

ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ  
ทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์



นางสาวพนิดา จันทรวงานต์

สถาบันวิทยบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาสารัตถศึกษา


คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2544

ISBN 974-03-1439-2

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF USING GROUP PROCESS ACTIVITIES ON DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE  
OF TALENTED STUDENTS IN SCIENCE AND MATHEMATICS



Miss Panida Jantaragrart

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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

Department of Foundations of Education

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2001

ISBN 974-03-1439-2

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของ  
นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์  
โดย นางสาวพนิดา จันทกรานต์  
สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา  
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา  
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นิรันดร์ แสงสวัสดิ์

---

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบริหารธุรกิจ

..... คณบดีคณะครุศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ไพฑูริย์ สินลารัตน์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุมพล พูลภัทรชีวิน)

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

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นิรันดร์ แสงสวัสดิ์)

..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์)

..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ อัจฉรา ชิวพันธ์)

พินิตา จันทรกรานต์ : ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์  
 ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์. (EFFECTS OF  
 USING GROUP PROCESS ACTIVITIES ON DEVELOPING EMOTIONAL  
 INTELLIGENCE OF TALENTED STUDENTS IN SCIENCE AND MATHEMATICS)  
 อ.ที่ปรึกษา : รศ.ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา, อ.ที่ปรึกษาร่วม : ผศ.นิรันดร์ แสงสวัสดิ์,  
 155 หน้า. ISBN 974-03-1439-2.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการพัฒนา  
 เชาวน์อารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ โดยมีกลุ่ม  
 ตัวอย่าง คือ นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ชั้นมัธยมศึกษา  
 ปีที่ 4 โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ที่มีคะแนนเชาวน์อารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จากแบบ  
 สสำรวจเชาวน์อารมณ์ จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 20 คน ซึ่งคัดเลือก  
 โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบไม่เจาะจงอย่างง่าย ในระหว่างการทดลองกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรม  
 กลุ่มสัมพันธ์ จำนวน 12 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมทำกิจกรรมตามปกติ ผู้วิจัยทำการวัดเชาวน์อารมณ์  
 ของกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบสำรวจเชาวน์อารมณ์ ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง  
 จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทดสอบที(t-test) ทั้งแบบสองกลุ่มเป็นอิสระต่อกันและสองกลุ่ม  
 ไม่เป็นอิสระต่อกัน

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลองนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์  
 ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีคะแนนเชาวน์อารมณ์สูงกว่านักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ  
 ทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  
 ที่ระดับ .01
2. หลังการทดลองนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์  
 ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีคะแนนเชาวน์อารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ  
 ทางสถิติที่ระดับ .01

|            |                  |                                     |
|------------|------------------|-------------------------------------|
| ภาควิชา    | สารัตถศึกษา      | ลายมือชื่อนิสิต.....                |
| สาขาวิชา   | จิตวิทยาการศึกษา | ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....     |
| ปีการศึกษา | 2544             | ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม..... |

# # 4383720227 : MAJOR EDUCATIONAL PSYCHOLOGY

KEY WORD : GROUP PROCESS ACTIVITIES / EMOTIONAL INTELLIGENCE

PANIDA JANTARAGRANT : EFFECTS OF USING GROUP PROCESS ACTIVITIES ON DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE OF TALENTED STUDENTS IN SCIENCE AND MATHEMATICS. THESIS ADVISOR : ASSOC.PROF. PRASARN MALAKUL NA AYUDHAYA, Ph.D., THESIS COADVISOR : ASST.PROF. NIRAN SANGSAWAT, 155 pp. ISBN 974-03-1439-2.

The purpose of this research was to study the effects of using group process activities on developing emotional intelligence of talented students in Science and Mathematics. The subjects were 40 Mathayom Suksa four talented students in Science and Mathematics from Mahidolwittayanusorn School whose scores were lower than Percentile 25 by Emotional Intelligence Inventory. They were randomly assigned into experimental group and control group with 20 each. The experimental group was trained by using 12 activities group process activities while the control group performed usual activities. All subjects were tested emotional intelligence by Emotional Intelligence Inventory before and after treatment. The data were analyzed by both independent and dependent t-test.

The results were as follows :

1. The students in the experimental group had higher scores on emotional intelligence on the posttest than those of the students in the control group at the significant level of .01
2. The students in the experimental group had higher scores on emotional intelligence on the posttest than their scores on the pretest at the significant level of .01

Department      Foundations of Education

Field of study    Educational Psychology

Academic year   2001

Student's signature.....

Advisor's signature.....

Co-advisor's signature.....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งของรองศาสตราจารย์ ดร. ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ นิรันดร์ แสงสวัสดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ซึ่งท่านได้ให้ความรู้ คำแนะนำ ตรวจสอบ และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่และความปรารถนาดีตลอดมา ซึ่งผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณของท่านอาจารย์ และขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุมพล พุฒภัทระชีวิน ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์ อัจฉรา ชีวพันธ์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาตรวจสอบและให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้ถูกต้องสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มนัส จินตนะดิลกกุล ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์และคำแนะนำเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และขอขอบพระคุณ อาจารย์ ประทีป แสงเปี่ยมสุข อาจารย์ อัญชลี พรหมมา อาจารย์ สุทธิศรี สมิตเวช อาจารย์ เพียงเพ็ญ จิรัชัย ที่กรุณาตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างมากแก่ผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. ธงชัย ชิวปรีชา ผู้อำนวยการโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ขอขอบคุณคุณคณาจารย์และอาจารย์ประจำหอพักโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ที่กรุณาอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ปีการศึกษา 2544 ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีตลอดระยะเวลาของการทำวิจัย

ขอขอบคุณ บัณฑิตวิทยาลัยที่ได้ให้ทุนอุดหนุนการวิจัยบางส่วนสำหรับการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณ พี่ๆ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา เพื่อนๆ และน้องๆ ที่เปรียบเสมือนกัลยาณมิตรคอยให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอระลึกถึงพระคุณของ คุณพ่อ คุณแม่ ผู้ซึ่งให้ชีวิต ความรัก ความห่วงใย และน้องชายทั้งสอง ที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้กับผู้วิจัยมาโดยตลอด และขอระลึกถึงพระคุณของครูอาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ และอบรมสั่งสอนผู้วิจัยตั้งแต่อติตจนถึงปัจจุบัน

## สารบัญ

|  | หน้า |
|--|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย .....  | ง    |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....  | จ    |
| กิตติกรรมประกาศ.....   | ฉ    |
| สารบัญ .....   | ช    |
| สารบัญตาราง .....  | ฌ    |
| สารบัญแผนภาพ.....  | ญ    |
| บทที่  |      |
| 1 บทนำ.....  | 1    |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....   | 1    |
| ปัญหาในการวิจัย .....  | 5    |
| ตัวแปรในการวิจัย.....  | 6    |
| วัตถุประสงค์ในการวิจัย .....   | 6    |
| สมมติฐานในการวิจัย .....   | 6    |
| คำจำกัดความในการวิจัย.....   | 6    |
| ขอบเขตของการวิจัย .....  | 7    |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....   | 8    |
| 2 ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....   | 9    |
| ตอนที่ 1 เซวาร์อาร์มณี.....  | 10   |
| ตอนที่ 2 กลุ่มสัมพันธ์ .....   | 31   |
| ตอนที่ 3 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์<br>และคณิตศาสตร์ ..... | 45   |
| 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....   | 63   |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....   | 63   |
| การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....  | 63   |
| การออกแบบการวิจัย.....   | 64   |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....  | 65   |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่   | หน้า |
|---|------|
| การดำเนินการวิจัย.....                                | 70   |
| การรวบรวมข้อมูล .....                                 | 71   |
| การวิเคราะห์ข้อมูล.....                               | 72   |
| 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                           | 73   |
| 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ..... | 78   |
| รายการอ้างอิง.....                                    | 90   |
| ภาคผนวก.....  | 97   |
| ภาคผนวก ก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....       | 98   |
| ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....            | 100  |
| ภาคผนวก ค รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ .....                  | 151  |
| ภาคผนวก ง ประวัติโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์.....        | 152  |
| ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ .....                      | 155  |

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## สารบัญตาราง

| ตารางที่ | หน้า |
|----------|------|
| 1        | 17   |
| 2        | 65   |
| 3        | 74   |
| 4        | 75   |
| 5        | 76   |
| 6        | 77   |

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สารบัญแผนภาพ

| แผนภาพที่   | หน้า |
|---|------|
| 1 รูปแบบของเซวณัอรณตามแนวคิดของ Salovey & Mayer ..... | 15   |
| 2 ความตรงเชิงโครงสร้าง .....                          | 69   |



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปี พ.ศ. 2542 รัฐบาลมีนโยบายจัดการศึกษาให้กับเด็กและเยาวชนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ได้พัฒนาอย่างเต็มศักยภาพตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 กระทรวงศึกษาธิการจึงได้มอบหมายให้สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.) พัฒนาโครงการจัดตั้งโรงเรียนวิทยาศาสตร์ที่มีลักษณะแตกต่างจากโรงเรียนทั่วไป จึงได้มีพระราชกฤษฎีกาจัดตั้งโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์เป็นโรงเรียนวิทยาศาสตร์แห่งแรกของประเทศไทย เมื่อวันที่ 25 สิงหาคม 2543 มีสถานภาพเป็นองค์กรมหาชน ภายใต้การกำกับดูแลของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ เปิดสอนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่มุ่งเน้นความเป็นเลิศทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ สำหรับนักเรียนที่มีศักยภาพสูงทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ นับเป็นการศึกษาที่รัฐจัดให้ผู้มีความสามารถพิเศษได้พัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ สามารถนำความสามารถพิเศษนั้นๆ ที่มีอยู่ไปพัฒนาองค์ความรู้ให้กับสังคมและประเทศชาติ ในฐานะผู้นำทางวิชาการได้ต่อไปในอนาคต ดังที่พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ได้บัญญัติไว้ในมาตรา 10 วรรคสี่ ว่า “การจัดการศึกษาสำหรับบุคคลที่มีความสามารถพิเศษ ต้องจัดด้วยรูปแบบที่เหมาะสม โดยคำนึงถึงความสามารถของบุคคลนั้น”

การจัดการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความสามารถพิเศษนั้น นอกจากจะมุ่งเน้นการพัฒนาความสามารถที่โดดเด่นอันเป็นที่ประจักษ์แล้ว การพัฒนาทางด้านจิตใจ โดยการให้ความสำคัญกับกลไกทางจิตวิทยานับเป็นเรื่องที่สำคัญ เพราะกลไกทางจิตวิทยาเป็นพลังที่มีอำนาจในการเรียนรู้ของคนทุกคน เช่น บุคลิกภาพทางความคิดและจิตใจ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นตัวกลไกที่คอยควบคุมให้คนมีพฤติกรรมต่างๆ หรือใช้ศักยภาพที่มีอยู่ไปในทางใด เนื่องจากตัวกลไกโครงสร้างทางความคิดและจิตใจมนุษย์นั้น ละเอียดซับซ้อนพิสดาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มของผู้มีความสามารถพิเศษ โครงสร้างทางจิต ภาย อารมณ์และความสามารถนั้น ทำงานสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเด็กที่มีเขาวงกตปัญญาสูงมากนั้นเด็กกลุ่มนี้ไม่ได้มี

โครงสร้างทางความคิดและความสามารถที่พิสดารลึกซึ้งกว่าคนทั่วไปเท่านั้น แต่พวกเขายังมีโครงสร้างทางประสาทรับเรื่องของจิตใจและอารมณ์ที่ลึกซึ้งพิสดารไม่แตกต่างจากความคิดของพวกเขาเลย ดังนั้นความรู้สึกอ่อนไหว ความไวเกินจากเด็กปกติธรรมดา มีปฏิกิริยาตอบสนองที่ละเอียดอ่อน ความรู้สึกต่อต้านขึ้นรุนแรงกว่าเด็กธรรมดา เขาวนปัญญาหรือความสามารถพิเศษใดๆ ก็ตาม ไม่ได้เป็นตัวรับประกันได้ว่าคนที่มีความสามารถพิเศษนั้นจะสามารถปรับตัวได้ดี เป็นผู้มีอารมณ์มั่นคงกว่าคนอื่น ๆ เด็กที่มีความสามารถพิเศษหรือมีเขาวนปัญญาสูง บ่อยครั้งจะพบว่าศักยภาพทางอารมณ์ไม่ผสมผสานกลมกลืนกับเขาวนปัญญา คนที่มีเขาวนปัญญาดีอาจเป็นผู้ขาดความมั่นคงทางอารมณ์หรือขาดความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ซึ่งส่งผลทั้งทางด้านพฤติกรรมและผลสัมฤทธิ์ด้านต่างๆ เช่น การเรียนล้มเหลว เรียนไม่ได้เกียรตินิยมหรือทำงานล้มเหลว หรือบางรายอาจมีอาการฆ่าตัวตาย ฯลฯ ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าเด็กกลุ่มนี้เป็นเด็กที่มีความอ่อนไหวง่าย มีความรับรู้เร็วมากกว่าคนทั่วไป มีความขัดแย้งในตนเองสูง ดังนั้นการจัดการศึกษาสำหรับเด็กกลุ่มนี้ จึงไม่ควรละเลยโครงสร้างทางจิตใจ การหล่อหลอมทางจิตใจ ความเจริญเติบโตทางอารมณ์และสังคมของเด็กต่อไป มิฉะนั้นเราอาจได้นักวิทยาศาสตร์ผู้ขาดหัวใจ ขาดความสุขที่อาจจะสร้างความยุ่งยากลำบากให้กับสังคมได้หรือได้ศิลปินที่ขาดความสุข ได้นักการเมืองที่หาหนทางเพื่อเอารัดเอาเปรียบผู้อื่น (อุษณีย์ โพิธิสุข, 2544: 7)

จากการศึกษาพบว่าเด็กที่มีความสามารถพิเศษมีปัญหาในการปรับตัวหรือมีปัญหาทางจิตใจ อันเนื่องมาจากศักยภาพทางปัญญากับอารมณ์แตกต่างกันและความสามารถแตกต่างไปจากเด็กปกติ เนื่องมาจากพื้นฐานภาวะการรับรู้ทางอารมณ์ที่อ่อนไหว ความละเอียดอ่อนลึกซึ้งและเข้มข้นกว่าเด็กปกติ ที่เรียกว่าลักษณะ Overexcitabilities มีการตอบสนองทางอารมณ์ที่ฉับไว เด็กจะคิดว่าตนเองแปลกแยกจากคนอื่น มักมีนิสัยชอบความสมบูรณ์แบบไม่มีที่ติ (Perfectionism) และมีความไม่สมดุลในเรื่องพัฒนาการทางอารมณ์ เขาวนปัญญา ทางกายและทางสังคม (Webb, Meckstorth and Tolan, 1982, Piechowski, 1991, Silverman, 1994) นอกจากนี้แล้ว อุษณีย์ โพิธิสุข (2544: 4-5) ยังได้กล่าวไว้ว่า เด็กที่มีความสามารถพิเศษนั้นมีปัญหาและจุดอ่อนในด้านทักษะสังคม (Social Skills) เช่น การปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ ชอบทำงานคนเดียว มุ่งศึกษาเฉพาะสิ่งที่ตนเองสนใจ และมีอารมณ์เหงาโดดเดี่ยว (Loneliness) มีอัตมโนทัศน์ที่ไม่ดีต่อตนเอง (Low Self-Concept) ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง (Low Self-Confident) มีความเก็บกดและคับข้องใจ (Frustration) กลัวความล้มเหลวชอบทำอะไรสมบูรณ์แบบไม่มีที่ติ (Perfectionist) และเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low Self-Esteem)

จากปัญหาดังกล่าวจึงจำเป็นที่จะต้องมีการพัฒนาทักษะด้านจิตใจ อารมณ์และสังคมของเด็กที่มีความสามารถพิเศษควบคู่ไปกับการพัฒนาความสามารถที่เขามีอยู่ เพื่อให้เด็กเหล่านั้นสามารถนำทักษะด้านจิตใจ อารมณ์ สังคมไปใช้เป็นพื้นฐานในการพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพและใช้ความสามารถที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมอย่างแท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าภูมิพลอดุลยเดชมหาราช (2532: 18) ที่ได้พระราชทานไว้ว่า “..นอกจากจะสอนคนให้เก่งแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอบรมให้ดีพร้อมกันไปด้วย ประเทศเราจึงจะได้คนที่มีคุณภาพพร้อม คือ ทั้งเก่งทั้งดี มาเป็นกำลังของบ้านเมือง กล่าวคือ ให้ความเก่งมาเป็นปัจจัยและพลังสำหรับการสร้างสรรค์ ให้ความดีเป็นปัจจัยและพลังประคับประคองหนุนนำความเก่ง ให้ไปในทางที่ถูก ที่ควร ที่อำนวยผลเป็นประโยชน์อันพึงประสงค์แต่ฝ่ายเดียว..”

การศึกษาวิจัยในต่างประเทศยืนยันว่า เซาว์นอารมณ์เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดความสำเร็จทั้งในชีวิตส่วนตัวและการงาน มหาวิทยาลัย California at Berkley มีการศึกษาอย่างต่อเนื่อง เริ่มตั้งแต่ปี ค.ศ. 1950 เป็นต้นมา โดยเก็บข้อมูลของนักศึกษาปริญญาเอกสาขาวิทยาศาสตร์ จำนวน 80 คน มีการวัดเซาว์นปัญญา ทำแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ และให้นักจิตวิทยาสัมภาษณ์เพื่อประเมินความสมดุลทางอารมณ์ วุฒิภาวะ การรู้จักบูรณาการ และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีการติดตามผลตลอด 40 ปีที่ผ่านมา เมื่อบุคคลเหล่านี้อายุประมาณ 70 ปี ได้มีการสรุปผลการวิจัยในปี ค.ศ. 1994 แล้วพบว่า เซาว์นอารมณ์มีความสำคัญกว่าเซาว์นปัญญาประมาณ 4 เท่า โดยดูจากปัจจัยที่กำหนดไว้คือ ความสำเร็จในอาชีพ ความมีชื่อเสียงและสถานภาพที่เป็นที่ยอมรับในสังคมของบุคคลเหล่านี้ (Goleman, 1998)

จากปรัชญาและอุดมการณ์ของโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ที่จะพัฒนานักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ให้พัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ ตามความถนัดและความสนใจ เพื่อให้มีความรู้และถ่ายทอดสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้กับสังคม มุ่งสู่ความเป็นเลิศทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ และเพื่อเตรียมนักเรียนที่มีคุณภาพยอดเยี่ยมให้กับวิชาการด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในระดับสูงต่อไป นอกเหนือจากการพัฒนาด้านเซาว์นปัญญาแล้ว การพัฒนาด้านจิตใจโดยเฉพาะเซาว์นอารมณ์ นับเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ เพราะในปัจจุบันนักวิชาการและนักวิจัยโดยทั่วไปต่างก็ยืนยันเช่นกันว่า “ในเรื่องของความสำเร็จ เช่น ในด้านการเรียนหรือการทำงานนั้น เซาว์นปัญญามีส่วนเกี่ยวข้องเพียง 20% เท่านั้น ที่เหลือเป็นปัจจัยในด้านอื่นๆ รวมทั้งเซาว์นอารมณ์ด้วย” (กรมสุขภาพจิต, 2543: 17)

นอกจากนี้แล้วจากการที่ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์อาจารย์แนะแนวและอาจารย์ประจำหอพักที่ดูแลนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในขณะนี้จะต้องมีการปรับตัวในด้านการเรียนซึ่งแตกต่างไปจากการเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่หลักสูตรของทางโรงเรียนจะเน้นหนักในการศึกษาทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์อย่างเข้มข้น มีการปฏิบัติงานวิจัยค้นคว้าทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์อย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้แล้วนักเรียนทุกคนยังต้องปรับตัวในการใช้ชีวิตร่วมกันภายในหอพักของโรงเรียน ซึ่งแตกต่างจากการพักในครอบครัวกับบุคคลที่ใกล้ชิดคุ้นเคย สิ่งต่างๆ เหล่านี้นักเรียนต้องใช้ความพยายามในการปรับตัวทั้งในด้านการเรียนและการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น ดังนั้นเราหวังว่าอรรถมนิจมีบทบาทสำคัญในการดำเนินชีวิต ที่จะทำให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง มีเป้าหมายชีวิตที่เป็นจริง มีการพัฒนาศักยภาพและแรงจูงใจไปสู่ความสำเร็จ ตลอดจนสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของการพัฒนาเยาวชนอรรถมนิจให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่อยู่ในระยะวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยแห่งการปรับตัวจากวัยรุ่นไปสู่ผู้ใหญ่ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและเชาวน์ปัญญา โดยเฉพาะด้านอารมณ์ สังคม เพราะนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ต้องมีการปรับตัวกับการเรียนแบบใหม่และสิ่งแวดล้อมใหม่ที่แตกต่างไปจากเดิม ซึ่งถ้านักเรียนปรับตัวไม่ได้ก็อาจส่งผลในด้านสุขภาพจิตและด้านการเรียนซึ่งจะทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนลดลงได้ นอกจากนี้แล้วยังเป็นการพัฒนาเยาวชนอรรถมนิจให้กับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ควบคู่ไปกับการพัฒนาเชาวน์ปัญญา เพราะในอนาคตนักเรียนเหล่านี้จะเป็นนักวิจัย นักประดิษฐ์คิดค้นทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่จะต้องมีบทบาทสำคัญในสังคม จึงจำเป็นต้องพัฒนานักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ให้เป็นผู้มีความสามารถทางอารมณ์ที่เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์ และใช้อารมณ์ให้เกิดแรงจูงใจที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง สามารถปรับตัวและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

แนวทางในการพัฒนาเยาวชนอรรถมนิจในสถานศึกษาสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ที่เป็นประชาธิปไตยในห้องเรียน มีการเคารพและรับฟัง ข้อคิดเห็นของ



นักเรียน ฝึกให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเอง ฝึกการตระหนักรู้ รับรู้อารมณ์ต่างๆ ของตนที่เกิดขึ้น และรู้จักการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม ฝึกให้นักเรียนรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ฝึกให้นักเรียนได้มีการติดต่อสื่อสารที่ดีกับบุคคลอื่น เพื่อเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ ฝึกให้นักเรียนรู้จักควบคุมอารมณ์และจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ซึ่งวิธีการฝึกมีหลายวิธี เช่น กรณีตัวอย่าง รูปภาพ สถานการณ์จำลอง การเขียนบันทึก ฯลฯ จากการศึกษาแนวทางในการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ดังที่ได้กล่าวมา ผู้วิจัยได้เลือกใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพราะกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์เป็นกระบวนการเรียนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง นักเรียนได้มีการเรียนรู้และค้นพบข้อความรู้ด้วยตนเอง นักเรียนได้มีการคิดวิเคราะห์จากกิจกรรมที่ตนเองได้ทำ ทำให้สามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ การทำงานเป็นกลุ่มยังสามารถสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีการควบคุมตัวเองและฝึกทักษะทางสังคม ทำให้ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ นอกจากนี้แล้ว กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ยังส่งเสริมให้เข้าใจหลักการประชาธิปไตย มีความสามัคคี มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความเข้าใจ ตนเองและเห็นใจผู้อื่น (ทศพร มณีศรีขำ, 2539: 114)

และจากการศึกษาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนอารมณ์ ตามแนวคิดเชิงทฤษฎี ของ Goleman (1998) ซึ่งประกอบด้วย การตระหนักรู้ตนเอง, การควบคุมตนเอง, การสร้างแรงจูงใจ, การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและทักษะทางสังคม ซึ่งองค์ประกอบ 5 ด้านนี้ มีผลต่อการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาเยาวชนอารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ตามองค์ประกอบทั้ง 5 ด้านดังกล่าว โดยจัดในรูปแบบของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และเพื่อทดสอบว่าการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จะสามารถพัฒนาเยาวชนอารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ได้หรือไม่

### ปัญหาในการวิจัย

การใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จะส่งผลต่อการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ได้หรือไม่

## ตัวแปรในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) คือ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ เซาว์นอารมณ์

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการพัฒนาเซาว์นอารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

## สมมติฐานในการวิจัย

1. หลังการทดลองนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จะมีเซาว์นอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. หลังการทดลองนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จะมีเซาว์นอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

## คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง กิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดให้สมาชิกในกลุ่มได้กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน เป็นประสบการณ์การเรียนรู้ที่สมาชิกในกลุ่มจะได้รับ เพื่อที่จะช่วยให้สมาชิกในกลุ่มมีความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันและทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในงานวิจัยนี้มีขั้นตอนการจัดกิจกรรมดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ เป็นขั้นที่ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยสนทนาซักถามผู้เรียนเกี่ยวกับกิจกรรมที่จะทำ ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดขั้นตอนในการทำกิจกรรมนั้น เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความพร้อมในการเรียนและเป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีและเหมาะสมต่อการเรียนรู้

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม เป็นขั้นที่ผู้เรียนเข้ามามีส่วนร่วม ลงมือปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรง



ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์ เป็นขั้นที่ผู้เรียนร่วมกันคิด แยกแยะ และแสดงความคิดเห็นทันที หลังจากทำกิจกรรม

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้ เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะรวบรวมแนวความคิดที่ตนค้นพบและแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดกับผู้อื่นแล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและกลุ่ม

เชาว์อารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเองและจัดการความเครียด สามารถปรับตัวและจัดสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม สร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ตลอดจนสามารถสร้างความสุขให้กับชีวิต มองโลกในแง่ดี และมีความหวัง ในงานวิจัยนี้หมายถึง คะแนนที่ได้จากแบบสำรวจเชาว์อารมณ์ที่มันส์ จินตนะดิลกกุล (2544) พัฒนามาจากแบบสำรวจเชาว์อารมณ์ของ Reuven Bar-On

นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ หมายถึง ผู้ที่มีเชาว์ปัญญาและมีความสามารถพิเศษในด้านวิชาการ มีความรู้ ความคิด ความจำ ความสนใจ และมีทักษะทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ที่เด่นชัด เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่มีอายุ ประสบการณ์ และสิ่งแวดล้อมเดียวกัน ในงานวิจัยนี้หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2544

### ขอบเขตของการวิจัย

#### 1. ตัวแปรในการวิจัย

1.1 ตัวแปรอิสระ คือ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1.2 ตัวแปรตาม คือ เชาว์อารมณ์

#### 2. ประชากร เป็นนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2544

ที่มีเชาว์อารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 40 คน (ชาย 22 คน หญิง 18 คน)

### 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ประกอบด้วย กิจกรรมเพื่อพัฒนาเชาวน์  
 อารมณ์ 5 ด้าน ตามแนวคิดของ Goleman (1998) ซึ่งประกอบด้วย การตระหนักรู้ตนเอง  
 การควบคุมตนเอง การสร้างแรงจูงใจ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การมีทักษะทางสังคม  
 โดยมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม  
 ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์ ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้ ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

3.2 แบบสำรวจเชาวน์อารมณ์ที่มนัส จินตนะดิลกกุล (2544) พัฒนามาจาก  
 แบบสำรวจเชาวน์อารมณ์ของ Reuven Bar-On (1997) ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ  
 องค์ประกอบที่ 1 รู้จักตน องค์ประกอบที่ 2 รู้จักคน องค์ประกอบที่ 3 รู้จักปรับตัว  
 องค์ประกอบที่ 4 รู้จักจัดการความเครียด องค์ประกอบที่ 5 สร้างอารมณ์สุข

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อตรวจสอบว่าการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จะสามารถพัฒนาเชาวน์อารมณ์  
 ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ได้หรือไม่
2. เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาด้านจิตใจ อารมณ์และสังคมให้นักเรียนที่มีความพิเศษ  
 ทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์
3. เพื่อนำเสนอแนวทางในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของ  
 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านอื่นๆ ต่อไป

สถาบันวิทยบริการ  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากหนังสือ เอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับ  
กับเชาวน์อารมณ์ กลุ่มสัมพันธ์ และนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ซึ่งสามารถนำเสนอได้เป็น  
3 ตอน ดังต่อไปนี้

#### ตอนที่ 1 เชาวน์อารมณ์

1. ความหมายของเชาวน์อารมณ์
2. กรอบแนวคิดที่เกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ของ
  - 2.1 Slovey & Mayer (1990)
  - 2.2 Bar – On (1992)
  - 2.3 Cooper and Swaf (1997)
  - 2.4 Weisinger (1998)
  - 2.5 Goleman (1998)
3. แนวทางในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์

#### ตอนที่ 2 กลุ่มสัมพันธ์

1. ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์และกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์
2. ทฤษฎีที่เกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์
3. หลักการสอนตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์
4. ลำดับขั้นการเรียนรู้ตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์
5. เทคนิคการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
6. ประโยชน์ของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ตอนที่ 3 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

1. ความหมายของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ
2. ลักษณะของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์
3. ปัญหาของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ
4. ทฤษฎีพัฒนาการทางอารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ

## ตอนที่ 1 เซาว์นอารมณ์

### 1. ความหมายของเซาว์นอารมณ์

เซาว์นอารมณ์ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า Emotional Intelligence แต่คนส่วนใหญ่จะนิยมเรียกย่อๆ ว่า EQ (Emotional Quoteint ) เพื่อให้สอดคล้องกับคำว่า IQ (Intelligence Quoteint) ซึ่งในประเทศไทยยังไม่คำแปลที่เป็นภาษาไทยที่ชัดเจนแน่นอน มีผู้เรียกแตกต่างกันออกไป เช่น สติอารมณ์, เซาว์นอารมณ์, เซาว์นปัญญาทางอารมณ์, ความฉลาดทางอารมณ์, อัจฉริยะทางอารมณ์, วุฒิภาวะทางอารมณ์ เป็นต้น ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะใช้คำว่าเซาว์นอารมณ์ เพราะคำว่าเซาว์นอารมณ์เป็นคำที่สื่อความหมายได้ใกล้เคียงกับศัพท์เดิม

นักจิตวิทยาและนักการศึกษาในต่างประเทศได้ให้ความหมายและคำนิยามของเซาว์นอารมณ์ที่น่าสนใจ คือ

Salovey & Mayer (1990: 189) ได้ให้ความหมายของเซาว์นอารมณ์ว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้เท่าทันในความคิด ความรู้สึกและภาวะอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่นได้ และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง ที่จะสามารถขึ้นนำความคิดและการกระทำของตนได้อย่างสมเหตุสมผลสอดคล้องกับการทำงานและการดำเนินชีวิตที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ต่อมาในปี ค.ศ. 1997 Salovey & Mayer ได้ให้ความหมายของเซาว์นอารมณ์ใหม่ว่าเป็นความสามารถในการรับรู้ ประเมินผลและแสดงอารมณ์ของตนเองได้เหมาะสม และสามารถเข้าถึงอารมณ์และสร้างความรู้สึกที่ดีที่เกื้อกูลความคิด รวมทั้งมีการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เข้าใจอารมณ์แยกแยะอารมณ์ และวิเคราะห์กระบวนการของอารมณ์ มีความคิดใคร่ครวญและ

ควบคุมภาวะอารมณ์ได้ดี

สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

Bar-On (1992 อ้างถึงใน ทศพร ประเสริฐสุข, 2542) ได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ว่า เป็นองค์ประกอบด้านความสามารถในด้านส่วนตัว อารมณ์และสังคมของบุคคลที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างประสบความสำเร็จ

Cooper & Sawaf (1997: 273) ได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะรับรู้ เข้าใจ และรู้จักใช้พลังทางอารมณ์ของตนเป็นรากฐานในการสร้างพลังสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นและสามารถโน้มน้าวจิตใจผู้อื่นได้

Goleman (1998: 317) ได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ว่า เป็นความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจของตนเองและในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ

สำหรับในประเทศไทยนั้น นักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์กันเป็นอย่างมาก และมีผู้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ดังนี้

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต, 2542: 6) ได้กล่าวถึงเชาวน์อารมณ์ว่า หมายถึงการเข้าสู่ระบบบูรณาการ โดยเน้นความสัมพันธ์ระหว่างปัญญากับอารมณ์ เน้นบทบาทของปัญญาในการพัฒนาหรือปรับสภาพจิตใจ เมื่อปัญญาขึ้นนำอารมณ์ก็แสดงพฤติกรรมในทางที่ดีต่อตนเองและคนอื่น

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542: 62) ได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการนำไปสู่การเป็นคนดี มีคุณค่าและมีความสุข โดยอธิบายความหมายของคำว่า คนดี มีคุณค่า และมีความสุขไว้ดังนี้

การเป็นคนดี หมายถึง ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งก็คือ ความเมตตา กรุณา ในแง่ของพุทธศาสนาก็คือ ศีล นั่นเอง

การมีคุณค่า มีความหมายสอดคล้องกับการมีสติรู้ตัว (Awareness)

การมีความสุข เกิดจากการรู้จักมองโลก เลือกรหาความสุขใส่ตัว เมื่อเกิดความทุกข์ก็หาวิธีแก้ไขซึ่งก็คือ การใช้ปัญญานั้นเอง

ทศพร ประเสริฐสุข (2542: 10) ได้ให้ความหมายของเขาวนัอารมณ์ว่า เป็นความสามารถ ลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึกความคิดและอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถรอคอยการตอบสนองของความต้องการของตนเองได้อย่างถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับอุปสรรค และข้อขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักขจัดความเครียดที่จะมาขัดขวางความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ อันมีค่าของตนเองได้ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุข จนประสบความสำเร็จในการเรียน ในอาชีพ ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542: 34-35) ได้ให้ความหมายของเขาวนัอารมณ์ว่า เป็นการเรียนรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกของตนให้ตระหนัก มีสติรู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตนเอง เป็นการเรียนรู้ พุดคุยภายในตน (Intraindividual Talk) บริหารจัดการทางอารมณ์ ภาวะอารมณ์ อุนิสัยใจคอของตนไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีแก่ตนเองในทางสร้างสรรค์ นำเขาวนัอารมณ์ของตนออกมาติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Relations) ทั้งในรูปแบบของการสื่อสาร ความเก่งคน ความเข้าอกเข้าใจคน เอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) และเป็นการที่บุคคลมี A Sense of Proportion รักษาความสมดุลของเหตุผลกับอารมณ์ บริหารจัดการความสัมพันธ์งานในหน้าที่ของตนกับผู้อื่น

คุณฉวี โภธิสุข (2542: 19) ได้ให้ความหมายของเขาวนัอารมณ์ว่า เป็นความสามารถที่จะรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ โดยสามารถแยกแยะอารมณ์ เช่น รัก โกรธเกลียด ไม่พอใจ เบื่อ ฯลฯ รวมทั้งความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ใช้ความสามารถทางอารมณ์ สามารถปรับตัวปรับอารมณ์ให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี และเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมเหมาะสมกับกาลเทศะ

ธีระ ชัยยุทธยรรยง (2544: 36) ได้ให้ความหมายของเขาวนัอารมณ์ว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการรู้จักเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถเข้าถึงจิตใจผู้อื่น รักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้วยการจัดการกับตนเองให้สามารถเผชิญกับความคับข้องใจ ความเศร้าโศก ความยากลำบาก ความกลัว ฯลฯ ได้อย่างมั่นคง ทนต่อแรงปะทะทางอารมณ์ และความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างสงบนิ่ง สื่อสารความรู้สึกนึกคิดกับผู้อื่นได้ดี รู้จักนำพลังแห่งอารมณ์ และความรู้สึกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและความสุขในชีวิต



จากความหมายดังกล่าวพอสรุปได้ว่า เซาว์นอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง สามารถแยกแยะอารมณ์ตนเองและผู้อื่นได้ สามารถควบคุมอารมณ์และปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข

## 2. กรอบแนวคิดเกี่ยวกับเซาว์นอารมณ์

### 2.1 กรอบแนวคิดเกี่ยวกับเซาว์นอารมณ์ของ Salovey & Mayer

Salovey & Mayer (1990: 189) ได้เสนอองค์ประกอบของเซาว์นอารมณ์ไว้ 3 ขั้นตอน ดังนี้

1) ขั้นรู้ตน เป็นการประเมินภาวะอารมณ์และการแสดงอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสม การที่บุคคลสามารถรับรู้ ระบุ และจำแนกภาวะอารมณ์ที่เกิดกับตนได้ เป็นปัจจัยที่เอื้อต่อความสามารถในการปรับตัวที่แสดงออกทางอารมณ์ โดยเชื่อว่าระดับอายุมีผลต่อการรับรู้อารมณ์ บุคคลที่มีอายุมากขึ้นจะมีการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ถูกต้องมากขึ้น ตัวอย่างเช่น เด็กสามารถรับรู้อารมณ์ภาวะอารมณ์ที่แสดงออกทางสีหน้าได้อย่างถูกต้องที่ผันตามระดับอายุ ยิ่งโตยิ่งรับรู้อารมณ์ได้ถูกต้องมากขึ้น

2) ขั้นควบคุมอารมณ์ เป็นการควบคุมกำกับดูแลภาวะอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามกาลเทศะ ทั้งในแง่กายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม ตลอดจนสามารถควบคุมอารมณ์ของผู้อื่นได้ด้วย ซึ่งในขั้นนี้เป็นขั้นที่มีความสำคัญมากในบางอาชีพจำเป็นต้องฝึกขั้นนี้มากเป็นพิเศษ

3) ขั้นใช้เซาว์นอารมณ์ พบว่าบุคคลแต่ละคนจะมีความสามารถในการใช้ประโยชน์จากภาวะอารมณ์ของตนแตกต่างกันในการแก้ปัญหา หรือช่วยในการปรับตัว หากอารมณ์ดีจะมีส่วนช่วยให้เกิดภาวะคิดสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีเหตุผลในการตอบข้อสอบ การคิดวิเคราะห์ ขณะที่อารมณ์เศร้าทำให้เกิดการคิดแบบอุปมาอุปไมยซ้ำลง

Salovey & Mayer ได้แบ่งรูปแบบของเซาว์นอารมณ์เป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบความสามารถ (Ability Models) ของเซาว์นอารมณ์ ที่เน้นบทบาทของอารมณ์และเซาว์นปัญญาที่มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และรูปแบบผสม (Mixed Models) ซึ่งรวมทั้งความสามารถทางสมองและคุณลักษณะ

แนวความคิดของ Salovey & Mayer ในเรื่องของเซาว์นอารมณ์ที่เน้นในโครงสร้างเรื่องความสามารถนั้น ในระยะแรก Salovey & Mayer เสนอว่าเซาว์นอารมณ์ประกอบด้วย ความ

สามารถที่ปรับได้ (Adaptive Abilities) มี 3 ประเภท ได้แก่ การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ และการใช้ประโยชน์ทางอารมณ์ในการแก้ปัญหา โดยแต่ละประเภทมีองค์ประกอบย่อย ดังนี้

1) การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ (Appraisal and Expression of Emotion) ประกอบด้วย

1.1) องค์ประกอบของการประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง ได้แก่ องค์ประกอบย่อยทางด้านถ้อยคำ และองค์ประกอบย่อยที่ไม่ใช้ถ้อยคำ

1.2) องค์ประกอบของการประเมินค่าอารมณ์ผู้อื่น ได้แก่ องค์ประกอบย่อยด้านการรับรู้ที่ไม่ใช้ถ้อยคำและความเข้าใจผู้อื่น

2) การควบคุมอารมณ์ (Regulation of Emotion) ประกอบด้วย องค์ประกอบการจัดระบบอารมณ์ตนเองและการจัดระบบอารมณ์ของผู้อื่น

3) การใช้ประโยชน์ของอารมณ์ (Utilization of Emotion) ประกอบด้วยองค์ประกอบวางแผนที่ยืดหยุ่น การคิดอย่างสร้างสรรค์ ความเอาใจใส่และการจูงใจ

จะเห็นได้ว่าโครงสร้างความสามารถของเชาวน์อารมณ์ของ Salovey & Mayer ในตอนแรกนั้นเน้นเรื่องอารมณ์เป็นหลัก โดยมีโครงสร้างทางการรู้คิด และทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออก การจัดระบบการควบคุม และการใช้ประโยชน์ของอารมณ์ประกอบอยู่ด้วย

ต่อมาในปี ค.ศ.1997 Salovey & Mayer (1997: 10-11) ได้ปรับปรุงรูปแบบของเชาวน์อารมณ์ที่เน้นองค์ประกอบทางการรู้คิดของเชาวน์อารมณ์และนิยามเชาวน์อารมณ์ในรูปของศักยภาพการเติบโตทางอารมณ์และเชาวน์ปัญญา และแบ่งเชาวน์อารมณ์ออกเป็น 4 ขั้นตอนเสนอโมเดลที่ปรับปรุงใหม่ โดยเน้นที่ปัญญาของเชาวน์อารมณ์และพยายามอธิบายเชาวน์อารมณ์ในความหมายของศักยภาพ เพื่อความเติบโตด้านเชาวน์ปัญญาและอารมณ์และเสนอว่าเชาวน์อารมณ์ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน โดยแต่ละขั้นตอนจะเรียงลำดับความสามารถของเชาวน์อารมณ์จากง่ายไปหายาก ดังนี้คือ

1) การรับรู้ (Perception) การประเมิน (Appraisal) และการแสดงออก (Expression) ของอารมณ์ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

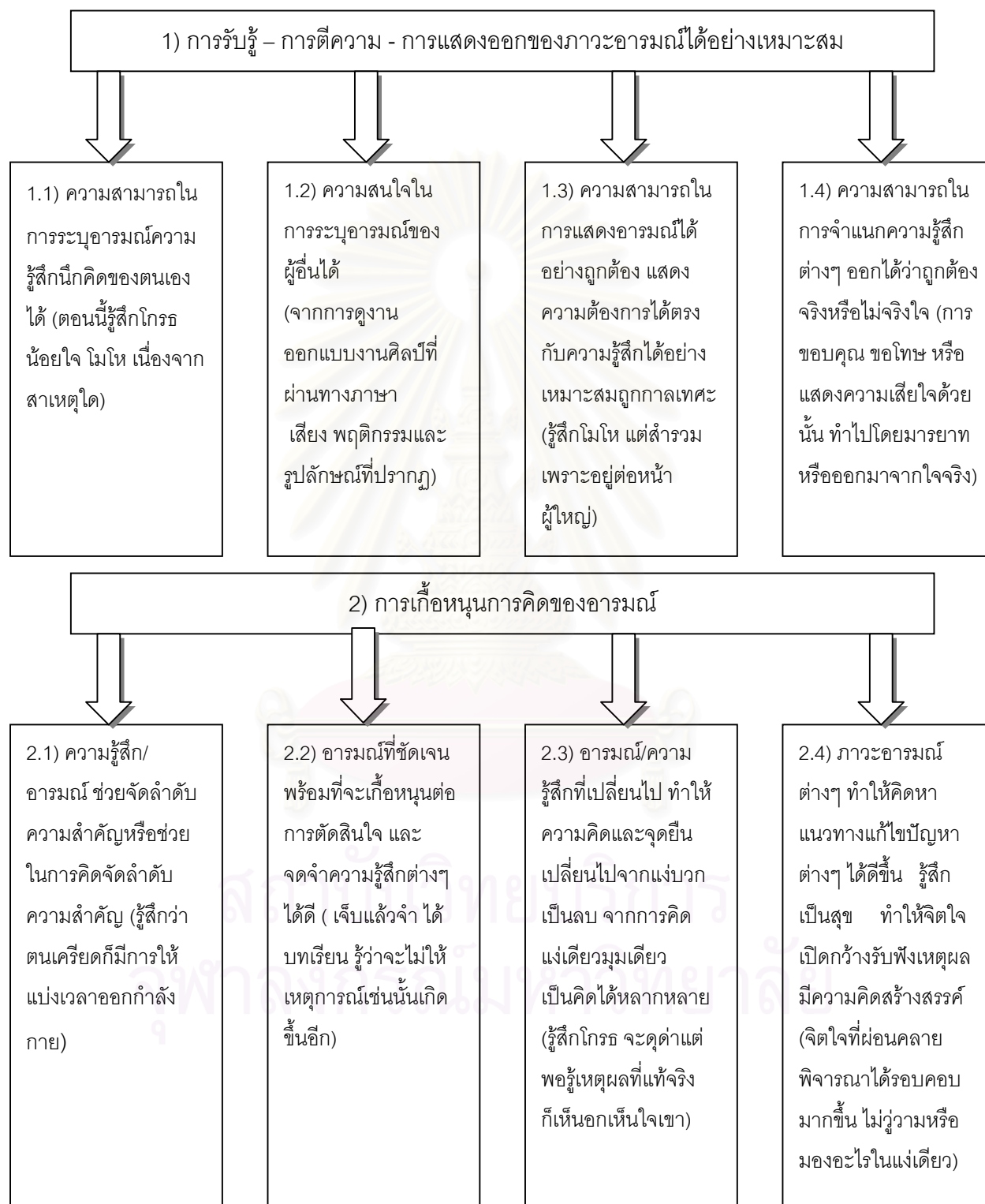
2) การเกื้อหนุนการคิดของอารมณ์

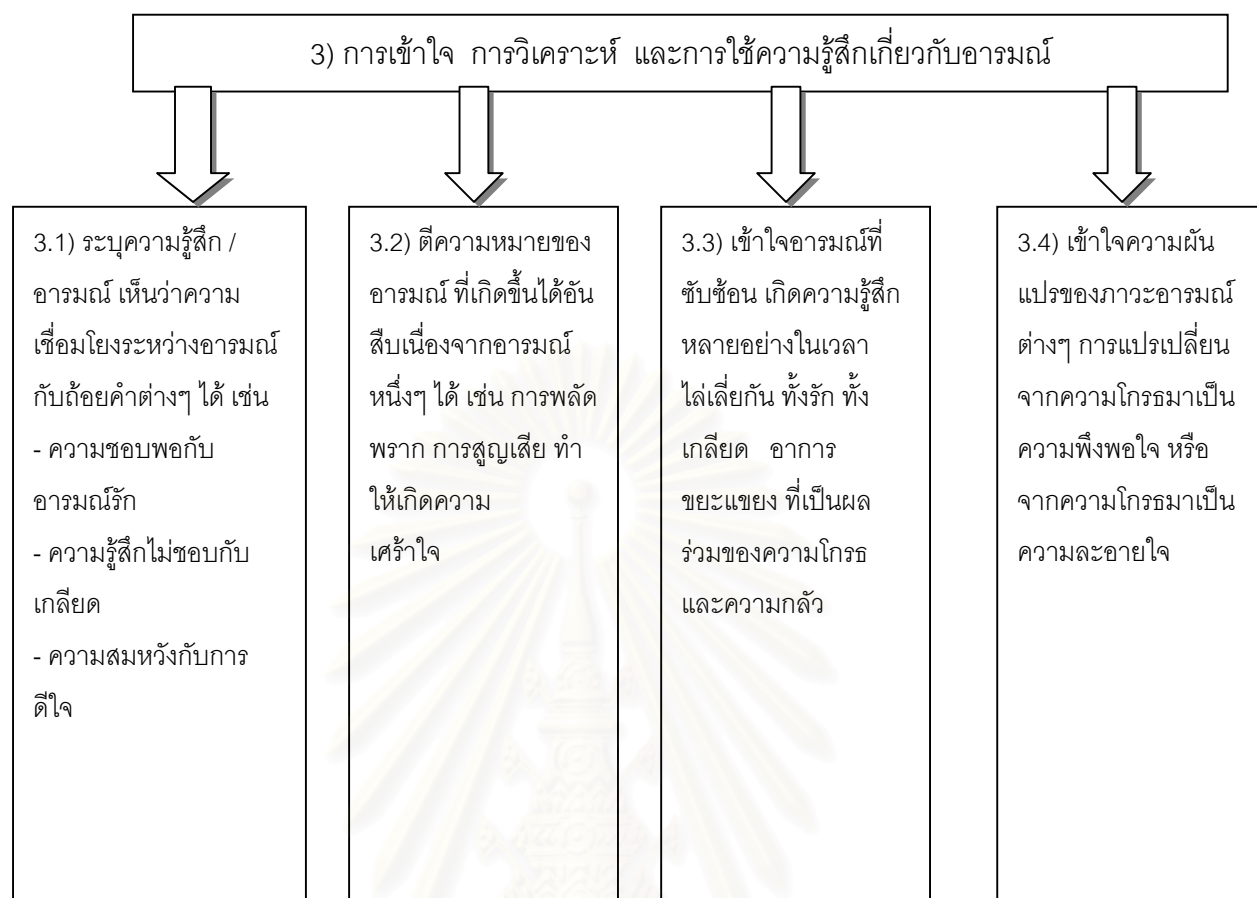
3) การเข้าใจ การวิเคราะห์ และการใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์

4) การคิดใคร่ครวญและการควบคุมอารมณ์ของตน เพื่อพัฒนาความมั่งคั่งทางด้านเชาวน์ปัญญาและอารมณ์ต่อไป ซึ่งถือว่าเป็นกระบวนการที่สูงสุด



ในแต่ละขั้นตอน จะประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย ดังแสดงไว้ในแผนภาพดังต่อไปนี้  
 แผนภาพที่ 1 แสดงรูปแบบของเขาวงกตอารมณ์ตามแนวคิดของ Salovey & Mayer (1997: 11)





## 2.2 กรอบแนวคิดเกี่ยวกับเซวาร์นอารมณฺ์ของ Bar – On

Bar-On (1992) ได้เสนอองค์ประกอบของเซวาร์นอารมณฺ์ โดยแบ่งออกเป็น 5 หมวด 15 คุณลักษณะที่สำคัญ ดังแสดงในตารางต่อไปนี้  
 ตารางที่ 1 หมวดและคุณลักษณะของเซวาร์นอารมณฺ์ในทัศนะของ Bar – On (1992 อ้างถึงใน วีรวัดน์ ปันนิตามัย, 2542: 76)

| หมวด                            | คุณลักษณะ  |
|---------------------------------|--|
| 1) ความสามารถภายในตน            | 1.1) ตระหนักรู้จักตน<br>1.2) เข้าใจภาวะอารมณฺ์ของตน<br>1.3) กล้าแสดงความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี  |
| 2) ทักษะของความเก่งคน           | 2.1) ตระหนักรู้เท่าทันในความคิดความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี<br>2.2) ใส่ใจสวัสดิภาพ ห่วงใยผู้อื่น<br>2.3) สร้างสายสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี                          |
| 3) ความสามารถในการปรับตัว       | 3.1) ตรวจสอบความรู้สึกของตน<br>3.2) ตีความเข้าใจสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี<br>3.3) ยืดหยุ่นในความคิด ความรู้สึกของตนได้ดี<br>3.4) แก้ไขปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ |
| 4) กลยุทธ์ในการบริหารความเครียด | 4.1) จัดการกับความเครียดได้ดี<br>4.2) ควบคุมอารมณฺ์ของตนได้ดี  |
| 5) ปัจจัยด้านแรงจูงใจและอารมณฺ์ | 5.1) มองโลกในแง่ดี<br>5.2) สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่นได้ดี<br>5.3) รู้สึกและแสดงออกซึ่งความเป็นสุขให้ปรากฏได้                                  |

## 2.3 กรอบแนวความคิดเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ของ Cooper & Sawaf

Cooper & Sawaf (1997: pxxi) ได้เสนอกรอบแนวคิดเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ว่าประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 4 ด้าน ได้แก่

1) ความรู้ในอารมณ์ ทำให้เกิดการรับรู้ การควบคุมตนเองและมีความเชื่อมั่นในตนเองประกอบด้วย

- 1.1) ความซื่อสัตย์ในอารมณ์
- 1.2) การสร้างพลังอารมณ์
- 1.3) การตระหนักรู้ในอารมณ์
- 1.4) การรับผลย้อนกลับของอารมณ์
- 1.5) การหยั่งรู้ด้วยตนเอง
- 1.6) ความรับผิดชอบ
- 1.7) การสร้างสัมพันธ์เชื่อมโยง

2) ความเหมาะสมทางอารมณ์ ประกอบด้วย

- 2.1) การสร้างความเชื่อถือ
- 2.2) มีความเชื่อ ศรัทธา และยึดหยุ่น
- 2.3) ไม่หยุดอยู่กับที่ สร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลา
- 2.4) ความสามารถที่จะกลับสู่ภาวะปกติ และเดินหน้าต่อไป

3) ความลึกซึ้งทางอารมณ์ ประกอบด้วย

- 3.1) ความผูกพันในงาน รับผิดชอบ และมีสติ
- 3.2) มีเป้าหมายและศักยภาพที่ชัดเจน
- 3.3) มีความซื่อตรง คุณธรรม ยอมรับข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น
- 3.4) สามารถโน้มน้าวใจบุคคลอื่นโดยปราศจากการใช้อำนาจ

4) ความผันแปรทางอารมณ์ ประกอบด้วย

- 4.1) การแสดงออกด้านการหยั่งรู้
- 4.2) ความสามารถคิดใคร่ครวญ
- 4.3) การเล็งเห็นโอกาส
- 4.4) การสร้างอนาคต

## 2.4 กรอบแนวคิดเกี่ยวกับเชาว์อารมณ์ของ Weisinger

Weisinger (1998 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542: 77) ได้เสนอองค์ประกอบของเชาว์อารมณ์ ออกเป็น 2 ส่วน คือ

- 1) ส่วนที่เกี่ยวกับเชาว์อารมณ์เฉพาะตนหรือภายในตน (Intrapersonal Emotional Intelligence) เป็นการใช้เชาว์อารมณ์เพื่อพัฒนาตนเอง ได้แก่
  - 1.1) การพัฒนาความตระหนักรู้จักตนเอง
  - 1.2) การบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง
  - 1.3) การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง
- 2) ส่วนที่เกี่ยวกับการใช้เชาว์อารมณ์ในการสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Interpersonal Emotional Intelligence) เป็นการใช้เชาว์อารมณ์ของตนเองเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ได้แก่

การพัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดี

- 2.1) ความเก่งคน
- 2.2) การช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยตัวเองได้

Weisinger เชื่อว่ามีแนวทางที่จะช่วยเสริมสร้างเชาว์อารมณ์ของผู้อื่นได้ คือ การให้โอกาสบุคคลได้รับรู้ ติชมและแสดงภาวะอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง การทำให้เขาได้เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกที่ได้รับ การควบคุมอารมณ์และเอาชนะ สร้างพฤติกรรมในทางบวก

## 2.5 กรอบแนวคิดเกี่ยวกับเชาว์อารมณ์ของ Goleman (1998)

Goleman (1998b: 26-27) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับเชาว์อารมณ์ออกเป็น 2 สมรรถนะ คือ

- 1) สมรรถนะส่วนบุคคลเป็นความสามารถในการบริหารจัดการกับตนเองได้อย่างดี ประกอบด้วย
  - 1.1) การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) เป็นการตระหนักรู้ความรู้สึกและความโน้มเอียงของตนเองหรือที่เรียกว่าเป็นผู้มีสติ สามารถหยั่งรู้โดยการสำรวจตนเอง รู้ถึงความ เป็นไปได้ต่อการตอบสนองสิ่งเร้ารอบๆ ตัวและความพร้อมของตนเอง ประกอบด้วย
    - (1) เป็นผู้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึก นั้นๆ และคาดคะเนผลที่จะเกิดขึ้นตามมาได้

(2) สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง

(3) มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถและค่าของตนเอง

1.2) ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-Regulation) การควบคุมหรือกำกับตนเองเป็นปัจจัยที่สำคัญของชาวน์อารมณ์ ประกอบด้วย

(1) การควบคุมตนเอง สามารถจัดการกับภาวะอารมณ์หรือความฉุนเฉียวที่เกิดขึ้นได้

(2) เป็นผู้รักษาความซื่อสัตย์เป็นที่ไว้วางใจได้และเป็นผู้รักษาคุณงามความดี

(3) เป็นผู้ใช้ชาวน์ปัญญา มีความรับผิดชอบ

(4) มีความสามารถในการปรับตัวยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้

(5) ชอบสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ เปิดใจกว้างรับความคิด แนวทางและข้อมูลใหม่ๆ ได้อย่างมีความสุข

1.3) การมีแรงจูงใจและจูงใจตนเองได้(Motivation) เพื่อเป็นแนวโน้มทางอารมณ์ที่เกื้อหนุนต่อการมุ่งสู่เป้าหมาย ประกอบด้วย

(1) มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ โดยพยายามทำภารกิจต่างๆ มีการปรับปรุงให้สู่มาตรฐานที่ดีเลิศ

(2) มีความจงรักภักดี ยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มและองค์กร

(3) มีความคิดริเริ่ม และพร้อมที่จะปฏิบัติเมื่อมีโอกาสอำนวย

(4) มองโลกในแง่ดี เผชิญกับปัญหาและอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนกว่าเป้าหมายจะสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

2) สมรรถนะทางด้านสังคม เป็นการสร้างและรักษาความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น ประกอบด้วย

2.1) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงความต้องการ ความรู้สึกและอารมณ์ของผู้อื่น

(1) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดและมุมมองของผู้อื่น สนใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น รวมทั้งความวิตกกังวลของผู้อื่นด้วย

(2) รับรู้คาดคะเน ตอบสนองความต้องการของบุคคลอื่นหรือบุคคลที่ติดต่อสัมพันธ์ได้เป็นอย่างดี

(3) ส่งเสริมผู้อื่นทราบความต้องการและช่วยพัฒนาให้เขามีความรู้ความสามารถอย่างเหมาะสม

(4) ให้โอกาส โดยสามารถมองเห็นความแตกต่างของแต่ละบุคคล

(5) ตระหนักรู้ถึงทักษะ ความคิดเห็นของกลุ่มและสามารถคาดคะเนสถานการณ์ด้านความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มได้

2.2) การมีทักษะทางสังคม (Social Skills) เป็นความสามารถในการติดต่อกับผู้อื่นเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี โดยสามารถแสวงหาความร่วมมือจากผู้อื่นได้ ประกอบด้วย

(1) ความสามารถในการโน้มน้าวใจ สามารถโน้มน้าวความคิดเห็นของผู้อื่นให้คล้อยตาม

(2) มีทักษะการสื่อสารที่ดีชัดเจนถูกต้อง น่าเชื่อถือ

(3) มีความเป็นผู้นำ สามารถโน้มน้าวใจหรือผลักดันกลุ่มได้อย่างดี และถูกทิศทาง

(4) สามารถกระตุ้นริเริ่มให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี ซึ่งเป็นการบริหารการเปลี่ยนแปลง

(5) สามารถบริหารความขัดแย้งได้ดี เจรจาต่อรองแก้ไข หาทางยุติข้อขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม

(6) สร้างความสัมพันธ์เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจปฏิบัติภารกิจให้บรรลุเป้าหมาย

(7) ทำงานกลุ่มร่วมมือเพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย

(8) สร้างกลุ่มให้มีประสิทธิภาพ เพื่อให้เกิดการร่วมมือกันในการทำงาน

Goleman (1998: 28-29) เชื่อว่าไม่มีบุคคลใดที่จะมีเขาวงกตอารมณ์สมบูรณ์ในทุกๆ ด้าน แต่ละบุคคลจะมีจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองที่แตกต่างกันออกไป แต่บุคคลที่มีเขาวงกตอารมณ์สูงจะมีบางสมรรถนะที่โดดเด่น Goleman ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของสมรรถนะของเขาวงกตอารมณ์ว่ามีลักษณะเป็นเอกเทศ แต่ละด้านต่างก็มีผลต่อการปฏิบัติงานและสามารถเกื้อกูลกันได้ ซึ่งมีอิทธิพลต่อกัน เช่น การขาดทักษะทางสังคมจะส่งผลกระทบต่อการทำงานที่ทีมได้จะทำได้ไม่ดี สมรรถนะเขาวงกตอารมณ์จะต้องเป็นไปตามลำดับขั้น เช่น ถ้าเราไม่รู้จักรักตัวเองจะไม่สามารถควบคุมตัวเอง



และเข้าใจผู้อื่นได้ รวมทั้งสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับงานแต่ละประเภทที่แตกต่างกันไป นอกจากนี้  
 นี้บรรยากาศและวัฒนธรรมขององค์กรต้องเกื้อหนุนให้เกิดการมีเชาวน์อารมณ์ ซึ่งเป็นหนทาง  
 ในการพัฒนาสู่ความเป็นเลิศทางด้านเชาวน์อารมณ์ได้

จากกรอบแนวคิดเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ของ Goleman (1998) จะเห็นได้ว่า Goleman  
 ได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ว่า เป็นความสามารถที่สำคัญ 2 ด้าน คือ ด้านส่วนตัว ได้แก่  
 ความสามารถในการบริหารจัดการตนเองและด้านสังคม ได้แก่ ความสามารถในการบริหารจัดการ  
 และรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งในแต่ละด้านก็มีองค์ประกอบและปัจจัยย่อยที่ประกอบเป็น  
 เชาวน์อารมณ์ที่มีความชัดเจน และมีการพัฒนาเป็นไปตามลำดับขั้น เช่น ถ้าเราไม่รู้จักตัวเองก็จะ  
 ไม่สามารถควบคุมตัวเองและเข้าใจผู้อื่นได้ รวมทั้งนำมาประยุกต์ใช้กับงานแต่ละประเภทที่  
 แตกต่างกันไป ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยในครั้งนี้ที่จะใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนา  
 เชาวน์อารมณ์ของนักเรียน เพราะกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์เป็นกระบวนการเรียนที่นักเรียนได้มีการ  
 การเรียนรู้และค้นพบด้วยตนเอง นักเรียนได้มีการคิดวิเคราะห์จากกิจกรรมที่ตนเองได้ทำ ทำให้เกิด  
 ความเข้าใจในตนเอง สามารถควบคุมตนเอง และสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งเป็นความ  
 สามารถในการบริหารจัดการตนเอง นอกจากนี้แล้วการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มยังช่วยส่งเสริม  
 ความสามารถในการบริหารจัดการและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ทำให้นักเรียนเข้าใจความ  
 รู้สึกของผู้อื่น และใช้ทักษะทางสังคมในการติดต่อสื่อสารร่วมมือกันภายในกลุ่ม ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้  
 นำกรอบแนวคิดเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ตามแนวคิดของ Goleman(1998) ซึ่งประกอบด้วยองค์  
 ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การควบคุมตนเอง การสร้างแรงจูงใจ การเข้าใจ  
 ความรู้สึกของผู้อื่นและทักษะทางสังคม มาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนา  
 เชาวน์อารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้

### 3. แนวทางในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์

Shapiro (1997 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542: 157) ได้ให้ข้อคิดในการพัฒนา  
 เชาวน์อารมณ์ไว้ดังนี้

1) ให้เด็กได้ซึมซับมาตรฐานทางศีลธรรมของศาสนา เช่น ในศาสนาพุทธก็ควรให้เด็กได้  
 ซึมซับศีล 5



2) ฝึกให้เด็กแสดงออกซึ่งความเมตตากรุณา ช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่เลือกโอกาส (Random Acts of Kindness) การมีเขาวนอารมณ์ที่ดีย่อมสามารถทำให้ผู้อื่นเป็นสุขได้โดยไม่เลือกกาลและเวลา

3) ให้เด็กได้ปฏิบัติงานที่เป็นการบริการชุมชน (Community Service) โดยให้ถือว่เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการเรียนการสอนไม่ว่าจะเป็นระดับประถม มัธยม หรือสูงกว่า ให้เด็กได้เรียนรู้ชีวิตในแง่มุมต่างๆ และกฎกติกาของสังคม โดยไม่แปลกแยกจากผู้อื่นและธรรมชาติของชีวิต

4) ฝึกให้เด็กได้พูดตามความสัตย์จริง (Honesty) และการประพฤติปฏิบัติที่สอดคล้องกับคำพูด (Integrity) มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ไม่พูดโกหก พูดตรงไปตรงมา เคารพความเป็นส่วนตัวของเด็ก

5) นำเอาอารมณ์ทางลบมาเป็นอุทาหรณ์ เพื่อให้ข้อคิด เตือนสติเตือนใจตัวเอง

6) ฝึกให้เด็กได้คิดตีความต่างๆ ตามความเป็นจริงเกี่ยวกับปัญหา ความห่วยใยต่างๆ เกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์มาเป็นตัวอย่าง เพื่อให้เด็กได้เผชิญกับความจริงได้

7) ฝึกเด็กให้มองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ดีเป็นการรักษาและพัฒนาสุขภาพจิตที่ดี ลดการสร้างปัญหาและข้อขัดแย้ง

8) เพิ่มความฉลาดทางอารมณ์โดยการเตือนสติด้วยตนเอง แก่การแสดงออกโดยการแก้ที่ความคิด ใช้ความคิดแก้ความรู้สึกแบบ Rational Emotive Therapy เช่น การพูดคุยกับตัวเอง (Self Talk) พูดคุยให้สติเตือนตนหรืออีกวิธีหนึ่งก็โดยการสร้างจินตภาพ (Imagery) เมื่อเราเครียดหรือได้รับความกดดันทางจิตใจๆ ก็ตามให้เราเดินออกไปในที่โล่งๆ มีลมพัดเย็นๆ หลับตา และจินตนาการ สมมติว่าตัวเองกำลังอยู่ในที่สวยงาม ชายทะเล ได้พักผ่อนอย่างสบายใจ เป็นต้น วิธีการเช่นนี้จะช่วยให้เด็กผ่านคลายความเครียดลงได้

9) การฟังดนตรีบรรเลงเบาๆ หรือเพลงคลาสสิกทั้งของไทย และของต่างประเทศ เช่น ของ Mozart และ Beethoven จากนั้นให้เด็กฝึกจินตนาการและถามความรู้สึกว่ารู้สึกอย่างไร

10) ฝึกให้เด็กรู้จักวิธีแก้ไขปัญหา โดยให้รู้จักมองปัญหาให้เห็นทั้ง 2 ด้าน ไม่มองอะไรเพียงด้านเดียว ฝึกให้เด็กรู้จักคำศัพท์ต่างๆ ให้มากๆ เพื่อที่เด็กจะได้เลือกมาใช้ให้เหมาะสมกับกาลเทศะได้ถูกต้อง

11) ปฏิสัมพันธ์ที่พ่อแม่มีต่อลูก พ่อ แม่ควรฝึกเด็กให้มีทักษะในการพูดคุย (Conversation Skills) ในโอกาสต่างๆ

12) สร้างทักษะการเป็นผู้มีอารมณ์ขัน (Sense of Humor) หรือมีทักษะในอารมณ์ขัน ในสถานการณ์ทางสังคมในการเรียน ในการทำงานได้ดีแรกๆ พ่อ แม่ควรฝึกหรือเป็นต้นแบบที่ดีของความเป็นผู้มีอารมณ์ขัน เพราะอารมณ์ขันนั้นสามารถพัฒนาได้

13) ฝึกให้เด็กสามารถสร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนได้ โดยให้มีเพื่อนสนิทและเพื่อนตายในแต่ละวัยได้

14) ฝึกให้เด็กได้มีโอกาสเข้าสังคมทั้งในกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน กลุ่มเพื่อนเพศตรงข้าม ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการของสังคม รวมทั้งกลุ่มคนที่แปลกหน้าที่ตนไม่ได้คุ้นเคยมาก่อน

15) ฝึกให้เด็กรู้จักมารยาทส่วนตน มารยาททางสังคม

16) ฝึกให้เด็กมีความสามารถในการสร้างแรงจูงใจที่ดี มีทักษะ มีความสนใจต่างๆ กล้าที่จะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ให้เด็กได้เรียนรู้ในสิ่งที่เขารู้สึกท้าทายและตรงกับความสนใจของเขา โดยผู้ปกครองไม่ควรกดดันหรือคาดหวังในตัวเด็กเกินไป

17) ฝึกเด็กให้มีความเพียรพยายาม ให้เด็กได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ได้ทำงานอดิเรกตามที่ตนสนใจ

18) ยอมรับข้อผิดพลาดความล้มเหลวของตนโดยให้เด็กเข้าใจว่าไม่มีใครที่ไม่เคยทำความผิดหรือล้มเหลวมาก่อน ใช้ความผิดเป็นครูเตือนตนจะได้ไม่ทำอีก ให้เด็กได้รู้จักความอดทนได้ รอคอยได้ ไม่ใจร้อนรู้วาม

ทศพร ประเสริฐสุข (2542: 17) ได้เสนอแนวทางในการพัฒนาเขาวินิจฉัยว่าสามารถทำได้โดย

1) ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนตามความเป็นจริง มองตนเองอย่างตระหนักรู้ มองตนเองในแง่ดี รู้สึกดีกับชีวิต สามารถชื่นชมตัวเองได้ เป็นการฝึกให้รู้จักอารมณ์ตนเอง

1.1) ฝึกการตระหนักรู้ (Self-Awareness) สำรวจตนเองโดยวิธีการต่างๆ เช่น อาจใช้การนั่งสมาธิ

1.2) ให้ความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจตน เข้าใจคนอื่น อาจใช้กิจกรรมกลุ่มและเทคนิคอื่นๆ

2) รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี และเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

2.1) ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Training)

2.2) ฝึกการสื่อสารที่เหมาะสม อาจใช้เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร

3) รู้จักปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของสังคมด้วยความเต็มใจ ซึ่ง ครู พ่อแม่ คงต้องเป็นผู้นำในการฝึกและทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็กเลียนแบบ (Modeling) และให้กำลังใจเมื่อเด็กทำตามระเบียบ เป็นต้น

4) รู้จักและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเอง จำแนกแยกแยะได้ว่า อารมณ์ใดที่เป็นคุณแก่ตนเองและอารมณ์ใดจะเป็นโทษแก่ตนเอง โรงเรียนและสถานศึกษาควรมีอาจารย์ผู้ทำหน้าที่แนะแนวที่จะให้คำปรึกษา (Counseling) แก่เด็ก

5) การรู้จักบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ เพื่อให้รู้ว่าอารมณ์เกิดได้ทุกอย่าง แต่เราไม่สามารถแสดงอารมณ์ทุกอย่างได้ ฝึกความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี เพื่อให้เกิดความสมดุลในการจัดการอารมณ์ของตนเอง รู้จักแสดงออกทางอารมณ์ และระบายอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ฝึกความสามารถในการผ่อนคลายความเครียด

6) การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมโดยคำนึงถึงสีหน้า ท่าทางและคำพูด เด็กจึงต้องได้รับการฝึกอาจจะเป็นในช่วงโฮมรูมหรือกิจกรรมคาบแนะแนว

7) รู้จักหยุดแสดงอารมณ์ที่ไม่ดี ความสามารถในการไตร่ตรองก่อนการแสดงออกและสามารถที่จะอดทน รอคอยที่จะแสดงพฤติกรรมได้

8) ฝึกการสร้างแรงจูงใจให้เกิดกับตน แรงจูงใจที่สำคัญคือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) และแรงจูงใจที่จะแสดงพฤติกรรมได้

9) ฝึกความสามารถในการหยั่งอารมณ์ผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์ และความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) จะต้องฝึกให้นึกถึงผู้อื่น ฝึกการสังเกต การตรวจสอบอารมณ์

10) ฝึกทางด้านมนุษยสัมพันธ์ การแสดงน้ำใจ เอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นได้ด้วยความจริงใจ สามารถแสดงความชื่นชม ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ในวาระที่เหมาะสม

สรุปก็คือ หลาบมาลา (2541: 14-20) ได้เสนอกระบวนการในการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาไว้ดังนี้

1) การสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียน (Classroom Culture) เพื่อให้เป็นสถานที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนและการฝึกเยาวชนอารมณ์ให้ห้องเรียนมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย มีความร่วมมือกัน นักเรียนจะสามารถพัฒนาทักษะความสัมพันธ์กับคนอื่นได้ (Interpersonal Skill) ต้องมีข้อตกลงที่จะปฏิบัติในห้องเรียน โดยมีหลักการง่ายๆ คือ

- ต้องฟังเพื่อนพูดอย่างเอาใจใส่
- แสดงความชื่นชมเมื่อเพื่อนทำดี
- หลีกเลี่ยงทำให้เพื่อนเสียหน้าหรือเสียใจ

- ถ้าไม่มีอะไรจะแสดงก็บอกผ่าน

- ต้องให้ความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

กิจกรรมการฝึกและสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียนมีดังนี้

1.1) การรู้จักตนเอง (Intrapersonal) รู้จักเพื่อน (Interpersonal) และยอมรับในความแตกต่างว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา

1.2) การสร้างบรรยากาศการสนับสนุนเพื่อให้เกิดความกล้าในการแสดงออกและกล้าเสี่ยง (Creating a Climate of Support)

1.3) สร้างวัฒนธรรมการสนับสนุนเชื้อเชิญการชื่นชอบ (Creating a Supportive Culture, Inviting, Appreciation)

2) หลักสูตรฝึกอบรมเชาวน์อารมณ์

การพัฒนาเชาวน์อารมณ์จะมีผลดีที่สุด เมื่อให้นักเรียนมีโอกาสปฏิบัติสร้างประสบการณ์และสร้างความรู้ความเข้าใจจากฐานความรู้เดิมของตนเอง ดังนั้นหลักสูตรจึงต้องให้โอกาสนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เช่น การกำหนดเป้าหมายส่วนตัวและส่วนของกลุ่ม การตัดสินใจ การแก้ปัญหา และการไกล่เกลี่ยข้อพิพาท นักเรียนต้องเรียนรู้วิธีการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนออกมาและพัฒนาความเข้าใจ โดยวิธีการคิดทบทวนในเนื้อหามุมมองของสังคมและมุมมองส่วนตัวของกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติไปแล้ว

2.1) ให้นักเรียนมีโอกาสกำหนดและดำเนินการไปสู่เป้าหมาย รวมทั้งความคาดหวังทางวิชาการและเป้าหมายทางวิชาการ ทั้งของส่วนตัวและของกลุ่ม

2.2) การช่วยให้นักเรียนตระหนักว่าคนอื่นมองพฤติกรรมของนักเรียนอย่างไร พฤติกรรมนักเรียนมีผลกระทบต่อคนอื่น ๆ อย่างไร และเรียนรู้วิธีการแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับพฤติกรรมของคนอื่น ๆ ออกมาอย่างไร ไม่ก้าวร้าว หรือทะเลาะกัน

2.3) การช่วยให้นักเรียนพัฒนาความเห็นอกเห็นใจและพัฒนาทักษะการเจรจา เพื่อให้โน้มน้าวการตัดสินใจและแก้ไขข้อขัดแย้ง นำไปสู่การส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนและเพื่อน ๆ

Goleman (1998: 328-330) ได้เสนอแนวทางในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ว่าสามารถทำได้โดยอาศัยวิธีการต่างๆ ของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ โดยการเน้นให้ผู้เรียนได้แสดงออกกับกิริยาต่างๆ อย่างเป็นรูปธรรมและมีการติดต่อสื่อสารกันทันที แทนการบอกให้รู้หรือทำให้ดู อาจใช้การอภิปรายกลุ่ม การสวมบทบาท การจำลองสถานการณ์ การให้เล่นเกม ซึ่งเปิดโอกาสให้แสดง

ความรู้สึกรวมถึงอารมณ์ที่ต้องการได้ และควรมีการเสริมสร้างกำลังใจ โดยให้กำลังใจและคำชมอย่าง ต่อเนื่องระหว่างการทำกิจกรรมกลุ่ม โดยมีคนที่คอยให้คำแนะนำปรึกษาและให้กำลังใจ

สรุปได้ว่าเชาวน์อารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนให้เกิดในตัวเด็กได้ โดยผู้ที่เกี่ยวข้องจะต้อง ฝึกให้เด็กรู้จักตนเอง มีความเข้าใจตนเอง สามารถควบคุมและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีทักษะในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

#### 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์

##### งานวิจัยในประเทศ

กิตติศักดิ์ เชื้ออาษา (2536) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างวุฒิภาวะทางอารมณ์กับ ตัวแปรสิ่งแวดล้อมบางประการ ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดู การศึกษาของพ่อแม่ ฐานะทางเศรษฐกิจ ของพ่อแม่ และลำดับการเกิดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 435 คน ตามแนวคิดของ Kohlberg ผลการศึกษาพบว่า สภาพแวดล้อมต่างๆ มีความสัมพันธ์กับวุฒิภาวะทางอารมณ์ของ นักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่และลำดับการ เกิดของนักเรียน

เสริมศรี กาญจนสินินท์ (2539) ได้ศึกษา เรื่องการเปรียบเทียบปฏิกิริยาจริยธรรมของ พยาบาลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงและต่ำต่อพฤติกรรมการดูแลรักษาโรคเอดส์ ผลการศึกษา พบว่า พยาบาลที่มีคะแนนวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงจะมีคะแนนปฏิกิริยาจริยธรรมต่อการพยาบาล ผู้ติดเชื้อเอดส์สูงกว่าพยาบาลที่มีคะแนนวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับน้อยกว่า .01

นาฎยา บันอยู่ (2543) ได้ศึกษา ผลของการเรียนแบบร่วมมือโดยใช้เทคนิคแบ่งกลุ่ม ผลสัมฤทธิ์ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เรียนแบบร่วมมือโดยใช้เทคนิคแบ่งกลุ่ม ผลสัมฤทธิ์มีเชาวน์อารมณ์หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่านักเรียนที่เรียนแบบ ปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่เรียนแบบร่วมมือโดยใช้เทคนิคแบ่งกลุ่ม



ผลสัมฤทธิ์ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนที่เรียนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วรินทร์พิทย์ หมี่แสน (2543) ได้ศึกษา ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 และมีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ประชัน จันทร์สุข (2544) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสายนาท ผลการศึกษาพบว่า เชาวน์อารมณ์ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการรู้อารมณ์ตน , การบริหารอารมณ์ การสร้างแรงจูงใจ การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น และการคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพ แต่ละด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชแต่ละทักษะ ทั้ง 3 ทักษะ คือ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพเพื่อการบำบัด , การทำกลุ่มบำบัด และการสอนสุขศึกษา

วรรณดี หมู่เย็น (2544) ได้ศึกษา รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวจากบิดาและจากมารดาที่มีรูปแบบการสื่อสารเชิงบวกในปริมาณมากแต่เชิงลบปริมาณน้อยและรูปแบบการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบในปริมาณมาก มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารเชิงบวกปริมาณน้อยแต่เชิงลบปริมาณมาก และกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารรูปแบบการสื่อสารเชิงบวกปริมาณมากแต่เชิงลบปริมาณน้อย มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่มีทั้งเชิงบวกและเชิงลบในปริมาณน้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### งานวิจัยในต่างประเทศ

Sternberg and Okagaki (1990) ได้ทำการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในโรงเรียน โดยใช้โปรแกรมฝึกเชาวน์ปัญญา (The Practical Intelligence for School: PIFS) โดยสอนทักษะเกี่ยวกับการจัดการตนเอง การทำงานที่ได้รับมอบหมายในโรงเรียน และการทำงานร่วมกับผู้อื่นกับนักเรียนเกรด 7 โดยสอนคาบละ 50 นาที จำนวน 3 คาบต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 1 ภาคเรียน ผลของการนำหลักสูตร PIFS ไปใช้พบว่า นักเรียนมีเชาวน์อารมณ์สูงขึ้น

Geery (1997) ได้ศึกษา บุคลิกภาพของผู้นำขององค์การที่ใช้เชาวน์อารมณ์ในการเผชิญหน้ากับความขัดแย้งในองค์การ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตรวจสอบงาน จำนวน 8 คน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์พบว่า บุคลิกภาพของผู้นำที่มีเชาวน์อารมณ์จะมีลักษณะดังนี้ มีความเชื่อมั่นในตัวเอง รู้จักตัวเอง ควบคุมสติและอารมณ์ได้ อดกลั้นต่อปฏิกริยาในทางลบ มองโลกในแง่ดี พยายามหาทางออกและวิธีการแก้ปัญหาและพบว่าผู้นำที่ใช้เชาวน์อารมณ์ จะมีบทบาทที่จะพยายามเข้าใจและตอบสนองอารมณ์ของผู้อื่น เพื่อลดความขัดแย้ง มีความเมตตาและเคารพผู้อื่นเสมอ สามารถนำศักยภาพที่มีอยู่ในตัวบุคคลอื่นออกมาใช้ได้ สร้างความไว้วางใจที่จะเป็นพื้นฐานของความสัมพันธ์ที่มั่นคง ใช้อารมณ์ให้เกิดแรงบันดาลใจ ก่ออิทธิพลและโน้มน้าวบุคคลอื่น สรุปได้ว่า ผู้นำขององค์การจะเป็นผู้ที่มีความสามารถ ดังต่อไปนี้

- 1) มีความสามารถในการสร้างอารมณ์ร่วมและมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น
- 2) มีความสามารถในการสร้างแนวร่วมเพื่อให้งานบรรลุตามเป้าหมาย
- 3) ใช้ความสามารถของตนมากกว่าอิทธิพลของตำแหน่งในการบรรลุเป้าหมายที่กำหนด
- 4) มีความกระตือรือร้นที่จะลดความขัดแย้งให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

Ohm (1998) ได้ศึกษา เชาวน์อารมณ์เกี่ยวกับความสำเร็จในการสอนที่คำนึงถึงอารมณ์เป็นหลักพบว่า ทักษะทางอารมณ์และสังคมสามารถที่จะสอนได้ และการจัดบรรยากาศในห้องเรียนให้เกิดความปลอดภัย มีการดูแลซึ่งกันและกัน จะส่งผลต่อความสุขทางอารมณ์ จิตใจและเสนอให้มีการศึกษา สำนวจในเรื่องของทักษะทางอารมณ์ที่ดี บุคลิกภาพส่วนบุคคลและความสำเร็จทางการเรียนด้วย

Lam (1998) ได้ศึกษา เชาวน์อารมณ์ที่เป็นเครื่องบ่งชี้ในการดำเนินชีวิต โดยทำการศึกษาในกลุ่มคนทำงาน แบ่งเป็นกลุ่มที่ทำงานอย่างง่าย ๆ กลุ่มที่ทำงานหนักหรือยาก กลุ่มที่มี

ความเครียดต่ำและกลุ่มที่มีความเครียดสูง โดยการประเมินเชาวน์อารมณ์ ความฉลาดทั่วไป ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การปรับตัวต่อความเครียด และศึกษาสถิติประชากร พบว่าเชาวน์อารมณ์ มีผลให้การปฏิบัติงานดีขึ้น กล่าวคือ ยิ่งมีเชาวน์อารมณ์สูงขึ้น คะแนนในการปฏิบัติงานก็จะสูงตามเป็นลำดับ เชาวน์อารมณ์จึงเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสามารถในการปฏิบัติงาน การเอาใจใส่ความรู้สึกของผู้อื่น และการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้

Tapia (1998) ได้ศึกษา การตรวจสอบเครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์ที่เรียกว่า EQ-I (The Emotional Quotient Inventory) พบว่า เครื่องมือ EQ-I มีความเชื่อมั่น (Cronbach Alpha) ที่ระดับ .81 ซึ่งจะเห็นได้ว่าเครื่องมือ EQ-I เป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์และน่าเชื่อถือ สำหรับงานวิจัยด้านเชาวน์อารมณ์และพบว่า เชาวน์อารมณ์ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับความสามารถทางสมอง หมายความว่า ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์สูงไม่จำเป็นต้องมีเชาวน์ปัญญาในระดับสูงหรือผู้ที่มีเชาวน์ปัญญาในระดับสูงไม่จำเป็นต้องมีเชาวน์อารมณ์ในระดับสูงตามไปด้วย นอกจากนี้ยังพบว่า ความสำเร็จทางการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์ รวมทั้งคะแนน EQ-I ไม่มีความสัมพันธ์กับเชื้อชาติและระดับการศึกษาของบิดามารดา แต่พบว่าเพศมีความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์ นั่นคือ ผู้หญิงจะมีเชาวน์อารมณ์สูงกว่าผู้ชาย

Pelliteri (1999) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์ การหาเหตุผลและกลไกการป้องกันตนเอง โดยศึกษากับนักศึกษาจากมหาวิทยาลัย 2 แห่ง จำนวน 107 คน มีทั้งคนผิวขาว อเมริกันดำ และกลุ่มที่มีเชื้อสเปน (ที่พูดภาษาสเปนได้) พบว่า เชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์กับการหาเหตุผลทางการรับรู้ ที่ระดับ 0.34 การปรับตัวมีความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์ กระบวนการปรับตัวสามารถช่วยพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในด้านความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์และการหาเหตุผล นอกจากนี้ยังพบว่า เชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์กับทักษะการติดต่อทางจิตสำนึกมากกว่ากลไกการป้องกันโดยไม่รู้ตัว

Sullivan (1999) ได้ศึกษา การพัฒนาเครื่องมือวัดเชาวน์อารมณ์สำหรับเด็กโดยประยุกต์มาจาก Mayer, และ Salovey's Adult Scale เรียกว่า The Multifactor Emotional Intelligence Scale (MEIS) นำมาพัฒนาสำหรับเด็กเรียก The Emotional Intelligence Scale for Children (EISC) พบว่า เครื่องมือนี้ยังต้องได้รับการปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมทั่วไป



Murensky (2000) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์ บุคลิกภาพ ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของผู้นำที่อยู่ในระดับผู้บริหารพบว่า เชาวน์อารมณ์มีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และมีความสัมพันธ์กับลักษณะของบุคลิกภาพ แต่ในด้านความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ไม่พบว่าสัมพันธ์กับคะแนนในการแสดงออกทางบุคลิกภาพที่เกี่ยวกับความรู้สึก การเห็นประโยชน์ของผู้อื่น ความตรงไปตรงมา และไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการแสดงออกของผู้บริหาร

Richardson (2000) ได้ศึกษา เชาวน์อารมณ์ที่จะเป็นตัวชี้บ่งการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของนักเรียนที่ก้าวจากระดับประถมศึกษาไปสู่ระดับมัธยมศึกษา โดยมี 2 ปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้องคือ ประสบการณ์ที่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในทางลบและบทบาทของความเครียดซึ่งแสดงให้เห็นว่า เชาวน์อารมณ์มีส่วนเกี่ยวข้องกับระดับการศึกษาและความสำเร็จในการเรียนของนักเรียนที่เป็นระดับชั้น แต่อย่างไรก็ตามพบว่า นักเรียนแต่ละคนจะมีเชาวน์อารมณ์ที่แตกต่างกัน ในนักเรียนหญิงเชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์กับผลการเรียนแต่ไม่พบในนักเรียนชาย ทั้งนักเรียนชายและหญิงเชาวน์อารมณ์จะมีส่วนเกี่ยวข้องกับทักษะทางสังคม

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์ทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่า เชาวน์อารมณ์มีบทบาทสำคัญในการดำเนินชีวิตของบุคคล ทั้งในชีวิตการทำงาน ชีวิตส่วนตัว ครอบครัวและสังคม ซึ่งมีปัจจัยและองค์ประกอบหลายประการด้วยกันที่มีความสัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์ เช่น การอบรมเลี้ยงดู สภาพแวดล้อม บุคลิกภาพ ฯลฯ และเชาวน์อารมณ์สามารถพัฒนาขึ้นได้เมื่อได้รับการสอนและการฝึกอบรม

## ตอนที่ 2 กลุ่มสัมพันธ์

### 1. ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์และกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์

มีผู้ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ไว้ดังนี้

ทิสนา เขมมณีและคณะ (2522: 2) ได้กล่าวถึงคำว่า “กลุ่มสัมพันธ์” (Group Dynamics) และ “กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์” (Group Process) ว่า ในวงการศึกษาของไทยใช้ชื่อต่างๆ กัน เช่น พลังกลุ่ม พลวัตของกลุ่ม กลศาสตร์ของกลุ่ม กระบวนการกลุ่ม กลุ่มสัมพันธ์ และ กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ เป็นต้น และได้สรุปความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ไว้ว่า กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง

วิทยาการแขนงหนึ่งที่พยายามศึกษาเรื่องกลุ่มคนเพื่อให้ได้ซึ่งความรู้ที่จะนำไปใช้เพื่อปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และพฤติกรรมของคนอันจะเป็นประโยชน์ในด้านการเสริมสร้างความสัมพันธ์ และปรับปรุงการทำงานของกลุ่มคนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

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

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530: 20-21) ได้ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ว่า กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง การที่สมาชิกทั้งหลายในกลุ่มพยายามช่วยกันทำกิจกรรมให้ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย กลุ่มสัมพันธ์นี้จะช่วยอธิบายการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นภายในกลุ่ม รวมทั้งกระบวนการตีความหมายของพฤติกรรมของบุคคลแต่ละคน โดยอาศัยประสบการณ์กลุ่มและมักจะเกี่ยวข้องกับคำถามที่ว่า “ทำไมสมาชิกในกลุ่มจึงมีความประพฤติเช่นนั้น” “ทำไมบางกลุ่มจึงดำเนินกิจกรรมได้สำเร็จ” กลุ่มสัมพันธ์ยังช่วยให้เข้าใจกระบวนการในการทำงานร่วมกัน การเลือกจุดมุ่งหมายของกลุ่ม การเสนอแนะและประเมินผล วิธีการดำเนินการ การตัดสินใจ การวางแผนเพื่อการปฏิบัติ และการดำเนินการตามแผนนั้น

ทศพร มณีศรีขำ (2539: 30) ได้ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ว่า กลุ่มสัมพันธ์เป็นวิชาที่ว่าด้วยการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของคนและกลุ่มคน รวมทั้งเรียนรู้ว่าคนหรือกลุ่มคนมีอิทธิพลต่อกันอย่างไร และทำอย่างไรจึงจะอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทำงานร่วมกันได้ดีและได้ผลงานที่ดี

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2540: 26) ได้ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ว่า กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง การที่คนตั้งแต่สองคนขึ้นไปมีความคิด มีการกระทำ มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน มีแรงจูงใจกันในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยที่แต่ละคนในกลุ่มที่มีอิทธิพลและได้รับอิทธิพลต่อกันและกัน แต่อาจมีวัตถุประสงค์ร่วมกันหรือไม่ก็ได้

Bonner (1959 อ้างถึงใน เยาวพา เดชะคุปต์, 2517: 29) ได้ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ว่า กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง แรงผลักดันที่เกิดจากการที่บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมาอยู่

รวมกัน โดยมีความสัมพันธ์ มีการสื่อสาร และมีการปรับตัวเข้าหากัน ซึ่งจะก่อให้เกิดพลังขึ้นภายในกลุ่ม ขนาดของพลังที่เกิดขึ้นจะมากหรือน้อยต่างกันออกไปตามสถานการณ์ของแต่ละกลุ่ม

Shaw (1981, อ้างถึงใน มยุรี วิมลโสภณกิตติ, 2538: 69) ได้ให้ความหมายของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ว่า กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์เป็นกลุ่มที่สมาชิกมีการเคลื่อนไหวไม่หยุดนิ่ง โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของการอาศัยซึ่งกันและกันของสมาชิกภายในกลุ่ม ซึ่งสมาชิกแต่ละคนมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อปรับตัวเข้าหากัน และการพึ่งพาอาศัยกันนับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด

Schmuck (2001: 25) ได้ให้ความหมายของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ว่า กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการทำงานร่วมกันในกลุ่มให้มีประสิทธิภาพ ซึ่งสมาชิกในกลุ่มจะมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและสมาชิกจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม โดยการร่วมมืออภิปรายแสดงข้อคิดเห็นซึ่งกันและกัน

จากความหมายของกลุ่มสัมพันธ์และกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มสัมพันธ์เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุคคล การรวมตัวกันของบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป ที่มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันโดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ต้องทำงานร่วมกัน ส่วนกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์หมายถึง กระบวนการ ขั้นตอน วิธีการ หรือพฤติกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ที่จะช่วยให้การดำเนินงานในกลุ่มเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งถ้าบุคคลมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์จะแสดงพฤติกรรมที่ช่วยให้กลุ่มเกิดกระบวนการที่ดี ทำให้การดำเนินงานบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

## 2. ทฤษฎีที่เกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์

Mabry (1980: 9-18) กล่าวถึงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์ ดังนี้

### 1) ทฤษฎีสนาม (Field Theory)

ทฤษฎีสนามเป็นทฤษฎีที่ Kurt Lewin เป็นผู้เสนอแนวคิดของทฤษฎีที่สำคัญ คือ พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ของสมาชิกภายในกลุ่ม ซึ่งเกิดมาจากการรวมกลุ่มของบุคคลที่มีลักษณะแตกต่างกัน แต่ละคนที่อยู่ภายในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันในรูปของการกระทำ ความคิดและการปฏิบัติที่แต่ละครั้งจะแตกต่างกันออกไป สมาชิกในกลุ่มมีการปรับตัวเข้าหากัน ร่วมมือกันทำงานพร้อมทั้งปรับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลให้สอดคล้องเป็นอันหนึ่ง

อันเดียวกัน ให้เกิดพลังของกลุ่มไปด้วยดี

## 2) ทฤษฎีการแลกเปลี่ยน (Exchange Theory)

Thibolt and Kelley อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มสรุปได้ว่า สมาชิกจะมีการรวมตัวกัน ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ในรูปแบบการสื่อสารหรือการแสดงพฤติกรรมที่บุคคลหนึ่งแสดงต่ออีกบุคคลหนึ่ง อาจเป็นทางด้านการกระทำ คำพูด เพื่อให้กลุ่มบรรลุเป้าหมาย การแลกเปลี่ยนระหว่างกันทำให้เกิดผลผลิตของกลุ่ม ได้แก่ รางวัล ความสนุกสนาน ความสบายใจ มีความพอใจและเห็นคุณค่าของการแสดงพฤติกรรมให้บรรลุจุดหมาย การที่บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมได้ผลมากน้อยต่างกัน จะได้รับคุณค่าและรางวัลที่แตกต่างกันออกไป

## 3) ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ (Interaction Theory)

Bale, Homans and White ได้เสนอแนวความคิดพื้นฐานของทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ไว้ว่า ในการทำงานกลุ่มจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกภายในกลุ่ม ได้แก่ ปฏิสัมพันธ์ทางร่างกาย ทางวาจา และทางอารมณ์ การเกิดปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มนี้จะก่อให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกขึ้นในตัวบุคคล

## 4) ทฤษฎีระบบ (System Theory)

แนวคิดสำคัญของทฤษฎีนี้ คือ กลุ่มประกอบด้วยโครงสร้างหรือระบบ ซึ่งมีการแสดงบทบาทและการกำหนดตำแหน่งหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งถือว่าเป็นการลงทุนเพื่อให้ได้ผลลัพธ์อย่างใดอย่างหนึ่ง การแสดงบทบาทตามตำแหน่งหน้าที่ของสมาชิกกระทำได้โดยการสื่อสารระหว่างกันภายในกลุ่มและการเปิดเผยซึ่งกันและกัน

ทิสนา แชมมณี และคณะ (2522: 10-12) ได้กล่าวถึงทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์ พอสรุปได้ดังนี้

### 1) ทฤษฎีสถาน (Field Theory) ของ Kurt Lewin ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่สำคัญคือ

- 1.1) พฤติกรรมเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม
- 1.2) โครงสร้างของกลุ่ม เกิดจากการรวมกลุ่มของบุคคลที่มีลักษณะแตกต่างกัน
- 1.3) การรวมกลุ่มแต่ละครั้งจะต้องมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มในรูปของการกระทำ ความรู้สึก และความคิด
- 1.4) การปฏิสัมพันธ์ในรูปของการกระทำความรู้สึกและความคิดจะก่อให้เกิดโครงสร้างของกลุ่มแต่ละครั้งซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันออกไปตามลักษณะสมาชิกในกลุ่ม
- 1.5) สมาชิกในกลุ่มจะมีการปรับตัวเข้าหากันและพยายามช่วยกันทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

2) ทฤษฎีระบบ (System Theory) ของ Newcombs ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่สำคัญคือ

2.1) กลุ่มจะประกอบไปด้วยโครงสร้างหรือระบบซึ่งจะมีการแสดงบทบาทและการกำหนดตำแหน่งหน้าที่ของสมาชิก ซึ่งถือว่าเป็นตัวป้อน (Input) เพื่อให้ได้ผลผลิต (Output) อย่างใดอย่างหนึ่ง

2.2) การแสดงบทบาทตำแหน่งหน้าที่ของสมาชิก จะกระทำได้โดยการสื่อสารระหว่างกัน (Communication) และจากการเปิดเผยตนเองในกลุ่ม

3) ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Orientation) ของ Sigmund Freud ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่สำคัญสรุปได้ดังนี้

3.1) การที่บุคคลจะมาอยู่รวมกันเป็นกลุ่มนั้นต้องมีสิ่งจูงใจ ซึ่งอาจเป็นรางวัลหรือผลจากการทำงานในกลุ่ม

3.2) ในการรวมกลุ่มบุคคลจะมีโอกาสแสดงตนอย่างเปิดเผย หรือใช้กลไกการป้องกันตนเอง (Defense Mechanism) โดยวิธีการต่างๆ ดังนั้นการใช้แนวความคิดนี้ในการวิเคราะห์กลุ่ม โดยการให้บุคคลแสดงออกตามความเป็นจริงตามวิธีการบำบัดทางจิต (Therapy) จะช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดีมากขึ้น

4) ทฤษฎีกลุ่มปฏิสัมพันธ์ (Interaction Theory) ของ Bales, Homans และ White แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีนี้ คือ

4.1) กลุ่มจะมีปฏิสัมพันธ์โดยการกระทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง (Activity)

4.2) ปฏิสัมพันธ์จะเป็นปฏิสัมพันธ์ทุกๆ ด้าน คือ

(1) ปฏิสัมพันธ์ทางร่างกาย (Physical Interaction)

(2) ปฏิสัมพันธ์ทางวาจา (Verbal Interaction)

(3) ปฏิสัมพันธ์ทางอารมณ์ (Emotion Interaction)

4.3) กิจกรรมต่างๆ ที่จะทำการมีปฏิสัมพันธ์นี้จะช่วยก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึก (Sentimen) ขึ้น

5) ทฤษฎีสังคมมิติ (Sociometric Orientation) ของ Moreno ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่สำคัญดังต่อไปนี้

5.1) การกระทำและจริยธรรมหรือขอบเขตการกระทำของกลุ่มจะเกิดความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจะศึกษาได้โดยให้สมาชิกเลือกมีสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างกัน

5.2) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาความสัมพันธ์คือ การแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) และการใช้แบบทดสอบทางสังคมมิติ (Sociometric Test)



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

ทฤษฎีที่กล่าวเกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์ เน้นเกี่ยวกับการที่บุคคลมารวมกลุ่มกัน มีการเรียนรู้และทำงานร่วมกัน โดยที่สมาชิกในกลุ่มมีความรับผิดชอบร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน เพื่อให้กลุ่มประสบความสำเร็จตามที่ได้วางจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

### 3. หลักการสอนตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์

เยาเวพา เดชะคุปต์ (2517: 157–183) ได้เสนอทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ในการสอนระดับประถมศึกษา ซึ่งใช้หลักการเรียนรู้ตามทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์ คือ ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Active Participation) จากกรณีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่นๆ และให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้เนื้อหา (Analysis) และความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม พอสรุปได้ดังนี้

หลักการที่ 1 การตั้งจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอน (Objectives) แบ่งออกเป็น 2 ด้านคือ

1) จุดมุ่งหมายทั่วไป เพื่อให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ ความเข้าใจ เนื้อหาวิชา (Cognitive Domain) ด้านทักษะ (Psychomotor Domain) และด้านจิตพิสัย (Affective Domain)

2) จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เรียนเกิดผลสำเร็จตามที่ต้องการ จะต้องกำหนดว่า ผู้เรียนมีพฤติกรรมอย่างไร สถานการณ์อย่างไร และเกณฑ์การกระทำให้ปรากฏผลเพียงใด

หลักการที่ 2 การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ (Learning Experiences) โดยประสบการณ์นั้นควรเป็นประสบการณ์ชั้นเริ่มแรก (First Hand Experiences) เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ (Insight) ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ เมื่อผู้เรียนได้เป็นผู้ลงมือกระทำหรือเรียนรู้ด้วยตนเอง หรือเป็นผู้คิดค้นเสาะแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้อย่างดีทุกๆ ด้าน เมื่อบุคคลมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้กับผู้อื่น จึงกล่าวได้ว่าหลักการในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ มีดังนี้คือ



1) ผู้เรียนเป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยกิจกรรมนั้นจะช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมทางกาย อารมณ์ สังคม และเชาวน์ปัญญา

2) มีการแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อยๆ (Small Group) เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้และการทำงานต่างๆ ร่วมกัน

3) มีการกำหนดขั้นกิจกรรม คือ

3.1) กิจกรรมขั้นเริ่มต้น ผู้ดำเนินการจะต้องเป็นผู้เตรียมในด้านต่างๆ เช่น สถานที่ การแบ่งกลุ่ม วิธีดำเนินการ กติกา หรือกฎเกณฑ์ของกิจกรรม ระยะเวลา และการเปิดโอกาสให้ซักถามก่อนทำกิจกรรม

3.2) กิจกรรมขั้นปฏิบัติ ผู้ดำเนินการต้องดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้เรียน เช่น เกม การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง ฯลฯ

**หลักการที่ 3** การวิเคราะห์ประสบการณ์เพื่อพัฒนาความสามารถทางปัญญา (Intellectual Development) และมนุษยสัมพันธ์ (Human Relationship) เมื่อนักเรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้นั้น จะทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่กระทำไปนั้น ความรู้สึกนี้จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถรับรู้แนวคิดแต่ละบทเรียน แต่การรับรู้ของแต่ละคนแตกต่างกันแล้วแต่ประสบการณ์เดิม เชาวน์ปัญญา ความสามารถของแต่ละคน ดังนั้นเพื่อให้การเรียนรู้กว้างขวาง และรับรู้ตรงกันจึงได้มีการอธิบายเพื่อวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ แบ่งออกเป็น

1) การวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้และความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม (Learning Process Analysis) โดยมีการอธิบายวิธีการทำงาน แนวคิดความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมและปฏิสัมพันธ์ รวมทั้งการทำงานของกลุ่มเพื่อช่วยให้เข้าใจตนเองและเข้าใจคนอื่นดียิ่งขึ้น นอกจากนั้นยังช่วยพัฒนาด้านมนุษยสัมพันธ์และความเป็นผู้นำ

2) การวิเคราะห์เนื้อหาวิชา (Content Analysis) เป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสิ่งที่ได้จากการเรียนซึ่งจะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ถ้อยแถลงประสบการณ์การเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และช่วยให้ผู้เรียนสามารถค้นพบแนวคิดที่ต้องการด้วยตนเอง และเป็นการขยายประสบการณ์การเรียนรู้ให้ถูกต้องเหมาะสม รวมทั้งช่วยพัฒนาวิธีการเรียนให้ดีขึ้น

**หลักการที่ 4** การสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้ (Application in Real Life) เมื่อผู้เรียนได้รับแนวคิดที่ถูกต้องเหมาะสมแล้ว หลักการขั้นต่อไปคือ ช่วยให้ผู้เรียนสามารถสรุปแนวความคิดเหล่านั้นเข้าเป็นหมวดหมู่ และเป็นกฎเกณฑ์ที่เหมาะสมแต่ละบุคคล และสามารถนำเอาหลักการไปประยุกต์ให้เข้ากับตนเองและผู้อื่น เพื่อแก้ปัญหาในอนาคต เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในสังคมและสร้างสรรค์สิ่งใหม่ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อกลุ่ม ต่อสังคม และต่อผู้อื่น

หลักการที่ 5 การประเมินผล (Evaluation) เพื่อช่วยให้ทราบถึงผลของการเรียนการสอนว่าตรงตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้มากน้อยเพียงไร ช่วยให้เห็นถึงพัฒนาการของผู้เรียน ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียน ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหา และวิธีการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้สอนสามารถประเมินผลการสอนของตนเองว่าได้ประสบผลสำเร็จมากน้อยเพียงไร นอกจากนั้นช่วยให้ทราบการเรียนรู้ของนักเรียนด้านผลสัมฤทธิ์ของกลุ่มทางด้านวิชาการและการทำงาน การเรียนรู้ของนักเรียนด้านความสัมพันธ์ต่อผู้อื่น

วิธีการเรียนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์จะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ช่วยให้ครูเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดและปัญหาของนักเรียน ซึ่งจะสามารถช่วยเหลือนักเรียนได้ดีขึ้น

#### 4. ลำดับชั้นการเรียนรู้ตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์

การเรียนตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ เยอวพา เดชะคุปต์ (2517: 163-166) ได้แบ่งลำดับชั้นการเรียนรู้ตามวิธีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ได้เป็นลำดับชั้นดังนี้

1) ชั้นการมีส่วนร่วม (Participation or Involvement Stage) การเรียนรู้เริ่มต้นจากผู้เรียนเป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมการเรียนด้วยตนเอง ซึ่งทำให้การเรียนรู้เป็นประสบการณ์ที่เข้าใจ นอกจากนี้การเรียนรู้จะเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่า และมีความหมายต่อผู้เรียนมากขึ้น ถ้าผู้เรียนเข้ามามีบทบาทหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ ในฐานะเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม (Group Participation) ระยะการมีส่วนร่วมนี้ผู้เรียนเป็นผู้ลงมือปฏิบัติหรือคิดแสวงหา (Inquiry) สิ่งที่ต้องการเรียนรู้ขึ้นด้วยตนเอง อาจกล่าวได้ว่า ผลการเรียนรู้จะเกิดจากตัวผู้เรียนโดยตรง ซึ่งถ้าใครมีส่วนร่วมมากเท่าใดก็จะได้รับผลจากการเรียนรู้มากขึ้น

การมีส่วนร่วมของผู้เรียนในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ จะเน้นการมีส่วนร่วมในทุกๆ ด้าน ดังนี้

1.1) การมีส่วนร่วมทางด้านร่างกาย (Physical Involvement) คือ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนลงมือทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Learning by Doing) โดยการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ค้นคว้าด้วยตนเอง ซึ่งต้องอาศัยการแสดงออกทางกาย วาจา ในการสื่อความหมายกับผู้อื่นก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

1.2) การมีส่วนร่วมทางด้านจิตใจ (Ego or Emotional Involvement) คือ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนประสบความสำเร็จเกิดจากการที่ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติอย่างแท้จริง โดยรับความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆ เกี่ยวกับสิ่งที่กระทำในขณะที่มีส่วนร่วมในกลุ่ม ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้จะนำ

ไปสู่การรับรู้แนวคิดและการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาวิชาได้เป็นอย่างดี และช่วยให้จำเนื้อหาวิชานั้นๆ ได้นาน

1.3) การมีส่วนร่วมทางด้านปัญญาหรือสมอง (Intellectual หรือ Mental Involvement) คือ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนเกิดการเห็นจริงหรือประจักษ์แจ้ง จากการค้นพบสิ่งที่ต้องเรียนรู้และการสร้างแนวคิดจากสิ่งที่ได้รับรู้นั้น ซึ่งจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีความหมายต่อตัวผู้เรียนมากขึ้น และเป็นแนวทางในการพัฒนาความคิดและเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงานการตัดสินใจ การวิเคราะห์ และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้นั้นด้วยตนเอง

1.4) การมีส่วนร่วมทางสังคม (Social Involvement) คือ การเรียนรู้โดยการแบ่งกลุ่มย่อยตามหลักกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ เมื่อผู้เรียนเข้ามามีส่วนร่วมในกลุ่ม หรือเป็นสมาชิกของกลุ่มก็จะมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นกล่าวคือ จะเกิดปฏิสัมพันธ์(Interaction) หรือการแลกเปลี่ยนความคิด ประสบการณ์ ความรู้สึก ค่านิยม ความเชื่อ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยทำให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวางและเกิดผลดี

2) ขั้นวิเคราะห์ (Analysis Stage) เมื่อผู้เรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองแล้ว หลังจากนั้นผู้เรียนจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ทันที ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนมีความรู้อย่างกว้างขวาง และยังช่วยให้ผู้เรียนสามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียน ผลของการเรียนรู้ นอกจากนั้นยังทำให้ผู้เรียนรู้จักตนเองดียิ่งขึ้น

3) ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ (Generalization and Application Stage) เมื่อผู้เรียนค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเองแล้ว ผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ตนค้นพบและแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น แล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง การเรียนรู้ที่ได้รับนี้นอกจากจะเป็นการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาในปัจจุบันแล้ว เรายังเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหา เพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ขึ้นในอนาคต ดังนั้นจึงเป็นที่เชื่อถือได้ว่าเมื่อผู้เรียนมีโอกาสเรียนรู้และเข้าใจหลักการของเรื่องหนึ่งเรื่องใดแล้ว จะสามารถนำหลักการการไปประยุกต์ใช้ในอนาคตหรือประยุกต์ให้เข้ากับตนเองได้ การประยุกต์ทำได้ใน 2 ลักษณะ คือ

3.1) การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพหรือการพัฒนาตนเอง (Self-Development) ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ตลอดจนการเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือการมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2) การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหา (Problem – Solving) ต่างๆ ในอนาคต และเพื่อใช้ในการปรับปรุงและควบคุมธรรมชาติและสังคมให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยในการคิดค้นและประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ ขึ้น

4) **ขั้นประเมิน (Evaluation Stage)** การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์นี้เกิดขึ้นโดยตัวผู้เรียนโดยตรง และเกิดจากการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มย่อย ดังนั้นผู้เรียนย่อมจะทราบผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่มได้เป็นอย่างดี การประเมินผลการเรียนรู้ตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ถือว่า ผู้เรียนเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่ม จากการอภิปรายให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม

หลักการเรียนการสอนตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์จะช่วยส่งเสริมบรรยากาศแบบประชาธิปไตย ตลอดจนการพัฒนาคุณค่าของความเป็นมนุษย์ (Manhood) คือส่งเสริมพัฒนาการของผู้เรียน และความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับเนื้อหา สามารถพัฒนาเชาวน์ปัญญาและอารมณ์โดยวิธีการที่เหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้การเรียนรู้เป็นสิ่งที่มีความหมายและใกล้เคียงกับความเป็นจริง (Self and Social Reality) ยิ่งขึ้น

## 5. เทคนิคการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

การจัดกิจกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งทิสนา แคมมณี และคณะ (2522: 201-202) ได้เสนอกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์ ดังนี้

1) **เกม (Game)** เป็นการจัดสถานการณ์สมมติขึ้น ให้ผู้เรียนได้เล่นด้วยตนเอง ภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาตามที่กำหนดไว้ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจและทำให้เกิดความสนุกสนานด้วย

2) **บทบาทสมมติ (Role Play)** มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติ เช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมา แล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้น แสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก วิธีการนี้จะมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึก และพฤติกรรมของตนได้อย่างลึกซึ้ง และช่วยส่งเสริมบรรยากาศการเรียนรู้อีกด้วย

3) **สถานการณ์จำลอง (Simulation)** คือ การจำลองสถานการณ์จริง หรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงแล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงของผู้เรียนอาจไม่กล้าแสดงออก เพราะอาจจะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับ

4) กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีหนึ่งซึ่งใช้ในกรณีเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงนำมาดัดแปลงและให้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้นักเรียนรู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลอย่างถี่ถ้วน และได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งนำเอากรณีต่างๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อผู้เรียน

5) ละคร (Acting or Dramatization) คือ วิธีการที่ให้ผู้เรียนทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เขียนไว้หรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามบทบาทที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนร่วมเกี่ยวข้อง ซึ่งจะทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้นๆ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ในด้านที่จะเข้าใจความรู้สึกเหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้จะมีส่วนช่วยเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจ ฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนรู้ และฝึกการทำงานร่วมกัน

6) กลุ่มย่อย (Small Group) คือ การแบ่งกลุ่มแยกให้มีขนาดเล็กลงเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกและได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น กลุ่มย่อยที่นิยมใช้ เช่น การระดมพลังสมอง (Brainstroming)

กรมวิชาการ (2540: 67) ได้เสนอลักษณะการสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ดังนี้

1) ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เปิดโอกาสให้นักเรียนมีโอกาสเข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ อย่างทั่วถึงและมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

2) ยึดกลุ่มเป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญ เปิดโอกาสให้นักเรียนได้พูดคุยปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นและเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้สามารถอยู่และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี

3) ยึดการค้นพบด้วยตนเอง ครูจะเป็นผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ ข้อมูลและทักษะที่กว้างและหลากหลาย

4) เน้นกระบวนการควบคุมไปกับผลงาน โดยการส่งเสริมให้นักเรียนได้คิด วิเคราะห์ถึงกระบวนการและกระบวนการต่างๆ ที่ทำให้เกิดผลงาน ซึ่งประสิทธิภาพของผลงานขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของกระบวนการด้วยการเรียนรู้ กระบวนการจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้ผลงานดีขึ้น

5) เน้นการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยให้ผู้เรียนมีโอกาส คิดหา แนวทางที่จะนำความรู้ความเข้าใจไปใช้ในชีวิตประจำวัน



## 6. ประโยชน์ของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

การเรียนรู้ด้วยวิธีการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เป็นการเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง หรือยึดหลักให้ผู้เรียนทำงานเป็นกลุ่ม มีผลทำให้นักเรียนรู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น ให้ทัศนคติแก่ผู้เรียนว่าบุคคลอื่นๆ มีค่าเสมอกัน ทำให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองและเรียนรู้เกี่ยวกับบทบาทของตนเอง รวมทั้งสมาชิกคนอื่นๆ นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ ทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเองหรือเห็นคุณค่าในตนเอง เข้าใจหลักการประชาธิปไตย นักเรียนมีความสามัคคี ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น

นอกจากนี้ประโยชน์ที่ได้รับแล้ว ในการจัดกระบวนการเรียนการสอนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ อิทธิพลของกลุ่มยังมีผลต่อพฤติกรรมของสมาชิกด้วย คือ กระตุ้นทำให้เกิดกำลังใจแก่สมาชิก สมาชิกได้แสดงออกทำให้สมาชิกมีความกระตือรือร้น เกิดการตัดสินใจและสามารถแก้ปัญหาได้ ลดความคับข้องใจ ไม่ประพฤติออกนอกกลุ่มนอกทาง เสริมสร้างสุขภาพทางกายและใจ สร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน ดังนั้นการเรียนการสอนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ จึงเป็นวิธีการที่สามารถใช้พัฒนาศักยภาพของผู้เรียนในด้านต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ทำให้นักเรียนสนใจเรียนและไม่เกิดความเบื่อหน่ายในการเรียน (ทศพร มณีศรีขำ, 2539: 114)

การเรียนการสอนกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นอกจากจะให้ประโยชน์ดังกล่าวแล้ว

วิไลวรรณ สันถะโกมล (2522: 20) ยังได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ไว้ดังนี้ คือ

1) ทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นทักษะที่ช่วยให้อยู่ร่วมกันและทำงานกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เช่น ทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การควบคุมตนเอง การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น การรู้จักสิทธิของตนเองและผู้อื่น

2) ทักษะในการศึกษาค้นคว้า (Study Skill) เป็นทักษะในการศึกษาหาความรู้ เก็บรวบรวมข้อมูล การพูด การฟัง การอ่าน และการรายงาน

3) ทักษะทางปัญญา (Intellectual Skill) เป็นทักษะในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การวิพากษ์วิจารณ์ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีเหตุผล

4) ทักษะการทำงานกลุ่ม (Group Work Skill) เป็นทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น ทักษะในการวางแผนงาน การเป็นผู้นำ การแสดงความคิดเห็นด้วยการอภิปรายและการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น



จากประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ดังกล่าวพอสรุปได้ว่า การเรียนด้วยวิธีนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ได้เรียนรู้การทำงานร่วมกับบุคคลอื่น รู้จักการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย มีความเห็นใจและเอื้ออาทรต่อผู้อื่น ทำให้นักเรียนมีทักษะในการค้นคว้าหาความรู้ มีทักษะในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า มีการคิดอย่างมีเหตุผล ทำให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ นอกจากนี้ยังทำให้นักเรียนได้พัฒนาตนเองในด้านอารมณ์ สังคมและเชาวน์ปัญญา ซึ่งทักษะดังกล่าวย่อมส่งผลให้เด็กเป็นผู้มีเชาวน์อารมณ์ในการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคต

## 7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์

### งานวิจัยในประเทศ

สุริน คล้ายรามัญ (2529) ได้ศึกษา การพัฒนามโนภาพแห่งตนโดยการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2528 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีมโนภาพแห่งตนในทางบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุนีย์รัตน์ ฤทธิงชัยเลิศ (2530) ได้ศึกษา ผลจากการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแจรงร้อน เขตราชบุรีบูรณะ กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่เรียนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มมีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จรินทร์ อินทวิศาลกุล (2533) ได้ศึกษา การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการคิดของผู้เข้ารับการฝึกอบรมในศูนย์สงเคราะห์และฝึกอาชีพสตรีภาคกลางกรมประชาสงเคราะห์ ผลการศึกษาพบว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมดีขึ้น และผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการพัฒนาความสามารถในการคิดวิเคราะห์สูงขึ้นก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ครรชิต เมืองซอง (2536) ได้ศึกษา ผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการสร้างเสริมความเป็นประชาธิปไตยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่ม

สัมพันธ์มีความเป็นประชาธิปไตยสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีความเป็นประชาธิปไตยสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จักรวาล ภูพันธ์ (2537) ได้ศึกษา ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงชันกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รัศมี โพนเมืองหล้า (2543) ได้ศึกษา การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กปัญญาเลิศที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริงจากการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กปัญญาเลิศที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริงชั้นประถมศึกษาปีที่4 จำนวน 15 คน โรงเรียนไพฑูริย์ศึกษา ผลการศึกษาพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กปัญญาเลิศที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริงสูงขึ้นในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

### งานวิจัยในต่างประเทศ

Barron (1993: 4389B) ได้ศึกษา ความร่วมมือในการแก้ไขปัญหาระหว่างการทำงานเป็นทีมกับการทำงานคนเดียว โดยทำการทดลองการทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพของบุคคลกับกลุ่มในระยะเวลายันสั้น ในมหาวิทยาลัยแวนเดอร์บิวท์ ผลการศึกษาพบว่า การทำงานเป็นทีมจะทำให้การดำเนินงานสำเร็จเป็นที่เชื่อถือได้ แตกต่างกับการทำงานคนเดียว การทำงานเป็นทีมจะมีประโยชน์ในด้านการวางแผน การแสดงความคิดเห็นและแก้ปัญหาาร่วมกัน การทำงานเป็นทีมทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จสูงและการที่จะประสบความสำเร็จได้นั้น มีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ กระบวนการกลุ่ม ได้แก่ ความพยายามในการที่จะพิจารณาแก้ปัญหาโดยการที่สมาชิกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น กล้าที่จะแสดงออก การเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง การสื่อสาร ความร่วมมือ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

Willson (1993: 1154A) ได้ศึกษา การให้คำแนะนำการถ่ายทอดอารมณ์ ความรู้สึกที่มีต่อ ความพร้อมในการแสดงละครในมหาวิทยาลัยรัฐฟลอริดา ผลการศึกษาพบว่า การได้รับคำแนะนำ ในการถ่ายทอดอารมณ์ ความรู้สึกก่อนการซ้อมละครจะเกิดผลดีและมีประโยชน์มาก นับว่าเป็น กระบวนการในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน เพราะความพยายามที่จะแสดงละคร ให้ได้ดีนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 3 ประการ ซึ่งประสานและสอดคล้องกัน คือ กระบวนการกลุ่ม สัมพันธ์ การถ่ายทอดอารมณ์ ความรู้สึก และความพอใจในการทำงาน ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในการเรียนรู้

Welty (1993: 548 อ้างถึงใน รัศมี โพนเมืองหล้า, 2543) ได้ศึกษา บทบาทของผู้สอน และการได้รับประโยชน์จากการฝึกกลุ่มสัมพันธ์โดยการเรียนรู้จากวีดีโอเทป ผลการศึกษาพบว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับโดยใช้วีดีโอเทปเป็นสื่อ ทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ระดับหนึ่ง และวิธีการสอนที่ เน้นกลุ่มสัมพันธ์เป็นพื้นฐาน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยการเปิดเผยตนเองซึ่งมีผล ทำให้รู้สึกว่าการกล้าแสดงออกและเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า กลุ่มสัมพันธ์เป็นวิธีการหนึ่งที่มีผล ทำให้บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันภายในกลุ่ม มีการเรียนรู้ร่วมกัน รู้จักการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีการพัฒนาด้านอารมณ์ สังคมและเชาวน์ปัญญาดีขึ้น รวมทั้งมีความ เข้าใจในตนเองและผู้อื่นและมีสัมพันธภาพที่ดีในการทำงานร่วมกับผู้อื่น

### ตอนที่ 3 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

#### 1. ความหมายของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ

ในการศึกษาความหมายของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ มีคำที่ใช้อยู่หลายคำที่ เกี่ยวข้อง เช่น เด็กและเยาวชนผู้มีความสามารถพิเศษ เด็กที่มีความสามารถพิเศษ เด็กที่มีความ ถนัดเฉพาะทาง เด็กเก่ง เด็กปัญญาเลิศ เป็นต้น ความหมายที่เกี่ยวข้องกับคำเหล่านี้มาจาก คำนิยามของ Renzulli (1978), Gardner (1983), U.S. Office of Education (1993) ดังนี้

Renzulli (1978 quote in Piirto, 1994: 31) ได้ศึกษา ผลงานวิจัยเกี่ยวกับลักษณะของผู้ที่มีชื่อเสียงและประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ และนำผลมาสรุปได้ว่าบุคคลที่มีลักษณะปัญญาเลิศจะต้องมีคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกัน 3 ด้าน จะมีเพียงด้านใดด้านหนึ่งไม่ได้ คือ

- 1) มีความสามารถโดยทั่วไปสูงกว่าระดับปานกลาง (Above Average Ability) แต่ไม่จำเป็นต้องมีระดับเชาวน์ปัญญาสูง
- 2) มีความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) กล่าวคือ มีแนวคิดใหม่ๆ ไม่ยึดติดกับกรอบความคิดเดิม ถ้าเห็นว่าไม่เหมาะสม มีความจริงใจ เป็นตัวของตัวเอง
- 3) มีความมานะมุ่งมั่น (Task Commitment) ในการทำงานให้สำเร็จ มีความกระตือรือร้น ขยันขันแข็ง และตั้งใจจริงในการทำกิจกรรมต่างๆ คือ การทุ่มเททำงานอย่างสุดตัวในงานด้านใดด้านหนึ่งเป็นระยะเวลาอันยาวนาน จนกว่างานจะสำเร็จ

Gardner (1983: 17-27) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีพหุปัญญาของมนุษย์ว่า ทุกคนมีความฉลาดหลายๆ ด้านที่แตกต่างกันออกไป ความฉลาดของมนุษย์เป็นสิ่งซับซ้อน ขึ้นอยู่กับคนนั้นจะมีความสามารถในการพัฒนาความฉลาดด้านใดมากกว่ากัน โดยแบ่งความฉลาดของมนุษย์ออกเป็น 8 ด้าน ดังนี้

- 1) ความฉลาดด้านภาษา (Linguistic Intelligence)
- 2) ความฉลาดด้านจังหวะ/ดนตรี (Rhythmic/Musical Intelligence)
- 3) ความฉลาดด้านการใช้เหตุผลเชิงตรรก และคณิตศาสตร์ (Logical – Mathematical Intelligence)
- 4) ความฉลาดด้านมิติสัมพันธ์ (Spatial Intelligence)
- 5) ความฉลาดด้านกีฬา และการใช้กล้ามเนื้อต่างๆ (Bodily Kinesthetic Intelligence)
- 6) ความฉลาดด้านมนุษยสัมพันธ์ (Interpersonal Intelligence)
- 7) ความฉลาดด้านเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence)
- 8) ความฉลาดด้านเข้าใจธรรมชาติ (Naturalist Intelligence)

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาของสหรัฐอเมริกา(U.S.Office of Education.1993 อ้างถึงใน เกรียงศักดิ์ สังข์ชัย, 2542: 3) ที่ได้กล่าวไว้ว่า เด็กที่มีความสามารถพิเศษ หมายถึง เด็กที่แสดงออกถึงความสามารถอันโดดเด่น หรือแสดงให้เห็นถึงศักยภาพที่จะพัฒนาความสามารถได้อย่างเป็นที่ประจักษ์ เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับเด็กอื่นๆ ที่อยู่ในวัยเดียวกัน ที่มีสภาพแวดล้อมหรือประสบการณ์ระดับเดียวกัน ความสามารถในที่นี้ได้แก่ ความสามารถในด้านเชาวน์ปัญญา ความ

คิดสร้างสรรค์ ศิลปะและดนตรี ลักษณะความเป็นผู้นำ ทักษะกลไกและกีฬา และความสามารถทางการเรียนหรือความสามารถเป็นเลิศทางวิชาการสาขาใดสาขาหนึ่ง

สำหรับคำนิยามของประเทศไทยที่ได้ผ่านความเห็นชอบจากคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 27 มกราคม 2541 ได้กำหนดความหมายของเด็กและเยาวชนที่มีความสามารถพิเศษว่า เด็กและเยาวชนที่มีความสามารถพิเศษ หมายถึง เด็กและเยาวชนที่แสดงออกซึ่งความสามารถอันโดดเด่นในด้านใดด้านหนึ่งหรือหลายด้าน ในด้านเชาวน์ปัญญา ความคิดสร้างสรรค์ การใช้ภาษา การเป็นผู้นำ การสร้างงานทัศนศิลป์และศิลปะการแสดง ความสามารถด้านดนตรี ความสามารถทางกีฬาและความสามารถทางวิชาการในสาขาใดสาขาหนึ่งหรือหลายสาขา พฤติกรรมดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงศักยภาพที่จะพัฒนาความสามารถได้อย่างเป็นที่ประจักษ์ เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับเด็กและเยาวชนอื่นที่มีระดับอายุ สภาพแวดล้อม หรือประสบการณ์ระดับเดียวกัน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2541: ค)

จากความหมายคำนิยามที่มีความสัมพันธ์กับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ สรุปว่านักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ หมายถึง ผู้ที่แสดงออกถึงความสามารถอันโดดเด่น เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับผู้ที่อยู่ในวัยที่มีสภาพแวดล้อมหรือประสบการณ์ระดับเดียวกัน ความสามารถในที่นี้ ได้แก่ ความสามารถในด้านเชาวน์ปัญญา ความคิดสร้างสรรค์ ศิลปะและดนตรี ความเป็นผู้นำ ทักษะกีฬาและความสามารถทางการเรียนเฉพาะด้านในสาขาใดสาขาหนึ่ง โดยในงานวิจัยนี้คือ นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

## 2. ลักษณะของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

จากความหมายของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ เมื่อพิจารณาความสามารถด้านการเรียนเฉพาะทางในด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ได้มีนักการศึกษากล่าวถึงลักษณะของนักเรียนเหล่านี้ว่ามีลักษณะใดที่บ่งบอกถึงลักษณะพิเศษที่สามารถสังเกตได้ว่ามีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ดังนี้

พัชรา ทวีวงศ์ ณ อยุธยา (2532 อ้างถึงในพัชรา จันทรา, 2539: 9) กล่าวว่า นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์ควรมีคุณลักษณะดังต่อไปนี้

- 1) เป็นคนที่อยู่กับความจริง ศึกษาค้นคว้าหาความจริง



- 2) รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล
- 3) ไม่เชื่อเรื่องไสยศาสตร์หรือเรื่องที่พิสูจน์ไม่ได้
- 4) ยอมรับข้อสรุปที่มีการสนับสนุนจากข้อมูลที่เชื่อถือได้
- 5) ชอบวิจารณ์ มีความอยากรู้อยากเห็นและชอบซักถามเพื่อหาความรู้
- 6) เชื่อในสิ่งที่มีหลักฐานและมีการพิสูจน์แล้ว
- 7) ใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์เพื่อแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

ศรียา นิยมธรรม (2535:14) กล่าวว่า นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์มีลักษณะดังนี้

- 1) แสดงออกอย่างชัดเจนและแม่นยำไม่ว่าจะในด้านการเขียนและการพูด
- 2) อ่านหนังสือลำหน้าเพื่อนร่วมชั้นในราว 1-2 ปี
- 3) แสดงความสามารถในการเข้าใจเรื่องที่เป็นนามธรรมและมองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งที่เป็นนามธรรมล้ำหน้ากว่าความสามารถโดยเฉลี่ยของเพื่อนวัยเดียวกัน
- 4) แสดงให้เห็นถึงการประสานงานที่ได้รับมอบหมายตามปกติ หรือในสิ่งที่ตัวสนใจ
- 5) ต้องการรู้ถึงสาเหตุและผลของสิ่งต่างๆ
- 6) ใช้เวลามากในโครงการพิเศษของตนเอง เช่น สะสมชิ้นส่วนของวิทยุหรือทำกล้องส่อง (Telescope)
- 7) มีมานะมุ่งมั่นไม่ทอดง่าย ๆ จากความล้มเหลวในการทดลองหรือทำโครงการใดๆ
- 8) อ่านเรื่องราวเกี่ยวกับด้านวิทยาศาสตร์มาก และพอใจที่จะคิดหรืออภิปรายเกี่ยวกับงานด้านวิทยาศาสตร์
- 9) การยอมรับความรับผิดชอบส่วนบุคคล

สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (2539: 32-33) ได้สำรวจคุณลักษณะปรีชาญาณทางวิทยาศาสตร์จากนิสิตนักศึกษาที่สอบเข้าได้ลำดับที่ 1-15 ในปีการศึกษา 2521-2524 ซึ่งศึกษาอยู่ในคณะและมหาวิทยาลัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์ จำนวน 447 คน และผู้สอนวิชาวิทยาศาสตร์ที่มีประสบการณ์ในการสอนนักเรียนที่มีผลการเรียนวิทยาศาสตร์ดีหรือดีเยี่ยมและอาจารย์ผู้สอนในมหาวิทยาลัยต่างๆ คือ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยเชียงใหม่และมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จำนวน 126 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ จากผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์มีลักษณะดังนี้



- 1) เขาวนปัญญาดี หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้ดี ซึ่งพิจารณาได้จากสิ่งต่อไปนี้
  - 1.1) ผลการเรียนโดยทั่วไปอยู่ในระดับค่อนข้างดี
  - 1.2) ผลการสอบสมรรถภาพในด้านภาษา สมรรถภาพด้านตัวเลข สมรรถภาพด้านเหตุผล สมรรถภาพด้านเหตุผล สมรรถภาพด้านมิติสัมพันธ์ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้
- 2) มีความรู้ทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์อยู่ในระดับสูง ซึ่งพิจารณาได้จากสิ่งต่อไปนี้
  - 2.1) ผลการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์อยู่ในระดับค่อนข้างดี
  - 2.2) ผลการสอบจากแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์วิชาวิทยาศาสตร์ (ซึ่งประกอบด้วย ความรู้ ความเข้าใจ การนำไปใช้ และการวิเคราะห์) อยู่ในระดับดีมาก
- 3) มีความคิดสร้างสรรค์ทางวิทยาศาสตร์ หมายถึง มีความสามารถกระทำสิ่งใหม่ๆ สามารถค้นคว้าทดลองและเสาะแสวงหาคำตอบหลายๆ วิธีและ/หรือได้คะแนนจากแบบวัดความคิดสร้างสรรค์สูง
- 4) มีความสนใจทางวิทยาศาสตร์สูง เช่น ระยะเวลาให้กับนักวิทยาศาสตร์มากกว่าอย่างอื่น เข้าร่วมกิจกรรมทางวิทยาศาสตร์ด้วยความสมัครใจ ซึ่งพิจารณาได้จากการสังเกตพฤติกรรมและ/หรือได้คะแนนจากแบบวัดความสนใจทางวิทยาศาสตร์สูง
- 5) มีทัศนคติทางวิทยาศาสตร์ หมายถึง มีความคิดเห็นหรือท่าทีที่แสดงต่อเนื้อหาวิชาและ กิจกรรมทางวิทยาศาสตร์โดยจำเป็นต้องใช้ความรู้และหลักการทางวิทยาศาสตร์ประกอบซึ่ง พิจารณาได้จากทำคะแนนจากแบบวัดทัศนคติเชิงวิทยาศาสตร์
- 6) มีคุณลักษณะของนักวิทยาศาสตร์ พิจารณาได้จากคุณลักษณะย่อยๆ ดังต่อไปนี้
  - 6.1) มีความอยากรู้อยากเห็น เช่น ชอบคิดค้น ชอบซักถาม และกระตือรือร้นที่จะ คิดปัญหาท้าทายความสามารถ ชอบสำรวจ รวบรวมสิ่งของเพื่อจัดหมวดหมู่ สนใจสิ่งแวดล้อม รอบตัว
  - 6.2) มีความขยันหมั่นเพียร อดทนและมีความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย เช่น มีช่วง ความสนใจนานกว่าธรรมดา ชอบทำงานหนัก(ทางด้านความคิด) มีความตั้งใจจริงที่จะแก้ปัญหา
  - 6.3) มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูง เช่น มีใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และเต็มใจที่จะเปลี่ยนความคิดเมื่อมีข้อมูลที่เชื่อถือได้มากกว่า
  - 6.4) มีความรับผิดชอบสูง
  - 6.5) มีความเป็นเอกเทศ เช่น ชอบอยู่คนเดียว ไม่ชอบรวมกลุ่ม
  - 6.6) มีความเชื่อมั่นในตนเอง
  - 6.7) มีวินัยในตนเอง
  - 6.8) มีลักษณะนิสัยที่ดีในการทำงาน

ทั้งนี้ มีข้อกระทำที่เด่นเป็นพิเศษและถือว่าเป็นคุณลักษณะของผู้มีปรีชาญาณทางวิทยาศาสตร์ 11 อันดับแรก ได้แก่ (ส.วาสนา ประมวลพฤษ และคณะ, 2525 อ้างถึงใน สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 2539: 33)

- 1) ชอบวิทยาศาสตร์
- 2) มีความอยากรู้อยากเห็น
- 3) มีความสนใจในงานหรือปัญหาที่ยากหรือท้าทาย
- 4) ชอบสังเกต
- 5) ชอบตั้งคำถามว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้นและพยายามหาคำตอบ
- 6) มีความมุ่งมั่นและตั้งใจจริง
- 7) มีความรับผิดชอบ
- 8) ชอบแก้ปัญหา
- 9) มีความเชื่อมั่นในตนเอง
- 10) ชอบค้นคว้าด้วยตนเอง
- 11) เป็นคนช่างคิด

Fehr (1953, อ้างถึงในสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 2525: 14) ได้สรุปคุณลักษณะของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์ไว้ดังนี้

- 1) มีความสามารถจำได้มากเป็นพิเศษ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดเชิงสัมพันธ์ (Relational Thinking)
- 2) มีความสามารถในการคิดเชิงนามธรรมในระดับสูง คือ สามารถสรุปเรื่องราวต่างๆ ได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว
- 3) มีความสามารถในการประยุกต์ความรู้ คือ นำความรู้ทางคณิตศาสตร์หรือวิทยาศาสตร์มาใช้ได้ดีในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน
- 4) มีความอยากรู้อยากเห็นทางด้านเชาวน์ปัญญา (Intellectual Curiosity) คุณลักษณะนี้ทำให้เด็กปัญญาเลิศที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีแรงจูงใจในการทำงานให้บรรลุถึงผลสำเร็จมีผลการเรียนดีกว่าคนอื่นๆ นอกจากนี้ในการสรุปหาเหตุผลของสิ่งต่างๆ นั้นมักจะใช้ความรู้ทางด้านตรรกวิทยาเข้าช่วยเสมอ
- 5) มีความมุ่งมั่นต่อจุดมุ่งหมายของตนเอง ซึ่งทำให้มีความตั้งใจและอดทนที่จะแก้ปัญหาไม่ย่อท้อต่อปัญหา และไม่ยอมเลิกล้มง่าย ๆ

6) มีความสามารถในการหยั่งรู้ (Intuition) คือ มีสิ่งที่ทำให้เขาสามารถค้นหาคำตอบของปัญหาได้ โดยที่คนบางคนหรือบางครั้งแม้แต่ตัวเอง ก็ยังไม่แน่ใจว่าคิดหาคำตอบได้อย่างไร เช่น การหยั่งรู้คำตอบของผลบวกลำดับเลขคณิต (Arithmetic Progression)

7) มีความรู้เกี่ยวกับศัพท์กว้างขวาง

8) มีงานอดิเรกและมีความสนใจพิเศษเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ อุทิศเวลาในการอ่านและทำงานทางด้านวิทยาศาสตร์และนำความรู้ที่ได้มาสัมพันธ์กับสิ่งที่กำลังเรียนในชั้นเรียน

9) มีทักษะและความสามารถพิเศษในการประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ

10) มีความรู้ทางวิทยาศาสตร์ในขั้นสูง (Advance Scientific Knowledge) และชอบศึกษาค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง

ยูพิน พิพิธกุล (2530: 14) ได้สรุปถึงลักษณะของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านคณิตศาสตร์ไว้ดังนี้

1) สามารถถ่ายโยงและประยุกต์ความรู้ที่มีอยู่กับโจทย์ปัญหาใหม่ที่พบได้

2) แสดงความหยั่งรู้ความคิดสร้างสรรค์และสรุปความคิดเกี่ยวกับแนวคิดที่แปลกใหม่ในโจทย์ปัญหาที่พบหรือค้นพบข้อโต้แย้งใหม่ๆ ในระดับสูง

3) มีความรู้เกี่ยวกับคำศัพท์อย่างกว้างขวางซึ่งจะช่วยให้เขาใช้ความคิด อ่านและติดต่อสื่อสารได้อย่างคล่องแคล่ว

4) เรียนรู้แนวคิดใหม่ๆ ได้อย่างรวดเร็ว เข้าใจง่ายและสนุกสนาน

5) มีที่รวมของความรู้ที่จะนำมาใช้ให้เกิดการพัฒนาทางคณิตศาสตร์

6) มีความจำพิเศษสามารถจะระลึกถึงความรู้ที่เขาเคยได้อ่านได้ยินหรือได้เห็นได้เป็นอย่างดี

7) มีความอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับแนวคิดใหม่ๆ และทุกสิ่งที่อยู่รอบตัว

8) มีความคิดริเริ่มเกี่ยวกับงานอย่างอิสระเพื่อทำงานให้บรรลุเป้าหมาย

9) มีความสนใจอย่างกว้างขวางในงานอดิเรกโดยเฉพาะงานที่เกี่ยวกับคณิตศาสตร์หรือวิทยาศาสตร์

10) มีร่างกายที่สมบูรณ์ มีวุฒิภาวะ ซื่อสัตย์และมีใจกว้างในเรื่องต่างๆ

11) มักมีลักษณะของเด็กปัญญาเลิศ เช่น ชอบคิดค้นถึงปัญหาที่ตอบยาก

12) มีความเป็นอิสระในความคิดเชื่อมั่นในการตัดสินใจของตนเองและมักเบื่อหน่ายต่อกิจกรรมที่ซ้ำซากจำเจและกิจกรรมที่เกี่ยวกับการคำนวณ

นิตติยา ปภาพจน์ (2540: 16-17) ได้ทำการสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านคณิตศาสตร์ จากเยาวชนไทยที่เป็นตัวแทนไปแข่งขันคณิตศาสตร์โอลิมปิกนานาชาติ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2532-2537 จำนวน 10 คน พบว่ามีลักษณะดังนี้

- 1) มีความสามารถในการรับความรู้สึกที่ละส่วน เพื่อเข้าใจในหนังสือหรือที่ผู้สอนซึ่งเขียนหรือพูดไปเป็นลำดับเหตุผลได้
- 2) สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ โดยใช้เวลาน้อยกว่าผู้อื่น เนื่องจากสามารถสังเกตเห็นหลักการในสิ่งนั้น จึงเข้าใจได้ลึกซึ้ง
- 3) นิยมเปรียบเทียบความรู้ใหม่กับหลักการเดิมซึ่งรู้มาก่อน เนื้อหาสิ่งที่มีลักษณะขัดกัน ถ้าไม่มีจะเชื่อความรู้ใหม่นั้น
- 4) สามารถสันนิษฐานสาเหตุของแรงจูงใจในการสร้างทฤษฎีต่างๆ จึงรู้สึกเหมือนผู้สร้างทฤษฎีนั้นๆ เอง ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ
- 5) สามารถใช้ตรรกศาสตร์และการหยั่งรู้ถึงผู้อื่นในการคาดคะเนคำตอบของโจทย์ประเภทปรนัยได้แม่นยำ
- 6) มีความสามารถในการสร้างความคิดเชิงนามธรรมของปัญหา ทำให้เห็นจุดของปัญหาได้ชัดเจนและไม่หลงกับรายละเอียด
- 7) มีความสามารถในการศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง และมีแนวทางการคิดที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างจริงจัง
- 8) มีความจำเป็นเลิศตั้งแต่เยาว์วัย

ศักดา บุญโต (2544: 2) ได้กล่าวว่านักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านคณิตศาสตร์นั้นจะเป็นเด็กที่มีลักษณะดังนี้ คือ จะเป็นเด็กที่มีความสนใจด้านจำนวน ตัวเลข การคำนวณ และสัญลักษณ์อย่างต่อเนื่อง มีกลยุทธ์การคิดทางคณิตศาสตร์ได้อย่างพลิกแพลง แยกแยะ สร้างสรรค์ และสมเหตุสมผล เด็กจะมองเห็นความสำคัญเชิงมิติได้ มีความสามารถในทางคณิตศาสตร์ด้านใดด้านหนึ่งหรือหลายๆ ด้านรวมกันอย่างโดดเด่นมากกว่าเด็กในวัยเดียวกัน รวมทั้งเด็กสามารถนำความรู้ทางคณิตศาสตร์ไปใช้ได้หลายๆ รูปแบบ มีการคิดวิเคราะห์ มีกระบวนการแก้ปัญหาที่แปลกใหม่และมีเอกลักษณ์เฉพาะตน

Krutetskii (1976: 110-111) ได้กล่าวถึงลักษณะของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านคณิตศาสตร์ไว้ว่า

- 1) มีความเข้าใจในโครงสร้างของปัญหา

- 2) มีความคิดเชิงเหตุผล
- 3) มีความสามารถในการนำปัญหาคณิตศาสตร์ความสัมพันธ์และการคำนวณมาก ทำให้มีความเป็นไปอย่างกว้างขวางและรวดเร็ว
- 4) มีเหตุผลทางคณิตศาสตร์กระชับและคิดโครงสร้างอย่างสั้นกระชับ
- 5) มีกระบวนการคิดยืดหยุ่น
- 6) มีความพยายามในการแก้ปัญหาให้กระจ่างง่ายและมีเหตุผล
- 7) มีหลักในการจำ
- 8) มีความสนใจด้านคณิตศาสตร์
- 9) มีพลังในการแก้ปัญหาอย่างไม่ย่อท้อ

Ridag and Renzulli (1982 quote in Gallagher, 1994: 111) กล่าวว่า นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านคณิตศาสตร์ มีลักษณะดังนี้

- 1) มีความสามารถโดดเด่นมากทางคณิตศาสตร์
- 2) มีความมานะมุ่งมั่นต่องานทางคณิตศาสตร์มาก
- 3) มีความคิดสร้างสรรค์ทางคณิตศาสตร์กว่าปกติ

Change (1985: 2) ได้สรุปถึงลักษณะของนักเรียนที่มีความสามารถทางด้านคณิตศาสตร์ คือ

- 1) เป็นเด็กที่มีความไวในเหตุผล ชอบแก้ปัญหาด้วยวิธีลัดหรือวิธีสั้นๆ
- 2) เป็นเด็กที่มีความสามารถคิดสรุปหาเหตุผลและมีความคิดขยายกว้างไกลและรวดเร็ว
- 3) เป็นเด็กที่มีความเข้าใจแบบรูปโครงสร้างความสัมพันธ์ทางคณิตศาสตร์
- 4) เป็นเด็กที่มีความคิดยืดหยุ่นและต้องการที่จะแสวงหาแนวทางการแก้ปัญหาทางอื่น
- 5) เป็นเด็กที่มีความเพียรพยายามสูงในการทำงานในสิ่งที่ต้องใช้ปัญญาโดยเฉพาะงานในวิชาคณิตศาสตร์
- 6) เป็นเด็กที่มีแบบรูปการคิดที่เป็นการคิดแบบคณิตศาสตร์

จากการศึกษาความหมายและลักษณะของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ดังกล่าวมาแล้ว ดังนั้นนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ในงานวิจัยนี้ หมายถึง ผู้ที่มีเชาวน์ปัญญาและความสามารถพิเศษในด้านวิชาการ มีความรู้ ความคิด ความจำ ความสนใจ และมีทักษะทางด้านวิทยาศาสตร์และ

คณิตศาสตร์ที่เด่นชัด เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่มีอายุ ประสพการณ์ และสิ่งแวดล้อม เดียวกัน

### 3. ปัญหาของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ

โดยความเข้าใจทั่วไปแล้ว คนส่วนมากคิดว่านักเรียนที่มีความสามารถพิเศษเป็นเด็กที่มี เขาวรรณปัญญาดีอยู่แล้ว สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ดี ไม่จำเป็นต้องได้รับการเอาใจใส่ดูแลมากนัก แต่ความเป็นจริงแล้ว เด็กกลุ่มนี้จะมีความรู้สึกที่ไวเกินจากเด็กปรกติธรรมดา เจ็บปวดรุนแรงมี ปฏิกริยาตอบสนองที่ละเอียดอ่อน ความอ่อนไหว ความรู้สึกต่อต้านนั้นรุนแรงกว่าเด็กธรรมดา และลักษณะปัญหาที่พบบ่อยในเด็กกลุ่มนี้ (อุษณีย์ โพธิสุข, 2544: 4-5) คือ

1) เด็กรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low Self-Esteem) รู้สึกว่าคนอื่นไม่เห็นคุณค่าในตัวของเขา ซึ่งถ้าเขามีความรู้สึกเช่นนี้ ส่งผลให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเองการที่ เด็กรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าก็จะส่งผลให้เกิดความรู้สึกว่าคนอื่นไม่มีคุณค่าเช่นเดียวกัน

2) ความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง (Loneliness) เด็กที่เขาวรรณปัญญาสูง มักคิดว่าคนอื่น ๆ คิด และรู้สึกไม่เหมือนกับตน จึงทำให้แสดงการตอบสนองต่อผู้อื่นในรูปแบบต่างๆ แล้วแต่พื้นฐาน การอบรมเลี้ยงดู

3) มีปัญหาในการปรับตัว มีทักษะทางสังคมต่ำ (Low Social Skills) มีทักษะในการแสดง ออกและการปรับตัวแตกต่างไปจากกลุ่มหรือสังคม เนื่องจากเด็กกลุ่มนี้มีความคิดแตกต่างจาก คนอื่น และไม่ค่อยชอบเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

4) มีความเครียดสูง (Stress) หรือมีความคับข้องใจ (Frustration) สูง เพราะมีความคาดหวังสูง บางทีไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ ทำให้เกิดความเครียด และความ คับข้องใจได้ บางครั้งได้รับความกดดันจากการศึกษาในโรงเรียน ซึ่งต้องปฏิบัติตามในสิ่งที่ตนเอง ไม่ชอบหรือไม่สนใจ

5) กลัวความล้มเหลว เพราะสังคม และคนรอบข้างมักคาดหวังในตัวเด็กสูงมาก ประกอบ กับเด็กที่ปัญญาเลิศมักชอบทำอะไรสมบูรณ์แบบไม่มีที่ติ (Perfectionism) ทำให้เขาพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่างๆ ที่ทำให้เกิดความล้มเหลว

6) ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง (Low Self Confident) เป็นผลมาจากเห็นคุณค่าในตนเอง ต่ำ จึงทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง บางครั้งเด็กแสดงออกแต่ยังไม่เหมาะสม จึงทำให้ถูกตำหนิ เมื่อคิดจะทำอะไรใหม่ๆ ก็จะไม่กล้าทำ



7) ทำงานไม่ค่อยสำเร็จ จริงๆ แล้วเด็กที่ปัญญาเลิศ มักจะมีความคิดดี รับรู้สิ่งต่างๆ ได้เร็ว คิดเก่ง แต่ถ้าไม่ลงมือทำก็ไม่ค่อยสำเร็จ

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2543: 75) ได้กล่าวถึงปัญหาของเด็กที่มีความสามารถพิเศษไว้ว่า บางครั้งเด็กที่มีเชาวน์ปัญญาดี ไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลมากนัก เพราะคนส่วนใหญ่คิดว่าเด็กช่วยตนเองได้ดี แต่ในทางกลับกันผู้ปกครองและครูก็ให้ความสนใจในความสามารถพิเศษของเด็กอย่างมาก มีความชื่นชมและภูมิใจว่าเป็นบุคคลพิเศษ จึงพยายามผลักดัน เร่งรัดด้วยวิธีการต่างๆ ซึ่งทั้ง 2 แนวทาง เป็นการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสม จนอาจกลายเป็นเด็กมีปัญหา เช่น เด็กกลุ่มแรก อาจกลายเป็นเด็กพาลเกรง มีปัญหาทางอารมณ์หรืออาจกลายเป็นเด็กซึมเศร้า มีความหมกมุ่นกับตนเองมากเกินไป ในขณะที่เด็กกลุ่มหลัง อาจเป็นเด็กที่หมกมุ่นในการแสวงหาเกียรติยศ รางวัล และชื่อเสียงให้กับตนเองจนไม่คิดถึงบุคคลอื่นและสังคมอาจกลายเป็นเด็กที่ไม่น่ารัก น่าคบ เพราะความเยอหยิ่ง อวดดีอวดเด่นของตน เด็กทั้ง 2 กลุ่ม มีแนวโน้มที่จะมีความบกพร่องในด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น

Clark (1997: 57-58) ได้นำเสนอปัญหาของเด็กที่มีความสามารถพิเศษในมิติความรู้สึก (Affective Feeling) ไว้ว่า เด็กเหล่านี้จะมีความรู้สึกไวต่อความคาดหวังของผู้อื่นมากเกินไป มีความรู้สึกลึกซึ้งและเข้มข้นต่อสิ่งต่างๆ มากเกินไป มีความรู้สึกต่อความยุติธรรมและคุณค่าทางศีลธรรมจรรยา ลึกซึ้งกว่าคนทั่วไป

ลักษณะปัญหาที่พบ คือ

- 1) ทนถูกวิพากษ์วิจารณ์ไม่ค่อยได้
- 2) มีความต้องการความสำเร็จและการได้รับการยกย่องมากกว่าเด็กปกติธรรมดา
- 3) ชอบวิจารณ์คนอื่นในเชิงขำขัน ซึ่งทำลายความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- 4) ชอบต่อว่าต่อขานตำหนิผู้อื่น
- 5) เพื่อนทนไม่ได้และไม่ค่อยเข้าใจ
- 6) ถูกปฏิเสธจากเพื่อนร่วมวัย ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว
- 7) ไม่ค่อยมีเพื่อน ทนเพื่อนไม่ค่อยได้

ปัญหาที่กล่าวมาสอดคล้องกับที่ Delisle, 1992; Landrum, 1987; Silverman, 1983 quote in Davis, 1994: 394) ได้กล่าวว่า เด็กที่มีความสามารถพิเศษจะมีปัญหาเกี่ยวกับ

- 1) ปัญหาในการเข้าสังคม เด็กจะแยกตัวออกมาจากกลุ่ม

- 2) ความกดดันที่ต้องทำตามกฎเกณฑ์ของสังคม
- 3) มีความกังวลใจและซึมเศร้า
- 4) ไม่ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น
- 5) ไม่เชื่อฟังคนที่มีอำนาจมากกว่า
- 6) ขาดการทำงานที่ท้าทายความสามารถของตน
- 7) ปฏิเสธที่จะทำตามตารางงานหรือการได้รับมอบหมาย
- 8) มุ่งมั่นในการแข่งขันที่มากมายเกินไป
- 9) เข้าใจเกี่ยวกับความคิดที่แตกต่างออกไปได้ยาก
- 10) มีความคับข้องใจเกี่ยวกับความสามารถในการใช้ความคิดในการดำเนินชีวิต
- 11) ยากที่จะเลือกสนใจในสิ่งที่แตกต่างหลากหลายจากความสามารถของตน
- 12) การพัฒนาความพอใจเกี่ยวกับปรัชญาในการดำเนินชีวิต

จากปัญหาดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า เด็กที่มีความสามารถพิเศษมีลักษณะปัญหาทางการปรับตัวที่มีรูปแบบที่แตกต่างจากเด็กทั่วไป เด็กกลุ่มนี้จะมีภาวะการรับรู้ทางอารมณ์ที่อ่อนไหวและเข้มข้นกว่าเด็กปกติ มีการตอบสนองทางอารมณ์ที่ฉับไว มีลักษณะนิสัยชอบความสมบูรณ์แบบไม่มีที่ติ และความไม่สมดุลเกี่ยวกับพัฒนาการทางอารมณ์ เซาว์นปัญญา ทางกายและทางสังคม

#### 4. ทฤษฎีพัฒนาการทางอารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ

จากลักษณะปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยได้ศึกษาพบว่า มีทฤษฎีทางจิตวิทยาที่อธิบายกลไกทางจิตวิทยาของเด็กที่มีความสามารถพิเศษที่สำคัญ คือ

##### ทฤษฎีของ Dabroski (Dabroski's Theory)

Dabroski (1964) จิตแพทย์และนักจิตวิทยาชาวโปแลนด์ ได้ศึกษาและพัฒนาทฤษฎีที่ชื่อว่า "Theory of Positive Disintegration" อธิบายกลไกทางจิตวิทยาของคนที่มีความสามารถพิเศษที่มีโครงสร้างในรูปแบบที่สูงและซับซ้อนกว่าคนทั่วไป จากลักษณะความคิดและจิตใจที่ละเอียดอ่อนทำให้เกิดความขัดแย้งภายในที่รุนแรงกว่าคนทั่วไป ทฤษฎีของเขาเป็นที่รู้จักในนาม "ทฤษฎี

พัฒนาการทางอารมณ์ของ Dabroski” (Dabroski’s Theory of Emotional Development) ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

#### ระดับที่ 1 Primary Integration

เป็นระดับของคนที่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง คนระดับนี้จะขาดศักยภาพในการให้ความรัก ความเมตตา หรือมีการตรวจสอบตนเอง หากมีอะไรผิดพลาดก็จะโทษผู้อื่นหรือปัจจัยภายนอก ไม่มีความรับผิดชอบ ไม่มีการยับยั้งชั่งใจ ในความทะเยอทะยาน สามารถไขว่คว้าหาอำนาจ โดยการกระทำที่เหี้ยมโหดได้

คนที่อยู่ในระดับนี้มีความสนใจในคนอื่นน้อยมาก ขาดการไตร่ตรอง มีความขัดแย้งในใจ หากมีความคับข้องใจคนกลุ่มนี้จะโทษคนอื่นและพยายามหาหนทางว่ามีอะไรที่ตนจะได้ประโยชน์

#### ระดับที่ 2 Unilevel Disintegration

คนในระดับนี้จะขึ้นอยู่กับอิทธิพลของกลุ่มสังคม มักจะพูดจา มีเหตุผล มีศีลธรรมแต่มักจะแสดงออกถึงความดั่งใจไม่กล้าตัดสินใจ เพราะความขัดแย้งภายในระหว่างค่านิยมกับความต้องการของตนเอง

ในระดับนี้คนประเภทนี้จะชอบรอมผลการพิจารณา หรือคำอนุมัติ สั่งการรอความคิดคนอื่นก่อน มีความหวาดกลัวต่อการลงโทษ ดั่งใจ ขลาดที่จะตัดสินใจ มักมีความขัดแย้งภายใน ทั้งความขัดแย้งทางบวกและทางลบ

และในระดับนี้การที่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลางเริ่มสลายลง มีความหวั่นไหวคนอื่นมากกว่าระดับแรกมาก แต่คนกลุ่มนี้ไม่สามารถสร้างมิตรภาพที่ยั่งยืน เพราะยังติดอยู่กับความคิดเห็นของผู้อื่นมาก

#### ระดับที่ 3 Spontaneous Multilevel Disintegration

ในระดับนี้คนจะพัฒนาเกี่ยวกับคุณค่าในตน เริ่มมีความคิดขัดแย้งในตน มีการต่อสู้ที่จะยกระดับตนให้อยู่ในระดับที่สูงขึ้น มีความไม่พอใจในตน ความรู้สึกเช่นนี้ทำให้เกิดความเก็บกด กังวลใจ ลดความรู้สึกไม่พอใจในตนเอง

Dabroski ถือว่าระดับนี้เป็นระดับสำคัญที่คนเริ่มแยกตัวออกจากพฤติกรรมทางลบ อย่างชัดเจนขึ้น เป็นระดับที่สำคัญ คนในกลุ่มนี้จะหวั่นไหวผู้อื่นและเป็นผู้ที่ค้นหาคุณค่าภายในตนเอง จะตั้งคำถามกับตนเองในเรื่องต่างๆ ที่จะนำไปสู่การพัฒนาความคิด จิตใจไปในทางที่ดีและนำไปสู่ศีลธรรมในการดำเนินชีวิต

#### ระดับที่ 4 Organized Multilevel Disintegration

คนที่อยู่ในระดับหนึ่งเป็นกลุ่มที่สามารถยืนอยู่บนความถูกต้อง และสัจการแห่งตน เพราะเป็นผู้ที่สามารถสร้างหนทางสร้างเกียรติในตนเองและเป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพในสังคมที่แสดงถึง

ความรับผิดชอบ มีสัญจะ แสดงตัวตนที่แท้จริงโดยไม่ต้องปกปิดและเสแสร้ง มีความยุติธรรม มีความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น มีความเป็นอิสระในการคิดและการแสดงออก มีความตระหนักรู้ในตน และคุณลักษณะอื่นๆ ที่เป็นพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับอุดมการณ์แห่งตน

คนที่อยู่ในระดับนี้มีช่องว่างระหว่างอุดมการณ์และการกระทำที่แท้จริงนั้นน้อยมาก เพราะมีการเรียนรู้ที่จะกระทำตนให้สอดคล้องกับความคิดของตนอย่างกลมกลืน ที่จะทำให้คนในระดับนี้ อุทิศตัวเพื่อคนอื่น มีโครงสร้างที่ภายในที่เข้มแข็งในเรื่องความซื่อสัตย์สุจริต มีความเมตตาต่อผู้อื่น คนลักษณะนี้ได้ทิ้งความก้าวร้าวและความขัดแย้งในตนได้มาก เนื่องจากมีระบบตรวจสอบเกี่ยวกับตนเองได้ชัดเจน มีความเข้าใจในตน มีความกรุณาต่อผู้อื่นที่เป็นแบบอย่างของผู้มีความสามารถพิเศษควรเป็นแบบอย่างคนในระดับนี้ เทียบได้กับคนที่อยู่ในระดับ Self-Actualization ของ Maslow

#### ระดับที่ 5 Secondary Integration

เป็นระดับสูงสุดความขัดแย้งภายในหมดไปและยกระดับขึ้นโดยอุดมการณ์แห่งตน มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันระหว่างค่านิยม อุดมการณ์ของตนกับชีวิตจริง มีชีวิตเพื่อการอุทิศตนเพื่อคนอื่น ด้วยความรักและความกรุณาต่อคนทั่วไปไม่เลือกชาติ ศาสนา และพร้อมที่จะปกป้องมวลมนุษยชาติด้วยความกรุณา

คนประเภทนี้เป็นคนที่มีอุดมการณ์สมบูรณ์ ที่ยกระดับอุดมการณ์ของมนุษย์ชั้นล่างสุดที่มีความรัก ความเมตตา ความศรัทธาต่อความดี ที่ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่สิ้นคลอน มีบุคคลที่เป็นเช่นนี้และเป็นแบบอย่างให้ผู้ที่มีความสามารถพิเศษได้เจริญรอยตาม เช่น มหาत्मคานธี แมซี Teresa

นอกจากนี้แล้วจากการศึกษาของ Dabroski (1964) พบว่า คนที่มีความสามารถพิเศษยังมีบุคลิกลักษณะที่เรียกว่า The Overexcitabilities เป็นความสามารถทางความคิดหรือเป็นบุคลิกภาพทางความคิดที่เกิดขึ้นภายในที่มีลักษณะของการตระหนักรู้ที่กว้างขวางรวดเร็ว สามารถตอบสนองกับสิ่งเร้าได้หลายรูปแบบ สามารถแยกออกได้ 5 คุณลักษณะ คือ

- 1) ทางร่างกายหรือกล้ามเนื้อต่างๆ
- 2) แรงขับเคลื่อนทางเพศ
- 3) จินตนาการ
- 4) เซาว์นบัญญัติ
- 5) อารมณ์

คนที่มีลักษณะ Overexcitabilities หมายถึง คนที่มีลักษณะที่จะสนองต่อสิ่งเร้าที่ไ้รวดเร็ว ลึกซึ้ง ซ้ำซ้อน ในทางบวกก็จะหมายถึง ศักยภาพในการเอาใจใส่ผู้อื่นอย่างมากมาฝิดจากคนปกติทั่วไป ชอบการเรียนรู้ มีจินตนาการ มีพลังเกินมนุษย์ เป็นต้น ดังนั้นคุณลักษณะของ Overexcitabilities จะรวมทั้งทางกาย ทางเพศ ความคิดสร้างสรรค์ เซาว์ปัญญา และพลังทางอารมณ์ ความโดดเด่นของคุณลักษณะเหล่านี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องจินตนาการ เซาว์ปัญญาและอารมณ์เกิดมาในกลุ่มเด็กที่มีความสามารถพิเศษ

Piechowski (1977: 288) ได้สรุปคุณลักษณะและการแสดงออกของผู้มีลักษณะ Overexcitabilities ทั้งด้านบวกและด้านลบ ไว้ดังนี้

ลักษณะการแสดงออกทางกาย ได้แก่ พุดเร็ว ชอบเกมและกีฬา ชอบความเสี่ยง ชอบทำงานที่มีความกดดัน ชอบแสดงออก บางทีพุดซ้ำซาก ขยับแขนขา กล้ามเนื้อกระตุก คลั่งงาน ชอบแข่งขัน

ลักษณะการแสดงออกทางเพศ ได้แก่ มีการรับรู้ในด้านการมองเห็น การได้กลิ่น การกิน การสัมผัส การได้ยิน ทางอารมณ์จะเป็นผู้ที่กินมากเกินความต้องการ ตามใจตนเองในเรื่องเพศ ชอบสนุกสนาน ต้องการเป็นที่สนใจของทุกคน

ลักษณะทางเซาว์ปัญญา ได้แก่ ชอบตั้งคำถามหรือปัญหาที่ทำทหาย ชอบการเรียนรู้ มีความอยากรู้อยากเห็น มีสมาธิดี มีความอดทนกับงานที่ต้องใช้เซาว์ปัญญา ชอบอ่าน ชอบวางแผนในรายละเอียด ชอบคิดเกี่ยวกับความคิด วิเคราะห์ความคิด ชอบวิเคราะห์ตนเอง

ลักษณะทางจินตนาการ ได้แก่ ชอบสร้างจินตนาการ ชอบการเปรียบเทียบ มองเห็นภาพร่างๆ มีวิสัยทัศน์ในเรื่องต่างๆ เป็นอย่างดี มีการรับรู้เกี่ยวกับพลังอีกมิติหนึ่ง มีสัมผัสระหว่างจินตนาการกับความจริง มีความสามารถที่จะเก็บรายละเอียดและจดจำได้เป็นอย่างดี มีแนวโน้มฝันเพื่อง

ลักษณะทางอารมณ์ ได้แก่ มีความรู้สึกรุนแรง ทั้งความรู้สึกด้านบวกและด้านลบ ความรู้สึกรุนแรง มีอารมณ์ร่วมกับคนอื่น มีความหวาดหวั่น ความรู้สึกผิด ละอายใจ มีความกังวล กัดดัน มีแนวโน้มที่จะทำอัตวินิบาตกรรม

มุมมองในด้านการสร้างความสัมพันธ์ มีความห่วงใยคนอื่น มีความสัมพันธ์ผูกพันใกล้ชิดกับคนอื่นกับสัตว์ บางทีมีความยากลำบากในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ๆ มีความขัดแย้งกับคนอื่น ผูกพันกับคนอื่นอย่างลึกซึ้ง มีความสามารถในการประเมินตนเอง การตัดสินใจตนเอง มีความรู้สึกแปลกแยกและขาดความมั่นคง



Dabroski (1972: 304) ได้อธิบายไว้ว่า เมื่อสภาวะอารมณ์ จินตนาการและเชาวน์ปัญญา ถูกกระตุ้นเมื่อใด ก็เกิดภาวะการพัฒนาความคิดที่พบจากพัฒนาการของอัจฉริยะบุคคลทั้งหลายรวมทั้งผู้มีความสามารถพิเศษ จะเห็นได้ชัดว่าสภาวะอารมณ์และเชาวน์ปัญญาเป็นตัวจักรสำคัญที่จะส่งผลให้ผู้มีโครงสร้างทางความคิดประเภท Overexcitabilities พัฒนาโครงสร้างพฤติกรรมของตน ซึ่งหมายความว่า แรงกระตุ้นจากทั้งสภาวะอารมณ์และเชาวน์ปัญญา อาจไม่ได้ส่งผลทางบวกเสมอไป เมื่อใดก็ตามที่ระบบการกระตุ้นไปก่อให้เกิดการสร้างความคิดที่ซับซ้อนที่แฝงไปด้วยโลภะ โทสะ โมหะ หรือแรงจูงใจทางลบก็อาจส่งผลร้ายต่อสังคมได้อย่างรุนแรง

จากทฤษฎีของ Dabroski นับเป็นทฤษฎีที่อธิบายธรรมชาติและกลไกทางความคิดและจิตใจของผู้ที่มีความสามารถพิเศษ ทำให้เข้าใจในธรรมชาติของคนกลุ่มนี้ได้เป็นอย่างดีและอธิบายให้เห็นชัดว่าเพราะเหตุใดบางครั้งคนเก่งกับคนดีอาจไม่ใช่คนๆ เดียวกัน การสร้างคนเก่ง คนดีได้ ต้องมีการคำนึงถึงโครงสร้างอื่นที่ช่วยคนเก่ง คนที่มีศักยภาพสูงให้มีโอกาสเป็นคนดี ให้คนรอบข้างเข้าใจเขา ทั้งความคิดและจิตใจ โดยที่ไม่คาดหวังว่าเด็กที่มีความสามารถพิเศษต้องสามารถเรียนรู้และสามารถแก้ไขภาวะความยุ่งยาก ทั้งทางด้านความคิดด้านอารมณ์ได้ด้วยตนเองหรือสามารถช่วยเหลือตนเองได้ทุกอย่าง เพราะในความเป็นจริงแล้วเด็กที่มีความสามารถพิเศษ มีสภาพปัญหาและความต้องการที่แตกต่าง โดยเฉพาะปัญหาในการปรับตัว ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากศักยภาพทางปัญญากับอารมณ์ที่ต่างกันไปและความสามารถที่แตกต่างไปจากเด็กปกติ

## 5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ

มีงานวิจัยในต่างประเทศ ที่ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาของเด็กที่มีความสามารถพิเศษ ในด้านอารมณ์และสังคมไว้ดังนี้

Webb, Meckstorth and Tolan (1982) พบว่า ความรู้สึกกดดันเป็นสำคัญที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซึมเศร้าในเด็กที่มีความสามารถพิเศษ เนื่องจากสิ่งแวดล้อมให้คุณค่ากับเด็กที่มีความสามารถพิเศษว่าเป็นเด็กที่สามารถเรียนรู้ได้เองและมีความสมบูรณ์อยู่ในตนเอง

Ford (1989) ศึกษาเด็กที่มีความสามารถพิเศษในระดับ 5 และ 6 โดยได้สัมภาษณ์ความรู้สึกของเด็กที่มีความสามารถพิเศษเกี่ยวกับการแข่งขันในเรื่องต่างๆ เด็กส่วนใหญ่ตอบว่ารู้สึก



สนุกท่ามกลางการแข่งขันกับคู่แข่งคนอื่น ๆ แต่เด็กจะรู้สึกผิดมากถ้าเขาทำอะไรที่ผิดแปลกไปจากทุกคนและจะถูกครุคราคาดหวังเกี่ยวกับการสอบและการแข่งขัน

Piechowski (1991) ได้ศึกษากลุ่มเด็กที่มีความสามารถพิเศษพบว่า เด็กที่มีความสามารถพิเศษเป็นเด็กที่มีการรับรู้มหาศาล ความอ่อนไหวมากกว่าเด็กคนอื่น มีศักยภาพสูงมากในการที่จะโยนหรือปรับเปลี่ยนสิ่งที่รู้ไปสู่ความสามารถทางปัญญาหรือไปสู่ภาวะทางอารมณ์ ความไวในการรับรู้สิ่งต่างๆ ทำให้เด็กกลุ่มนี้เป็นคนอ่อนไหวเกินเด็กทั่วไป

Silverman (1994 quote in Clark, 1997) เชื่อว่าลักษณะทางบุคลิกภาพของเด็กที่มีความสามารถพิเศษแต่ละคนและการแสดงออกทางอารมณ์ที่ซับซ้อน ชอบทำในสิ่งที่สมบูรณแบบที่ไม่มีที่ติ มีความรุนแรงและครุ่นคิดแต่เรื่องของตนเอง โดยความรู้สึกอ่อนไหวเกิดขึ้นได้ง่ายเป็นศูนย์กลางของบุคลิกภาพ ความรู้สึกอ่อนไหวเป็นความรู้สึกไวเกินจากเด็กปรกติธรรมดา เจ็บปวดรุนแรง มีปฏิกิริยาการตอบสนองที่ละเอียดอ่อน

Fleith (2001) ได้ศึกษาการฆ่าตัวตายของเด็กที่มีความสามารถพิเศษพบว่า อัตราการฆ่าตัวตายของเด็กที่มีความสามารถพิเศษที่มีอายุระหว่าง 10-14 ปี เพิ่มสูงขึ้น ลักษณะที่สังเกตได้ของเด็กที่มีความสามารถพิเศษที่มีปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์ที่ไม่มั่นคงและการเข้าสังคม เช่น ชอบความสมบูรณแบบไม่มีที่ติ มีความละเอียดอ่อนลึกซึ้งสูง ความรู้สึกโดดเดี่ยว และมีลักษณะ Overexcitabilities ที่มีลักษณะที่จะสนองต่อสิ่งเร้าที่ได้รวดเร็ว ลึกซึ้ง ซับซ้อน ดังนั้นนักการศึกษาและผู้ปกครองควรที่จะให้ความสนใจเกี่ยวกับความต้องการของเด็กที่มีความสามารถพิเศษในด้านอารมณ์และสังคมโดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง การจัดสภาพแวดล้อมภายในครอบครัว โรงเรียนและชุมชน จะช่วยในเรื่องความต้องการในด้านปัญญา อารมณ์และความรู้สึกของเด็กกลุ่มนี้ได้

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่าเด็กที่มีความสามารถพิเศษโดยทั่วไปมีปัญหาในด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งปัญหาดังกล่าวนี้ จึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญช่วยเหลือเด็กเหล่านี้ เพราะเด็กที่มีความสามารถพิเศษถ้าเก่งแต่เฉพาะทางด้านวิชาการเพียงอย่างเดียว แต่มีปัญหาในด้านอารมณ์และสังคมก็ยากที่จะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เช่นเดียวกับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ต้องมีการปรับตัวในด้าน

การเรียนและในด้านการใช้ชีวิตร่วมกันในหอพักกับผู้อื่นสิ่งต่างๆ เหล่านี้ นักเรียนต้องใช้ความพยายามในการปรับตัวทั้งในด้านการเรียนและการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น ดังนั้นชาวน์อารมณจึงมีบทบาทสำคัญในการดำเนินชีวิตที่จะทำให้ให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง มีเป้าหมายชีวิตที่เป็นจริง มีการพัฒนาศักยภาพและแรงจูงใจไปสู่ความสำเร็จ ตลอดจนสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ดังนั้นการพัฒนาชาวน์อารมณจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยแก้ไขปัญหาล่าช้า ที่จะช่วยให้เด็กได้เข้าใจตนเองและผู้อื่น รู้จักตนเองอย่างแท้จริง สามารถแก้ไขปัญหาและปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะช่วยให้ให้นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ เป็นคนเก่งที่มีความสุข สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ตลอดจนสามารถนำศักยภาพอันดีเลิศที่มีอยู่ในตนเอง สร้างคุณประโยชน์ให้กับประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าต่อไป



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ซึ่งผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการวิจัยและวิธีการรวบรวมข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
3. การออกแบบการวิจัย
4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
5. การดำเนินการวิจัย
6. การรวบรวมข้อมูล
7. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัย คือ นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2544 ที่มีเชาวน์อารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 40 คน (ชาย 22 คน หญิง 18 คน) โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มทดลอง มีจำนวน 20 คน (ชาย 11 คน หญิง 9 คน)

กลุ่มควบคุม มีจำนวน 20 คน (ชาย 11 คน หญิง 9 คน)

#### การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังขั้นตอนต่อไปนี้

1. การคัดเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยครั้งนี้โรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง คือ

โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ซึ่งผู้วิจัยคัดเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง แบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยพิจารณาจากเกณฑ์ต่อไปนี้

- 1.1 เป็นโรงเรียนสหศึกษา
- 1.2 เป็นโรงเรียนวิทยาศาสตร์ ซึ่งจัดการเรียนการสอนสำหรับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์
- 1.3 มีจำนวนนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์มากพอที่จะเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
- 1.4 ผู้บริหารและคณะครูยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดีและยินยอมให้ผู้วิจัยจัดสภาพการณ์ทดลองได้ตามความเหมาะสม

2. การคัดเลือกนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการคัดเลือกนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.1 ผู้วิจัยนำแบบสำรวจเขาวงกตมาทำการวัดกับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2544 จำนวน 159 คน

2.2 นำคะแนนมาเรียงลำดับจากคะแนนสูงสุดลงมาต่ำสุด แล้วเลือกนักเรียนที่มีคะแนนเขาวงกตต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 40 คน

2.3 หลังจากนั้นใช้วิธีการสุ่มแบบไม่เจาะจงอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับฉลาก แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน

#### การออกแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบมีกลุ่มควบคุมและมีการทดสอบก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest Control Group Design) ดังแสดงในตารางดังนี้

ตารางที่ 2 การออกแบบการวิจัย

| กลุ่มตัวอย่าง | จำนวน<br>(n) | การทดสอบ<br>ก่อนการทดลอง | ดำเนินการ<br>ทดลอง | การทดสอบ<br>หลังการทดลอง |
|---------------|--------------|--------------------------|--------------------|--------------------------|
| กลุ่มทดลอง    | 20           | O <sub>1</sub>           | X                  | O <sub>2</sub>           |
| กลุ่มควบคุม   | 20           | O <sub>1</sub>           | -                  | O <sub>2</sub>           |

X คือ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

O<sub>1</sub> คือ การทดสอบก่อนการทดลอง

O<sub>2</sub> คือ การทดสอบหลังการทดลอง

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังต่อไปนี้

1. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
2. แบบสำรวจเชาวน์อารมณ์

ซึ่งขั้นตอนในการสร้างและพัฒนาเครื่องมืออธิบายได้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### 1. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสาร บทความ ตำรา วารสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับลักษณะและการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แนวทางการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ แล้วนำผลการศึกษามาสังเคราะห์เป็นโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1.2 สร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ประกอบด้วยกิจกรรมเพื่อพัฒนาเชาวน์อารมณ์ 5 ด้าน ตามแนวคิดของ Goleman (1998) ซึ่งประกอบด้วย

1) การตระหนักรู้ตนเอง หมายถึง การรู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึก สังเกตและประเมินตนเองได้ตรงกับความเป็นจริง รู้จุดเด่นจุดด้อย มีความมั่นใจของตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถและความมีคุณค่าของตนเอง

2) การควบคุมตนเอง หมายถึง การควบคุมหรือจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม มีความสามารถในการปรับตัว มีความยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น สามารถแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมตามสถานการณ์ มีวิธีจัดการกับความเครียด

3) การสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การสร้างความหวังและกำลังใจให้ตนเอง เพื่อให้ได้รับความสำเร็จในการทำงานที่ยุ่ยากซับซ้อน มองโลกในแง่ดี สามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย

4) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น หมายถึง การรู้จักและเข้าใจในอารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น สามารถคาดคะเนและตอบสนองความต้องการของผู้อื่น ได้ดี

5) การมีทักษะทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการสื่อสารให้เกิด การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี สามารถจัดการกับปัญหาความขัดแย้ง สามารถทำงานร่วมมือกันเป็น กลุ่ม สามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี

โดยมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ เป็นขั้นที่ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยสนทนาซักถามผู้เรียนเกี่ยวกับ กิจกรรมที่จะทำ ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดขั้นตอนในการทำกิจกรรมนั้น เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความ พร้อมในการเรียนและเป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีและเหมาะสมต่อการเรียนรู้

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม เป็นขั้นที่ผู้เรียนเข้ามามีส่วนร่วม ลงมือปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรง

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์ เป็นขั้นที่ผู้เรียนร่วมกันคิด แยกแยะ และแสดงความคิดเห็นทันที หลังจากทำกิจกรรม

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้ เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะรวบรวมแนว ความคิดที่ตนค้นพบและแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดกับผู้อื่นแล้วสรุปเป็นหลักการ ของตนเอง

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และกลุ่ม

1.3 โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีทั้งหมด 12 กิจกรรม ระยะเวลาในการทำ กิจกรรมครั้งละ 50 นาที จำนวนทั้งสิ้น 12 ครั้ง

1.4 นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาและ



ผู้ทรงคุณวุฒิ 4 ท่าน ตรวจสอบพิจารณาและให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงแก้ไข จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์อีกครั้ง ก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

## 2. แบบสำรวจเชาวน์อารมณ์

ผู้วิจัยได้ใช้แบบสำรวจเชาวน์อารมณ์ที่มนัส จินตนะติลลกุล (2544) ได้พัฒนามาจากแบบสำรวจเชาวน์อารมณ์ของ Reuven Bar-On (1997) ที่ใช้วัดและประเมินความสามารถทางสังคมของบุคคลทางด้านศักยภาพทางอารมณ์ ความรู้สึก ความเชื่อและการจัดการตนเอง โดยมนัส จินตนะติลลกุลได้ปรับปรุงเป็นภาษาไทย เพื่อใช้สำหรับงานแนะแนวในโรงเรียน

### ลักษณะของแบบสำรวจ

แบบสำรวจเชาวน์อารมณ์ มี 120 ข้อ แต่ละรายข้อสะท้อนความรู้สึก ความเชื่อ การกระทำ ที่มีต่อการรับรู้ ความเข้าใจและการแสดงออกของอารมณ์ ความเชื่อต่อตนเอง ชีวิต และผู้อื่น ให้ประเมินรายข้อ 5 ระดับ คือ “ไม่เคยเลยหรือไม่เป็นจริง” “นานๆ ครั้ง” “บางครั้งบางครั้ง” “เป็นบ่อยๆ” และ “บ่อยมากหรือเป็นจริง” แต่ในการคิดคะแนน มี 6 ข้อที่ไม่นำมาคำนวณในองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์

แบบสำรวจเชาวน์อารมณ์ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบใหญ่และ 15 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 รู้จักตน (Intrapersonal) มี 5 องค์ประกอบย่อย ได้แก่

- 1.1 ตระหนักรู้อารมณ์ตน (Emotional Self-Awareness)
- 1.2 การแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertiveness)
- 1.3 รู้จักยอมรับคุณค่าของตน (Self-Regard)
- 1.4 รู้ศักยภาพของตน (Self-Actualization)
- 1.5 แสดงออกโดยไม่ใช้อารมณ์ (Independence)

องค์ประกอบที่ 2 รู้จักคน (Interpersonal) มี 3 องค์ประกอบย่อย ได้แก่

- 2.1 เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น (Empathy)
- 2.2 มีสัมพันธภาพที่ดี (Interpersonal Relationship)
- 2.3 มีความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility)

องค์ประกอบที่ 3 รู้จักปรับตัว (Adaptability) มี 3 องค์ประกอบย่อย ได้แก่

- 3.1 การตัดสินใจแก้ปัญหา (Problem Solving)

3.2 การแยกแยะหาความจริง (Reality Testing)

3.3 รู้จักยืดหยุ่นไม่ยึดติด (Flexibility)

องค์ประกอบที่ 4 รู้จักจัดการความเครียด (Stress Management) มี 2 องค์ประกอบย่อย ได้แก่

4.1 ไม่ให้ความเครียดครอบงำจิตใจ (Stress Tolerance)

4.2 รู้จักควบคุมอารมณ์ทางลบ (Impulse Control)

องค์ประกอบที่ 5 สร้างอารมณ์สุข (General Mood) มี 2 องค์ประกอบย่อย ได้แก่

5.1 มีความพอใจในตนและชีวิต (Happiness)

5.2 มองโลกในแง่ดี มีความหวัง (Optimism)

#### การคิดคะแนน

คิดคะแนนรายข้อ ข้อความทางบวก ตอบ "บ่อยมากหรือเป็นจริง" ให้ 5 คะแนน จนถึง ตอบ "ไม่เคยเลยหรือไม่เป็นจริง" ให้ 1 คะแนน ข้อความทางลบ ตอบ "บ่อยมากหรือเป็นจริง" ให้ 1 คะแนน จนถึง ตอบ "ไม่เคยเลยหรือไม่เป็นจริง" ให้ 5 คะแนน นำคะแนนแต่ละข้อมารวมกันในองค์ประกอบย่อยทั้ง 15 องค์ประกอบ และรวมคะแนนแต่ละองค์ประกอบย่อยเป็นองค์ประกอบใหญ่ 5 องค์ประกอบ และรวมคะแนนองค์ประกอบใหญ่ทั้ง 5 เป็นคะแนนเขาวงกตอารมณ์โดยรวม

#### การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

มนัส จินตนะติลลกุล (2544) ได้วิเคราะห์คุณภาพของแบบสำรวจเขาวงกตอารมณ์จากการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 2,485 คน พบว่า

##### 1. ค่าอำนาจจำแนก

ทุกข้อมีอำนาจจำแนก อยู่ระหว่าง .32 ถึง .65

##### 2. ความตรงเชิงทำนาย (Predictive Validity)

ความสัมพันธ์กับแบบสำรวจบุคลิกภาพ EPSS ด้านใฝ่สัมฤทธิ์ อดทน ชอบช่วยเหลือผู้อื่น อยู่ระหว่าง .25 ถึง .32

ความสัมพันธ์กับแบบสำรวจชุดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ อยู่ระหว่าง .24 ถึง .46

ความสัมพันธ์กับแบบสำรวจการรับรู้ตนเอง SPI ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ภาพลักษณ์ของตนและความคาดหวังในความสำเร็จ อยู่ระหว่าง .62 ถึง .82

ความสัมพันธ์กับแบบสำรวจอาการซึมเศร้า ชุด BDI ในทางลบทุกด้าน อยู่ระหว่าง -.09 ถึง -.29

ความสัมพันธ์กับแบบสำรวจความเครียด ชุด HOS ในทางลบทุกด้าน อยู่ระหว่าง -.06 ถึง -.22

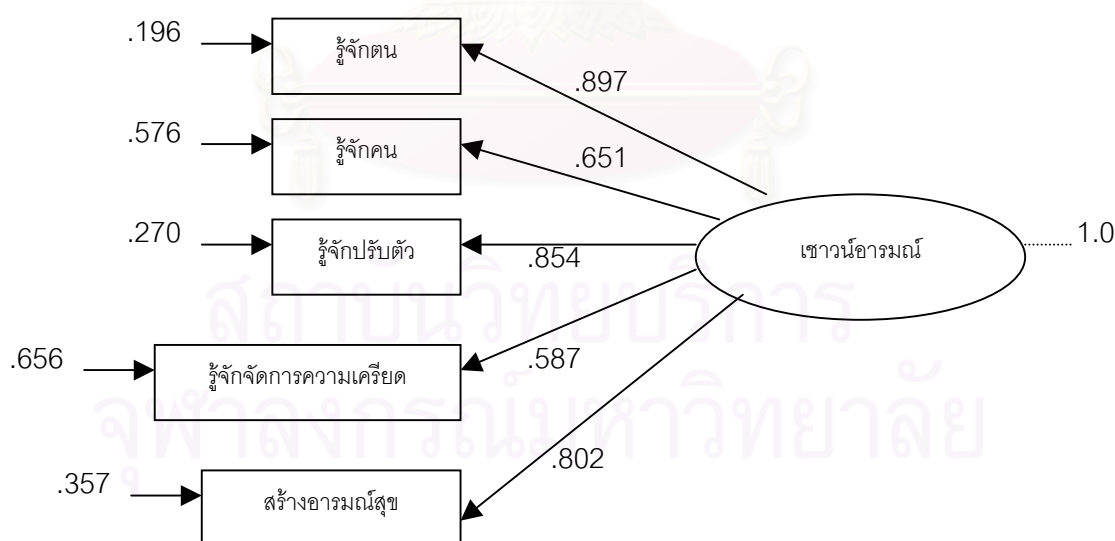
ความสัมพันธ์กับมาตรอารมณืหวั่นไหว ชุด MPI ในทางลบทุกด้าน อยู่ระหว่าง -.14 ถึง -.34

ความสัมพันธ์กับผลการเรียน (GPA) เฉพาะองค์ประกอบย่อยด้านรู้ศักยภาพของตน .15 ด้านการแสดงออกโดยไม่ใช้อารมณื .07 ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา .06 ด้านรู้จักควบคุมอารมณืทางลบ .07 ด้านมองโลกในแง่ดีมีความหวัง .10 องค์ประกอบใหญ่ด้านรู้จักตน .07 ด้านรู้จักจัดการความเครียด .07 และกับแบบสำรวจเซาว์นอารมณืทั้งชุด .07 ( $p < .05$ )

### 3. ความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity)

ความตรงเชิงโครงสร้าง วิเคราะห์ด้วยเทคนิค Confirmatory Factor Analysis (โปรแกรม LISREL) ดังแสดงไว้ในแผนภาพดังต่อไปนี้

แผนภาพที่ 2 แสดงความตรงเชิงโครงสร้าง



( $\chi^2 = 343.99$ ,  $df = 5$ ,  $P\text{-value} = .00$ ,  $RMSEA = .226$ )

### 4. ความเที่ยง (Reliability)

ความเที่ยงรายองค์ประกอบ อยู่ระหว่าง .62 ถึง .96

ในงานวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการหาคุณภาพด้านความเที่ยง (Reliability) โดยนำแบบสำรวจเชาว์อารมณ์ไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 46 คน จากนั้นนำมาคำนวณหาค่าความเที่ยง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach 's Alpha Coefficient ) ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .9534 และแยกวิเคราะห์แต่ละองค์ประกอบ คือ ด้านรู้จักตน เท่ากับ .8935 ด้านรู้จักคน เท่ากับ .8053 ด้านรู้จักปรับตัว เท่ากับ .7878 ด้านรู้จักจัดการความเครียด เท่ากับ .8448 และด้านสร้างอารมณ์สุข เท่ากับ .7953 ตามลำดับ

### การดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะดำเนินการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 1.ระยะก่อนการทดลอง

- 1.1 สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
- 1.2 คัดเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยครั้งนี้โรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง คือ โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ซึ่งผู้วิจัยคัดเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง แบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยพิจารณาจากเกณฑ์ต่อไปนี้
  - 1) เป็นโรงเรียนสหศึกษา
  - 2) เป็นโรงเรียนวิทยาศาสตร์ ซึ่งจัดการเรียนการสอนสำหรับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์
  - 3) มีจำนวนนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์มากพอที่จะเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
  - 4) ผู้บริหารและคณะครูยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดีและยินยอมให้ผู้วิจัยจัดสภาพการณ์ทดลองได้ตามความเหมาะสม
- 1.3 ติดต่อขอความร่วมมือกับโรงเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัยครั้งนี้

1.4 คัดเลือกนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการคัดเลือกนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1) ผู้วิจัยนำแบบสำรวจเชาวน์อารมณ์มาทดสอบกับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2544 จำนวน 159 คน

2) นำคะแนนมาเรียงลำดับจากคะแนนสูงสุดลงมาต่ำสุด แล้วเลือกนักเรียนที่มีคะแนนเชาวน์อารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 40 คน

3) หลังจากนั้นใช้วิธีการสุ่มแบบไม่เจาะจงอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับฉลาก แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน

1.5 ผู้วิจัยเก็บคะแนนเชาวน์อารมณ์จากแบบสำรวจเชาวน์อารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

## 2. ระยะเวลาดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ให้กับกลุ่มทดลองตามขั้นตอนของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่สร้างขึ้น สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในเวลา 19.00 - 19.50 น. แต่ละกิจกรรมใช้เวลา 50 นาที รวม 12 ครั้ง โดยใช้เวลาดำเนินการทดลองทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งจะทำกิจกรรมของตนเองในแต่ละวันตามปกติ

## 3. ระยะเวลาหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสำรวจเชาวน์อารมณ์ หลังการทดลอง

## การรวบรวมข้อมูล

รวบรวมคะแนนจากแบบสำรวจเชาวน์อารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

## การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistics Package for The Social Science : SPSS for Windows 10.0) เพื่อคำนวณและวิเคราะห์ค่าสถิติต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. คำนวณค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( S.D) ของคะแนนจากแบบสำรวจชาวน์อารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบสำรวจชาวน์อารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบที (t-test) แบบสองกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบสำรวจชาวน์อารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบที (t-test) แบบสองกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ซึ่งออกแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม และมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการนำเสนอ มีดังนี้

1. ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเชาวน์อารมณ์ก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังแสดงในตารางที่ 3
2. ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเชาวน์อารมณ์หลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังแสดงในตารางที่ 4
3. ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเชาวน์อารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 5
4. ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเชาวน์อารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม ดังแสดงในตารางที่ 6

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเชาวน์อารมณ์ก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| เชาวน์อารมณ์              | กลุ่มทดลอง |             | กลุ่มควบคุม |             | t     |
|---------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------|
|                           | $\bar{X}$  | <i>S.D.</i> | $\bar{X}$   | <i>S.D.</i> |       |
| รวมทุกองค์ประกอบ          | 372.95     | 21.53       | 376.20      | 19.26       | .503  |
| องค์ประกอบ                |            |             |             |             |       |
| 1) รู้จักตน               | 105.60     | 10.05       | 104.45      | 9.02        | .381  |
| 2) รู้จักคน               | 75.10      | 6.70        | 75.15       | 5.91        | .025  |
| 3) รู้จักปรับตัว          | 73.90      | 7.27        | 77.30       | 6.97        | 1.510 |
| 4) รู้จักจัดการความเครียด | 54.05      | 6.53        | 57.35       | 7.18        | 1.521 |
| 5) สร้างอารมณ์สุข         | 64.30      | 6.18        | 61.95       | 5.25        | 1.296 |

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์อารมณ์โดยภาพรวมและในแต่ละองค์ประกอบก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเชาวน์อารมณ์หลังการทดลอง  
ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| เชาวน์อารมณ์              | กลุ่มทดลอง |       | กลุ่มควบคุม |       | t       |
|---------------------------|------------|-------|-------------|-------|---------|
|                           | $\bar{X}$  | S.D.  | $\bar{X}$   | S.D.  |         |
| รวมทุกองค์ประกอบ          | 417.55     | 51.13 | 379.10      | 15.85 | 3.212** |
| องค์ประกอบ                |            |       |             |       |         |
| 1) รู้จักตน               | 119.95     | 17.46 | 105.00      | 6.88  | 3.563** |
| 2) รู้จักคน               | 82.15      | 10.38 | 75.05       | 4.83  | 2.773** |
| 3) รู้จักปรับตัว          | 82.40      | 12.09 | 78.60       | 5.75  | 1.269   |
| 4) รู้จักจัดการความเครียด | 61.25      | 10.77 | 56.70       | 6.43  | 1.622   |
| 5) สร้างอารมณ์สุข         | 71.80      | 8.00  | 63.95       | 4.55  | 3.184** |

\*\*p < .01

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์อารมณ์โดยภาพรวมหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $p < .01$ ) และเมื่อพิจารณาในแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนในองค์ประกอบรู้จักตน รู้จักคนและสร้างอารมณ์สุข ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $p < .01$ ) แต่ค่าเฉลี่ยของคะแนนในองค์ประกอบรู้จักปรับตัวและรู้จักจัดการความเครียด ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ( $p > .01$ )

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเชาวน์อารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

| เชาวน์อารมณ์              | ก่อนการทดลอง |       | หลังการทดลอง |       | t       |
|---------------------------|--------------|-------|--------------|-------|---------|
|                           | $\bar{X}$    | S.D.  | $\bar{X}$    | S.D.  |         |
| รวมทุกองค์ประกอบ          | 372.95       | 21.53 | 417.55       | 51.13 | 3.644** |
| องค์ประกอบ                |              |       |              |       |         |
| 1) รู้จักตน               | 105.60       | 10.05 | 119.95       | 17.46 | 3.246** |
| 2) รู้จักคน               | 75.10        | 6.70  | 82.15        | 10.38 | 2.629*  |
| 3) รู้จักปรับตัว          | 73.90        | 7.27  | 82.40        | 12.09 | 2.386*  |
| 4) รู้จักจัดการความเครียด | 54.05        | 6.53  | 61.25        | 10.77 | 2.595*  |
| 5) สร้างอารมณ์สุข         | 64.30        | 6.18  | 71.80        | 8.00  | 3.005** |

\*\*p < .01, \*p < .05

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์อารมณ์โดยภาพรวมและในแต่ละองค์ประกอบของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $p < .01$ ) และเมื่อพิจารณาในแต่ละองค์ประกอบพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนในองค์ประกอบรู้จักตน และสร้างอารมณ์สุข หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $p < .01$ ) และค่าเฉลี่ยของคะแนนในองค์ประกอบรู้จักคน รู้จักปรับตัวและรู้จักจัดการความเครียด หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $p < .05$ )

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเชาวน์อารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม

| เชาวน์อารมณ์              | ก่อนการทดลอง |             | หลังการทดลอง |             | t     |
|---------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------|
|                           | $\bar{X}$    | <i>S.D.</i> | $\bar{X}$    | <i>S.D.</i> |       |
| รวมทุกองค์ประกอบ          | 376.20       | 19.26       | 379.10       | 15.85       | .475  |
| องค์ประกอบ                |              |             |              |             |       |
| 1) รู้จักตน               | 104.45       | 9.02        | 105.00       | 6.88        | .215  |
| 2) รู้จักคน               | 75.15        | 5.91        | 75.05        | 4.83        | .068  |
| 3) รู้จักปรับตัว          | 77.30        | 6.97        | 78.60        | 5.75        | .591  |
| 4) รู้จักจัดการความเครียด | 57.35        | 7.18        | 56.70        | 6.43        | .317  |
| 5) สร้างอารมณ์สุข         | 61.95        | 5.25        | 63.95        | 4.55        | 1.244 |

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์อารมณ์โดยภาพรวมและในแต่ละองค์ประกอบของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

##### วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

##### สมมติฐานในการวิจัย

1. หลังการทดลองนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จะมีเชาวน์อารมณ์สูงกว่านักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. หลังการทดลองนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จะมีเชาวน์อารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

##### การออกแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบมีกลุ่มควบคุมและมีการทดสอบก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest Control Group Design)

##### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัย คือ นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2544 ที่มีเชาวน์อารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 40 คน



(ชาย 22 คน หญิง 18 คน) โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มทดลอง มีจำนวน 20 คน (ชาย 11 คน หญิง 9 คน)

กลุ่มควบคุม มีจำนวน 20 คน (ชาย 11 คน หญิง 9 คน)

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังต่อไปนี้

1. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

2. แบบสำรวจเชาวน์อารมณ์

ซึ่งขั้นตอนในการสร้างและพัฒนาเครื่องมืออธิบายได้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### 1. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสาร บทความ ตำรา วารสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับลักษณะและการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แนวทางการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ แล้วนำผลการศึกษา มาสังเคราะห์เป็นโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1.2 สร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ประกอบด้วยกิจกรรมเพื่อพัฒนาเชาวน์อารมณ์ 5 ด้าน ตามแนวคิดของ Goleman (1998) ซึ่งประกอบด้วย

1) การตระหนักรู้ตนเอง หมายถึง การรู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึก สำรวจและประเมินตนเองได้ตรงกับความเป็นจริง รู้จุดเด่นจุดด้อย มีความมั่นใจของตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถและควมมีคุณค่าของตนเอง

2) การควบคุมตนเอง หมายถึง การควบคุมหรือจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม มีความสามารถในการปรับตัว มีความยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น สามารถแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมตามสถานการณ์ มีวิธีจัดการกับความเครียด

3) การสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การสร้างความหวังและกำลังใจให้ตนเอง เพื่อให้ได้รับความสำเร็จในการทำงานที่ยุ่งยากซับซ้อน มองโลกในแง่ดี สามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย

4) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น หมายถึง การรู้จักและเข้าใจในอารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น สามารถคาดคะเนและตอบสนองความต้องการของผู้อื่นได้ดี

5) การมีทักษะทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการสื่อสารให้เกิด การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี สามารถจัดการกับปัญหาความขัดแย้ง สามารถทำงานร่วมมือกันเป็น กลุ่ม สามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี

โดยมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ เป็นขั้นที่ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยสนทนาซักถามผู้เรียนเกี่ยวกับ กิจกรรมที่จะทำ ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดขั้นตอนในการทำกิจกรรมนั้น เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความ พร้อมในการเรียนและเป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีและเหมาะสมต่อการเรียนรู้

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม เป็นขั้นที่ผู้เรียนเข้ามามีส่วนร่วม ลงมือปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรง

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์ เป็นขั้นที่ผู้เรียนร่วมกันคิด แยกแยะ และแสดงความคิดเห็น ทันที หลังจากทำกิจกรรม

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้ เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะรวบรวมแนว ความคิดที่ตนค้นพบและแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดกับผู้อื่นแล้วสรุปเป็นหลักการ ของตนเอง

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และกลุ่ม

1.3 โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีทั้งหมด 12 กิจกรรม ระยะเวลาในการทำ กิจกรรมครั้งละ 50 นาที จำนวนทั้งสิ้น 12 ครั้ง

1.4 นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาและ ผู้ทรงคุณวุฒิ 4 ท่าน ตรวจสอบพิจารณาและให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงแก้ไข จากนั้นนำมาปรับปรุง แก้ไขให้สมบูรณ์อีกครั้ง ก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

## 2. แบบสำรวจเชาวน์อารมณ์

ผู้วิจัยได้ใช้แบบสำรวจเชาวน์อารมณ์ที่มนัส จินตนะดิลกกุล (2544) ได้พัฒนามาจากแบบ สำรวจเชาวน์อารมณ์ของ Reuven Bar-On (1997) ที่ใช้วัดและประเมินความสามารถทางสังคม ของบุคคลทางด้านศักยภาพทางอารมณ์ ความรู้สึก ความเชื่อและการจัดการตนเอง โดยมนัส จินตนะดิลกกุลได้ปรับปรุงเป็นภาษาไทย เพื่อใช้สำหรับงานแนะแนวในโรงเรียน

### ลักษณะของแบบสำรวจ

แบบสำรวจเซาวันอาร์มณ มี 120 ข้อ แต่ละรายข้อสะท้อนความรู้สึก ความเชื่อ การกระทำ ที่มีต่อการรับรู้ ความเข้าใจและการแสดงออกของอาร์มณ ความเชื่อต่อตนเอง ชีวิต และผู้อื่น ให้ประเมินรายข้อ 5 ระดับ คือ “ไม่เคยเลยหรือไม่เป็นจริง” “นานๆ ครั้ง” “บางครั้งบางครั้ง” “เป็นบ่อยๆ” และ “บ่อยมากหรือเป็นจริง” แต่ในการคิดคะแนน มี 6 ข้อที่ไม่นำมาคำนวณในองค์ประกอบของเซาวันอาร์มณ

แบบสำรวจเซาวันอาร์มณ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบใหญ่และ 15 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 รู้จักตน (Intrapersonal) มี 5 องค์ประกอบย่อย ได้แก่

- 1.1 ตระหนักรู้อารมณ์ตน (Emotional Self-Awareness)
- 1.2 การแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertiveness)
- 1.3 รู้จักยอมรับคุณค่าของตน (Self-Regard)
- 1.4 รู้ศักยภาพของตน (Self-Actualization)
- 1.5 แสดงออกโดยไม่ใช้อารมณ์ (Independence)

องค์ประกอบที่ 2 รู้จักคน (Interpersonal) มี 3 องค์ประกอบย่อย ได้แก่

- 2.1 เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น (Empathy)
- 2.2 มีสัมพันธภาพที่ดี (Interpersonal Relationship)
- 2.3 มีความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility)

องค์ประกอบที่ 3 รู้จักปรับตัว (Adaptability) มี 3 องค์ประกอบย่อย ได้แก่

- 3.1 การตัดสินใจแก้ปัญหา (Problem Solving)
- 3.2 การแยกแยะหาความจริง (Reality Testing)
- 3.3 รู้จักยืดหยุ่นไม่ยึดติด (Flexibility)

องค์ประกอบที่ 4 รู้จักจัดการความเครียด (Stress Management) มี 2 องค์ประกอบย่อย ได้แก่

- 4.1 ไม่ให้ความเครียดครอบงำจิตใจ (Stress Tolerance)
- 4.2 รู้จักควบคุมอารมณ์ทางลบ (Impulse Control)

องค์ประกอบที่ 5 สร้างอารมณ์สุข (General Mood) มี 2 องค์ประกอบย่อย ได้แก่

- 5.1 มีความพอใจในตนและชีวิต (Happiness)
- 5.2 มองโลกในแง่ดี มีความหวัง (Optimism)

### การคิดคะแนน

คิดคะแนนรายข้อ ข้อความทางบวก ตอบ”บ่อยมากหรือเป็นจริง” ให้ 5 คะแนน จนถึง ตอบ”ไม่เคยเลยหรือไม่เป็นจริง” ให้ 1 คะแนน ข้อความทางลบ ตอบ”บ่อยมากหรือเป็นจริง” ให้ 1 คะแนน จนถึง ตอบ”ไม่เคยเลยหรือไม่เป็นจริง” ให้ 5 คะแนน นำคะแนนแต่ละข้อมารวมกันในองค์ประกอบย่อยทั้ง 15 องค์ประกอบ และรวมคะแนนแต่ละองค์ประกอบย่อยเป็นองค์ประกอบใหญ่ 5 องค์ประกอบ และรวมคะแนนองค์ประกอบใหญ่ทั้ง 5 เป็นคะแนนเขาวน้อารมณ์โดยรวม

### การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ในงานวิจัยครั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการหาคุณภาพด้านความเที่ยง(Reliability) โดยนำแบบสำรวจเขาวน้อารมณ์ไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 46 คน จากนั้นนำมาคำนวณหาค่าความเที่ยง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach 's Alpha Coefficient) ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .9534 และแยกวิเคราะห์แต่ละองค์ประกอบ คือ ด้านรู้จักตน เท่ากับ .8935 ด้านรู้จักคน เท่ากับ .8053 ด้านรู้จักปรับตัว เท่ากับ .7878 ด้านรู้จักจัดการความเครียด เท่ากับ .8448 และด้านสร้างอารมณ์สุข เท่ากับ .7953 ตามลำดับ

### การดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะดำเนินการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 1.ระยะก่อนการทดลอง

1.1 สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์  
 1.2 คัดเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยครั้งนี้โรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง คือ โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ซึ่งผู้วิจัยคัดเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง แบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยพิจารณาจากเกณฑ์ต่อไปนี้

- 1) เป็นโรงเรียนสหศึกษา

2) เป็นโรงเรียนวิทยาศาสตร์ ซึ่งจัดการเรียนการสอนสำหรับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

3) มีจำนวนนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์มากพอที่จะเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

4) ผู้บริหารและคณะครูยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดีและยินยอมให้ผู้วิจัยจัดสภาพการณ์ทดลองได้ตามความเหมาะสม

1.3 ติดต่อขอความร่วมมือกับโรงเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัยครั้งนี้

1.4 คัดเลือกนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการคัดเลือกนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1) ผู้วิจัยนำแบบสำรวจเชาวน์อารมณ์มาทำการวัดกับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2544 จำนวน 159 คน

2) นำคะแนนมาเรียงลำดับจากคะแนนสูงสุดลงมาต่ำสุด แล้วเลือกนักเรียนที่มีคะแนนเชาวน์อารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 40 คน

3) หลังจากนั้นใช้วิธีการสุ่มแบบไม่เจาะจงอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับฉลาก แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน

1.5 ผู้วิจัยเก็บคะแนนเชาวน์อารมณ์จากแบบสำรวจเชาวน์อารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

## 2. ระยะดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ให้กับกลุ่มทดลองตามขั้นตอนของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่สร้างขึ้น สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในเวลา 19.00 - 19.50 น. แต่ละกิจกรรมใช้เวลา 50 นาที รวม 12 ครั้ง โดยใช้เวลาดำเนินการทดลองทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งจะทำการกิจกรรมของตนเองในแต่ละวันตามปกติ

## 3. ระยะหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสำรวจเชาวน์อารมณ์ หลังการทดลอง

## การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistics Package for The Social Science : SPSS for Windows 10.0) เพื่อคำนวณและวิเคราะห์ค่าสถิติต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. คำนวณค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( S.D) ของคะแนนจากแบบสำรวจเชาวน์อารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบสำรวจเชาวน์อารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบที (t-test) แบบสองกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบสำรวจเชาวน์อารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบที (t-test) แบบสองกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน

## ผลการวิจัย

1. หลังการทดลองนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีคะแนนเชาวน์อารมณ์สูงกว่านักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. หลังการทดลองนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีคะแนนเชาวน์อารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ โดยมีสมมติฐานในการวิจัยดังต่อไปนี้

1. หลังการทดลองนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จะมีเชาวน์อารมณ์สูงกว่านักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



2. หลังการทดลองนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จะมีเชาวน์อารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากคะแนนเชาวน์อารมณ์ที่ได้จากแบบสำรวจเชาวน์อารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างมาอภิปรายผลการวิจัย โดยจะใช้คำว่า กลุ่มทดลอง แทน นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และ กลุ่มควบคุม แทน นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ดังต่อไปนี้

การอภิปรายผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากคะแนนเชาวน์อารมณ์ที่ได้จากแบบสำรวจเชาวน์อารมณ์ ก่อนและหลังการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเชาวน์อารมณ์ที่ได้จากแบบสำรวจเชาวน์อารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์อารมณ์ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน (ดังตารางที่ 3 และตารางที่ 6) แต่ค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์อารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ดังตารางที่ 4) และค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์อารมณ์ของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ดังตารางที่ 5) ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่กล่าวมานี้สนับสนุนสมมติฐานในการวิจัยข้อที่ 1 และ 2

จากผลการวิจัยนี้ สามารถอธิบายได้เป็น 2 ส่วน ดังต่อไปนี้

1. การที่ค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์อารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้จะเห็นได้จากการที่กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ทุกกิจกรรมในทุกขั้นตอนของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาลักษณะและแนวทางการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แนวทางการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ให้กับกลุ่มทดลองในขณะที่ทำกิจกรรมกลุ่มทดลองได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ได้ร่วมกันคิดวิเคราะห์และอภิปรายแสดงความคิดเห็น เพื่อนำไปสู่การสรุปที่สอดคล้องกับกิจกรรมและเนื้อหาอื่นๆ จากวิธีการต่างๆ เหล่านี้ทำให้กลุ่มทดลอง ได้รับประสบการณ์ ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของตนเองได้มากขึ้น ดังที่กรมวิชาการ (2540: 67)

ได้กล่าวเกี่ยวกับการสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ไว้ว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ยึดกลุ่มเป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญ เปิดโอกาสให้นักเรียนได้พูดคุยปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งจะทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นและเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้สามารถอยู่และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี นอกจากนี้แล้วกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้นำเทคนิคการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มาใช้ คือ กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ การอภิปรายกลุ่มมาใช้ในการจัดกิจกรรม เพื่อให้กลุ่มทดลองมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่มและได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้กลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองในด้านรู้จักตนเอง เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และสร้างอารมณ์สุข ในการมองโลกในแง่ดี มีความหวัง มีความพอใจในตนเองและชีวิต สอดคล้องกับที่ Goleman (1998: 328 -330) ได้กล่าวถึงการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ว่าสามารถพัฒนาได้ด้วยการฝึก และในการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่ได้ผลดีนั้น คือ การนำเอาวิธีการต่างๆ ที่เปิดโอกาสในการลงมือปฏิบัติ ฝึกทักษะในการตัดสินใจผ่านสถานการณ์จำลอง เกม บทบาทสมมติ การอภิปรายกลุ่ม มาผสมผสานให้แก่งคิดมุมมองต่างๆ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น อีกทั้งในการฝึกควรมีครูฝึกหรือผู้ที่คอยให้ความช่วยเหลือ เนื่องจากการฝึกเพื่อให้เกิดการพัฒนาเชาวน์อารมณ์จำเป็นต้องได้รับกำลังใจและการช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ดังนั้นกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ผู้วิจัยจัดขึ้นมีโอกาสในการเรียนรู้ ได้รับกำลังใจจากผู้วิจัยและได้มีการพัฒนาตนเอง จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์อารมณ์ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์อารมณ์ในองค์ประกอบรู้จักปรับตัวและรู้จักจัดการความเครียด หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน อาจมีสาเหตุเนื่องมาจากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แต่มีการทำกิจกรรมตามปกตินั้น ได้มีโอกาสทำกิจกรรมที่ทางโรงเรียนได้จัดขึ้น เช่น การเข้าค่ายวิทยาศาสตร์ การเข้าร่วมกิจกรรมชุมนุมอิสระ การเล่นกีฬา เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จากการที่กลุ่มควบคุมได้มีโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้กลุ่มควบคุมได้มีการปรับตัว ผ่อนคลายจากความเครียดในการเรียน จึงอาจเป็นสาเหตุที่ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์อารมณ์ในองค์ประกอบรู้จักปรับตัวและรู้จักจัดการความเครียด หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์อารมณ์ในองค์ประกอบรู้จักตนเองและสร้างอารมณ์สุข หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. การที่ค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์อารมณ์ของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาในแต่ละองค์ประกอบของแบบสำรวจ

เซาว์นอารมณื พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนเซาว์นอารมณืในองค์ประกอบรู้จักตนและสร้างอารมณื สุข ของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และองค์ประกอบรู้จักคน รู้จักปรับตัวและรู้จักจัดการความเครียด ของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ที่เป็นเช่นนี้เพราะกลุ่มทดลองได้รับ ประสบการณ์และการเรียนรู้จากการได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัด กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ตามขั้นตอนดังนี้ คือ ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยสนทนาซักถามผู้เรียนเกี่ยวกับกิจกรรมที่จะทำ ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดขั้นตอนในการทำกิจกรรมนั้นเพื่อให้ ผู้เรียนเกิดความพร้อมในการเรียน เป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีและเหมาะสมต่อการเรียนรู้ ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรมเป็นขั้นที่ผู้เรียนเข้ามามีส่วนร่วมลงมือปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้ผู้เรียนได้รับ ประสบการณ์ตรง โดยใช้เทคนิคต่างๆ เช่น กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ การอภิปรายกลุ่ม โดยใน การจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคต่างๆ ตามความเหมาะสม ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์ เป็นขั้นที่ผู้เรียนร่วมกันคิดแยกแยะและแสดงความคิดเห็นหลังจากทำกิจกรรม ขั้นที่ 4 ขั้นสรุป และนำหลักการไปประยุกต์ใช้ เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะรวบรวมแนวความคิดที่ตนค้นพบและแนวคิดที่ ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดกับผู้อื่นแล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและกลุ่ม โดยแต่ละขั้นตอนผู้วิจัยให้กลุ่ม ทดลองได้เป็นผู้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ในบรรยากาศที่อบอุ่น อิสระและเป็นกันเอง กลุ่มทดลอง ได้เข้ากลุ่ม ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันกับกลุ่มเพื่อน มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ร่วมกัน คิดแก้ไขปัญหา แล้วนำประสบการณ์ที่ได้จากการทำกิจกรรมมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิเคราะห์และอภิปรายสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม และในการทำกิจกรรมทุกครั้ง ผู้เรียน จะประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองจากการอภิปราย ให้ข้อเสนอแนะร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆ จาก ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่กล่าวมานี้ จึงทำให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนเซาว์นอารมณื ของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด Schmuck (2001:31) ที่ได้กล่าวไว้ว่ากิจกรรมกลุ่มในห้องเรียนเป็นการจัดประสบการณ์ให้แก่ผู้เรียนในการ เรียนรู้ที่มีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาผู้เรียนในด้านทักษะด้านอารมณื สังคมและความสัมพันธ์กับ บุคคลอื่น การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในห้องเรียนจะช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อ สัมพันธ์กับคนอื่นๆ ในบรรยากาศที่ส่งเสริมกัน และเช่นเดียวกับการศึกษาของ Sternberg and Okagaki (1990) ที่ได้ใช้โปรแกรมฝึกเซาว์นปัญญา (The Practical Intelligence for School: PIFS) ในการพัฒนาเซาว์นอารมณืในโรงเรียนมีการสอนเกี่ยวกับทักษะการกำกับตนเอง การ ทำงานที่ได้รับมอบหมายและการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 7 โดยทำ

การสอนคาบละ 50 นาที จำนวน 3 คาบต่อสัปดาห์ ในระยะเวลา 1 ภาคเรียน ผลของการใช้โปรแกรมพบว่า นักเรียนมีเชาวน์อารมณ์สูงขึ้น

นอกจากนี้จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า กลุ่มทดลองได้ให้ความสนใจและมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมตลอดเวลา ทำให้บรรยากาศของกลุ่มเป็นไปด้วยความสนุกสนาน มีการซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันภายในกลุ่ม ตลอดจนสามารถสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการวิเคราะห์ อภิปรายร่วมกัน มาสรุปเป็นแนวคิดของตนเอง และกลุ่มทดลองมีความคิดเห็นว่า นอกจากความสนุกสนานที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ทำให้มีความประทับใจและต้องการให้มีการจัดกิจกรรมเช่นนี้อีก เพราะกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ได้ช่วยในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ทำให้กลุ่มทดลองได้เข้าใจอารมณ์ของตนและผู้อื่น ได้สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และใช้อารมณ์ให้เกิดแรงจูงใจที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ตลอดจนสามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้ปรับตัวและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

## ข้อเสนอแนะ

### ด้านการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านอื่นๆ ที่เรียนร่วมกับนักเรียนทั่วไปตามโรงเรียนปกติ
2. ควรมีการนำวิธีการอื่นๆ ที่น่าสนใจมาทดลองพัฒนาเชาวน์อารมณ์ โดยเปรียบเทียบกับผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เช่น การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม การควบคุมตนเอง สถานการณ์จำลอง เป็นต้น
3. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะด้านอื่นๆ เช่น ทักษะการคิดสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์ และคณิตศาสตร์ต่อไป

### ด้านการนำไปใช้

1. จากผลการวิจัยพบว่าการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สามารถพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ได้ จึงควรสนับสนุนให้มี

การนำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นี้ไปใช้เพื่อพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ต่อไป โดยจัดทำเป็นกิจกรรมชุมนุมในคาบอิสระหรือนำไปบูรณาการในการสอนวิชาต่างๆ ได้

2. ในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ครูผู้สอนควรจัดบรรยากาศให้อบอุ่น สนุกสนาน และเป็นกันเองกับผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนกล้าเปิดเผยความรู้สึก กล้าแสดงออกและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ซึ่งจะเป็นทางหนึ่งที่ทำให้พัฒนาเชาวน์อารมณ์ได้



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กิตติศักดิ์ เชื้ออาษา. (2536). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมบางประการกับวุฒิภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เกรียงศักดิ์ สังข์ชัย. (2542). การจัดการศึกษาแนวใหม่: การพัฒนาศักยภาพเด็กและเยาวชนผู้มีความสามารถพิเศษ. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ,สำนักงาน. (2540). ทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม: ต้นแบบการเรียนรู้ ทางด้านหลัก ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: ไอเดียสแควร์.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ,สำนักงาน. (2541). แผนพัฒนาการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความสามารถพิเศษ. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ,สำนักงาน. (2542). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2530). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ครรชิต เมืองทอง. (2536). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการสร้างเสริมความเป็นประชาธิปไตยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- จรินพร อินทวิศาลกุล. (2533). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการคิดของผู้เข้ารับการฝึกอบรมในศูนย์สังเคราะห์และฝึกอบรมสตรีภาคกลาง กรมประชาสงเคราะห์. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- จักรวาล ภูวนันท์. (2537). ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนสถานสงเคราะห์เด็กหญิง บ้านราชวิถี กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542). ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. วารสารพฤติกรรมศาสตร์: 19-35 .
- ทศพร มณีศรีขำ. (2539). กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาสำหรับครู. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร .



- ทีศนา แชมมณี และคณะ. (2522). กลุ่มสัมพันธ์: ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1. กรุงเทพมหานคร: บุรพาศิลป์การพิมพ์.
- ทีศนา แชมมณี. (2522). คู่มือการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เล่ม 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542). ความฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษาผู้ใหญ่ใหม่. วารสารวิชาการ 2: 62–65.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2543). จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน.
- ธีระ ชัยยุทธยรรยง. (2544). การพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์. วารสารวิชาการ. 4: 36–40.
- นาฏยา ปั่นอยู่. (2543). ผลของการเรียนแบบร่วมมือโดยใช้เทคนิคกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาสารัตถศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิตยา ปภาพจน์. (2540). การพัฒนาหลักสูตร ทฤษฎีจำนวนเสริมสำหรับเด็กที่มีความสามารถพิเศษทางคณิตศาสตร์ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ประชัน จันทร์สุข. (2544). การศึกษาค้นคว้าความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พนม ลีอารีย์. (2529). กลุ่มสัมพันธ์. พิมพ์ครั้งที่ 3. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม.
- พระธรรมปิฎก(ปอ.ปยุตโต). (2542). เจตโกศลหรือปริชาเชิงอารมณ์. วารสารศึกษาศาสตร์. 17: 6-7.
- พัชรา จันทรา. (2539). แบบการเรียนรู้ของเด็กปัญญาเลิศในโครงการพัฒนาและส่งเสริมผู้มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี(พสวท.). วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ภูมิพลอดุลยเดช, พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหา. (2542). คำพ่อสอน: ประมวลพระบรมราชโองการและพระราชดำรัสเกี่ยวกับเด็กและเยาวชน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรุงเทพมหานคร.
- มหิดลวิทยานุสรณ์,โรงเรียน. (2544). ร่างแผนแม่บท ช่วงปีงบประมาณ 2544 – 2549 ของโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์.

- มหิดลวิทยานุสรณ์,โรงเรียน. (2544). คู่มือนักเรียนและผู้ปกครอง โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์. มยรี วิลลิสภณกิตติ.(2538). ผลของการใช้กระบวนการเผชิญสถานการณ์และกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการสร้างมโนทัศน์ประชาธิปไตยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประถมศึกษา ภาควิชาประถมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ยุพิน พิพิธกุล. (2530). การสอนคณิตศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เยาวพา เดชะคุปต์. (2517). ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประถมศึกษา ภาควิชาประถมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัศมี โพนเมืองหล้า. (2543). การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กปัญญาเลิศที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริง จากการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วรรณดี หมู่เย็น. (2544). รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยอนุในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน. (2543). ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาสวัสดิศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิไลวรรณ สันถะโกมล. (2522). การเปรียบเทียบการสอนวิชาวรรณคดีไทย เรื่อง “ลิลิตตะเลงพ่าย” โดยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ และกระบวนการสอนโดยครูเป็นศูนย์กลางในชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประถมศึกษา ภาควิชาประถมศึกษา สาขาวิชาประถมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วีระวัฒน์ บันนิตามัย. (2542). เชาวน์อารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสำเร็จในชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร: บริษัทเอ็กซ์เปอร์เน็ท จำกัด.
- ศักดิ์ดา บุญโต. (2544). คณิตศาสตร์มหัศจรรย์: คู่มือการจัดการศึกษาสำหรับผู้มีความสามารถพิเศษด้านคณิตศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์แห่งชาติเพื่อพัฒนาผู้มีความสามารถพิเศษ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.

ศรียา นิยมธรรม. (2535). คู่มือครูเด็กปัญญาเลิศและที่มีความสามารถเฉพาะทาง.

กรุงเทพมหานคร: ภาคการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2543). จิตวิทยาเด็กพิเศษ แนวคิดสมัยใหม่. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่ง  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศึกษาธิการ, กระทรวง, กรมวิชาการ. (2540). การสอนที่เน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลาง.

กรุงเทพมหานคร: กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.

สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. (2525). การเสาะแสวงหา พัฒนาและ  
ส่งเสริมปรีชาญาณทางวิทยาศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยา  
ศาสตร์และเทคโนโลยี.

สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. (2539). การประเมินโครงการพัฒนาและส่งเสริม  
ผู้มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี(พสวท.ระยะที่ 2).

กรุงเทพมหานคร: สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี.

สุภาพจิต, กรม. กระทรวงสาธารณสุข. (2543). เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประจำปี เรื่อง  
สุขภาพจิตดีด้วยอีคิว. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.

สุนีย์รัตน์ ฤทธิรงค์ชัยเลิศ. (2530). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนาความเชื่อมั่นใน  
ตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน.

วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประถมศึกษา ภาควิชาประถมศึกษา  
สาขาวิชาประถมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

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

สุริน คล้ายรามัญ. (2529). การพัฒนาคุณภาพแห่งตนโดยการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ของ  
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา  
ประถมศึกษา ภาควิชาประถมศึกษา สาขาวิชาประถมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เสริมศรี กายจนสินินท์. (2539). การเปรียบเทียบปฏิกิริยาจริยธรรมของพยาบาลที่มีวุฒิภาวะทาง  
อารมณ์สูงและต่ำต่อพฤติกรรมการดูแลรักษาผู้ติดเชื้อเอดส์. วิทยานิพนธ์การศึกษา  
มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

อุษณีย์ โพธิสุข. (2542). EQ ปัญญาของมนุษย์ชาติ. กรุงเทพมหานคร: บริษัทแฟมิลี่ไดเรค  
จำกัด.

อุษณีย์ โพธิสุข. (2544). รายงานการวิจัย รูปแบบการจัดการศึกษาสำหรับผู้มีความสามารถ  
พิเศษ. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์แห่งชาติเพื่อพัฒนาผู้มีความสามารถพิเศษ สำนักงานคณะ  
กรรมการการศึกษาแห่งชาติ.

อุษณีย์ โพธิ์สุข. (2544). รายงานการวิจัย รูปแบบการจัดการศึกษาสำหรับผู้มีความสามารถพิเศษ ด้านแนะแนวและจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์แห่งชาติเพื่อพัฒนาผู้มีความสามารถพิเศษ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.

อุษณีย์ โพธิ์สุขและคณะ. (2544). เก่ง ดี มี สุข: คู่มือการให้บริการด้านแนะแนวและจิตวิทยา สำหรับผู้มีความสามารถพิเศษ. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์แห่งชาติเพื่อพัฒนาผู้มีความสามารถพิเศษ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.

## ภาษาอังกฤษ

Barron, B.J.(1993). Collaborative Problem Solving: is Team Performance Greater than What is Expected From The Most Competent Member?.Dissertation Abstracts International. Issue 4389B.

Change, L.L.(1985). Who are the mathematical gifted elementary school children. Roepers Review. 8: 2.

Clark, B.(1997). Growing up gifted: developing the potential of children at home and at school. New Jersey: Prentice–Hall.

Cooper, R.K., and Sawaf, A.(1997). Executive EQ: Emotional Intelligence in Leadership and Organizations. New York: Grosset Putnam.

Dabrowski, K., & Piechowski, M.M.(1977). Theory of levels of emotional development. In N Colangelo and G.A Davis (Eds), Handbook of gifted education. Needham Heights, MA : Allyn & Bacon.

Davis, G.A.(1993). Education of the gifted and talented : Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.

Delisle, J.R.(1992). Guiding the social and emotional development of gifted youth. New York: Longman.

Fleith, D.D. (2001). Suicide Among Gifted : How to Prevent It. The National Research Center on the Gifted and Talented. Second Article Spring'01 Newsletter.

Ford, M.A.(1989). Student' perceptions of affective issues impacting the social emotional development and school performance of gifted and talented child youngster. Roepers Review , 11(3),131-134.

- Gallagher, J.J.(1994). Teaching the gifted child. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Gardner, H.(1983). Frame of mind; the theory of multiple intelligence. New York: Basic Book.
- Geery, L.J.(1997). An Exploratory study of the ways in which superintendents use their emotional intelligence to address conflict in their educational organizations (Leadership). Dissertation Abstracts International. Issue 58–11A.
- Gibbs, N.(1995). The EQ Factor. Time.9 (October): 24–31.
- Goleman, D.(1995). Emotional Intelligence. New York:Bantam Books.
- Goleman, D.(1995).What Your Emotional ? Reader's Digest. 67(398): 17–20.
- Goleman, D.(1998).Working with emotional intelligence. London: Bloomsbury.
- Krutetskii, V.(1976). The psychology of mathematical abilities in School children (J. Teller, Trans). Chicago: University of Chicago Press.
- Lam, L.T.(1998). Emotional Intelligence: Implications for Individual Performance. Dissertation Abstracts International. Issue 59–07B.
- Mabry, E.A.(1980). The dynamics of small group communication. Englewood Cliffs: Prentice–Hall.
- Murensky, C.L.(2000). The Relationships between emotional intelligence, personality, critical thinking ability and organizational leadership performance at upper levels of management. Dissertation Abstracts International.
- Ohm, P.J.(1998). “ Emotional Intelligence: A different kind of smart. Teaching for success Through and Emotion–Based Model. Dissertation Abstracts International. Issue37– 01.
- Piechowski, M.M.(1991). Emotional Development. In G.A. Davis (Eds), Education of the gifted and talented : Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Piirto, J.(1994). Talented children and Adults : Their Development and Education. New York: Macmillan Publishing.
- Pellitteri, J.(1999) .The Relationships between emotional intelligence, cognitive reasoning, and defense mechanisms. Dissertation Abstracts International. Issue 60–01B.

- Richardson, T.L.(2000) . Emotional intelligence as a mediator of transition trauma in students progressing from elementary to middle school. Dissertation Abstracts International. Issue 37–01.
- Salovey, P., and Sluyter, D.J.(1997). Emotional development and emotional intelligence : educational implications. New York: Basic Books.
- Salovey, P, and Mayer. J.D.(1990). Emotional Intelligence . Imagination, Cognition and Personality. 9: 185–221.
- Schmuck, R.A.(2001). Group process in the classroom. New York: McGraw-Hill.
- Strenberg, R.J., and Okagaki, L.(1990), Practical Intelligence for success in school. Educational Leadership. 48: 35–42.
- Sullivan, A.K.(1999). The Emotional Intelligence Scale for children Psychological Measurement Early childhood development, Multiple intelligences theory. Dissertation Abstracts International. Issue 60–01A.
- Tapia, M.L.(1998). A study of the relationships of emotional intelligence inventory (intelligence Test). Dissertation Abstracts International. Issue 59–09A.
- Willson, G.L.(1993). The Effects of Guided Imagery on the Ensemble and Pformance. Dissertation Abstracts International. Issue 1154A.
- Weisinger,Hendries.(1998). Emotional intelligence at work: the untapped edge for success. San Francisco: Jossey–Bess.
- Webb, J.T., Meckstroth, E.A., and Tolan, S.S.(1982). Giding the gifted child. Dayton, OH :Ohio Psychology Press.





ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก  
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าเฉลี่ย หรือมัชฌิมเลขคณิต (Mean)

$$\text{สูตรที่ใช้ } \bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ  $\bar{X}$  = คะแนนเฉลี่ยหรือมัชฌิมเลขคณิต  
 $\sum X$  = ผลรวมของคะแนนของทุกคน  
 $N$  = จำนวนนักเรียนทั้งหมด

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

$$\text{สูตรที่ใช้ } S.D. = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

เมื่อ S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน  
 $X$  = คะแนนของแต่ละคน  
 $\bar{X}$  = คะแนนเฉลี่ยหรือมัชฌิมเลขคณิต  
 $n$  = จำนวนนักเรียนทั้งหมด

3. การวิเคราะห์ค่าความเที่ยงด้วยวิธีสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค  
(Cronbach' s Coefficient)

$$\text{สูตรที่ใช้ } \alpha = \frac{k}{k-1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ  $\alpha$  = สัมประสิทธิ์แห่งความสอดคล้องภายในของครอนบาค  
 $k$  = จำนวนข้อสอบทั้งหมด  
 $S_i^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนในการตอบแต่ละข้อ  
 $S_t^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนของผู้รับการทดสอบทั้งหมด

#### 4. การทดสอบความแตกต่างของด้วยค่าสถิติที (t-dependent test)

$$\text{สูตรที่ใช้ } t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

$$df = n - 1$$

เมื่อ  $D$  = ความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่

$\sum D$  = ผลรวมของคะแนนความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่

$n$  = จำนวนคู่

#### 5. การทดสอบความแตกต่างของด้วยค่าสถิติที (t-independent test)

$$\text{สูตรที่ใช้ } t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{S^2 \left( \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

$$\text{โดยที่ } S^2 = \frac{\sum (X_1 - \bar{X}_1)^2 + \sum (X_2 - \bar{X}_2)^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ  $\bar{X}_1$  = ค่าเฉลี่ยของนักเรียนกลุ่มที่ 1

$\bar{X}_2$  = ค่าเฉลี่ยของนักเรียนกลุ่มที่ 2

$n_1$  = จำนวนนักเรียนกลุ่มที่ 1

$n_2$  = จำนวนนักเรียนกลุ่มที่ 2

$S^2$  = ความแปรปรวนร่วมกันของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2

$X_1$  = คะแนนของนักเรียนกลุ่มที่ 1

$X_2$  = คะแนนของนักเรียนกลุ่มที่ 2

ภาคผนวก ข  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสำรวจเชาวน์อารมณ์  
Emotional Quotient Inventory (EQI)

คำแนะนำ

แบบสำรวจเชาวน์อารมณ์ มี 120 ข้อ ประกอบด้วยรายข้อที่เป็นแสดงความรู้สึก อารมณ์ นิสัย และการกระทำ ที่มักเกิดขึ้นกับคนทั่วไป ให้นักเรียนประเมินตนเองว่า นักเรียนมีความรู้สึก ความคิดหรือการกระทำในรายข้อนั้นๆหรือรายข้อนั้นเป็นจริงตรงกับความรู้สึก ความเชื่อและการกระทำของนักเรียนมากน้อยเพียงใด แบบสำรวจนี้ไม่ใช่แบบทดสอบ จึงไม่มีข้อใดถูกหรือผิด ขอให้ตอบตามที่เป็นจริงกับตัวนักเรียนเอง และตอบทุกข้อโดยไม่เว้นข้อใดเลย โดยการกาเครื่องหมาย **X** ทับตัวเลขของตัวเลือกในแต่ละข้อในกระดาษคำตอบ

ตัวเลขของตัวเลือกกำหนดความหมาย ดังนี้

- |                            |         |   |
|----------------------------|---------|---|
| 1 ไม่เคยเลย หรือไม่จริงเลย | หมายถึง | รายข้อนั้นไม่เป็นจริงอย่างมากสำหรับนักเรียน   |
| 2 นานๆ ครั้ง               | หมายถึง | รายข้อนั้นเป็นจริงบ้างนานๆครั้งสำหรับนักเรียน |
| 3 บางครั้งบางครั้ง         | หมายถึง | รายข้อนั้นเป็นจริงในบางครั้งสำหรับนักเรียน    |
| 4 เป็นบ่อยๆ                | หมายถึง | รายข้อนั้นเป็นจริงบ่อยๆครั้งสำหรับนักเรียน    |
| 5 บ่อยมากหรือเป็นจริง      | หมายถึง | รายข้อนั้นเป็นจริงมากสำหรับนักเรียน           |

ขอให้นักเรียนเขียนข้อมูลตัวเองลงในกระดาษคำตอบ ก่อนที่จะเริ่มทำแบบสำรวจ ขอให้ตอบทุกข้อและกรุณาอย่าขีด เขียนหรือทำเครื่องหมายในแบบสำรวจนี้

- 1.แนวทางในการเอาชนะความยากลำบาก คือ การก้าวไปที่ละก้าว
- 2.ฉันสนุกกับชีวิตได้ยาก
- 3.ฉันชอบงานที่มีคนบอกว่าต้องทำอะไรบ้าง
- 4.ฉันรู้จักจัดการกับตนเอง ในเรื่องเศร้าที่เกิดขึ้น
- 5.ฉันชอบทุกๆ คน ที่ฉันรู้จัก
- 6.ฉันพยายามมองสิ่งต่างๆ อย่างที่มันเป็น มากกว่าจินตนาการตามที่ฉันรู้สึกว่ามันเป็น
- 7.ฉันรู้สึกถึงอารมณ์ต่างๆ ของตนเอง
- 8.ฉันไม่สามารถแสดงความรู้สึกของฉันกับใครๆ ได้
- 9.เมื่ออยู่ในสภาพการณ์ต่างๆ ฉันก็ยังรู้สึกแน่ใจในตัวเองเสมอ
- 10.ฉันรู้สึกว่าสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นในความคิดของฉัน
- 11.ฉันมักมีปัญหาในการควบคุมอารมณ์โกรธของตนเอง
- 12.การริเริ่มสิ่งใหม่ๆ เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน
- 13.เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก ฉันจะรวบรวมข้อมูลในเรื่องนั้นเท่าที่จะทำได้
- 14.ฉันชอบช่วยเหลือผู้อื่น
- 15.ฉันเป็นคนขี้มยาก
- 16.เมื่อต้องทำงานกับผู้อื่น ฉันมักฟังความคิดของผู้อื่นมากกว่าของตน
- 17.ฉันเชื่อว่า ฉันจะไม่ตกอยู่ในความรู้สึกแย่มากๆ กับฉันนานเกินไป
- 18.ฉันไม่รู้จริงๆ ว่าฉันเก่งอะไร
- 19.ฉันไม่สามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองให้ผู้อื่นได้
- 20.ฉันอดอัดใจที่จะแบ่งปันความรู้สึกเล็กๆ ของฉันกับผู้อื่น
- 21.ฉันเป็นคนขาดความมั่นใจในตนเอง
- 22.ฉันสูญเสียความรู้สึกเป็นตัวเองไปเสียแล้ว
- 23.ส่วนใหญ่ ฉันเป็นคนมองโลกในแง่ดี
- 24.เมื่อเริ่มสนทนา ฉันจะหยุดพูดได้ยาก
- 25.ฉันมักเป็นคนที่ปรับตัวเข้ากับคนอื่นๆ หรือสภาพการณ์ใหม่ได้ยาก
- 26.ฉันมักมองภาพรวมของปัญหาก่อนที่จะลงมือพยายามแก้ไข
- 27.ฉันเป็นคนร่าเริง
- 28.ฉันชอบให้คนอื่นตัดสินใจแทนฉัน
- 29.เมื่อฉันรู้สึกเครียด หรือประหม่า ฉันรู้ว่าฉันควรจะทำจัดการความรู้สึกนี้ได้อย่างไร
- 30.ฉันมีความรู้สึกที่ดีกับทุกๆ คนเสมอ

- 31.ฉันไม่ค่อยเข้าใจตนเอง ว่าฉันแสดงความรู้สึกอะไรออกมาบ้าง
- 32.ใน 2-3 ปีที่ผ่านมา ฉันไม่ค่อยประสบความสำเร็จเท่าไร
- 33.เมื่อฉันโกรธใคร ฉันบอกคนนั้นได้
- 34.ฉันเป็นคนที่เข้ากับคนอื่นได้ง่าย
- 35.ฉันมีความเคารพตัวเองเสมอ
- 36.ฉันชอบที่ทำอะไรที่เป็นเรื่องประหลาดๆ
- 37.แรงกระตุ้นความต้องการของฉัน มักสร้างปัญหาให้กับฉัน
- 38.เป็นเรื่องยากที่จะเปลี่ยนความคิดของตนเอง แม้สิ่งนั้นจะเปลี่ยนไปแล้ว
- 39.ฉันเป็นคนที่เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี
- 40.เมื่อเผชิญปัญหา สิ่งแรกที่ฉันทำ คือ หยุดและคิด
- 41.ฉันพอใจกับชีวิตของตนเอง
- 42.ฉันไม่ค่อยชอบตัดสินใจอะไรด้วยตนเอง
- 43.ฉันมักแสดงอาการและอารมณ์ออกมา เมื่อเกิดความเครียดกับฉัน
- 44.ฉันไม่เคยทำความผิดใดๆ ในชีวิตของฉันเลย
- 45.ฉันไม่รู้สึกสนุกกับสิ่งที่ทำอยู่
- 46.ฉันแสดงความรู้สึกสนิทสนมกับใครได้ยาก
- 47.คนอื่นมักไม่เข้าใจในความคิดเห็นของฉัน
- 48.โดยทั่วไป ฉันมักคาดหวังสิ่งต่างๆ ที่จะออกมาในแง่ดี
- 49.ฉันรู้สึกไม่ค่อยดีกับตนเอง
- 50.ฉันเห็นเหตุการณ์ประหลาดๆ ในขณะที่คนอื่นไม่เห็น
- 51.คนมักบอกให้ฉันเบาเสียงลง เมื่อฉันถกเถียงหรืออภิปรายกับผู้อื่น
- 52.ฉันปรับตัวเข้ากับสภาพการณ์ใหม่ได้เร็ว
- 53.เมื่อพยายามจะแก้ปัญหาคือ ฉันจะมองดูความเป็นไปได้ที่ละเอียด แล้วค่อยตัดสินใจ
- 54.ถ้าเห็นเด็กกำลังร้องไห้เพราะหลงทางกับพ่อแม่ ฉันจะเข้าไปช่วย แม้ติดธุระอยู่ก็ตาม
- 55.ฉันเป็นคนสนุกสนานในหมู่เพื่อน
- 56.ฉันรู้ความรู้สึกของตนเอง
- 57.ฉันรู้สึกว่าควบคุมความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ยาก
- 58.ไม่มีอะไรที่จะทำให้ฉันชุ่มใจได้เลย
- 59.เมื่อฉันไม่เห็นด้วยกับใคร ฉันก็สามารถบอกคนๆ ได้
- 60.ฉันมักปลีกตัวและไม่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว



- 61.ฉันเข้ากับใครๆ ได้ยาก
- 62.เป็นเรื่องลำบากใจ ที่จะยอมรับตนเอง อย่างที่เป็นอยู่
- 63.ฉันรู้สึกอยากตัดอวัยวะบางส่วนของฉันออกไปเสีย
- 64.ฉันเป็นคนใจร้อน
- 65.ฉันสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมเดิมๆ ได้ เมื่อสภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป
- 66.เมื่อจะแก้ปัญหาใด ฉันมักจะตัดสินใจเลือกได้ยาก ว่าวิธีใดดีที่สุด
- 67.ฉันมักหดหู่ใจ
- 68.ฉันรู้จักสงบสติอารมณ์ในยามที่เกิดเหตุการณ์ที่ยากลำบากกับฉัน
- 69.ฉันไม่เคยพูดโกหกเลย
- 70.โดยทั่วไป ฉันมีแรงจูงใจที่จะทำต่อไป แม้ประสบความสำเร็จลำบากก็ตาม
- 71.ในสิ่งที่ฉันชอบ ฉันจะพยายามพัฒนาและทำอย่างต่อเนื่อง
- 72.ฉันมักครุ่นคิดกับจินตนาการและความฝันของฉัน
- 73.ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด มีความหมายมากกับฉันและเพื่อน
- 74.ฉันพอใจในตนเอง ตามแบบที่ฉันเป็นอยู่
- 75.ฉันมีแรงกระตุ้นมากเกิดไปที่จะทำสิ่งต่างๆ จนยากที่จะควบคุม
- 76.เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน ที่จะเปลี่ยนแปลงวิถีในชีวิตประจำวันของตนเอง
- 77.แม้ว่าตอนที่ฉันเศร้า ฉันรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับตัวเอง
- 78.ในการจัดการสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ฉันจะพยายามคิดหาแนวทางแก้ไขให้ได้มากที่สุด
- 79.ฉันสามารถเคารพและยอมรับคนอื่นได้
- 80.ฉันไม่ค่อยมีความสุขในชีวิต
- 81.ฉันเป็นผู้ตามมากกว่าเป็นผู้นำ
- 82.เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน ที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้ฉันไม่สบายใจ
- 83.ฉันไม่เคยทำอะไรผิดกฎหมาย ไม่ว่าจะกรณีใดๆ
- 84.ไม่ยากเลยสำหรับฉัน ที่จะบอกกับคนอื่นว่าฉันคิดอย่างไร
- 85.ฉันดูจะเป็นคนพูดเกินจริงในหลายๆ เรื่อง
- 86.ฉันรู้สึกไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น
- 87.ฉันมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
- 88.ฉันรู้สึกสบายใจกับสภาพร่างกายของตนเอง
- 89.ฉันเป็นคนแปลกประหลาด
- 90.ฉันมักทำตามอำเภอใจ

91. เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน ที่จะเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเอง
92. ฉันคิดว่าเป็นเรื่องสำคัญ ในการปฏิบัติตามกฎหมาย
93. ฉันมักจะสนุกกับวันหยุด
94. โดยทั่วไป ฉันคาดหวังตนเองว่าในที่สุดจะออกมาดี แม้ว่าจะล้มเหลวบ้างก็ตาม
95. ฉันมักคล้อยตามความคิดของผู้อื่น
96. ฉันเชื่อว่า ฉันสามารถจัดการกับปัญหามาตราสารที่เกิดขึ้นกับฉันได้เป็นส่วนใหญ่
97. ฉันไม่เคยอึดอัด ขวยเงินในทุกสิ่งที่ฉันทำ
98. ฉันพยายามให้ได้อะไรมากที่สุดจากสิ่งที่ฉันชอบทำ
99. ฉันจะตื่นตัวจากความคิดฝัน กลับมาสู่ความเป็นจริงในปัจจุบันได้เร็ว
100. คนอื่นมักคิดว่าฉันเป็นคนที่ชอบสังคมกับผู้อื่น
101. ฉันพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง
102. ฉันมักมีความคิดแปลกประหลาด ที่คนอื่นไม่สามารถจะเข้าใจได้
103. เป็นเรื่องยาก ที่ฉันจะอธิบายความรู้สึกของตนเอง
104. ฉันมักมีอาการมึนงงบ่อยๆ
105. ฉันคิดอะไรไม่ค่อยออก เวลาประสบปัญหาเกี่ยวกับตนเอง
106. ฉันรู้สึกไม่สบายใจ เมื่อเห็นคนอื่นต้องทนทุกข์ทรมาน
107. ฉันเป็นคนที่สนุกสนาน
108. ฉันมักต้องการผู้อื่น มากกว่าผู้อื่นต้องการฉัน
109. ฉันมักวิตกกังวล
110. ฉันไม่เคยมีวันใด ที่ทำให้ฉันเศร้าได้เลย
111. ฉันจะหลีกเลี่ยงการทำร้ายจิตใจคนอื่น
112. ฉันไม่มีความคิดอะไรมากนัก ว่าในชีวิตฉันต้องการทำอะไร
113. เป็นเรื่องยาก ที่ฉันจะยืนกรานในสิทธิของฉัน
114. เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน ที่จะยอมรับความเป็นจริงในบางเรื่อง
115. ฉันไม่ค่อยติดต่อกับเพื่อนๆ
116. เมื่อมองทั้งข้อดีและข้อเสียของตนเองแล้ว ฉันยังรู้สึกที่ดีกับตนเอง
117. ฉันมักกระเปิดอารมณ์โกรธออกมาได้ง่าย
118. เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน ในการปรับตัวเข้ากับที่อยู่ใหม่ เมื่อต้องย้ายบ้าน
119. ก่อนเริ่มลงมือทำสิ่งใหม่ๆ ฉันมักคิดว่าฉันอาจจะล้มเหลว
120. แบบสำรวจนี้ ฉันตอบทุกข้ออย่างจริงจังและตั้งใจจริง

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาเชาวน์อารมณ์

| ครั้งที่ | ชื่อกิจกรรม | จุดมุ่งหมาย  | วิธีดำเนินกิจกรรม   |
|----------|-------------|--|---|
| 1        | วันแรกพบ    | <p><u>ปฐมนิเทศ</u></p> <p>1. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมายของการทำกิจกรรม</p> <p>2. เพื่อให้เกิดบรรยากาศของความเป็นกันเองในการทำกิจกรรม</p> <p>3. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน</p> | <p>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและแนะนำตัวเองต่อนักเรียน</p> <p>2. ผู้วิจัยแจ้งจุดประสงค์ วิธีการ และข้อควรปฏิบัติในการเข้าร่วมกิจกรรม และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยต่างๆ</p> <p>3. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกิจกรรม “โฆษณาจุดเด่น”</p> <p>3.1 ให้นักเรียนแนะนำตนเอง โดยให้นักเรียนแต่ละคนบอกชื่อ พร้อมกับเปรียบเทียบลักษณะนิสัยและบุคลิกภาพเด่นๆ ของนักเรียนกับอะไรก็ได้ที่ไม่ใช่ตัวนักเรียนเอง พร้อมทั้งบอกเหตุผลที่เปรียบเทียบกับสิ่งนั้นๆ</p> <p>3.2 ผู้วิจัยสุ่มเรียกนักเรียนมา 1 คนออกมาแนะนำตัวและโฆษณาจุดเด่นของตนเองและให้เรียกเพื่อนคนต่อไปออกมาแนะนำตัวจนครบทุกคนในห้อง</p> <p>4. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์จากการทำกิจกรรมนี้</p> <p>5. ผู้วิจัยแจกกระดาษที่ตัดเป็นรูปหัวใจให้นักเรียนทุกคนเขียนบรรยายความรู้สึกก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ลงในรูปหัวใจ 1 ช้างและมอบให้กับผู้วิจัย จากนั้นผู้วิจัยนัดหมายการ</p> |

| ครั้งที่ | ชื่อกิจกรรม  | จุดมุ่งหมาย   | วิธีดำเนินกิจกรรม  |
|----------|--------------|---|--|
| 2        | สำรวจอารมณ์  | <u>การตระหนักรู้ตนเอง</u><br>1. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง<br>2. เพื่อให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง<br>3. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกอารมณ์ความรู้สึกด้านบวกและอารมณ์ความรู้สึกด้านลบได้ | ทำกิจกรรมครั้งต่อไป<br>ในการทำกิจกรรมตั้งแต่ครั้งที่ 2-11 ผู้วิจัยดำเนินการโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ดังนี้<br><u>ขั้นที่ 1</u> ขั้นนำ<br>ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการสนทนา ชักถามนักเรียนเกี่ยวกับกิจกรรมที่จะทำ ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดขั้นตอนในการทำกิจกรรมนั้น เพื่อให้ |
| 3        | กระจกส่องใจ  | 1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจคุณลักษณะที่ดีของนักเรียน<br>2. เพื่อให้นักเรียนเกิดทัศนคติที่ดีต่อตนเองและภาคภูมิใจในตนเอง  | นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียนและสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้<br><u>ขั้นที่ 2</u> ขั้นกิจกรรม<br>ผู้วิจัยให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ   |
| 4        | เกิดอะไรขึ้น | <u>การควบคุมตนเอง</u><br>1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกเหตุผลของการกระทำจากสถานการณ์ได้<br>2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมได้  | กิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรง<br><u>ขั้นที่ 3</u> ขั้นวิเคราะห์<br>ผู้วิจัยให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น หลังจากที่ทำกิจกรรมโดยผู้วิจัยใช้คำถาม ถามนำเพื่อ   |
| 5        | จิตใจแจ่มใส  | 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกวิธีการคลายความเครียดได้<br>2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกความรู้สึกของตนเอง เมื่อร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย   | ให้นักเรียนได้วิเคราะห์พฤติกรรมต่างๆ และให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย<br><u>ขั้นที่ 4</u> ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้<br>ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกัน  |

| ครั้งที่ | ชื่อกิจกรรม   | จุดมุ่งหมาย   | วิธีดำเนินกิจกรรม  |
|----------|---------------|---|--|
| 6        | มองโลกในแง่ดี | <p><u>การสร้างแรงจูงใจ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการมีทัศนคติทางบวก อันจะนำไปสู่การมองโลกในแง่ดีได้</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนความคิดทางลบให้เป็นไปในทางบวกได้</li> </ol>   | <p>สรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม เมื่อนักเรียนสรุปแล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p> <p><u>ขั้นที่ 5</u> ขั้นประเมินผล</p> <p>เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้ประเมินผล การเรียนรู้ของตนเองและกลุ่ม</p> |
| 7        | เป้าหมายชีวิต | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจความต้องการของตนเอง</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์ตนเองเกี่ยวกับคุณค่าของตน</li> <li>3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักวางเป้าหมายชีวิตของตนได้</li> </ol>   |  |
| 8        | ภาษาใจ        | <p><u>การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้การแสดงอารมณ์ต่างๆ โดยไม่ใช้คำพูด</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจในการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้อื่น</li> <li>3. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงอารมณ์ตามที่ตนเองจับสลากได้ถูกต้อง</li> </ol> |  |

| ครั้งที่ | ชื่อกิจกรรม | จุดมุ่งหมาย  | วิธีดำเนินกิจกรรม  |
|----------|-------------|--|--|
| 9        | ใจเขาใจเรา  | <p>4. เพื่อให้นักเรียนบอกถึงอารมณ์ที่เพื่อนแสดงออกได้</p> <p>1. เพื่อให้นักเรียนสามารถพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงความเข้าใจและเห็นใจได้อย่างเหมาะสม</p> |  |
| 10       | สร้างหอคอย  | <p><u>การมีทักษะทางสังคม</u></p> <p>1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงการทำงานร่วมกัน</p> <p>2. เพื่อฝึกให้นักเรียนเรียนรู้ถึง การคิดแก้ไขปัญหา</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนสามารถให้ความร่วมมือและช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้</p>                                  |  |
| 11       | บอกด้วยใจ   | <p>1. เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการสื่อสารในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงออกในการสื่อสารทางบวกได้</p>  |  |
| 12       | วันอำลา     | <p><u>ปัจฉิมนิเทศ</u></p> <p>1. เพื่อให้นักเรียนสามารถสรุปแนวคิดและประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ได้</p>   | <p>1. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปแนวคิดและประโยชน์จากการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์</p> <p>2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p> <p>3. ผู้วิจัยแจกกระดาษที่ตัดเป็นรูปหัวใจ (จากกิจกรรมที่ 1) ให้นักเรียนทุกคนเขียนบรรยาย</p> |



| ครั้งที่ | ชื่อกิจกรรม | จุดมุ่งหมาย | วิธีดำเนินกิจกรรม   |
|----------|-------------|-------------|---|
|          |             |             | <p>ความรู้สึกลังเข้าร่วมกิจกรรม<br/>กลุ่มสัมพันธ์ลงในหัวใจที่เหลือ<br/>อีก 1 ซ้ำง</p> <p>4.จากนั้นให้นักเรียนมอบ<br/>กระดาษที่ตัดเป็นรูปหัวใจนั้นให้<br/>ผู้วิจัย</p> <p>5.ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนตอบการ<br/>ประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>6.ผู้วิจัยกล่าวปิดโปรแกรมการ<br/>จัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์</p> |

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ครั้งที่ 1 กิจกรรม วันแรกพบ

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมายของการทำกิจกรรม
2. เพื่อให้เกิดบรรยากาศของความเป็นกันเองในการทำกิจกรรม
3. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน

### แนวคิด

การได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง ซึ่งทำให้เกิดความสนุกสนาน คุ้นเคยกันมากขึ้นและเกิดเจตคติที่ดีต่อกันในกลุ่ม นอกจากนี้ยังทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน

**สื่อ** กระดาษรูปหัวใจ จำนวน 20 ดวง

**เวลา** 50 นาที

### ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและแนะนำตัวเองต่อนักเรียน
2. ผู้วิจัยแจ้งจุดประสงค์ วิธีการ และข้อควรปฏิบัติในการเข้าร่วมกิจกรรมและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยต่างๆ
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกิจกรรม “โฆษณาจุดเด่น”
  - 3.1 ให้นักเรียนแนะนำตนเอง โดยให้นักเรียนแต่ละคนบอกชื่อ พร้อมกับเปรียบเทียบลักษณะนิสัยและบุคลิกภาพเด่นๆ ของนักเรียนกับอะไรก็ได้ที่ไม่ใช่ตัวนักเรียนเอง พร้อมทั้งบอกเหตุผลที่เปรียบเทียบกับสิ่งนั้นๆ
  - 3.2 ผู้วิจัยสุ่มเรียกนักเรียนมา 1 คน ออกมาแนะนำตัวและโฆษณาจุดเด่นของตนเองให้เพื่อนฟังหน้าห้อง และให้นักเรียนเรียกเพื่อนคนต่อไปออกมาโฆษณาจุดเด่นของตนเอง จนครบทุกคนในห้อง
4. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้

5. ผู้วิจัยแจกกระดาษที่ตัดเป็นรูปหัวใจให้นักเรียนทุกคนเขียนบรรยายความรู้สึกก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ลงในรูปหัวใจ 1 ช้างและมอบให้กับผู้วิจัย จากนั้นผู้วิจัยนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ครั้งที่ 2

### กิจกรรมสำรวจอารมณ์

#### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักรู้ และเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกอารมณ์ความรู้สึกด้านบวกและอารมณ์ความรู้สึกด้านลบได้

#### แนวคิด

การที่บุคคลสามารถตระหนักรู้ เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้นั้น จะช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองและสามารถจัดการกับปัญหาที่เข้ามากระทบกระทั่งอารมณ์ความรู้สึกได้อย่างมีสติ ซึ่งบุคคลส่วนใหญ่มักละเลยไม่ใส่ใจและไม่ตระหนักรู้ถึงอารมณ์และความรู้สึกของตน โดยเฉพาะแง่ลบ จึงทำให้บุคคลไม่สามารถจัดการและแก้ไขปัญหาของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ การแสดงออกทางอารมณ์ที่ถูกต้อง นักเรียนจะต้องยอมรับและแยกแยะอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ แล้วพูดคุยแสดงความรู้สึกต่างๆ ออกมา ทั้งนี้เพื่อแก้ไขข้อขัดแย้งภายในจิตใจและทำให้คนอื่นรับรู้และเข้าใจในอารมณ์ของนักเรียนได้

สื่อ ใบงาน จำนวน 20 แผ่น

เวลา 50 นาที

#### ขั้นตอนการดำเนินการ

##### ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนโดยสนทนาและทักทายนักเรียน จากนั้นผู้วิจัยซักถามนักเรียนว่าในขณะที่นักเรียนมีอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไรบ้าง (สนุก, ตื่นเต้น, กังวล) จากนั้นผู้วิจัยกล่าวว่านักเรียนแต่ละคนก็มีอารมณ์ ความรู้สึกที่แตกต่างกันออกไป แล้วในชีวิตประจำวันของนักเรียนนั้นนักเรียนเคยตรวจสอบอารมณ์ของตนเองบ้างหรือไม่

##### ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

- 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 5 คน จากนั้นผู้วิจัยแจกใบงานให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น

2.2 ให้นักเรียนสำรวจอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเสมอๆ เมื่ออยู่ที่โรงเรียน โดยให้นักเรียนเขียนลงไปงาน ทั้งอารมณ์ความรู้สึกด้านบวกและอารมณ์ความรู้สึกด้านลบ

### ตัวอย่าง

|                                     |                             |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| อารมณ์ความรู้สึกด้านบวก             | อารมณ์ความรู้สึกด้านลบ      |
| 1.ฉันมีความสุขเมื่อฉันเจอกับเพื่อนๆ | 1.ฉันเบื่อเมื่อต้องทำรายงาน |

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนภายในกลุ่มบอกอารมณ์ความรู้สึกด้านบวก คนละ 1 อารมณ์ให้เพื่อนภายในกลุ่มฟังจนครบทุกคน

2.4 จากนั้นให้นักเรียนสำรวจเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกด้านลบของตอนที่เขียนลงในใบงาน แล้วให้นักเรียนเขียนวิธีแก้ไขอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนลงในใบงานด้านล่าง

2.5 ผู้วิจัยสุ่มถามนักเรียนเป็นรายบุคคลเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกด้านลบและวิธีแก้ไขอารมณ์ความรู้สึกด้านลบของตนให้เพื่อนฟัง

### ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ อภิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำกิจกรรม โดยผู้วิจัยใช้คำถามนำดังนี้

3.1.1 การเขียนอารมณ์ความรู้สึกในแต่ละด้านของนักเรียนเป็นอย่างไร ด้านใดมีมากกว่ากัน

3.1.2 นักเรียนรู้สึกอย่างไร เมื่อได้เปิดเผยอารมณ์และความรู้สึกต่อเพื่อนๆ

### ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

4.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับประโยชน์จากการสำรวจอารมณ์

4.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปร่วมกันว่า ได้ข้อคิดอะไรบ้างจากการทำกิจกรรมนี้

4.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมจากที่นักเรียนสรุป พร้อมทั้งให้แง่คิดที่ว่า ในชีวิตประจำวันถ้านักเรียนมีอารมณ์ด้านบวกมากกว่าอารมณ์ด้านลบ แสดงว่านักเรียนมีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต แต่ถ้านักเรียนมีอารมณ์ด้านลบมากกว่าด้านบวก นักเรียนจะต้องทำความเข้าใจ ยอมรับในอารมณ์ที่เกิดขึ้นและหาทางแก้ไขให้ตนเองแสดงออกอย่างเหมาะสม

### ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

5.1 จากการตรวจใบงานของนักเรียน

5.2 สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปรายและแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

## ใบงาน

**คำสั่ง** ให้นักเรียนสำรวจอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเสมอๆ ขณะอยู่ที่โรงเรียน แล้วเขียนลงใน  
ใบงาน

### ตัวอย่าง

อารมณ์ความรู้สึกด้านบวก - ฉันมีความสุขเมื่อฉันเจอกับเพื่อนๆ

อารมณ์ความรู้สึกด้านลบ - ฉันเบื่อเมื่อต้องทำรายงาน

ขณะที่อยู่โรงเรียนอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉันเสมอๆ คือ

| อารมณ์ความรู้สึกด้านบวก | อารมณ์ความรู้สึกด้านลบ |
|-------------------------|------------------------|
| .....                   | .....                  |
| .....                   | .....                  |
| .....                   | .....                  |
| .....                   | .....                  |
| .....                   | .....                  |
| .....                   | .....                  |
| .....                   | .....                  |
| .....                   | .....                  |
| .....                   | .....                  |
| .....                   | .....                  |

ฉันมีวิธีการแก้ไขอารมณ์ความรู้สึกด้านลบ ดังนี้

.....

.....

.....

.....



### ครั้งที่ 3

#### กิจกรรม กระจกส่องใจ

##### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจคุณลักษณะที่ดีของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดทัศนคติที่ดีต่อตนเองและภาคภูมิใจในตนเอง

##### แนวคิด

การที่บุคคลได้มีการสำรวจคุณลักษณะที่ดีของตนเอง ย่อมทำให้บุคคลมองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความมั่นคง แสดงความมั่นใจและเป็นตัวของตัวเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองและการที่บุคคลได้รับความรู้สึกต่อคุณค่าที่บุคคลภายนอกมีต่อตนว่ามีความสำคัญ ทำให้บุคคลเกิดความภาคภูมิใจในตนเองและมีกำลังใจที่จะก้าวต่อไปในชีวิต

- สื่อ**
1. ชองจดหมาย 20 ชอง
  2. กระดาษที่ตัดเป็นรูปกระจก

**เวลา** 50 นาที

##### ขั้นตอนการดำเนินการ

###### ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยให้นักเรียนดูกระจก แล้วถามนักเรียนว่าเราส่องกระจกไปเพื่ออะไร (ดูรูปร่าง, หน้าตา) จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นและเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมว่า เราใช้กระจกส่องดูรูปร่าง ลักษณะที่มองเห็นภายนอก แต่เราเคยนึกถึงคุณลักษณะที่ดีที่มีอยู่ภายในตัวเรากันบ้างหรือไม่

###### ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 5 คน โดยให้นักเรียนพูดคำว่า ปึก, ปัก, ปิ้ง, แป๊ะ ต่อกัน โดยใครพูดคำเดียวกันอยู่กลุ่มเดียวกัน

2.2 แจกชองจดหมายให้นักเรียนคนละ 1 ชอง ภายในชองจะมีกระดาษที่ตัดเป็นรูปกระจกแผ่นเล็กๆ 5 แผ่น

2.3 ให้นักเรียนเขียนชื่อตนเองบนหน้าชองจดหมายและเขียนคุณลักษณะที่ดีของตนเอง 3 อย่าง บนกระดาษที่ตัดเป็นรูปกระจกบานที่ 1 เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้เก็บไว้ที่ตนเอง

2.4 จากนั้นให้นักเรียนส่งซองนั้นให้เพื่อนที่อยู่ใกล้ทางขวามือของตน เมื่อทุกคนได้รับซองจดหมายจากเพื่อนแล้ว ให้เขียนคุณลักษณะที่ดีของเพื่อนที่เป็นเจ้าของซองนั้นลงไปในกระดาษรูปกระจกที่มีอยู่ในซอง แล้วส่งซองนั้นให้เพื่อนที่นั่งทางขวามืออีกคนต่อไปขณะเดียวกันนักเรียนก็จะรับซองจากเพื่อนคนซ้ายมือมาเขียนด้วย ทำเช่นนี้จนครบทุกคนในกลุ่มของตน

2.5 เมื่อนักเรียนรับซองที่มีชื่อของตนเองกลับมา ให้แต่ละคนนำข้อความในกระดาษรูปกระจกที่เพื่อนเขียนมา มาอ่านเปรียบเทียบกับสิ่งที่ตนเขียนไว้ว่าตรงกันหรือไม่ อย่างไร

2.6 ให้นักเรียนแต่ละคนรายงานคุณลักษณะที่ดีของตนเองที่เพื่อนมองตรงกันมากที่สุด

### **ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์**

3.1 ผู้วิจัยถามความรู้สึกของนักเรียนจากการอ่านคุณลักษณะที่ดีของตนที่เพื่อนเขียนให้

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเปรียบเทียบข้อดีที่ตนเองเขียนกับที่เพื่อนเขียนแล้วอภิปรายร่วมกัน โดยใช้คำถามดังนี้

3.2.1 คุณลักษณะที่ดีที่เพื่อนเขียนกับที่นักเรียนเขียนแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

3.2.2 นักเรียนมีความรู้สึกต่อตนเองอย่างไรในขณะที่เขียนคุณลักษณะที่ดีของตนเอง

3.3.3 นักเรียนเคยคิดถึงคุณลักษณะที่ดีของตนเองหรือไม่อย่างไร

### **ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้**

4.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้

4.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและให้แนวคิดแก่นักเรียนว่า คนเราทุกคนมีจุดดีจุดเด่นในตนเอง ผู้ที่ค้นพบจุดดีจุดเด่นของตนเองได้ จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี พอใจในการเป็นตัวของตัวเอง นำไปสู่การมองตนในด้านดีและเห็นคุณค่าในตนเอง

### **ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล**

5.1 สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน

5.2 ตรวจสอบผลงานการเขียนคุณลักษณะที่ดีของนักเรียนและจากที่เพื่อนเขียนว่าเป็นอย่างไร สอดคล้องกันหรือไม่

## ครั้งที่ 4 กิจกรรม เกิดอะไรขึ้น

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกเหตุผลของการกระทำจากสถานการณ์ได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมได้

### แนวคิด

คนเราทุกคนมีการแสดงออกทางอารมณ์ต่างๆ ที่แตกต่างกันออกไป ตามแต่ละสถานการณ์ การแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมอาจก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพกายและจิต ดังนั้นการรู้จักควบคุมอารมณ์ จิตใจ และความรู้สึกของตนเอง มีการแสดงออกทางพฤติกรรม และอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องพยายามฝึกฝนให้เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดประโยชน์สุขในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นและต่อตนเอง

**สื่อ** ใบงาน จำนวน 20 แผ่น

**เวลา** 50 นาที

### ขั้นตอนการดำเนินการ

#### ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนโดยยกตัวอย่างข่าวและเหตุการณ์ที่เกิดจากการควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เช่น เด็กหญิงวัย 14 ปีที่ฆ่าคนน้ำเด็กหญิงวัย 6 ปีและน้องชายวัย 3 ปี เนื่องจากโกรธที่เด็กหญิงมาแย่งของเล่นของน้องชาย เด็กในสถานพินิจที่โกรธผู้คุมแล้วจุดไฟเผาที่พัก ฯลฯ และให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายว่าสาเหตุเหล่านี้มาจากอะไร(การขาดการควบคุมอารมณ์, การใช้อารมณ์ตัดสินใจแก้ไขปัญหา)

#### ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

- 2.1 ผู้วิจัยแจกใบงาน ให้นักเรียนแต่ละคนทำ โดยให้เวลา 15 นาที
- 2.5 จากนั้นให้นักเรียนแต่ละคน ยกตัวอย่างเหตุการณ์และวิธีการแสดงออกของตัวเอง 1 เหตุการณ์ ตามที่เขียนลงในใบงานให้ผู้วิจัยและเพื่อนในชั้นฟัง

#### ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

- 3.1 ผู้วิจัยตั้งประเด็นคำถามให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย ดังนี้

- 3.1.1 การควบคุมตนเองให้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ต้องอาศัยอะไรบ้าง
- 3.1.2 ประโยชน์ของการควบคุมตนเองและการแสดงออกอย่างเหมาะสมมีอะไรบ้าง
- 3.1.3 โทษของการควบคุมตนเองไม่ได้และแสดงออกอย่างไม่เหมาะสมเป็นอย่างไร

#### **ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้**

4.1 ผู้วิจัยสุ่มเรียกนักเรียน 1 คน ออกมาอ่านนิทานเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ให้เพื่อน  
ในชั้นฟัง

- 4.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากนิทานเรื่องนี้
- 4.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและให้แง่คิดที่ว่า การรู้จักควบคุมอารมณ์และมีการแสดงออกทาง  
อารมณ์ที่เหมาะสมกับเหตุการณ์ ย่อมทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

#### **ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล**

- 5.1 จากการตรวจใบงานของนักเรียน
- 5.2 สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย และการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ใบงาน

ในแต่ละวันนักเรียนจะพบกับเหตุการณ์ต่างๆ มากมาย ในแต่ละเหตุการณ์ก็ทำให้นักเรียนมีความสุข อารมณ์ดี แต่หลายๆ เหตุการณ์ก็ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ โกรธ ไม่พอใจ โอกาสที่จะเราจะหลีกเลี่ยงไม่ให้มีเหตุการณ์มากระทบตัวเราคงจะทำได้ยาก แต่ถ้าเรารู้จักวิธีการที่จะจัดการกับเหตุการณ์นั้นๆ ได้อย่างเหมาะสมแล้ว ชีวิตเราก็จะมีความสุขยิ่งขึ้น

**คำสั่ง** ให้นักเรียนลองคิดถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นและการแสดงออกต่อเหตุการณ์นั้นๆ (จากเหตุการณ์สมมติที่ให้มา)

| เหตุการณ์   | ความรู้สึก                       | การแสดงออกที่เหมาะสม<br>(ควบคุมอารมณ์ได้) | การแสดงออกที่ไม่เหมาะสม<br>(ไม่สามารถควบคุมอารมณ์) |
|---|----------------------------------|---|--|
| 1.ทำรายงานด้วยกัน แล้วเพื่อนไม่ช่วยทำงาน            | .....<br>.....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>.....<br>.....          | .....<br>.....<br>.....<br>.....                   |
| 2.ขอยืมหนังสือเรียน แล้วเพื่อนไม่ให้ยืม             | .....<br>.....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>.....<br>.....          | .....<br>.....<br>.....<br>.....                   |
| 3.เพื่อนในห้องคุยกัน เสียงดังมาก                    | .....<br>.....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>.....<br>.....          | .....<br>.....<br>.....<br>.....                   |
| 4.เพื่อนพูดจาประชดประชัน                            | .....<br>.....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>.....<br>.....          | .....<br>.....<br>.....<br>.....                   |
| 5.เพื่อนชวนไปเที่ยว แต่นักเรียนยังทำการบ้านไม่เสร็จ | .....<br>.....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>.....<br>.....          | .....<br>.....<br>.....<br>.....                   |

ให้นักเรียนลองนึกถึงเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้นกับนักเรียนในระยะเวลาที่ผ่านมา แล้วเล่า  
วิธีการแสดงออกของตนเอง 5 เหตุการณ์

### เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

| เหตุการณ์ | ความรู้สึก | การแสดงออก | เหมาะสม | ไม่เหมาะสม | นักเรียน<br>คิดว่าเปลี่ยน<br>แปลงอย่างไร<br>ที่จะเหมาะสม |
|-----------|------------|------------|---------|------------|--|
| 1.        |            |            |         |            |  |
| 2.        |            |            |         |            |  |
| 3.        |            |            |         |            |  |
| 4.        |            |            |         |            |  |
| 5.        |            |            |         |            |  |



## นิทานเรื่องการควบคุมอารมณ์

กาลครั้งหนึ่ง เด็กผู้ชายคนหนึ่งเป็นคนเจ้าอารมณ์ โมโหตลอดเวลา แต่โชคดีที่เด็กผู้ชายคนนี้เป็นคนค่อนข้างใฝ่ดี เพราะเขาก็พยายามจะแก้ไขสิ่งที่ตนเป็นอยู่และเขาก็เข้าไปปรึกษาพ่อ

พ่อก็เลยแนะนำว่า

“เอาอย่างงี้สิลูก เมื่อไหร่ที่โมโห..... ก็เอาตะปูหนึ่ง ดอกเข้าไป โมโหเมื่อไหร่ก็เอาตะปูไปตอกกำแพง”

ลูกที่น่ารักก็ทำตามที่พ่อบอกทุกอย่าง ผ่านไปได้ระยะหนึ่ง เด็กผู้ชายชื่อโมโหก็เริ่มรู้สึกว่ “เอ๊ะ..... ตอนนีเราน่าจะดีขึ้นแล้วนะ.....” ก็เลยไปคุยกับพ่ออีกครั้ง

“อืมม.....ดีขึ้นแล้วหรือลูก.....เอาใหม่ คราวนี้โมโหเมื่อไหร่ ก็ไปถอนตะปูออกมาแล้ว ก็น.....ทีละตัว ทีละตัว”

เด็กชายผู้ซื่อสัตย์ทำตาม โมโหบ้างก็ไปถอนตะปู นานวันเข้า ตะปูที่ตอกไว้ก็เริ่มถูกถอนออกจนหมด..... และได้เวลาไปคุยกับพ่ออีกครั้ง.....

คราวนี้พ่อก็เลยพาลูกไปดูที่กำแพงแล้วบอกว่า

“เห็นรอยที่กำแพงไหมลูก..... โมโหไปกี่ครั้ง ถอนออกซะกี่ครั้งมันก็ยังเป็นรอย..... เหมือนตอนที่ลูกไปโมโหใส่ใคร อารมณ์เสียใส่ใครถึงแม้จะขอโทษแล้ว แต่ก็ไม่สามารถไปลบรอยที่อยู่ในใจของคนที่ถูกไปแสดงอาการใส่เขาได้หรอก”

## ครั้งที่ 5 กิจกรรม จิตใจแจ่มใส

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกวิธีการคลายความเครียดได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกความรู้สึกของตนเอง เมื่อร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย

### แนวคิด

ความเครียดเป็นภาวะกดดันที่เกิดขึ้น เมื่อคนเราเข้าไปในสถานการณ์ของการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่เรารู้สึกทำทนาย (เช่น รับงานใหม่ รับงานมาก) หรือที่คุกคาม (เช่น ถูกครูตำหนิ หรือ เพื่อนสบประมาท) อันเป็นการแสดงถึงการที่เราเริ่มเสียสมดุลระหว่างความต้องการจากภายนอกกับความสามารถของเราเอง ดังนั้นเราควรที่จะมีวิธีการคลายความเครียด ทำได้ด้วยการพักผ่อนโดยการนอนหลับ การทำสมาธิ การใช้จินตนาการ หรืออาจทำกิจกรรมที่ตนเองชอบหรือถนัด เช่น เล่นกีฬา ดูหนัง ฟังเพลง ฯลฯ

### สื่อ 1. วิดีโอเทป

2. เทปเพลงคลาสสิก

เวลา 50 นาที

### ขั้นตอนการในการดำเนินการ

#### ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนาและทักทายนักเรียน จากนั้นผู้วิจัยซักถามนักเรียนว่าเคยประสบกับเหตุการณ์เหล่านี้บ้างหรือไม่ เช่น การบ้านไม่เสร็จ เรียนไม่รู้เรื่อง วิตกกังวลเกี่ยวกับการสอบ คะแนนสอบ ฯลฯ จากนั้นผู้วิจัยสอบถามนักเรียนว่ารู้สึกอย่างไร

#### ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยกล่าวกับนักเรียนว่า การที่นักเรียนต้องเผชิญกับความเครียด ทำให้เกิดผลเสียต่อตัวนักเรียนเอง ดังนั้นนักเรียนต้องรู้จักที่จะขจัดปัญหาและสาเหตุที่ทำให้นักเรียนเครียด

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันบอกวิธีการคลายความเครียดของนักเรียนแต่ละคน โดยผู้วิจัยเขียนสรุปบนกระดานดำ

2.3 จากนั้นผู้วิจัยกล่าวว่า นักเรียนแต่ละคนก็มีวิธีการคลายความเครียดที่แตกต่างกัน ในวันนี้นักเรียนจะได้ฝึกคลายเครียดด้วยตนเอง

2.4 ให้นักเรียนทุกคนนั่งผ่อนคลายตามสบาย หลังตรง มือวางที่หน้าขาตามท่าที่ถนัด แล้วค่อยหลับตาลงเบาๆ เหมือนคนกำลังนอนหลับ ไม่เครียดเกร็งที่กล้ามเนื้อบริเวณใดๆ หายใจยาวช้าๆ และลึกอย่างนุ่มนวล

2.5 ผู้วิจัยเปิดเสียงดนตรีคลาสสิก โดยค่อยๆ เพิ่มความดังของเสียงดนตรีทีละน้อยๆ จนอยู่ในระดับเสียงที่เหมาะสมกับขนาดห้องและจำนวนนักเรียน

2.6 ให้นักเรียนปล่อยอารมณ์ไปกับการฟังเสียงดนตรี ชยับทำนองไปสู่ท่าที่สบายๆ

2.7 เมื่อสังเกตเห็นว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความเหมาะสม ผู้วิจัยจึงเริ่มใช้คำพูดที่ทำให้ นักเรียนเกิดจินตนาการ ดังนี้

“ให้นักเรียนนึกถึงภาพน้ำตก ที่พุ่งกระแสน้ำเชี่ยวกรากลงมาจากยอดภูเขาที่สูงชัน บางกระแสน้ำก็จะไหลลงตรงดิ่งสู่แอ่งน้ำใหญ่เบื้องล่าง บางกระแสน้ำก็จะไหลเชี่ยวกราก วกวนพุ่งแรง ขอให้นักเรียนนึกถึงภาพ โดยไล่สายตาตามกระแสน้ำตกที่พุ่งด้วยพลังแรงเชี่ยวลงสู่เบื้องล่างแล้วไหลไปรวมกันมุ่งสู่ทะเลสาบหรืออ่างน้ำขนาดใหญ่ที่สงบนิ่ง

พอน้ำตกไหลลงถึงจุดดังกล่าวแล้ว ก็จะหยุดไม่ไหลพละ่าน หรือวนเวียนไปไหนอีกเลย ขอให้นักเรียนนึกถึงความสงบเงียบของทะเลสาบหรืออ่างน้ำ อันมหิমানนั้นอีกต่อไป ให้นักเรียนคิดว่าเราคือสิ่งนั้น ทุกสิ่งที่ผ่านเข้ามาในอารมณ์ ไม่ว่าจะชอบหรือเกลียด ก็เหมือนน้ำตกที่เทกระแสน้ำจากยอดเขา จะทำให้ทะเลสาบนั้นกระเพื่อมขึ้นลงก็หาไม่ ชั่วร้ายยังกลืนกระแสน้ำที่พุ่งลงมาเบื้องล่าง เหมือนคนโกรธจัดให้กลายเป็นผืนน้ำที่สงบเงียบผืนเดียวกัน

ปัญหาทั้งหลายในชีวิตของนักเรียน ก็เหมือนกับระลอกคลื่นต่างๆ บางๆ ที่พลิวอยู่ตามผิวน้ำในทะเลสาบอันกว้างใหญ่ เบื้องลึกของท้องทะเลสาบหาได้วันไหน เพียงเพราะระลอกพลิวบนผืนน้ำแต่ประการใด”

2.7 เมื่อผู้วิจัยพูดจบ ยังคงให้นักเรียนหลับตาอยู่อีก 10 นาที

2.8 จากนั้นให้นักเรียนลืมตาขึ้น ช่วยกันบอกเล่าความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับการคลายความเครียดของร่างกายและจิตใจที่ผ่อนคลาย

### ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

3.1 ผู้วิจัยซักถามนักเรียน โดยใช้แนวคำถามต่อไปนี้

3.1.1 นักเรียนเคยฝึกคลายเครียดด้วยจินตนาการหรือทำสมาธิเช่นนี้หรือไม่

3.1.2 นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อได้จินตนาการตามคำพูดนั้น

#### ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

4.1 ผู้วิจัยถามนำ โดยให้นักเรียนช่วยกันสรุปตามแนวคำถามดังนี้

4.1.1 นักเรียนได้ประโยชน์อะไรบ้างจากการทำกิจกรรมนี้

4.1.2 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากการทำกิจกรรมนี้

4.2 ผู้วิจัยติดคำถาม แล้วสุ่มเรียกนักเรียน 1 คน อ่านให้เพื่อนในชั้นฟัง

|             |            |                  |
|-------------|------------|------------------|
| หากมีเรื่อง | เคื่องชุ่น | เครียดครุ่นคิด   |
| จงพิชิต     | ความทุกข์  | เพิ่มสุขสันต์    |
| บริหาร      | ร่างกาย    | คลายเครียดพลัง   |
| เล่นกีฬา    | สร้างสรรค์ | พลานามัย         |
| สมาธิ       | บริหาร     | ทางด้านจิต       |
| ฝึกคิด      | จินตนาการ  | ด้านสติ          |
| มโนภาพ      | งดงาม      | ความคิดไกล       |
| ผ่อนคลายให้ | เรจรีน     | ใจชื่นบาน        |
|             |            | นิ่มนวล หาญณรงค์ |

#### ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

5.1 สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรม

5.2 สังเกตจากการซักถาม ตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ครั้งที่ 6 กิจกรรม มองโลกในแง่ดี

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการมีทัศนคติในทางบวก อันจะนำไปสู่การมองโลกในแง่ดีได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนความคิดทางลบให้เป็นไปในทางบวกได้

### แนวคิด

คนเราจะมีความรู้สึกหรือทัศนคติต่อสิ่งต่างๆ ในทางที่ดีหรือทางที่ไม่ดี เป็นผลมาจากประสบการณ์ที่แต่ละคนได้รับ การคิดของคนเรามีสองทาง คือ การคิดในทางบวกทำให้เรามีความสุข และการคิดทางลบทำให้เรามีความทุกข์ แต่อย่างไรก็ตามเราสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการคิดให้เป็นไปในทางบวกได้ เพื่อใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นการมองโลกในแง่ดีและมีความพึงพอใจในชีวิต

- สื่อ**
1. เอกสารเรื่องบันทึกจากปลายเท้า 20 แผ่น
  2. ใบความรู้เรื่องกิจกรรมมองโลกในแง่ดี 20 แผ่น
  3. ใบงาน 20 แผ่น

**เวลา** 50 นาที

### ขั้นตอนในการทำกิจกรรม

#### ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยให้นักเรียนดูภาพจากหนังสือบันทึกจากปลายเท้า ที่เขียนโดยเลน่า มาเรีย คลิงวัลด์ นักกีฬาพิการที่มีชื่อเสียงของสวีเดน พร้อมกับถามนักเรียนว่าเคยอ่านหนังสือเล่มนี้บ้างหรือไม่

#### ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารเรื่อง”บันทึกจากปลายเท้า” และร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับข้อคิดที่ได้รับจากการอ่านเรื่องนี้
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันทำกิจกรรมคิดด้านบวกตามใบงาน จากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนออกมารายงานหน้าชั้นเรียนจนครบทุกคน

### ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

3.1 ผู้วิจัยซักถามนักเรียน โดยใช้แนวคำถามต่อไปนี้

3.1.1 นักเรียนคิดว่าการที่คนเราจะมีความสุข หรือความทุกข์จากเหตุการณ์ใดๆ ก็ตาม เกิดจากอะไรได้บ้าง

3.1.2 นักเรียนมีวิธีการอย่างไรที่ทำให้นักเรียนมีความสุขมากกว่าความทุกข์

### ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

4.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรม

4.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและให้นักเรียนดูเหรียญ พร้อมทั้งให้แง่คิดที่ว่า เหรียญเดียวกัน มี 2 ด้าน ทั้งหัวและก้อย ดังนั้นมุมมองในการมองเหตุการณ์หนึ่งๆ ก็มีทั้งด้านลบและด้านบวก การฝึกเปลี่ยนกรอบความคิดของเรา อาจเริ่มจากการฝึกมองหาสิ่งดีๆ สิ่งที่เป็นบวกในทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเหตุการณ์นั้นๆ จะเป็นเหตุการณ์ในทางลบหรือเหตุการณ์ในทางบวก

### ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

1. จากการตรวจใบงาน
2. สังเกตจากการซักถาม ตอบคำถาม การอภิปรายและการแสดงความคิดเห็นของ

นักเรียน



## เรื่อง บันทึกจากปลายเท้า

บันทึกจากปลายเท้าเป็นผลงานเขียนของ เลน่า มาเรีย คลิงวัลด์ที่เธอเขียนด้วยปลายเท้าของเธอ

เลน่าเป็นนักร้องที่มีชื่อเสียงของสวีเดน เกิดเมื่อวันที่ 28 กันยายน ค.ศ. 1968 เลน่าไม่มีแขนทั้งสองข้าง และมีขาข้างซ้ายยาวเพียงครึ่งหนึ่งของขาข้างขวามาตั้งแต่เกิดโดยไม่ทราบสาเหตุ เลน่าเรียนว่ายน้ำตั้งแต่อายุ 3 ขวบ จนได้เป็นนักกีฬาว่ายน้ำทีมชาติสวีเดน ได้รับเหรียญรางวัลมากมาย

เลน่าชอบร้องเพลงมาก หลังจากจบการศึกษาจากมหาวิทยาลัยการดนตรี ในกรุงสตอกโฮล์ม เมื่อปี ค.ศ. 1991 แล้ว เธอยังได้ร้องเพลงเป็นอาชีพ มีผลงานมาแล้วหลายอัลบั้ม อาทิ My Life , Best friend และ Amazing Grace

บทความข้างล่างนี้เป็นตอนที่เธอเขียนไว้ในหนังสือบันทึกจากปลายเท้า

### ด้วยรักและศรัทธา

“ขอบคุณที่คุณเกิดมา แต่ฉันเชื่อว่าถ้าคุณเป็นอย่างคนทั่วไป คุณคงนั่งรถเข็นที่สถาบันดูแลคนพิการ”

“คุณได้แสดงออกถึงความชื่นชมยินดีในชีวิต ฉันประทับใจที่คุณจัดการกับสิ่งต่างๆ มันน่าทึ่งว่าคุณแต่งตัวได้อย่างไร คุณกลัดกระดุมได้อย่างไร แน่ๆต้องมีคนช่วยคุณทำในสิ่งเหล่านี้”

ฉันได้รับจดหมายจากคนจำนวนมากทั้งจากญี่ปุ่นและสวีเดน คนเหล่านี้มักถามว่าฉันมองดูสิ่งต่างๆ ในชีวิตด้วยทัศนคติทางบวกได้อย่างไร พวกเขาแปลกใจว่าฉันประสบความสำเร็จในหลายๆ สิ่งได้อย่างไร ทั้งๆ ที่มีความเสียเปรียบในชีวิตมากมาย

นี่เป็นคำถามที่ยากมาก แต่ฉันเชื่อว่ามีเหตุผลอย่างน้อย 3 ประการที่ฉันเห็น

ประการแรกพูดง่าย ๆ ว่า คนเราทุกคนแตกต่างกันตั้งแต่เกิด ฉันมีความสุขและอยาก رؤ้อยากเห็นเกี่ยวกับชีวิตตั้งแต่เกิดมา ตามบุคลิกของฉัน ฉันเป็นคนที่มีมองดูโอกาสที่เป็นไปได้มากกว่าจะดูที่ความยากลำบาก ฉันไม่ทำให้สิ่งต่างๆ ยากไปกว่าที่มันเป็นอยู่ ฉันมีทัศนคติทางบวกต่อตนเอง ฉันกล้ายอมรับสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็น และฉันกล้าที่จะถามคำถาม

ฉันเป็นคนที่มีความพากเพียร และการที่มีบุคลิกเช่นนี้จึงเป็นผลดีต่อฉันที่เป็นคนพิการ ถ้าฉันมีร่างกายที่ปกติ ฉันคิดว่าความพากเพียรและการมองดูชีวิตด้วยสายตาที่เป็นบวกของฉันอาจจะทำให้ฉันกลายเป็นคนที่เห็นแก่ตัว มันอาจจะทำให้ฉันเอาตัวเองเปรียบคนอื่น แต่แทนที่จะเอาเปรียบคนอื่น ความพิการของฉันช่วยไม่给我ฉันทำเช่นนั้น



## ใบงาน

ธรรมชาติของความคิดของคนเราจะมีเข้ามาทั้งสุขและทุกข์สลับกันตลอดเวลา ดังนั้นเวลาที่มีความทุกข์เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเกิดจากเหตุการณ์ ตนเอง ผู้อื่น หรือในเรื่องของอนาคตนั้น เป็นเพราะว่าเรายังมีความคิดทางลบต่อสิ่งที่เกิดขึ้น แต่อย่างไรก็ตามการปรับเปลี่ยนความคิดทางลบให้เป็นไปในทางบวกสามารถทำให้เกิดความสุขได้ เช่น เมื่อมีเหตุการณ์อะไรบางอย่างที่ทำให้เกิดความทุกข์ ก็ให้มองเหตุการณ์โดยเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสหรือมองสิ่งที่ยังเหลืออยู่เป็นลักษณะของการมองโลกในแง่ดี ทำให้จิตใจเราสงบได้ พอใจในสิ่งที่มีอยู่

**กิจกรรม** ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์คำพูดที่เป็นการคิดทางลบให้เป็นการคิดทางบวก

| วิธีคิดทางลบ  | วิธีคิดทางบวก                             |
|---|---|
| มองสิ่งที่สูญเสีย   | มองสิ่งที่เหลือ(เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส) |
| 1. “ฉันสอบตกเกือบทุกวิชา<br>ฉันไม่อยากจะสู้หน้าใคร ๆ เลย” | .....<br>.....<br>.....                   |
| 2. “ฉันโชคดีที่สอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้”                  | .....<br>.....<br>.....                   |
| 3. “ฉันชอบทำผิดพลาดอย่างโง่ ๆ อยู่เรื่อยเชียว”            | .....<br>.....<br>.....                   |
| 4. “เขาทิ้งฉันไปหาคนใหม่แล้ว<br>ฉันไม่มีคุณค่าอะไรเลย”    | .....<br>.....<br>.....                   |

## ครั้งที่ 7 กิจกรรม เป้าหมายชีวิต

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจความต้องการของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์ตนเองเกี่ยวกับคุณค่าของตน
3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักวางเป้าหมายชีวิตของตนได้

### แนวคิด

การกำหนดเป้าหมายสำหรับอนาคตไว้ เป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่งเนื่องจากเป็นสิ่งที่จะช่วยให้คนเรามีชีวิตอยู่อย่างมีความหมายไม่เลือนลอย และจะเป็นตัวกระตุ้นให้คนเรากระตือรือร้น มุ่งมั่นทำแต่ความดี เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายของชีวิต ทั้งนี้เพราะความสำเร็จของชีวิตจะเกิดขึ้นได้โดยการกระทำเพื่อให้ได้มาซึ่งความสำเร็จนั้น และเป้าหมายของชีวิตจะต้องชัดเจนมองเห็นแนวทางที่จะใช้ความพยายามไปให้ถึงได้ การกำหนดเป้าหมายของชีวิตแต่ละคนต้องคิดให้รอบคอบถี่ถ้วน โดยการตรวจสอบและมองตนเองว่า ตนเองต้องการอะไร มีความสามารถ ความถนัด ความสนใจและสุขภาพอย่างไร สิ่งที่ต้องการนั้นตรงกับตนเองหรือไม่ เมื่อได้กำหนดจุดมุ่งหมายของชีวิตและมองตนเองอย่างดีก็จะทำให้เกิดความตั้งใจจริง เพราะมองเห็นคุณค่าของเป้าหมายนั้นอย่างชัดเจน

สื่อ ใบงาน 20 แผ่น

เวลา 50 นาที

### ขั้นตอนในการดำเนินการ

#### ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายกับนักเรียนและนำนักเรียนสนทนาถึงการที่นายพรานจะเดินป่าก็ต้องมีเข็มทิศ นักเดินทางก็ต้องมีแผนที่ เช่นเดียวกับการดำเนินชีวิต การเรียน การทำงานก็ต้องมีเป้าหมายเพื่อไปสู่จุดหมายปลายทางที่ตั้งใจไว้

#### ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนลองสำรวจตนเองในด้านต่างๆ เพื่อเขียนลงในโล่ชีวิตของนักเรียนในใบงานที่ผู้วิจัยแจกให้

2.2 ผู้วิจัยสุ่มเรียกนักเรียนประมาณ 7-9 คน มาพูดถึงโล่ชีวิตของตนหน้าชั้นเรียน

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตในระยะเวลา 3 ปี ลงในใบงาน

### ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายไล่ชีวิตของแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายว่ามีความสำคัญอย่างไรและควรคำนึงถึงสิ่งใดบ้าง

### ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

4.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรม

4.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและให้ข้อคิดกับนักเรียนว่า การกำหนดเป้าหมายของชีวิตเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ต้องชัดเจนและต้องใช้ความพยายามไปให้ถึงเป้าหมาย ความสำเร็จก็จะเกิดขึ้นได้จากการกระทำเพื่อให้ได้มาซึ่งความสำเร็จนั้น

### ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

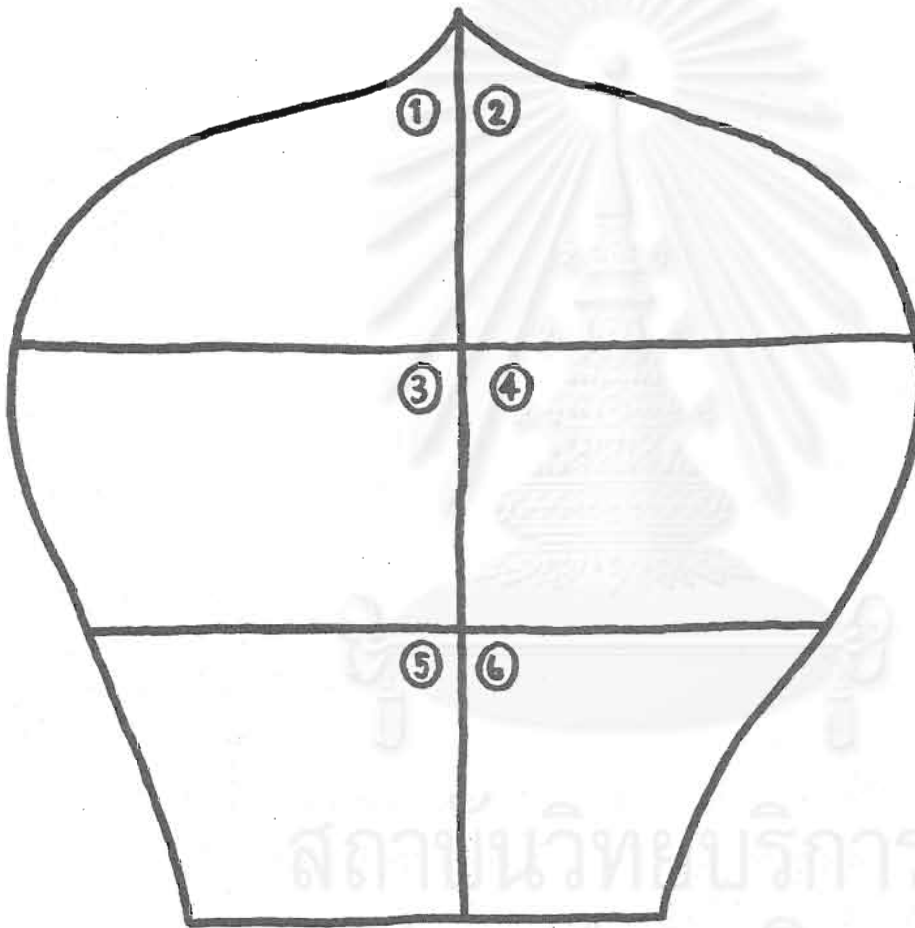
1. จากการตรวจใบงาน

2. สังเกตจากการซักถาม ตอบคำถาม การอภิปรายและการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

## ใบงาน ไล่ชีวิต

ให้นักเรียนระบุสิ่งต่างๆ เหล่านี้ ลงในไล่ชีวิตของนักเรียน

1. สิ่งที่ได้ดีที่สุดใน 2 ประการ
2. สถานที่ที่ชอบไปหรือไปแล้วสบายใจ
3. สิ่งที่เป็นความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ในชีวิต
4. บุคคล 3 คนที่มีอิทธิพลต่อชีวิตนักเรียน
5. สิ่งที่นักเรียนอยากทำ หากมีชีวิตอีกเพียง 1 ปี
6. เกิดอุบัติเหตุที่อยากให้ใครๆ พลาดถึง  
เมื่อนักเรียนจากไปแล้ว 3 ประการ



ฉันรู้แล้วว่า ชีวิตฉันต้องการอะไร ฉันจะตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต ในระยะเวลา 3 ปี ดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....



## ครั้งที่ 8 กิจกรรม ภาษาใจ

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้การแสดงอารมณ์ต่างๆ โดยไม่ใช้คำพูด
2. เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจในการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้อื่นได้
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงอารมณ์ตามที่ตนเองจับสลากได้
4. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกถึงอารมณ์ที่เพื่อนแสดงออกได้

### แนวคิด

การสื่อความรู้สึกของเราให้ผู้อื่นทราบนอกจากการแสดงออกทางคำพูดแล้ว การสื่อความรู้สึกโดยไม่ใช้คำพูด เช่น ท่าทาง สีหน้า แววตา อากัปกริยา ฯลฯ เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่เราควรจะเรียนรู้ที่จะสื่ออารมณ์ให้สอดคล้องกับความรู้สึกที่แท้จริง รับรู้และแปลความหมายได้ อันจะนำไปสู่ความเข้าใจในการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้อื่นได้ถูกต้อง

- สื่อ**
1. สลาก 20 แผ่น
  2. ใบงาน 20 แผ่น

**เวลา** 50 นาที

### ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าเคยดูละครใบ้หรือไม่ และเข้าใจในเรื่องราวของละครใบ้จากการสังเกตจากอะไร(สีหน้า ท่าทางของผู้แสดง) จากนั้นผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรม

#### ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยเขียนอารมณ์ต่างๆ เช่น รัก โกรธ กลัว ตกใจ ลงบนกระดาษแผ่นเล็กๆ ม้วนเป็นสลาก จำนวน 20 ใบ (ผู้วิจัยเตรียมไว้แล้ว)
2. ให้นักเรียนแต่ละคนจับสลาก คนละ 1 แผ่น เมื่อได้สลากแผ่นใด ให้แต่ละคนเตรียมนึกท่าทางต่างๆ ที่จะแสดงอารมณ์นั้นๆ โดยไม่ใช้คำพูด และห้ามบอกคนอื่นว่าตัวเองจับได้ อารมณ์ใด

3. ให้นักเรียนแต่ละคนออกมาแสดงท่าทางหน้าห้อง แล้วให้เพื่อนๆ ที่อยู่ในห้องช่วยกันทายว่าท่าทางเหล่านั้นหมายถึงอารมณ์ใด เพื่อนๆ ทายถูกนักเรียนคนนั้นจึงจะมีสิทธิกลับไปนั่ง

### ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

3.1 ผู้วิจัยซักถามให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ในประเด็นต่อไปนี้

3.1.1 นักเรียนทายอารมณ์ที่เพื่อนแสดงออกมาถูกต้องมากน้อยเพียงใด

3.1.2 การแสดงอารมณ์ออกมาเพื่อให้เพื่อนทาย นักเรียนรู้สึกอย่างไร

3.2 ให้นักเรียนจับคู่อารมณ์กับสีหน้าและเขียนประโยคที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้

ลงในใบงาน

### ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

4.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับประโยคที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้

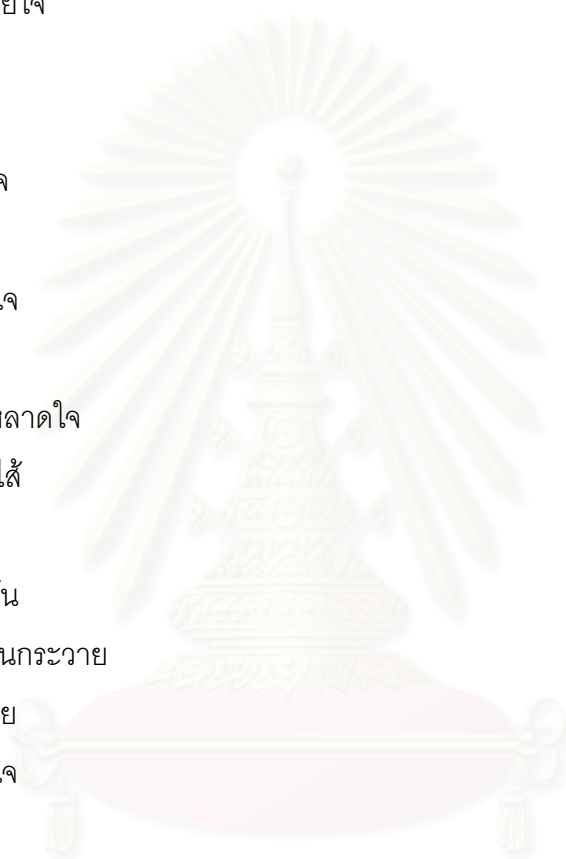
4.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่าภาษาท่าทางเป็นการสื่อสารที่สำคัญ แม้ไม่ได้พูดออกมาแต่ก็สามารถสื่อความในใจออกมาได้มากมาย การเข้าใจภาษาท่าทางที่ผู้อื่นแสดงออกได้อย่างถูกต้องจะสามารถทำให้เข้าใจผู้อื่นและตอบสนองได้อย่างเหมาะสม

### ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

1. จากการตรวจใบงานของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงออกทางอารมณ์ว่ามีความสอดคล้องกันหรือไม่
3. สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรม

### คำที่ใช้แสดงอารมณ์ในสลาภ

1. ดีใจ
2. มีความสุข
3. เกลียด
4. รัก
5. วุ่นวายใจ
6. อาย
7. กลัว
8. เสียใจ
9. โกรธ
10. กลุ้มใจ
11. เหงา
12. ประหลาดใจ
13. หมดน้ำ
14. เซ็ง
15. ตื่นเต้น
16. กระวนกระวาย
17. เหนื่อย
18. แค้นใจ
19. สนุก
20. ร่าเริง



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## ครั้งที่ 9

### กิจกรรม ใจเขาใจเรา

#### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้
2. เพื่อให้นักเรียนรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงความเข้าใจและเห็นใจได้อย่างเหมาะสม

#### แนวคิด

การอยู่ร่วมกันหรือทำงานร่วมกันและเป็นงานที่ต้องทำต่อเนื่องกัน สิ่งสำคัญที่ในการที่จะช่วยให้งานเสร็จสมบูรณ์ ต้องมีการคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่นและต้องเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้วย ไม่ยึดมั่นแก่ตนเอง โดยไม่มองสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว

สื่อ สลากรายชื่อนักเรียน 20 แผ่น

เวลา 50 นาที

#### ขั้นตอนในการทำกิจกรรม

##### ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียน โดยการสนทนาซักถามนักเรียนว่าการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและการทำงานร่วมกันให้ได้ผลดีนั้นต้องอาศัยสิ่งใดบ้าง

##### ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมและอธิบายกิจกรรมที่จะให้ทำว่าให้นักเรียนคิดถึงสัตว์ที่ใหญ่ที่สุดจนถึงเล็กที่สุด โดยจะให้นักเรียนบรรยายลักษณะจุดเด่นของสัตว์ชนิดนั้น โดยให้แต่ละคนพูดต่อเนื่องกันจากสัตว์ใหญ่ไปจนถึงสัตว์เล็กตามลำดับ

2. ผู้วิจัยจับสลากชื่อนักเรียนขึ้นมา 1 คน โดยให้นักเรียนคนนั้นเป็นคนแรกที่จะพูดบรรยายลักษณะจุดเด่นของสัตว์ที่นักเรียนคิดไว้ว่าเป็นสัตว์อะไร และนักเรียนคนต่อไปทางขวามือก็พูดเรียงลำดับไปเรื่อยๆ จนถึงคนสุดท้าย

3. ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกของนักเรียนที่พูดถึงสัตว์ต่อจากเพื่อน โดยเฉพาะคนที่นี้ไม่ได้ สาเหตุเพราะเพื่อนๆ คนแรกไม่พูดเรียงลำดับแต่พูดถึงสัตว์ที่เล็กที่สุดเลย ทำให้นี้ไม่ออกและยังมีเพื่อนที่ยังไม่พูดอีกหลายคน

### ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

3.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันวิเคราะห์เกี่ยวกับสาเหตุที่นักเรียนคนที่พูดถึงสัตว์เล็กๆ ถึงเล็กที่สุดก่อนถึงคนสุดท้ายว่าเป็นเพราะอะไร

3.2 ให้นักเรียนแต่ละคนแสดงความรู้สึกของตนว่าขณะที่นึกถึงสัตว์ที่ตนเองจะพูด แล้วมีเพื่อนพูดขึ้นก่อนว่านักเรียนรู้สึกอย่างไร

3.3 ให้นักเรียนที่พูดถึงสัตว์ต่อจากเพื่อนไม่ได้หรือนึกได้ช้า แสดงความรู้สึกว่านักเรียนรู้สึกอย่างไร

### ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

4.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้

4.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่ากิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนได้สามารถรับรู้ เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและเพื่อนเล่า การอยู่ร่วมกันหรือทำงานร่วมกันในสังคมก็เช่นเดียวกัน นักเรียนควรที่จะคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่นและต้องเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้วย

### ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียนแต่ละคน



## ครั้งที่ 10

### กิจกรรม สร้างหอคอย

#### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงการทำงานร่วมกัน
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงการคิดแก้ไขปัญหา
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถให้ความร่วมมือและช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้

#### แนวคิด

ในการทำงานร่วมกัน สิ่งที่เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้งานสำเร็จลงได้ต้องอาศัยความร่วมมือและการช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม มีการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นในขณะที่ทำงาน มีการคิดแก้ไขปัญหาและนำข้อคิดเห็นที่แตกต่างกันมาใช้ให้เกิดประโยชน์

- สื่อ**
1. หลอดกาแฟ 4 ถุง
  2. เชื่อมหมุด 4 ชุด
  3. โปงาน 20 แผ่น

**เวลา** 50 นาที

#### ขั้นตอนการดำเนินการ

##### ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนาและซักถามนักเรียนถึงการทำงานกลุ่มให้ดี และมีประสิทธิภาพนั้น ควรทำอย่างไร

##### ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 5 คน ให้นักเรียนอาสาสมัครทำงาน 4 คนและเป็นผู้สังเกตการณ์ 1 คน

2.2 ให้แต่ละกลุ่มออกมารับหลอดกาแฟและเชื่อมหมุด กลุ่มละ 1 ชุด

2.3 ผู้วิจัยอธิบายวิธีการสร้างหอคอย โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดสร้างหอคอยให้สูงที่สุด สวยที่สุดและแข็งแรงทนทานที่สุด พร้อมทั้งตั้งชื่อและความหมายของหอคอย ให้เวลา 20 นาที

2.4 เมื่อหมดเวลา ผู้วิจัยให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มแสดงผลงาน พร้อมทั้งบอกชื่อและความหมายของหอคอย

### ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์

3.1 ให้นักเรียนบอกความรู้สึกและวิธีการสร้างหอคอย และปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

3.2 ให้ผู้สังเกตการณ์แต่ละกลุ่มออกมารายงานสิ่งที่สังเกตเห็นให้กลุ่มอื่นๆ ฟัง

3.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงการทำงานร่วมกันว่าเรามีแนวคิด วิธีการทำงาน การแก้ไขปัญหาอย่างไร

### ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

4.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปร่วมกันว่าเรามีแนวคิด วิธีการทำงาน การแก้ไขปัญหาอย่างไร

4.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมจากที่นักเรียนสรุปว่า การทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้ดี ต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ บุคคล ต้องมีการสื่อสารที่ดี มีเป้าหมายเดียวกัน เหมือนกับการสร้างหอคอยที่ต้องมีการวางแผนในการสร้างร่วมกัน อาศัยความคิดริเริ่มของคนหลายๆ คน ไม่ใช่เพียงคนเดียว และมีการร่วมมือ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม มีการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นขณะทำงาน มีการคิดแก้ไขปัญหาและข้อคิดเห็นที่แตกต่างกันมาใช้ให้เกิดประโยชน์

### ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการอภิปรายและตอบคำถาม

## ใบงาน

หอคอยของกลุ่ม ชื่อ .....

### สมาชิกในกลุ่ม ประกอบด้วย

1. .... ทำหน้าที่ .....
2. .... ทำหน้าที่ .....
3. .... ทำหน้าที่ .....
4. .... ทำหน้าที่ .....
5. .... ทำหน้าที่ .....

ปัญหาและอุปสรรคของการทำงานที่พบ คือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

การแก้ไขปัญหาลูกอุปสรรค คือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ครั้งที่ 11 กิจกรรม บอกด้วยใจ

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการสื่อสารในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงออกในการสื่อสารทางบวกได้

### แนวคิด

ความสามารถในการสื่อสารกับบุคคลอื่น นับเป็นทักษะหนึ่งที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะการสื่อสารทางบวกที่อยู่บนพื้นฐานของการเป็นมิตร รั้งฟังซึ่งกันและกัน ส่งเสริมให้คู่สนทนาเกิดความพึงพอใจ มั่นใจ ภาคภูมิใจ เกิดกำลังใจและกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา อันจะนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน

- สื่อ**
1. ใบความรู้ 20 แผ่น
  2. ใบงาน 20 แผ่น
  3. สลาก 4 แผ่น

**เวลา** 50 นาที

### ขั้นตอนในการทำกิจกรรม

#### ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียน โดยการสนทนาและทักทายนักเรียน จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างเหตุการณ์ สถานการณ์ที่เป็นปัญหาจากการสื่อสารที่นักเรียนพบในชีวิตประจำวันของนักเรียน

#### ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

- 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญของการสื่อสาร
- 2.2 ผู้วิจัยแจกใบความรู้เกี่ยวกับทักษะการสื่อสารให้นักเรียนอ่าน และให้นักเรียนวิเคราะห์บทสาธิต ตามขั้นตอนการสื่อสารลงในใบงาน จากนั้นผู้วิจัยสุ่มถามนักเรียนเป็นรายบุคคล
- 2.3 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 5 คน และให้ส่งตัวแทนออกมาจับสลากเพื่อฝึกทักษะการสื่อสารตามสถานการณ์ที่กำหนด

2.4 ให้แต่ละกลุ่มฝึกทักษะการสื่อสารตามสถานการณ์ที่กำหนดตามใบสลาก บันทึกบทสนทนาลงในใบงานและให้เตรียมนำเสนอหน้าชั้นเรียน โดยการแสดงบทบาทสมมติ

2.5 ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงาน

### **ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์**

3.1 ผู้วิจัยตั้งประเด็นคำถาม ถามนักเรียนดังนี้

3.1.1 นักเรียนคิดว่า การสื่อสารที่ดีควรจะเป็นอย่างไร

3.1.2 การสื่อสารที่นักเรียนพบบ่อยในชีวิตประจำวันมีลักษณะเป็นอย่างไร และมี

จุดบกพร่องใดบ้าง

3.1.3 ในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล นักเรียนคิดว่านอกจากทักษะการสื่อสารแล้ว ยังต้องใช้ทักษะใดอีกบ้าง

### **ขั้นที่ 4 ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้**

4.1 ผู้วิจัยถามนำ โดยให้นักเรียนช่วยกันสรุปตามแนวคำถามต่อไปนี้

4.1.1 นักเรียนได้ประโยชน์อะไรบ้างจากการทำกิจกรรมนี้

4.1.2 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากการทำกิจกรรมนี้

### **ขั้นที่ 5 ประเมินผล**

1. จากการตรวจบทสนทนาในใบงาน

2. จากการแสดงทักษะการสื่อสารทางบวกหน้าชั้นเรียนของนักเรียน

3. สังเกตจากการตอบคำถาม อภิปรายและแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

## ใบความรู้

### ทักษะการสื่อสาร (Communication Skill)

การสื่อสารที่ดีเป็นการสื่อสาร 2 ทาง (Two ways communication) ซึ่งต้องอาศัยทั้ง ภาษาพูดและภาษาท่าทางที่สอดคล้องกัน การฟังอย่างตั้งใจ การใส่ใจในกริยา ท่าทาง น้ำเสียง และการคาดเดาความรู้สึก ความต้องการของคู่สนทนา

#### หลักทั่วไปของการสื่อสาร

1. ให้ข้อมูลที่ชัดเจน บอกความรู้สึก ความคิดเห็น ความต้องการของตนเองอย่างตรงไปตรงมา เช่น “ฉันหิวมากเลย เราออกไปทานข้าวกันดีไหม” จะชัดเจนกว่า “เมื่อไหร่เธอจะออกไปทานข้าวซักที”
2. มีอารมณ์สงบ
3. สื่อสารทางบวก สร้างความรู้สึกที่ดีต่อคู่สนทนา เช่น ถามความคิดเห็น การแสดงความชื่นชมคู่สนทนา ให้กำลังใจ ฯลฯ
4. มองสถานการณ์ตามความเป็นจริง ใช้เหตุผล ไม่ใช่อารมณ์
5. ถูกกาลเทศะ ใช้เวลาในการสนทนาที่เหมาะสมไม่เยิ่นเย้อ หรือรวบรัดตัดความจนเกินไป

#### ขั้นตอนการสื่อสาร

1. บอกความรู้สึก
2. บอกความต้องการของตนเอง
3. ถามความเห็นคู่สนทนา
4. ขอขอบคุณเมื่อเขาทำตาม



## ใบงาน

### บทสวด

**สถานการณ์** ป๊อต้องการฝากงานให้จอยช่วยทำ เพื่อขอเวลาไปเยี่ยมพ่อ ซึ่งนอนป่วยอยู่ที่โรงพยาบาล

**ป๊อ** : ฉันเป็นห่วงพ่อดีจัง หมอเพิ่งรับตัวไว้ที่โรงพยาบาลเมื่อคืนนี่เอง

**จอย** : เป็นอะไรหรือ

**ป๊อ** : โรคหอบที่เป็นอยู่ประจำนั้นแหละ แต่คราวนี้หอบหนักกว่าทุกครั้งเลยจอย ฉันเกรงใจเธอดีจัง แต่มันจำเป็นจริงๆ ฉันอยากไปเยี่ยมพ่อบายนี้ ขอฝากงานซักอย่างหนึ่งเธอจะว่างไหม

**จอย** : อ้อ ได้สิ เธอไปเถอะไม่ต้องเกรงใจหรอก

**ป๊อ** : ขอขอบคุณมากนะจอย (จับมือจอยอย่างซาบซึ้งในน้ำใจ)

**คำสั่ง** ให้นักเรียนวิเคราะห์บทสวดตามขั้นตอนการสื่อสาร เขียนประโยคคำพูดลงในตารางต่อไป

| ขั้นตอน                  | ประโยคคำพูด |
|--------------------------|-------------|
| 1. บอกความรู้สึก         | .....       |
| 2. บอกความต้องการ        | .....       |
| 3. ถามความเห็น           | .....       |
| 4. ขอขอบคุณเมื่อเขาทำตาม | .....       |

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย









## ครั้งที่ 12

### กิจกรรม วันอำลา

#### จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนสามารถสรุปแนวคิดและประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธได้

#### แนวคิด

เมื่อเรามาร่วมกันแล้วก็ต้องมีสักวันหนึ่งที่จากกัน และเมื่อจากกันเราก็ควรสร้างความประทับใจให้แก่กันและกัน จะทำให้เราได้นึกถึงเรื่องราวหรือภาพเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมา

**สื่อ** กระดาษที่ตัดเป็นรูปหัวใจ 20 ดวง

แบบประเมินผลการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ 20 ชุด

**เวลา** 50 นาที

#### ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปแนวคิดและประโยชน์จากการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ
2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
3. ผู้วิจัยแจกกระดาษที่ตัดเป็นรูปหัวใจ (จากกิจกรรมที่ 1) ให้นักเรียนทุกคนเขียนบรรยายความรู้สึกหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธลงในหัวใจที่เหลืออีก 1 ซ้ำ
4. จากนั้นให้นักเรียนมอบกระดาษที่ตัดเป็นรูปหัวใจนั้นให้ผู้วิจัย
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนตอบการประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม
6. ผู้วิจัยกล่าวปิดโปรแกรมการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ



ภาคผนวก ค  
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| 1. นายประทีป แสงเปี่ยมสุข   | ศึกษานิเทศก์<br>สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดพัทลุง             |
| 2. อาจารย์อัษฎชดี พรมมา     | อาจารย์หมวดวิชาแนะแนว<br>โรงเรียนวัดราชบพิธ                    |
| 3. อาจารย์สุทธิศรี สมิตเวช  | อาจารย์หมวดวิชาแนะแนว<br>โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย                |
| 4. อาจารย์เพียงเพ็ญ จิรัชัย | อาจารย์หมวดวิชาแนะแนว<br>โรงเรียนสายปัญญา ในพระบรมราชินูปถัมภ์ |



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาคผนวก ง

### ประวัติโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์

#### 1. ความเป็นมา

โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์เป็นโครงการความร่วมมือระหว่างกรมสามัญศึกษาและมหาวิทยาลัยมหิดล โดยเริ่มแรกได้รับความอนุเคราะห์ที่สถานที่เรียนชั่วคราวจากวัดไร่ขิง จนกระทั่งถึงเมื่อ พ.ศ. 2538 จึงได้ย้ายมาตั้งอยู่ในบริเวณมหาวิทยาลัยมหิดล โรงเรียนได้รับพระราชทานพระบรมราชานุญาตจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวให้ใช้ตราสัญลักษณ์ประจำโรงเรียนในปีการศึกษา 2535 และได้รับพระราชทานนามโรงเรียนจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในปีการศึกษา 2534 และเปิดสอนรุ่นแรกในปี

ปี พ.ศ. 2542 รัฐบาลมีนโยบายจัดการศึกษาให้กับเด็กและเยาวชนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ได้พัฒนาอย่างเต็มศักยภาพตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 กระทรวงศึกษาธิการจึงได้มอบหมายให้ สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.) พัฒนาโครงการจัดตั้งโรงเรียนวิทยาศาสตร์ที่มีลักษณะแตกต่างจากโรงเรียนทั่วไป จึงได้มีพระราชกฤษฎีกาจัดตั้งโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์เป็นโรงเรียนวิทยาศาสตร์แห่งแรกของประเทศไทย เมื่อวันที่ 25 สิงหาคม 2543 มีสถานภาพเป็นองค์กรมหาชน ภายใต้การกำกับดูแลของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ เปิดสอนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในปีการศึกษา 2544 ได้เปิดรับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เป็นปีแรก

#### 2. วัตถุประสงค์

- 1) วิจัยและพัฒนาวิธีการค้นหาและจัดการศึกษาสำหรับผู้มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ระดับมัธยมศึกษาให้ได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ
- 2) บริหารจัดการและดำเนินการจัดการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษาที่มุ่งเน้นความเป็นเลิศทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์สำหรับนักเรียนที่มีศักยภาพสูงทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์
- 3) ริเริ่มส่งเสริมให้มีทุนการศึกษาและมีโปรแกรมการศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์พื้นฐานในระดับอุดมศึกษาพิเศษเฉพาะสำหรับผู้มีความสามารถพิเศษเหล่านี้

### 3. เป้าหมาย

โรงเรียนได้กำหนดเป้าหมาย ในช่วง 5 ปี (พ.ศ.2543-2548) ไว้ดังนี้

- 1) ภายในปีการศึกษา 2548 จะมีนักเรียนที่สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์เข้าศึกษาในระดับอุดมศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 40
- 2) ในแต่ละปีการศึกษา นักเรียนที่สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ จะเลือกเรียนในระดับอุดมศึกษา ในสาขาวิชาคณิตศาสตร์มากกว่าปีละ 10 คน
- 3) นักเรียนโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 มีผลการเรียนภาษาอังกฤษ เทียบ TOEFL ได้คะแนนมากกว่า 450 คะแนน
- 4) มีผลงานของนักเรียนโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ได้รับรางวัลชนะเลิศในระดับชาติและระดับนานาชาติ
- 5) นักเรียนโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ต้องผ่านการคัดเลือกรอบแรกของโครงการสอบมากกว่า 100 คนต่อปี
- 6) นักเรียนโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ได้รับคัดเลือกเป็นตัวแทนโอลิมปิกวิชาการ
- 7) ค่า GPA. เฉลี่ยของนักเรียนโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์มากกว่า 3.00

### 4. รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา

#### 4.1 การคัดเลือก

วิธีการคัดเลือก ทางโรงเรียนคัดเลือกนักเรียนจากทั่วประเทศโดยการสอบคัดเลือก เกณฑ์การคัดเลือก ทางโรงเรียนได้กำหนดเกณฑ์ คือ นักเรียนต้องได้ผลการเรียนเฉลี่ย 4 ภาคเรียน ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2 ไม่ต่ำกว่า 3.00 เมื่อนักเรียนผ่านเกณฑ์นี้แล้ว ทางโรงเรียนจัดสอบ 2 รอบ คือ รอบแรกเป็นการสอบข้อเขียนเฉพาะวิชาวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ทั้งปรนัยและอัตนัย การสอบรอบแรกทางโรงเรียนและสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.) ร่วมกันออกข้อสอบส่งให้จังหวัดดำเนินการสอบ จากนั้นแต่ละจังหวัดจะส่งข้อสอบกลับมาและทางโรงเรียนจะตรวจข้อสอบ การคัดเลือกรอบที่ 2 เป็นการเข้าค่ายวิชาการ ซึ่งนักเรียนต้องมาอยู่ค่ายร่วมกันทำกิจกรรมที่ทางโรงเรียนได้จัดขึ้น เพื่อที่ทางโรงเรียนจะได้ดูความสามารถของเด็ก เพื่อคัดเลือกให้เหลือนักเรียนเพียง 240 คน โดยทางโรงเรียนจะเน้นทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ การอยู่ร่วมกัน การเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน ในด้านเนื้อหา สาระทางด้านวิชาการนั้น ทางโรงเรียนจะเชิญผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ มาบรรยายพิเศษ และมีการจัดการทดสอบโดยใช้ความรู้ที่เด็กได้รับจากการรับฟังบรรยาย การทำกิจกรรมขณะที่มา

เข้าค่าย มีการทดสอบ SAT ทดสอบ IQ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การอยู่ร่วมกัน และมีการสังเกต ให้คะแนนตลอดเวลาที่นักเรียนทำกิจกรรม

ปัจจุบันโรงเรียนรับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ในปีการศึกษา 4 รุ่นแรกตามระบบใหม่ ในปีการศึกษา 2544 รับจำนวน 205 คน เป็นชาย 93 คน หญิง 112 คน

#### 4.2 วิธีการจัดการศึกษา

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 รุ่นแรก ได้ใช้หลักสูตรเหมือนกับหลักสูตรของนักเรียนใน โครงการส่งเสริมที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี(พสวท.) ที่ดำเนินการ โดยสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี(สสวท.) และได้จัดโครงการเพื่อพัฒนา หลักสูตรสำหรับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ โดยจัด ประชุมเชิงปฏิบัติการระดมความคิดเกี่ยวกับการทำหลักสูตรพิเศษ ครั้งที่ 1 ในเดือนสิงหาคม 2543 โดยการเชิญผู้ทรงคุณวุฒิจากมหาวิทยาลัยศิลปากร มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยพระจอม เกล้าธนบุรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมาทำหลักสูตรในวิชาเคมี ชีววิทยา ฟิสิกส์ คณิตศาสตร์ และ คอมพิวเตอร์ ทั้งหมด 5 วิชาด้วยกัน ครั้งที่ 2 ในเดือนมกราคม 2545 ทางโรงเรียนได้นำครูทั้ง โรงเรียนและเชิญผู้ทรงคุณวุฒิจากมหาวิทยาลัยดังกล่าวข้างต้น จำนวน 33 คน แบ่งกลุ่มวิชาเพื่อ การจัดทำโครงสร้าง หลักสูตรเฉพาะของทางโรงเรียน ทางโรงเรียนจะเริ่มใช้หลักสูตรขั้นพื้นฐาน ของทางโรงเรียนเอง ในปีการศึกษา 2545 โดยทางโรงเรียนได้มอบหมายให้หมวดวิชาดำเนินการ ศึกษาและจัดทำรายละเอียดหลักสูตรเฉพาะของแต่ละรายวิชา

การจัดการเรียนการสอน เริ่มตั้งแต่ 6.00 – 8.00 น. จะเรียนวิชาพลศึกษาและวิชาสุข ศึกษ หลังจากนั้น 8.30 –15.30 น. จะเป็นตารางเรียนตามปกติ จาก 15.30 –17.30 น. จะเป็น กิจกรรมเสริม เช่น กิจกรรมชุมนุม กิจกรรมกีฬา ศิลปะ ดนตรี และจาก 19.00 –22.00 น. จะเป็น กิจกรรมที่นักเรียนได้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จากห้องสมุด ห้องคอมพิวเตอร์ และมีคณิศววิชาการ ตั้งตั้งแต่ 19.00 –21.00 น. โดยจะมีอาจารย์ประจำห้อง นักเรียนที่มีความสนใจหรือมีข้อสงสัยในวิชา ใดก็สามารถเข้าไปปรึกษากับอาจารย์ที่อยู่ประจำห้องได้

สำหรับในวันเสาร์ โรงเรียนจะมีกิจกรรมพิเศษ เช่น การบรรยายของผู้ทรงคุณวุฒิ กิจกรรมกีฬา นันทนาการ กิจกรรมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ กิจกรรมศึกษาศิลปวัฒนธรรม กิจกรรมพระพุทธศาสนา กิจกรรมดูงานสถาบันวิจัยที่เกี่ยวข้องทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาว พนิดา จันทร์กรานต์ เกิดเมื่อวันที่ 21 สิงหาคม พ.ศ. 2521 ที่จังหวัดพัทลุง สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีครุศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 2) สาขาวิชาการศึกษาจากระบบโรงเรียน วิชาเอกการศึกษานอกระบบโรงเรียน และ จิตวิทยาการปรึกษาและแนะแนว คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2542 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2543



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย