ ต่อตนเองและผู้อื่น เช่น การขับรถเร็วเกินกว่าเหตุ การเอาแต่ใจตนเอง การเมาอาละวาด หรือการใช้จ่ายเงินฟุ่มเฟือย

บุคลิกภาพทั้ง 3 ส่วนนี้จะปรากฏอยู่ในคนคนหนึ่ง ทั้งนี้ไม่เกี่ยวกับวัยหรืออายุ แต่เกี่ยวกับสภาวะ หรือรูปแบบที่เขาสะสมมาตั้งแต่เด็กๆ การวิเคราะห์บุคลิกภาพจะช่วยให้รู้พฤติกรรมของตัวเราและผู้อื่นว่ามีพฤติกรรมแนวโน้มภาพรวมเป็นอย่างไร พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพดีจะต้องมีลักษณะดังนี้ 1) เป็นบุคคลที่ไม่บังคับควบคุมผู้อื่น คือ จะต้องไม่ให้ สภาวะความเป็นพ่อแม่ที่เข้มงวดสูง กว่าสภาวะความเป็นพ่อแม่ที่มีเมตตา จึงจะทำให้เป็นผู้ที่มีลักษณะมีเมตตาและชอบช่วยเหลือผู้อื่น 2) เป็นบุคคลที่ไม่ให้ผู้อื่นบังคับตนเอง คือจะต้องมีสภาวะเด็กตามธรรมชาติ และสภาวะเด็กที่สร้างสรรค์ สูงกว่าสภาวะความเป็นเด็กเชื่อฟัง จึงจะทำให้เป็นผู้ที่มีลักษณะความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สนุกสนาน ชอบอิสระ และควบคุมไม่ให้ตนเองยอมคนอื่นมากเกินไป 3) ควบคุมตนเองได้ดี คือมีสภาวะความเป็นผู้ใหญ่สูงกว่าทั้งหมด จะทำให้เป็นบุคคลที่มีเหตุผล ไม่ทำตามอารมณ์ และรู้จักคิดไตร่ตรอง

**2. การติดต่อสื่อสาร (transaction)** การติดต่อสื่อสารเกิดจากการแลกเปลี่ยนคำพูด และกิริยาท่าทางระหว่างบุคคลหนึ่งไปยังกลุ่ม ซึ่งแบ่งได้ 3 แบบคือ

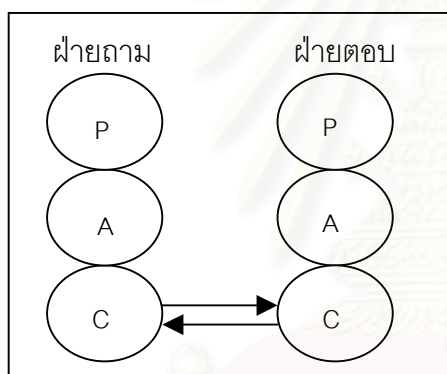
2.1 การติดต่อสื่อสาร จำแนกได้เป็น 3 แบบคือ

การติดต่อสื่อสารแบบคล้ายตามกันหรือแบบสร้างมิตรภาพ เป็นลักษณะการติดต่อสื่อสารจากบุคคลที่ 1 ส่งตัวเรา ซึ่งอาจเป็นคำพูดหรือกิริยาท่าทางบางอย่างไปยัง ego state ของบุคคลที่ 2 โดยมุ่งหมายที่จะให้บุคคลที่ 2 สนองตอบกลับจาก ego state ในส่วนนั้น ซึ่งบุคคลที่ 2 ก็สนองตอบตามที่บุคคลที่ 1 คาดหมายจริงๆ การติดต่อสื่อสารแบบคู่ขนานจึงมีผลดีต่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่จะทำให้บุคคลทั้งสองสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน รักกัน และเข้าใจกัน ดังตัวอย่าง

parent-child transaction

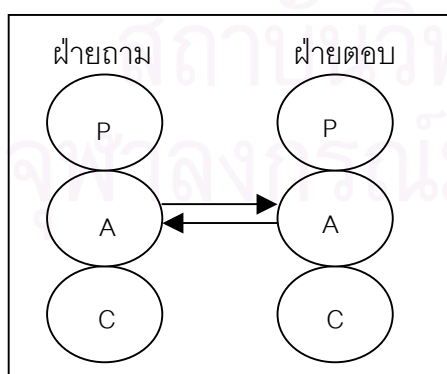
ฝ่ายถาม: “ลูกควรใช้เงินให้ประหยัดหน่อยนะ  
แม่รู้สึกว่าคุณใช้เงินฟุ่มเฟือยใน  
ระยะนี้”

ฝ่ายตอบ: “ค่ะแม่ หนูจะพยายามประหยัด”

child-child transaction

ฝ่ายถาม: “เธอช่วยทำรายงานวิชา  
มนุษยสัมพันธ์ให้หน่อยสิ  
ฉันทำไม่ทันส่งอาจารย์”

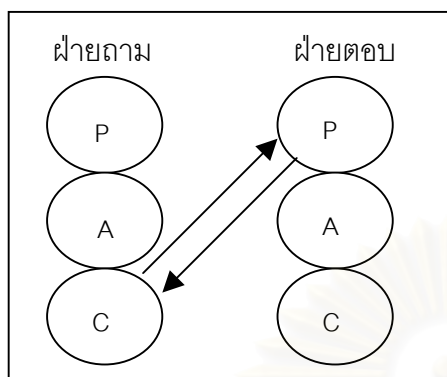
ฝ่ายตอบ: “ความจริงฉันก็ทำไม่ทันเหมือนกัน  
แต่ฉันจะช่วยเธอก่อนแล้วเธอค่อย  
มาช่วยฉัน”

adult-adult transaction

ฝ่ายถาม: “เทอมนี้เธอลงเรียนวิชา  
มนุษยสัมพันธ์หรือเปล่า”

ฝ่ายตอบ: “ลงจ้ะ”

child –parent transaction



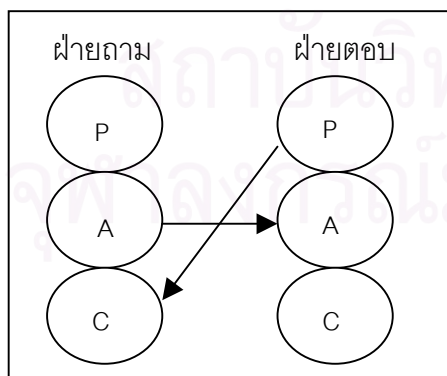
ฝ่ายถาม: “เรียนวิชาคณิตศาสตร์ทำให้ผมต้อง  
เสียเวลาทำแบบฝึกหัดมากเลยคุณรู้  
ไหม”

ฝ่ายตอบ: “ผมรู้ แต่คุณก็ต้องใช้ความพยายาม  
ให้มากขึ้นหน่อย เพราะอีกเทอมเดียวเรา  
ก็จะเรียนจบแล้ว”

รูปการติดต่อสื่อสารแบบคล้ายตามหรือแบบสร้างมิตรภาพ

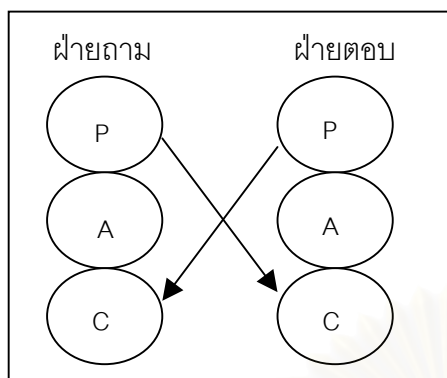
จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ทั้งฝ่ายถามและฝ่ายตอบต่างมีมนุษย์สัมพันธ์ต่อกัน มีการตอบอย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงเพื่อถนอมน้ำใจกัน แต่ถ้าฝ่ายตอบไม่ตอบอย่างตรงไปตรงมาจะเป็นการสื่อสารอีกรูปแบบหนึ่งที่เรียกว่าการติดต่อสื่อสารแบบไขว้

2.1.2 การติดต่อสื่อสารแบบไขว้หรือแบบขัดแย้งกันหรือแบบไม่สร้างมิตรภาพ  
เกิดขึ้นเมื่อฝ่ายตอบไม่สามารถแสดง ego state เป็นไปตามการคาดหมายของฝ่ายถาม ซึ่งจะทำให้การติดต่อสื่อสารหยุดชะงักหรือต้องเปลี่ยนเรื่องพูดใหม่ ดังตัวอย่าง



ฝ่ายถาม: “อาจารย์ครับ ผมขอลากลับบ้านครับ  
ผมไม่สบายมาก เป็นไข้และท้องเสีย”

ฝ่ายตอบ: “ครูเห็นเธอป่วยตลอดเลย เธอแก่แล้ว  
หรือเปล่า”



ฝ่ายถาม: “สุนี่ช่วยพิมพ์งาน 10 หน้านี้ให้เสร็จ  
ภายในชั่วโมงนี้ด้วยนะผมจะรีบใช้”

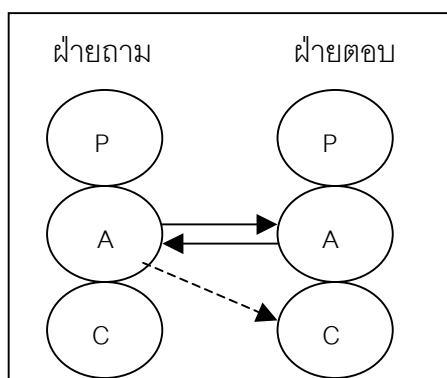
ฝ่ายตอบ: “หัวหน้าเอาไปให้คนอื่นพิมพ์เถอะคะ  
หนูพิมพ์ไม่ได้หรอกคะตั้ง 10 หน้า  
ภายใน 1 ชั่วโมง”

รูปการติดต่อสื่อสารแบบไขว้หรือแบบขัดแย้งกันหรือแบบไม่สร้างมิตรภาพ

สรุปได้ว่าการติดต่อสื่อสารแบบไขว้ จะเป็นการติดต่อสื่อสารที่มีส่วนทำให้บุคคลทั้งสองมีความขัดแย้งกันและไม่สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันได้

2.1.3 การติดต่อสื่อสารแบบซ่อนเร้น คือการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล 2 คน ที่มีพฤติกรรมการพูดอย่างหนึ่ง แต่มีความต้องการหรือมีความรู้สึกที่แท้จริงซ่อนเร้นอยู่ในใจ ซึ่งถ้าพูดออกไปจะไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม จึงพูดออกมาเพื่อให้ผู้ฟังยอมรับตามมารยาทของสังคมหรือเพื่อความพอใจของอีกฝ่ายหนึ่ง การสื่อสารลักษณะนี้จึงมีลักษณะ “ปากกับใจไม่ตรงกัน” ซึ่งเป็นลักษณะการสื่อสารที่นำไปสู่ความขัดแย้งหรือความไม่มีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันซึ่งเป็นลักษณะการสื่อสารที่นำไปสู่ความขัดแย้งหรือความไม่มีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ซึ่งจำแนกการติดต่อสื่อสารลักษณะนี้ได้เป็น 2 ระดับคือ

2.1.3.1 การติดต่อสื่อสารแบบซ่อนเร้นไม่จริงใจของผู้ส่งสาร หมายถึง การสื่อสารที่เกิดขึ้นเมื่อผู้ส่งสาร 2 ชนิด (ออกมาในเวลาเดียวกัน) ไปยังผู้รับ โดยข่าวสารชนิดที่หนึ่งเป็นข่าวสารที่เป็นคำตอบคำพูดหรือการแสดงออกเพื่อให้สังคมยอมรับ ส่วนคำพูดหรือกริยาท่าทางที่ต้องการจะสื่อความหมายจริงๆนั้นถูกซ่อนเร้นอยู่ในใจ ซึ่งไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ดังตัวอย่าง



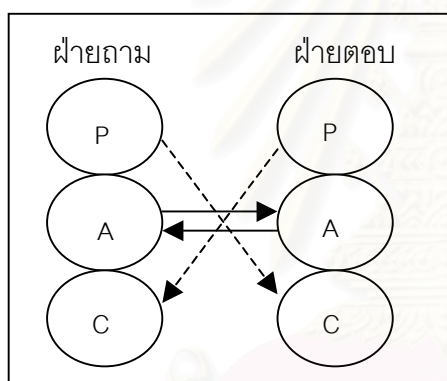
ฝ่ายถาม: “ขอแสดงความยินดีด้วยที่เขาได้ 2  
ชั้น” (→)

(ซ่อนเร้น) : (ที่ได้มาก็เพราะประจบสอพลอเจ้า  
นาย) (→)

ฝ่ายตอบ: “ขอบคุณคะ” (←)

จากตัวอย่างนี้จะเห็นได้ว่าฝ่ายถามสื่อความหมาย adult ego state ของเขาไปยัง adult ego state ของฝ่ายตอบ เพื่อแสดงมารยาททางสังคมที่ดี แต่ขณะเดียวกันก็มีพฤติกรรมซ่อนเร้นทำนองต่อว่าอยู่ในใจ แต่ผู้ตอบก็ตอบด้วยความจริงใจว่า “ขอบคุณค่ะ” ซึ่งไม่มีการซ่อนเร้นใดๆแอบแฝงอยู่

2.1.3.2 การติดต่อสื่อสารแบบซ่อนเร้นไม่จริงใจของผู้ส่งสารและผู้รับสาร เป็นการสื่อสารแบบซ่อนเร้นของบุคคล 2 คน ที่ดูเหมือนจะจริงใจต่อกัน แต่ในใจไม่มีความจริงใจต่อกันเลยหรืออาจกล่าวได้ว่าทั้ง 2 คนมีลักษณะ “ปากกับใจไม่ตรงกัน” ซึ่งเป็นการสื่อสารที่นำไปสู่ความขัดแย้งหรือไม่มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน อาจจะเป็นลักษณะ parent กับ child หรือ child กับ parent ดังตัวอย่าง



ฝ่ายถาม: “ขอแสดงความดีใจด้วยที่เธอได้เกรด

A วิชามนุษยสัมพันธ์” (→)

(ซ่อนเร้น): (ที่แท้เธอประจบสอพลออาจารย์จึงได้เกรด A) (→)

ฝ่ายตอบ: “ขอบใจเธอมากจ้ะ” (←)

(ซ่อนเร้น): (เธอพูดไปอย่างนั้นเอง ไม่ได้มีความจริงใจหรอก) (←)

การสื่อสารแบบซ่อนเร้นไม่จริงใจทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร

จากตัวอย่างนี้จะเห็นได้ว่าฝ่ายถามสื่อความหมายจาก adult ego state ของเขาไปยัง adult ego state ของฝ่ายตอบ เพื่อแสดงมารยาทที่ดีงาม และฝ่ายตอบก็ตอบอย่างมีมารยาทเช่นเดียวกัน แต่ความในใจของทั้ง 2 ฝ่าย ต่างไม่มีความจริงใจต่อกันเลย การแสดงซึ่งการติดต่อสื่อสารทำนองนี้เป็นลักษณะที่ไม่ดี สำหรับการสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนมนุษย์ ซึ่งมนุษย์ในสังคมส่วนใหญ่ก็มักจะสวมหน้ากากใส่กันโดยไม่มีความจริงใจหรือมีน้ำใจที่ดีต่อกัน ดังนั้นจึงสมควรเลือกปฏิบัติเฉพาะลักษณะการติดต่อสื่อสาร ที่เต็มไปด้วยความมีน้ำใจจริง การมีมารยาท และการไม่ทำลายจิตใจผู้อื่น จึงจะเป็นสิ่งที่ดีต่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลโดยทั่วไป

3. การเอาใจใส่หรือการยอมรับ (strokes) หมายถึง การกระทำใดๆ ของบุคคลคนหนึ่งที่มีผลกระทบต่อบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องด้วย ในการกระทำหรือการติดต่อสื่อสารดังกล่าวอาจแสดงออกทางคำพูด น้ำเสียง สีหน้า แววตา การใช้ท่าทาง และการสัมผัส ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะมีผลกระทบต่อบุคคลอื่นทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจจะมีผลกระทบทั้งทางบวกและทางลบ ทางดีหรือทางร้าย อบอุ่นหรืออ้างว้าง ดีใจหรือเสียใจก็ได้

Eric Berne ศึกษาค้นพบว่า มนุษย์มีความต้องการสัมผัสทั้งทางร่างกายและจิตใจ ถ้าไม่มีการสัมผัสดังกล่าวมนุษย์ไม่อาจจะมีชีวิตอยู่รอดและไม่อาจเจริญเติบโตในลักษณะปกติได้ มนุษย์ต้องการการสัมผัสหรือพฤติกรรมในการติดต่อแปรเปลี่ยนไปตามอายุ กล่าวคือ วัยทารก เมื่อแรกเกิดเด็กทารกต้องการสโตรกจากพ่อแม่ในลักษณะของความรัก ความสนใจ ความอบอุ่นและการสัมผัสที่นิ่มนวล

วัยเด็ก เด็กต้องการสโตรกจากพ่อแม่ในลักษณะต้องการการเอาใจใส่ การให้คำแนะนำ การให้กำลังใจ และการเรียนรู้ทางภาษาท่าทาง

วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่บุคคลต้องการสโตรกเปลี่ยนไปในลักษณะต้องการการเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นต้องการได้รับเกียรติยศ ชื่อเสียง ต้องการมีคู่ครอง ความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน การท่องเที่ยว และความต้องการมีครอบครัวที่อบอุ่น เป็นต้น

สโตรกแบ่งออกเป็น 5 ชนิด คือ

3.1 สโตรกที่ให้ผลทางบวก หมายถึง สโตรกที่ผู้ให้ให้อย่างจริงใจ เหมาะสม มีความสุภาพ อ่อนโยน ให้เกียรติ ทำให้ผู้รับเกิดความอบอุ่น ภาคภูมิใจ และดีใจ เช่น การแสดงความยินดีกับเพื่อนที่ได้รับปริญญาเกียรตินิยมอันดับ 1 หรือพนักงานขายเอาใจใส่ทางบวกแก่ลูกค้า

3.2 สโตรกที่ให้ผลทางลบ หมายถึง สโตรกที่ทำให้ผู้รับเกิดความขุ่นมัว อับอาย โกรธ หมดกำลังใจ เสียหน้า เสียศักดิ์ศรี เช่น ผู้บังคับบัญชาดูว่าลูกน้องต่อหน้าเพื่อนร่วมงาน มีผลทำให้เกิดความอับอายและเสียหน้า

3.3 สโตรกที่หลอกลวง หมายถึง สโตรกที่ผู้ให้อย่างเสแสร้ง ไม่มีความจริงใจ เช่น การแก้งกล่าวเยินยอ แก้งยืม ซึ่งระยะแรกๆ อาจจะมีผลดี แต่เมื่อข้อเท็จจริงเปิดเผยออกมาแล้วจะส่งผลในทางลบทันที

3.4 สโตรกที่ให้อย่างมีเงื่อนไข หมายถึง สโตรกที่ไม่มีลักษณะทั้งทางบวกและทางลบ แต่ผู้ให้ให้อย่างมีเงื่อนไข เช่น “ถ้าคุณทำโครงการนี้สำเร็จ ผมจะให้คุณ 2 ชั้น”



3.5 สโตรกที่เป็นพิธีการ สโตรกที่ทำเพียงเพื่อดำเนินสัมพันธภาพในชีวิตประจำวัน เช่น การแสดงความเคารพ การไหว้ การจับมือ การพูดคุยกันระหว่างบุคคลที่พบปะกันในสังคม

สโตรกดังได้กล่าวมาแล้วต่างก่อให้เกิดผลต่อการติดต่อสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นทั้งทางบวกที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจ มีกำลังใจ สบายใจ ได้รับเงิน ได้รับอาหาร น้ำ คำชมเชย เป็นต้น ส่วนที่ก่อให้เกิดผลทางลบย่อมมีผลทำให้เกิดความขุ่นมัวทางอารมณ์ โกรธ เกลียด เศร้า อับอาย เจ็บใจ น้อยใจ เหนื่อย เสียศักดิ์ศรี ถูกเยาะเย้ย ตีเตียน ถูกประจาน ถูกทำร้ายร่างกาย ไม่ได้รับเงินเดือนขึ้น หรือการถูกทำโทษ เป็นต้น ดังนั้นการพิจารณาเลือกใช้สโตรกชนิดใด บุคคลจึงควรเลือกให้เหมาะสม

หลักการให้สโตรก

1. ควรให้สโตรกทางบวกมากกว่าทางลบและหลอกหลวง
2. ควรให้สโตรกทางบวกด้านเจตนาดีและจริงใจ
3. ควรให้สโตรกทางลบในเชิงสร้างสรรค์ เช่น การลงโทษบุตรด้วยความหวังเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมไปในเชิงสร้างสรรค์

4. ระวังอย่าให้สโตรกทางลบกระทบปมด้อย

หลักการรับสโตรก

1. เมื่อผู้อื่นให้สโตรก ควรสังเกตทิศทางทางประกอบด้วย
2. เมื่อผู้อื่นพูดคุยด้วยควรมองตา ชักถามและให้ความช่วยเหลือ
3. เมื่อผู้อื่นให้สิ่งของ ให้ความช่วยเหลือ ควรกล่าวคำขอบคุณ ควรตอบแทนสิ่งของให้ และให้ความช่วยเหลือ
4. ถ้าผู้อื่นให้สโตรกทางลบ ควรคิดเสียก่อน อย่ารีบให้สโตรกทางลบโต้ตอบ
5. ถ้าต้องการรับสโตรกทางบวกจากผู้อื่น ควรกระทำโดยเลือกบุคคล เลือกสถานที่ เวลา และความเหมาะสมอื่นๆประกอบ

4. **จุดยืนแห่งชีวิต** คือ ความรู้สึกที่คนเรามีต่อการกระทำของตนเองและคนอื่นๆ โดยปกติ

คนทุกคนจะมีจุดยืนแห่งชีวิตเป็นของตนเองในหลายรูปแบบ ซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม แต่บางขณะก็มีจุดยืนแบบใดแบบหนึ่งอยู่ตลอดเวลา โดยสรุปแล้วแบ่งออกได้เป็น 4 ลักษณะ คือ

4.1 ฉันดีคุณก็ดีด้วย (I'm O.K. ,You 're O.K.) เป็นบุคคลที่ยอมรับว่าเธอเป็นเธอ ฉันเป็นฉัน เป็นบุคคลที่แสดงออกถึงการยอมรับผู้อื่น โดยมีการแสดงออกทั้งคำพูดและกิริยาท่าทางที่ไม่ทำให้ใครเสียหาย มีแต่ทำให้คนชื่นใจ สบายใจขึ้น การพูดและการแสดงออกเช่นนี้เป็นสิ่งที่ปรารถนาให้คนในโลกนี้ได้พูดกัน ทั้งนี้เพื่อก่อให้เกิดความสุข การทำงานร่วมกันได้ดี การให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตัวอย่างคำพูดลักษณะนี้ได้แก่

“ตัดชุดใหม่หรือ สวยดีนี่ ตัดร้านไหนจะ เขาออกแบบสวยดี เหมาะกับเธอมากเลย”

4.2 ฉันเลวแต่คุณดี (I'm not O.K. ,You 're O.K.) เป็นบุคคลที่มองตนเองไม่ดีไม่เก่งเท่าคนอื่น จึงมีแนวโน้มที่จะแยกตัวออกจากคนอื่นและชอบพูดว่าชีวิตเราไม่มีค่า ชอบวางตัวเฉยๆ คอยแต่รับฟัง ไม่เสนอความคิดเห็น ระวังระวังเมื่อเข้าเผชิญหน้ากับบุคคลอื่น รู้สึกไม่มั่นใจในบุคลิกภาพของตนเอง ชอบให้ผู้อื่นเป็นหัวหน้า และชอบใช้เวลาส่วนใหญ่เพื่อการหลบหนี ตัวอย่างคำพูดของบุคคลลักษณะนี้ได้แก่

“เธอตัดชุดใหม่หรือ เธอโชคดีจริงๆ ที่ได้ใส่ชุดใหม่ๆ สวยๆทั้งนั้น ส่วนฉันสินานๆ จึงจะตัดชุดเพราะกลัวเงินเดือนใช้ไม่ชนเดือน”

4.3 ฉันดีแต่คุณเลว (I'm O.K. ,You 're not O.K.) เป็นลักษณะที่บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าตนเองสำคัญกว่าบุคคลอื่น มักจะกล่าวดูถูกหรือกล่าวโทษผู้อื่น ซึ่งจะทำให้คู่สนทนาเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ บุคคลลักษณะนี้จะชอบอยู่ในแวดวงของผู้ที่ด้อยกว่า ไม่ยอมให้สตรีทใคร ถ้าจะให้จะให้ในลักษณะตำหนิหรือวิพากษ์วิจารณ์ว่าของตนประเสริฐกว่าดีกว่า การรับสตรีทจากผู้อื่น มักคิดว่าของผู้อื่นไม่มีคุณค่าพอ ถ้าอยากขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นมักจะพูดไม่สุภาพ และมักจะพูดจาไม่ให้เกียรติใคร เพราะมองผู้อื่นต่ำต่อยกกว่าตน ดังตัวอย่างคำพูด

“ตัดเสื้อมาใหม่หรือ ดูธรรมดาๆไม่เหมาะกับเธอเลย สงสัยค่าตัดคงจะถูกมากสินะ”

4.4 ฉันเลวคุณก็เลวด้วย (I'm not O.K. ,You 're not O.K.) เป็นลักษณะบุคคลที่มีความผิดหวัง ขาดความสนใจที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปเห็นว่าชีวิตไร้คุณค่า บุคคลที่อยู่ในตำแหน่งนี้จึงมักจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายบางครั้งเศร้าสร้อย บางครั้งเกรี้ยวกราด ไม่สนใจความเจริญก้าวหน้าทั้งของตนเองและหน่วยงาน ปล่อยเวลาว่างไปตามชะตากรรม ไม่กล้าให้สตรีทกับใคร ถ้าจะให้ให้มักจะลังเลสงสัย คิดว่าตนเองไม่มีคุณค่าที่จะรับสตรีทจากใคร ถ้าได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตใจมากๆ จะคิดค่าตัวตาย ตัวอย่างคำพูดของบุคคลลักษณะนี้ได้แก่

“ฉันก็เหมือนกับเธอนั่นแหละ นานๆ จึงจะมีปัญญาตัดชุดซักชุดหนึ่ง เรายังถูกคนจน  
แถมได้สามีนอีก ดูอะไรๆ มันไม่ดีไปหมด”



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ครั้งที่ 17 กิจกรรมที่ 16 การพัฒนาเขาวน้อารมณ

องค์ประกอบของเขาวน้อารมณด้านที่ 5 (ต่อ)

**เรื่อง** การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้เยาวชนสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ โดยการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอ

### แนวคิดการพัฒนา

1. การให้ การเสียสละ การเผื่อแผ่
2. วาจอันเป็นที่รัก มีน้ำใจ
3. การบำเพ็ญประโยชน์
4. ความเสมอต้น เสมอปลาย
5. ความร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอ
6. ให้มนุษย์กระทำความดีต่อกัน
7. การคบหาสมาคมกัน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ ใบงาน 17

### วิธีดำเนินการ

#### ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยทักทายเยาวชน จากนั้นผู้วิจัยซักถามเยาวชนว่า การอยู่ร่วมกับผู้อื่น ด้วยการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้นั้น มีวิธีการอย่างไร

#### ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

วิธีการในการประพฤติปฏิบัติเพื่อการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

2.1 จงเคารพ เชื้อพียง และปฏิบัติตาม หลักคำสอนของศาสนา ด้วยการแสดงความเห็นแก่ตัว

2.2 การให้หรือการแบ่งปันสิ่งที่ดีงาม และเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น (ตัวอย่าง ในนรกมีอาหารวางไว้ให้ แต่มีข้อห้ามที่ยาวมาก ไม่มีใครที่สามารถกินอาหารได้ รู้หรือไม่ว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ก็เพราะทุกคนมีความเห็นแก่ตัวกันทั้งนั้น ทำไมจึงไม่ใช้ข้อห้ามอาหารให้ผู้อื่นคิดถึง

แต่ตัวเองก็แย่ เวลามีปัญหาช่วยกันแก้ไข) เช่น การให้วัตถุสิ่งของแก่เพื่อนมนุษย์ การให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ การให้อภัยซึ่งกันและกัน เพราะมนุษย์อาจมีข้อบกพร่องในการประพฤติปฏิบัติได้

### 2.3 การใช้วาจาที่น่ายก

การพูดจาดี นับเป็นการผูกใจผูกใจได้ เช่น ขอบคุณมากค่ะ

### 2.4 การประพฤติปฏิบัติในสิ่งทีก่อให้เกิดประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์ และสังคม

2.5 การประพฤติปฏิบัติตนในสิ่งที่ตั้งงามเสมอต้นเสมอปลาย เช่น เป็นคนอ่อนน้อม ถ่อมตน มีสัมมาคารวะ

2.6 ความร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอ เมื่อเพื่อนมีความสุขเราก็อธิษฐานมีความสุขด้วย และ ถ้าเพื่อนมีความทุกข์ก็ให้การช่วยเหลืออย่างเต็มกำลังความสามารถ

### 2.7 กระทำความดี ละเว้นความชั่ว

เช่น บอกทางให้แก่ผู้หลงทาง ช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อได้รับอันตราย รักษาศรัทธาของตนเอง ทำบุญด้วยใจ ไม่ติดสินบน ไม่ดื่มของมึนเมา ปฏิบัติตนดีต่อบิดา-มารดา ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้อง

2.8 จงรักเพื่อนมนุษย์ ให้ถือว่ามนุษย์ทุกคนเป็นพี่น้องกัน หรือเป็นญาติกัน เช่น จงมองเพื่อนมนุษย์ในแง่ดี ละเว้นการอิจฉาริษยาในเพื่อนมนุษย์ ภาวนาอุทิศแก่ผู้ที่ยึดเบียนทำน

## ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

เยาวชนคิดว่าการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันนั้น สามารถทำได้อย่างไรบ้าง

## ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

## ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และพฤติกรรมที่แสดงออกของเยาวชน

## ใบงาน 17

การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

คำชี้แจง: ให้เยาวชนแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 7 คน โดย

ให้สมาชิกคนที่ 2 ต้องไปขอน้ำจากคนที่ 1 โดยคนที่ 2 ต้องพูดจาดีในการขอความช่วยเหลือจากคนที่ 1 เพื่อจะนำไปช่วยเหลือเพื่อนคนที่ 7 คนที่ 2 ส่งต่อน้ำให้คนที่ 3 และคนที่ 3 ส่งต่อน้ำให้คนที่ 4 คนที่ 4 ส่งต่อน้ำให้คนที่ 5 โดยใช้ช้อนรับน้ำของอีกคนหนึ่งที่รินจากช้อนของตนให้เพื่อนไม่ให้น้ำหก สำหรับคนที่ 5 และ 6 ต้องนำไปให้กับคนที่ 7 โดยที่ขณะเดินทางไปหาคนที่ 7 ห้ามมีรอยเท้าที่พื้นเกิน 2 ช้าง คนที่ 7 เขามีมือไปข้างหลังทั้ง 2 ข้าง ให้คนที่ 6 ป้อนน้ำให้กับคนที่ 7 และคนที่ 7 กล่าวขอบคุณ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## เอกสารประกอบ

### การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

แนวทางการพัฒนา การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

โดย การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอ (วนิดา ขำเขียว, 2541: 131; พระธรรมปิฎก, 2543: 6-7)

การใช้หลักศาสนาเพื่อการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน (สงวน สุทธิเลิศอรุณ, 2545: 205-212)

#### 1. การใช้หลักศาสนาพุทธ

สังคหวัตถุ 4 คือ หลักธรรมแห่งการสงเคราะห์ และให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างเพื่อนมนุษย์ มี 4 ประการคือ

1.1 ทาน คือ การให้หรือการแบ่งปันสิ่งที่ดีงาม และเป็นคุณประโยชน์แก่ผู้อื่น ทานแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

1.1.1 อามิสทาน คือ การให้วัตถุสิ่งของทรัพย์สินเงินทองแก่ผู้อื่น เช่น ให้อาหาร เครื่องนุ่งห่ม และเงิน แก่เพื่อนมนุษย์

1.1.2 ธรรมทาน คือ การให้ธรรม และหรือประมวลความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร ที่เป็นคุณประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ เช่น บอกวิธีเข้าเว็บไซต์ในอินเทอร์เน็ต และหรือช่วยแก้ปัญหา การเดินทางโปรแกรมในคอมพิวเตอร์ให้แก่เพื่อนได้

1.1.3 อภัยทาน คือ ความไม่กลัว โดยให้ความปลอดภัยกับคนอื่น ให้ความไม่อันตรายหวาดกลัวกับคนอื่น เช่น ผู้บังคับบัญชาให้อภัยแก่พนักงานที่มาสายเป็นครั้งแรก

1.2 ปิยวาจา คือ การใช้วาจาที่น่ารักและมีเสน่ห์แก่ผู้เกี่ยวข้องซึ่งเป็นที่พึงปรารถนาแก่ทุกคน เช่น พนักงานขายจะพูดกับลูกค้าว่า "ขอบคุณมากค่ะ" พูดจาดี นับเป็นการผูกจิตผูกใจได้

1.3 อตถจริยา คือ การประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์ และสังคม เช่น พนักงานจะถามตนเองว่า เราอยู่ในบริษัทนี้ แล้วเราจะทำประโยชน์อะไรให้อย่างไรบ้าง นับเป็นเสน่ห์ที่จะช่วยให้ตนเองเป็นที่รักแก่ผู้บริหาร และหรือเพื่อนร่วมงานได้

1.4 สมานัตตตา คือ การประพฤติปฏิบัติตนในสิ่งที่ดีงามเสมอต้นเสมอปลาย เช่น เป็นพนักงานใหม่จะเป็นคนที่น่ารัก อ่อนน้อม ถ่อมตน มีสัมมาคารวะ เมื่อวันเวลาผ่านไปก็คงรักษาความดีงามเช่นนี้ได้ตลอดไป



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ครั้งที่ 18 กิจกรรมที่ 17 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์

องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ด้านที่ 5 (ต่อ)

ทำแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ชุดที่ 1 และ ชุดที่ 2 หลังการทดลอง เมื่อได้รับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ตามองค์ประกอบด้านที่ 5 และให้ผู้ใกล้ชิดเยาวชนทำแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ ชุดที่ 3

posttest และประมวลสรุป

**เรื่อง** การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้เยาวชนสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ โดยมีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น

**แนวคิดการพัฒนา**

การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดย แสดงความเป็นมิตรกับทุกคน สนใจผู้อื่น มีความจริงใจ เป็นผู้ฟังที่ดี กระตุ้นผู้อื่นให้พูดถึงเรื่องที่ผู้อื่นสนใจ พยายามทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าคุณค่า เป็นคนสำคัญ มีความสุภาพอ่อนน้อม ถ่อมตน ให้เกียรติและยกย่องชมเชยผู้อื่น พยายามปรับปรุงจุดที่ตัวเองบกพร่อง และสร้างบรรยากาศแห่งความสัมพันธที่ดี

**เวลา** 50 นาที

**อุปกรณ์** -

**วิธีดำเนินการ**

**ขั้นที่ 1** ขั้นนำ

ผู้วิจัยทักทายเยาวชน จากนั้นผู้วิจัยซักถามเยาวชนว่า ถ้าให้เลือกระหว่างชอบอยู่กับเพื่อนเยอะๆ หรือชอบทำอะไรคนเดียว หรือใช้วิธีไหนที่ทำให้เพื่อนรัก หรือถ้ารู้ว่าเพื่อนโกรธทำอย่างไร หรือเคยช่วยเพื่อนทำอะไรบ้าง การสามารถมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นได้นั้น มีวิธีการอย่างไร

**ขั้นที่ 2** ขั้นกิจกรรม

2.1 ให้สมาชิกแต่ละคนได้พูดถึงเรื่องที่ตนเองสนใจอยู่ในขณะนี้ ที่เป็นปัญหาทางสังคมให้เพื่อนๆ ฟัง

2.2 หลังจากนั้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นว่าประเด็นใดน่าสนใจที่สุดเพียงประเด็นเดียวเท่านั้น

2.3 เมื่อยกประเด็นขึ้นมา 1 เรื่อง ให้สมาชิกทุกคนร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันว่า ในประเด็นดังกล่าวมีอะไรที่น่าสนใจ หรือต้องการพูดเสริมอะไรบ้าง ให้สมาชิกได้มีโอกาสพูดทุกคน

2.4 สมาชิกทุกคนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการแก้ปัญหา (การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดย แสดงความเป็นมิตรกับทุกคน สนใจผู้อื่น มีความจริงใจ เป็นผู้ฟังที่ดี กระตุ้นผู้อื่นให้พูดถึงเรื่องที่น่าสนใจ พยายามทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขาเป็นคนสำคัญ มีความสุภาพอ่อนน้อม ถ่อมตน ให้เกียรติและยกย่องชมเชยผู้อื่น พยายามปรับปรุงจุดที่ตัวเองบกพร่อง และสร้างบรรยากาศแห่งความสัมพันธที่ดี)

### ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

เยาวชนคิดว่าเราสามารถมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นได้อย่างไรบ้าง

### ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

### ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

สังเกตจากการตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็นของเยาวชน

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## เอกสารประกอบ

### การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

ความสัมพันธ์กับผู้อื่น หมายถึง การที่เราปฏิบัติกริยาตอบโต้กับผู้อื่นในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะต้องวางรากฐานอยู่กับเจตคติ (ความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง) ของเราที่มีต่อคนทั่วไป คือ เรามีทัศนคติ (แนวความคิดเห็น) อย่างไรเกี่ยวกับคนทั้งหลายที่มีความแตกต่างกับเรา (นิพนธ์ คันธเสวี, 2528: 31-32)

#### ความสัมพันธ์ของคนในสังคม

1. ความสัมพันธ์ของคนในสังคม หมายถึง การกระทำของคนหลายคนหรือคนกลุ่มหนึ่งที่มีผลต่อกันและกัน โดย การติดต่อสื่อสารกัน (คณาจารย์ภาควิชาสังคมวิทยา-มานุษยวิทยา มหาวิทยาลัย รามคำแหง, 2527: 23)

ความหมายของความสัมพันธ์ของคนในสังคม (ไพบุลย์ ช่างเรียน, 2516: 20-21 อ้างถึงใน คณาจารย์ภาควิชาสังคมวิทยา-มานุษยวิทยา มหาวิทยาลัย รามคำแหง, 2527: 23-24)

- 1) ความสัมพันธ์ของคนในสังคม หมายถึง การกระทำที่มีผลต่อกันและกันในสังคม
- 2) ความสัมพันธ์ของคนในสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ของมนุษย์ถือว่าเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อกันและกัน ซึ่งเป็นผลให้มนุษย์อยู่รวมกันเป็นกลุ่ม

2. การปฏิสัมพันธ์กัน (คณาจารย์ภาควิชาสังคมวิทยา-มานุษยวิทยา มหาวิทยาลัย รามคำแหง, 2527: 24-25) การปฏิสัมพันธ์ของคนในสังคมเป็นการกระทำที่มีความหมายที่บุคคลกระทำหรือปฏิบัติกริยาโต้ตอบกันอย่างตั้งใจ

3. ลักษณะทางสังคมของภาษา การที่คนเราปฏิสัมพันธ์กันในสังคม ส่วนใหญ่จะใช้ภาษาเป็นเครื่องมือ ในการติดต่อสื่อสารเพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจดีต่อกันและกัน

4. การติดต่อกันอย่างมีสัญลักษณ์ หมายถึง การที่คนในสังคม มีการติดต่อกันโดยใช้ระบบการสื่อสารด้วยวาจา และท่าทาง

การให้เกิดความชำนาญหรือทักษะที่จะมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคมกับคนอื่น ๆ เสริมสร้างทักษะโดยเฉพาะความรู้ในด้านมนุษยสัมพันธ์ต่างๆ ที่ช่วยให้การปฏิบัติต่อผู้อื่นเป็นไปอย่างราบรื่น (ปฟ้าณี จิตติวัฒนา, 2542: 74)

### การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน (Vander Zanden, 1996: 101; บรรยงค์ ไตจินดา, 2543: 374)

แสดงความเป็นมิตรกับทุกคน สนใจผู้อื่น ให้ความเข้าใจผู้อื่นอย่างจริงจัง มีความจริงใจ เป็นผู้ฟังที่ดี กระตุ้นผู้อื่นให้พูดถึงตัวเอง และถ้าจะพูดให้พูดแต่เรื่องที่ผู้อื่นสนใจ พยายามทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าคุณค่าของเขาเป็นคนสำคัญ และควรทำด้วยความจริงใจตระหนักถึงคุณค่า และความสำคัญของคนมากกว่าวัตถุสิ่งของ มีความสุภาพอ่อนน้อม ถ่อมตน และเกรงใจผู้อื่น ให้เกียรติและยกย่องชมเชยผู้อื่น พยายามปรับปรุงจุดที่ตัวเองบกพร่องก่อนเสมอ และสร้างบรรยากาศแห่งความสัมพันธที่ดี

การสร้างความสัมพันธ์ (สุพัตรา สุภาพ, 2538: 26-27)

1. สุภาพอ่อนโยน มีกิริยาที่สุภาพ พูดจาไพเราะ ไม่โอ้อวด
2. มีน้ำใจ ที่จะช่วยเหลือใครต่อใคร ไม่ว่าจะ เป็นความคิด หรือการกระทำ
3. ยิ้มแย้มแจ่มใส
4. รับผิดชอบ
5. ร่วมมือ
6. คิดก่อนพูด
7. ตรงต่อเวลา
8. จริงใจ



**ครั้งที่ 19****เรื่อง** บัณฑิตนิเทศ**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อสนับสนุนหลังการฝึก
2. เพื่อให้เยาวชนทราบ ผลที่จะได้รับจากการพัฒนาเยาวชนนอกรมณัตามรูปแบบการพัฒนาเยาวชนนอกรมณัแบบผสมผสาน

**เวลา** 50 นาที**อุปกรณ์ -****วิธีดำเนินการ**

1. ผู้วิจัยทักทายเยาวชน
2. ผู้วิจัยชี้แจง การสนับสนุนหลังการฝึก
3. ผู้วิจัยชี้แจง ผลที่จะได้รับจากการพัฒนาเยาวชนนอกรมณัตามรูปแบบการพัฒนาเยาวชนนอกรมณัแบบผสมผสาน

**ประเมินผล**

สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของเยาวชน

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## คำชี้แจง

### การสนับสนุนหลังการฝึก

การฝึกฝนและการทำบ่อยๆ จะเป็นประโยชน์ในเรื่องของการเรียนรู้ ซึ่งมีความสำคัญ

### ผลที่ได้รับจากการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ตามรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน

โดยใช้แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

เยาวชนสามารถพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของตนเองได้ดี สามารถรู้จักอารมณ์ของตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง สามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น และสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ดังนี้

#### 1. ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง (knowing one's emotions)

สามารถรับรู้ว่ามีอารมณ์ของตนเองเป็นเช่นไร การรับรู้อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงเวลา สามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง และสามารถนำข้อมูลจากการแสดงออกของความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนมาทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง

#### 2. ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (managing emotions)

สามารถผ่อนคลายอารมณ์ และควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี ไม่กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง และมีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล

#### 3. ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (motivating oneself)

สามารถสร้างความหวังและกำลังใจให้กับตนเอง สามารถเผชิญอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีใจรักในสิ่งที่ทำ มีความมุ่งมั่น เห็นคุณค่าการกระทำของตนเอง สามารถไปสู่จุดมุ่งหมายแห่งความสำเร็จ

#### 4. ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น (recognizing emotions in others)

สามารถรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น สามารถตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน สามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นให้ความเมตตากรุณาคิดถึงใจตนเอง แล้วสามารถเข้าใจใจผู้อื่นได้ การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดงอยู่ และปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม

5. ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน (handling relationships)

มีความสัมพันธ์ที่ดี โดยมีอารมณ์และความรู้สึกที่ดีต่อกัน การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สามารถร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอ มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ค. ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์  
( อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ )
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สมภาร พรหมทา  
( อาจารย์ประจำภาควิชาศาสนาและปรัชญา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย )
3. รองศาสตราจารย์ ดร.กานดา ผรณเกียรติ  
( อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
รองคณบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ )
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวัฒนา สุวรรณเขตนิคม  
( อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย )
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์  
( อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ )
6. รองศาสตราจารย์ สุเชาวน์ พลอยชุม  
( อาจารย์ประจำภาควิชาศาสนา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
ผู้อำนวยการ สถาบันภาษาศาสตร์และวัฒนธรรมศึกษาราชนครินทร์  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ )

## คณาจารย์ที่ผู้วิจัยได้ขอคำปรึกษาเพิ่มเติม

1. อาจารย์ ดร.หทัยรัตน์ มาประณีต  
( อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ )
2. ศาสตราจารย์ ปรีชา ช้างขวัญยืน  
( อาจารย์ประจำภาควิชาศาสนาและปรัชญา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย )
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมล บุษบา  
( อาจารย์ประจำภาควิชาคณิตศาสตร์และสถิติ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ )

### ประวัติย่อผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวปิยะวรรณ เลิศพานิช สำเร็จการศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2538 ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2541 และปริญญาคุชฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2547



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย