

ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวทางการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
เพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรม
เด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา



นางสาวเมธิปียา เกิดผล

ศูนย์วิทยพัทยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย


วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2552

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF ORGANIZING NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITIES BASED ON
PARTICIPATORY LEARNING CONCEPT TO DEVELOP EMOTIONAL SKILLS
OF CHILDREN AND YOUTHS IN BANNKARUNA JUVENILE
VOCATIONAL TRAINING CENTRE FOR BOYS



Miss Methpiya Kerdphol

ศูนย์วิทยทรัพยากร

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program in Non-Formal Education
Department of Educational Policy, Management, and Leadership

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2009

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตาม
แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทาง
อารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและ
เยาวชนชายบ้านกรุณา

โดย

นางสาวเมธิยา เกิดผล

สาขาวิชา

การศึกษานอกระบบโรงเรียน

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

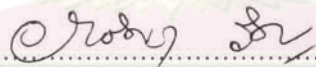
ดร.วรวรัตน์ อภินันท์กุล

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโท

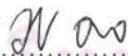


..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(ศาสตราจารย์ ดร. ศิริชัย กาญจนวาสี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. อาชัญญา รัตนอุบล)



..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ดร.วรวรัตน์ อภินันท์กุล)



..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.พร ศรียมก)

เมธปิยา เกิดผล : ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา. (EFFECTS OF ORGANIZING NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITIES BASED ON PARTICIPATORY LEARNING CONCEPT TO DEVELOP EMOTIONAL SKILLS OF CHILDREN AND YOUTHS IN BANNKARUNA JUVENILE VOCATIONAL TRAINING CENTRE FOR BOYS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : ดร.วรรัตน์ อภินันท์กุล, 278 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อสร้างกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา 2) เพื่อเปรียบเทียบทักษะทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา 3) เพื่อเปรียบเทียบทักษะทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา 4) เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยประชากรในการวิจัย คือ เด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา จำนวน 625 คน ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน โดยให้ทำแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์เพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ จำนวน 20 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรม 14 กิจกรรม เป็นระยะเวลา 8 วัน โดยในแต่ละกิจกรรมมีทั้งการใช้ระยะเวลายาวนานกว่าหรือสั้นกว่าที่กำหนด รวมทั้งสิ้น 50 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ แบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติ แบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรม และแบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยสถิติทดสอบที (t-test) โดยโปรแกรม SPSS Version 17.0

ผลการวิจัยพบว่า

1. การสร้างกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา มีความสอดคล้อง สามารถตอบสนองความต้องการของเด็กและเยาวชน และสามารถพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนโดยครอบคลุม การรู้เท่าทันอารมณ์ การยอมรับอารมณ์ และการควบคุมอารมณ์

2. ผลการทดลองกิจกรรม พบว่า ค่าเฉลี่ยความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการทดลองกิจกรรม พบว่า ค่าเฉลี่ยความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05


4. ผลการทดลองกิจกรรม พบว่า ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง มีความพึงพอใจเฉลี่ยในด้านการจัดการอยู่ในระดับมากที่สุด

ภาควิชา, นโยบาย, การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา

สาขาวิชา, การศึกษานอกระบบโรงเรียน

ปีการศึกษา 2552

ลายมือชื่อนิสิต 

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก 

do# # 5083459527 : MAJOR NON-FORMAL EDUCATION

KEYWORDS : NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITIES / PARTICIPATORY LEARNING / EMOTIONAL SKILLS

METHPIYA KERDPHOL : EFFECTS OF ORGANIZING NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITIES BASED ON PARTICIPATORY LEARNING CONCEPT TO DEVELOP EMOTIONAL SKILLS OF CHILDREN AND YOUTHS IN BANNKARUNA JUVENILE VOCATIONAL TRAINING CENTRE FOR BOYS. THESIS ADVISOR : WORARAT APINANKUL, Ph.D., 278 pp.

The purposes of this study were : 1) to develop non-formal education activities based on Participatory Learning concept to develop emotional skills of children and youths in Bannkaruna Juvenile Vocational Training Centre for boys. 2) to compare the emotional skills of children and youths in Bannkaruna Juvenile Vocational Training Centre for boys before and after the experiment; 3) compare emotional skills of children and youths in Bannkaruna Juvenile Vocational Training Centre for boys between the controlled and the experimental group; 4) and to study participants' satisfaction towards non – formal education activities after the experiment.

The research methodology was Quasi-Experimental design. 40 youths in Bannkaruna Juvenile Vocational Training Centre for boys from 625 youths were selected to be the research samples. They had to take the attitude test in order to divided into 2 groups: 20 were in the experimental group and 20 were in the controlled group. The activities were organized for 50 hours in 8 days. The research instruments were the activities plan, the knowledge test, the attitude test, the behavior test, and the evaluation form. The data were analyzed by using Means (\bar{x}), Standard Deviation (*S.D.*), and independent-samples *t* (*t-test*) at .05 level of significance with SPSS Version 17.0 program

The results were as follow :

1. The developed non-formal education activities based on Participatory Learning concept to develop emotional skills served the needs of the children and youths in Bannkaruna Juvenile Vocational Training Centre for boys and enhanced the children and youths' emotional skills: emotional quotient, emotional acceptance, and emotional control

2. After the experiment, the mean scores in knowledge, attitude, and behavior of emotional skills of the experimental group were higher than the mean scores before the experiment at .05 level of significance.

3. After the experiment, the experimental group had means scores in knowledge, attitude, and behavior of emotional skills higher than the controlled group at .05 level of significance.

4. After participated in non– formal education activities, most participants reported their satisfaction towards the activities at the highest level.

Department : Educational Policy, Management, and Leadership

Field of Study : Non-Formal Education

Academic Year: 2009

Student's Signature

Advisor's Signature

Methpiya K.
Worarat Apinankul

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาของ อาจารย์ ดร.วรัทธา อภินันท์กุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำ ช่วยเหลือ และตรวจแก้ไข ข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่ตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล และรองศาสตราจารย์ ดร.พร ศรียมก กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่ได้ให้คำแนะนำและปรับปรุงวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ให้ สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้ความกรุณาตรวจแก้ไข ให้ ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงเครื่องมือวิจัยตลอดจนคำแนะนำอื่นๆ ที่มีประโยชน์ยิ่งต่อการทำงาน วิจัยฉบับนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ทุกท่านในสาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ได้ ประสิทธิ์ประสาทความรู้แก่ผู้วิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยและการดำเนินชีวิต

ขอขอบพระคุณ คุณนิธิพน ไล่วะเจริญ และเจ้าหน้าที่ทุกท่านในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและ เยาวชนชายบ้านกรุณาที่ให้ความอนุเคราะห์ ช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวม ข้อมูล ตลอดจนการจัดกิจกรรมรวมทั้งคำแนะนำต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยครั้งนี้ และ ขอขอบคุณน้องๆ เยาวชนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเข้าร่วมกิจกรรม

ขอขอบพระคุณ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้การสนับสนุนทุนอุดหนุน วิทยานิพนธ์ในการทำวิทยานิพนธ์ของผู้วิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณ คุณศรินยา สนิท และคุณกัญฐ์ กลีบปทุม ที่คอยเป็นกำลังใจ และช่วยเหลือ ตลอดการจัดกิจกรรม ขอขอบคุณ คุณชฎานิน แพทย์วงศ์ ร้อยโทหญิงภัทรพร สุริยจันทร์ คุณระวี สัจจโสภณ คุณธีรศักดิ์ ศรีสุรกุล คุณณัฐธิดา จันทรมณี คุณวศิน เทียงคุณากฤต พี่ๆและเพื่อนๆ สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียนทุกท่านที่คอยช่วยเหลือ และให้คำแนะนำผู้วิจัยมาโดยตลอด

ขอขอบคุณ ร้อยเอกอัศวพัฒน์ เทพณรงค์ ที่คอยให้คำแนะนำ เป็นกำลังใจที่ดี และ ช่วยเหลือผู้วิจัยเสมอมา

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อและคุณแม่ ที่ให้การอบรมสั่งสอน ปลูกฝังสิ่ง ที่ดีงาม ให้ความช่วยเหลือรวมทั้งเป็นกำลังใจที่สำคัญแก่ผู้วิจัยตลอดมา ขอกราบขอบพระคุณ คุณ แม่สุวพร เกิดผล ที่ได้ให้ความรัก ความห่วงใย กำลังใจ และสนับสนุนให้ผู้วิจัยศึกษาต่อในระดับ มหาบัณฑิตและให้การสนับสนุนช่วยเหลือด้านการศึกษาแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด ผู้วิจัยซาบซึ้งต่อ คุณความดีของทุกท่าน และขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฐ
 บทที่	
1. บทนำ.....	1
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	13
3. สมมติฐานของการวิจัย.....	13
4. ขอบเขตการวิจัย.....	14
5. ข้อตกลงเบื้องต้น.....	14
6. คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	15
7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	16
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	17
1. แนวคิดการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	18
1.1 ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	18
1.2 ปรัชญาและแนวคิดการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	21
1.3 ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษานอกระบบโรงเรียน..	25
1.4 หลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	27
1.5 ประเภทการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	31
1.6 การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับเด็กด้อยโอกาส.....	35
2. แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม.....	37
2.1 ความหมายของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม.....	38
2.2 กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม.....	41

2.3	หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม.....	42
2.4	การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม.....	53
2.5	ความสำคัญของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม.....	57
3.	แนวคิดเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์.....	58
3.1	ความหมายของอารมณ์.....	58
3.2	ส่วนประกอบของอารมณ์.....	59
3.3	ประเภทของอารมณ์.....	60
3.4	ทักษะทางอารมณ์.....	61
3.5	การจัดการกับอารมณ์.....	66
3.6	เทคนิคการจัดการกับอารมณ์.....	68
4.	ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา.....	70
4.1	ที่ตั้งและประวัติความเป็นมา.....	70
4.2	วัตถุประสงค์ เป้าหมาย และขอบเขตของหน่วยงาน.....	71
4.3	โครงสร้างการบริหารงาน.....	75
4.4	ขั้นตอนการปฏิบัติงาน.....	76
5.	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	79
5.1	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบ โรงเรียน.....	79
5.2	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม.....	80
5.3	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางอารมณ์.....	83
6.	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	87
3.	วิธีดำเนินการวิจัย.....	88
1.	การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	88
2.	การพัฒนากิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบ มีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์.....	88
2.1	กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	88
2.2	กำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	89
3.	การดำเนินการจัดกิจกรรมและการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	115
4.	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	116
4.	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	117

1. ผลของการสร้างกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนตามแนวคิดการ เรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนใน ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา.....	118
2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน และผลการเปรียบเทียบ คะแนนจากแบบทดสอบความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทาง อารมณ์ ทั้งภายในกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง และระหว่างกลุ่มควบคุมกับ กลุ่มทดลอง.....	118
3. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจของการเข้าร่วมกิจกรรม จากแบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม.....	158
4. การติดตามผลหลังการจัดกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนตามแนว คิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและ เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา.....	160
5. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	161
1. สรุปผลการวิจัย.....	165
2. อภิปรายผล.....	170
3. ข้อเสนอแนะ.....	180
รายการอ้างอิง.....	182
ภาคผนวก.....	193
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	194
ภาคผนวก ข จดหมายขอความร่วมมือในการตรวจเครื่องมือและเก็บข้อมูลการวิจัย.....	196
ภาคผนวก ค แผนกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมี ส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและ อบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา.....	203
ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	265
- แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์.....	266
- แบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทักษะคิด.....	270
- แบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรม.....	272
- แบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม.....	276
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	278

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ตารางเปรียบเทียบจำนวนเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดของสถานพินิจและ คุ้มครองเด็กและเยาวชนทั่วประเทศระหว่างปี พ.ศ.2548- พ.ศ.2551 จำแนก ตามเพศ.....	2
2	ตารางแจกแจงจำนวนเด็กและเยาวชนที่ถูกดำเนินคดีโดยสถานพินิจเด็กและ เยาวชนทั่วประเทศระหว่างปี พ.ศ.2548- พ.ศ.2551 จำแนกอายุ.....	3
3	ตารางแจกแจงจำนวนเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ชายในเขตกรุงเทพมหานคร.....	5
4	การออกแบบกลุ่มเพื่อการมีส่วนร่วมสูงสุด.....	48
5	แผนการอบรมความรู้แบบมีส่วนร่วม.....	51
6	ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแผนการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน ตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและ เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา.....	91
7	รายละเอียดการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้ แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึก และอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา.....	92
8	กิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อ พัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและ เยาวชนชายบ้านกรุณา.....	94
9	ผลการตรวจสอบเชิงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแผนการจัด กิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อ พัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและ เยาวชนชายบ้านกรุณา.....	98
10	ผลการตรวจสอบเชิงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแบบทดสอบ ความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์.....	100
11	ผลการตรวจสอบเชิงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแบบวัดทักษะ ทางอารมณ์ในด้านทัศนคติ.....	107

ตารางที่		หน้า
12	ผลการตรวจสอบเชิงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรม.....	110
13	ผลการตรวจสอบเชิงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม.....	114
14	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ก่อนทดลองและหลังทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	119
15	การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม.....	120
16	การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง.....	120
17	การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	121
18	การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	121
19	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	122
20	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติหลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	124
21	การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม.....	126
22	การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง.....	128
23	การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	130
24	การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	132
25	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	134

ตารางที่		หน้า
26	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ ในด้านพฤติกรรมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	139
27	การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมก่อน และหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม.....	143
28	การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมก่อน และหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง.....	147
29	การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมก่อน การทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	150
30	การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมหลัง การทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	154
31	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจของการเข้าร่วมกิจกรรมจาก แบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม.....	158



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	องค์ประกอบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม.....	41
2	หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม.....	43
3	วงจรการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามรูปแบบของ Kolb.....	45
4	รูปแบบของกระบวนการกลุ่ม.....	47
5	หลักการสอนเจตคติแบบมีส่วนร่วม.....	52
6	หลักการสอนทักษะแบบมีส่วนร่วม.....	52
7	การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม.....	53
8	โครงสร้างการบริหารของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา.....	75
9	ขั้นตอนการปฏิบัติงานเกี่ยวกับเด็กและเยาวชน.....	76
10	ขั้นตอนการปฏิบัติงานของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา....	77
11	แผนการบำบัด แก้ไข และดำเนินการปล่อยตัวเด็กและเยาวชน.....	78
12	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	87

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยมีจำนวนประชากรทั้งหมดประมาณ 63 ล้านคน โดยเป็นประชากรเด็กและเยาวชน 15 ล้านคนซึ่งคิดเป็นร้อยละ 25 เมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนประชากรทั้งหมดของประเทศ (กรมการปกครอง, สำนักบริหารการทะเบียน, 2551) ซึ่งเด็กและเยาวชนถือได้ว่าเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าและมีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาประเทศ เพราะเด็กย่อมจะต้องเติบโตขึ้นในสภาพแวดล้อมและมีภารกิจแทนผู้ใหญ่ในปัจจุบัน อีกทั้งต้องเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าต่อไป สอดคล้องกับนโยบายเยาวชนแห่งชาติและแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนระยะยาว พ.ศ. 2545-2554 ที่กล่าวไว้ว่า เยาวชน หมายถึง บุคคลที่มีอายุระหว่าง 15 - 25 ปี และเป็นกลุ่มที่มีพลังอันสำคัญที่สามารถช่วยกันเสริมสร้างกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศชาติในอนาคต ดังนั้นจึงจำเป็นต้องอย่างยิ่งที่จะต้องให้ความสำคัญต่อการพัฒนาการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจะต้องคำนึงถึงคุณภาพของเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญต่อการหล่อหลอมพัฒนาการทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม สติปัญญา ศีลธรรม จริยธรรม รวมถึงการประพฤติปฏิบัติตัวให้ถูกต้องตามบรรทัดฐานทางสังคม หรือทัศนคติและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (ภูษิต ดวงจันทร์, 2547) เพราะเยาวชนควรตระหนักในคุณค่าของตนเองที่จะร่วมแรงร่วมใจ สามัคคี และเสียสละส่วนตนเพื่อประโยชน์แก่ส่วนรวม มีคุณธรรม จริยธรรม และสติปัญญาอันชาญฉลาดในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามแก่สังคม และนำพาประเทศชาติสู่ความรุ่งเรือง (นโยบายเยาวชนแห่งชาติและแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนระยะยาว พ.ศ. 2545-2554) ทั้งนี้ต้องมีการปลูกฝังขัดเกลาและสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนมีโอกาสพัฒนาศักยภาพของตนเองเพื่อจะได้เติบโตขึ้นมาเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ เพราะคุณภาพของเด็กและเยาวชนย่อมจะเป็นสิ่งสะท้อนคุณภาพของประชากรในประเทศต่อไป

ปัจจุบันสถานการณ์เยาวชนมีความรุนแรงมากทั้งปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหา ยาเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร มีพฤติกรรมเสี่ยง และประพฤติดัวไม่เหมาะสม ปัญหาทั้งหลายมาจากทั้งตัวเด็กและเยาวชนเองและจากผู้ใหญ่ซึ่งสร้างปัญหาให้กับตัวเด็กและเยาวชนรวมทั้งกระแสโลกาภิวัตน์ ระบบเศรษฐกิจ สังคม และการศึกษาที่ทำให้เกิดปัญหาต่างๆในกลุ่มเด็กและเยาวชน (นโยบายเยาวชนแห่งชาติและแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนระยะยาว พ.ศ. 2545-2554) จากสภาวะสังคมในปัจจุบันที่ต้องเผชิญกับปัญหาทั้งทางด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม

การศึกษา ฯลฯ ส่งผลให้สภาพสังคมเปลี่ยนแปลงไป อีกทั้งการก้าวเข้าสู่ยุคของความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการสื่อสารที่ไร้พรมแดน ทำให้ความเจริญทางด้านวัตถุเพิ่มมากขึ้น แต่ความเจริญทางด้านจิตใจกลับลดลง (จารุณี แซ่ตั้ง, 2548) ซึ่งความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุที่มีมากขึ้นในปัจจุบันก็ก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมในหลายๆด้านที่รุมเร้าประเทศไทย ณ ขณะนี้ส่งผลให้เด็กและเยาวชนต้องตกเป็นเหยื่อของความเจริญทางด้านวัตถุและเป็นภาระของสังคมอย่างต่อเนื่อง โดยปัจจุบันประเทศไทยได้ประสบปัญหาเด็กและเยาวชนกระทำผิดเพิ่มมากขึ้น ตั้งแต่การกระทำความผิดเล็กน้อยไปจนกระทั่งการกระทำความผิดร้ายแรง ซึ่งนับวันการกระทำผิดในเด็กและเยาวชนยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้นและมีสาเหตุแห่งการกระทำผิดที่ซับซ้อนยิ่งขึ้น นอกจากนี้จำนวนของเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นทุกปี (กระทรวงยุติธรรม, กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2552) ดังจะเห็นได้จากจำนวนเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนทั่วประเทศ ดังนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบจำนวนเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนทั่วประเทศระหว่างปี พ.ศ.2548- พ.ศ.2551 จำแนกตามเพศ

เพศ	ปี พ.ศ.				รวม
	2548	2549	2550	2551	
ชาย	32,756	44,161	46,593	48,779	172,289
หญิง	3,324	4,507	4,535	4,202	16,568
รวม	36,080	48,668	51,128	52,981	188,857

ที่มา : กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม, 2552

จากรายงานสถิติของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าระหว่างปี พ.ศ. 2548 ถึง พ.ศ.2551 จำนวนเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดทั่วประเทศมีเพิ่มขึ้นทุกปี โดยในปี พ.ศ. 2548 อัตราเด็กและเยาวชนที่การกระทำผิดมีร้อยละ 19.10 ปี พ.ศ.2549 มีร้อยละ 25.77 ปี พ.ศ.2550 มีร้อยละ 27.07 และปี พ.ศ. 2551 มีร้อยละ 28.05 นอกจากนี้พบว่าระหว่างปี พ.ศ. 2548 ถึง พ.ศ.2551 เด็กและเยาวชนชายมีอัตราการกระทำความผิดร้อยละ 90 ขณะที่เด็กและเยาวชนหญิงมีอัตราการกระทำความผิดร้อยละ 10 จึงสรุปได้ว่า เด็กและเยาวชนชายมีอัตราการกระทำความผิดมากกว่าเด็กและเยาวชนหญิง

จากการที่เด็กและเยาวชนกระทำความผิด จำเป็นอย่างยิ่งที่เด็กและเยาวชนเหล่านั้นจะต้องได้รับการช่วยเหลือทั้งจากการศึกษา อบรม สั่งสอน และสงเคราะห์ เพื่อให้กลับตัวเป็นพลเมืองดี (จารุณี แซ่ตั้ง, 2548) เพราะปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นนั้นนอกจากจะส่งผลกระทบต่อเด็กและเยาวชนสูญเสียโอกาสในการมีชีวิตที่ปกติสุขและมีศักยภาพตามพัฒนาการที่เหมาะสมเพื่อเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไปแล้ว เด็กและเยาวชนเหล่านี้ก็อาจเป็นผู้ก่อให้เกิดปัญหาสังคมในด้านความสงบเรียบร้อยและความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของคนในสังคมด้วย และปัญหาที่น่าวิตกเป็นอย่างยิ่งคือ เด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดส่วนใหญ่เป็นเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี ซึ่งเป็นวัยของการเรียนรู้และเปิดรับสิ่งใหม่ๆเพื่อพัฒนาตนเองให้ก้าวไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่ดี ดังจะเห็นได้จากจำนวนเด็กและเยาวชนที่ถูกดำเนินคดีโดยสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนทั่วประเทศ ดังนี้

ตารางที่ 2 จำนวนเด็กและเยาวชนที่ถูกดำเนินคดีโดยสถานพินิจเด็กและเยาวชนทั่วประเทศ ระหว่างปี พ.ศ.2548- พ.ศ.2551 จำแนกตามกลุ่มอายุ

เพศ	ปี พ.ศ.								รวม
	2548		2549		2550		2551		
อายุ	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
7-14	5,207	665	7,172	996	7,864	1,024	7,783	1,237	31,948
15-18	27,549	2,659	36,989	3,151	38,729	3,511	40,996	2,965	156,909
รวม	32,756	3,324	44,161	4,507	46,593	4,535	48,779	4,202	188,857

ที่มา : กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม, 2552

จากรายงานสถิติของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในตารางที่ 2 พบว่า ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 ถึง พ.ศ.2551 เด็กและเยาวชนชายที่กระทำความผิดร้อยละ 76 มีอายุอยู่ในช่วง 15-18 ปี ขณะที่เด็กและเยาวชนชายที่กระทำความผิดร้อยละ 15 มีอายุอยู่ในช่วง 7-14 ปี เช่นเดียวกับเด็กและเยาวชนหญิงที่กระทำความผิดร้อยละ 7 มีอายุอยู่ในช่วง 15-18 ปี ในขณะที่เด็กและเยาวชนหญิงที่กระทำความผิดเพียงร้อยละ 2 มีอายุในช่วง 7-14 ปี จะเห็นได้ว่าเด็กและเยาวชนที่มีอัตราการทำผิดมากจะมีอายุระหว่าง 15-18 ปี

จากปัญหาและจำนวนการกระทำความผิดของเด็กและเยาวชนในปัจจุบัน ส่งผลให้กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นหน่วยงานที่ควบคุมดูแลเด็กและเยาวชนที่มีพฤติกรรม

เบี่ยงเบนและต้องโทษในคดีต่างๆทั้งที่อยู่ระหว่างพิจารณาคดีและคดีถึงที่สุดแล้ว ต้องรองรับปัญหาดังกล่าวที่นับวันยิ่งเพิ่มจำนวนและมีความรุนแรงมากขึ้น (ภูษิต ดวงจันทร์, 2547) ซึ่งในการฟื้นฟูเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดนับว่าเป็นภารกิจที่สำคัญยิ่งในการแก้ไขปัญหาอาชญากรรมที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากการลดจำนวนเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดลง (ปริญญา เหลืองอุทัย, 2544) โดยเมื่อเด็กและเยาวชนกระทำผิดจะต้องได้รับการอบรมฟื้นฟูเพื่อให้เด็กและเยาวชนที่กระทำผิดเหล่านี้ได้กลับคืนสู่สังคมและเป็นพลเมืองที่ดีต่อไป

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน เป็นหน่วยงานหนึ่งของกระทรวงยุติธรรม อันมีผู้อำนวยการกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนเป็นผู้รับผิดชอบดูแล ซึ่งเป็นอีกองค์กรหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญกับเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าศาลเยาวชนและครอบครัว และมักถูกจัดตั้งเคียงข้างกับศาลเยาวชนและครอบครัวด้วย โดยมีหน้าที่สืบเสาะและพินิจ ตลอดจนทำรายงานเสนอต่อศาลเกี่ยวกับประวัติ สิ่งแวดล้อม และสาเหตุของการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน เพื่อเสนอต่อผู้อำนวยการกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ทั้งยังสอดส่องเด็กและเยาวชนที่ศาลมีคำพิพากษาให้คุมประพฤติ หรือกำหนดเงื่อนไขให้ปฏิบัติตาม และควบคุมตัวเด็กและเยาวชนไว้ระหว่างการพิจารณาคดีตามคำสั่งศาลหรือควบคุมตัวเด็กและเยาวชนตามคำพิพากษาของศาล (กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2552)

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนมีหน่วยงานในสังกัดอยู่ทั่วประเทศ โดยจะมีสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ในการทำหน้าที่ควบคุมตัวเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดเพื่อรอฟังคำตัดสินของศาล โดยในเขตกรุงเทพมหานครจะมีศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน 4 แห่ง โดยเป็นศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิง 1 แห่ง ได้แก่ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปรานี ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชาย 3 แห่ง ได้แก่ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรูณา ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านมุทิตา ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา โดยเมื่อเด็กและเยาวชนกระทำความผิดแล้วถูกจับกุม ตำรวจจะนำตัวส่งสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนภายใน 24 ชั่วโมง จากนั้นจะมีการติดต่อผู้ปกครองเพื่อให้เข้ารับการประกันตัว โดยจะต้องมาฟังคำตัดสินของศาลตามกำหนด ซึ่งเมื่อศาลมีคำสั่งให้เด็กและเยาวชนต้องเข้ารับการฝึกและอบรม ก็จะมีการส่งตัวไปตามศูนย์ฝึกฯ ดังกล่าวข้างต้น โดยพิจารณาจากอายุประกอบกับคดีที่เด็กและเยาวชนก่อเหตุขึ้น และจากการสำรวจจำนวนเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิด พบว่า เยาวชนชายมีอัตราการกระทำผิดมากกว่าเยาวชนหญิง (กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2552) ด้วยเหตุที่เยาวชนเป็นกำลังสำคัญ

ของชาติในอนาคต จึงต้องมีการเร่งแก้ไขปัญหาการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนอย่างเร่งด่วน เพื่อลดอัตราการทำผิด โดยเฉพาะการทำผิดของเด็กและเยาวชนชาย

จากการสำรวจศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายทั้ง 3 แห่ง พบว่า แต่ละศูนย์ฝึกจะรองรับเด็กและเยาวชนชายได้ในอัตราที่แตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายในเขตกรุงเทพมหานคร

ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชาย	จำนวน (คน)	
	รับได้	มี
บ้านกรุดา	420	625
บ้านมุทิตา	160	97
บ้านอุเบกขา	160	178

ที่มา : กลุ่มงานข้อมูลและสารสนเทศ สำนักพัฒนาระบบงานยุติธรรม กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม, 2552

จากผลสำรวจดังแสดงในตารางที่ 3 พบว่าเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุดามีจำนวนมากที่สุดถึง 625 คน ขณะที่ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านมุทิตาและบ้านอุเบกขามีจำนวนเพียง 97 คน และ 178 คนตามลำดับ สอดคล้องกับนักวิชาการอบรมและฝึกวิชาชีพ (สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2551) ที่กล่าวว่า “ด้วยเหตุที่ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุดาเป็นศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายรุ่นใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 16-23 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่มีอัตราการทำผิดมากที่สุด ดังนั้นจึงมีจำนวนเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกเกินกว่ากำหนดเกือบ 300 คน”

ปัจจุบันศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุดาต้องรองรับเด็กและเยาวชนชายที่กระทำความผิดจากคำตัดสินของศาลถึง 26 ศาล โดยมีเด็กและเยาวชนรวมทั้งสิ้น 625 คน เยาวชนที่กระทำความผิดอายุต่ำสุด 15 ปีและสูงสุด 23 ปี ซึ่งเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดมีอายุโดยเฉลี่ย 17 ปี โดยถูกดำเนินคดีในฐานความผิดเกี่ยวกับทรัพย์สิน ชีวิตและร่างกาย เพศ ความสงบสุข เสรีภาพ ชื่อเสียงและการปกครอง ยาเสพติดให้โทษ อาวุธและวัตถุระเบิด เป็นต้น (กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2552)

เด็กและเยาวชนที่กระทำผิดและได้รับคำสั่งศาลให้มาอบรมฟื้นฟูในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา มีพื้นฐานทางครอบครัว ความเป็นอยู่ สภาพจิตใจ และประสบปัญหาในชีวิตที่แตกต่างกัน ดังนั้นปัญหาของเด็กและเยาวชนแต่ละคนจึงมีความหลากหลาย อาทิเช่น การไม่เห็นคุณค่าในตนเอง การประสบกับภาวะซึมเศร้า มีความเครียดสูง ไม่มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเอง และไม่มีทักษะทางอารมณ์ ฯลฯ (นักจิตวิทยา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2551)

เมื่อเด็กและเยาวชนกระทำผิดและต้องเข้ามาอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณาแล้ว การยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับกฎระเบียบของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา เป็นเรื่อง que เด็กและเยาวชนต้องให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตามกฎระเบียบดังกล่าว (นักวิชาการอบรมและฝึกวิชาชีพ, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2551) แต่ในความเป็นจริงแล้ว เด็กและเยาวชนยังไม่สามารถปรับตัวและปฏิบัติตามกฎระเบียบของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณาได้ จึงทำให้เด็กและเยาวชนยังคงละเมิดกฎของศูนย์ฝึกฯ อยู่อย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้จะสังเกตได้จากข่าวที่ปรากฏตามสื่อต่างๆ ที่นำเสนอเกี่ยวกับการหลบหนีและการละเมิดกฎระเบียบของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา ดังเช่น เหตุการณ์ในวันที่ 30 สิงหาคม พ.ศ.2551 ที่ผ่านมา "... เกิดเหตุเยาวชนชายของศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา ต.บางปลา อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ หลบหนีออกจากศูนย์ฝึกฯ โดยก่อนเกิดเหตุได้สร้างสถานการณ์เผาเทียนในเรือนนอน ก่อนอาศัยช่วงซุ่มพั้งประตูเรือนนอน 2 แห่ง หลบหนีออกมาทั้งสิ้น 218 คน จากทั้งหมด 754 คน ส่วนไฟไหม้ในเรือนนอนสามารถดับได้ทัน ก่อนที่จะลุกลาม ถ้าสุดท้ายจริงและเจ้าหน้าที่อาสาสมัคร สามารถนำตัวกลับมาได้แล้ว 112 คน สำหรับเยาวชนที่นำกลับมาได้นั้น เจ้าหน้าที่จะทำหนังสือถึงศาลขอเพิ่มจำนวนวันควบคุม ส่วนที่เป็นหัวใจจะแจ้งข้อหาทำลายทรัพย์สินของทางราชการเพิ่ม ส่วนสาเหตุน่าจะเกิดจากความเครียด..." (เด็กบ้านกรุณา ก่อเหตุหนี, 2551) จากเหตุการณ์ดังกล่าว จะเห็นได้ว่า การที่ต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา ทำให้เด็กและเยาวชนชายเกิดความเครียดมากขึ้น

นอกจากนี้ จากการอยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมากของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณาที่ต้องโทษหนัก-เบาต่างกัน มีพื้นฐานของปัญหาที่แตกต่างกัน ประกอบกับเด็กและเยาวชนยังอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่มีความคิดคะนองและมีอารมณ์รุนแรง จึงส่งผลให้เกิดการทะเลาะวิวาทและทำร้ายร่างกายกันอยู่เสมอ (นักวิชาการอบรมและฝึกวิชาชีพ, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2551) โดยนักจิตวิทยา (สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2551) กล่าวว่า " เมื่อเด็กและ

เยาวชนเข้ามาอยู่รวมกันจะมีการแบ่งเป็นกลุ่ม ซึ่งเมื่อมีปัญหาระหว่างกลุ่มทำให้มีการทำร้ายกันบ่อยครั้ง โดยมีการใช้อุปกรณ์กีฬา เช่น ไม้แบดมินตัน จนกระทั่งลูกกรงและเหล็กดัด ฯลฯ เป็นอาวุธในการทำร้ายร่างกายกัน ซึ่งโดยปกติแล้วเด็กและเยาวชนที่เป็นผู้นำในการก่อความรุนแรงดังกล่าวส่วนใหญ่จะเป็นเด็กและเยาวชนที่ไม่มีทักษะทางอารมณ์และไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้...” จึงสรุปได้ว่า การขาดทักษะทางอารมณ์เป็นปัญหาที่พบบ่อยและมีความรุนแรงที่สุด เนื่องจากเด็กและเยาวชนที่เป็นวัยรุ่นมักขาดการยั้งคิดในการกระทำใดๆ และใช้อารมณ์ในการตัดสินใจปัญหา เมื่อเกิดความขัดแย้งทางอารมณ์ขึ้นจึงส่งผลให้เกิดการกระทำผิดตามมา (จินตนา ไพบูลย์, 2543)

การมีทักษะทางอารมณ์หรือมีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของบุคคลแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกัน ซึ่งสาเหตุอาจเห็นได้จากการที่บุคคลนั้นเป็นคนที่มีความบุคลิกลักษณะแตกต่างกันออกไปในสังคม คนเราทุกคนจำเป็นต้องอยู่ในสังคม มีการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งสามารถทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆ ขึ้นมาในระหว่างนั้นได้ เพราะอารมณ์เป็นสิ่งที่มักเกิดขึ้นอยู่เสมอในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ดังนั้นเมื่อบุคคลต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแล้ว อารมณ์ที่เกิดขึ้นจึงไม่ควรที่จะส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ด้วยเหตุนี้บุคคลจึงควรมีทักษะทางอารมณ์และพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเองเพื่อรักษาความสัมพันธ์ให้อยู่ร่วมกันได้ในสังคม (ศุภดิ คุุสวนนท์, 2546) อารมณ์เป็นสัญญาณที่บอกอะไรบางอย่างแก่เราได้ ดังนั้นบทเรียนทางอารมณ์จึงช่วยให้คนเราเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น จึงนับว่าเป็นประโยชน์ต่อเรา เพราะธรรมชาติของอารมณ์เป็นเรื่องจริงและเป็นสิ่งที่เราจำเป็นต้องจัดการกับอารมณ์ที่เรียกว่า “การจัดการกับอารมณ์” ซึ่งในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่า การมีทักษะทางอารมณ์ที่ดีเป็นสิ่งที่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการมีสติปัญญาที่ดี (สินีนากู กำเนิดเพชร, 2544) ซึ่งทักษะทางอารมณ์ขึ้นพื้นฐานที่ควรฝึกฝนเพื่อการพัฒนาไปสู่ทักษะอื่นๆ คือ การรู้เท่าทันอารมณ์ การยอมรับอารมณ์ และการควบคุมอารมณ์ (พรรณพิมล หล่อตระกูล, 2545)

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนได้มีนโยบายให้ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายในเขตกรุงเทพมหานครทั้ง 3 แห่ง รวมทั้งศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรมฯ จัดทำหลักสูตรการศึกษาจากระบบโรงเรียน หลักสูตรการสอนวิชาชีพ พร้อมทั้งการสอนที่มีการสอดแทรกศีลธรรม จริยธรรมและการจัดกิจกรรมให้กับเด็กและเยาวชน โดยหลักสูตรต่างๆ ให้ความสำคัญและเหมาะสมตามแต่สภาพของแต่ละศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนดังที่กล่าวมาข้างต้น ซึ่งจะเน้นการให้การศึกษาจากระบบโรงเรียนแก่เด็กและเยาวชนเป็นหลัก (กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2552)

ในปัจจุบันทางศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณาได้อำอิงหลักสูตร การศึกษานอกระบบโรงเรียนจากศูนย์บริการการศึกษาอกระบบโรงเรียนและการศึกษาตาม อัยาศัย อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ เป็นหลักในการจัดการศึกษาให้กับเด็กและเยาวชน โดยมีการจัดการเรียนวิชาสามัญตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น-ปลาย และการเรียนการสอน วิชาชีพ 13 หน่วยกิต มี 11 หลักสูตร ซึ่งประกอบด้วย หลักสูตรช่างตัดเย็บเสื้อผ้าชาย หลักสูตรช่าง ศิลป์ หลักสูตรช่างตัดผมชาย หลักสูตรช่างไฟฟ้า หลักสูตรช่างวิทยุ-โทรทัศน์ หลักสูตรช่างยนต์ หลักสูตรช่างเชื่อมโลหะ หลักสูตรช่างไม้ครุภัณฑ์ หลักสูตรดนตรีสากล หลักสูตรหัตถกรรม หลักสูตรเกษตรกรรม ทั้งนี้ในส่วนของอนุศาสนาจารย์ได้มีการสอนจริยศึกษา ธรรมศึกษาและ ขนบธรรมเนียมประเพณีไทย (ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน, 2549)

นอกจากการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนแล้ว ทางศูนย์ฝึกฯยังมีการจัดกิจกรรมต่างๆ ให้กับเด็กและเยาวชนด้วย เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อลด ความเครียดและภาวะซึมเศร้า ลดความขัดแย้งในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นและส่งเสริมทักษะในการ ทำงานร่วมกับผู้อื่น อาทิเช่น กิจกรรมการแข่งขันกีฬา กิจกรรมเข้าค่าย ฯลฯ และยังมีการจัด กิจกรรมขึ้นในวันสำคัญต่างๆเพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว อาทิเช่น กิจกรรมวันพ่อ วันแม่ วันเด็ก วันครอบครัว ฯลฯ และกิจกรรมที่ปลูกฝังศีลธรรมและจริยธรรม ได้แก่ การนิมนต์พระ มาเทศน์ให้กับเด็กและเยาวชนเพื่อขัดเกลาลึกลับใจ การบรรพชาเพื่อเป็นพระราชกุศลให้กับสมเด็จพระ เจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ เป็นต้น (นิตินพ โฉวเจริญ , สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2551)

จากการค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องรวมถึงการสัมภาษณ์บุคคลที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ นักจิตวิทยาและนักวิชาการอบรมและฝึกอาชีพในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้าน กรุณา จะเห็นได้ว่า การเรียนการสอนและกิจกรรมที่ศูนย์ฝึกฯจัดขึ้นให้กับเด็กและเยาวชนจะเน้น ในเรื่องของการฝึกทักษะวิชาชีพเพื่อนำไปใช้ในการประกอบวิชาชีพในอนาคต เน้นการปลูกฝัง ศีลธรรม จริยธรรม เพื่อให้เด็กและเยาวชนประพฤติปฏิบัติตัวเป็นพลเมืองดีเพื่อกลับเข้าสู่สังคม ต่อไป และการดำเนินกิจกรรมเป็นไปเพื่อลดความเครียด ความกดดัน และภาวะซึมเศร้าเป็น สำคัญ แต่ในความเป็นจริงแล้ว เด็กและเยาวชนที่ถูกจับกุมและถูกส่งตัวเพื่อมารับการอบรมฟื้นฟู ความประพฤติเหล่านี้มีพื้นฐานทางจิตใจที่แตกต่างกัน ดังนั้นการแก้ปัญหาที่เกิดจากการกระทำ ผิดของเด็กและเยาวชน จึงต้องมีการจัดกิจกรรมหรือจัดการฝึกอบรมเพื่อแก้ปัญหาที่เป็นสาเหตุ แห่งการกระทำผิด เพื่อเป็นการแก้ไขจุดอ่อน ปรับปรุงข้อบกพร่อง และพัฒนาทักษะในการดำเนิน ชีวิตเมื่อกลับเข้าสู่สังคมอีกครั้ง เช่น การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์และการควบคุม

อารมณ์ของเด็กและเยาวชนให้ดีขึ้น เพื่อให้มีสติยังคิดและรู้จักยับยั้งชั่งใจในขณะที่จะลงมือกระทำ ความผิด ซึ่งถ้าเด็กและเยาวชนสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ อัตราการกระทำผิดในเด็ก และเยาวชนก็จะลดน้อยลง สอดคล้องกับ นักจิตวิทยา (สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2551)

ในปัจจุบันศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา ยังไม่ได้ให้ความสำคัญและสนใจที่จะจัดกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนาทักษะดังกล่าวเท่าที่ควรนัก มีเพียงการจัดทำแผนกิจกรรมและคู่มือการจัดกิจกรรมบำบัด พื้นฟู เด็กและเยาวชนของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการนำไปปฏิบัติเท่านั้น แต่ยังไม่ได้มีการลงมือปฏิบัติให้เห็นเป็นรูปธรรมเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นของเด็กและเยาวชน (นักจิตวิทยา, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2551)

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะมีหน่วยงานหลายหน่วยงาน อาทิเช่น สำนักพัฒนาระบบงาน ยุติธรรมเด็กและเยาวชน กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน สำนักงบประมาณ ความช่วยเหลือป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (Narcotics Affairs Section NAS) เข้ามามีบทบาท และส่วนเกี่ยวข้องในการจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อบำบัด พื้นฟู ให้กับเด็กและเยาวชนทั้งใน สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนและศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนต่างๆ (สำนักพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน, 2547) แต่ในการจัดกิจกรรมของศูนย์ฝึกและอบรมเด็ก และเยาวชนชายบ้านกรูณาก็ยังประสบปัญหาและอุปสรรคต่างๆ อาทิเช่น (นักสังคมสงเคราะห์, สัมภาษณ์, 17 ธันวาคม 2551)

1. เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจวัตถุประสงค์และไม่เล็งเห็นความสำคัญรวมทั้ง ประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรมที่จัดขึ้น ส่งผลให้ไม่เกิดความสนใจและความร่วมมือในการทำ กิจกรรมเท่าที่ควร
2. กิจกรรมที่ทางศูนย์ฝึกฯจัดขึ้นไม่สอดคล้องกับความต้องการและวัตถุประสงค์ที่แท้จริง ของเด็กและเยาวชน
3. เด็กและเยาวชนขาดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมที่จัดขึ้น เนื่องจากไม่มีการให้รางวัลหรือ สิ่งตอบแทนจากการเข้าร่วมทำกิจกรรม
4. เทคนิคในการจัดกิจกรรมไม่เร้าความสนใจและไม่กระตุ้นการเรียนรู้ของเด็กและ เยาวชน

จากปัญหาที่เกิดขึ้นดังกล่าว จึงทำให้กิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่จัดขึ้นไม่ ประสบความสำเร็จ เนื่องจากมาจากเด็กและเยาวชนไม่มีความต้องการและไม่เห็นความสำคัญของ

กิจกรรมที่จัดขึ้น นอกจากนี้กิจกรรมถูกกำหนดขึ้นมาจึงไม่ตรงกับปัญหาและไม่สอดคล้องกับธรรมชาติของผู้เรียนและกิจกรรมที่จัดไม่ได้เกิดจากเด็กและเยาวชนได้มีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน จึงควรมีการปรับปรุงและหาวิธีการเพื่อให้การจัดกิจกรรมประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยในการจัดกิจกรรมให้กับเด็กและเยาวชนจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องตอบสนองความต้องการของเด็กและเยาวชนเหล่านั้นได้ เพื่อให้การจัดกิจกรรมประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้และประโยชน์ที่ได้รับก่อให้เกิดผลดีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้นของเด็กและเยาวชน ดังนั้นในการจัดกิจกรรมจึงควรให้เด็กและเยาวชนได้มีส่วนร่วมและได้ลงมือปฏิบัติจริง เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้แสดงความสามารถและศักยภาพของตนเองออกมาได้อย่างเต็มที่ อีกทั้งยังก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกันอีกด้วย เพราะเด็กและเยาวชนดังกล่าวอยู่ในช่วงวัยที่เชื่อมต่อระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เด็กและเยาวชนวัยนี้จึงประสบกับปัญหาต่างๆ ทั้งการปรับตัว การจัดการกับอารมณ์ การควบคุมความคิดไปในทางที่ถูกต้อง อีกทั้งวัยดังกล่าวเป็นวัยของการสร้างปรัชญาของชีวิตและอุดมคติของตนเอง ต้องการความเป็นอิสระ มีความคิดพึ่งพาตนเอง และต้องการการยอมรับจากสังคม (สุชา จันทน์อม, 2527) ดังนั้นในการจัดกิจกรรมเพื่อให้ประสบความสำเร็จและเกิดประสิทธิภาพแก่เด็กและเยาวชนสูงสุดนั้น จึงต้องเปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทุกขั้นตอน เพื่อให้เด็กและเยาวชนรู้สึกว่าคุณเองมีอิสระ มีความสามารถ และพึ่งพาตนเองได้ ฉะนั้นการจัดกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนให้กับเด็กและเยาวชนในศตวรรษที่ 21 ดังกล่าว จึงควรดำเนินการต่างๆโดยมีการนำแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมาใช้ในการส่งเสริมให้กิจกรรมนั้นๆ ประสบความสำเร็จและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะการกำหนดเป้าหมายของการเรียนรู้หรือการทำกิจกรรมร่วมกันต้องอาศัยความร่วมมือและการมีส่วนร่วม ดังนั้นแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาคนในสังคมเป็นอย่างยิ่ง

แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นแนวคิดที่จัดประสบการณ์ที่ให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการแสวงหาความรู้และลงมือปฏิบัติจากแหล่งความรู้ที่สัมพันธ์กับชีวิตจริง เพื่อให้ผู้เรียนได้แสดงศักยภาพของตนในด้านความคิดและประสบการณ์เพื่อนำมาร่วมแลกเปลี่ยนกับผู้อื่นทำให้ขยายประสบการณ์ของตนและเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การร่วมกับผู้อื่นวางแผนแก้ปัญหาและนำไปปฏิบัติตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล รวมทั้งนำผลการปฏิบัติมาประเมินผล (ดาวใจ อินทร์จันทร์, 2543) ทั้งนี้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจะช่วยให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ที่สัมพันธ์กับชีวิตจริง ได้รับการฝึกฝน ทักษะการแสวงหาความรู้ ทักษะการบันทึกความรู้ ทักษะความคิด ทักษะการจัดการกับความรู้ ทักษะการแสดงออก ทักษะการสร้างความรู้

ใหม่ และทักษะในการทำงานกลุ่ม ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาไปสู่การเป็นคนเก่ง ดี และมีความสุข (เลอพงค์ เทพไชย, 2542) ดังนั้นเมื่อนำแนวคิดดังกล่าวมาใช้ในการดำเนินการจัดกิจกรรมจะทำให้เด็กและเยาวชนสามารถพัฒนาทักษะทางอารมณ์ได้ เพราะการลงมือทำกิจกรรมอย่างเต็มที่ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน ทำให้เด็กและเยาวชนเรียนรู้ถึงผลกระทบจากการขาดทักษะทางอารมณ์อย่างเป็นรูปธรรม สามารถสะท้อนข้อผิดพลาดที่เคยกระทำผิดเนื่องจากการขาดทักษะทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี และข้อคิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมจะทำให้เด็กและเยาวชนสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) เป็นการเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เกิดจากความเชื่อที่ว่า การเรียนรู้ของคนเป็นกระบวนการสร้างความรู้ด้วยตัวของผู้เรียนเอง โดยมีผู้สอนจัดกระบวนการเรียนการสอนที่เอื้ออำนวยให้เกิดการสร้างความรู้มากกว่าการถ่ายทอดความรู้จากผู้สอนสู่ผู้เรียนแต่เพียงอย่างเดียว ดังนั้นกระบวนการสร้างความรู้จึงต้องอ้างอิงจากประสบการณ์ของผู้เรียน เป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นฝ่ายกระทำ อันจะทำให้การเปลี่ยนแปลงไปสู่การเรียนรู้ใหม่ๆอย่างต่อเนื่อง การเรียนรู้ลักษณะนี้จึงย้าถึงลักษณะทางสังคมของการเรียนรู้ที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเองและระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน ทำให้เกิดการขยายเครือข่ายการเรียนรู้ออกไปอย่างกว้างขวาง ซึ่งโครงสร้างพื้นฐานของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมประกอบด้วยหลักการเรียนรู้พื้นฐาน 2 อย่าง ได้แก่ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (กรมสุขภาพจิต , 2543)

Kolb (1984) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่ต้องคำนึงถึงการจัดกิจกรรมที่ครบองค์ประกอบทั้ง 4 ประการ ดังนี้

1. ประสบการณ์ (Experience) ผู้สอนช่วยให้ผู้เรียนนำประสบการณ์เดิมของตนมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้
2. การสะท้อนความคิดและอภิปราย (Reflect and Discussion) ผู้สอนช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสดูแลออกเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง
3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (Understanding and conceptualization) ผู้เรียนเกิดความเข้าใจและนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด อาจเกิดขึ้นโดยผู้เรียนเป็นฝ่ายริเริ่มแล้วผู้สอนช่วยเติมแต่งให้สมบูรณ์หรือในทางกลับกันผู้สอนนำทางและผู้เรียนเป็นผู้สานต่อจนความคิวนั้นสมบูรณ์เป็นความคิดรวบยอด
4. การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด (Experiment) ผู้เรียนนำเอาการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในลักษณะหรือสถานการณ์ต่างๆจนเกิดเป็นแนวปฏิบัติของผู้เรียนเอง

การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม เป็นการเรียนรู้พื้นฐานซึ่งเมื่อประกอบกับการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ กระบวนการกลุ่มจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมสูงสุด โดยผู้สอนต้องออกแบบกลุ่มให้เหมาะสมกับผู้เรียนและกิจกรรม ทั้งนี้ต้องทำให้ผู้เรียนบรรลุงานสูงสุดด้วย โดยการออกแบบงานซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้สอนจะต้องจัดทำเป็นใบงานที่กำหนดให้กลุ่มผู้เรียนทำกิจกรรมให้บรรลุวัตถุประสงค์

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ได้ข้อสรุปว่า เด็กและเยาวชนชายมีการกระทำผิดมากที่สุดเมื่อเทียบกับวัยอื่นๆและมักมีการกระทำผิดซ้ำอย่างต่อเนื่อง จากการสำรวจศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณาและสัมภาษณ์บุคคลที่เกี่ยวข้องในหน่วยงานดังกล่าว สรุปได้ว่า เด็กและเยาวชนชายในศูนย์ฝึกฯมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ทั้งนี้เนื่องมาจากปัญหาที่หลากหลาย โดยเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่ที่ก่อเหตุรุนแรง มักมีสาเหตุเนื่องมาจากเด็กและเยาวชนเหล่านั้นขาดทักษะทางอารมณ์ และไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ทั้งนี้เพราะในการจัดการศึกษาและกิจกรรมให้กับเด็กและเยาวชนที่ผ่านมา มักใช้การอบรมสั่งสอน การตักเตือนความประพฤติ ฯลฯ ซึ่งกฎเกณฑ์ต่างๆดังกล่าวเป็นตัวจำกัดความรู้สึกรู้สึกนึกคิดและไม่ได้ตอบสนองปัญหาและความต้องการของเด็กและเยาวชนอย่างแท้จริง เมื่อเด็กและเยาวชนไม่ได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น จึงทำให้มีการกระทำผิดซ้ำอีก ดังนั้นในการวางแผนจัดกิจกรรมจึงควรคำนึงถึงความต้องการของเด็กและเยาวชนเป็นสำคัญและในการดำเนินการจัดกิจกรรมต้องให้เด็กและเยาวชนได้มีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมนั้นๆด้วย

ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณาว่าเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าและมีความสำคัญต่อประเทศชาติในอนาคต ปัจจุบันนี้เด็กและเยาวชนที่กระทำผิดมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นการฟื้นฟู บำบัด และอบรมเด็กและเยาวชนเพื่อไม่ให้กลับมากระทำผิดซ้ำอีก จึงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้เด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกฯดังกล่าวเป็นเด็กและเยาวชนชายรุ่นใหญ่อายุ 15 - 23 ปี ซึ่งมีอัตราการกระทำผิดสูงกว่าวัยอื่นๆและคดีที่ทำผิดค่อนข้างร้ายแรง อันเนื่องมาจากการขาดทักษะทางอารมณ์ทำให้ขาดสติยั้งคิด จึงก่อให้เกิดการกระทำผิดซ้ำขึ้น การจัดการศึกษาและการจัดกิจกรรมนอกระบบโรงเรียนจึงต้องเข้าถึงความต้องการของเด็กและเยาวชนเป็นสำคัญ โดยมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น ดังนั้นจึงสมควรที่จะมีการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนโดยใช้แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเข้ามาช่วยในการดำเนินการจัดกิจกรรม เพื่อให้เด็กและเยาวชน

เกิดทักษะและมีพัฒนาการทางอารมณ์มากขึ้น อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมทักษะในการปฏิสัมพันธ์ การทำงานและการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น เพื่อให้เด็กและเยาวชนที่เคยกระทำความผิดสามารถ ควบคุมอารมณ์ตนเอง เปลี่ยนแปลงเจตคติและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อันจะส่งผลให้การกระทำ ความผิดในเด็กและเยาวชนลดลง สามารถกลับเข้าสู่สังคมและดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข ตลอดจนปฏิบัติตัวเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติสืบไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้าน กฤณา
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของเด็กและเยาวชนใน ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกฤณา
3. เพื่อเปรียบเทียบทักษะทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของเด็กและ เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกฤณา
4. เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมกิจกรรม การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและ อบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกฤณา

สมมติฐานของการวิจัย

จากการประมวลผลงานวิจัยของสมสุข สัมมา (2541) ดาวใจ อินทร์จันทร์ (2543) อุบล รัตน์ ฐวิวงษ์ (2544) Schmelzkopt (2002) Natvig, Albrektsen และ Qvarnstrom (2003) พบว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการกับความเครียด อย่างเหมาะสม กระตุ้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น ทั้งนี้ยังเปิดโอกาสให้แสดง ความคิดเห็น ได้เต็มที่ มีอิสระทางความคิดและการทำงาน ช่วยเพิ่มทักษะในการอยู่ร่วมกัน และนำ ความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้

Griffin (1970) กล่าวว่า ลักษณะกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนต้องมีความ สอดคล้องกับความต้องการของสังคม และต้องเป็นกิจกรรมที่เป็นเรื่องการเรียนรู้จากประสบการณ์ อันจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในพฤติกรรมของบุคคลที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการจัด

กิจกรรม ทั้งนี้กิจกรรมต้องเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ในการเรียนรู้จากกิจกรรมต่างๆที่มีอยู่นอกหลักสูตร

ประเวศ ดันติพิวัฒน์สกุล (2541) กล่าวว่า อารมณ์ของมนุษย์มีความสลับซับซ้อนซึ่งจะปรากฏมากขึ้นตามวุฒิภาวะ ดังนั้นทุกคนจึงต้องเรียนรู้วิธีการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ และควบคุมอารมณ์ของตนเอง เพื่อที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขยิ่งขึ้น เนื่องจากอารมณ์เป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งในการสื่อสารกับผู้อื่น และมีผลต่อความสัมพันธ์ของบุคคล

จากแนวคิดดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยตั้งสมมติฐานดังนี้

1. หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ กลุ่มทดลองจะมีทักษะทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง
2. กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ จะมีทักษะทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ศึกษา ได้แก่ เด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรรณา ซึ่งเป็นเยาวชนอายุ 15 – 23 ปี จำนวน 625 คน ข้อมูลจากการสัมภาษณ์นักวิชาการอบรมและฝึกวิชาชีพ 6 ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรรณา (นรินทร์ โล้วเจริญ, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2551)
2. เนื้อหาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย การนำหลักการและแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มาใช้เป็นกระบวนการในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการพัฒนาทักษะทางอารมณ์
3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ
 - 3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
 - 3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ทักษะทางอารมณ์

ข้อตกลงเบื้องต้น

วันและเวลาในการจัดกิจกรรมและประเมินเด็กและเยาวชนชายทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีผลต่อทักษะทางอารมณ์

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง การจัดการศึกษาที่จัดขึ้น นอกเหนือไปจากการศึกษาในระบบโรงเรียน โดยใช้บรรยากาศในการศึกษานอกระบบโรงเรียน ซึ่ง ได้แก่ แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มาบูรณาการกับเข้ากับทักษะการจัดการกับอารมณ์ เป็น หลักในการจัดกิจกรรม

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม หมายถึง การเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เป็น กระบวนการเรียนรู้ด้วยตัวของผู้เรียนเอง มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งในการทำ กิจกรรม โดยผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สร้างความรู้ มีการตั้งประสบการณ์ของแต่ละบุคคลและ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ช่วยพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดความคิดที่ซับซ้อน มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ มีความสามารถในการแก้ไขปัญหา และสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในการทำงานได้ ง่ายขึ้น (Kolb, 1991)

ทักษะทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่าง เหมาะสม ปรับการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองไปในทางที่ดีขึ้น โดยมีทักษะขั้นพื้นฐานที่ควร ฝึกฝน ดังนี้ (พรพนพิมล หล่อตระกูล, 2545)

1. การรู้เท่าทันอารมณ์ หมายถึง การรู้อารมณ์ของตนเองในขณะนั้นว่าเป็นอย่างไร รู้เท่า ทันอารมณ์ของตนเองที่เปลี่ยนแปลงไป และสามารถมองอารมณ์ของตนเองออกว่าเป็นอย่างไร
2. การยอมรับอารมณ์ หมายถึง การมองอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างยอมรับตามที่เป็นจริง ยอมรับว่าเรามีความรู้สึกนั้นอยู่ และยอมรับว่าอารมณ์นั้นๆเป็นของตนเองและเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ภายในตนเอง
3. การควบคุมอารมณ์ หมายถึง การจัดการกับอารมณ์ทางลบของตนเองให้อยู่ในขอบเขต ที่เหมาะสมตามแต่สถานการณ์ และรู้จักระบายอารมณ์ออกมาในรูปแบบที่เหมาะสม

ศูนย์ฝึกและอบรม หมายถึง ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่รัฐมนตรีกว่าการ กระทรวงยุติธรรมประกาศกำหนด ซึ่งมีภารกิจเกี่ยวกับการดูแล บำบัด แก้ไข พิ้นฟูเด็กและเยาวชน ซึ่งกระทำความผิดให้สามารถกลับคืนสู่ครอบครัวและเป็นที่ยอมรับของสังคม ในที่นี้หมายถึง ศูนย์ ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรูณา

เด็กและเยาวชนชาย หมายถึง เด็กและเยาวชนชายที่มีอายุระหว่าง 15-23 ปี ที่อาศัยอยู่ ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรูณา

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณาสามารถนำแผนการจัดกิจกรรม การศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ ของเด็กและเยาวชนเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมพัฒนาทักษะการเรียนรู้ต่อไป
2. ทำให้เกิดการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและ เยาวชนต่อไป
3. ทำให้หน่วยงานต่างๆที่ทำงานเกี่ยวกับเด็กและเยาวชน เกิดความรู้ความเข้าใจในการ ส่งเสริมกิจกรรมพัฒนาทักษะทางอารมณ์โดยใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อเป็นทางเลือกใหม่ ในการพัฒนาเด็กและเยาวชน
4. เป็นแหล่งข้อมูลพื้นฐานที่ช่วยให้ผู้วิจัยท่านอื่นสามารถนำเอาแนวทางจากการวิจัยครั้ง นี้ไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนาทักษะทาง อารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน หรือกลุ่มเป้าหมาย อื่นๆต่อไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีในการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี เอกสาร บทความและงานวิจัยต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการทำวิจัย โดยได้ทำการรวบรวมสาระสำคัญนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 แนวคิดการจัดการศึกษาจากระบบโรงเรียน

- ความหมายของการศึกษาจากระบบโรงเรียน
- ปรัชญาและแนวคิดการศึกษาจากระบบโรงเรียน
- ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษาจากระบบโรงเรียน
- หลักการจัดการศึกษาจากระบบโรงเรียน
- ประเภทการจัดการศึกษาจากระบบโรงเรียน
- การจัดการศึกษาจากระบบโรงเรียนสำหรับเด็กด้อยโอกาส

ตอนที่ 2 แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

- ความหมายของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
- กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
- หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
- การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
- ความสำคัญของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

ตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์

- ความหมายของอารมณ์
- ส่วนประกอบของอารมณ์
- ประเภทของอารมณ์
- ทักษะทางอารมณ์
- การจัดการกับอารมณ์
- เทคนิคการจัดการกับอารมณ์

ตอนที่ 4 ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

- ที่ตั้งและประวัติความเป็นมา

- วัตถุประสงค์ เป้าหมาย และขอบเขตของหน่วยงาน
- โครงสร้างการบริหารงาน
- ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

ตอนที่ 5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- การจัดการกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
- แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
- ทักษะทางอารมณ์

ตอนที่ 6 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตอนที่ 1 แนวคิดการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน

การศึกษานอกระบบโรงเรียนหรือการศึกษานอกโรงเรียน (Non-formal Education) แต่เดิมใช้คำว่า การศึกษาผู้ใหญ่ (Adult Education) เพราะเป็นการจัดการศึกษาให้กับผู้ใหญ่ที่พ้นวัยเรียนไปแล้ว ผู้ที่ทำงานแล้ว และผู้สูงอายุ (สุมาลี สังข์ศรี, 2545) แต่ปัจจุบันกลุ่มเป้าหมายที่รับบริการการศึกษานอกระบบโรงเรียนไม่ได้มีเพียงผู้ใหญ่เท่านั้น แต่ยังมีบุคคลอีกเป็นจำนวนมากที่ไม่มีโอกาสเข้าศึกษาในโรงเรียน เนื่องด้วยการศึกษานอกระบบโรงเรียนสามารถเข้าถึงความต้องการของแต่ละบุคคล มีกิจกรรมการศึกษาที่หลากหลายและมีความยืดหยุ่น เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสวงหาความรู้เพื่อนำไปใช้ต่อยอดในการทำงาน แก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต ส่งเสริมทักษะทางด้านอาชีพและพัฒนาความรู้เฉพาะทางเพื่อประโยชน์ในการประกอบอาชีพ

การศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง กิจกรรมทางการศึกษาที่จัดขึ้นนอกระบบโรงเรียนโดยมีกลุ่มเป้าหมายผู้รับบริการและวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ที่กำหนดไว้อย่างชัดเจน กิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นนั้นอาจเป็นเอกเทศ หรือเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมอื่นๆ สำหรับหน่วยงานที่จัดนั้นอาจเป็นหน่วยงานทางการศึกษาโดยตรง หรือเป็นหน่วยงานที่อาศัยการศึกษาเป็นเครื่องมือไปสู่วัตถุประสงค์ในการพัฒนาอื่นๆ (กรมการศึกษานอกโรงเรียน, 2543)

สำหรับความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน ได้มีนักการศึกษาในประเทศไทย และต่างประเทศให้นิยามไว้มากมาย ดังนี้

ปฐุม นิคมานนท์ (2528) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า เป็นกิจกรรมที่สังคมสนใจจัดขึ้นเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาโดยเฉพาะ นอกเหนือจากการเรียน

ตามปกติในโรงเรียน กิจกรรมดังกล่าวอาจจัดเป็นกิจกรรมเฉพาะหรือเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมอื่นใด ทั้งนี้เพื่อมุ่งสนองความต้องการด้านการเรียนรู้ตามแต่ละบุคคลจะสนใจ

รัตนา พุ่มไพศาล (2531) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า เป็นการศึกษาสำหรับผู้ที่มีขาดโอกาสที่จะศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียนปกติ เป็นการศึกษาที่จัดให้ประชาชนเพื่อเขาจะได้ศึกษาเล่าเรียนสิ่งต่างๆ ตามที่เขาต้องการเรียน

สุรกุล เจนอบรม (2533) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นกิจกรรมการศึกษาที่มีรูปแบบไม่แน่นอน จัดขึ้นตามความเหมาะสม และความต้องการของผู้เรียน เน้นการพัฒนาของผู้เรียนให้เสรีภาพและความรับผิดชอบแก่ผู้เรียนที่จะกำหนดทางเลือก ความสนใจและแนวการดำเนินชีวิตของตนเอง

อาชัญญา รัตนอุบล (2542) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า หมายถึง การศึกษาและประมวลประสบการณ์ความรู้ใดๆก็ตามที่จัดขึ้นโดยบุคคล หน่วยงาน และสถาบันต่างๆ ในสังคม โดยมุ่งจัดขึ้นนอกเหนือไปจากการศึกษาในระบบโรงเรียนภาคปกติ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความรู้ ความสามารถ ทักษะและทัศนคติที่พึงประสงค์ของบุคคลต่างๆ ในสังคม โดยยึดหลักการที่ว่า กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนนั้นๆ จะสนองตอบต่อความต้องการ ความสนใจและประยุกต์ใช้แก้ปัญหาให้แก่บุคคลนั้นได้ด้วย

อุดม เขยกิจวงศ์ (2544) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า เป็นการศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของการสำเร็จการศึกษาโดยเนื้อหาและหลักสูตรจะต้องมีความเหมาะสม สอดคล้องกับสภาพปัญหา และความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม

สุมาลี สังข์ศรี (2545) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า หมายถึง การศึกษาทุกรูปแบบที่จัดให้แก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ไม่จำกัดพื้นฐานการศึกษา อาชีพ ประสบการณ์หรือความสนใจ ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่างๆ เพื่อเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตและปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

อุณา นพคุณ (2546) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า เป็นกิจกรรมหรือโครงการใดๆที่สถาบันต่างๆ ในสังคมจัดขึ้น โดยมีเจตนาและวัตถุประสงค์ที่จะให้การเรียนรู้แก่ประชาชนที่สามารถกำหนดเป้าหมายได้ ผู้รับการศึกษาก็มีเจตนาหรือวัตถุประสงค์ในการที่จะ

รับการเรียนรู้ กิจกรรมดังกล่าวจัดให้แก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกชุมชน และทุกระดับการศึกษา เพื่อให้บุคคลดังกล่าวมีความรู้ ทักษะและทัศนคติค่านิยมที่ดี กิจกรรมทางการศึกษาที่เรียกว่า เป็น การศึกษานอกระบบโรงเรียนจะต้องจัดขึ้นในระยะเวลาอันสั้น หลักสูตรยืดหยุ่น ประหยัด และตอบสนองความต้องการ ความสนใจของผู้เรียนและปัญหาของชุมชน

พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ. 2551 ได้ ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า หมายถึง กิจกรรมการศึกษาที่มีกลุ่มเป้าหมาย ผู้รับบริการและวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ที่ชัดเจน มีรูปแบบ หลักสูตร วิธีการจัดและระยะเวลา เรียนหรือฝึกอบรมที่ยืดหยุ่นและหลากหลายตามสภาพความต้องการและศักยภาพในการเรียนรู้ ของกลุ่มเป้าหมายนั้น และมีวิธีการวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้ที่มีมาตรฐานเพื่อรับวุฒิทาง การศึกษาหรือเพื่อจัดระดับผลการเรียนรู้

วรรัตน์ อภินันท์กุล (2551) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง การศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญ ของการสำเร็จการศึกษา โดยเนื้อหาหลักสูตรต้องมีความเหมาะสม สอดคล้องกับสภาพปัญหา และความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม

Coombs (1974) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า หมายถึง กิจกรรม การศึกษาที่จัดขึ้นนอกระบบโรงเรียนภาคปกติ ไม่ว่าจะกิจกรรมนั้นจะจัดเป็นเอกเทศ หรือเป็นส่วน หนึ่งของกิจกรรมใหญ่อื่นๆ เพื่อบริการกลุ่มเป้าหมายที่กำหนดขึ้น

Knowles (1984) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า เป็นกระบวนการ ที่ผู้ใหญ่ได้เรียนรู้ต่อไปหลังจากที่ได้ออกจากโรงเรียนภาคปกติไปแล้วและเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นไว้ สำหรับผู้ใหญ่ โดยสถาบันต่างๆ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ

McCall (1968) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า หมายถึง แหล่ง ประสบการณ์การเรียนรู้ทั้งหลายซึ่งอยู่นอกระบบโรงเรียนภาคปกติ การศึกษานอกโรงเรียนนี้เป็น คำที่มีความหมายกว้างขวางมาก หมายถึง การศึกษาทุกอย่าง การเรียนรู้จากพ่อแม่ การเรียนรู้ จากประสบการณ์ การเรียนรู้จากสื่อมวลชน การเรียนรู้จากโรงเรียนผู้ใหญ่ และจากหน่วยพัฒนา ต่างๆ การเรียนรู้จากการฝึกงาน การเรียนรู้จากการเป็นสมาชิกกลุ่ม เป็นต้น

Paulston (1980) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า เป็นการจัดระบบการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาในระบบโรงเรียนที่มีความหมายว่า เป็นการศึกษาที่จัดกันเป็นชั้นเรียน เป็นที่ยอมรับกันมาแต่ดั้งเดิมว่า จะต้องเริ่มต้นจากชั้นประถม มัธยม และไปจบลงที่อุดมศึกษา ส่วนการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการศึกษาที่ให้คำจำกัดความไว้ค่อนข้างหลวม เพื่อให้รวมถึงกิจกรรมทางสังคมและกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้และทักษะอื่นๆ นอกกรอบชั้นเรียนในโรงเรียนปกติ

จากนิยามความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่นักการศึกษาต่างๆ ได้ให้คำจำกัดความตามทัศนะของแต่ละบุคคล สรุปได้ว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง การจัดกิจกรรมทางการศึกษาโดยบุคคลและหน่วยงานต่างๆ นอกเหนือจากการศึกษาในระบบโรงเรียน โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะให้การเรียนรู้แก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย โดยในการจัดการศึกษาดังกล่าว ต้องคำนึงถึงความต้องการของผู้เรียนเป็นหลัก มีความยืดหยุ่นทางด้านเนื้อหา หลักสูตร ระยะเวลา และวิธีการศึกษา สอดคล้องกับความสนใจของผู้เรียน สามารถนำความรู้และทักษะที่ได้ไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาศักยภาพของแต่ละบุคคล

ปรัชญาและแนวคิดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

นักการศึกษาและผู้เชี่ยวชาญหลายท่านได้ให้ความหมายเกี่ยวกับปรัชญาและแนวคิดการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ดังนี้

ปฐุม นิคมานนท์ (2528) กล่าวว่า การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนของไทยที่จัดอยู่ในปัจจุบันจัดเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. การให้ความรู้พื้นฐานในการดำรงชีวิต และการศึกษาต่อเนื่อง ได้แก่ การศึกษาประเภทที่จัดหรือช่วยให้ผู้เรียนคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ซึ่งการจัดการศึกษารูปแบบนี้จัดในลักษณะการศึกษาผู้ใหญ่ สายสามัญ การศึกษาผู้ใหญ่แบบเบ็ดเสร็จประเภทต่างๆ

2. การให้การศึกษาเพื่อเพิ่มพูนความรู้ และลักษณะวิชาชีพ ได้แก่ การศึกษาที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนางานอาชีพ และชีวิตความเป็นอยู่ให้ดียิ่งขึ้น การศึกษาประเภทนี้เป็นการจัดการสอนวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้น และกลุ่มผู้สนใจ

3. การจัดการศึกษาเพื่อการให้ข่าวสารข้อมูล โดยมีความมุ่งหมายเพื่อให้ข้อมูลและข่าวสารที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ส่งเสริมความรู้ ความคิดต่างๆ และเพื่อป้องกันการลืมนั่งสือ การจัดการศึกษาประเภทนี้ในลักษณะห้องสมุดประชาชน ที่อ่านหนังสือประจำหมู่บ้าน เผยแพร่สิ่งพิมพ์ โสตทัศนศึกษา และสื่อมวลชน

สุนทร สุนันท์ชัย (2529) กล่าวว่า การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนนั้นเป็นการมุ่งผลิต เพื่อพัฒนาประชากร ทั้งนี้เพราะเป้าหมายสุดท้ายในการพัฒนา คือ มุ่งให้ประชาชนมีความสุขอยู่ดี กินดี โดยเน้นการมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนา เน้นเรื่องการพัฒนาตนเองของสังคม เน้นความร่วมมือในการพัฒนา เน้นอิสระในการตัดสินใจเลือก นั่นก็หมายถึง การยอมรับนับถือใน ศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ของบุคคล

สุรกุล เจนอบรม (2541) กล่าวว่า การศึกษานอกโรงเรียนปัจจุบันได้กำหนดความมุ่งหมาย ไว้ดังนี้

1. เพื่อฝึกอบรมให้ผู้เรียนเป็น “คนคิดเป็น”
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้มีเครื่องมือในการเสาะแสวงหาความรู้ต่อไป
3. เพื่อสนับสนุนให้ผู้เรียนได้นำความรู้ ทักษะและทักษะที่จำเป็นไปใช้ให้เกิดประโยชน์

ต่อสังคม

4. เพื่อส่งเสริมและรักษาวัฒนธรรมอันดีงามซึ่งเป็นมรดกของชาติ

อาชัญญา รัตนอุบล (2544) ได้อธิบายถึงลักษณะของการศึกษานอกระบบโรงเรียนซึ่ง ประกอบด้วยลักษณะต่างๆ ดังนี้

1. ประชากรเป้าหมาย จัดให้แก่ผู้ที่อยู่นอกโรงเรียน โดยไม่คำนึงถึงอายุของผู้เรียน ผู้เรียน มาจากทุกกลุ่มอายุ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วเป็นผู้ที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ มีภารกิจด้านการประกอบอาชีพอยู่แล้วรวมทั้งผู้ที่พลาดโอกาสจากการศึกษาภาคปกติอีกด้วย กิจกรรมที่จัดโดยทั่วไปแล้วจะไม่มี กำหนดพื้นความรู้เดิมของผู้เรียน

2. โครงสร้างและการบริหารงาน มีโครงสร้างที่ยืดหยุ่นได้ ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ที่จัดขึ้น ของแต่ละหน่วยงานและจะมีลักษณะที่เป็นอิสระต่อกัน เนื่องจากมาจากหลายสังกัด การบริหาร ระดับท้องถิ่นจะมีบทบาทมากขึ้น และส่วนใหญ่จะดำเนินการภายใต้หน่วยงานของรัฐบาล หน่วยงานธุรกิจ องค์กร สมาคม และมูลนิธิต่างๆ ที่ให้ความสำคัญต่องานการศึกษานอกระบบ โรงเรียน

3. ปรัชญาการศึกษา มีปรัชญาการจัดการศึกษาที่ยึดหลักการเรียนรู้เพื่อชีวิตจริง ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นการเรียนรู้เพื่อการทำงาน เน้นการศึกษาที่เน้นให้คนรู้จักคิด รู้จักตัดสินใจ และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในชีวิตประจำวัน

4. วัตถุประสงค์ เป็นวัตถุประสงค์ทางการศึกษาที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจง ภายใต้ ระยะเวลาที่กำหนดไว้แน่นอน โดยมุ่งหวังให้เห็นผลของการเปลี่ยนแปลงโดยทันที และมีความ

สมบูรณในตนเอง สนองความต้องการการเรียนรู้ที่เป็นปัจจุบันหรือในอนาคตอันใกล้ของคุณ และสังคม

5. หลักสูตรและเนื้อหาวิชา หลักสูตรมีลักษณะที่เป็นเนื้อหาตรงกับความต้องการของส่วนบุคคล ส่วนใหญ่แล้วมักเป็นหลักสูตรระยะสั้น เพื่อมุ่งสนับสนุนให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ได้ทันทีทันใด และสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันที่ตนกำลังประสบอยู่ได้อย่างเหมาะสม ด้วยเหตุนี้ทำให้ส่วนใหญ่แล้วผู้เรียนจะร่วมกับผู้สอนกำหนดหลักสูตรตามที่ตนสนใจ และเนื้อหาวิชาเน้นการลงมือปฏิบัติ

6. การเรียนการสอนและวิธีการ เน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและสนับสนุนแหล่งวิทยาการ และภูมิปัญญาท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ประโยชน์ในการเรียนการสอนอย่างเต็มที่ ด้วยเหตุนี้คุณสมบัติของผู้สอนจึงไม่จำกัดคุณวุฒิ หากอาศัยบุคลากรที่มีความชำนาญด้านต่างๆมาเป็นผู้สอนในลักษณะของวิทยากรผู้ให้ความรู้เฉพาะเรื่อง กิจกรรมการเรียนการสอนจะจัดในสภาพแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์กับการดำรงชีวิตประจำวันของผู้เรียน และเป็นกิจกรรมที่มีลักษณะยืดหยุ่น และสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนเป็นสำคัญ สำหรับวิธีการเรียนการสอนและวิธีการจัดกลุ่มผู้เรียนก็จะจัดให้สนับสนุนบรรยากาศที่จะสามารถเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ได้ดี เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ และไม่เน้นแบบแผนที่เคร่งครัดมากเกินไป

7. การลงทุนและค่าใช้จ่าย เป็นการลงทุนที่ประหยัด โดยใช้ทรัพยากรและบุคลากรที่มีอยู่ในชุมชนมาใช้ประโยชน์ในการเรียนการสอน ด้วยเหตุนี้จึงไม่มีการกำหนดค่าใช้จ่ายในการเรียนการสอนไว้อย่างแน่นอน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนนั้นๆ

8. ระยะเวลา เวลาของการเรียนการสอนจะมีความยืดหยุ่นเป็นไปตามลักษณะของเรื่องที่จะศึกษาและลักษณะของกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่จัดขึ้น ซึ่งสามารถเรียนได้ในเวลาราชการนอกเวลา ตอนเย็น ตอนกลางคืน หรือช่วงใดช่วงหนึ่งก็ได้ตามความสะดวกและความเหมาะสมของผู้เรียน โดยไม่กำหนดเวลาไว้แน่นอน สามารถเรียนได้ตลอดชีวิต สำหรับระยะเวลาที่ใช้เรียนจะเป็นระยะเวลาช่วงสั้น โดยขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

9. สถานที่ ไม่มีสถานที่หรือสถาบันอย่างเป็นทางการแน่นอนตายตัว โดยสามารถใช้สถานที่ที่เหมาะสมกับสภาพชุมชน ตามความสะดวกและโอกาสของผู้สอนและผู้เรียน เช่น บ้าน โรงเรียน ศาลา วัด ไร่ ไร่ ไร่ เป็นต้น

10. ผลที่ได้รับ ผู้เรียนอาจจะได้รับใบประกาศ วุฒิบัตร หรือประกาศนียบัตร แต่อย่างไรก็ดีสิ่งต่างๆ เหล่านี้ไม่ใช่สิ่งจำเป็นหรือเป็นสิ่งที่สำคัญเท่ากับการได้รับและนำความรู้ไปใช้ประโยชน์เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันของตนเองต่อไป

สุมาลี สังข์ศรี (2545) กล่าวว่า การศึกษานอกระบบเป็นการศึกษาที่นำปรัชญาหลาย ปรัชญาหลายปรัชญามาประยุกต์ผสมผสาน ซึ่งปรัชญาต่างๆที่นำมาเป็นหลักได้แก่ การศึกษา ตลอดชีวิต พัฒนาการนิยม มนุษยนิยม คิดเป็น และปรัชญาทางพระพุทธศาสนา โดยหลักการ จัดการศึกษานอกระบบยึดหลักการ ดังต่อไปนี้

1. ครอบคลุมถึงถึงทุกกลุ่มเป้าหมาย
2. ความเท่าเทียมและเสมอภาคในโอกาสทางการศึกษา
3. การเปิดโอกาส สร้างโอกาส และขยายโอกาสทางการศึกษา
4. สนองความต้องการของบุคคลและสังคม
5. การจัดกิจกรรมที่หลากหลายให้กลุ่มเป้าหมายมีสิทธิเลือก
6. มีความยืดหยุ่น และเข้าถึงได้ง่าย ลดกฎระเบียบ ขั้นตอน และเปิดโอกาสสำหรับทุกกลุ่มเป้าหมาย
7. จัดกิจกรรมให้ผสมกลมกลืนกับวิถีชีวิต ไม่ให้แปลกแยกไปจากการดำเนินชีวิต
8. จัดกิจกรรมให้มีความต่อเนื่อง
9. สร้างแรงจูงใจ สร้างนิสัยใฝ่เรียน ใฝ่รู้ให้เครื่องมือในการแสวงหาความรู้แก่กลุ่มเป้าหมาย
10. ให้ทุกฝ่ายมีส่วนร่วมทั้งภาครัฐ เอกชน โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมของประชาชน
11. ให้ชุมชนเป็นฐานการเรียนรู้ โดยเริ่มที่ชุมชน และชุมชนเป็นหลักในการดำเนินการ
12. เน้นการเรียนรู้ตามสภาพปัญหา
13. เปลี่ยนภาพของการศึกษาจากห้องเรียน การท่องจำ การบอกความรู้มาเป็นภาพของการร่วมเรียนรู้จากการดำเนินชีวิต และสภาพปัญหาจริง

ณัฐลักษณ์ ศรีมีชัย (2547) กล่าวว่าปรัชญาและแนวคิดในการศึกษานอกระบบโรงเรียน เป็นการจัดการศึกษาเพื่อให้ประชาชนได้มีความรู้พื้นฐาน พัฒนาเพิ่มพูนความรู้และรู้จักคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาได้ ซึ่งการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะช่วยปรับปรุงคุณภาพคนภายในสังคมให้มีความเป็นอยู่ที่ดี มีความสุข สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสสังคมโลก

จากปรัชญาและแนวคิดการศึกษานอกระบบโรงเรียนข้างต้น สรุปได้ว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการมุ่งส่งเสริมความรู้ที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ทันที มีความยืดหยุ่น เน้นการมีส่วนร่วม เน้นอิสระทางความคิด และเป็นการจัดการศึกษาโดยเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ สนับสนุนให้ผู้เรียนคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาได้ เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะและ

ความสามารถในการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในการเผชิญหน้ากับปัญหาได้จริง เพื่อให้สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษานอกระบบโรงเรียน

การศึกษานอกระบบโรงเรียนมีความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ในการจัดการศึกษาเพื่อให้บุคคลได้เกิดการเรียนรู้ดังนี้

ทวีป อภิสัทธ์ (2523) ให้วัตถุประสงค์การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ ดังนี้

1. เพื่อให้ประชาชนอ่านออกเขียนได้ และมีนิสัยรักการอ่าน รักการค้นคว้า จะได้เป็นเครื่องมือในการแสวงหาวิชาความรู้เพิ่มเติม
2. เพื่อเสริมสร้างให้ประชาชนคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น โดยใช้เหตุผลและมีความคิดเป็นวิทยาศาสตร์มากขึ้น อันจะช่วยให้สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข
3. เพื่อให้ประชาชนที่มีได้อยู่ในระบบโรงเรียนได้มีโอกาสศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมในขั้นที่สูงขึ้น เป็นการสร้างภาวะแวดล้อมของการเรียนรู้อย่างเท่าเทียมกันในการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องกันไป
4. เพื่อให้ประชาชนได้มีโอกาสศึกษาวิชาชีพ และเพิ่มเติมวิชาความรู้ในการประกอบอาชีพที่ตนปฏิบัติอยู่ หรือการที่จะเปลี่ยนอาชีพใหม่ตามความต้องการ อันจะเป็นประโยชน์ในการยกระดับฐานะทางเศรษฐกิจของตน ของครอบครัว ของชุมชน และของประเทศ
5. เพื่อให้ประชาชนได้พัฒนาตนเองให้ทันต่อเหตุการณ์ปัจจุบันของโลก ซึ่งเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ตลอดจนมีสำนึกในความรับผิดชอบต่อชุมชน
6. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนรู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากยิ่งขึ้น
7. เพื่อส่งเสริมศีลธรรมและวัฒนธรรมอันดีงามของชาติ

อุดม เขยกังศ์ (2523) กำหนดวัตถุประสงค์ในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน ดังนี้

1. ฝึกอบรมให้ผู้เรียนเป็นคนคิดเป็น
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้มีเครื่องมือในการเสาะแสวงหาความรู้ต่อไป
3. เพื่อสนับสนุนให้ผู้เรียนได้นำความรู้ ทักษะ และทักษะ ที่จำเป็นไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม
4. เพื่อส่งเสริมและรักษาวัฒนธรรมอันดีงามซึ่งเป็นมรดกของชาติ

วิจิตร ศรีสะอ้าน (2529) กล่าวว่า ความมุ่งหมายโดยทั่วไปของการศึกษานอกระบบโรงเรียนก็คือ เพื่อการบริการและช่วยให้ประชาชนสามารถปรับชีวิตให้เข้ากันได้ หรือผสมกลมกลืนกับสภาพแวดล้อม โดยบริการในรูปแบบต่างๆ กัน ตามลักษณะของกลุ่มเป้าหมายตามสภาพท้องถิ่นหรือตามสถานการณ์ ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อสภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป การเรียนรู้ในสิ่งต่างๆ ก็ย่อมจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงให้ทันต่อสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงนั้นๆ สังคมที่ไร้ความก้าวหน้าจึงจำเป็นต้องอาศัยการศึกษาในรูปแบบต่างๆ เทคโนโลยีสมัยใหม่จึงกลายเป็นเครื่องมือสำคัญในอันที่จะก่ออุลภักกรรมการศึกษาตลอดชีวิต ยุคนี้จึงเป็นยุคของการผสมผสานระหว่างสังคมแห่งการเรียนรู้ และสังคมแห่งเทคโนโลยีควบคู่กันไป สถาบันทางสังคมต่างๆ นอกเหนือจากสถานศึกษาซึ่งมีหน้าที่ให้การศึกษแก่เยาวชนในวัยเรียนต่างๆ ได้มีบทบาทอย่างสำคัญในการให้การศึกษารูปแบบต่างๆ แก่ผู้เยาว์ และผู้ใหญ่ในบ้าน วัด หน่วยงานของรัฐ และเอกชน อีกหลายประเภท รวมทั้งสถาบันสื่อมวลชนได้รับการกระตุ้นให้มีบทบาทในการพัฒนาคุณภาพของประชากรมากยิ่งขึ้น

ผู้เชี่ยวชาญองค์การยูเนสโก (2529) ได้เสนอความมุ่งหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ในเอกสารเรื่อง เป้าหมายการศึกษา (Educational goals) โดยสรุปดังต่อไปนี้

1. สอนให้อ่านออกเขียนได้ควบคู่กับการประกอบอาชีพ
2. สอนอาชีพศึกษาเพื่อให้สามารถปรับปรุงงานอาชีพของตน หรือเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อการประกอบอาชีพ
3. ฝึกอบรมวิชาชีพเพิ่มเติมสำหรับผู้ประกอบอาชีพอยู่แล้ว และต้องปรับตัวให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงของวิทยาการสมัยใหม่และเพื่อความก้าวหน้าต่อไป
4. ฝึกอบรมเพื่อรับกับการพัฒนาการของบ้านเมือง
5. ฝึกอบรมให้เป็นพลเมืองดี ให้มีความรับผิดชอบทางการเมือง
6. ฝึกอบรมในด้านศีลธรรมและวัฒนธรรมตลอดจนสันติชนนการ

อาชัญญา รัตนอุบล (2544) กล่าวว่าไว้ว่า เนื่องจากการศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง การเรียนรู้จากธรรมชาติ สังคม หรือโปรแกรมการศึกษาที่จัดขึ้นเฉพาะ ด้วยเหตุนี้ความมุ่งหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงหมายถึงความถึง วัตถุประสงค์ของการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่จัดขึ้นซึ่งจะแตกต่างกันไปตามสภาพของแต่ละท้องถิ่น อายุผู้เรียน สิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจและสังคม ตลอดจนความต้องการ ความสนใจของผู้เรียน แต่อย่างไรก็ตาม โครงการหรือกิจกรรมการศึกษานอกโรงเรียนที่จัดขึ้นในแต่ละโครงการย่อมตั้งอยู่บนพื้นฐานของการร่วมมืออันดีระหว่างกลุ่มผู้เรียน หรือกลุ่มประชาชนในสังคมกับผู้จัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน นับตั้งแต่การ

วางแผนการศึกษา การประเมินความต้องการของผู้เรียน การกำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ การแสวงหาวิธีการ และทรัพยากรตลอดจนการประเมินผลการเรียนรู้นั้นๆ ด้วย

จากแนวคิดของนักการศึกษาที่กล่าวมา สรุปได้ว่าความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษานอกระบบโรงเรียน เป็นการเรียนรู้ที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนาทักษะและศักยภาพของผู้เรียนให้สามารถปรับชีวิตให้เข้ากันได้ หรือกลมกลืนกับสภาพแวดล้อม เป็นการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมต่อการแก้ปัญหาและสามารถนำทักษะที่ได้ไปประยุกต์ใช้ เพื่อเป็นประโยชน์ในการประกอบอาชีพ เสริมสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต มีความรู้รอบด้านและเท่าทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาในสังคม

หลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

การศึกษานอกโรงเรียนเป็นการจัดการศึกษาที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิตให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะการจัดการศึกษาในระบบโรงเรียนแต่เพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะสนองตอบความต้องการในการเรียนรู้ของประชาชนได้อย่างทั่วถึง จำเป็นต้องมีการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนซึ่งมีลักษณะยืดหยุ่นมากกว่า สามารถสนองตอบความต้องการของประชาชนได้อย่างหลากหลายและทั่วถึง โดยเฉพาะในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง รวมทั้งมีความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว จึงมีความจำเป็นที่จะต้องสร้างวิธีการใหม่ ๆ ในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยทำให้การเรียนรู้เป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวและแสวงหาได้โดยง่ายสำหรับคนทั่วไป (สำนักบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน, 2550)

การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนในปัจจุบันมิใช่เป็นการจัดการศึกษาเพียงเพื่อให้ประชาชนอ่านออกเขียนได้เท่านั้น แต่เป็นการให้บริการและให้โอกาสทางการศึกษาแก่ประชาชนที่อยู่นอกระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างให้มีความรู้พื้นฐานอันจำเป็นในการดำรงชีวิต มีความรู้ และทักษะในการประกอบอาชีพ ทราบข้อมูลข่าวสารที่ทันต่อเหตุการณ์ มีเครื่องมือในการแสวงหาความรู้เพิ่มเติมและรู้จักแสวงหาข้อมูลมาประกอบการตัดสินใจ เพื่อจะได้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขตามความต้องการ เป็นการจัดการการศึกษาที่จะช่วยให้ประชาชนรู้จักแสวงหาและเลือกสรรสิ่งที่ดีงาม นำไปปรับปรุงความเป็นอยู่ของตนเองและชุมชนให้ดีขึ้นด้วยตนเอง (กรมการศึกษานอกโรงเรียน, 2543)

การศึกษานอกระบบโรงเรียน เป็นการศึกษาที่จัดขึ้นเพื่อต้องการให้บุคคลคิดเป็น ทำเป็น และแก้ปัญหาเป็น มีคุณภาพที่ดี สามารถพัฒนาตนเอง ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนควรมียึดหลัก ดังนี้ (วิชชุตา หุ่นวิไล, 2532)

1. หลักการเรียนรู้เพื่อการทำงานและการทำงานเพื่อการเรียนรู้ หลักการนี้ถือได้ว่าเป็นปรัชญา หรืออุดมการณ์ของการศึกษานอกระบบโรงเรียน เป็นหลักการที่เป็นความจริงอันเป็นพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ เพราะงานกับมนุษย์ หรืองานกับชีวิตย่อมเป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้ มนุษย์เราจะเรียนรู้ได้อย่างแยบยล และมีผลประโยชน์ต่อชีวิตมากที่สุดก็ด้วยการเรียน การทำงาน และจากการการทำงานทำให้มนุษย์สามารถเรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่รอดได้ในสังคม การศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงนำเอาความจริงที่เป็นธรรมชาติมาเป็นหลักในการดำเนินงานการศึกษานอกโรงเรียน

2. หลักการบริหารการศึกษาเป็นระบบเปิด กล่าวคือ ในการดำเนินการและการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนนั้น ผู้บริหารการศึกษาจะต้องพยายามที่จะก่อให้เกิดความคล่องตัว ความยืดหยุ่น ความเปลี่ยนแปลงได้ แม้จะมีกฎ ระเบียบคำสั่ง และข้อบังคับอยู่บ้างก็เป็นสิ่งที่กำหนดไว้โดยกว้างๆ เพื่อให้เกิดความคล่องตัวในการดำเนินการและการจัดการ โดยพร้อมที่จะให้เกิดการสรรหาแนวทางและวิธีการหลายรูปแบบ แม้จะมีวิธีการต่างๆอยู่บ้าง ก็จะมีเฉพาะกิจกรรมที่จำเป็นเท่านั้น ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องและสนองความจำเป็นของผู้เรียน และสังคมให้มากที่สุด

3. หลักสังคมของการเรียน กล่าวคือ สถาบันทุกสถาบันที่มีอยู่ในสังคมเป็นสถาบันแห่งการเรียนรู้ทั้งสิ้น โรงเรียนจะไม่ใช่อะไรสถาบันเดียวของการศึกษา แต่สถาบันในสังคมทุกสถาบันจะมีส่วนสร้างเสริมการเรียนรู้ เช่น ศาสนา สังคม เศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง ครอบครัว สมาคม มูลนิธิ สโมสร ชมรม และชุมชน และจะต้องพยายามใช้ประโยชน์จากสถาบันเหล่านั้นให้เกิดประโยชน์ต่อการศึกษานอกระบบโรงเรียนให้มากที่สุด โดยสถาบันเหล่านั้นจะเป็นสังคมการเรียนรู้ของการศึกษานอกระบบโรงเรียนทั้งสิ้น

4. หลักความเสมอภาคและหลักเสรีภาพในการศึกษา กล่าวคือ การศึกษานอกระบบโรงเรียนจะให้สิทธิและและให้โอกาสทางการศึกษาแก่คนทั้งที่อยู่ในและนอกโรงเรียน แก่คนทุกเพศ ทุกวัย ตามความถนัด ความสนใจ และความรู้ ความสามารถของแต่ละบุคคล ตลอดจนสนองความประสงค์และความต้องการความจำเป็นทั้งบุคคลและสังคม

5. หลักการศึกษาตลอดชีวิต โดยเหตุที่ว่าตามธรรมชาติของมนุษย์นั้น มนุษย์ต้องเรียนรู้กันตลอดชีวิต การเรียนรู้ทั้งหลายทั้งปวง เป็นภารกิจอย่างหนึ่งที่มีมนุษย์จะต้องศึกษาหาความรู้โดย

ตนเอง ทั้งนี้เพื่อที่จะได้ปรับตนเองให้เข้ากับเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อชีวิตและการทำงาน และเพื่อจะได้สามารถดำเนินชีวิตและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

6. หลักการระดมสรรพกำลังทั้งปวงที่มีอยู่ในสังคม โดยถือว่าการศึกษาคือเป็นภารกิจทั้งของบุคคลและสังคม ดังนั้นทั้งบุคคลและสังคม ตลอดจนสถาบันต่างๆในสังคมจะต้องระดมกำลังและบรรดาทรัพยากรทั้งหลายทั้งปวง เพื่อก่อให้เกิดการศึกษานอกระบบโรงเรียน และให้สามารถดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

7. หลักการศึกษาเพื่อปวงชน โดยถือว่าการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการศึกษาเพื่อคนทุกคน ทุกอาชีพ ทุกวัย ทุกเพศ ทุกเวลา ทุกสถานที่ ไม่มีอาณาเขตและไม่มีอะไรที่จะมาเป็นกำแพงขวางกั้นในการดำเนินการศึกษานอกระบบโรงเรียน

8. หลักการจัดให้สัมพันธ์กับการพัฒนาในด้านอื่น เช่น มีหน่วยฝึกอบรมในเรื่องการศึกษานอกระบบโรงเรียน สำหรับฝึกบุคลากรที่จะเป็นกำลังสำคัญแก่หน่วยงานอื่นๆ

9. หลักการจัดควรมีการทดลองในการศึกษานอกระบบโรงเรียนในวงแคบก่อนที่จะขยายงานให้กว้างออกไป โดยให้สถาบันอุดมศึกษา สถาบันทางศาสนา สื่อมวลชน เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน และควรมีการควบคุมด้านคุณภาพของสื่อมวลชน ได้แก่ การจัดรายการวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น

แผนพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 - 2544) ได้กำหนดหลักการการศึกษานอกโรงเรียน ดังนี้

1. การศึกษาตลอดชีวิต เป็นการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ที่จะเชื่อมโยงการเรียนรู้ในชุมชนและจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้การศึกษาตลอดชีวิต

2. ความกว้างและเป็นธรรม เพื่อให้แต่ละบุคคลที่มีความแตกต่างในด้านเพศ วัย และฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม ทั้งที่อยู่ในเมืองหรือชนบทอันทุรกันดารห่างไกล มีโอกาสเข้ารับบริการการศึกษานอกโรงเรียนที่เหมาะสมกับความต้องการ ความถนัด และความสนใจของแต่ละบุคคลอย่างตลอดเวลาและต่อเนื่องตลอดชีวิต

3. ความสอดคล้อง ควรจัดให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาของบุคคลและชุมชน ตลอดจนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมที่เหมาะสมบนพื้นฐานของความเป็นจริงและความเป็นไปได้

4. การบูรณาการ ทั้งในแง่เนื้อหาที่ครอบคลุมสภาพปัญหาของกลุ่มเป้าหมายและในแง่วิธีการที่จะส่งเสริมให้เกิดการเชื่อมโยง คณะ ผสมผสานกันระหว่างการศึกษาพื้นฐานเพื่อการดำรงชีวิต การให้บริการข่าวสารข้อมูลและทักษะในการประกอบอาชีพ และการเรียนรู้ที่เป็นธรรมชาติในสังคม

5. ความสมดุล จัดให้กลุ่มเป้าหมายได้รับการพัฒนาอย่างมีสมดุลระหว่างการพัฒนาทาง วัตถุและจิตใจระหว่างมนุษย์ สังคม และธรรมชาติ ระหว่างการส่งเสริมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การปรับปรุงวัฒนธรรมที่เป็นรากแท้ของชาติให้ทันสมัย และระหว่างการพัฒนาความสามารถที่จะ ยืนหยัดพึ่งพาตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็มีความผูกพันที่จะเกื้อกูลพึ่งพาซึ่งกันและกันระหว่าง ประชาชนในชาติ

6. การระดมสรรพกำลัง โดยองค์การของรัฐและเอกชน ตลอดจนองค์การ สาธารณประโยชน์ต่างๆ จึงควรให้มีการระดมสรรพกำลังเพื่อจัดการศึกษานอกโรงเรียน

จากการวิเคราะห์ปรัชญาต่างๆที่เกี่ยวข้องและแนวทางในการจัดการศึกษานอกระบบ สามารถสรุปหลักการสำคัญของการศึกษานอกระบบ ได้ดังนี้ (สุมาลี สังข์ศรี, 2545)

1. หลักความเสมอภาคในโอกาสทางการศึกษา ประชาชนทุกคนควรมีโอกาสที่จะรับ บริการการศึกษานอกระบบอย่างเท่าเทียมกัน โดยเฉพาะผู้ที่พลาดโอกาสทางการศึกษาในระบบ โรงเรียน

2. หลักการกระจายโอกาสทางการศึกษา ควรต้องหาวิธีการต่าง ๆที่จะกระจายการศึกษานอกระบบให้ไปสู่กลุ่มเป้าหมายอย่าง แม้จะอยู่ในชนบทห่างไกล

3. หลักความต่อเนื่อง เพื่อส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิต ควรจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบอย่างต่อเนื่อง เมื่อกลุ่มเป้าหมายต้องการจะเรียนรู้หรือมีความพร้อมเมื่อใด ควรจะเรียนได้ เสมอ

4. หลักความยืดหยุ่น การศึกษานอกระบบจะมีความยืดหยุ่นในเรื่องกฎเกณฑ์ต่างๆ เช่น หลักสูตรสามารถปรับให้เหมาะสมกับสภาพของท้องถิ่นได้ ระยะเวลาเรียน สถานที่เรียน กิจกรรม การเรียนการสอนสามารถปรับให้เอื้อต่อสภาพของกลุ่มเป้าหมาย และอำนวยความสะดวกต่อ กลุ่มเป้าหมายมากที่สุด

5. หลักการสนองความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย กิจกรรมการศึกษานอกระบบเน้นการ สนองความต้องการของกลุ่มเป้าหมายเป็นสำคัญ โดยจะมีการสำรวจความต้องการของ กลุ่มเป้าหมายก่อนจึงจะกำหนดกิจกรรม กิจกรรมที่จัดให้กลุ่มเป้าหมายแต่ละพื้นที่อาจแตกต่างกัน

6. หลักความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิต เนื้อหาหลักสูตรของกิจกรรมการศึกษานอกระบบ ควรมีความสัมพันธ์สอดคล้องกับสภาพและปัญหาในชีวิตจริง เพื่อที่กลุ่มเป้าหมายจะสามารถนำ สิ่งที่เรียนรู้ไปปรับใช้ได้ในการดำเนินชีวิต

7. หลักความหลากหลาย กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนควรมีความหลากหลายทั้งประเภทของกิจกรรมและวิธีการจัดการเรียนการสอน ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับธรรมชาติของกลุ่มเป้าหมายของการศึกษานอกระบบ ซึ่งมีความแตกต่างหลากหลายในเรื่องอายุ พื้นฐานความรู้ ความสนใจ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเลือกได้ตามความต้องการ

8. หลักความเป็นประชาธิปไตย ในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบนั้น กลุ่มเป้าหมายควรมีอิสระในการเลือกกิจกรรมได้ตามความสนใจ เลือกเวลาเรียน เลือกวิธีเรียนได้ตามความพร้อมและความสะดวก สามารถหยุดพักจากกิจกรรมได้เมื่อมีความจำเป็นและสามารถกลับเข้าร่วมกิจกรรมได้เมื่อมีความพร้อม

9. หลักการมีส่วนร่วม การจัดการกิจกรรมการศึกษานอกระบบนั้น ผู้จัดมิได้จำกัดอยู่เฉพาะโรงเรียนหรือสถานศึกษาเท่านั้น และจะมีทั้งหน่วยงานรัฐ หน่วยงานเอกชน สมาคม มูลนิธิ องค์กรต่างๆ ในชุมชน รวมทั้งประชาชนในชุมชนด้วย

10. หลักการพึ่งพาตนเอง เป้าหมายของการจัดการกิจกรรมการศึกษานอกระบบนั้นมุ่งให้ผู้เรียนพึ่งพาตนเองได้ สามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิต การปรับปรุงอาชีพ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม

จากหลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนมุ่งให้ผู้เรียนได้รับการศึกษาตลอดชีวิตอย่างครบวงจร เนื่องด้วยประชาชนต้องเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษาจึงต้องดำเนินการให้ต่อเนื่องกัน นับตั้งแต่การให้ความรู้พื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ได้รับทราบข้อมูลข่าวสารที่ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมจากเอกสาร สิ่งพิมพ์และสื่อความรู้ต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงคุณภาพชีวิต และได้รับการฝึกทักษะ และวิชาชีพที่จำเป็นต่อการประกอบอาชีพ อันเป็นการช่วยพัฒนาขีดความสามารถของประชาชนให้สูงขึ้น

ประเภทการจัดการกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ผู้เชี่ยวชาญหลายท่านทั้งในประเทศและต่างประเทศ ได้แบ่งประเภทการจัดการกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนออกเป็นหลายด้าน ดังนี้

อาชัญญา รัตนอุบล (2542) ได้สรุปการจัดเนื้อหากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยแบ่งได้ดังต่อไปนี้ คือ

1. การศึกษาขั้นพื้นฐาน และการศึกษาต่อเนื่อง ได้แก่ การศึกษานอกระบบโรงเรียนสายสามัญ ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย การศึกษาเพื่อชุมชนในเขตภูเขา เป็นต้น

2. การศึกษาด้านทักษะอาชีพ คือ กิจกรรมฝึกอาชีพเพื่อมุ่งพัฒนาความรู้ ทักษะที่เป็นประโยชน์เพื่อการประกอบตามความต้องการในสาขาวิชาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสาขาเกษตรกรรม พาณิชยกรรม อุตสาหกรรม คหกรรม ศิลปกรรมและหัตถกรรม

3. การให้บริการข่าวสารข้อมูลและสารสนเทศต่างๆ ได้แก่ กิจกรรมการจัดห้องสมุดประชาชนจังหวัด ห้องสมุดประชาชนอำเภอ ห้องสมุดประชาชนตำบล ที่อ่านหนังสือและแหล่งความรู้ประจำหมู่บ้าน ห้องสมุดเคลื่อนที่ หน่วยงานใต้อาชีวศึกษา วิทยาลัยศึกษา โทเทคส์ เพื่อการศึกษาตลอดจนหนังสือ วารสาร และสิ่งพิมพ์เพื่อเผยแพร่ความรู้ต่างๆ เป็นต้น

4. การศึกษาด้านสุขภาพอนามัย การปรับปรุงชีวิตความเป็นอยู่ในครอบครัว ชุมชนและสิ่งแวดล้อม คือ ความรู้ ทักษะและทัศนคติต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่ การป้องกันรักษาโรคภัยไข้เจ็บ สุขภาพอนามัย โภชนาการ บริโภคศึกษา ความสัมพันธ์ในครอบครัว และการวางแผนครอบครัว เป็นต้น

5. การศึกษาเพื่อสันติภาพและด้านการเมืองการปกครอง ได้แก่ การสร้างความสงบเรียบร้อย การปกครองในระดับต่างๆ องค์การประชาชน การใช้สิทธิและหน้าที่ในกระบวนการทางสังคม เช่น กิจกรรมเพื่อชุมชน การเสียภาษีอากร การเลือกตั้ง การมีส่วนร่วมของประชาชนในการปกครองประเทศ เป็นต้น

6. การศึกษาด้านศิลปวัฒนธรรมและกิจกรรมเพื่อพัฒนาบุคคล ได้แก่ กิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรม ประเพณี กิจกรรมทางศาสนา นันทนาการ การใช้เวลาว่าง หรืองานอดิเรก เช่น ดนตรี การละคร กีฬา ฝึกฝน เป็นต้น

การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการเรียนรู้เพื่อคนทุกเพศทุกวัย ดังนั้นกิจกรรมการเรียนรู้ของการศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงต้องมีความหลากหลายเพื่อให้เกิดความสอดคล้องและเหมาะสม ดังนี้ (สุมาลี สังข์ศรี, 2545)

1. การศึกษานอกระบบโรงเรียนประเภทการศึกษาสายสามัญ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้น เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้พื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ได้แก่ ความรู้ในการเขียนอ่าน การคำนวณเบื้องต้น การติดต่อสื่อสาร สังคม สิ่งแวดล้อม ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตหรือการศึกษาต่อ กิจกรรมในกลุ่มนี้ ได้แก่

1.1 การสอนอ่านเขียน ให้แก่ผู้ไม่รู้หนังสือและผู้ลืมนักหนังสือ มีทั้งการสอนอ่านเขียนสำหรับประชาชนทั่วไป สำหรับชาวไทยภูเขา สำหรับประชาชนชาวไทยมุสลิม

1.2 การศึกษานอกระบบโรงเรียนสายสามัญระดับประถม มัธยมศึกษา และมัธยมศึกษาปลาย ซึ่งเทียบเท่าการศึกษาในระบบโรงเรียนระดับชั้นประถม มัธยมศึกษา และมัธยมศึกษา ทุกระดับมีวิธีเรียนให้เลือกได้ 3 วิธี คือ แบบชั้นเรียน แบบเรียนด้วยตนเอง และแบบทางไกล

2. การศึกษานอกระบบโรงเรียนประเภททำให้ความรู้และทักษะอาชีพ เป็นการให้ความรู้ทางด้านวิชาชีพสาขาต่างๆ เพื่อนำความรู้มาปรับปรุงอาชีพที่ประกอบอยู่หรือสร้างอาชีพใหม่เพื่อเพิ่มพูนรายได้ วิชาชีพที่เปิดสอนมีมากมายหลายสาขา ทั้งด้านเกษตรกรรม อุตสาหกรรม คหกรรม ศิลปกรรม หัตถกรรม พาณิชยกรรม เช่น ช่างไฟฟ้า ช่างซ่อมวิทยุ-โทรทัศน์ ช่างแอร์ พิมพ์ดีด คอมพิวเตอร์ ช่างยนต์ ตัดเย็บเสื้อผ้า อาหาร ขนม การเลี้ยงปลา การทำนา กุ้ง การทำเครื่องจักรสาน ฯลฯ การฝึกอบรมวิชาชีพนี้จัดโดยหลายหน่วยงานทั้งภาครัฐ เอกชน สมาคม มูลนิธิ เช่น สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน กรมอาชีวศึกษา วิทยาลัยสารพัดช่าง กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม โรงเรียนฝึกอาชีพของเอกชน ฯลฯ โดยตัวอย่างของกิจกรรมฝึกอาชีพ มีดังนี้

2.1 การฝึกอาชีพระยะสั้น เป็นการให้ความรู้ทักษะวิชาชีพเบื้องต้น หรือให้ทักษะขั้นพื้นฐานในวิชาชีพสาขาต่างๆ อย่างมากมาย

2.2 การฝึกอาชีพแบบกลุ่มสนใจ ประชาชนที่มีความสนใจวิชาชีพเดียวกันสามารถรวมตัวกันให้ได้ 15 คน แล้วแจ้งให้เจ้าหน้าที่ของการศึกษานอกระบบโรงเรียนทราบเพื่อจะได้ติดต่อประสานหาวิทยากรมาฝึกอบรมให้ การอบรมในลักษณะนี้จะใช้เวลาไม่เกิน 30 ชั่วโมง

2.3 การฝึกอาชีพหลักสูตรประกาศนียบัตรอาชีพ (ป.อ.) เป็นการให้โอกาสแก่เยาวชนที่จบ ป.6 แล้วไม่ได้ศึกษาต่อ ได้ศึกษาสายสามัญควบคู่ไปกับการฝึกอาชีพในท้องถิ่น ใช้เวลาเรียน 3 ปีได้ประกาศนียบัตรเทียบเท่ามัธยมศึกษาตอนต้น

2.4 การฝึกวิชาชีพหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) จัดสำหรับผู้จบ ม.3 แล้วไม่มีโอกาสศึกษาต่อ ให้ศึกษาทั้งวิชาสามัญและฝึกอาชีพ หรืออาจนำอาชีพที่ประกอบอยู่ มาเทียบโอนได้ใช้เวลาเรียน 3 ปีจบแล้วได้วุฒิ ปวช.

3. การศึกษานอกระบบโรงเรียนประเภทให้ความรู้ทั่วไปและข่าวสารข้อมูลที่เป็นปัจจุบัน เป็นการให้ความรู้และข้อมูลข่าวสารที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่ ความรู้ด้านสุขภาพ กฎหมาย ศาสนา สิ่งแวดล้อม การเมือง เศรษฐกิจ ฯลฯ การศึกษาในลักษณะนี้ปัจจุบันเรียกว่า การศึกษาตามอัธยาศัย กิจกรรมในกลุ่มนี้ ได้แก่

3.1 การเชิญวิทยากรมาให้ความรู้

3.2 การให้ความรู้ ข่าวสารผ่านสื่อประเภทต่างๆ เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ โทรทัศน์ ฯลฯ

- 3.3 การจัดตั้งที่อ่านหนังสือประจำหมู่บ้าน
- 3.4 ห้องสมุดประชาชน
- 3.5 ศูนย์การเรียนรู้ชุมชน
- 3.6 ศูนย์วิทยาศาสตร์
- 3.7 พิพิธภัณฑ์
- 3.8 ศูนย์กีฬาันทนาการ
- 3.9 สวนสมุนไพร
- 3.10 การจัดตั้งแหล่งความรู้ในลักษณะต่างๆ

Coombs and Ahmed (1974) แบ่งกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. การศึกษาขั้นพื้นฐาน (General Education) เพื่อให้ประชาชนในชนบทอ่านออก เขียนได้ คิดเลขได้ นอกจากนั้นต้องมีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์และสิ่งแวดล้อม
2. การศึกษาเพื่อปรับปรุงชีวิตครอบครัว (Family Education) เป็นการเสริมความรู้ ทักษะ และเจตคติในการปรับปรุงคุณภาพชีวิตครอบครัว เช่น ด้านสุขภาพอนามัย โภชนาการ การดูแล บ้านเรือน
3. การศึกษาเพื่อการปรับปรุงชุมชน (Community Development Education) เป็นการ พัฒนาให้ประชาชนปรับปรุงชุมชนตนเองได้ ได้เรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆให้ชุมชนมีการร่วมมือกัน ช่วยแก้ปัญหาในชุมชนและการพัฒนาประเทศชาติ
4. การศึกษาเพื่อการอาชีพ (Vacation Education) เป็นการพัฒนาความรู้ ทักษะ กิจกรรม ให้ประชาชนมีอาชีพ หรือเกี่ยวกับการประกอบกิจการทางเศรษฐกิจ เช่น ฝึกอาชีพตัดผม เลี้ยงปลาสัตว์ การทอผ้า และแก้เครื่องยนต์ เป็นต้น

Griffin (1970) ได้ให้ลักษณะกิจกรรมทางการศึกษาจากระบบโรงเรียนว่า

1. เป็นโครงการหรือกิจกรรมทางด้านสังคมหรือการพัฒนา เช่น การควบคุมโรคมาลาเรีย หรือการศึกษาผู้ใหญ่
2. เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคมและมีส่วนสนับสนุนให้มีความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้และสภาพแวดล้อม ซึ่งไม่ได้กำหนดไว้ในกิจกรรมศึกษาในระบบโรงเรียน

3. เป็นกิจกรรมหรือโครงการที่เป็นเรื่องการเรียนรู้จากประสบการณ์อันจะนำไปสู่ความสามารถในการเป็นผู้นำ และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในพฤติกรรมของบุคคลที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรม
4. เป็นกิจกรรมที่มีเป้าหมายให้ทั้งเจ้าหน้าที่ และผู้เรียนที่มีภูมิหลังทางสังคม เศรษฐกิจ หรือเชื้อชาติอย่างหนึ่ง ได้รับโอกาสการเรียนรู้ในอีกสภาพแวดล้อมหนึ่ง
5. เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ในการเรียนรู้กิจกรรมต่างๆ ที่มีอยู่นอกหลักสูตร

จากนิยามของกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นสำหรับกลุ่มเป้าหมาย ทุกเพศ ทุกวัย ดังนั้นจึงต้องมีความยืดหยุ่น หลากหลาย เพื่อให้สอดคล้องและเหมาะสมกับวัตถุประสงค์และความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย โดยเน้นการพัฒนาทักษะด้านต่างๆ เพื่อให้ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำทักษะที่ได้ไปประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ทันที

การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับเด็กด้อยโอกาส

เด็กด้อยโอกาส (Under Privileged Children หรือ Disadvantaged Children) หมายถึง เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี (เว้นแต่กรณีที่ต้องดูแลเป็นพิเศษให้ขยายอายุเป็น 24 ปี) ที่อยู่ในสภาวะยากลำบาก เด็กที่ประสบปัญหาต่างๆ หรือตกอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม มีชีวิตความเป็นอยู่ด้อยกว่าเด็กปกติทั่วไป จำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือจากสังคมเป็นกรณีพิเศษ เพื่อให้มีชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีพัฒนาการที่ถูกต้องเหมาะสมกับวัยและสามารถบรรลุถึงศักยภาพขั้นสูงสุด (คณะกรรมการปฏิรูปการศึกษาเพื่อคนพิการ ผู้ด้อยโอกาสและผู้มีความสามารถพิเศษ, 2543)

การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนให้แก่เด็กด้อยโอกาส จำเป็นต้องใช้แนวทางที่ยืดหยุ่น และสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้ การศึกษานอกระบบโรงเรียนจะต้องยื่นมือไปให้ถึงเด็กด้อยโอกาสเหล่านี้ และต้องดึงเด็กที่ถูกกีดกันออกจากสรวบให้กลับเข้ามาอยู่ในชุมชนให้จงได้ (คณะกรรมการโลกว่าด้วยวัฒนธรรมและการพัฒนา, 2538) โดยในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อให้บริการแก่กลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ นั้น เด็กด้อยโอกาสเป็นกลุ่มเป้าหมายหนึ่งที่รัฐจัดบริการให้ ซึ่งเด็กด้อยโอกาสหรือเด็กที่อยู่ในสภาวะยากลำบาก เป็นเด็กที่ประสบกับปัญหา และต้องการความช่วยเหลือจากสังคมเป็นพิเศษ เพื่อให้สามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ

(สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, 2550) โดยคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนได้จำแนกเด็กด้อยโอกาส ออกเป็น 12 ประเภท ดังนี้

1. เด็กยากจน (มากเป็นพิเศษ) และเด็กสลัม หมายถึง เด็กซึ่งเป็นบุตรหลานของคนยากจนที่มีรายได้ไม่เพียงพอต่อการเลี้ยงชีพ (ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยไม่เกิน 20,000 บาทต่อปี) ครอบครัวอยู่รวมกันหลายคน ขาดแคลนปัจจัยพื้นฐาน มีชีวิตอยู่อย่างลำบาก รวมถึงเด็กในแหล่งชุมชนแออัดหรือบุตรของกรรมกรก่อสร้าง หรือเด็กจากครอบครัวที่อยู่ในถิ่นทุรกันดาร ห่างไกล ขาดโอกาสที่ได้รับการศึกษาและบริการอื่น ๆ

2. เด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับยาเสพติด หมายถึง เด็กที่ติดสารระเหยหรือยาเสพติดให้โทษ หรือเด็กกลุ่มเสี่ยงจากการถูกชักนำให้ประพฤติตนไม่เหมาะสมเกี่ยวข้องกับกลุ่มมิจฉาชีพ ผู้มีอิทธิพล หรือบุคคลที่แสวงหาผลประโยชน์จากการประกอบอาชีพผิดกฎหมาย ซึ่งเป็นเด็กด้อยโอกาสที่มีแนวโน้มสูงต่อการก่อปัญหาในสังคม

3. เด็กที่ถูกทอดทิ้งหรือเด็กกำพร้า หมายถึง เด็กที่มารดาคลอดทิ้งไว้ในโรงพยาบาลหรือสถานที่ต่างๆ รวมไปถึงเด็กที่พ่อแม่ปล่อยให้ใช้ชีวิตอยู่ตามลำพังหรืออยู่กับบุคคลอื่น โดยไม่ได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่ ทั้งนี้อาจมีสาเหตุมาจากปัญหาการหย่าร้าง หรือครอบครัวแตกแยก มีสภาพชีวิตอยู่ท่ามกลางความสับสน ขาดความรัก ความอบอุ่น ตลอดจนเด็กที่ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดูอันเนื่องมาจากสาเหตุอื่นๆ

4. เด็กที่ถูกทำร้ายอย่างทารุณและข่มขืน หมายถึง เด็กที่ถูกล่วงละเมิดทางร่างกาย ทางเพศหรือทางจิตใจ มีชีวิตอยู่อย่างไม่เป็นสุข ระวัง หวาดกลัว เนื่องจากถูกทำร้ายทารุณ ถูกบีบบังคับกดดันจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง ซึ่งมีสภาพจิตใจหรืออารมณ์ไม่เป็นปกติ หรือถูกล่วงละเมิดทางเพศในลักษณะต่าง ๆ จากบุคคลที่อยู่ใกล้ตัว

5. เด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์หรือโรคติดต่อร้ายแรงที่สังคมรังเกียจ หมายถึง เด็กที่ติดเชื้อเอดส์หรือมีพ่อแม่เจ็บป่วยด้วยโรคเอดส์ เป็นเด็กที่มักจะถูกมองอย่างรังเกียจไม่สามารถเข้ารับการศึกษารับบริการอื่น ๆ ร่วมกับเด็กปกติทั่วไปได้

6. เด็กในชนกลุ่มน้อยและต่างวัฒนธรรม หมายถึง เด็กที่เป็นบุตรหลานของบุคคลที่มีวัฒนธรรมแตกต่างไปจากประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศ มีปัญหาเกี่ยวกับการถือสัญชาติไทยจนเป็นสาเหตุให้ไม่มีโอกาสได้รับการศึกษาหรือบริการอื่น ๆ ส่วนใหญ่อพยพเข้ามาตั้งหลักแหล่งอยู่ตามบริเวณแนวชายแดนของประเทศไทย

7. เด็กเร่ร่อน หมายถึง เด็กที่ไม่มีที่อยู่เป็นหลักแหล่งแน่นอน ดำรงชีวิตอยู่อย่างไร้ทิศทางขาดปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต เสี่ยงต่อการประสบอันตรายและเป็นปัญหาสังคม

8. เด็กถูกบังคับให้ขายแรงงานหรือแรงงานเด็ก หมายถึง เด็กที่ต้องทำงานหรือถูกบังคับให้ใช้แรงงาน หรือหารายได้ด้วยการขายแรงงานก่อนถึงวัยอันสมควร ถูกเอาไรต์เอาเปรียบจากนายจ้าง ไม่มีโอกาสได้รับการพัฒนาให้เติบโตตามหลักพัฒนาการอันเหมาะสมกับวัย

9. เด็กที่อยู่ในธุรกิจบริการทางเพศหรือโสเภณีเด็ก หมายถึง เด็กที่มีความสมัครใจ หรือถูกบังคับล่อลวงให้ขายบริการทางเพศ หรือถูกชักจูงให้ขายบริการทางเพศหรือถูกชักจูงให้ตกอยู่ในสภาพที่เสี่ยงต่อการประกอบอาชีพขายบริการทางเพศ

10. เด็กพิการ หมายถึง เด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย หรือสติปัญญา โดยทางการมองเห็น การได้ยิน การเคลื่อนไหว จิตใจหรือพฤติกรรม สติปัญญา หรือ การเรียนรู้

11. เด็กลูกกรรมกรก่อสร้าง หมายถึง เด็กที่มีวิถีการดำรงชีวิตที่ต้องเคลื่อนย้ายตามครอบครัวไปตามแหล่งงานก่อสร้างต่างๆ

12. เด็กในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน หมายถึง เด็กที่กระทำผิดและถูกควบคุมอยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนตามกฎหมาย ตลอดถึงเด็กที่ตั้งครรภ์นอกสมรส ซึ่งมีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ เช่น การทำแท้ง การฆ่าตัวตาย การทอดทิ้งทารก

การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับเด็กด้อยโอกาส สามารถจัดการศึกษาในรูปแบบต่างๆ เช่น การศึกษาด้วยตนเอง หรือการศึกษาตามโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่จัดให้ ซึ่งการสร้างโปรแกรมการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน เป็นแนวทางหนึ่งในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนแบบครบวงจร ตั้งแต่การกำหนดวัตถุประสงค์ การกำหนดสาระกิจกรรมการเรียนรู้ และการประเมินผล ที่สามารถพัฒนาทักษะ ทักษะคิดและมุ่งแก้ปัญหาให้เด็กด้อยโอกาส (อาชัญญา รัตนอุบล, 2541) โดยในการจัดกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนให้กับเด็กด้อยโอกาสนั้นจะต้องมีรูปแบบที่หลากหลายและมีความยืดหยุ่น เพื่อให้เกิดการพัฒนาทักษะและเสริมสร้างความรู้ให้กับเด็กด้อยโอกาสโดยตรง

ตอนที่ 2 แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) เป็นการเรียนรู้จากผู้สอนซึ่งเน้นเนื้อหาวิชาเป็นหลักไม่เพียงพอสำหรับการดำเนินชีวิต การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้เรียนได้แสวงหาความรู้ และสามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง ได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมที่หลากหลายและยืดหยุ่น เป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนต้องปรับตัวให้ทันต่อความเปลี่ยนแปลงของสังคม เพราะความรู้และความจริงในสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ผู้เรียนจะต้องพยายามค้นหาความรู้ที่เปลี่ยนแปลง และวิธีการต่างๆที่สามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง (อุดม เขยแก้ว, 2545)

นักปรัชญาการศึกษา Dewey (1983) ได้เริ่มใช้วิธีการเรียนรู้จากการกระทำ (Learning by doing) ซึ่งเป็นพื้นฐานการพัฒนาระบบการเรียนรู้ที่ดึงความสามารถของผู้เรียนออกมาในรูปแบบของการเรียนรู้เชิงปฏิบัติการ (Active Learning) ผู้เรียนจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนมากขึ้น ผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดแก้ปัญหามากขึ้น และยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

ความหมายของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

ความหมายของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีผู้เชี่ยวชาญและนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้มากมาย ดังนี้

สมณฑา พรหมบุญ และคณะ (2541) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมไว้ว่าเป็นการเรียนรู้เต็ม 100% ของเวลาของผู้เรียน โดยมีครูเป็นผู้จัดการให้เกิดการเรียนรู้เต็มร้อย ศูนย์กลางของการเรียนรู้จึงอยู่ที่ผู้เรียนมิใช่ผู้สอน โดยเด็กแต่ละคนจะมีส่วนร่วม และการมีส่วนร่วมก็คือ การที่เด็กเอาจิตใจร่วมทำให้ตัวเองเกิดการเรียนรู้ในสิ่งที่ครูอยากจะให้รู้ ไม่โดยทางตรงก็ทางอ้อม

กรมสุขภาพจิต (2545) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมไว้ว่า เป็นการเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เป็นกระบวนการสร้างความรู้ด้วยตัวของผู้เรียนเอง โดยมีผู้สอนจัดกระบวนการเรียนการสอนที่เอื้ออำนวยให้เกิดการสร้างความรู้มากกว่าการถ่ายทอดความรู้จากผู้สอนสู่ผู้เรียนแต่เพียงอย่างเดียว ดังนั้นกระบวนการสร้างความรู้จึงต้องอ้างอิงจากประสบการณ์ของผู้เรียนเป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นฝ่ายกระทำ อันจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่การเรียนรู้ใหม่ๆอย่างต่อเนื่อง เป็นสังคมของการเรียนรู้ที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยตนเอง และระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน ทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง โดยอาศัยการแสดงออก ได้แก่ การพูดและการเขียนเป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยนการวิเคราะห์ และการสังเคราะห์ความรู้

นิกร ดุสิตสิน, วีระ นิยมวัน และไพลิน ศรีสุขโข (2545) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมไว้ว่า เป็นกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่ครูผู้สอนจะกระตุ้นให้ผู้เรียนได้สร้างความรู้ที่มาจากผู้เรียน ซึ่งเกิดจากการได้เสนอความคิดเห็นของตน การอภิปรายโต้แย้งกัน และการได้ใช้เวลาในการวิเคราะห์ประเด็นความคิดเห็นร่วมกันในกลุ่ม นอกจากนี้ผู้เรียนจะได้รับเนื้อหาสาระในหัวข้อที่เรียนทั้งจากตนเอง ผู้สอน และผู้เรียนคนอื่นแล้ว วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้สอนมีโอกาส

ทดสอบความรู้พื้นฐานของผู้เรียน และตรวจสอบความเข้าใจของผู้เรียนได้ด้วย รวมทั้งยังเป็นโอกาสให้ผู้สอนได้ปรับเปลี่ยนความรู้ หรือความเข้าใจที่ผิดพลาดของผู้เรียน หรือเพิ่มเติมส่วนที่ควรรู้และขาดไป

อุดม เขยกิจวงศ์ (2545) กล่าวว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนต้องมีส่วนร่วมเพื่อเกิดการเรียนรู้ในสิ่งที่อยากรู้ เกิดกระบวนการกลุ่ม เกิดการเรียนรู้แบบแก้ปัญหา โดยใช้การระดมพลังสมอง และใช้เทคนิคต่างๆ เช่น Mind Mapping Metaplan การทำเวทีประชาคม การอภิปราย การแสดงบทบาทสมมติ ฯลฯ เป็นการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนมีความสำคัญ เป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ และมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้กับผู้สอนทุกขั้นตอน

นรินทร์ชัย พัฒนพงศา (2546) กล่าวว่า การมีส่วนร่วมคือ การที่ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดที่ไม่เคยได้เข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆ หรือเข้าร่วมการตัดสินใจ หรือเคยเข้าร่วมด้วยเล็กน้อยได้เข้าร่วมด้วยมากขึ้น เป็นไปอย่างมีอิสรภาพ เสมอภาค มิใช่เพียงมีส่วนร่วมอย่างผิวเผินแต่เข้าร่วมด้วยแท้จริงยิ่งขึ้น และการเข้าร่วมนั้นต้องเริ่มตั้งแต่ขั้นแรกจนถึงขั้นสุดท้ายของโครงการ

บุญทริกา สุขสบาย (2546) กล่าวว่า การมีส่วนร่วมเป็นมิติแห่งการกระทำซึ่งเกิดจากแรงผลักดันภายในจิตใจที่ไม่เกี่ยวข้องกับลักษณะเฉพาะของพฤติกรรมและระดับของพัฒนาการ การมีส่วนร่วมเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล ซึ่งการมีส่วนร่วมจะไม่เกิดขึ้นกับบุคคลในกิจกรรมที่ง่ายเกินไปและกิจกรรมที่ยากเกินความสามารถ ผู้ที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมเป็นผู้ที่มีแรงจูงใจในระดับสูง แรงจูงใจดังกล่าวนี้เกิดจากความต้องการสำรวจ ความกระตือรือร้นที่จะรู้และเข้าใจ และแรงผลักดันในการเข้าใจสภาพจริงในเรื่องของภาษาและคำศัพท์

วรรธน์ อภินันท์กุล (2551) กล่าวว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม คือ กิจกรรมที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ที่ท้าทายอย่างต่อเนื่อง โดยเป็นการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงของผู้เรียน กิจกรรมการเรียนรู้เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์เดิมของผู้เรียน มีการสื่อสารหลายทาง เช่น การพูด การเขียน เป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้ มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเองและระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน และปฏิสัมพันธ์ที่มีทำให้เกิดการขยายผลของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง

International Labour Office (1971 อ้างถึงใน ญัตติกฎบัตร สหประชาชาติ, 2547) ได้ให้ความหมายของการมีส่วนร่วมไว้ว่า การมีส่วนร่วม หมายถึง ความร่วมมือ ร่วมดำเนินการในบางสิ่งบางอย่าง และรวมถึงความรับผิดชอบด้วย

White (1982) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การมีส่วนร่วมประกอบไปด้วย 4 มิติด้วยกันคือ การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจว่าจะทำอะไรควรทำ และทำอย่างไร การมีส่วนร่วมเสียสละในการพัฒนา การลงมือปฏิบัติตามที่ได้ตัดสินใจ การมีส่วนร่วมในการแบ่งปันผลประโยชน์ที่เกิดจากการดำเนินงาน และการมีส่วนร่วมในการประเมินผล

Leaver (1993) ได้ให้ความหมายของการมีส่วนร่วมไว้ว่า เป็นคุณลักษณะของการกระทำ ซึ่งบ่งบอกถึงลักษณะของความตั้งใจและความพยายาม แรงจูงใจในระดับสูง ความเข้มข้นของการเรียนรู้ ความมุ่งหมายของประสบการณ์ พลังงานที่ล้นเหลือ ความพึงพอใจในระดับสูง และตั้งอยู่บนพื้นฐานของแรงขับของความใคร่รู้และดึงเข้าสู่โครงสร้าง

Pretty และ Labs (1998) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมไว้ว่า เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยกระบวนการกลุ่มเข้ามาช่วย ทำให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ โดยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นผ่านประสบการณ์ และใช้ทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน เน้นการทำงานเป็นกลุ่ม ซึ่งการทำงานในแต่ละกิจกรรมสมาชิกทุกคนจะมีส่วนร่วมในการทำงาน ดังนั้นผลงานที่ได้จึงเป็นผลงานของกลุ่มมิใช่ของสมาชิกคนใดคนหนึ่งเท่านั้น

Jacqueline (2002) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมไว้ว่า เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมความมีอิสระในการแลกเปลี่ยนทางความคิดแก่ผู้เรียน ภายใต้อำนาจและความรู้ที่แต่ละคนมีหรือหามา นอกจากนี้ผู้เรียนทุกคนยังมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน และมีส่วนร่วมในการทำงานโดยแบ่งหน้าที่รับผิดชอบงานตามความสามารถของแต่ละบุคคล

โดยสรุปแล้ว การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เป็นการจัดการเรียนรู้โดยอาศัยกระบวนการกลุ่มเข้ามาช่วย โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ผู้สอนมีหน้าที่จัดกระบวนการเรียนรู้ที่เอื้ออำนวยต่อการสร้างความรู้ใหม่ของผู้เรียน กระตุ้นให้ผู้เรียนได้มีการอภิปรายโต้แย้งและแสดงความคิดเห็นร่วมกัน ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ เกิดปฏิสัมพันธ์อันดีร่วมกัน และเกิดทักษะในการทำงานร่วมกัน อีกทั้งยังช่วยให้ผู้สอนสามารถรับรู้ความคิด ความเข้าใจและความต้องการของผู้เรียน เพื่อนำมาปรับใช้ในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมให้กับผู้เรียนต่อไป

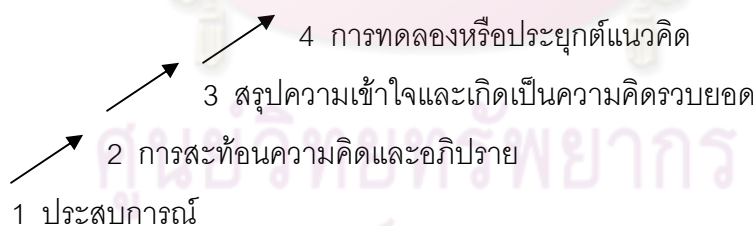
กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

กองพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน (2543) ได้กล่าวถึงแนวทางการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) ไว้ว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม หรือเรียกว่า PL อาศัยหลักการเรียนรู้ที่ ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางโดยผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม ผู้สอนและวิทยากรจะเป็นผู้ช่วยจัดกระบวนการเรียนการสอนที่เอื้ออำนวยให้ผู้เรียนเกิดการสร้างความรู้

องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมีอยู่ 4 ประการ คือ (อุดม เขยกีวงศ์, 2545)

1. ประสบการณ์ (Experience) เป็นขั้นตอนที่ผู้สอน วิทยากร ช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนนำ ประสบการณ์เดิมของตนมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้
2. การสะท้อนความคิดเห็นและอภิปราย (Reflection and Discussion) เป็นขั้นตอนที่ ผู้สอนจัดกิจกรรมและเสริมสร้างบรรยากาศเพื่อผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น อภิปรายกลุ่ม เรียนรู้ซึ่งกันและกัน
3. สรุปความเข้าใจและความคิดรวบยอด (Concept) เป็นขั้นตอนการสร้างความเข้าใจ ของผู้เรียนเอง และนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด
4. การทดลองหรือการประยุกต์แนวคิด (Experimentation/Application) เป็นขั้นตอนที่ ผู้เรียนนำผลการเรียนจากการสรุปความเข้าใจและความคิดรวบยอดไปประยุกต์ใช้

โดยในการจัดการเรียนการสอนจำเป็นต้องจัดกิจกรรมให้ครบทุกองค์ประกอบ โดยอาจจะ เริ่มที่องค์ประกอบใดก่อนก็ได้ตามความเหมาะสมของเนื้อหา (พิมสาย จิ่งตระกูล, 2546)



แผนภาพที่ 1 องค์ประกอบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (อุดม เขยกีวงศ์, 2545)

กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีดังนี้ (อุดม เขยกีวงศ์, 2545)

1. เน้นให้ผู้เรียนได้เรียนอย่างมีความสุข สอดคล้องกับธรรมชาติของผู้เรียน โดยได้เรียนใน สิ่งที่ตนชอบ สนใจและถนัด ถ้าผู้เรียนทำสำเร็จจะเกิดความภูมิใจ และเกิดกำลังใจในการที่จะก้าว ต่อไปข้างหน้า อยากคิดสิ่งใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดเจตคติมองโลกในแง่ดี

2. ต้องให้ผู้เรียนได้ค้นพบความสามารถของตนเอง เป็นการเน้นให้ผู้เรียนได้เรียนโดยปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติได้สำเร็จเกิดความภูมิใจในตนเอง และการที่ผู้เรียนค้นพบความสามารถของตนเองทำให้รู้จักตนเองมากขึ้น เห็นคุณค่าของตนเองซึ่งก่อให้เกิดความภูมิใจ

3. เน้นให้ผู้เรียนเรียนสิ่งที่มีความหมายต่อตนเอง โดยความรู้ต้องสัมพันธ์กับธรรมชาติ วิถีชีวิตของคนในแต่ละชุมชน การเรียนสิ่งที่มีความหมายเป็นการตอบสนองของความสนใจ ความต้องการ/ปัญหาของผู้เรียน

4. มีกิจกรรมและสื่อหลากหลายประกอบการเรียนรู้

5. มีการประเมินผลการเรียนรู้ทุกขั้นตอน ซึ่งในการประเมินผลการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต้องประเมิน 2 ทาง คือ ผู้อื่นประเมินและตัวเองประเมิน เนื้อหาที่จะประเมินตัวเองเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อผู้เรียนว่าผู้เรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ไม่จำกัดเนื้อหา และสามารถนำไปประยุกต์และบูรณาการได้

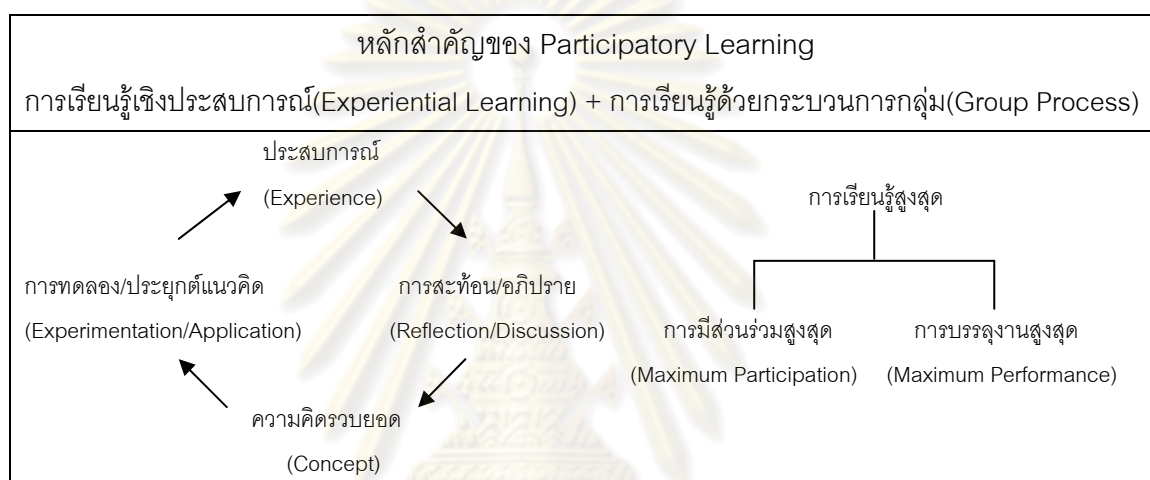
สรุปได้ว่า แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเน้นหลักการเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยผู้สอนและวิทยากรจะทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยจัดกระบวนการเรียนการสอนที่เอื้ออำนวยให้ผู้เรียนเกิดการสร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปบูรณาการหรือประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

อุดม เชยกิจวงศ์ (2545) กล่าวว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่การกระทำใหม่ๆอย่างต่อเนื่อง การเรียนรู้ในลักษณะนี้จึงย้ำถึงลักษณะทางสังคมของการเรียนรู้ที่เกิดจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง และระหว่างผู้เรียนกับผู้สอนทำให้เกิดการขยายผลของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง โดยอาศัยการแสดงออกในลักษณะต่างๆเป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์ และสังเคราะห์ความรู้

Pretty,Guijt,Scoones,Thompson (1995) ได้กล่าวถึงหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมดังนี้ การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมาจากความเชื่อที่ว่า การเรียนรู้ของคนเราเป็นกระบวนการสร้างความรู้ด้วยตัวผู้เรียนเอง โดยผู้สอนช่วยจัดกระบวนการเรียนการสอนที่เอื้ออำนวยให้เกิดการสร้างความรู้มากกว่าการถ่ายทอดความรู้จากผู้สอนสู่ผู้เรียน ดังนั้นกระบวนการสร้างความรู้อาจต้องอ้างอิงจากประสบการณ์ผู้เรียน เป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นฝ่ายกระทำ (Learning is doing) ซึ่งจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่พลวัตของการเรียนรู้ต่อไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นการเรียนรู้ที่ Dr.D.J.Nicole (อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2543) นักฝึกอบรมเชื่อว่า เป็นรูปแบบการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาบุคคลทั้งด้านความรู้ ทักษะ และทัศนคติ ได้ดีที่สุดในระยะยาว โดยผ่านการสังเคราะห์จากผลการศึกษาวิจัยรูปแบบการเรียนรู้หลายรูปแบบ (Meta Analysis) จนได้โครงสร้างพื้นฐานของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งประกอบด้วยหลักการเรียนรู้พื้นฐาน 2 อย่าง (กรมสุขภาพจิต, 2543) ได้แก่ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) และกระบวนการกลุ่ม (Group Process) ดังแผนภาพที่ 2



แผนภาพที่ 2 หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (กรมสุขภาพจิต, 2543)

การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning)

1. ความหมายของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

เป็นการเรียนรู้ที่ผู้สอนมุ่งเน้นให้ผู้เรียนสร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม โดยจะมีลักษณะที่เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์ของผู้เรียน การทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ท้าทายอย่างต่อเนื่องและเป็นการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยตนเอง และระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน โดยปฏิสัมพันธ์ที่มีทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง ซึ่งต้องอาศัยการสื่อสารทุกรูปแบบ เช่น การพูด การเขียน การวาดรูป เป็นต้น (พิมสาย จึงตระกูล, 2546)

Kolb (1991) ได้เสนอว่า ประสบการณ์เป็นแหล่งของการเรียนรู้และการพัฒนาตามรูปแบบของ Kolb's Model เป็นวงจรของการเรียนรู้ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ ประสบการณ์เชิงรูปธรรม การสังเกตอย่างไตร่ตรอง มโนทัศน์เชิงนามธรรม และการทดลองปฏิบัติ

ตามแนวคิดของ Kolb มุ่งสอนให้ผู้เรียนเรียนเพื่อเรียนรู้ (Learn to learn) เนื่องจากมีจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้คือ ให้นักคนได้พัฒนาความสามารถจากองค์ประกอบหลักทั้ง 4 องค์ประกอบ ซึ่งจะช่วยพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดความคิดที่ซับซ้อน มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เข้าใจในเนื้อหาความรู้ มีแรงจูงใจในการเรียน มีความสามารถในการแก้ปัญหา และสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในการทำงานได้ง่ายขึ้น

Johnson & Johnson (1997) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ว่ามาจากแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้เชิงปฏิบัติการ อาศัยประสบการณ์เดิมของผู้เรียน และปรับเปลี่ยนให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ที่มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ 3 ประการ คือ

1. ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของความรู้ (The learner's cognitive structure are altered)
2. ผู้เรียนมีการเปลี่ยนแปลงเจตคติ (The learner's attitudes are modified)
3. ประสบการณ์เดิมของผู้เรียนเกิดการขยายตัวในด้านทักษะอย่างกว้างขวาง (The learner's repertoire of behavioral skills is expanded)

2. หลักการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมอาศัยหลักการเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางโดยเป็นการเรียนรู้ที่ผู้สอนมุ่งเน้นให้ผู้เรียนสร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม ซึ่งมีลักษณะที่สำคัญ 5 ประการ คือ (กรมสุขภาพจิต, 2543)

1. เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์เดิมของผู้เรียน
2. ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ทำท่ายอย่างต่อเนื่องและเป็นการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) คือ ผู้เรียนต้องทำกิจกรรมตลอดเวลาไม่ได้นั่งฟังการบรรยายเพียงอย่างเดียว
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยตนเองและระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน
4. ปฏิสัมพันธ์ที่มีทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง
5. อาศัยการสื่อสารทุกรูปแบบ เช่น การพูดหรือการเขียน การวาดรูป การแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งเอื้ออำนวยให้เกิดการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์และสังเคราะห์การเรียนรู้

3. องค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

Kolb (1991) ได้กล่าวถึงวงจรการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ประกอบด้วย องค์ประกอบที่สำคัญ 4 องค์ประกอบ คือ ประสบการณ์ การสะท้อนและอภิปราย ความคิดรวบยอด และการทดลองหรือประยุกต์แนวคิด ซึ่งการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ผู้เรียนควรมีทักษะในการเรียนรู้ทั้ง 4 องค์ประกอบ มีทิศทางทางการเรียนรู้ทุกด้าน และควรมีพัฒนาการการเรียนรู้ให้ครบทั้งวงจร ดังแผนภาพที่ 3



แผนภาพที่ 3 วงจรการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามรูปแบบของ Kolb (1991)

1. ประสบการณ์ (Experience) ในการเรียนเนื้อหาที่ใช้ในการให้ความรู้ หรือนำไปสู่การสอนทักษะต่างๆ ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องที่คุณเรียนมีประสบการณ์มาก่อนแล้ว โดยผู้สอนจะพยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนดึงประสบการณ์ของตนเองออกมาใช้ในการเรียนรู้ และสามารถแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองที่มีให้แก่เพื่อนๆ ที่อาจมีประสบการณ์ที่เหมือนหรือต่างไปกับตนเองได้ ขึ้นอยู่กับการใช้กระบวนการกลุ่มของผู้สอน การที่ผู้สอนพยายามให้ผู้เรียนได้ดึงประสบการณ์มาใช้ในการเรียนจะทำให้เกิดประโยชน์ทั้งผู้สอนและผู้เรียน ดังนี้

ผู้เรียน การที่ผู้เรียนได้ดึงประสบการณ์ของตนเองออกมานำเสนอร่วมกับเพื่อนๆ จะทำให้ผู้เรียนรู้สึกว่าคุณได้มีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่ง มีความสำคัญที่มีคนฟังเรื่องราวตนเอง และได้มีโอกาสรับรู้เรื่องของคนอื่น ซึ่งจะทำให้มีความรู้เพิ่มขึ้นทำให้สัมพันธภาพในกลุ่มผู้เรียนเป็นไปด้วยดี

ผู้สอน ไม่ต้องเสียเวลาในการอธิบาย หรือยกตัวอย่างให้ผู้เรียนฟัง เพียงแต่ใช้เวลาเล็กน้อยกระตุ้นให้ผู้เรียนได้เล่าประสบการณ์ของตนเอง ผู้สอนอาจใช้ใบชี้แจงกำหนดกิจกรรมของผู้เรียนในการนำเสนอประสบการณ์ ในกรณีที่ผู้เรียนไม่มีประสบการณ์ในเรื่องที่จะสอนหรือมีน้อย ผู้สอนอาจยกกรณีตัวอย่างหรือสถานการณ์ก็ได้

2. การสะท้อนและอภิปราย (Reflection and Discussion) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ผู้เรียนจะได้แสดงความคิดเห็น และความรู้สึกของตนเองแลกเปลี่ยนกับสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งผู้สอนจะเป็นผู้กำหนดประเด็นการวิเคราะห์ วิจัย ผู้เรียนจะได้เรียนรู้ถึงความคิด ความรู้สึกของคนอื่นที่ต่างไปจากตนเอง จะช่วยให้การเรียนรู้กว้างขึ้น และผลของการสะท้อนความคิดเห็นหรือการอภิปราย จะทำให้อารมณ์ที่หลากหลายหรือมีน้ำหนักมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ขณะทำกลุ่ม ผู้เรียนจะได้เรียนรู้ถึงการทำงานเป็นทีม บทบาทของสมาชิกที่ดีที่จะทำให้งานสำเร็จ การควบคุมตนเองและการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น องค์ประกอบจะช่วยทำให้ผู้เรียนได้พัฒนาทั้งด้านความรู้ และเจตคติในเรื่องที่อภิปราย การที่ผู้เรียนจะอภิปรายหรือแสดงความคิดเห็นได้มากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับเนื้อหาที่จะสอนหรือไม่ นั่นขึ้นอยู่กับใบงานที่ผู้สอนจัดเตรียม ซึ่งประกอบไปด้วยประเด็นอภิปรายหรือตารางการวิเคราะห์เพื่อให้ผู้เรียนทำได้สำเร็จ

3. ความคิดรวบยอด (Concept) เป็นองค์ประกอบที่ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับเนื้อหาวิชา หรือเป็นการพัฒนาด้านพุทธิพิสัย (Knowledge) เกิดได้หลายทาง เช่น จากการบรรยายของผู้สอน การมอบหมายให้อ่านจากเอกสาร ตำรา หรือได้จากการสะท้อนความคิดเห็นและอภิปรายในองค์ประกอบที่ 2 โดยผู้สอนอาจสรุปความคิดรวบยอด ซึ่งความคิดรวบยอดนี้จะส่งผลไปถึงการเปลี่ยนแปลงจากเจตคติ หรือความเข้าใจในเนื้อหา ขั้นตอนของการฝึกทักษะต่างๆที่ช่วยทำให้ผู้เรียนปฏิบัติได้ง่ายขึ้น

4. การทดลอง/การประยุกต์แนวคิด (Experimentation/Application) เป็นองค์ประกอบที่ผู้เรียนได้ทดลองใช้ความคิดรวบยอดหรือผลิตขึ้นความคิดรวบยอดในรูปแบบต่างๆ เช่น การสนทนา สร้างคำขวัญ ทำแผนภูมิ แผนภาพ เล่นบทบาทสมมติ ฯลฯ หรือเป็นการแสดงถึงผลของความสำเร็จของการเรียนรู้ในองค์ประกอบที่ 1 ถึง 3 ผู้สอนสามารถใช้กิจกรรมในองค์ประกอบนี้ในการประเมินผลการเรียนการสอนได้

การเรียนการสอนส่วนใหญ่มักจะขาดในองค์ประกอบทดลอง/ประยุกต์แนวคิด ซึ่งถ้าพิจารณาให้ดีจะเห็นว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ผู้สอนจะได้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้รู้จักการประยุกต์ใช้ความรู้ไม่ใช่เรียนแค่ว่า แต่ควรจะนำไปใช้ได้จริง

ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจำเป็นต้องจัดกิจกรรมให้ครบทั้ง 4 องค์ประกอบ องค์ประกอบทั้ง 4 ตามรูปแบบของ Kolb (1991) มีความสัมพันธ์เป็นไปอย่างพลวัต (Dynamic) ไม่หยุดนิ่ง ผู้สอนจะเริ่มต้นจากประสบการณ์ (Experience) หรือความคิดรวบยอด (Concept) ซึ่งทั้ง 2 องค์ประกอบจะช่วยให้ผู้เรียนดึงข้อมูลเก่า หรือรับข้อมูลใหม่บางส่วนก่อนเพื่อนำไปสู่การอภิปราย และการประยุกต์ใช้ระยะเวลาของแต่ละองค์ประกอบไม่จำเป็นต้องเท่ากัน ผู้สอนจัดได้ตามความเหมาะสมของกิจกรรมในแต่ละองค์ประกอบ (นพวรรณ วงศ์วิชัยวัฒน์, 2547)

การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group Process)

การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group Process) เป็นการเรียนรู้พื้นฐานที่สำคัญอีกหนึ่งซึ่งเมื่อประกอบไปกับการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) กระบวนการกลุ่มจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมสูงสุด นั่นคือ ผู้สอนต้องพิจารณาออกแบบกลุ่มให้เหมาะสมกับผู้เรียนและกิจกรรม โดยคำนึงถึง ความยากง่ายในการมีส่วนร่วม ความลึกซึ้งของการแสดงความคิดเห็นหรือผลงาน และการจัดสรรบทบาทของผู้เรียนในการเข้ากลุ่มแต่ละประเภท และทำให้บรรลุงานสูงสุด นั่นคือ ผู้สอนจะต้องออกแบบงานให้ดี โดยการกำหนดกิจกรรมที่ชัดเจนว่าจะให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มอย่างไร กำหนดบทบาทของกลุ่มหรือผู้เรียนให้ชัดเจน กำหนดโครงสร้างของงานและบอกรายละเอียดกิจกรรมที่ชัดเจน (พิมสาย จิ่งตระกูล, 2546) ดังแผนภาพที่ 4



แผนภาพที่ 4 รูปแบบของกระบวนการกลุ่ม (กรมสุขภาพจิต, 2543)

1. การมีส่วนร่วมสูงสุด (Maximum Participation)

การมีส่วนร่วมสูงสุดของผู้เรียน ขึ้นอยู่กับการออกแบบกลุ่ม มีตั้งแต่กลุ่มเล็ก 2 คน จนกระทั่งกลุ่มใหญ่ ซึ่งกลุ่มแต่ละประเภทมีข้อดีและข้อจำกัดต่างกัน ผู้เรียนทุกคนควรมีส่วนร่วม

ในทุกกิจกรรมของแต่ละองค์ประกอบ ดังนั้น ผู้สอนควรพิจารณาออกแบบกลุ่มให้เหมาะสมกับผู้เรียนและกิจกรรมในแต่ละองค์ประกอบของการเรียนรู้ของนักเรียนแต่ละประเภท

1.1 การออกแบบกลุ่มเพื่อการมีส่วนร่วมสูงสุด

ผู้สอนต้องพิจารณาออกแบบกลุ่มให้เหมาะสมกับผู้เรียน และลักษณะกิจกรรมในแต่ละองค์ประกอบของการเรียนรู้ รายละเอียดของกลุ่มแต่ละประเภทมีข้อบ่งชี้ และข้อจำกัดตามประเภทของกลุ่ม ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การออกแบบกลุ่มเพื่อการมีส่วนร่วมสูงสุด (ลักษณะกิจกรรมกลุ่ม ข้อบ่งชี้ และข้อจำกัด จำแนกตามประเภทของกลุ่ม)

ประเภทกลุ่ม	ลักษณะกิจกรรมกลุ่ม	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
กลุ่ม 2 คน (Pair group)	ผู้เรียนจับคู่กันทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย	ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น/นำเสนอ ประสบการณ์หรือฝึกปฏิบัติโดยทำพร้อมๆกันใช้เวลาไม่มาก	ขาดความหลากหลายทางความคิดและประสบการณ์ เพราะเป็นการแลกเปลี่ยนกันเพียง 2 คน
กลุ่ม 3 คน (Triad group)	ผู้เรียนจับกลุ่ม 3 คน แต่ละคนมีบทบาทที่ชัดเจน อาจหมุนเวียนบทบาทกันได้	ทุกคนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ตามบทบาทและสามารถเรียนรู้ได้ครบทุกบทบาท	ขาดความหลากหลายและความกระฉับกระเฉง อาจใช้เวลามากในการสลับบทบาท
กลุ่มย่อย ระดมสมอง (Buzz group)	เป็นการรวมกลุ่ม 3 - 4 คน ใช้วิธีรวมง่าย ๆ เช่น นั่งใกล้ๆกัน ก็หันหน้าเข้าหากัน เพื่อแสดงความคิดเห็นร่วมกัน	ผู้เรียนในแต่ละกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกันในระยะเวลาสั้นๆโดยไม่ต้องการข้อสรุปหรือข้อสรุปไม่ลึกซึ้งมากนัก	ขาดความลึกซึ้ง เพราะไม่มีการอภิปรายกันมากหรือลึกซึ้ง
กลุ่มเล็ก (Small group)	เป็นการจัดกลุ่ม 5 - 6 คน ทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายจนลุล่วง	ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและอภิปรายอย่างลึกซึ้งจนได้ข้อสรุป	ใช้เวลามาก ถ้ามีการกำหนดบทบาททุกคนจะมีส่วนร่วมตามบทบาทที่กำหนด แต่ถ้าไม่มีบางคนอาจมีส่วนร่วมน้อย

ตารางที่ 4 (ต่อ) การออกแบบกลุ่มเพื่อการมีส่วนร่วมสูงสุด (ลักษณะกิจกรรมกลุ่ม ข้อบ่งชี้ และ ข้อจำกัด จำแนกตามประเภทของกลุ่ม)

ประเภทกลุ่ม	ลักษณะกิจกรรมกลุ่ม	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
กลุ่มใหญ่ (Large group)	เป็นการอภิปรายในกลุ่ม 15 – 30 คน	ต้องการให้เกิดการโต้แย้ง หรือการรวบรวมความคิด จากกลุ่มย่อยเพื่อหาข้อสรุป	บางคนอาจให้ความ สนใจหรือมีส่วนร่วมน้อย ใช้เวลามาก
กลุ่มไขว้ (Cross-over group)	เป็นการจัดกลุ่ม 2 ชั้นตอน โดยแยกให้ผู้เรียนทำ กิจกรรมเฉพาะบางกลุ่มจน มีความเชี่ยวชาญจากนั้น จึงให้ผู้เรียนจากแต่ละกลุ่ม มารวมกันเป็นกลุ่มใหญ่ เพื่อบูรณาการ	เพื่อให้ผู้เรียนใช้ศักยภาพของ ตนเองในการสร้างความรู้ ผู้เรียนจะมีส่วนร่วมและได้ เนื้อหา	ใช้เวลามากอาจมีความรู้ ที่ตกหล่น
กลุ่มแบ่งย่อย (Sub group)	เป็นการจัดกลุ่ม 2 ชั้นตอน จากกลุ่ม 8 – 12 แบ่งเป็น กลุ่มย่อย 3 – 4 คน เพื่อให้ ทำงานกลุ่มที่ไม่เหมือนกัน จากนั้นจึงให้กลุ่มย่อยมา รวมกันเพื่อบูรณาการ	ไม่มีวิทยากรประจำกลุ่มย่อย หลังแบ่งกันทำงานแล้วจะมา สรุปความคิดเห็นในกลุ่ม ใหญ่	ในการทำงานกลุ่มใหญ่ ต้องใช้วิทยากรประจำ กลุ่มช่วยดำเนินการเพื่อ บรรลุวัตถุประสงค์
กลุ่มปิรามิด (Pyramid group)	รวบรวมความคิดเห็นเริ่ม จากกลุ่ม 2 – 4 คนที่ขึ้น ไปเป็นชั้นๆจนครบทั้งชั้น	สร้างความตระหนักและ ความเข้าใจในความรู้ลึกนี้ คิดของแต่ละกลุ่มหรือฝ่าย	ขาดข้อสรุปหรือความ ลึกซึ้ง

ที่มา : กรมสุขภาพจิต, 2543

โดยสรุป การออกแบบกลุ่มเพื่อการมีส่วนร่วมสูงสุดและให้มีประสิทธิภาพ มีหลักที่ผู้สอนควรพิจารณา ดังนี้

1. ความยากง่ายในการมีส่วนร่วม กลุ่ม 2 คน มีส่วนร่วมได้มากกว่ากลุ่มอื่นๆ
2. ความลึกซึ้งของการแสดงความคิดเห็นหรือผลงาน กลุ่มเล็กสมาชิกจะแสดงความคิดเห็นได้ลึกซึ้งกว่ากลุ่มที่มีขนาดเล็กลงมา

3. การจัดสรรบทบาทของผู้เรียนในการเข้ากลุ่มแต่ละประเภท โดย

- 3.1 ไม่มีการกำหนดบทบาทในกลุ่ม 2 คน/กลุ่มย่อยระยะดมสมอง และกลุ่มใหญ่
- 3.2 มีการกำหนดบทบาทในกลุ่ม 3 คน และกลุ่มเล็ก

2. การบรรลุงานสูงสุด (Maximum performance)

ถึงแม้ผู้สอนจะออกแบบกลุ่มให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมแล้วก็ตาม แต่สิ่งที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งที่จะทำให้กลุ่มผู้เรียนบรรลุงานสูงสุดได้ คือ การออกแบบงานซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้สอนจะต้องจัดทำเป็นใบงานที่กำหนดให้กลุ่มผู้เรียนทำกิจกรรมให้บรรลุวัตถุประสงค์ การเรียนรู้ในแผนการเรียนรู้

2.1 การออกแบบงานเพื่อบรรลุงานสูงสุด

จากประเภทของกลุ่มต่างๆ จะเห็นได้ว่า แม้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมได้มาก แต่ก็ยังมีข้อจำกัดอยู่บ้าง เช่น ต้องใช้เวลามาก ความลึกซึ้งหรือความหลากหลายในประเด็นการอภิปราย สิ่งเหล่านี้เป็นหัวใจสำคัญของการบรรลุงานสูงสุด ผู้เรียนสามารถกำหนดได้จากการออกแบบงาน โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญของการกำหนดงาน 3 ประการ คือ (กรมสุขภาพจิต, 2543)

1. การกำหนดกิจกรรมที่ชัดเจนว่าจะให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มอย่างไร เพื่อทำอะไร ใช้เวลานานน้อยแค่ไหน เมื่อบรรลุงานแล้วจะให้ทำอย่างไรต่อ เช่น เตรียมเสนอผลงานกลุ่ม ฯลฯ

2. การกำหนดบทบาทของกลุ่มหรือสมาชิกให้ชัดเจน โดยทั่วไปการกำหนดบทบาทในกลุ่มย่อยควรให้แต่ละกลุ่มมีบทบาทที่แตกต่างกัน เมื่อนำมารวมในกลุ่มใหญ่จะเกิดการขยายการเรียนรู้ทำให้ใช้เวลาน้อยในการเรียนรู้ และไม่น่าเบื่อ การกำหนดบทบาทแต่ละกลุ่มให้ทำกิจกรรมยังรวมถึงการกำหนดบทบาทของสมาชิกในกลุ่มด้วย เช่น เล่นบทบาทสมมติ เป็นผู้สังเกตการณ์ หรือเป็นตัวแทนกลุ่มในการนำเสนอผลการทำงานกลุ่ม

3. การกำหนดโครงสร้างของงานที่ชัดเจน บอกรายละเอียดของกิจกรรม และบทบาทเป็นกำหนดการที่ผู้สอนแจ้งแก่ผู้เรียน โดยทำเป็นใบงานหรือใบชี้แจง ซึ่งการออกแบบใบงานหรือใบชี้แจง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้กลุ่มทำงานได้สำเร็จ โดยมีกรอบการทำงานที่ชัดเจนหรือสร้างเป็นตารางการวิเคราะห์ให้กลุ่ม ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

- 3.1 ใบงาน เป็นข้อความกำหนดงานที่มีรายละเอียด เพื่อให้ผู้เรียนในกลุ่มทำงานได้สำเร็จ ผลงานที่ได้จากการทำงานตามใบงานจะเป็นข้อสรุปที่มีความลึกซึ้งเป็นไปตามประเด็นที่ผู้สอนต้องการ ใบงานใช้มากในกิจกรรมองค์ประกอบสะท้อน/อภิปราย และการทดลอง/ประยุกต์แนวคิด และมีผลอย่างมากต่อการที่ผู้เรียนจะทำงานได้สำเร็จในเวลาจำกัดและตรงตามวัตถุประสงค์

3.2 ใบชี้แจง เป็นคำชี้แจงในการทำกิจกรรมกลุ่ม มีรายละเอียดไม่มากนักจึงไม่ต้องทำเป็นใบงาน ผู้สอนอาจเขียนกระดานหรือแผ่นใสให้ผู้เรียนอ่านพร้อมกัน ใช้มากในกิจกรรมขององค์ประกอบประสบการณ์หรือการประยุกต์แนวคิด ซึ่งใบชี้แจงที่ดีควรมีลักษณะดังนี้

- ข้อความสั้นกะทัดรัด ได้ใจความ
- กำหนดกิจกรรมตรงกับองค์ประกอบ เช่น ให้ผู้เรียนได้นำเสนอประสบการณ์หรือได้ประยุกต์ความคิดรวบยอด

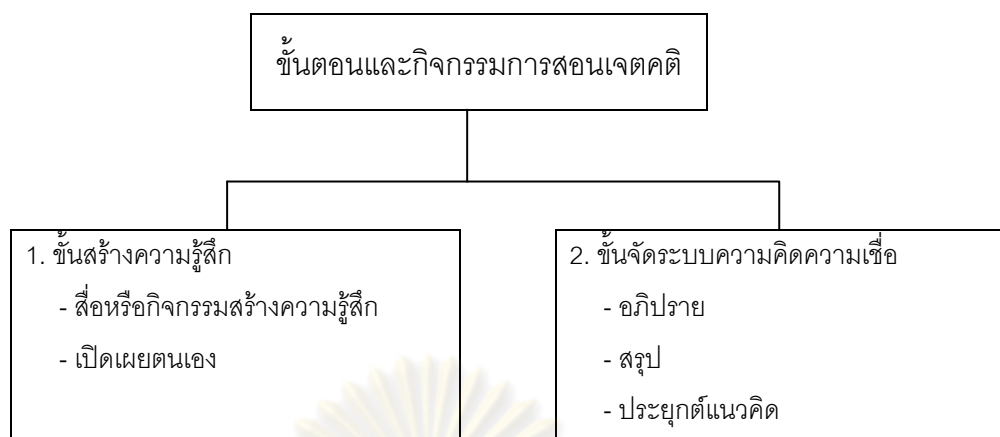
หลักการสอนความรู้แบบมีส่วนร่วม เป็นการสอนความรู้ที่ใช้หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ช่วยสร้างพื้นฐาน และเป็นองค์ประกอบร่วมทั้งหมด ซึ่งก็คือ ความคิดสร้างสรรค์ ความคิดวิเคราะห์ วิจัย ลักษณะเฉพาะของการสอน และความรู้ที่ยึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แผนการอบรมความรู้แบบมีส่วนร่วม

องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม	ลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้แบบมีส่วนร่วม
ประสบการณ์	ตั้งคำถามจากประสบการณ์เดิมของผู้เรียน
การสะท้อนความคิดและอภิปราย	ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้เพื่อสร้างความรู้ตามงานที่ได้รับมอบหมาย
ความคิดรวบยอด	การบรรยาย การรายงานผลงานกลุ่ม หรือบูรณาการความรู้ของกลุ่มย่อย โดยอภิปรายในกลุ่มใหญ่
ประยุกต์แนวคิด	ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมที่ประยุกต์ความรู้ที่เกิดขึ้น หรือมีแนวทางการปฏิบัติของตนเอง

ที่มา : กรมสุขภาพจิต, 2543

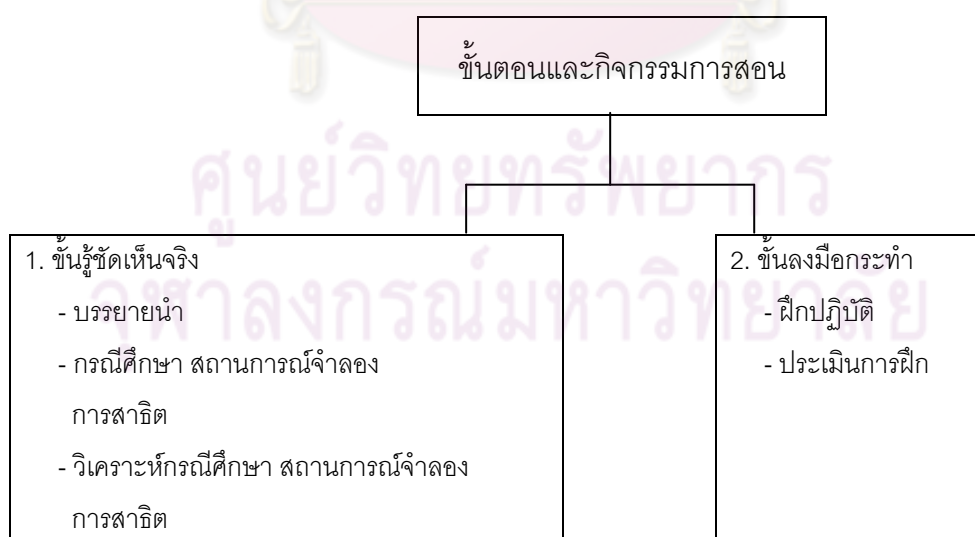
หลักการสอนเจตคติแบบมีส่วนร่วม เป็นการสอนที่มุ่งเน้นการสอนในด้านเจตพิสัย ซึ่งมีองค์ประกอบ 2 ด้าน คือ การสร้างความรู้สึกลึกซึ้งสอดคล้องกับเจตคติดังกล่าวและการจัดระบบความคิดความเชื่อ เมื่อนำมาสัมพันธ์กับหลักการทั่วไปของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การสอนจึงต้องมีทั้ง 2 องค์ประกอบ ดังแผนภาพที่ 5



แผนภาพที่ 5 หลักการสอนเจตคติแบบมีส่วนร่วม (กรมสุขภาพจิต, 2543)

หลักการสอนทักษะแบบมีส่วนร่วม ต้องอาศัยการสร้างให้เกิดความชัดเจนในตัวทักษะให้เห็นเป็นขั้นตอนที่ปฏิบัติได้ง่าย และผู้เรียนได้มีโอกาสลงมือปฏิบัติในสถานการณ์ใกล้เคียง ทักษะเป็นความสามารถที่คนเราไม่เคยมีมาก่อนแต่ได้เรียนรู้จนกระทั่งทำได้ชำนาญ ดังนั้นการสอนทักษะจึงต้องมี 2 ขั้นตอน คือ

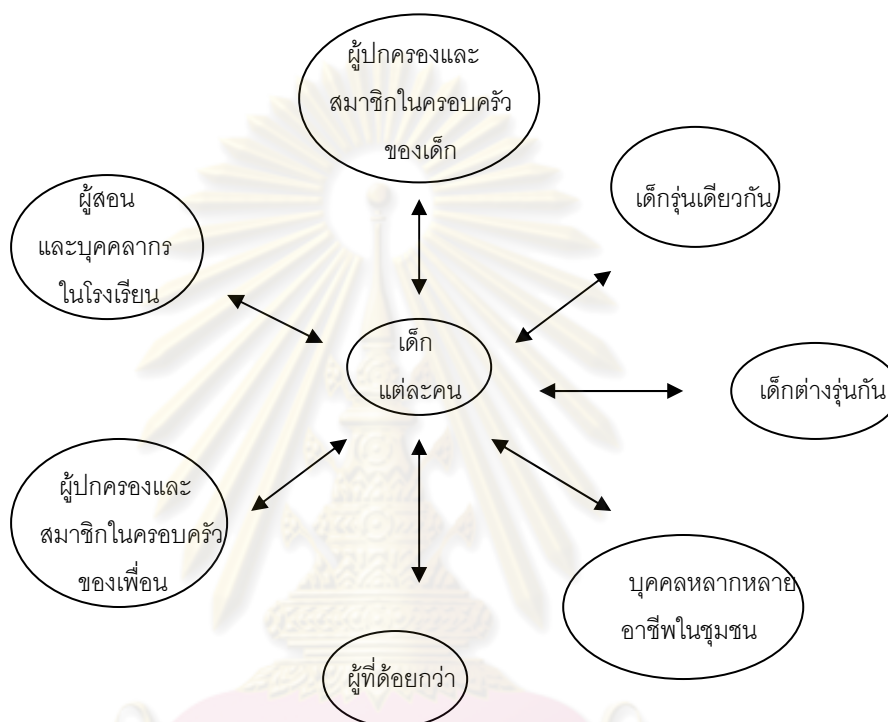
1. ขั้นรู้ชัดเห็นจริง เป็นขั้นตอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนรับรู้ว่าทักษะเหล่านั้นมีความสำคัญและฝึกฝนให้ทำเป็นหรือทำได้อย่างไร
2. ขั้นลงมือกระทำ เป็นขั้นตอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติตามที่ได้เรียนรู้มาจากขั้นตอนแรก ดังแผนภาพที่ 6



แผนภาพที่ 6 หลักการสอนทักษะแบบมีส่วนร่วม (กรมสุขภาพจิต, 2543)

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

สุมนทนา พรหมบุญ และคณะ (2541) ได้กล่าวไว้ว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม นั้น เป็นสิ่งที่เด็กสามารถเอาใจตีใจร่วมทำให้ตัวเองเกิดการเรียนรู้ในสิ่งที่ผู้สอนอยากจะให้รู้ไม่โดยตรงก็ทางอ้อม เด็กแต่ละคนจึงมีโอกาสร่วมกิจกรรม และเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ได้ ดังแผนภาพที่ 7



แผนภาพที่ 7 การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (สุมนทนา พรหมบุญ และคณะ, 2541)

สุมนทนา พรหมบุญ และคณะ (2541) กล่าวไว้ว่า หลักการสำคัญที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมีดังนี้

1. การเรียนเป็นกลุ่ม
2. การใช้คำถามสื่อให้คิด
3. การให้เด็กทำกิจกรรมสร้างผลงาน
4. การช่วยให้เด็กเกิดจินตนาการโดยการเสริมด้วยสื่อสายตาต่างๆ
5. การเชื่อมโยงกับชีวิตจริง

อลิศรา ชูชาติ และคณะ (2549) ได้นำแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมาสู่การจัดการเรียนการสอน ซึ่งกำหนดเป็นขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมไว้ 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นการได้รับประสบการณ์ การเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมเชื่อว่า ประสบการณ์ของบุคคลเป็นหัวใจของการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม ขั้นตอนนี้ผู้เรียนจะได้มีโอกาสคิด ไตร่ตรอง ตรวจสอบพิจารณาประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต และประสบการณ์ในสถานการณ์จำลองที่จัดให้ คำว่า “ประสบการณ์” นี้หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่ผู้เรียนได้รับ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่ผู้เรียนได้ลงมือกระทำ หรือได้เห็น หรือได้ยิน ประสบการณ์นี้อาจเป็นประสบการณ์จริง หรือประสบการณ์จำลองก็ได้ เช่น การใช้บทบาทสมมติจากภาพยนตร์หรือจากกิจกรรมที่กำหนดให้ เมื่อผู้เรียนนำประสบการณ์ดังกล่าวมาแลกเปลี่ยนกันก็จะส่งผลต่อการเสริมประสบการณ์ในชีวิตมากยิ่งขึ้น

2. ขั้นการพิจารณาประสบการณ์ เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้พิจารณาประสบการณ์ว่าเกิดอะไรขึ้น บุคคลได้ทำอะไร พุดอะไร คิดอย่างไร รู้สึกอย่างไรต่อประสบการณ์ รู้สึกอย่างไรต่อบุคคลที่อยู่ในประสบการณ์ คนอื่นทำอะไร อย่างไร พุดอย่างไร รู้สึกอย่างไรและเหตุการณ์นี้มีความสำคัญอย่างไร มีอะไรบ้างที่ยังไม่เข้าใจในเหตุการณ์นั้น การอธิบายแลกเปลี่ยนประสบการณ์จะช่วยให้ผู้เรียนเชื่อมโยงสิ่งต่างๆเข้าด้วยกัน

3. ขั้นวิเคราะห์ประสบการณ์ เป็นขั้นตอนที่ให้ผู้เรียนพยายามทำความเข้าใจกับประสบการณ์นั้นอย่างลึกซึ้ง เพื่อให้เกิดความหยั่งรู้ และเข้าใจสถานการณ์อย่างถ่องแท้

4. ขั้นสรุปบทเรียน เป็นการประมวลประสบการณ์ที่เกิดขึ้น แล้วเปรียบเทียบกับประสบการณ์อื่น และสรุปเป็นบทเรียนที่สัมพันธ์กับชีวิตจริง

5. ขั้นวางแผน เป็นขั้นที่นำบทเรียนที่ได้จากการสรุปมาประยุกต์ใช้ในการกำหนดแนวทางในการปฏิบัติงาน

6. ขั้นลงมือปฏิบัติ เป็นการนำแผนที่กำหนดไว้ไปปฏิบัติจริง รวมทั้งการติดตามผลของการปฏิบัติ ซึ่งเป็นประสบการณ์ใหม่ที่ผู้เรียนจะได้รับ เป็นจุดเริ่มต้นของวงจรการเรียนรู้ในขั้นต่อไป ที่สะท้อนถึงการไม่สิ้นสุดของกระบวนการเรียนรู้

วีระเดช เขื่อนนาม (2542) ได้เสนอแนวคิดที่สามารถใช้เป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ เพื่อให้ผู้สอนมีแนวทางในการออกแบบกิจกรรมที่จะช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมอย่างผูกพัน จนกระทั่งเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. กิจกรรมการเรียนรู้ที่ดีควรช่วยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมทางด้านร่างกาย (physical participation) คือ เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อช่วยให้ประสาทการรับรู้ของผู้เรียนตื่นตัว พร้อมทั้งจะรับข้อมูลและการเรียนรู้ต่างๆที่จะเกิดขึ้น กิจกรรมที่จัดให้ผู้เรียนจึงควรเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนได้เคลื่อนไหวในลักษณะใดลักษณะหนึ่งเป็นระยะๆตามความเหมาะสมกับวัยและระดับความสนใจของผู้เรียน

2. กิจกรรมการเรียนรู้ที่ดีควรช่วยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมทางสติปัญญา (intellectual participation) เป็นกิจกรรมที่ทำให้ทายความคิดของผู้เรียน กระตุ้นสมอง ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความคิด จ่อในการคิด สนุกที่จะคิด โดยเรื่องนั้นจะต้องไม่ง่ายหรือยากเกินไปสำหรับผู้เรียน

3. กิจกรรมการเรียนรู้ที่ดีควรช่วยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมทางสังคม (social participation) เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลหรือสิ่งแวดล้อมรอบตัว

4. กิจกรรมการเรียนรู้ที่ดีควรช่วยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมทางอารมณ์ (emotional participation) เป็นกิจกรรมที่ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกของผู้เรียน จะช่วยให้การเรียนรู้เกิดความหมายต่อตนเอง มักเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับชีวิต ประสบการณ์และความเป็นจริงของผู้เรียน

Cohen and Uphoff (1980) ได้กล่าวถึงลักษณะการมีส่วนร่วมไว้ 4 ลักษณะ คือ

1. การมีส่วนร่วมตัดสินใจ (Decision Making) ประกอบด้วย วิเริ่ม ตัดสินใจ ดำเนินการ ตัดสินใจ และตัดสินใจปฏิบัติการ

2. การมีส่วนร่วมปฏิบัติการ (Implementation) ประกอบด้วย การสนับสนุนทรัพยากร การบริหาร การประสานขอความร่วมมือ

3. การมีส่วนร่วมในผลประโยชน์ (Benefits) ประกอบด้วยผลประโยชน์ด้านวัตถุ ด้านสังคม และส่วนบุคคล

4. การมีส่วนร่วมในการประเมินผล (Evaluation)

นอกจากนี้ อนุภรณ์ สุวรรณทิศกร (2529) ได้กล่าวถึงลักษณะแนวทางการมีส่วนร่วมดังนี้ คือ

1. ร่วมคิด คือ ร่วมในการประชุมปรึกษาหารือ ในการวางโครงการวิธีการดำเนินงาน การติดตามตรวจสอบและการดูแลรักษา เพื่อให้กิจกรรมโครงการได้ผลตามวัตถุประสงค์

2. ร่วมตัดสินใจ คือ เมื่อมีการประชุมปรึกษาหารือจะต้องร่วมในการตัดสินใจเลือกกิจกรรมหรือแนวทางที่เห็นว่าดีที่สุดหรือเหมาะสมที่สุด

3. ร่วมปฏิบัติตามโครงการ คือ เข้าร่วมในการดำเนินงานตามโครงการ

4. ร่วมติดตามและประเมินผลโครงการ คือ เมื่อโครงการเสร็จสิ้น ได้มีส่วนร่วมในการตรวจตรา รักษา และประเมินผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากโครงการ

เทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมนั้นมีด้วยกันหลายวิธี ซึ่งผู้สอนสามารถเลือก และนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้ตามความเหมาะสม ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1. บทบาทสมมติ (Role-playing) เป็นการสร้างสถานการณ์ และบทบาทสมมติขึ้นจากความเป็นจริงมาให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามที่ผู้เรียนคิดว่าควรจะเป็น ผู้สอนจะใช้การแสดงออกทั้งทางด้านความรู้ ความคิด และพฤติกรรมของผู้แสดงมาเป็นพื้นฐานในการให้ความรู้ และสร้างความเข้าใจแก่ผู้เรียนอันจะทำให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาสาระของบทเรียนอย่างลึกซึ้ง และรู้จักปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรม และการแก้ไขปัญหาต่างๆได้อย่างเหมาะสม (อาภรณ์ ใจเที่ยง, 2546) วิธีการนี้จะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงพฤติกรรมต่างๆออกมา ช่วยให้เกิดการวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้งและเป็นการช่วยพัฒนาทักษะในด้านมนุษยสัมพันธ์ รวมทั้งอาจช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติได้ด้วยการแสดงบทบาทนี้ (สมชาติ กิจยรรยง, 2540)

2. กรณีตัวอย่าง (Case study) เป็นการให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับเรื่องที่สมมติขึ้นหรือเรื่องที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์จริงในชุมชน (FAO, 1994) วิธีการนี้นอกจากจะเป็นการฝึกให้ผู้เรียนได้รู้จักวิเคราะห์ อภิปราย และหาแนวทางแก้ไขปัญหาพร้อมกันแล้ว ยังเป็นการช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ได้รับจากที่ถ่วงและอย่างมีเหตุผล (สมชาติ กิจยรรยง, 2540)

3. สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการให้ผู้เรียนลงไปเล่นในสถานการณ์ที่มีบทบาท ข้อมูล และกติกาการเล่นที่สะท้อนความเป็นจริง และมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆที่อยู่ในสถานการณ์นั้น โดยใช้ข้อมูลที่มีสภาพคล้ายกับข้อมูลในความเป็นจริงในการตัดสินใจ และแก้ปัญหาต่างๆซึ่งการตัดสินใจนั้นจะส่งผลถึงผู้เล่นในลักษณะเดียวกับที่เกิดขึ้นในสถานการณ์จริง (ทิตนา แชมมณี, 2544) วิธีการนี้ช่วยให้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆได้มากที่สุด เพื่อจะได้เข้าใจถึงที่มาของพฤติกรรมแต่ละบุคคล และทำให้คนเรามีการแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไป (สมชาติ กิจยรรยง, 2540)

4. การแสดงละคร (Skit or Dramalization) เป็นการให้ผู้เรียนแสดงละครซึ่งเป็นเรื่องราวที่ผู้สอนต้องการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ตามเนื้อหา และบทละครที่ได้กำหนดไว้ตั้งแต่ต้นจนจบเรื่อง ทำให้เรื่องราวนั้นมีชีวิตขึ้นมา และสามารถทำให้ทั้งผู้แสดง และผู้ชมเกิดความเข้าใจ และจดจำเรื่องนั้นได้นาน (ทิตนา แชมมณี, 2544) วิธีการนี้เป็นวิธีที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ ในการที่จะเข้าใจในความรู้สึก เหตุผล และพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกัน นอกจากนี้ การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกัน เป็นการช่วยฝึกให้เกิดความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกันและได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย (สมชาติ กิจยรรยง, 2540)

5. การระดมสมอง (Brain Storming) เป็นการให้คำถามให้ทุกคนในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นโดยปราศจากการประเมินหรือวิพากษ์วิจารณ์ความคิดเห็นนั้น (FAO, 1994)

6. เกม (Game) เป็นการให้ผู้เรียนเล่นตามกติกา และนำเนื้อหา และข้อมูลของเกม พฤติกรรมการเล่น วิธีการเล่น และผลการเล่นเกมของผู้เรียนมาใช้ในการอภิปรายเพื่อสรุปการเรียนรู้ (ทศนา แคมมณี, 2544)

เทคนิคต่างๆมีส่วนสำคัญที่ช่วยให้การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนบรรลุจุดมุ่งหมาย แต่มีข้อว่าทุกเทคนิคจะสามารถใช้ได้กับทุกกิจกรรม แต่ละเทคนิคต่างมีข้อดี และข้อจำกัดในตัวเอง ดังนั้นผู้สอนจึงควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับกิจกรรมและจุดมุ่งหมาย ซึ่งจะส่งผลให้การจัดกิจกรรมมีความน่าสนใจ และดึงดูดให้ผู้เรียนสนใจเรียนรู้อย่างยิ่งขึ้น

ความสำคัญของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

สุมนททา พรหมบุญ และคณะ (2541) ได้กล่าวว่าการเปลี่ยนแปลงต่างๆในสังคมปัจจุบันที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว ทำให้การเรียนการสอนที่มุ่งเน้นเนื้อหาวิชาเป็นหลักย่อมไม่เพียงพอสำหรับการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพได้ ผู้สอนจึงต้องสอนให้ผู้เรียนสามารถแสวงหาความรู้ได้ด้วยตนเอง ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมที่หลากหลายและยืดหยุ่น ได้เรียนรู้จากผู้สอน ผู้ปกครอง ชุมชน และสิ่งต่างๆรอบตัว ผู้เรียนเป็นผู้รับผิดชอบต่อการเรียนของตนเอง ดังนั้นการสนับสนุนให้โรงเรียนนำวิธีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมาใช้จึงมีความสำคัญมาก ดังนี้

1. ความรู้ และความจริงเกี่ยวกับสิ่งต่างๆในโลกถูกค้นพบใหม่เสมอๆ ความเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับสิ่งต่างๆในสังคมเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ผู้เรียนจึงต้องเรียนรู้วิธีที่จะแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง

2. การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ช่วยเตรียมผู้เรียนให้พร้อมที่จะเผชิญกับชีวิตจริง เพราะลักษณะของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้รับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง ได้ลงมือปฏิบัติ ได้ทำกิจกรรมกลุ่ม ได้ฝึกฝนทักษะการเรียนรู้ ทักษะการบริหาร การจัดการ การเป็นผู้นำ-ผู้ตาม และที่สำคัญเป็นการเรียนรู้ที่มีความสัมพันธ์สอดคล้องกับชีวิตจริงของผู้เรียนมากที่สุดวิธีหนึ่ง

3. การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ดี ช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนความเป็นประชาธิปไตย ฝึกการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ช่วยให้ผู้เรียนเกิดเจตคติที่ดีต่อการเรียน ต่อผู้สอน และต่อสังคม

4. การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ช่วยลดปัญหาทางวินัย เพราะผู้เรียนทุกคนจะได้ฝึกฝนจนกระทั่งเกิดวินัยในตนเอง ผู้เรียนแต่ละคนจะได้รับการยอมรับจากผู้สอน จากเพื่อน ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ทำให้เกิดการยอมรับตนเอง เกิดความสุขในการอยู่ร่วมกับเพื่อนๆ ปัญหาทางวินัยจึงลดน้อยลง และหมดไปในที่สุด

5. การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ช่วยให้เกิดสัมฤทธิ์ของการเรียนรู้ การทำกิจกรรมของผู้เรียนสูงขึ้น การช่วยเหลือกันในกลุ่มเพื่อน ทำให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในสิ่งที่เรียนได้ดียิ่งขึ้น

อาชัญญา รัตนอุบล (2542) กล่าวว่า ในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนใดๆ ย่อมมีความสำคัญอย่างยิ่งที่ควรมุ่งสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนนั้นๆ มีบทบาทและมีส่วนร่วมอย่างจริงจัง เพื่อให้เกิดความสำนึกในการเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม ซึ่งความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้าร่วมจะสามารถทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพในตนเอง อันจะส่งผลไปสู่การพัฒนาที่มีประสิทธิภาพต่อตนเอง ชุมชนและสังคมอย่างยั่งยืน

สรุปได้ว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมีความสำคัญอย่างยิ่งในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เนื่องจากการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม ก่อให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ท้าทายอย่างต่อเนื่องและเป็นการเรียนรู้เชิงรุก ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเองและระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้จัดกิจกรรม นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ดี ฝึกการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ทำให้เกิดการยอมรับจากเพื่อน เกิดความสุขในการอยู่ร่วมกับเพื่อน อีกทั้งยังเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง ได้ฝึกฝนทักษะด้านต่างๆ ก่อให้เกิดความเข้าใจ เจตคติ และเป็นการพัฒนาศักยภาพในตนเองของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์

ความหมายของอารมณ์

นักจิตวิทยาและนักพฤติกรรมได้นิยามความหมายของอารมณ์มนุษย์ไว้มากมาย ซึ่งมีความแตกต่างกันไปในรายละเอียดของคำนิยามนั้นๆ ขึ้นอยู่กับว่าใครต้องการมองอารมณ์ไปในแง่มุมใด

โยธิน ศันสนยุทธ และคณะ (2533) กล่าวว่า อารมณ์เป็นภาวะที่ไม่คงที่ และไม่ใช้พฤติกรรมภายนอกหรือความคิดเฉพาะอย่างแต่อารมณ์เป็นประสบการณ์ความรู้สึกส่วนบุคคล

เป็นความรู้สึกที่รุนแรงและซับซ้อนกว่าความรู้สึกทางร่างกาย ซึ่งจะเกิดร่วมกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระอื่นๆ

เทพ สงวนกิตติพันธ์ (2539) กล่าวว่า อารมณ์ คือ สภาวะของร่างกายซึ่งถูกยั่วยุจนเกิดมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาหลายๆอย่าง เช่น ใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว การหายใจเร็ว และแรงขึ้น หน้าแดง เป็นต้น

Bernstein (1988) กล่าวว่า อารมณ์ คือ ความรู้สึกซึ่งเกิดขึ้นเพียงบางส่วนจากสภาวะของร่างกายที่ถูกยั่วยุ อาจเป็นความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจก็ได้ อารมณ์ยังเป็นสิ่งที่คนเราแสดงออกมาด้วยน้ำเสียง คำพูด สีหน้า หรือท่าทาง

Goldie (2000) เสนอว่า อารมณ์มีลักษณะโดยทั่วไป คือ เป็นสิ่งที่ซับซ้อน ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับส่วนประกอบมากมายที่แตกต่างกัน เช่น ช่วงของประสบการณ์ทางอารมณ์ (emotional experience) รวมทั้งการรับรู้ ความคิด ความรู้สึก และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับลักษณะนิสัยอีกด้วย ลักษณะของอารมณ์นั้นยังเป็นช่วงๆและเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง เมื่อเวลาผ่านไป ส่วนประกอบเหล่านั้นสามารถเกิดขึ้นหรือหายไปและมีเพิ่มมากขึ้นหรือค่อยๆลดลงไป ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆมากมาย และอารมณ์ยังเป็นลักษณะของโครงสร้างที่รวมกันเป็นเรื่องที่มีลำดับของการกระทำและเหตุการณ์ ความคิดและความรู้สึกต่างๆ

Young (2002) กล่าวว่า อารมณ์คือกระบวนการหรือสภาวะทางด้านความรู้สึกที่ถูกทำให้หวั่นไหว ซึ่งแสดงออกมาโดยการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในกล้ามเนื้อเรียบ (Smooth muscles) ต่อมต่างๆ และพฤติกรรมรวม (Gross behavior)

โดยสรุป อารมณ์ คือ การแสดงออกของภาวะจิตใจที่ได้รับการกระทบหรือกระตุ้นให้มีการแสดงออกต่อสิ่งที่มากระตุ้น ซึ่งเป็นสภาวะที่ไม่คงที่ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาเมื่อมีสิ่งใดมากระทบ และมีความซับซ้อนกว่าความรู้สึกทางร่างกายอื่นๆ ซึ่งบุคคลจะมีการประเมินหรือแปลความหมายของสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องแล้วจึงจะเกิดอารมณ์นั้นๆตามมา

ส่วนประกอบของอารมณ์

การวิจัยทางจิตวิทยาในเรื่องของอารมณ์เน้นไปที่ตัวแปร 4 ตัวที่สอดคล้องกับประสบการณ์ทางอารมณ์ Parkinson and Colman (1995) พิจารณาเห็นว่าตัวแปร 4 ตัวนั้นเป็นส่วนประกอบของประสบการณ์ทางอารมณ์ อันได้แก่

1. การประเมินสถานการณ์ (Situational Evaluations)

จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า การประเมินในสถานการณ์ที่แตกต่างกันทำให้อารมณ์มีลักษณะที่แตกต่างกันด้วย อารมณ์ทางบวก เช่น มีความสุข และภูมิใจ สอดคล้องกับการประเมินว่าสถานการณ์นั้นเป็นประโยชน์ต่อบุคคล ส่วนอารมณ์ทางลบ เช่น โกรธ กลัว และเศร้า เกิดจากการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นผลร้ายต่อบุคคล

2. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Bodily Changes)

อารมณ์โกรธและกลัว จะทำให้เกิดสภาวะทางร่างกายเปลี่ยนแปลงไป เกิดการตอบสนองอย่างทันทีทันใด เพื่อเตรียมร่างกายไว้ให้พร้อม เช่น ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น หรือเหงื่อออกมากยิ่งขึ้น เป็นต้น โดยที่สภาวะทางร่างกายแตกต่างกัน อารมณ์ก็แตกต่างกันด้วยเช่นกัน

3. การแสดงอารมณ์ (Emotional Expression)

สิ่งที่สังเกตเห็นได้อย่างหนึ่งของประสบการณ์ทางอารมณ์ คือ พฤติกรรมการแสดงออก ซึ่งหมายถึง การเคลื่อนไหวและเสียงที่คนคนหนึ่งทำขึ้นมาเพื่อระบุถึงอารมณ์ที่ตนเองมีอยู่ให้คนอื่นรับรู้ นอกจากนี้อารมณ์อาจแสดงออกมาทางใบหน้า น้ำเสียง ท่าทาง และอากัปกริยาต่างๆ

4. การกระทำที่ถูกจูงใจ (Motivated Action)

อารมณ์ต่างๆมักจะมีแรงกระตุ้นให้กระทำในวิถีทางที่แน่นอนเหมาะสมต่ออารมณ์นั้นๆ เช่น เมื่อโกรธใครบางคน บางทีก็อาจจะรู้สึกอยากที่จะไปทำร้ายคนคนนั้น หรือเมื่อกลัวสิ่งใด ก็อาจรู้สึกต้องการที่จะวิ่งหนีไปให้พ้นๆ

ตัวอย่างที่สามารถยกขึ้นมาให้เห็นส่วนประกอบต่างๆของอารมณ์ เช่น คนที่มีอารมณ์โกรธ จะประเมินสถานการณ์ในลักษณะของการดูถูกตนเอง บางประเภทจะมีอาการทางร่างกาย เช่น หัวใจเต้นเร็วและหน้ากลายเป็นสีแดง จะแสดงออกทางใบหน้าด้วยการขบฟันแน่นและขมวดคิ้ว และจะมีแรงกระตุ้นที่จะไปทำร้ายคนที่เป็นปรปักษ์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าเป็นส่วนประกอบของอารมณ์โกรธนั่นเอง

ประเภทของอารมณ์

ในการศึกษาเกี่ยวกับอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ว่าประกอบไปด้วยอารมณ์อะไรบ้างนั้น มีผู้ที่ศึกษาได้กำหนดอารมณ์พื้นฐานไว้แตกต่างกันออกไป ดังที่ Carlson and Harifield (1992) เสนอไว้ว่า Watson (1981) แบ่งอารมณ์ออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ กลัว (fear) เดือดดาล (rage) และรัก (love) ส่วน Ekman (1982) แบ่งอารมณ์พื้นฐานออกเป็น 6 ประเภท ได้แก่ สุข (happiness) ขยะแขยง (disgust) ประหลาดใจ (surprise) เศร้า (sadness) โกรธ (anger) และ

กลัว (fear) ส่วน Plutchik (1983) แบ่งอารมณ์ออกเป็น 8 ประเภท ได้แก่ กลัว (fear) โกรธ (anger) เศร้า (sadness) สนุก (joy) ยอมรับ (acceptance) ขยะแขยง (disgust) การคาดการณ์ (anticipation) และประหลาดใจ (surprise) นอกจากนี้ Shaver (1985) ได้เสนอว่าอารมณ์พื้นฐานประกอบด้วยอารมณ์ทางบวก 2 อารมณ์ คือ รัก (love) และสนุก (joy) และอารมณ์ทางลบ 3 อารมณ์ คือ โกรธ (anger) เศร้า (sadness) และกลัว (fear) อย่างไรก็ตาม ปัจจัยทางสังคมมีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วย ดังนั้นจึงเป็นไปได้ที่จะมีจำนวนอารมณ์อย่างไม่จำกัด

อารมณ์มีความสำคัญต่อมนุษย์อย่างมากมาทั้งในด้านผลดีและผลเสียที่ได้รับ ซึ่งจะสำคัญต่อสุขภาพร่างกายและการอยู่รอดของคนเรา นอกจากนี้แล้วอารมณ์ยังมีความสำคัญต่อการอยู่ในสังคมด้วย และอารมณ์ก็ทำให้รู้จักวิธีที่จะตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นๆ ได้ด้วย ซึ่งถ้าบุคคลรู้ว่าตนเองกำลังมีอารมณ์ทางลบต่อสถานการณ์ขณะนั้น จะทำให้บุคคลนั้นพยายามเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของตนเองหรือพยายามเข้าใจสิ่งที่เป็นสาเหตุของอารมณ์ และนำไปสู่การป้องกันหรือหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดเหตุการณ์เช่นนั้นอีกในอนาคต (Lupton, 1998)

จากการที่มนุษย์อยู่ในสังคม จึงต้องมีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันอยู่เสมอไม่ว่าจะกับคนในครอบครัว เพื่อน หรือคนที่ไม่รู้จักก็ตาม ซึ่งบทบาทของบุคคลที่เรามีปฏิสัมพันธ์ด้วยนั้นก็มีส่วนสำคัญที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่เรามี และก็จะมีความแตกต่างกันด้วยเช่นกัน

ทักษะทางอารมณ์

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่าความฉลาดทางสติปัญญานั้นมิได้เป็นปัจจัยชี้ขาดในการบ่งชี้ถึงความสำเร็จในชีวิตของคนเรา การประสบกับความสำเร็จและความสุขในชีวิตของคนเรานั้นขึ้นอยู่กับสิ่งต่างๆ อีกมากมายทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ในแง่ของปัจจัยภายในนั้น การมีทักษะทางอารมณ์ที่ดีเป็นสิ่งที่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการมีสติปัญญาที่ดี (สินีนากู กานิดเพ็ชร, 2544)

ทักษะทางอารมณ์จะเริ่มจากทักษะขั้นพื้นฐานที่จำเป็นต่อการพัฒนาไปสู่ทักษะในขั้นต่อไปตามลำดับจนถึงท้ายสุดจะเป็นทักษะทางอารมณ์ที่สัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทักษะทางอารมณ์ขั้นพื้นฐานที่ควนฝึกฝนมีดังต่อไปนี้ (พรพนพิมล หล่อตระกูล, 2545)

1. การรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง หมายถึง การรู้เท่าทันว่าอารมณ์ของตนเองในแต่ละขณะนั้นเป็นอย่างไร รู้เท่าทันอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป มองอารมณ์ตนเองออกว่าเป็นอย่างไร

การรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุด เพราะจะเป็นการยับยั้งกระบวนการที่เกิดขึ้นในสิ่งที่ผิด ในทางตรงกันข้ามอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติหรือตามสัญชาตญาณมีส่วนไม่มากนักน้อยในการช่วยปกป้องหรือทำให้เราอยู่มาได้จนถึงทุกวันนี้ เพียงแต่เราจะมีพัฒนาการขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง คือ จะให้อารมณ์ที่เกิดขึ้นนี้เป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมตอบสนองของเราเท่านั้น

2. การยอมรับอารมณ์ของตนเอง ขั้นตอนนี้เป็นการมองอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างยอมรับตามที่เป็นจริง ยอมรับว่าเรามีความรู้สึกนั้นอยู่ เช่น เรามีความกลัว ความโกรธ ความคับข้องใจ หรือความดีใจ สุขใจ เป็นการมองอย่างไม่ตัดสินถูกผิด จะเห็นว่าการยอมรับอารมณ์ทางบวกเป็นเรื่องไม่ยาก แต่การยอมรับว่าตนเองมีอารมณ์ทางลบเป็นเรื่องไม่ง่าย เช่น เรามีความอิจฉาเพื่อน เวลาเห็นเพื่อนมีความสำเร็จ เราไม่สามารถทำจิตใจให้ยินดีไปกับเพื่อนได้ ถ้าเราไม่ยอมรับอารมณ์ตนเองอาจเบี่ยงเบนไปว่าไม่เห็นจะเป็นความสำเร็จอะไร แต่ในใจจริงๆของเราเป็นทุกข์กับความอิจฉาที่เกิดขึ้น หากเป็นเช่นนี้จะทำให้ไม่เข้าใจตนเองว่าทำไมเรามีความกดดันอยู่ลึกๆในใจ ที่จริงเป็นเพราะกดดันอารมณ์ทางลบเอาไว้ ไม่กล้ายอมรับว่าเราอิจฉา การยอมรับอารมณ์จะนำไปสู่การหาวิธีการจัดการกับอารมณ์ให้เหมาะสมขึ้น

การฝึกปฏิบัติในการรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองและยอมรับอารมณ์ของตนเอง จะเป็นการร่ายหากเริ่มขณะที่ตนเองมีจิตใจที่สงบพอสมควร อาจเป็นช่วงตื่นนอนใหม่ๆหรือก่อนเข้านอน โดยให้สังเกตว่า ณ ขณะนั้น ตนเองมีอารมณ์ความรู้สึกเช่นไร ต่อจากนั้นให้มองอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้นานขึ้นด้วยท่าที่เป็นกลาง ไม่หงุดหงิด หรือพยายามกดอารมณ์เมื่อตนเองเกิดอารมณ์ด้านลบ หรือชื่นชมอยากให้อารมณ์ด้านบวกอยู่กับตนนานๆ กล่าวคือ ไม่ไปต่อเสริมอารมณ์ที่เกิดขึ้น ควรฝึกสังเกตติดตามอารมณ์ให้ได้นานอย่างน้อยรอบละ 5 -10 นาที และค่อยๆเพิ่มจำนวนรอบขึ้น เมื่อฝึกปฏิบัติจนชำนาญแล้ว จึงนำมาฝึกปฏิบัติในช่วงกลางวันซึ่งมีสิ่งเร้าต่างๆเพิ่มมากขึ้น

ขั้นตอนต่อมาของการยอมรับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ได้แก่ การยอมรับว่าอารมณ์นั้นๆ เป็นของตนเองเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ไม่โทษว่าเป็นเพราะสิ่งโน้นสิ่งนี้ทำให้เรามีอารมณ์ความรู้สึกเช่นนั้น แม้ในระยะแรกสุดเราจะเกิดอารมณ์ซึ่งในบางส่วนเป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่อาจเกิดโดยอัตโนมัติ แต่หากเรามีความรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว เราย่อมเป็นผู้ที่สามารถจะกำหนดได้ว่าเราจะอยู่ในอารมณ์นั้น และมีการแสดงออกตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นหรือเลือกที่จะหันเหอารมณ์ความรู้สึก อีกทั้งมีการแสดงออกในลักษณะอื่น กล่าวคือ เราเลือกที่จะเป็นผู้กำหนดอารมณ์ มิได้เป็นผู้ถูกครอบงำของอารมณ์

ตัวอย่างของการยอมรับอารมณ์ของตนเอง เช่น “ฉันรู้สึกผิดหวัง” แทนที่จะเป็น “เขาน่าจะบอกฉันตั้งแต่เมื่อวานนี้ว่าเขาจะมาช่วยไม่ได้” และ “ฉันจะมัวแต่ผิดหวังอยู่อย่างนี้ หรือจะทำงานที่ค้างให้เสร็จเสีย” แทนที่จะเป็น “เขาต้องทำตัวให้ดีกว่านี้ ฉันทนต่อไปไม่ได้อีกแล้ว”

3. การควบคุมอารมณ์ เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอารมณ์ในทางลบ เช่น ความโกรธ ชุนเฉียว อารมณ์ทุกอย่างเกิดขึ้นกับเราได้ แต่มีใช้จะแสดงออกไปทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเรา ผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ย่อมสามารถควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นอยู่ในขอบเขตที่เหมาะสมตามแต่สถานการณ์ รู้จักระบายอารมณ์ออกในรูปแบบที่เหมาะสม

การควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปในชีวิตทุกๆวัน คนเราจึงจำเป็นต้องมีการควบคุมอารมณ์ให้ถูกต้องเหมาะสมตามโอกาสและสถานการณ์ต่างๆ เมื่อเรากำลังควบคุมอารมณ์ของเรา แสดงว่า เมื่อมีอารมณ์เกิดขึ้น เราพยายามที่จะมีอิทธิพลต่ออารมณ์ที่เรามีและพยายามมีอิทธิพลต่อวิธีที่อารมณ์เหล่านั้นจะเกิดขึ้นหรือแสดงออกมา (Gross, 1998)

คนเรายังมักจะประเมินอารมณ์ของตนเองอยู่บ่อยๆ โดยที่ในทางกลับกัน สิ่งนั้นอาจนำไปสู่การพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการในการควบคุมอารมณ์ Parkinson, Totterdell, Briner และ Reynolds (1996) อธิบายว่า หน้าที่หลักของกระบวนการควบคุมอารมณ์มี 4 ประการ ดังนี้

3.1 การตรวจสอบ (Monitoring)

การกำหนดข้อมูลเกี่ยวกับอารมณ์เป็นสิ่งที่ต้องทำก่อนการประเมินอารมณ์ การตรวจสอบอารมณ์ต้องใช้กระบวนการที่มีจิตสำนึกและไม่มีจิตสำนึก ซึ่งใช้แหล่งข้อมูลเกี่ยวกับอารมณ์ทั้งภายในและภายนอก การตรวจสอบอารมณ์ที่มีจิตสำนึกเกิดขึ้นอย่างไม่ต่อเนื่อง และอาจขึ้นอยู่กับระดับความสนใจที่เปลี่ยนไป โดยทั่วไปแล้วคนเรามีความแตกต่างกันในเรื่องการรู้อารมณ์ของตนเอง รวมทั้งความสนใจที่จะกำหนดอารมณ์และความสามารถที่จะแยกแยะอารมณ์ที่แตกต่างกัน

3.2 การประเมิน (Appraisal)

คนเราต้องสามารถกำหนดความหมายและลักษณะที่สำคัญของอารมณ์ตนเอง เช่นเดียวกับการตรวจสอบอารมณ์ ผลของการประเมินอาจขึ้นอยู่กับ คนคนนั้นกำลังรู้สึกเช่นไร ความรู้สึกขณะนั้นสัมพันธ์กับสภาวะอารมณ์ของตนเองในอดีตอย่างไร คนคนนั้นต้องการอะไรจากอารมณ์ของตนเองในอนาคต และสถานการณ์ในขณะนั้น ถึงแม้ว่าคนเรายังปรารถนาที่จะเกิดความรู้สึกที่ดี แต่บางครั้งอาจต้องการอยู่ในอารมณ์เป็นกลางหรือไม่ดีก็ได้ นอกจากนี้การประเมิน

ยังขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจที่มีความสัมพันธ์กันมากกว่าการตัดสินใจที่เด็ดขาด เพราะว่ามีมาตรฐานการเปรียบเทียบนั้นอยู่ตลอดเวลา ในที่สุดการประเมินอารมณ์ทำให้เกิดการตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงอารมณ์ไปในทางบวกหรือลบ และการตัดสินใจที่จะรักษาภาวะอารมณ์ขณะนั้นไว้

3.3 การควบคุม (Regulation)

คนเราต้องรู้จักองค์ประกอบทั้งหมดของวิธีการควบคุมอารมณ์และวิธีการเลือกมาใช้ เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงอารมณ์หรือรักษาอารมณ์นั้นเอาไว้ องค์ประกอบนี้ได้รวมถึงวิธีการทางปัญญาและพฤติกรรม โดยทำให้บุคคลสามารถหลีกเลี่ยง ยอมรับ เข้าร่วม และหันเหความสนใจจากอารมณ์ วิธีการควบคุมอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับกระบวนการที่สัมพันธ์กับอารมณ์ ลักษณะของกระบวนการเหล่านี้ และความสำคัญของกระบวนการควบคุมอารมณ์ทั้งหมด การเลือกวิธีการควบคุมอารมณ์อยู่ที่ความเหมาะสมในสถานการณ์ขณะนั้น และอาจใช้วิธีการเดียวกับในสถานการณ์ที่เหมือนกันซึ่งใช้ได้ผลในอดีต นอกจากนี้การควบคุมอารมณ์ยังขึ้นอยู่กับลักษณะของบุคคล สถานการณ์ และประสบการณ์ในการควบคุมอารมณ์

3.4 การประเมินอีกครั้งหนึ่ง (Reappraisal)

เมื่อวิธีการควบคุมอารมณ์ประสบความสำเร็จ จึงต้องประเมินผลที่ตามมาของอารมณ์ด้วย ซึ่งนำไปสู่การประเมินอีกครั้งว่าอารมณ์ขณะนั้นใกล้เคียงหรือห่างจากสภาวะอารมณ์ที่ต้องการ การประเมินที่เหมาะสมทำให้เกิดการประเมินที่ต่อเนื่องกัน เพราะกระบวนการควบคุมอารมณ์ไม่ได้เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใด วิธีการควบคุมอารมณ์ส่วนใหญ่ไม่ได้เป็นไปอย่างตรงไปตรงมา ซึ่งบางครั้งคนเรากระทำต่อสถานการณ์มากกว่าอารมณ์ และยิ่งไปกว่านั้น วิธีการที่เลือกนั้นอาจไม่ประสบความสำเร็จก็ได้ ฉะนั้นบุคคลจึงต้องมีความสามารถในการเลือกวิธีการควบคุมอารมณ์หรือดัดแปลงวิธีการเดิมหากมีความจำเป็น

โดยสรุปแล้ว คนเราควบคุมอารมณ์ตนเองโดยใช้กระบวนการต่างๆ เพื่อจุดมุ่งหมายที่ต่างกันออกไป การที่จะควบคุมอารมณ์ให้ตรงกับจุดมุ่งหมายนั้นจำเป็นต้องสามารถประเมินอารมณ์ด้วย ซึ่งต้องการใช้กระบวนการในการตรวจสอบอารมณ์และประเมินความสำคัญของอารมณ์ และเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงหรือรักษาอารมณ์ไว้ จำเป็นต้องใช้วิธีการทางปัญญาและพฤติกรรมที่สามารถส่งผลต่ออารมณ์ ทั้งนี้การควบคุมอารมณ์เป็นกระบวนการที่ซับซ้อน และบุคคลแต่ละคนมีความแตกต่างในเรื่องความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเอง

Forgas (2001) กล่าวว่า โดยปกติคนเรามักต้องการกำจัดสภาวะอารมณ์ทางลบและยังคงรักษาสภาวะอารมณ์ทางบวกเอาไว้ เมื่อเกิดอารมณ์ทางลบขึ้น บุคคลอาจพยายามที่จะทำให้

อารมณ์ทางลบนั้นลดน้อยลงโดยการใช้วิธีการควบคุมอารมณ์ต่างๆ เช่น การคิดไปในทางบวก การให้รางวัลกับตนเอง หรือการหันเหความสนใจไปที่สิ่งอื่น เป็นต้น

Lupton (1998) อธิบายว่า ความรู้สึกทางบวกอย่างเช่น สนุก และสุข อาจถูกมองว่าต้องการการควบคุมในปริมาณที่น้อย เพราะไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปพยายามควบคุมอารมณ์ เช่นนั้น นอกจากนี้ยังกล่าวถึงบุคคลโดยทั่วไปแล้วจะพยายามควบคุมสภาวะทางอารมณ์ของตนเองน้อย เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เป็นส่วนตัวหรือไม่ค่อยเป็นทางการ อย่างเช่น เมื่ออยู่คนเดียว หรืออยู่กับครอบครัว หรือเพื่อนสนิท

Morris and Reilly (1987 อ้างถึงใน Parkinson และคณะ, 1996) ได้เสนอวิธีการควบคุมอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. ควบคุมอารมณ์โดยการมุ่งที่จะจัดการกับอารมณ์โดยตรง เช่น การให้รางวัลกับตนเอง การดื่มเหล้า การหันเหความสนใจไปที่สิ่งอื่น และการจัดการกับพฤติกรรมที่แสดงออก
2. ควบคุมอารมณ์โดยการมุ่งที่จะไปกำหนดความสำคัญของอารมณ์ใหม่ เช่น การคิดเปรียบเทียบว่าคนอื่นแย่กว่าตนเอง การลำเอียงในการระบุสาเหตุ
3. ควบคุมอารมณ์โดยการมุ่งที่จะจัดการโดยตรงกับสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์ เช่น การกระทำในรูปแบบต่างๆ ที่มุ่งแก้ไขปัญหอย่างเช่น การเพิ่มความพยายามที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้นๆ
4. ควบคุมอารมณ์โดยการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งสัมพันธ์กับวิธีการควบคุมอารมณ์ทั้งสามประเภทข้างต้นด้วย

Parkinson และคณะ (1996) ได้กล่าวถึงแรงจูงใจในการยับยั้งอารมณ์ดีและแรงจูงใจในการรักษาอารมณ์ไม่ดีให้คงอยู่ โดยยกตัวอย่างเกี่ยวกับแรงจูงใจทางสังคมในการยับยั้งอารมณ์ดี เช่น ความปรารถนาที่จะประพฤติให้เหมาะสมในสถานการณ์ทางสังคมหนึ่งๆ ความปรารถนาที่จะมีอิทธิพลต่ออารมณ์ของคนอื่น ส่วนแรงจูงใจทางสังคมในการรักษาอารมณ์ไม่ดีให้คงอยู่ เช่น ความปรารถนาที่จะรู้สึกร่วมกับความโชคร้ายของคนอื่น และความต้องการเห็นอกเห็นใจคนอื่น

ในสถานการณ์ทางสังคมมากมายต้องการให้บุคคลมีอารมณ์ให้เหมาะสมตามเหตุการณ์ต่างๆที่กำลังเผชิญอยู่ โดยบางครั้งอารมณ์ที่บุคคลมีอยู่อาจจะไม่เหมาะสมกับสถานการณ์ในขณะนั้น บุคคลนั้นจึงต้องพยายามควบคุมเหมาะสมตามเหตุการณ์ของตนเองเพื่อที่จะแสดงพฤติกรรมทางสังคมออกไปอย่างถูกต้องและเหมาะสมตามกาลเทศะ ซึ่งความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของแต่ละบุคคลย่อมมีความแตกต่างกัน และเมื่อต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นด้วยแล้วนั้น ก็ยิ่ง

ส่งผลทำให้แต่ละบุคคลมีการพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ แตกต่างกันไปอีกด้วยเช่นกัน

การควบคุมอารมณ์ไม่ได้มีแรงจูงใจที่จะแสวงหาความสุขเสมอไป เช่น บางครั้งคนเราต้องการเปลี่ยนแปลงจากอารมณ์ดีไปเป็นอารมณ์ธรรมดาหรืออารมณ์ไม่ดีก็ได้ และในบางครั้งคนเราอาจต้องการที่จะป้องกันไม่ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ใดๆเลยก็ได้ไม่ว่าอารมณ์ที่มีอยู่นั้นจะน่าพอใจหรือไม่น่าพอใจก็ตาม

ทักษะทางอารมณ์เป็นทักษะที่มีความจำเป็นและมีความสำคัญในการใช้ชีวิตในสังคม และปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคม คนเราควรมีการฝึกฝนทักษะทางอารมณ์ขั้นพื้นฐานที่ต้องใช้สัมพันธ์กับผู้อื่น โดยต้องรู้เท่าทัน ยอมรับ และควบคุมอารมณ์ตนเองให้ถูกต้องเหมาะสมตามสถานการณ์ เพื่อที่จะแสดงพฤติกรรมทางสังคมออกไปอย่างถูกต้องและเหมาะสมตามกาลเทศะ

การจัดการกับอารมณ์

Salovey และ Caruso (2004) กล่าวว่า การจัดการกับอารมณ์ (Managing Emotions) หมายถึง ความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น เช่น รู้จักทำให้สงบขณะโกรธ รู้จักทำให้ผู้อื่นสงบเมื่อรู้สึกโกรธ และความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเอง สามารถระงับอารมณ์ของตนเองไว้ได้และแสดงออกในสถานการณ์ที่เหมาะสม มีความรู้สึกต่อตนเองและสิ่งต่างๆในทางที่ดี มีจิตใจหนักแน่น มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์

เทพ สงวนกิตติพันธุ์ (2549) กล่าวว่า เมื่อเราไม่สามารถล่วงรู้ได้ว่าจะได้เจอกับอารมณ์ที่เข้ามาให้เรารับรู้อย่างไรบ้างในแต่ละวัน เราควรหมั่นฝึกให้มีสติคือ ระลึกรู้อยู่เสมอ อย่าประมาทในการดำเนินชีวิต เมื่อมีอะไรเข้ามากระทบทำให้เราเกิดความคิดและอารมณ์ที่ไม่ดี ก็ควรจะใช้สติในการขบคิดพิจารณา เพื่อให้เราเท่าทัน และไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์นั้น โดยการกำหนดอารมณ์และความรู้สึกของเราไม่ให้ส่งผลไปถึงการแสดงออกในทางที่ไม่เหมาะสมไม่ควร วิธีการจัดการกับอารมณ์อาจทำได้หลายวิธี ได้แก่

1. ให้มีสติอยู่เสมอเพื่อจัดการกับอารมณ์ที่รุนแรงให้คลายลง เช่น อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์โกรธ อิจฉาริษยา การใช้อารมณ์ของคน หากใช้เพียงเล็กน้อยแล้วพยายามควบคุม จัดการให้ได้โดยใช้สติหรือหลักธรรมเข้ามาช่วยในการเผชิญกับเหตุการณ์หรือปัญหาต่างๆก็จะทำให้เหตุการณ์หรือปัญหาต่างๆนั้นเป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้ ในทางตรงกันข้ามหากผู้ใดใช้อารมณ์มากหรือรุนแรงเกินไป ก็อาจจะทำให้เหตุการณ์หรือปัญหาต่างๆที่เผชิญอยู่กลับเลวร้ายลงไปได้เช่นกัน

2. ใช้คำพูดแสดงความรู้สึกแทนการกระทำ (เทคนิคการแสดงออกที่เหมาะสม) เช่น โกรธเพื่อนที่ผัดนัด ไม่ควรแสดงออกโดยการตำหนิดูต่ำ แต่ควรใช้คำพูดแทนว่า “ฉันโกรธมากที่เธอผัดนัดเมื่อวาน” หรือ ถูกเพื่อนตำหนิบางเรื่องที่ทำให้โกรธก็ไม่ควรแสดงออกโดยการทะเลาะกับเพื่อน แต่ควรใช้คำพูดแทนว่า “คำพูดของเธอทำให้ฉันรู้สึกโกรธมากและมันจะทำลายความเป็นเพื่อนของเราด้วย” เป็นต้น

3. ให้ยี่ดเวลาออกไปก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไป หรือพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์รุนแรงหรืออารมณ์เสีย บางคนอาจใช้วิธีการนับหนึ่งถึงสิบ หรือถึงร้อยในใจ เพื่อยี่ดเวลาให้อารมณ์ที่รุนแรงลดลง จะช่วยให้การแสดงออกที่รุนแรงลดลงไปได้ หรืออาจจะใช้วิธีออกจากเหตุการณ์ตรงนั้นไปก่อน รอให้อารมณ์ลดความรุนแรงลงแล้วจึงกลับมาเผชิญเหตุการณ์นั้นอีกครั้ง ก็จะทำให้เรามีสติมากขึ้นในการตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆลงไป

4. ใช้การข่มใจ การให้อภัยและมองโลกในแง่ดี ให้คิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นถ้าเราแสดงอะไรออกไปด้วยอารมณ์ที่รุนแรง รู้จักให้อภัยและพยายามฝึกมองสิ่งที่เกิดขึ้นต่างๆในด้านดีเสมอถ้าทำได้ จะทำให้เรามีอารมณ์ที่เป็นสุขมากยิ่งขึ้น หรือถ้าข่มใจไม่อยู่จริงๆก็อาจใช้วิธีระบายออกโดยการเลี่ยงไปแสดงออกกับสิ่งอื่นๆแทนก็ได้ เช่น เขียนระบายอารมณ์ ในกระดาษ แอบร้องไห้ปลดปล่อยอารมณ์ หรือต่อยตีกระสอบทราย (อาจใช้ตุ๊กตาแทน) แต่อย่าให้กลายเป็นการทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น

5. เมื่อมีเรื่องทุกข์ใจหรือเครียดควรปรึกษาเพื่อนสนิทที่ไว้ใจได้หรือผู้ใหญ่ที่เราให้ความเคารพนับถือ การที่คนเรามีความทุกข์หรือความเครียดแล้วเก็บกดไว้ในใจตนเองอยู่เสมอบริยายเปรียบเสมือนลูกโป่งที่ถูกอัดอากาศเข้าไปเรื่อยๆ หากไม่มีการปลดปล่อยลมออกมาเสียบ้าง ไม่นานลูกโป่งก็จะแตก เช่นเดียวกัน หากคนเรามีแต่ความทุกข์เก็บสะสมไว้มากเกินไป สักวันหนึ่งก็อาจจะกลายเป็นโรคประสาท หรือโรคจิตต่อไปได้ จึงควรปลดปล่อยความทุกข์ที่มีอยู่ออกไปเสียบ้าง

การดำเนินชีวิตในแต่ละวัน คนเราต้องต้องมีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันอยู่เสมอๆ และต้องพบเจอเรื่องราวที่มากกระทบกับอารมณ์มากมาย ดังนั้นจึงต้องรู้จักวิธีที่จะจัดการกับอารมณ์พยายามเปลี่ยนแปลงอารมณ์หรือพยายามเข้าใจสิ่งที่เป็นสาเหตุของอารมณ์ พยายามควบคุมอารมณ์ตามความเหมาะสมของสถานการณ์เพื่อที่จะแสดงพฤติกรรมทางสังคมออกไปอย่างถูกต้องและเหมาะสมตามกาลเทศะ และเพื่อไม่ให้เกิดการแสดงออกในทางที่ไม่เหมาะสม ใช้สติในการควบคุมและจัดการกับอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาเลวร้ายต่างๆ ซึ่งจะช่วยให้เหตุการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

เทคนิคการจัดการกับอารมณ์

การจัดการกับอารมณ์เป็นสิ่งที่ต้องมีความตั้งใจด้วยตัวเองว่าจะปรับการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งอาศัยการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เทคนิคที่จะช่วยในการฝึกมีดังนี้ (พรรณพิมล หล่อตระกูล, 2546)

1. ทบทวนการแสดงออกทางอารมณ์ของตัวเอง พิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร เกิดผลอย่างไรกับตัวเองและบุคคลอื่น หากรู้สึว่าการแสดงออกบางอารมณ์ของตัวเองมีปัญหาควรยอมรับและหาวิธีการแก้ไข การยอมรับอารมณ์ตนเองเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนาตนเองในเรื่องของอารมณ์

2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์ จากการทบทวนสถานการณ์ที่นำไปสู่อารมณ์จะพบว่าเมื่อกระตุ้นอารมณ์ ตัวเองมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ส่งผลในทางลบอย่างไร ควรฝึกตนเองให้ตั้งใจว่าจะไม่ทำอะไร (สิ่งที่เราเคยทำแล้วส่งผลทางลบ) และทำอย่างไร (ปรับการแสดงออกให้ต่างไปจากเดิม และเป็นการแสดงออกที่ส่งผลดีกับตัวเอง) หากเกิดสถานการณ์เช่นนั้นขึ้นอีก ในขั้นตอนนี้ต้องอาศัยการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง หากเราไม่รู้ว่าเกิดอารมณ์ขึ้น ปล่อยให้ถูกกระตุ้นจนระดับอารมณ์สูง มักแสดงออกตามความเคยชินเดิม

3. ฝึกสติ เวลาเข้าไปในสถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ต้องตั้งสติให้รู้ตัวว่า เรากำลังมีอารมณ์เกิดขึ้น อารมณ์ที่เกิดขึ้นจะผลักดันให้เราแสดงออกเหมือนเดิม และได้รับผลลัพธ์เช่นเดิม ตั้งสติที่จะไม่ทำอย่างที่เคยทำ และจะได้แสดงออกอย่างที่เราคิดเตรียมการเอาไว้ การฝึกสติเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติอยู่เสมอให้สามารถติดตามอารมณ์ของตัวเองไม่ว่าร้ายหรือดี เวลาเข้าสู่สถานการณ์ทางอารมณ์จะได้มีความไวขึ้น เมื่ออารมณ์เริ่มเกิดภายในตัวเราเริ่มตั้งสติให้ได้ว่าเราตั้งใจจะแสดงออกอย่างไรในสถานการณ์แบบนี้ การฝึกเช่นนี้ต้องอาศัยความตั้งใจของเราเอง แต่หากฝึกตนเองอยู่เสมอก็จะพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ที่ดีได้

4. ฝึกการผ่อนคลายตนเอง เนื่องจากการเข้าสู่สถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์จะทำให้รู้สึกตึงเครียดจนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ การฝึกการผ่อนคลายจะทำให้รู้สึกที่สามารถใช้ความคิดพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้น มองในมุมที่เป็นบวก ใช้เหตุผลให้มากขึ้นในการแสดงออก เมื่อตั้งสติได้และรู้สึกรู้ว่าเรากำลังถูกเร้าด้วยอารมณ์ การผ่อนคลายตนเองที่ดีคือ การดึงความสนใจของตัวเองออกจากสิ่งที่กำลังเร้าอารมณ์เรา วิธีที่สามารถใช้ในการผ่อนคลายตนเองลงขณะที่เผชิญสถานการณ์ที่เร้าอารมณ์เพื่อควบคุมและจัดการระดับของอารมณ์ เช่น การฝึกหายใจ โดยดึงความสนใจกลับมาอยู่กับลมหายใจเข้าออกตัวเราเอง การหายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำๆ สามารถใช้ได้ในทุกสถานการณ์ แต่ต้องมีการฝึกฝนตนเองมาก่อน เพราะส่วนมากเวลาที่มีอารมณ์ การหายใจ

มักจะเร็วและดีขึ้น ซึ่งทำให้เรายังมีอารมณ์ขุ่นมัว นับเลขเบรกอารมณ์ เป็นการนับเลขในใจ นับหนึ่งถึงสิบซ้ำๆอาจร่วมกับการหายใจด้วย ขณะที่นับให้จิตใจของเรามาอยู่ที่ตัวเลขที่กำลังนับ

5. ประเมินสถานการณ์และอารมณ์ ดูว่าเราสามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ดีหรือไม่ ถ้ารู้สึกว่าจะสามารถจัดการอารมณ์ได้ค่อนข้างดีก็สามารถจัดการสถานการณ์ตรงหน้าอย่างที่เราตั้งใจ หากรู้สึกว่าคุณสมบัติในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองแย่ง อาจต้องเลือกออกจากสถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ เมื่อปรับสภาพอารมณ์ได้ดีขึ้นจึงกลับมาเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ ปัญหาอยู่ตรงที่บางครั้งเกิดทริลจจะเอาชนะให้ได้ ทำให้ไม่ยอมออกจากสถานการณ์ซึ่งจะยิ่งทำให้ปัญหารุนแรงขึ้น ควรฝึกปรับเปลี่ยนความคิดให้เห็นว่าการแก้ปัญหาที่ดีคือ การแก้ไขให้ปัญหาลุ่่วงไปด้วยดีไม่ใช่การเอาชนะกัน

ทักษะการจัดการกับอารมณ์ต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติเป็นประจำ ต้องทบทวนและยอมรับอารมณ์ของตนเอง ฝึกสติเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ให้ดีขึ้น ฝึกการผ่อนคลายเมื่อต้องเข้าสู่ภาวะที่กระตุ้นอารมณ์ เมื่อฝึกฝนเป็นประจำ ก็จะส่งผลให้มีทักษะในการจัดการกับอารมณ์สูงขึ้น

เทคนิคในการจัดการกับอารมณ์จะสำเร็จหรือไม่ ขึ้นอยู่กับวิธีคิดที่สำคัญต่อไปนี้ (พรพรรณ พิมล หล่อตระกูล, 2546)

1. การจัดการกับอารมณ์เป็นความรับผิดชอบของตัวเอง ไม่มีใครบังคับให้ใครเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ การปรับเปลี่ยนอารมณ์เป็นเรื่องของบุคคลที่จะจัดการตนเอง
2. การเปลี่ยนแปลงตนเองต้องมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลง หลายคนรู้ว่าตนเองมีปัญหาด้านอารมณ์ แต่ขาดความตั้งใจที่จะแก้ไข แต่ในความเป็นจริงเราสามารถพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ของตัวเองได้ตลอดชีวิต
3. หมั่นฝึกฝนตัวเอง การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการแสดงออกทางอารมณ์ที่ทำจนติดมาเป็นเวลานาน ต้องอาศัยการฝึกฝนตนเองให้เกิดการเรียนรู้และเคยชินกับรูปแบบพฤติกรรมใหม่
4. ให้กำลังใจตนเอง การฝึกฝนต้องใช้เวลาปรับเปลี่ยนตนเองจากเรื่องง่าย ๆ ไปหาเรื่องยาก เริ่มทำได้เล็กน้อย หมั่นให้กำลังใจตนเองให้มีความพยายามต่อไป
5. ฝึกให้เป็นคนที่มีอารมณ์ดีอยู่เสมอ อย่าปล่อยให้อารมณ์ขุ่นมัวกับเรื่องเล็กน้อย มองข้ามบางเรื่อง ปล่อยตนเองให้สบายไม่เคร่งเครียดเกินไป อย่าติดกับความคิดทางลบอยู่เสมอ

อารมณ์มีผลกระทบต่อมนุษย์มากมายทั้งในด้านผลดีและผลเสียที่ได้รับ ทั้งนี้อารมณ์ยังส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมของตนเอง รวมทั้งส่งผลกระทบต่อผู้อื่นด้วย

ดังนั้นคนเราจึงต้องจัดการและควบคุมอารมณ์ตนเองให้เหมาะสม ซึ่งทักษะทางอารมณ์เป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ตามลำดับด้วยวิธีการและเทคนิคต่างๆ เช่น การรู้เท่าทัน การยอมรับ การควบคุมและจัดการกับอารมณ์ทางลบให้มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมตามกาลเทศะ โดยเมื่อมีอารมณ์เกิดขึ้น ต้องพยายามที่จะมีอิทธิพลทั้งต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นและต่อวิธีที่อารมณ์เหล่านั้นจะเกิดขึ้นหรือแสดงออกมา ซึ่งการมีทักษะทางอารมณ์ที่ดีถือได้ว่าเป็นการพัฒนาตนเองให้มีความสามารถทางอารมณ์ที่มีความจำเป็นในการใช้ชีวิต และส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตด้วย

ตอนที่ 4 ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุดา

ที่ตั้ง

เดิม เลขที่ 187 ถนนสรรพาวุธ เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10260
 ปัจจุบัน เลขที่ 100 หมู่ที่ 14 ซอยเทศบาลบางปู 119 ถนนสุขุมวิท ตำบลบางปลา อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540
 สังกัดหน่วยงาน กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม

ประวัติความเป็นมา

ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุดา ก่อตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติจัดตั้งศาลคดีเด็กและเยาวชน พ.ศ.2494 ใช้ชื่อว่า “สถานฝึกและอบรม 16 ไร่” โดยเรียกตามจำนวนพื้นที่ที่เป็นที่ตั้ง สังกัดสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง ศาลคดีเด็กและเยาวชนกลาง กระทรวงยุติธรรม เริ่มเปิดดำเนินการควบคุมดูแลเด็กและเยาวชน ที่ศาลมีคำพิพากษาหรือคำสั่งเข้ารับการฝึกอบรมเมื่อ พ.ศ.2497

ครั้น พ.ศ.2517 สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี และสมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอเจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์อัครราชกุมารี ได้เสด็จเยี่ยมสถานฝึกและอบรม 16 ไร่ และได้ประทานชื่อสถานฝึกและอบรม 16 ไร่ ใหม่ว่า “สถานฝึกและอบรมบ้านกรุดา” ซึ่งต่อมาได้ใช้ชื่อตามลักษณะงานการควบคุมดูแลเด็กและเยาวชนที่มีอายุตั้งแต่ 14 ปี – 24 ปี ว่า “สถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายรุ่นใหญ่ (บ้านกรุดา)”

เมื่อมีการประกาศใช้รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ.2540 ซึ่งตามมาตรา 275 บัญญัติให้แยกศาลยุติธรรมออกจากกระทรวงยุติธรรม และสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนเป็นหน่วยงาน สังกัดกระทรวงยุติธรรม

ต่อมาเมื่อวันที่ 9 ตุลาคม 2545 ภายใต้แนวทางการปฏิรูประบบราชการ ได้ตราพระราชบัญญัติปรับปรุงกระทรวง ทบวง กรม พ.ศ. 2545 ด้วยการยกฐานะสถานพินิจและ

คุ้มครองเด็กและเยาวชน ให้เป็นกรณีพิเศษและคุ้มครองเด็กและเยาวชน สถานฝึกและอบรมเด็ก และเยาวชนชายรุ่นใหญ่ (บ้านกรุณา) จึงได้ปรับปรุงเป็น “ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชาย บ้านกรุณา ” และได้ย้ายที่ทำการจากเลขที่ 187 ถนนสรรพาวุธ เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10260 มาอยู่ที่ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 1 จังหวัดสมุทรปราการ เมื่อวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2549 เนื่องจากที่ทำการเดิมได้รื้อถอนทั้งหมดเพื่อก่อสร้างใหม่

วัตถุประสงค์ เป้าหมาย และขอบเขตของหน่วยงาน

วัตถุประสงค์ ให้การฝึกอบรมเพื่อที่จะแก้ไขความประพฤติและนิสัยของเด็กและเยาวชน เป็นรายบุคคล โดยให้รับการศึกษาวิชาสามัญ พลศึกษา จริยศึกษา รวมทั้งการฝึกวิชาชีพตาม ความเหมาะสมกับอัตราภาพ ภายใต้การสงเคราะห์และเลี้ยงดูอย่างปกติและควบคุมตัวไว้ตาม ระยะเวลาที่เหมาะสม เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีความสำนึกตนและเปลี่ยนนิสัยความประพฤติเสีย ใหม่ กลับตนเป็นพลเมืองดี สามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข โดยไม่หวนกลับไปกระทำผิด ซ้ำอีกต่อไปในอนาคต

เป้าหมาย มุ่งไปที่เด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดซึ่งเป็นปัญหาให้กับสังคม ได้เข้ารับ การฝึกและอบรมในสถานฝึกเพื่อเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้นเมื่อเขาออกไปสู่สังคม เด็ก และเยาวชนจะไม่ก่อปัญหาให้กับสังคมอีกต่อไป

ขอบเขตของหน่วยงาน

1. ควบคุมดูแลเด็กและเยาวชนอายุ 14 ปีบริบูรณ์ ถึง 24 ปี ตามคำพิพากษาของศาล โดยจัดให้เด็กและเยาวชนได้รับปัจจัยสี่ และสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็นในการดำรงชีวิต
2. จัดให้เด็กและเยาวชนได้รับการศึกษาวิชาสามัญ วิชาชีพ ตามความถนัด ความสนใจ ตลอดจนให้การอบรมบ่มนิสัยและส่งเสริมสุขภาพอนามัย
3. จัดให้มีการบำบัด แก้ไข ฟื้นฟู และสงเคราะห์เด็กและเยาวชน

หลักการและความมุ่งหมาย

1. เด็กและเยาวชนที่เข้ารับการฝึกและอบรมจะถูกควบคุมตัวไว้ในศูนย์ฝึกและอบรมได้ เฉพาะอาศัยอำนาจตามบทบัญญัติแห่งกฎหมายหรือคำสั่งศาล
2. เด็กและเยาวชนที่เข้ารับการฝึกอบรม ต้องได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกันโดย คำนี้ถึงศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ และตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักสิทธิมนุษยชน ทั้งนี้ภายใต้ บทบัญญัติแห่งกฎหมาย กฎระเบียบ หรือข้อกำหนด

3. การควบคุมดูแลเด็กและเยาวชนที่เข้ารับการฝึกอบรมตามคำพิพากษาหรือคำสั่งของศาล ต้องเป็นไปเพื่อการศึกษาอบรมและฝึกวิชาชีพ การบำบัด แก่ไข ฟันฟู ตลอดจนการสงเคราะห์ตามความเหมาะสม อันจะทำให้เด็กและเยาวชนมีความสำนึกตนเอง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นที่พึงประสงค์ของสังคมและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข

4. การบริหารจัดการภายในศูนย์ฝึกและอบรม ให้คำนึงถึงผลประโยชน์ของเด็กและเยาวชนเป็นสำคัญ และต้องปลูกฝังให้บุคลากรทุกคนมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับสิทธิขั้นพื้นฐานของเด็กและเยาวชน รวมทั้งปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนจากการแสวงหาผลประโยชน์และการทารุณกรรมทั้งทางร่างกายและจิตใจ

5. การแก้ไขฟื้นฟูเด็กและเยาวชนต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนให้เป็นคนที่มีคุณภาพที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ให้มีจริยธรรมและมีทักษะในการดำรงชีวิต มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุข

6. กระบวนการศึกษาและฝึกวิชาชีพ ต้องมุ่งส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของเด็กและเยาวชน โดยยึดหลักให้ผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข

7. การวางแผนการบำบัด แก่ไข ฟันฟูเด็กและเยาวชน เป็นการกำหนดแนวทางในการบำบัด แก่ไข เด็กและเยาวชน ตามสภาพปัญหาและความจำเป็น เพื่อเสริมสร้างศักยภาพของเด็กและเยาวชนในการดำรงชีวิต อยู่ในสังคมได้โดยไม่กระทำความผิดซ้ำอีก

งานอภิบาลและการพินิจ

1. ดูแลเรื่องการรักษาความสะอาดสุขภาพอนามัยของร่างกาย เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม และเครื่องนอน สังเกตศึกษาวิเคราะห์พฤติกรรม และกำหนดแนวทางการบำบัดแก่ไขเด็กและเยาวชน ตลอดจนอบรมนิสัยด้านศีลธรรม จริยธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี และมารยาทที่ดีงาม ควบคุมดูแลเด็กและเยาวชนให้ปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบวินัย รักษาความปลอดภัย และป้องกันการหลบหนีของเด็กและเยาวชน

2. งานการศึกษาอบรมและฝึกวิชาชีพ รับผิดชอบเกี่ยวกับการพัฒนาเด็กและเยาวชน โดยการจัดการศึกษาให้เด็กและเยาวชนทั้งวิชาสามัญและวิชาชีพ ตลอดจนให้การอบรมบ่มนิสัยให้กับเด็กและเยาวชนประพฤติปฏิบัติอยู่ในกรอบขอบเขตของศีลธรรม จริยธรรม เคารพกฎหมาย บ้านเมือง มีมารยาทที่ดีงาม ให้คำปรึกษา เพื่อให้เด็กและเยาวชนเป็นที่พึงประสงค์ของสังคม มีทักษะชีวิต มีคุณภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถอยู่กับครอบครัว ชุมชน และสังคม ได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข

กลุ่มงานประสานกิจกรรมชุมชน ประกอบด้วย นักสังคมสงเคราะห์และนักจิตวิทยามีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการประชาสัมพันธ์หน่วยงาน การประสานงานกับชุมชนหรือหน่วยงานอื่นๆให้มีส่วนร่วม จัดทำข้อมูลสถิติทางวิชาการในการบำบัด แก้ไข ฟื้นฟู และพัฒนาเด็กและเยาวชนในการสงเคราะห์ภายหลังปล่อย

กลุ่มงานบำบัด แก้ไข ฟื้นฟู ประกอบด้วย นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา และพยาบาล

- นักสังคมสงเคราะห์ มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการให้การสงเคราะห์เด็กและเยาวชน ระหว่างการฝึก การอบรม ร่วมปฐมุนิเทศเด็กและเยาวชน การติดต่อผู้ปกครองหรือญาติของเด็กและเยาวชน การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล การจำแนกประเภทเด็กและเยาวชนเพื่อการวางแผน การบำบัด แก้ไข ฟื้นฟู เด็กและเยาวชน ให้การสงเคราะห์กรณีมีปัญหาเร่งด่วน จัดทำเรื่องขอลาเยี่ยมบ้าน จัดทำเรื่องการปล่อยขั้นต่ำ การปล่อยก่อนกำหนด จัดทำเรื่องผู้ปกครองขออนุญาต ให้เด็กและเยาวชนไปศึกษาภายนอก เตรียมความพร้อมก่อนปล่อย

- นักจิตวิทยา มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการตรวจทางจิตวิทยา การวัดสติปัญญา การวัดบุคลิกภาพ การวัดความผิดปกติทางสมอง ให้คำแนะนำปรึกษาแก่เด็กและเยาวชนที่มีปัญหา จัดทำจำแนกเด็กและเยาวชนเพื่อวางแผนบำบัด แก้ไข ฟื้นฟู เด็กและเยาวชน ร่วมปฐมุนิเทศเด็กและเยาวชน

- พยาบาล มีหน้าที่รับผิดชอบในการรักษาพยาบาล การป้องกันโรคติดต่อจัดการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล ส่วนรวมและสิ่งแวดล้อม พิจารณาส่งเด็กและเยาวชนไปรับการรักษา ต่อยังโรงพยาบาล

โครงสร้างการบริหารงานในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา จะแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มคือ กลุ่มบริหารงานทั่วไป กลุ่มงานพัฒนาพฤตินิสัย กลุ่มงานบำบัด แก้ไข ฟื้นฟู และกลุ่มงานประสานกิจกรรมชุมชน ตามรายละเอียดในแผนภาพที่ 8

ขั้นตอนการปฏิบัติงานเกี่ยวกับเด็กและเยาวชนเริ่มต้นจากการปฐมุนิเทศเยาวชน จากนั้นคณะกรรมการจะจำแนกหอนอน หน่วยเรียน และวางแผนการบำบัด แก้ไข ฟื้นฟูเป็นรายบุคคล ซึ่งขั้นตอนการฝึกอบรมจะมีการฝึกวิชาชีพ การเรียนสายสามัญ และการบำบัดฟื้นฟู จากนั้นจะเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนปล่อยตัวซึ่งจะมีการทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งนี้หลังจากปล่อยตัวแล้ว ทางหน่วยงานยังคงมีการติดตามและประเมินผลภายหลังอย่างต่อเนื่อง ตามรายละเอียดในแผนภาพที่

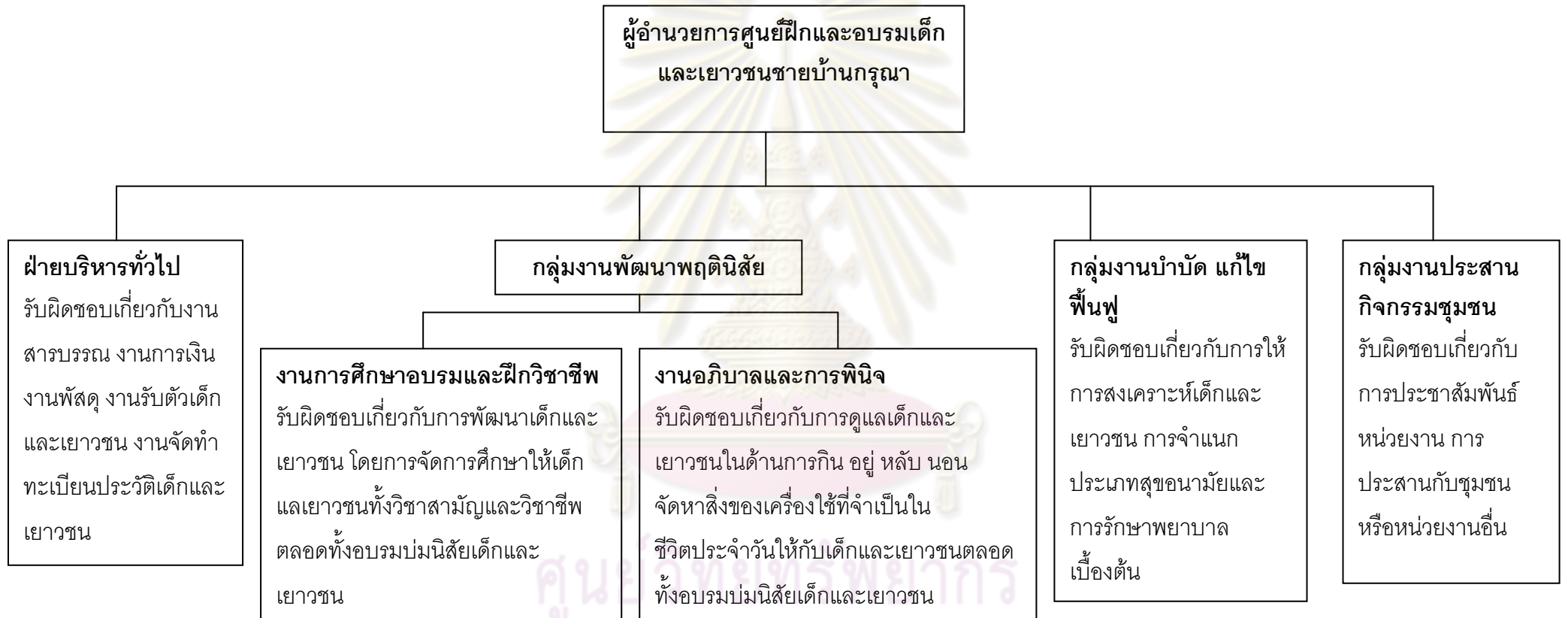
การปฏิบัติงานของศูนย์ฝึกฯจะมีทั้งในเวลาราชการและนอกเวลาราชการ โดยในเวลาราชการจะประกอบด้วยเจ้าหน้าที่ทางด้านจิตวิทยา สังคมสงเคราะห์ ครู พยาบาล พนักงานพินิจ และพ่อบ้าน ส่วนนอกเวลาราชการจะประกอบด้วย ครูเวร พนักงานพินิจ และเจ้าหน้าที่ฝ่ายโยธา ตามรายละเอียดในแผนภาพที่ 10

แผนการบำบัดฟื้นฟูจะแบ่งเป็นระยะ 1-6 เดือน 6-18 เดือน 18-24 เดือน และช่วงเปลี่ยนหอนอน โดยในแต่ละช่วงจะมีการเรียนสายสามัญ วิชาชีพและการทำกิจกรรมร่วมด้วย เมื่อครบกำหนดการฝึกและอบรมจะเข้าคณะกรรมการเลื่อนลำดับชั้นเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนปล่อยซึ่งจะมีการทำกิจกรรมในช่วงเวลาดังกล่าว เมื่อปล่อยตัวแล้วทางศูนย์ฝึกจะมีการดำเนินงานหลังปล่อยเพื่อประเมินผลหรือติดต่อหน่วยงานอื่นเพื่อรับการสงเคราะห์ต่อไป ตามรายละเอียดในแผนภาพที่ 11



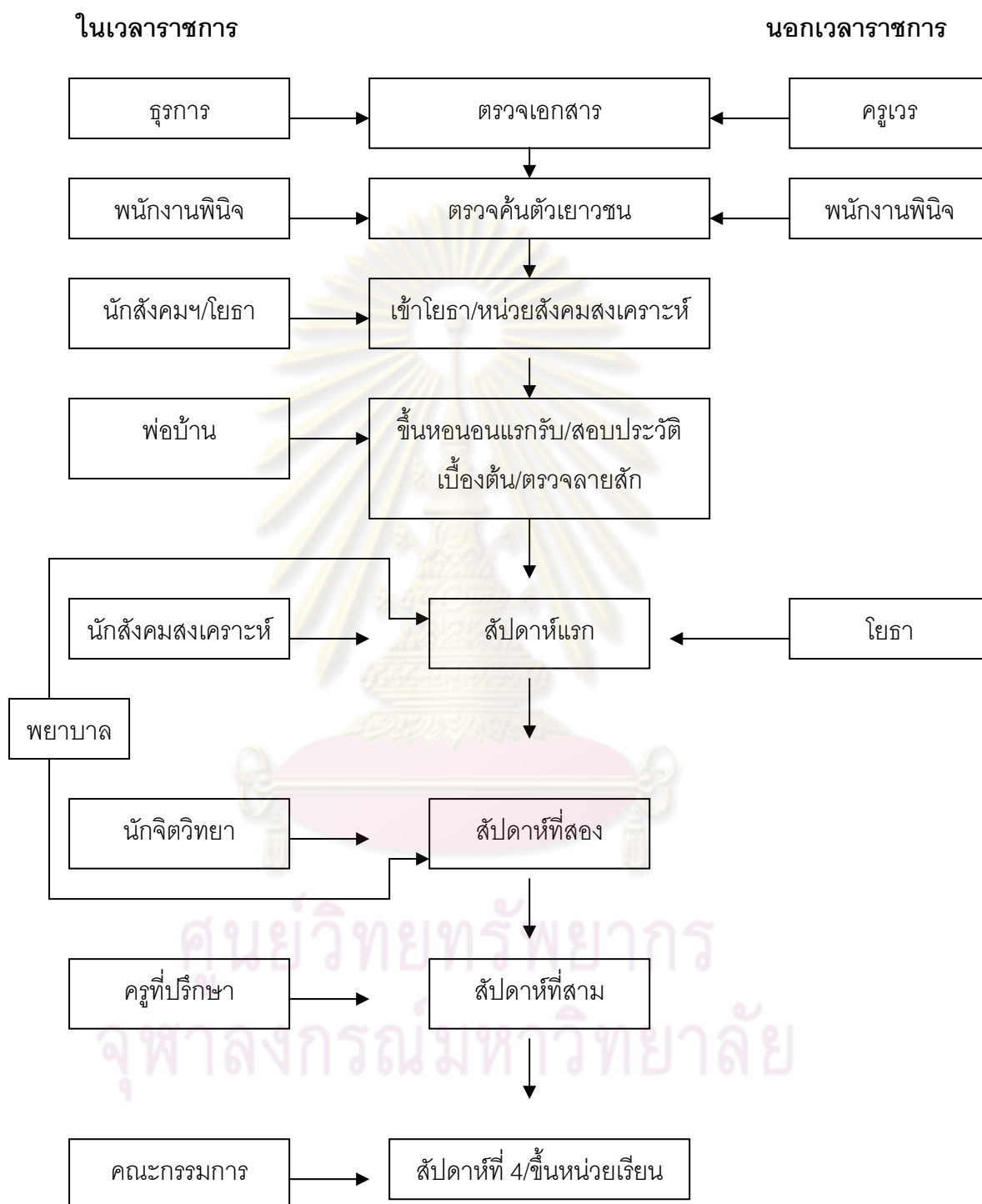
ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โครงสร้างการบริหารงาน
ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

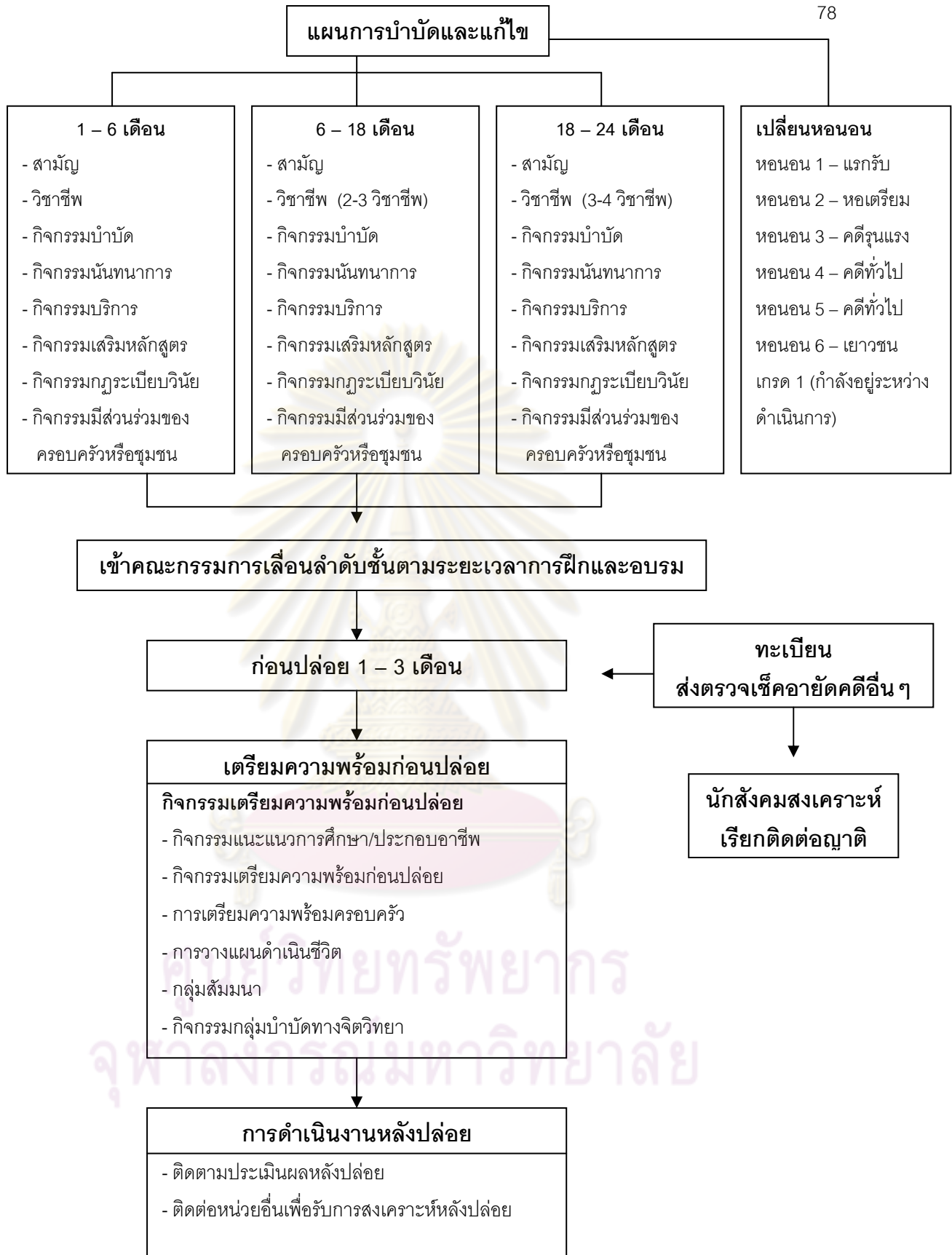


แผนภาพที่ 8 โครงสร้างการบริหารงานของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา (กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2549)

ขั้นตอนการปฏิบัติงานของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา



แผนภาพที่ 10 ขั้นตอนการปฏิบัติงานของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา (กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2549)



แผนภาพที่ 11 แผนการบำบัด แก้ไข และการดำเนินการปล่อยตัวเด็กและเยาวชน (กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2549)

ตอนที่ 5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ธีระพงศ์ บุศราภูล (2544) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการอนุรักษ์โบราณสถานสำหรับเยาวชนนอกระบบโรงเรียนในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาชายหญิงที่ลงทะเบียนในหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยวิธีการเรียนแบบชั้นเรียน ปีการศึกษา 2543 ที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี โดยใช้วิธีแบบเจาะจง จำนวน 30 คน เข้าร่วมกิจกรรมเป็นเวลา 2 วัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการอนุรักษ์โบราณสถานมีผลต่อการเพิ่มระดับความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติต่อการอนุรักษ์โบราณสถานสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2545) ได้ศึกษาการพัฒนาารูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการ ตามแนวคิดของสตีเฟน อาร์ โควี สำหรับเยาวชนตอนปลาย โดยใช้หลักการของนิโฮอิวิแมนนิสและการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยสร้างโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการ ตามแนวคิดของสตีเฟน อาร์ โควี ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนที่อยู่ใน หมู่ที่ 3 ตำบลบึงยี่โก อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี จำนวน 36 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรม และกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าโปรแกรมนี้ ซึ่งโปรแกรมมี 2 ส่วนคือ เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เป็นเวลา 20 ชั่วโมง และจัดโครงการค่ายอาสาพัฒนาเป็นเวลา 12 วัน ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองมีอุปนิสัย 7 ประการหลังการทดลองสูงกว่าเยาวชนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงอุปนิสัย 7 ประการ หลังการทดลองมากกว่าร้อยละ 80

วรรัตน์ อภินันท์กุล (2548) ได้ศึกษาการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนิโฮอิวิแมนนิสเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียน ฮิลล์ โดยนำโปรแกรมและคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 40 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมและกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม โดยเข้าร่วมโปรแกรมเชิงปฏิบัติการ เป็นเวลา 40 ชั่วโมงและเรียนรู้ด้วยคู่มือของตนเองจากคู่มือ เป็นเวลา 15 ชั่วโมง พบว่า กลุ่มทดลองมีการเรียนรู้เกี่ยวกับ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Thurston (2002) ได้พัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมทักษะชีวิตให้กับเยาวชนชนบทในรัฐเทนเนสซี และรัฐมิสซูรี จำนวน 114 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เยาวชนได้มีพื้นฐานทักษะในการจัดการกับตนเอง รู้จักการเอาตัวรอด และไม่ก่อปัญหาให้แก่สังคม ผลการวิจัยพบว่า หลังจากให้ความรู้เกี่ยวกับการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ความภูมิใจในตนเอง และทักษะทางสังคมไปแล้ว พบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนมีความรู้ความเข้าใจและการนำไปประยุกต์ใช้หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .0001

สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะครอบคลุมหัวข้อ ได้แก่ การสำรวจเพื่อค้นหาความต้องการ การออกแบบกิจกรรม การจัดกิจกรรม และการประเมินผลการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยหลังจากกลุ่มทดลองได้ผ่านกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน อาทิ กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการอนุรักษ์ กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามหลักนีโอฮิวแมนนิส และกิจกรรมเพื่อส่งเสริมทักษะชีวิตแล้ว ส่วนใหญ่มีการพัฒนาความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะที่พึงประสงค์สูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานในงานวิจัย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

สมสุข สัมมา (2541) ได้ศึกษาและติดตามผลการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบมีส่วนร่วม กรณีศึกษาโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสระแก้ว กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย ครู จำนวน 26 คน และนักเรียน 16 คน ของโรงเรียนนำร่องการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบมีส่วนร่วมของสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสระแก้ว ปีการศึกษา 2541 เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบการสังเกตพฤติกรรมการสอน และแบบสอบถามเจตคติของครู และนักเรียนต่อการจัดการเรียนการสอนแบบมีส่วนร่วม ผลการวิจัยพบว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสอนแบบมีส่วนร่วมของครูที่พบมากที่สุดด้านการเรียนการสอนคือ การกำหนดกิจกรรม หรือใบงานสำหรับการเรียนการสอนแบบมีส่วนร่วมอย่างเหมาะสม และเตรียมเครื่องมือการประเมินผลตามจุดประสงค์การเรียนรู้ในแผนการสอนแต่ละครั้ง ด้านการสอนคือ การกระตุ้นให้นักเรียนสรุปข้อคิดเห็นจนความคิดเห็นนั้นสมบูรณ์ ด้านการใช้สื่อการสอนคือ ใช้สื่อประกอบเพื่อให้นักเรียนได้สรุปความคิดรวบยอด และด้านการสร้างบรรยากาศในห้องเรียนคือ การจัดกิจกรรมการ

เรียนการสอนได้เหมาะสมกับวัยของนักเรียน นอกจากนี้ครูมีเจตคติในทางบวกต่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบมีส่วนร่วม อยู่ในระดับมากที่สุด และนักเรียนมีเจตคติในทางบวกต่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบมีส่วนร่วมอยู่ในระดับมาก

ดาวใจ อินทร์จันทร์ (2543) ได้พัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมในการจัดการขยะโดยใช้แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดแม่แก้วน้อย จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 20 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนมีคะแนนความรู้ คะแนนเจตคติ และคะแนนพฤติกรรมในการจัดการขยะสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังทดลองใช้โปรแกรม นักเรียนมีคะแนนความรู้ในการจัดการขยะสูงกว่าเกณฑ์การประเมินโปรแกรมคือ 65% และมีคะแนนเจตคติและคะแนนพฤติกรรมในการจัดการขยะสูงกว่าเกณฑ์การประเมินโปรแกรมคือ 80% อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อารีย์ มีมุ่งกิจ (2543) ได้พัฒนาความสามารถในการแก้โจทย์ปัญหาทางคณิตศาสตร์ด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านดอนดินแดง อำเภอวังน้ำเย็น จังหวัดสระแก้ว จำนวน 17 คน ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการแก้โจทย์ปัญหาทางคณิตศาสตร์ของนักเรียน ด้านการทำความเข้าใจปัญหา การวางแผนแก้ปัญหา การลงมือทำตามแผน และการตรวจสอบวิธีการและคำตอบ มีค่าเป็นร้อยละ 87.06 81.18 80.59 และ 79.41 ตามลำดับ นักเรียนร้อยละ 76.47 แสดงพฤติกรรมแก้ปัญหาคบทุกขั้นตอน และผลสัมฤทธิ์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อุบลรัตน์ ฆิวังษ์ (2544) ได้พัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนโดยใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรม และเทคนิคการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนิคมวิทยา จังหวัดระยอง ที่มีผลการเรียนเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า 2.00 โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ได้รับเทคนิคการปรับพฤติกรรม และกลุ่มที่ 2 ได้รับเทคนิคการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ใช้โปรแกรมการสอนเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียน โดยใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรม และเทคนิคการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีผลสัมฤทธิ์ความรับผิดชอบด้านการเรียนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนทั้งสองกลุ่มมีผลสัมฤทธิ์ความรับผิดชอบด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Kim และ Park (1996) ได้ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 1994 ในเมืองเซินหลุยส์ และ

บริเวณใกล้เคียง ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งประกอบด้วย 3 โปรแกรม คือ โปรแกรมการเลือกตั้ง มีผู้เข้าร่วม ได้แก่ นักเรียนจำนวน 1,222 คน และครู 16 คน โปรแกรมรัฐบาลมลรัฐมิสซูรี มีนักเรียนจำนวน 1,322 คนและครู 21 คน และโปรแกรมการปกครอง มีนักเรียนจำนวน 656 คน และครู 22 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสังเกต แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า การนำการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมาใช้ในแต่ละโปรแกรมช่วยให้นักเรียนมีความตระหนักในปัญหาของชุมชน ครูส่วนใหญ่เห็นด้วยกับโปรแกรมว่าเป็นโปรแกรมที่ดี และมีประโยชน์อย่างมาก อีกทั้งนักเรียนยังได้รับประโยชน์จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทั้งยังเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจ และเข้าร่วมกิจกรรมทางการเมืองมากยิ่งขึ้น

Schmelzkopf (2002) ได้ทำการวิจัยโดยนำการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมาใช้จัดการเรียนการสอนในวิชาการท่องเที่ยวทางภูมิศาสตร์กับนักศึกษา มหาวิทยาลัยมอนเมาท์ ประเทศสหรัฐอเมริกา มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนสามารถบูรณาการภูมิศาสตร์ และการท่องเที่ยวให้เป็นหนึ่งเดียวกันได้อย่างสมบูรณ์ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาสามารถนำความรู้ทางภูมิศาสตร์ และการท่องเที่ยวมาบูรณาการกันได้อย่างเหมาะสมตามวัตถุประสงค์ อีกทั้งการกระตุ้นให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากการมีส่วนร่วม และฝึกปฏิบัติทางสังคมยังส่งผลให้นักศึกษาสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในวิชาอื่นๆ และในชีวิตจริงได้อีกด้วย

Gidron และ Hachberg (2003) ได้พัฒนาโปรแกรมเพื่อเพิ่มอัตราการคาดเข็มขัดนิรภัยในกลุ่มเด็กปฐมวัยที่อยู่ทางตอนใต้ของประเทศอิสราเอล อายุระหว่าง 4 – 5 ปี จำนวน 32 คน โดยใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมพบว่า เด็กมีอัตราการคาดเข็มขัดนิรภัยอยู่ในเกณฑ์ต่ำคือ ร้อยละ 20 แต่หลังจากเข้าร่วมโปรแกรม ผลการวิจัยพบว่า เด็กมีการคาดเข็มขัดนิรภัยสูงขึ้นถึงร้อยละ 71.4 ซึ่งจำนวนเด็กที่คาดเข็มขัดนิรภัยหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .005 แสดงให้เห็นว่าการใช้โปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสามารถเพิ่มอัตราการคาดเข็มขัดนิรภัยในเด็กปฐมวัยได้

Natvig, Albrektsen และ Qvamstrom (2003) ได้ศึกษาผลของการจัดการเรียนการสอน โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในชั้นเรียน เพื่อให้นักเรียนรับรู้และเห็นความสำคัญของการช่วยเหลือสังคม รวมทั้งให้นักเรียนรู้จักจัดการกับความเครียดได้ ตัวอย่างประชากรคือ นักเรียนในประเทศนอร์เวย์ที่มีอายุ 13 – 15 ปี จำนวน 947 คน ผลการวิจัยพบว่า การจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมีความสัมพันธ์กับการใช้กระบวนการกลุ่ม การเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เสนอความคิดเห็น ได้แย้ง

กัน เป็นการให้อิสระทางความคิด และการทำงาน ส่งผลให้นักเรียนรับรู้ถึงผลดีของการช่วยเหลือสังคม และยังช่วยให้นักเรียนรู้จักจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม

การจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเน้นให้ผู้เรียนมีบทบาท มีส่วนร่วม มีการพัฒนาตนเอง ในทางที่ดีขึ้น ทั้งนี้ได้มีการใช้กระบวนการกลุ่ม โดยเปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองได้เสนอความคิดเห็นโต้แย้งกัน มีอิสระทางความคิด และการทำงาน มีการใช้สื่อประกอบเพื่อให้กลุ่มทดลองได้สรุปความคิดรวบยอด ซึ่งหลังจากกลุ่มทดลองผ่านการจัดการเรียนการสอนที่ใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมแล้ว ส่งผลให้ผู้เรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น มีเจตคติในทางบวกต่อกิจกรรมที่จัดขึ้น อีกทั้งยังก่อให้เกิดการตระหนักในประโยชน์ของกิจกรรมที่ได้เข้าร่วมอีกด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางอารมณ์

ศุภดี คุวสานนท์ (2546) ได้ศึกษาอิทธิพลของบุคลิกภาพ การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และอารมณ์ต่อการพยายามควบคุมอารมณ์ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 320 คน เป็นชาย 160 คนและหญิง 160 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำมาตรวัดบุคลิกภาพ แล้วนำมาหาผู้ที่ได้คะแนนบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูงกว่าร้อยละ 75 และต่ำกว่าร้อยละ 25 ของกลุ่มที่เป็นชาย 80 คนและหญิง 80 คน โดยคัดเลือกผู้เข้าร่วมการทดลองว่าอยู่ในกลุ่มที่มีระดับความเป็นมิตรสูงหรือต่ำ ซึ่งแต่ละคนจะถูกสุ่มให้เข้ารับเงื่อนไขการทดลอง 4 เงื่อนไขจาก 8 เงื่อนไข โดยใช้รูปภาพที่กระตุ้นอารมณ์ให้ผู้เข้าร่วมเกิดอารมณ์ทางบวกหรืออารมณ์ทางลบ จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมทดลองทำมาตรวัดการพยายามควบคุมอารมณ์ เพื่อตรวจสอบว่ามีการพยายามควบคุมอารมณ์มากน้อยเพียงใด ผลที่ได้พบว่า คนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรสูงพยายามควบคุมอารมณ์มากกว่าคนที่มีบุคลิกภาพในมิติความเป็นมิตรต่ำ และคนที่ปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้าพยายามควบคุมอารมณ์มากกว่าคนที่ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน นอกจากนี้พบว่า คนพยายามควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์อารมณ์ทางลบมากกว่าในสถานการณ์อารมณ์ทางบวก

Erber, Wegner, และ Therriault (1996) ทำการวิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลของการคาดการณ์ในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่มีต่อการควบคุมอารมณ์ เพื่อตรวจสอบความเป็นไปได้ที่จะเกิดการควบคุมอารมณ์ขึ้นจากการคาดการณ์ที่จะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยทดลองทั้งสิ้น 3 การทดลอง

การทดลองที่ 1 ให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 64 คน ฟังเพลงที่เหนียวน่าให้เกิดอารมณ์สุขหรืออารมณ์เศร้า จากนั้นให้เรียงลำดับหัวข้อข่าวหนังสือพิมพ์ตามความชอบ แต่ก่อนจะเรียงลำดับหัวข้อข่าวหนังสือพิมพ์จะให้ทำงานอีกอย่างหนึ่ง โดยบอกกลุ่มตัวอย่างครึ่งหนึ่งว่า หลังจากเรียงลำดับเสร็จจะให้ทำงานคนเดียว และบอกกลุ่มตัวอย่างอีก

ครั้งหนึ่งว่า จะให้ทำร่วมกับอีกคนหนึ่ง ผลที่ได้พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่คาดการณ์ว่าจะทำงานนั้นคนเดียวเลือกหัวข้อข่าวทางบวกและทางลบเท่าๆกัน แต่กลุ่มตัวอย่างที่คาดการณ์ว่าจะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเลือกหัวข้อข่าวที่ไม่สอดคล้องกับอารมณ์ของตนเอง

การทดลองที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 72 คน ให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนคาดว่าจะมีปฏิสัมพันธ์กับอีกคนหนึ่ง ซึ่งผู้วิจัยได้บรรยายถึงคนคนนั้นว่ามีอารมณ์ทางบวก เป็นกลาง หรือทางลบ ผลการทดลองนี้แสดงให้เห็นว่าเกิดขึ้นเฉพาะในกลุ่มตัวอย่างที่คาดว่าจะมีปฏิสัมพันธ์กับคู่ที่เชื่อว่ามีอารมณ์ทางบวกหรืออารมณ์เป็นกลางเท่านั้น

การทดลองที่ 3 แบ่งกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี 60 คน ออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกคาดการณ์ว่าหลังจากที่ดูวิดีโอแล้วจะทำให้มีปฏิสัมพันธ์กับอีกคนหนึ่ง กลุ่มที่สองไม่มีการคาดการณ์ว่าจะมีปฏิสัมพันธ์ จากนั้นให้ดูวิดีโอที่ทำให้เกิดอารมณ์สุขหรืออารมณ์เศร้า และให้ปิดวิดีโอด้วยตนเองเมื่อรู้สึกว่าได้ดูเพียงพอแล้ว บันทึกเวลาที่ดูวิดีโอไว้ ผลการทดลองพบว่าเมื่อคาดว่าจะมีปฏิสัมพันธ์กับอีกคนหนึ่ง กลุ่มตัวอย่างจะใช้เวลาดูวิดีโอน้อยลง แสดงให้เห็นว่าการคาดการณ์ที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้ามีอิทธิพลต่อการควบคุมอารมณ์ ซึ่งจะทำให้คนเราพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเองโดยการหลีกเลี่ยงสิ่งที่สอดคล้องกับอารมณ์ที่มีอยู่

Tobin, Graziano, Vanman และ Tassinari (2000) ศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพ ประสบการณ์ทางอารมณ์ และการพยายามควบคุมอารมณ์

การศึกษาที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 321 คน ให้ทำมาตรวัดบุคลิกภาพ และอ่านข้อความเกี่ยวกับสถานการณ์อารมณ์ทางบวกหรือทางลบ ให้ตอบแบบสอบถามเพื่อวัดประสบการณ์ทางอารมณ์และการพยายามควบคุมอารมณ์ ผลที่ได้พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความเป็นมิตรสูงมีประสบการณ์ทางอารมณ์และพยายามควบคุมอารมณ์มากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความเป็นมิตรต่ำ กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เข้มข้นเมื่อบรรยายประสบการณ์ทางอารมณ์ต่อเพื่อนมากกว่าต่อคนแปลกหน้า ผู้หญิงมีประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เข้มข้นมากกว่าผู้ชาย

การศึกษาที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 468 คน ให้กลุ่มตัวอย่างทำมาตรวัดบุคลิกภาพและมาตรวัดความใกล้ชิด (Closeness Inventory) ให้ดูสไลด์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางลบ แล้วให้บรรยายเนื้อหาของสไลด์ต่อคู่ทดลอง โดยคู่ทดลองสามารถสื่อสารผ่านกล้องวิดีโอได้ และให้ทำแบบสอบถามเพื่อวัดประสบการณ์ทางอารมณ์และการพยายามควบคุมอารมณ์ ผลที่ได้พบว่า ความเป็นมิตรและเพศเป็นตัวทำนายประสบการณ์ทางอารมณ์และการพยายามควบคุมอารมณ์ ความใกล้ชิดกับคู่ที่สื่อสารไม่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์

การศึกษาที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 68 คน ให้กลุ่มตัวอย่างดูสไลด์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางบวกและทางลบ ให้ติดอิเล็กโทรดที่หน้าผากและแก้มของกลุ่มตัวอย่างเพื่อตรวจสอบการตอบสนองของกล้ามเนื้อ ผลที่ได้พบว่า ความเป็นมิตรสัมพันธ์กับแบบแผนการตอบสนองทางอารมณ์ สรุปได้ว่า บุคลิกภาพจะส่งผลต่อประสบการณ์ทางอารมณ์และการพยายามควบคุมอารมณ์

การปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและความเป็นมิตรส่งผลต่อการจัดการกับอารมณ์ การพยายามควบคุมอารมณ์ และประสบการณ์ทางอารมณ์ โดยหลังจากทดลองพบว่า กลุ่มตัวอย่างพยายามควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์อารมณ์ทางลบ และคนที่มีความเป็นมิตรสูงจะมีการจัดการกับอารมณ์ได้ดีกว่าคนที่มีความเป็นมิตรต่ำ

ตอนที่ 6 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนมาสังเคราะห์ (อาชัญญา รัตนอุบล, 2541. สุมาลี สังข์ศรี, 2545) สร้างเป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Kolb, 1991. Pretty, Guijt, Scoones, John Thomson, 1995. กรมสุขภาพจิต, 2543.) เพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา ซึ่งมีรายละเอียดของแต่ละขั้นตอน ดังนี้

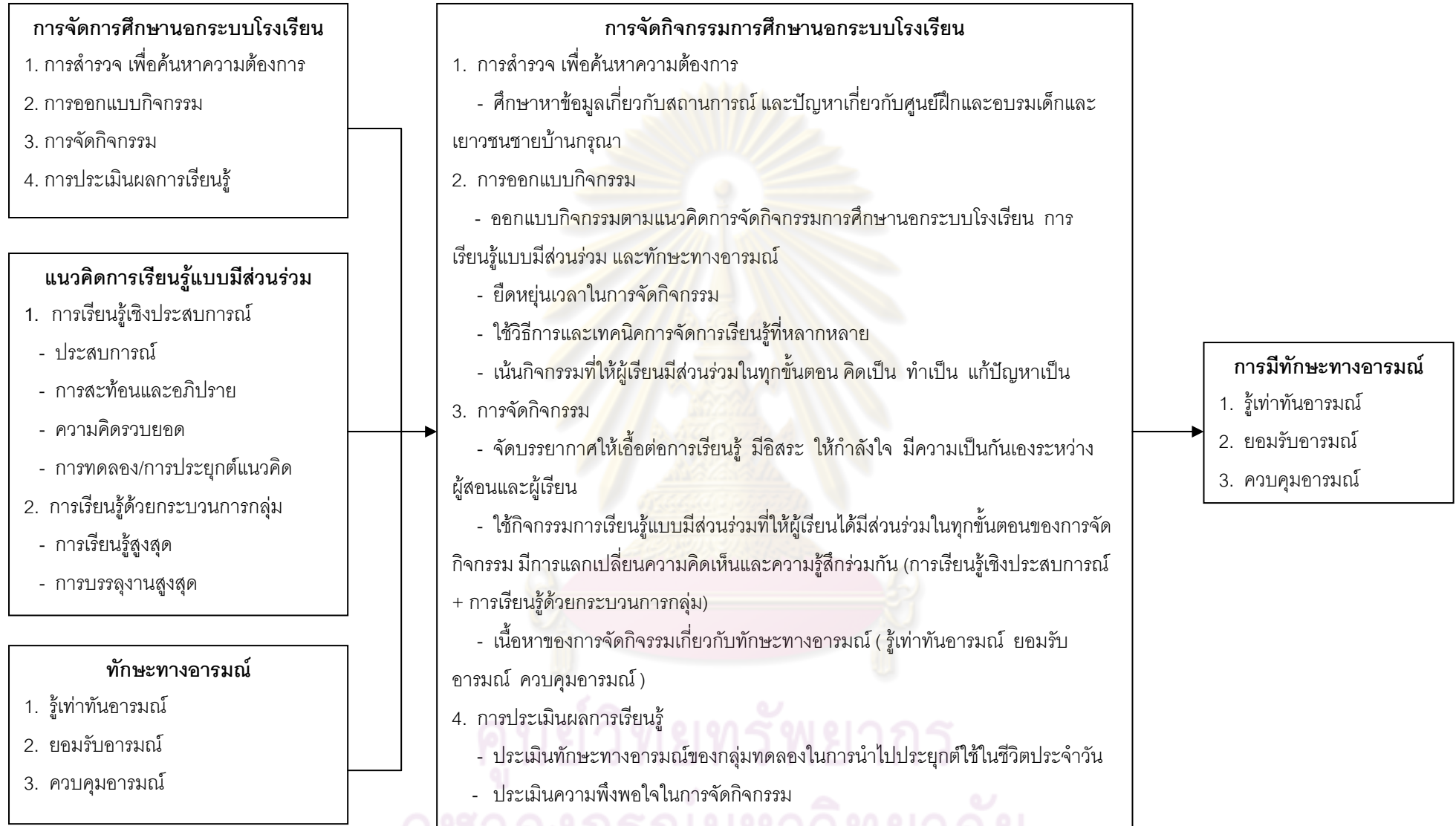
1. การสำรวจ เพื่อค้นหาความต้องการ
2. การออกแบบกิจกรรม
3. การจัดกิจกรรม
4. การประเมินผลการเรียนรู้

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลและวิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมซึ่งนำมาใช้ในการจัดกิจกรรม เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายเป็นเด็กและเยาวชน ดังนั้นกิจกรรมที่จัดขึ้นต้องตอบสนองความต้องการและเข้าถึงธรรมชาติของเด็กและเยาวชนเป็นสำคัญ ซึ่งการจัดกิจกรรมให้ได้ผลสัมฤทธิ์สูงสุด ต้องให้กลุ่มเป้าหมายได้มีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของกิจกรรมเพื่อให้กิจกรรมที่จัดขึ้นสามารถตอบสนองความต้องการของกลุ่มเป้าหมายโดยตรง อีกทั้งยังเป็นการเปิดโอกาสให้กลุ่มเป้าหมายมีบทบาท มีส่วนร่วม และได้แสดงศักยภาพและความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มที่

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกขั้นตอนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมาใช้ในการจัดกิจกรรม หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมประกอบด้วย การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม โดยในการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ผู้วิจัยเลือกใช้รูปแบบของ Kolb's Model (1984) เนื่องจากเห็นว่ามีความละเอียด ชัดเจน และเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย อีกทั้งองค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามรูปแบบของ Kolb มีความสัมพันธ์เป็นไปอย่างพลวัต ผู้สอนสามารถเริ่มต้นจากประสบการณ์หรือความคิดรวบยอดก็ได้ ซึ่งสามารถจัดได้ตามความเหมาะสมของกิจกรรม และเมื่อประกอบกับการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่มซึ่งเป็นพื้นฐานการเรียนรู้ที่สำคัญ ก็จะทำให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมสูงสุด สำหรับด้านเนื้อหาของกิจกรรม ผู้วิจัยจะนำทักษะทางอารมณ์มาใช้ในการจัดกิจกรรม โดยครอบคลุมทักษะพื้นฐานคือ การรู้เท่าทันอารมณ์ การยอมรับอารมณ์ และการควบคุมอารมณ์ (พรธณพิมล หล่อตระกูล, 2545) ซึ่งในการจัดกิจกรรมจะใช้เทคนิคการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลาย เน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน จัดบรรยากาศให้เอื้อต่อการเรียนรู้สูงสุด โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นหลักในการจัดกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้าน

จากการศึกษาแนวคิดการจัดการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะสร้างกิจกรรมตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ให้กับเด็กและเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา เพื่อให้เด็กและเยาวชนชายดังกล่าวมีทักษะทางอารมณ์และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ก่อนที่จะมีการลงมือกระทำคามผิด ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สรุปออกมาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แผนภาพที่ 12 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ซึ่งมีรูปแบบการทดลองดังนี้

E	O_1	X	O_2	เมื่อ X แทน การจัดกระทำ (treatment)
C	O_1		O_2	O_1 แทน การวัดค่าตัวแปรก่อนการจัดกระทำ O_2 แทน การวัดค่าตัวแปรหลังการจัดกระทำ

ผู้วิจัยได้ทำการสร้างและพัฒนากิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนโดยใช้แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา โดยมีวิธีดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดการจัดการศึกษาครอบครัวโรงเรียน
2. แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
3. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์
4. ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนากิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์

2.1 กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษา ได้แก่ เด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา เป็นเยาวชนอายุ 15 – 23 ปี จำนวน 625 คน ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ นักวิชาการอบรมและฝึกวิชาชีพ 6 ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา นิธิพนธ์ โล้วเจริญ (สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2551) ผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.1.1 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยนักจิตวิทยาในศูนย์ฝึกและอบรมเด็ก และเยาวชนชายบ้านกรุณาจะเป็นผู้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากการพูดคุย สอบถาม และสังเกต พฤติกรรมระหว่างอยู่ในศูนย์ฝึกฯ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิด เนื่องมาจากการขาดทักษะทางอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ จำนวน 40 คน

2.1.2 แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยวิธีการจับคู่เหมือน (Matching) เพื่อให้เกิดความคล้ายคลึงกันระหว่าง 2 กลุ่ม จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบ ความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์จำนวน 20 ข้อ แล้วนำคะแนนที่ได้มาเรียงลำดับจากน้อย โดยกลุ่มตัวอย่างได้คะแนนอยู่ระหว่าง 5-11 คะแนน โดยให้ผู้ที่ได้คะแนนมากที่สุด และน้อยที่สุดอยู่ด้วยกัน โดยคู่ที่ 1 ให้อยู่ในกลุ่มควบคุม คู่ที่ 2 ให้อยู่ในกลุ่มทดลอง แล้วทำการจับคู่เรียงลำดับ คะแนนไปเรื่อยๆจนครบทั้ง 2 กลุ่ม จึงได้กลุ่มตัวอย่างในการทดลองครั้งนี้ คือ กลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน โดยกลุ่มควบคุมไม่ต้องเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ แต่จะได้รับการเข้าร่วม กิจกรรมจากทางศูนย์ฝึกฯตามปกติ ส่วนกลุ่มทดลองต้องเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนใน ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

2.2 กำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

2.2.1 แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการ เรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ ซึ่งผู้วิจัยสร้างแผนกิจกรรมตามกรอบแนวคิด มี ขั้นตอนดังนี้

2.2.1.1 การสำรวจ เพื่อค้นหาความต้องการ ผู้วิจัยได้ศึกษาหา ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ชายบ้านกรุณา จากการศึกษาข่าวสารข้อมูล การสังเกต และการสัมภาษณ์นักวิชาการอบรมและ ฝึกวิชาชีพ นิธิพนธ์ ไฉ่วะเจริญ และนักสังคมสงเคราะห์ ประเสริฐ วัฒนรังสี (สัมภาษณ์, 17 ธันวาคม 2551) พบว่า เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณาขาด ทักษะทางอารมณ์ตนเองและไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้

2.2.1.2 การออกแบบกิจกรรม ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมการ ศึกษานอกระบบโรงเรียน ตามหลักการจัดกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน ทักษะทาง อารมณ์และการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยมีเทคนิคการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลาย มีความยืดหยุ่น ในการจัดกิจกรรม เน้นให้ผู้เข้าร่วมมีบทบาทและมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทุกขั้นตอน และเน้น การเรียนรู้จากประสบการณ์เดิมโดยผ่านการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันเพื่อสรุปเป็นความคิด รวบรวมในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

2.2.1.3 การจัดกิจกรรม ผู้วิจัยได้จัดขั้นตอนกิจกรรมให้สอดคล้องกับกระบวนการการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมซึ่งประกอบด้วยการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามแนวคิดของ Kolb (1984) และการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม ซึ่งเนื้อหาของการจัดกิจกรรมคือ การพัฒนาทักษะทางอารมณ์ เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และมีส่วนร่วมในกิจกรรมทุกกิจกรรม มีการออกแบบกลุ่มที่หลากหลายเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการมีส่วนร่วมตามลักษณะกลุ่มแต่ละประเภท เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนและผู้เรียน และผู้เรียนด้วยตนเอง โดยมีการดำเนินการตามขั้นตอนของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ดังนี้

1. การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

1.1 ประสบการณ์ เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนนำประสบการณ์เดิมของตนมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้

1.2 การสะท้อนความคิดเห็นและอภิปราย เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนจัดกิจกรรมและเสริมสร้างบรรยากาศเพื่อให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น อภิปรายกลุ่มและเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

1.3 สรุปความเข้าใจและความคิดรวบยอด เป็นขั้นตอนการสร้าง ความเข้าใจของผู้เรียนเอง และนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด

1.4 การทดลองหรือการประยุกต์แนวคิด เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนนำผลการเรียนจากการสรุปความเข้าใจและความคิดรวบยอดไปประยุกต์ใช้

2. การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้สูงสุด ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 การมีส่วนร่วมสูงสุด เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนพิจารณาออกแบบกลุ่มให้เหมาะสมกับผู้เรียนและกิจกรรม เพื่อให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสูงสุด

2.2 การบรรลุงานสูงสุด เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนจัดทำใบงานให้กลุ่มผู้เรียนทำกิจกรรมให้บรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้กลุ่มผู้เรียนบรรลุงานสูงสุด

2.2.1.4 การประเมินผลการเรียนรู้ ผู้วิจัยประเมินผลการเรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้เครื่องมือ คือ แบบทดสอบความรู้ และแบบวัดทักษะทางอารมณ์

มีขั้นตอนในการพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

- การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน
- การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
- การมีทักษะทางอารมณ์

2. กำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา โดยนำข้อมูลและองค์ประกอบเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ โดยใช้แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มาเป็นแนวทางในการกำหนดวัตถุประสงค์ในการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน สำหรับเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชน

3. สร้างแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ โดยใช้กระบวนการการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อให้เด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณาที่เข้าร่วมกิจกรรมได้พัฒนาทักษะทางอารมณ์ ซึ่งครอบคลุมลักษณะทั้ง 3 ด้าน คือ รู้เท่าทันอารมณ์ ยอมรับอารมณ์ และควบคุมอารมณ์ โดยผู้วิจัยได้นำแผนการจัดกิจกรรมดังกล่าวให้เจ้าหน้าที่ในศูนย์ฝึกฯ ตรวจสอบเพื่อแก้ไข และปรับปรุงกิจกรรมให้มีความเหมาะสมและเข้าถึงความต้องการของเด็กและเยาวชนมากที่สุด

ตารางที่ 6 ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

ชื่อกิจกรรม	ข้อเสนอแนะจากนักจิตวิทยาและนักสังคมสงเคราะห์ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา
ลูกเต๋าอารมณ์	-
การ์ดอารมณ์	การเล่าประสบการณ์ที่เกี่ยวกับอารมณ์โกรธ อาจเป็นการกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างเกิดอารมณ์ต่างๆตามมา
ปรอทอารมณ์	แบบการฝึกฝนควรระบุสถานการณ์ให้ชัดเจน
หัวใจของฉัน.....ใครดูแล	-
อุณหภูมิจิต	ควรให้กลุ่มตัวอย่างแสดงบทบาทสมมติทันทีภายหลังการอภิปรายเสร็จ เพราะเป็นจุดเด่นของกิจกรรมที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างสนุก มีสีสันมากกว่าการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างเดียว
ลูกโป่งคลายเครียด	-
รับหรือไม่รับ	ก่อนการสรุปแนวคิดหรือแนวทางแก้ไข ควรดึงความคิดของกลุ่มตัวอย่างมาสรุปด้วย
เห็นด้วย รวยแต่มี	-
อารมณ์ดีราศีย่อมี	ไปกิจกรรมควรปรับสถานการณ์ให้สอดคล้องกับเด็กและเยาวชน
จักรยานนี้มีข้อคิด	-

ชื่อกิจกรรม	ข้อเสนอแนะจากนักจิตวิทยาและนักสังคมสงเคราะห์ ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา
หน้าต่างใจ	-
เหตุเกิดเพราะใคร	ระวังอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างในการเล่าประสบการณ์ที่เคยก่อความรุนแรง และต้องควบคุมการแสดงบทบาทสมมติไม่ให้เกิดความบาดหมางและการทะเลาะวิวาทระหว่างกัน
ทักษะการจัดการกับอารมณ์	ควรให้กลุ่มตัวอย่างฝึกควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆในใบความรู้
ทักษะการเผชิญอารมณ์ผู้อื่น	ควรเน้นย้ำให้กลุ่มตัวอย่างตระหนักในการเผชิญอารมณ์ของผู้อื่น

ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณาอยู่ในช่วงเวลาที่เหมาะสม สอดคล้องกับ นักวิชาการอบรมและฝึกวิชาชีพ (สัมภาษณ์, 23 เมษายน 2552) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรม 14 กิจกรรม ภายในเวลา 1 สัปดาห์ จะสามารถเสริมสร้าง และพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนได้ ถ้ามีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ผู้วิจัยจึงมีความเชื่อว่า การจัดกิจกรรมสำหรับกลุ่มทดลองในครั้งนี้จะให้เข้าร่วมกิจกรรม 14 กิจกรรม เป็นเวลาต่อเนื่อง 8 วัน ในวันจันทร์-ศุกร์ ใช้เวลาวันละ 6 ชั่วโมง และวันเสาร์-อาทิตย์ ใช้เวลาวันละ 7 ชั่วโมง รวมระยะเวลา 50 ชั่วโมง ตามความสะดวกและการจัดการภายในศูนย์ฝึกฯ เนื่องด้วยระยะเวลาที่ต่อเนื่อง และเหมาะสมในแต่ละวัน จะสามารถเพิ่มระดับทักษะทางอารมณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้สูงขึ้นได้

กิจกรรมที่จัดขึ้น จะเริ่มจากการบรรยาย และให้เด็กและเยาวชนเล่าประสบการณ์ของแต่ละบุคคล จากนั้นจึงจะมีการใช้กระบวนการกลุ่ม การอภิปราย และการแสดงบทบาทสมมติเข้ามาช่วยในการดำเนินการจัดกิจกรรม โดยจะเริ่มจากกิจกรรมเพื่อการรู้เท่าทันอารมณ์ การยอมรับอารมณ์ และการควบคุมอารมณ์ตามลำดับ ซึ่งประกอบด้วยแผนกิจกรรม 14 กิจกรรม ใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 8 วัน โดย 6 วัน ใช้เวลาวันละ 6 ชั่วโมง และอีก 2 วัน ใช้เวลาวันละ 7 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 50 ชั่วโมง จากการเข้าร่วมกิจกรรมวันที่ 1-6 ทำให้เด็กและเยาวชนมีความคุ้นเคยและเข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจกรรมเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้วันที่ 7-8 มีการใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรม และทำแบบทดสอบหลังการเข้าร่วมกิจกรรมน้อยลง ตามตารางดังต่อไปนี้

ตารางที่ 7 รายละเอียดการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

กำหนดการ	เวลา	รายละเอียดของกิจกรรม
วันที่ 1	09.00-12.00 น. 13.00-16.00 น.	แนะนำตัว/กิจกรรมละลายพฤติกรรม บรรยายเรื่องทักษะทางอารมณ์ ทำ pre-test การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันของกลุ่มตัวอย่าง และผู้จัดกิจกรรม
วันที่ 2	09.00-12.00 น. 13.00-16.00 น.	กิจกรรม “ ลูกเต๋าอารมณ์ ” กิจกรรม “ การ์ดอารมณ์ ”
วันที่ 3	09.00-12.00 น. 13.00-16.00 น.	กิจกรรม “ ปรัชญาอารมณ์ ” กิจกรรม “ หัวใจของฉัน.....ใครดูแล ”
วันที่ 4	09.00-12.00 น. 13.00-16.00 น.	กิจกรรม “ คุณหนูมีใจ ” กิจกรรม “ ลูกโป่งคลายเครียด ”
วันที่ 5	09.00-12.00 น. 13.00-16.00 น.	กิจกรรม “ รับหรือไม่รับ ” กิจกรรม “ เห็นด้วย รวยแต่มี ”
วันที่ 6	09.00-12.00 น. 13.00-16.00 น.	กิจกรรม “ อารมณ์ดีราศียอมมี ” กิจกรรม “ จักรยานนี้ซื้อคิด ”
วันที่ 7	08.00-10.00 น. 10.00-12.00 น. 13.00-16.00 น.	กิจกรรม “ หน้าต่างใจ ” กิจกรรม “ เหตุเกิดเพราะใคร ” กิจกรรม “ ทักษะการจัดการกับอารมณ์ ”
วันที่ 8	09.00-12.00 น. 13.00-15.00 น. 15.00-17.00 น.	กิจกรรม “ ทักษะการเผชิญอารมณ์ผู้อื่น ” ทำ post-test การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น/การตอบข้อซักถาม

สำหรับกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณาทั้ง 14 กิจกรรมนั้น ต้องครอบคลุมกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งประกอบด้วยการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของ Kolb (1984) ทั้ง 4 ขั้นตอน และการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม 2 ขั้นตอน ดังนี้

การเรียนรู้เชิงประสบการณ์

1. ประสบการณ์: เป็นขั้นตอนที่ผู้จัดกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมเล่าประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิต โดยผู้เข้าร่วมจะถูกกระตุ้นให้คิดทบทวนถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตและการแลกเปลี่ยน

ประสบการณ์ของกันและกันภายในผู้เข้าร่วมด้วยกันเองหรือกับผู้จัดกิจกรรมตามเนื้อหาของแต่ละกิจกรรม ซึ่งจะเป็นการรับฟังซึ่งกันและกันด้วยบรรยากาศที่ผ่อนคลายและเป็นกันเอง

2. การสะท้อนความคิดเห็นและอภิปราย : เป็นขั้นตอนของการมีส่วนร่วมทั้งผู้เข้าร่วมและผู้จัดกิจกรรมในการเสนอความคิดเห็น อภิปรายและให้ข้อมูลย้อนกลับ อีกทั้งมีการบรรยายและยกตัวอย่างเพิ่มเติมเพื่อเติมเต็มรายละเอียดของกิจกรรมให้กระจ่างขึ้น

3. สรุปความเข้าใจและความคิดรวบยอด : เป็นขั้นตอนที่ผู้จัดกิจกรรมมอบหมายให้ผู้เข้าร่วมช่วยกันวางแผนเพื่อสร้างกรอบแนวคิดต่างๆที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาของกิจกรรม และนำมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดของตนเอง ซึ่งผู้เรียนจะได้ร่วมกันวิเคราะห์สาระความรู้และสรุปให้เกิดเป็นความคิดรวบยอดของแต่ละกลุ่มพร้อมทั้งมีการนำเสนอความรู้ใหม่ร่วมกัน

4. การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด : เป็นขั้นตอนที่ผู้เข้าร่วมนำความรู้และประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมไปประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน

การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม

1. การมีส่วนร่วมสูงสุด : เป็นขั้นตอนที่ผู้จัดกิจกรรมต้องพิจารณาออกแบบกลุ่มให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมและกิจกรรมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสูงสุด

2. การบรรลุงานสูงสุด : เป็นขั้นตอนที่ผู้จัดกิจกรรมมอบหมายงานเพื่อให้ผู้เข้าร่วมช่วยกันระดมความคิด อภิปรายและวิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆโดยจะมีการแจกใบงานประกอบเพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถทำกิจกรรมให้บรรลุวัตถุประสงค์และทำให้กลุ่มผู้เรียนบรรลุงานสูงสุด

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมดังกล่าว ผู้วิจัยทำการทดสอบโดยให้ผู้เข้าร่วมลงมือปฏิบัติจริงในกิจกรรมต่างๆ พร้อมทั้งนำเสนอซึ่งสามารถสรุปออกมาเป็นตารางกิจกรรม ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 8 กิจกรรมการเรียนการสอนอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ทักษะทางอารมณ์	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	รูปแบบและเนื้อหาของกิจกรรม
<p>1. รู้เท่าทันอารมณ์</p> <ul style="list-style-type: none"> - รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองในขณะนั้น - รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองที่เปลี่ยนแปลงไป - สามารถมองอารมณ์ของตนเองออกว่าเป็นอย่างไร 	ลูกเต๋าอารมณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สำรวจภาวะอารมณ์ของตนเอง 2. เพื่อให้เข้าใจถึงธรรมชาติของอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสม 	ให้เล่าประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ผ่านมาเป็นรายบุคคล และใช้กระบวนการกลุ่มในการระดมความคิดอภิปรายสถานการณ์ที่กำหนดให้
	การ์ดอารมณ์	เพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น	ใช้กระบวนการกลุ่มโดยมีการจับคู่สับเปลี่ยนแสดงอารมณ์ และทายอารมณ์คู่ของตนเอง
	ปรอทอารมณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ตระหนักถึงความคิดและประสบการณ์ที่มีผลกระทบต่ออารมณ์ 2. เพื่อให้ตระหนักว่าตนมีอารมณ์โกรธและสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม 	แบ่งกลุ่มและจับคู่สำรวจอารมณ์ตนเอง เพื่อการรับรู้และยอมรับความแตกต่างของอารมณ์
	หัวใจของฉัน.....ใครดูแล	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกเมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้น 2. เพื่อให้รู้วิธีการดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์ 	ใช้การมีส่วนร่วมของสมาชิกทุกคนในการแสดงความคิดเห็นใช้กระบวนการกลุ่มในการวิเคราะห์ อภิปราย และสรุปวิธีการดูแลตนเองเมื่อเกิดความทุกข์
<p>2. ยอมรับอารมณ์</p> <ul style="list-style-type: none"> - ยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามที่เป็นจริงว่ามีความรู้สึกนั้นอยู่ - ยอมรับว่าอารมณ์นั้นเป็นของตนเองและเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเอง 	อุณหภูมิจใจ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สามารถบอกได้ว่าสถานการณ์ใดที่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกสุข เศร้า กลัว โกรธ ได้มากที่สุด 2. เพื่อให้กล้าเปิดเผยถึงความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นๆ 	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล และกระบวนการกลุ่มในการวิเคราะห์ความรู้สึกที่แตกต่างในแต่ละสถานการณ์
	ลูกโป่งคลายเครียด	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ระบายความรู้สึกคับข้องใจ 2. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ปัญหาของตนเองและผู้อื่น ทำให้เข้าใจตนเองดีขึ้นและนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง 	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล และการจับคู่เพื่อผลักดันเล่าความไม่สบายใจของตนเอง

ตารางที่ 8 (ต่อ) กิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

ทักษะทางอารมณ์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รูปแบบและเนื้อหา
2. ยอมรับอารมณ์ - ยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามที่เป็นจริงว่ามีความรู้สึกนั้นอยู่ - ยอมรับว่าอารมณ์นั้นเป็นของตนเองและเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเอง	รับหรือไม่รับ	1. เพื่อให้สามารถวิเคราะห์สาเหตุของความขัดแย้งได้ 2. เพื่อให้สามารถบอกวิธีการจัดการกับข้อขัดแย้งทางอารมณ์ของตนเองกับผู้อื่นได้	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นกระบวนการกลุ่มและการแสดงบทบาทสมมติเพื่อหาข้อสรุปเกี่ยวกับวิธีจัดการข้อขัดแย้งทางอารมณ์
	เห็นด้วย รวยแต่มี	1. เพื่อให้สามารถมองเห็นถึงสาเหตุของความขัดแย้งที่เกิดจากความคิดเห็นไม่ตรงกัน 2. เพื่อให้สามารถใช้เหตุผลในการลดความขัดแย้งได้	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นกระบวนการกลุ่มในการระดมความคิด/อภิปรายการใช้เหตุผลเพื่อลดความขัดแย้ง
	อารมณ์ดี ราศียอมมี	1. เพื่อให้สามารถบอกถึงความรู้สึกที่เกิดจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ 2. เพื่อให้สามารถวิเคราะห์สาเหตุของอารมณ์และความรู้สึกต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้ 3. เพื่อให้ทราบวิธีการจัดการกับความรู้สึกคับข้องใจของตนเองได้	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นกระบวนการกลุ่มเพื่อวิเคราะห์/อภิปรายสาเหตุและวิธีการจัดการกับความรู้สึกคับข้องใจของตนเอง
3. ควบคุมอารมณ์ - จัดการกับอารมณ์ทางลบให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสมตามแต่สถานการณ์ - รู้จักระบายอารมณ์ออกมาในรูปแบบที่เหมาะสม	จักรยานนี้มีข้อคิด	1. เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญในการควบคุมตนเอง 2. เพื่อให้ทราบวิธีการควบคุมตนเองและตอบสนองต่อสภาวะอารมณ์ทางลบได้อย่างเหมาะสม	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นกระบวนการกลุ่มในการอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์
	หน้าต่างใจ	1. เพื่อให้สามารถวิเคราะห์ถึงผลกระทบของอารมณ์ต่อพฤติกรรมมนุษย์ 2. เพื่อให้รู้วิธีการควบคุมอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นกระบวนการกลุ่มในการวิเคราะห์และอภิปรายสถานการณ์ตามประเด็นในใบกิจกรรม

ตารางที่ 8 (ต่อ) กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

ทักษะทางอารมณ์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รูปแบบและเนื้อหา
3. ควบคุมอารมณ์ - จัดการกับ อารมณ์ทางลบให้อยู่ ในขอบเขตที่เหมาะสม ตามแต่สถานการณ์ - รู้จักระบาย อารมณ์ออกมาใน รูปแบบที่เหมาะสม	เหตุเกิดเพราะ ใคร	1. เพื่อให้สามารถวิเคราะห์ ปัจจัยที่จะนำไปสู่ความรุนแรง 2. เพื่อให้มีทักษะการควบคุม อารมณ์/การแก้ปัญหาเฉพาะ หน้าโดยไม่เกิดความรุนแรง	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นกระบวน การกลุ่มในการร่วมคิดและแสดง บทบาทสมมติพร้อมทั้งอภิปราย สถานการณ์นั้นๆ
	ทักษะการจัดการ กับอารมณ์	1. เพื่อให้สามารถอภิปราย ขั้นตอนการจัดการอารมณ์ได้ 2. เพื่อให้สามารถใช้ทักษะการ จัดการกับอารมณ์ใน สถานการณ์ต่างๆได้	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นกระบวน การกลุ่ม/สถานการณ์จำลองและ การวิเคราะห์กรณีศึกษา
	ทักษะการเผชิญ อารมณ์ผู้อื่น	1. เพื่อให้สามารถสังเกตและ ประเมินอารมณ์ของผู้อื่นได้ 2. เพื่อให้สามารถเผชิญ อารมณ์ของผู้อื่นได้อย่าง เหมาะสม	จับคู่เพื่อตอบคำถาม พร้อมทั้ง แบ่งกลุ่มเพื่อฝึกอภิปรายและ วิเคราะห์สถานการณ์

2.2.1.5 การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

นำแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสม โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน 1 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 1 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านทักษะทางอารมณ์ 1 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา 1 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย 1 คน

ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์การวัดค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Item-Objective Congruency Index : IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ซึ่งถือว่ามี ความสอดคล้องกับเนื้อหา (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2550) ได้ผลการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรม

การศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา โดยมีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) รวมทั้งฉบับเท่ากับ 0.978 นั่นคือ กิจกรรมที่ออกแบบมีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของทักษะทางอารมณ์ แสดงตามตารางดังนี้

ตารางที่ 9 ผลการตรวจสอบเชิงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

ลำดับ	กิจกรรม	ความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
1	ลูกเต๋าอารมณ์	0.9	ปรับรายละเอียดของกิจกรรมให้ชัดเจนขึ้น
2	การ์ดอารมณ์	0.9	-
3	ปรอทอารมณ์	0.9	การยกตัวอย่างควรเป็นเรื่องใกล้ตัวเยาวชน
4	หัวใจของฉัน.....ใครดูแล	1.0	-
5	คุณหมومیใจ	1.0	-
6	ลูกโป่งคลายเครียด	1.0	-
7	รับหรือไม่รับ	1.0	-
8	เห็นด้วย รวยแต่มี	1.0	-
9	อารมณ์ดีราศียอมมี	1.0	สถานการณ์ควรสอดคล้องกับเยาวชน
10	จักรยานนี้มีข้อคิด	1.0	-
11	หน้าต่างใจ	1.0	-
12	เหตุเกิดเพราะใคร	1.0	-
13	ทักษะการจัดการกับอารมณ์	1.0	-
14	ทักษะการเผชิญอารมณ์ผู้อื่น	1.0	-

จากการปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิและมีประสบการณ์ทางด้านการจัดกิจกรรมตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม คือ เยาวลักษณ์ ชีพสุมล (สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2552) ได้กล่าวไว้ว่าการจัดกิจกรรมโดยกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมเล่าประสบการณ์ของตนเองนั้นจะทำให้ผู้จัดกิจกรรมเข้าใจถึงธรรมชาติของผู้เข้าร่วมได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ควรมีการจำลองสถานการณ์ในบางกิจกรรมเพื่อให้เข้าถึงความเข้าใจและธรรมชาติของผู้เข้าร่วมได้ดียิ่งขึ้น ดังนั้นกิจกรรมที่จัดขึ้นจึงให้มีการ

แสดงบทบาทสมมติและการจำลองสถานการณ์เพิ่มมากขึ้นเพื่อกระตุ้นความสนใจของเยาวชนในการร่วมทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์

2.2.2 แบบทดสอบความรู้ ทักษะคิด พฤติกรรม และการประเมินผลการจัดกิจกรรม เพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ แบ่งเป็น

2.2.2.1 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ เนื้อหาของคำถามเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ มีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ (Multiple choice) มี 4 ตัวเลือก ซึ่งประกอบด้วยคำถามจำนวน 20 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนน คือ

ตอบถูก คะแนนเท่ากับ 1

ตอบผิด คะแนนเท่ากับ 0

สำหรับขั้นตอนในการสร้างแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์มีดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์
2. สร้างข้อคำถามของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์โดยครอบคลุมความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์

3. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) นำแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมของข้อคำถาม หลังจากนั้นผู้วิจัยนำไปปรับปรุงแบบทดสอบให้มีความเหมาะสม โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียน 1 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 1 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านทักษะทางอารมณ์ 1 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา 1 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย 1 คน

ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์ ค่าดัชนี IOC ตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป ดังที่ บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์ (2542) กล่าวว่า หากมีค่า IOC ใกล้เคียง 1.0 แสดงว่ามีความตรงตามเนื้อหาสูง ซึ่งสอดคล้องกับคณะกรรมการผลิตและบริหารชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับการประเมินการศึกษา (2545) ที่ระบุว่า ค่า IOC ที่มีค่า 0.5 ขึ้นไป แสดงว่า ข้อสอบวัดหรือเป็นตัวแทนจุดประสงค์ของวิชา ทั้งนี้จากการตรวจสอบพบว่ามีข้อคำถามในชุดแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ที่สอดคล้องทั้งหมด 20 ข้อ แสดงตามตารางดังต่อไปนี้

ตารางที่ 10 ผลการตรวจสอบเชิงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ (คำตอบที่เน้นคือคำตอบที่ถูกต้อง)

ข้อที่	โจทย์ – ตัวเลือก	ความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
1	ข้อใดหมายถึงอารมณ์ทางบวก ก. กลัว รัก ข. รัก สนุก ค. โกรธ กลัว ง. เศร้า ปรารถนาดี	1.0	-
2	ข้อใดหมายถึงการรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ก. การรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองในแต่ละขณะว่าเป็นอย่างไร ข. การคาดการณ์อารมณ์ตนเองในอนาคตได้อย่างแม่นยำ ค. การทบทวนการแสดงออกตามอารมณ์ตนเองอย่างละเอียดถี่ถ้วน ง. การหลีกเลี่ยงการแสดงออกตามอารมณ์ตนเองที่ไม่เหมาะสมในสถานการณ์ขณะนั้น	1.0	ตัวเลือก ก. ปรับภาษาเป็น 'การเข้าใจอารมณ์ตนเองในแต่ละขณะว่าเป็นอย่างไร'
3	การยอมรับอารมณ์ตนเองหมายถึงข้อใด ก. การแสดงออกตามอารมณ์ตนเองในขณะนั้น ข. การพยายามทำความเข้าใจอารมณ์ผู้อื่นเมื่ออยู่ในสถานการณ์คับขัน ค. การมองอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างยอมรับตามที่เป็นจริงอย่างไม่ตัดสินถูกผิด ง. การยับยั้งอารมณ์ของตนเองไม่ให้เปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	1.0	ตัวเลือก ค. ปรับภาษาเป็น 'การมองอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจตามที่เป็นจริงโดยไม่ตัดสินถูกผิด'

ข้อที่	โจทย์ – ตัวเลือก	ความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
4	<p>“การมองว่าอารมณ์นั้นๆเป็นของตนเอง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเอง” จัดว่าเป็นลักษณะของทักษะทางอารมณ์ขั้นใด</p> <p>ก. การเก็บกดอารมณ์</p> <p>ข. การควบคุมอารมณ์</p> <p>ค. การรู้เท่าทันอารมณ์</p> <p>ง. การยอมรับอารมณ์</p>	1.0	-
5	<p>ข้อใดเป็นวิธีการฝึกฝนให้เป็นคนที่มีทักษะทางอารมณ์</p> <p>ก. รู้สึกดีกับตนเอง</p> <p>ข. มีความคิดในเชิงบวก</p> <p>ค. เต็มพลังใจให้ตนเอง</p> <p>ง. ถูกทุกข้อ</p>	1.0	-
6	<p>บุคคลใดแสดงว่ามีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง</p> <p>ก. อาร์มทำลายข้าวของเสียหายเพราะเสียใจที่ถูกแฟนสาวบอกเลิก</p> <p>ข. แคนทำร้ายร่างกายตนเองเพราะคะแนนสอบไม่ได้ตามที่คาดหวังไว้</p> <p>ค. ไต้งโกรธอาจารย์เมื่อถูกต่อว่าเรื่องไม่ส่งงานตามเวลาจึงโวยวายอาจารย์ต่อหน้าเพื่อนทั้งห้อง</p> <p>ง. เต้ผิดหวังที่ทีมตะกร้อของตนเองพ่ายแพ้การแข่งขันแต่แสดงออกโดยการแสดงความยินดีกับผู้ชนะและปลอบใจเพื่อนร่วมทีม</p>	1.0	-
7	<p>ข้อใดไม่ใช่ทักษะทางอารมณ์ขั้นพื้นฐานที่ควรฝึกฝน</p> <p>ก. การควบคุมอารมณ์</p> <p>ข. การระบายอารมณ์</p> <p>ค. การยอมรับอารมณ์</p> <p>ง. การรู้เท่าทันอารมณ์</p>	0.8	ขีดเส้นใต้คำว่า ‘ไม่ใช่’ ด้วย

ข้อที่	โจทย์ – ตัวเลือก	ความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
8	ถ้าเรามีความรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองแล้ว จะส่งผลดีต่อเราอย่างไร ก. เลือกที่จะหันเหออกจากความรู้สึกที่ไม่ดีได้ ข. ไม่อยู่ภายใต้การครอบงำของอารมณ์ทางลบ ค. สามารถกำหนดได้ว่าเราจะแสดงอารมณ์ออกอย่างไร ง. ถูกทุกข้อ	1.0	-
9	“ตีชกหน้าแมน เพราะเข้าใจผิดว่าแมนเป็นคนขโมยเงินของตนเอง” ถ้าแมนเป็นบุคคลที่มีทักษะทางอารมณ์ แมนจะมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างไร ก. ต่อยหน้ากลับ เพราะคิดว่าตีกระทำไม่ถูกต้อง ข. โกรธ และ ไม่คุยกับตีเพราะคิดว่าตีไม่มีเหตุผล ค. ไม่ตอบโต้การกระทำของตีและพยายามเล่าข้อเท็จจริงให้ตีฟังโดยใช้คำพูดอ่อนโยน ง. หลีกเลี่ยงการใช้กำลัง รีบเดินหนีออกมา แล้วไปแจ้งความกับเจ้าหน้าที่ตำรวจเพื่อดำเนินคดีกับตีให้ถึงที่สุดชกหน้าแมน เพราะเข้าใจผิดว่าแมนเป็นคนขโมยเงินของ	1.0	-
10	ข้อใดหมายถึงอารมณ์ทางลบ ก. เศร้า โกรธ ข. สนุก สมหวัง ค. สิ้นหวัง สุข ง. สนุก ประหลาดใจ	1.0	-
11	ข้อใดไม่ได้หมายความว่า การควบคุมอารมณ์ตนเอง ก. การแสดงออกตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น ข. การรู้จักระบายอารมณ์ออกในรูปแบบที่เหมาะสม ค. ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ง. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม	1.0	ขีดเส้นใต้คำว่า ‘ไม่ได้’ ด้วย

ข้อที่	โจทย์ – ตัวเลือก	ความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
12	<p>บุคคลใดไม่มีทักษะทางอารมณ์</p> <p>ก. โจมโทที่วินลื้อชื่อพ่อแม่ จึงระดมเพื่อน ๆ มารุมต้อย วินจนบาดเจ็บสาหัส</p> <p>ข. ถ้ามีความคิดเห็นขัดแย้งกับเพื่อนในกลุ่มจึงพยายามข่มใจ ไม่แสดงความคิดเห็นเมื่อมีการประชุมกลุ่ม</p> <p>ค. ต่อชอบล้อเลียนต้นอยู่เสมอ ทำให้ต้นเกลียดต่อมาก จึงพยายามอยู่ห่างจากต้นเพื่อไม่ให้เกิดการปะทะกัน</p> <p>ง. วัฒนพุดใส่ร้ายพงษ์จนเพื่อนๆ เข้าใจผิด พงษ์แค้นใจมากจึงระบายออกด้วยการเอามือต้อยกำแพงจนบาดเจ็บ</p>	1.0	ขีดเส้นใต้คำว่า 'ไม่มี' ด้วย
13	<p>เพราะเหตุใดเราจึงต้องรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง</p> <p>ก. เพื่อให้รู้ว่าแต่ละขณะเรามีอารมณ์อย่างไร</p> <p>ข. เพื่อยับยั้งการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม</p> <p>ค. เพื่อให้เราอดทนต่อการแสดงออกทางอารมณ์ด้านลบ</p> <p>ง. ถูกทุกข้อ</p>	1.0	-
14	<p>การไม่รู้จักรับควบคุมอารมณ์ตนเองจะส่งผลอย่างไร</p> <p>ก. กลายเป็นคนนิ่งเงียบ เก็บกดอารมณ์</p> <p>ข. สามารถกำหนดอารมณ์ของตนเองได้</p> <p>ค. ระบายอารมณ์ทุกอย่างในทุกสถานการณ์</p> <p>ง. ทำให้ไม่เข้าใจอารมณ์และการแสดงออกของผู้อื่น</p>	0.8	-
15	<p>คนที่ยอมรับอารมณ์ตนเองจะมีลักษณะอย่างไร</p> <p>ก. เป็นคนเก็บกดอารมณ์</p> <p>ข. เป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา</p> <p>ค. รู้และเข้าใจอารมณ์ตนเอง</p> <p>ง. เป็นคนมีอารมณ์รุนแรงตลอดเวลา</p>	1.0	-

ข้อที่	โจทย์ – ตัวเลือก	ความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
16	<p>บาสพูดกับป๊ิมว่า “ได้ข่าวว่าพ่อนายติดเหล้าอมแถมเลยนี้ ไม่เห็นจะเหมือนพ่อเราเลย” ถ้าป๊ิมเป็นคนที่ยอมรับอารมณ์ตนเอง ป๊ิมจะแสดงออกอย่างไร</p> <p>ก. ยกพวกมารุมบาส</p> <p>ข. ฟ้องครูให้ทำโทษบาส</p> <p>ค. ไม่สนใจในสิ่งที่บาสพูด</p> <p>ง. หาจุดด้อยของบาสมาพูดเย้ยหยัน</p>	0.8	-
17	<p>ข้อใดไม่ใช่วิธีการในการฝึกควบคุมอารมณ์</p> <p>ก. ให้อภัยและมองโลกในแง่ดี</p> <p>ข. เก็บความทุกข์ไว้ในใจตลอดเวลา</p> <p>ค. ใช้สติในการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น</p> <p>ง. หลีกเลี้ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์รุนแรง</p>	1.0	ขีดเส้นใต้คำว่า 'ไม่ใช่' ด้วย
18	<p>เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์รุนแรง เรามีวิธีจัดการกับอารมณ์อย่างไร</p> <p>ก. มองมุมที่เป็นบวก</p> <p>ข. ตั้งสติให้รู้ตัวว่ากำลังมีอารมณ์เกิดขึ้น</p> <p>ค. นับเลขในใจเพื่อยืดเวลาในการแสดงอารมณ์</p> <p>ง. ถูกทุกข้อ</p>	1.0	-
19	<p>เหตุใดเราจึงต้องมีการจัดการกับอารมณ์ตนเอง</p> <p>ก. เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับตนเอง</p> <p>ข. เพื่อปิดบังไม่ให้บุคคลอื่นรู้ว่าเรารู้สึกอย่างไร</p> <p>ค. เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือทางสังคมให้กับตนเอง</p> <p>ง. เพื่อแสดงพฤติกรรมทางสังคมออกไปอย่างถูกต้องและเหมาะสมตามกาลเทศะ</p>	1.0	-
20	<p>“เมื่อมีอารมณ์เกิดขึ้น เราพยายามที่จะมีอิทธิพลต่ออารมณ์ และวิธีการที่อารมณ์แสดงออกมา” จัดว่าเป็นทักษะทางอารมณ์ขั้นใด</p> <p>ก. การยอมรับอารมณ์</p> <p>ข. การรู้เท่าทันอารมณ์</p> <p>ค. การควบคุมอารมณ์</p> <p>ง. การแสดงออกทางอารมณ์</p>	1.0	-

จากคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณาและผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย มีความเห็นร่วมกันว่า ควรปรับภาษาในตัวเลือกของแบบทดสอบความรู้ให้มีความชัดเจน เข้าใจง่าย ควรปรับตัวเลือกในคำตอบไม่ให้มีคำสำคัญซ้ำกับโจทย์เพราะจะทำให้แบบทดสอบงายเกินไป และควรขีดเส้นใต้คำว่า ‘ไม่ใช่’ ในโจทย์เพื่อความชัดเจนของคำถาม เช่น “ข้อใดไม่ใช่วิธีการในการฝึกควบคุมอารมณ์”

4. นำแบบทดสอบความรู้ที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับเด็กและเยาวชนที่ไม่ใช่กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน คือ เด็กและเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

5. นำผลการวัดวิเคราะห์รายข้อเพื่อหาค่าระดับความยาก (Level of Difficulty หรือว่าค่า p) เลือกแบบวัดความรู้ที่มีความยากง่ายตั้งแต่ 0.30-0.80 และค่าอำนาจจำแนก (Discrimination of Power หรือว่าค่า r) มีค่าระหว่าง 0.30 ขึ้นไป ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้มีค่าระดับความยากง่าย อยู่ระหว่าง 0.50 ถึง 0.75 ซึ่งถือว่าข้อสอบชุดนี้มีระดับความยากง่ายอยู่ระดับง่าย – ปานกลาง และมีค่าอำนาจจำแนก อยู่ระหว่าง 0.33 ถึง 0.50 ซึ่งถือว่าอำนาจจำแนกอยู่ในระดับปานกลาง

6. การหาความเที่ยง (Reliability) โดยใช้สูตรคูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder – Richardson) หรือ KR 20 มีค่าเท่ากับ 0.93 ซึ่งถือว่ามีความเที่ยงอยู่ในระดับสูงมาก

7. นำแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ที่แก้ไขแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย โดยทดสอบทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

2.2.2.2 แบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติ เนื้อหาของคำถามครอบคลุมทักษะทางอารมณ์ 3 ด้าน ได้แก่ การรู้เท่าทันอารมณ์ การยอมรับอารมณ์ และการควบคุมอารมณ์ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 15 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยน้อยที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

5	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของฉันมากที่สุด
4	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของฉันมาก
3	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของฉันปานกลาง
2	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของฉันน้อย
1	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของฉันน้อยที่สุด

โดยค่ามัชฌิมาเลขคณิตที่ได้จากข้อความแต่ละข้อ มีจุดทศนิยมเพียง 2 ตำแหน่งโดยมีความหมายดังนี้

4.50 - 5.00	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของฉันมากที่สุด
3.50 - 4.49	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของฉันมาก
2.50 - 3.49	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของฉันปานกลาง
1.50 - 2.49	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของฉันน้อย
1.00 - 1.49	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของฉันน้อยที่สุด

สำหรับขั้นตอนในการสร้างแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติมีดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์
2. สร้างข้อคำถามของแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติ โดยครอบคลุมความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรม
3. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) นำแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของข้อคำถาม หลังจากนั้นผู้วิจัยนำไปปรับปรุงแบบทดสอบให้มีความเหมาะสม โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียน 1 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 1 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านทักษะทางอารมณ์ 1 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา 1 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย 1 คน

ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์ ค่าดัชนี IOC ตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป ดังที่ บุญธรรม กิจบริดาภิสุทธ์ (2542) กล่าวว่า หากมีค่า IOC ใกล้ 1.0 แสดงว่ามีความตรงตามเนื้อหา ซึ่งสอดคล้องกับคณะกรรมการผลิตและบริหารชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับการประเมินการศึกษา (2545) ที่ระบุว่า ค่า IOC ที่มีค่า 0.5 ขึ้นไป แสดงว่า ข้อสอบวัดหรือเป็นตัวแทนจุดประสงค์ของวิชา ทั้งนี้จากข้อคำถามในชุดแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติที่สอดคล้องทั้งหมด 15 ข้อ ดังแสดงตามตารางดังต่อไปนี้

ตารางที่ 11 ผลการตรวจสอบเชิงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแบบวัดทักษะทาง
อารมณ์ในด้านทัศนคติ

ข้อ	ลักษณะความคิดเห็น	ความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อความที่ได้รับการแก้ไข
1	ฉันควรรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองตลอดเวลา	1.0	-
2	เมื่อมีคนมาทำร้ายฉัน ฉันควรข่มใจ อดทน อดกลั้น และไม่ได้ตอบกลับ	1.0	-
3	ฉันควรบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้	0.8	ฉันสามารถบอกอารมณ์และ ความรู้สึกของฉันให้ผู้อื่นรู้
4	ฉันไม่ควรมองข้ามอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น	1.0	-
5	การที่ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นได้ ทำให้ฉันรู้สึกเห็นอกเห็นใจและสงสารในโชคชะตา ของเขา	1.0	-
6	ฉันควรพอใจและยอมรับในสิ่งที่ฉันเป็น	0.8	-
7	ก่อนลงมือทำสิ่งใด ฉันควรพร้อมที่จะยอมรับความ ผิดหวัง	1.0	-
8	ฉันไม่ควรอิจฉาริษยาผู้อื่น	0.8	-
9	ฉันควรเปิดใจให้กว้าง รับฟังความคิดเห็น และ ยอมรับในความแตกต่างของผู้อื่น	1.0	-
10	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ	0.8	สำหรับฉันแล้วทุกปัญหามักมี ทางออกเสมอ
11	ฉันไม่ควรใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญหา	1.0	-
12	ฉันควรเก็บอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์เมื่อเผชิญกับ เหตุการณ์ที่ฉันไม่ปรารถนา	1.0	-
13	เมื่อเกิดสิ่งที่ผิดพลาดเกิดขึ้น ฉันควรใช้สติในการ แก้ไขปัญหาต่างๆ	1.0	-
14	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่ เขายอมรับได้	1.0	-
15	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้	1.0	-

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย มีความเห็นว่า ควรปรับข้อคำถามให้ชัดเจนและสมบูรณ์มากขึ้น เช่น “ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ” เป็น “สำหรับฉันแล้วทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ” และผู้ทรงคุณวุฒิในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา เสนอแนะว่า ข้อคำถามควรง่ายแก่การเข้าใจ และควรมีความเหมาะสมทางด้านภาษา เช่น “ฉันควรบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้” ควรปรับเป็น “ฉันสามารถบอกอารมณ์และความรู้สึกของฉันให้ผู้อื่นรู้”

4. การหาความเที่ยง (Reliability) นำแบบทดสอบที่ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา เนื้อหาและปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วไปทดลองใช้กับเด็กและเยาวชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาหาความเที่ยงของแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) จากนั้นผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสม พบว่า ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติ เท่ากับ 0.90 ซึ่งถือว่ามีความเที่ยงอยู่ในระดับสูงมาก

5. นำแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติที่แก้ไขแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยโดยทดสอบทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

2.2.2.3 แบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรม เนื้อหาของคำถาม ครอบคลุมทักษะทางอารมณ์ 3 ด้าน ได้แก่ การรู้เท่าทันอารมณ์ การยอมรับอารมณ์ และการควบคุมอารมณ์ ประกอบด้วยคำถามจำนวน 39 ข้อ ข้อคำถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ คือ บ่อยครั้งที่สุด บ่อยครั้ง บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยเลย

แบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมทั้ง 39 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามที่มีความหมายด้านบวก จำนวน 19 ข้อ ได้แก่ 1,5,6,8,10,11,13,15,16,19,27,28,29,30,31,32,33,36,39 และข้อคำถามที่มีความหมายด้านลบ จำนวน 20 ข้อ ได้แก่ 2,3,4,7,9,12,14,17,18,20,21,22,23,24,25,26,34,35,37,38

วิธีการตอบและการให้คะแนน ให้ผู้ตอบอ่านในแต่ละข้อ ผู้ตอบเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวให้ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบ ตอบทีละข้อทั้งหมด 39 ข้อ ดังนี้

บ่อยครั้งที่สุด	หมายถึง	มีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้งที่สุด	ได้ 5 คะแนน
บ่อยครั้ง	หมายถึง	มีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง	ได้ 4 คะแนน
บางครั้ง	หมายถึง	มีความรู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง	ได้ 3 คะแนน
นานๆครั้ง	หมายถึง	มีความรู้สึกเช่นนั้นนานๆครั้ง	ได้ 2 คะแนน
ไม่เคย	หมายถึง	ไม่เคยมีความรู้สึกเช่นนั้น	ได้ 1 คะแนน

ข้อความที่มีความหมายด้านลบให้คะแนนตรงกันข้ามดังนี้

บ่อยครั้งที่สุด	หมายถึง	มีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้งที่สุด	ได้ 1 คะแนน
บ่อยครั้ง	หมายถึง	มีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง	ได้ 2 คะแนน
บางครั้ง	หมายถึง	มีความรู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง	ได้ 3 คะแนน
นานๆครั้ง	หมายถึง	มีความรู้สึกเช่นนั้นนานๆครั้ง	ได้ 4 คะแนน
ไม่เคย	หมายถึง	ไม่เคยมีความรู้สึกเช่นนั้น	ได้ 5 คะแนน

ค่ามัชฌิมเลขคณิตที่ได้แต่ละข้อ มีจุดทศนิยม 2 ตำแหน่ง โดยมีความหมายดังนี้

4.50-5.00	หมายถึง	มีความถี่ในเชิงบวก	มากที่สุด
3.50-4.49	หมายถึง	มีความถี่ในเชิงบวก	มาก
2.50-3.49	หมายถึง	มีความถี่ในเชิงบวก	ปานกลาง
1.50-2.49	หมายถึง	มีความถี่ในเชิงบวก	น้อย
0.50-1.49	หมายถึง	มีความถี่ในเชิงบวก	น้อยที่สุด

สำหรับขั้นตอนในการสร้างแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมมีดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์
2. สร้างข้อคำถามของแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรม โดยครอบคลุม

ความรู้ ทศนคติ และพฤติกรรม

3. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) นำแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรม ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของข้อคำถาม หลังจากนั้นผู้วิจัยนำไปปรับปรุงแบบทดสอบให้มีความเหมาะสม โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดกิจกรรมการศึกษาในโรงเรียน 1 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 1 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านทักษะทางอารมณ์ 1 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุดนา 1 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย 1 คน

ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์ ค่าดัชนี IOC ตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป ดังที่ บุญธรรม กิจปริดาภิสุทธิ์ (2542) กล่าวว่า หากมีค่า IOC โกล้ 1.0 แสดงว่ามีความตรงตามเนื้อหา มาก ซึ่งสอดคล้องกับ คณะกรรมการผลิตและบริหารชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับการประเมินการศึกษา (2545) ที่ระบุว่า ค่า IOC ที่มีค่า 0.5 ขึ้นไป แสดงว่า ข้อสอบวัดหรือเป็นตัวแทนจุดประสงค์ของวิชา ทั้งนี้จาก ข้อคำถามในชุดแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมที่สอดคล้องทั้งหมด 39 ข้อ ดังแสดงตามตารางดังต่อไปนี้

ตารางที่ 12 ผลการตรวจสอบเชิงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรม

ข้อ	ลักษณะพฤติกรรม	ความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
1	ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้นแม้ว่าความรู้สึกนั้นๆจะละเอียดอ่อนเพียงใด	1.0	-
2	ฉันมักจะมีอารมณ์ไม่ดี	1.0	-
3	ฉันบอกไม่ได้ว่าฉันเสียใจเรื่องอะไร	1.0	-
4	ฉันไม่รู้สาเหตุในการเกิดอารมณ์ต่างๆของฉัน	1.0	-
5	ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกของคนอื่นได้ โดยที่เขาไม่ต้องมาบอกฉันว่าเขารู้สึกอย่างไร	1.0	-
6	ฉันสามารถรับรู้ได้ว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไร หรือเพื่อนมีความสัมพันธ์กันอย่างไรโดยที่เขาไม่ต้องบอกให้ฉันทราบ	1.0	-
7	ฉันสามารถรับรู้ได้ว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไร หรือเพื่อนมีความสัมพันธ์กันอย่างไรโดยที่เขาไม่ต้องบอกให้ฉันทราบ	1.0	-
8	ฉันสามารถสร้างกำลังใจให้กับตัวเองได้	0.8	-
9	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ	1.0	-
10	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ฉันมีอาการเปลี่ยนแปลง	1.0	-
11	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้	0.8	-
12	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข	1.0	-
13	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน	1.0	-
14	ฉันรู้สึกกระวนกระวายใจ เวลาที่ต้องไปแข่งขันอะไรกับใคร	1.0	-
15	แม้ไม่สมหวัง ฉันก็ไม่ยอมแพ้ ยังคงสู้ต่อไปด้วยความหวัง	1.0	-
16	ฉันยินดีรอคอยเพื่อความสำเร็จของฉัน	1.0	-

ข้อ	ลักษณะพฤติกรรม	ความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
17	ฉันรู้สึกยุ่งยากลำบากใจที่จะจัดการกับปัญหาสัมพันธภาพหรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้น	1.0	-
18	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ	1.0	-
19	แม้ฉันจะล้มเหลว แต่ฉันก็จะพยายามสู้ต่อไป	1.0	-
20	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น	1.0	-
21	หากมีอุปสรรคในการทำงาน ฉันจะพยายามเอาชนะอุปสรรคนั้นให้ได้	0.8	เป็นพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์
22	ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน	1.0	-
23	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก	1.0	-
24	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ	1.0	-
25	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน	1.0	-
26	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น	1.0	-
27	เวลาฉันโกรธ ฉันจะพยายามควบคุมอารมณ์โกรธนั้นไว้	1.0	-
28	ฉันสามารถระงับอารมณ์หรือความรู้สึกทุกซึ่ใจต่างๆได้ โดยไม่ให้อารมณ์หรือความรู้สึกนั้นๆมาเป็นอุปสรรคในชีวิต	1.0	-
29	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆน้อยๆที่เกิดขึ้นเสมอ	0.8	เป็นพฤติกรรมการยอมรับอารมณ์
30	ฉันยิ้มให้กับเพื่อนแม้ว่าฉันจะเพ่งทะเลาะกับน้องหรือพี่ของฉัน	1.0	-
31	ฉันสามารถพูดคุยได้อย่างปกติกับคนที่ฉันไม่ชอบ	1.0	-
32	ฉันสามารถยิ้มให้กับคนที่ฉันรู้ว่าเขาเกลียดฉัน	1.0	-
33	แม้จะมีเรื่องไม่สบายใจ แต่ฉันก็ยังมีสมาธิในการทำงาน	1.0	-
34	ฉันไม่สามารถพูดคุยกับคนที่ฉันเพิ่งรู้จักได้	1.0	-
35	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้	1.0	-
36	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ	1.0	-
37	ฉันมักมีปฏิกิริยาได้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย	1.0	-
38	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน	1.0	-
39	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย	1.0	-

ผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่มีความเห็นว่า แบบวัดมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทที่จะทำการเก็บข้อมูล แต่มีข้อเสนอแนะว่า ควรตรวจสอบข้อคำถามให้ละเอียดและตรงกับทักษะทางอารมณ์ในแต่ละด้าน ผู้วิจัยจึงปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจเพื่อความเหมาะสมและถูกต้องอีกครั้ง

4. การหาความเที่ยง (Reliability) นำแบบทดสอบที่ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วไปทดลองใช้กับเด็กและเยาวชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน คือ เด็กและเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุดมา แล้วนำมาหาความเที่ยงของแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดไปปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสม พบว่า ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรม เท่ากับ 0.87 ซึ่งถือว่ามีความเที่ยงอยู่ในระดับสูงมาก

5. นำแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมที่แก้ไขแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย โดยทดสอบทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

2.2.2.4 แบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย
คำถาม จำนวน 13 ข้อ แบ่งเนื้อหาที่ใช้ในการประเมินออกเป็น 3 ส่วนดังนี้

ด้านกิจกรรมและวิทยากร	5	ข้อ
ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม (ปฏิบัติ)	4	ข้อ
ด้านการจัดการ	4	ข้อ

สำหรับข้อคำถามของแบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม เป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ ซึ่งมีความหมายดังนี้

5	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความจริงมากที่สุด
4	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความจริงมาก
3	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความจริงปานกลาง
2	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความจริงน้อย
1	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความจริงน้อยที่สุด

เกณฑ์ในการประเมิน คือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในกิจกรรมที่จัดขึ้น รูปแบบของการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม ค่ามัชฌิมเลขคณิตที่ได้ในแต่ละข้อ จะใช้จุดทศนิยมเพียง 2 ตำแหน่ง โดยมีความหมายดังนี้

4.50 – 5.00	หมายถึง	มีความพึงพอใจมากที่สุด
3.50 – 4.49	หมายถึง	มีความพึงพอใจมาก

2.50 – 3.49	หมายถึง	มีความพึงพอใจปานกลาง
1.50 – 2.49	หมายถึง	มีความพึงพอใจน้อย
1.00 – 1.49	หมายถึง	มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

สำหรับขั้นตอนในการสร้างแบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมมีขั้นตอนในการพัฒนาเครื่องมือ ดังนี้

2.2.2.4.1 การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

นำแบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ที่มีต่อความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสม โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน 1 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 1 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านทักษะทางอารมณ์ 1 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา 1 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย 1 คน

ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์การวัดค่าความสอดคล้องระหว่างข้อความกับวัตถุประสงค์ (Item-Objective Congruency Index: IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ซึ่งถือว่ามีค่าความสอดคล้องกับเนื้อหา (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2550) พบว่า ข้อคำถามในแบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้ง 13 ข้อมีความสอดคล้องทั้งหมด โดยมีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อความกับวัตถุประสงค์ (IOC) รวมทั้งฉบับเท่ากับ 0.95 นั่นคือข้อคำถามของแบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม ที่สร้างขึ้นมีความสอดคล้องกับหลักการประเมินผลโปรแกรม แต่อย่างไรก็ดีในบางข้อคำถามของแบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม แม้ว่าจะมีค่าดัชนีความสอดคล้องหรือค่า IOC ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด แต่ผู้วิจัยก็ได้ปรับแก้ภาษาให้มีความเหมาะสมและชัดเจนขึ้นตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำ ดังแสดงตามตารางดังต่อไปนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 13 ผลการตรวจสอบเชิงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม

ปัจจัยที่ประเมิน	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
	IOC	ข้อเสนอแนะ
<u>ด้านกิจกรรมและวิทยากร</u>		
1. เนื้อหาสาระของกิจกรรมสอดคล้องกับความต้องการของท่าน	1.0	-
2. เนื้อหาสาระของกิจกรรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน	1.0	-
3. เนื้อหาสาระของกิจกรรมมีความน่าสนใจและง่ายต่อการทำความเข้าใจ	1.0	-
4. วิทยากรมีความรอบรู้และสามารถถ่ายทอดความรู้ได้ดี	0.8	-
5. วิทยากรสามารถอธิบายให้ท่านมีความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์และนำไปปฏิบัติได้จริง	1.0	-
<u>ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม (ปฏิบัติ)</u>		
6. ความเหมาะสมของกิจกรรม	1.0	-
7. เทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	1.0	-
8. กิจกรรมเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสำคัญ	1.0	-
9. ผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้	1.0	-
<u>ด้านการจัดการ</u>		
10. สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมมีความเหมาะสมและน่าสนใจ	1.0	-
11. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสม	0.8	-
12. การรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมมีความเหมาะสม	0.8	การจัดแบ่งกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมมีความเหมาะสม
13. ความพึงพอใจต่อกิจกรรมในภาพรวม	1.0	-

ขั้นตอนที่3 การดำเนินการจัดกิจกรรมและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมและเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบ่งเป็นขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นก่อนการทดลอง

1. ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อขอความอนุเคราะห์กับทางศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณาเพื่อขอข้อมูล และอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์

2. ขอความร่วมมือจากนักวิชาการอบรมและฝึกวิชาชีพ นักจิตวิทยา และนักสังคมสงเคราะห์ ในการคัดเลือกเด็กและเยาวชนที่ไม่มีทักษะทางอารมณ์จำนวน 40 คน เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

3. ผู้วิจัยนำแบบทดสอบความรู้ แบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติและพฤติกรรมไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 40 คน เพื่อเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (Pre-test) รวมถึงเป็นประโยชน์ในการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม นั่นคือ กลุ่มทดลองจำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน

ขั้นทดลอง

4. ดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ตามแผนการจัดกิจกรรมที่ได้กำหนดไว้ โดยดำเนินการดังนี้

4.1 กลุ่มทดลอง เป็นกลุ่มเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่ผู้วิจัยจัดขึ้น

4.2 กลุ่มควบคุม เป็นกลุ่มเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่ผู้วิจัยจัดขึ้น แต่มีการร่วมทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ที่ทางศูนย์ฝึกฯจัดขึ้น

4.3 ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ แบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติ และแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรม

4.4 ดำเนินกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมซึ่งผู้วิจัยจัดขึ้น ประกอบด้วยกิจกรรมทั้ง 14 กิจกรรม ใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 8 วัน โดย 6 วัน ใช้เวลาวันละ 6 ชั่วโมง และอีก 2 วัน ใช้เวลาวันละ 7 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 50 ชั่วโมง

ขั้นหลังการทดลอง

5. ผู้วิจัยนำแบบวัดความพึงพอใจการจัดกิจกรรมให้กลุ่มทดลองทั้ง 20 คน ประเมินความพึงพอใจ หลังเข้าร่วมโปรแกรม

6. หลังจากดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยนำแบบทดสอบที่สร้างขึ้นไปวัดความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองทั้ง 40 คน เพื่อเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างหลังการจัดกิจกรรม (Post-test)

7. หลังจากดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยได้ติดตามผลโดยสอบถามเจ้าหน้าที่ในศูนย์ฝึกถึงพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปของกลุ่มทดลอง

ขั้นตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้รับจากแบบทดสอบความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ทั้งก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Window 17.0 โดยกำหนดแนวทางดังนี้

1. นำคะแนนจากแบบวัดก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยแยกเป็น
 - ตอนที่ 1 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ มาตรวจเป็นรายข้อ โดยคำตอบที่ถูกให้คะแนน 1 คำตอบที่ผิดให้คะแนน 0 นำคะแนนที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
 - ตอนที่ 2 แบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติ นำคะแนนที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
 - ตอนที่ 3 แบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรม นำคะแนนที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
2. นำผลสัมฤทธิ์ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมมาเปรียบเทียบ ด้วยสถิติทดสอบ t (t-test independent)
 - คะแนนจากแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์
 - คะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติ
 - คะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรม
3. เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบ t (t-test independent)
 - คะแนนจากแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์
 - คะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติ
 - คะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรม
4. นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม มาหาค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Window (Statistical Package for the Social Science: SPSS for Window) และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย ตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ผลของการสร้างกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

ตอนที่ 2 ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา นำเสนอผลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน ผลการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ ทั้งภายในกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง และระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง

ตอนที่ 3 ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา นำเสนอผลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติ ทั้งภายในกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง และระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง

ตอนที่ 4 ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา นำเสนอผลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรม ผลการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรม ทั้งภายในกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง และระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง

ตอนที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจของการเข้าร่วมกิจกรรมจากแบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม

ตอนที่ 6 การติดตามผลหลังการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

ผลการวิเคราะห์

ตอนที่ 1 ผลของการสร้างกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

ผู้วิจัยได้นำแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณาทั้ง 14 กิจกรรมที่สร้างขึ้น โดยครอบคลุมทักษะทางอารมณ์ขั้นพื้นฐานทั้ง 3 ด้าน คือ การรู้เท่าทันอารมณ์ การยอมรับอารมณ์ และการควบคุมอารมณ์ ไปให้เจ้าหน้าที่ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา ตรวจสอบความเหมาะสม และขอคำแนะนำเพื่อปรับแก้ให้กิจกรรมมีความสอดคล้อง สามารถเข้าถึงความต้องการของเด็กและเยาวชนมากที่สุด สามารถพัฒนาทักษะทางอารมณ์ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนไปในทางที่ดีขึ้น

นักจิตวิทยา มีความเห็นว่า กิจกรรมที่จัดขึ้นเน้นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นของเด็กและเยาวชน ดังนั้นจึงต้องระมัดระวังการรื้อฟื้นประสบการณ์ในอดีตที่เป็นสาเหตุแห่งการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน ซึ่งอาจส่งผลให้เด็กและเยาวชนมีอารมณ์โกรธ หรือแสดงอารมณ์รุนแรงออกมา นอกจากนี้ในการแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรง จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้วิจัยต้องคอยสังเกตและควบคุมไม่ให้เกิดความบาดหมางและการก่อความรุนแรงระหว่างผู้แสดง อันเนื่องมาจากสถานการณ์และบทบาทที่ได้รับอาจนำไปสู่การทะเลาะเบาะแว้ง และการทำร้ายร่างกายกัน และก่อนการสรุปแนวคิดหรือแนวทางแก้ไขในทุกกิจกรรม ควรดึงเอาความคิดของเด็กและเยาวชนมาสรุปพร้อมด้วย เพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปรับใช้ได้ดียิ่งขึ้น และสามารถนำมาบูรณาการให้เข้ากับชีวิตประจำวันได้

นักสังคมสงเคราะห์ มีข้อเสนอแนะว่า แบบการฝึกฝนในกิจกรรม ‘ปรอทอารมณ์’ ควรมีการระบุให้ชัดเจนว่า สถานการณ์ที่ให้กลุ่มตัวอย่างทำการบันทึกเพื่อติดตามผลนั้น เป็นสถานการณ์ใด ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับแก้ให้มีความชัดเจนขึ้น โดยระบุว่า เป็นสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์โกรธ และใบงานในกิจกรรม ‘อารมณ์ดี ราคี้อยมมี’ นักสังคมสงเคราะห์เสนอแนะว่า ควรมีการปรับสถานการณ์ให้มีความสอดคล้องและเกี่ยวเนื่องกับชีวิตประจำวันของเด็กและเยาวชน ซึ่งทั้งข้อคิด แนวทางแก้ไข และข้อเสนอแนะจากกิจกรรมทำให้เด็กและเยาวชนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้ นอกจากนี้แนวทางในการควบคุมอารมณ์ในกิจกรรม ‘ทักษะการจัดการ

กับอารมณ์' ควรให้เด็กและเยาวชนได้รับการฝึกฝนขณะมีการทำกิจกรรมดังกล่าวเพื่อเป็นการกระตุ้นให้เด็กและเยาวชนนำไปใช้ได้ทันที และเล็งเห็นประโยชน์ของการทำกิจกรรมดังกล่าว

นักวิชาการฝึกอบรมและวิชาชีพ มีความเห็นว่า การแสดงบทบาทสมมติควรเกิดขึ้นทันทีหลังจากมีการอธิบาย และถกเถียงร่วมกัน เพื่อให้กิจกรรมดูมีสีสัน เด็กและเยาวชนไม่เบื่อหน่าย และสนุกกับการทำกิจกรรม และในบางกิจกรรมควรมีการแสดงบทบาทสมมติก่อนการอธิบาย ซึ่งจะทำให้เด็กและเยาวชนมีความเข้าใจสิ่งที่นำเสนอมากขึ้น

ตอนที่ 2 ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวความคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา นำเสนอผลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน ผลการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ ทั้งภายในกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง และระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ก่อนทดลองและหลังทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

กลุ่ม	ก่อนทดลอง (N=20)		หลังทดลอง (N=20)	
	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)
	กลุ่มควบคุม	14.70	2.89	14.55
กลุ่มทดลอง	14.70	2.87	16.80	1.74

จากตารางที่ 14 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ก่อนการทดลอง พบว่า เด็กและเยาวชนกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีคะแนนทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์เฉลี่ย รวม 14.70 และ 14.70 คะแนน (คะแนนเต็ม 20 คะแนน) ตามลำดับ สำหรับคะแนนจากแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์หลังการทดลอง พบว่า คะแนนทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์เฉลี่ยรวมของกลุ่มควบคุมต่ำกว่าก่อนเข้ารับการจัดกิจกรรม คือ 14.55 คะแนน (คะแนนเต็ม 20 คะแนน) ซึ่งต่างจากกลุ่มทดลองที่ได้คะแนนความรู้เฉลี่ยรวมมากขึ้น คือ 16.35 คะแนน (คะแนนเต็ม 20 คะแนน)

ตารางที่ 15 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

คะแนน	กลุ่มควบคุม		t-test	p-value
	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)		
ก่อนทดลอง	14.70	2.89	-0.151	0.881
หลังทดลอง	14.55	3.12		

จากตารางที่ 15 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า คะแนนทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์เฉลี่ยรวมของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 14.70 และ 14.55 คะแนน (คะแนนเต็ม 20 คะแนน) ตามลำดับ ซึ่งไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 16 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

คะแนน	กลุ่มทดลอง		t-test	p-value
	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)		
ก่อนทดลอง	14.70	2.87	2.706	0.014*
หลังทดลอง	16.80	1.74		

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 16 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า คะแนนทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์เฉลี่ยรวมของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 14.70 และ 16.80 คะแนน (คะแนนเต็ม 20 คะแนน) ตามลำดับ ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 17 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

กลุ่ม	ก่อนทดลอง		t-test	p-value
	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)		
กลุ่มควบคุม	14.70	2.89	0.000	1.000
กลุ่มทดลอง	14.70	2.87		

จากตารางที่ 17 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ก่อนการทดลอง พบว่า ความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยรวม 14.70 และ 14.70 คะแนน (คะแนนเต็ม 20 คะแนน) ตามลำดับ ซึ่งไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 18 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

กลุ่ม	หลังทดลอง		t-test	p-value
	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)		
กลุ่มควบคุม	14.55	3.12	-2.819	0.008*
กลุ่มทดลอง	16.80	1.74		

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 18 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีระดับความคิดเห็นเฉลี่ยรวม 14.55 และ 16.80 คะแนน (คะแนนเต็ม 20 คะแนน) ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา นำเสนอผลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติทั้งภายในกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง และระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 19 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อ	ลักษณะความคิดเห็น	กลุ่มควบคุม (N=20)			กลุ่มทดลอง (N=20)		
		\bar{X}	S.D.	ความหมาย	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
1	ฉันควรรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองตลอดเวลา	3.50	1.00	เห็นด้วย มาก	3.60	0.82	เห็นด้วย มาก
2	เมื่อมีคนมาทำร้ายฉัน ฉันควรข่มใจ อดทน อดกลั้น และไม่โต้ตอบกลับ	2.85	1.04	เห็นด้วย ปานกลาง	2.90	1.12	เห็นด้วย ปานกลาง
3	ฉันสามารถบอกอารมณ์และความรู้สึกของฉันให้ผู้อื่นรู้	2.65	1.35	เห็นด้วย ปานกลาง	3.55	0.89	เห็นด้วย มาก
4	ฉันไม่ควรมองข้ามอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น	3.45	0.89	เห็นด้วย ปานกลาง	3.70	0.92	เห็นด้วย มาก
5	การที่ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นได้ ทำให้ฉันรู้สึกเห็นอกเห็นใจและสงสารในโชคชะตาของเขา	3.50	0.90	เห็นด้วย มาก	4.00	0.80	เห็นด้วย มาก
6	ฉันควรพอใจและยอมรับในสิ่งที่ฉันเป็น	3.90	1.07	เห็นด้วย มาก	4.20	1.15	เห็นด้วย มาก
7	ก่อนลงมือทำสิ่งใด ฉันควรพร้อมที่จะยอมรับความผิดพลาด	3.05	0.83	เห็นด้วย ปานกลาง	3.70	1.17	เห็นด้วย มาก
8	ฉันไม่ควรอิจฉาริษยาผู้อื่น	3.50	1.24	เห็นด้วย มาก	3.90	1.07	เห็นด้วย มาก

ตารางที่ 19 (ต่อ) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อ	ลักษณะความคิดเห็น	กลุ่มควบคุม (N=20)			กลุ่มทดลอง (N=20)		
		\bar{X}	S.D.	ความหมาย	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
9	ฉันควรเปิดใจให้กว้าง รับฟังความคิดเห็น และยอมรับในความแตกต่างของผู้อื่น	3.65	0.88	เห็นด้วย มาก	3.85	0.93	เห็นด้วย มาก
10	สำหรับฉันแล้วทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ	3.75	0.85	เห็นด้วย มาก	3.60	1.47	เห็นด้วย มาก
11	ฉันไม่ควรใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญหา	3.45	1.10	เห็นด้วย ปานกลาง	3.80	1.00	เห็นด้วย มาก
12	ฉันควรเก็บอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ฉันไม่ปรารถนา	3.20	0.77	เห็นด้วย ปานกลาง	3.65	1.04	เห็นด้วย มาก
13	เมื่อเกิดสิ่งที่ผิดพลาดเกิดขึ้น ฉันควรใช้สติในการแก้ไขปัญหาต่างๆ	3.60	1.10	เห็นด้วย มาก	4.05	0.99	เห็นด้วย มาก
14	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้	3.55	0.82	เห็นด้วย มาก	3.75	0.91	เห็นด้วย มาก
15	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้	3.50	1.00	เห็นด้วย มาก	3.90	1.30	เห็นด้วย มาก
	รวม	3.41	0.33	เห็นด้วย ปานกลาง	3.74	0.30	เห็นด้วย มาก

จากตารางที่ 19 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติก่อนการทดลอง พบว่า เด็กและเยาวชนกลุ่มควบคุมมีระดับความคิดเห็นเฉลี่ยเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ อยู่ในระดับปานกลาง คือ 3.41 และกลุ่มทดลองมีระดับความคิดเห็นเฉลี่ยเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ อยู่ในระดับมาก คือ 3.74 โดยระดับความคิดเห็นที่สูงที่สุดทั้งของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองอยู่ในข้อที่ 6 ฉันควรพอใจและยอมรับในสิ่งที่ฉันเป็น

ซึ่งอยู่ในระดับมาก คือ 3.90 และ 4.20 ตามลำดับ ส่วนระดับความคิดเห็นที่ต่ำที่สุดของกลุ่มควบคุมอยู่ในข้อที่ 3 ฉันสามารถบอกอารมณ์และความรู้สึกของฉันให้ผู้อื่นรู้ ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง คือ 2.65 และระดับความคิดเห็นที่ต่ำที่สุดของกลุ่มทดลองอยู่ในข้อที่ 2 เมื่อมีคนมาทำร้ายฉัน ฉันควรขมใจ อุดทน อุดกลั้น และไม่โต้ตอบกลับ ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง คือ 2.90

ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติหลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อ	ลักษณะความคิดเห็น	กลุ่มควบคุม (N=20)			กลุ่มทดลอง (N=20)		
		\bar{X}	S.D.	ความหมาย	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
1	ฉันควรรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองตลอดเวลา	3.30	0.80	เห็นด้วย ปานกลาง	4.40	0.68	เห็นด้วย มาก
2	เมื่อมีคนมาทำร้ายฉัน ฉันควรขมใจ อุดทน อุดกลั้น และไม่โต้ตอบกลับ	3.00	0.80	เห็นด้วย ปานกลาง	4.20	0.95	เห็นด้วย มาก
3	ฉันสามารถบอกอารมณ์และความรู้สึกของฉันให้ผู้อื่นรู้	3.00	0.65	เห็นด้วย ปานกลาง	4.40	0.75	เห็นด้วย มาก
4	ฉันไม่ควรมองข้ามอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น	3.40	0.88	เห็นด้วย ปานกลาง	4.45	0.76	เห็นด้วย มาก
5	การที่ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นได้ ทำให้ฉันรู้สึกเห็นอกเห็นใจและสงสารในโชคชะตาของเขา	3.45	0.69	เห็นด้วย ปานกลาง	4.55	0.69	เห็นด้วย มากที่สุด
6	ฉันควรพอใจและยอมรับในสิ่งที่ฉันเป็น	3.80	0.70	เห็นด้วย มาก	4.60	0.68	เห็นด้วย มากที่สุด
7	ก่อนลงมือทำสิ่งใด ฉันควรพร้อมที่จะยอมรับความผิดหวัง	3.15	0.81	เห็นด้วย ปานกลาง	4.55	0.61	เห็นด้วย มากที่สุด
8	ฉันไม่ควรอิจฉาริษยาผู้อื่น	3.70	0.93	เห็นด้วย มาก	4.60	0.50	เห็นด้วย มากที่สุด

ตารางที่ 20 (ต่อ) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์
ในด้านทัศนคติหลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อ	ลักษณะความคิดเห็น	กลุ่มควบคุม (N=20)			กลุ่มทดลอง (N=20)		
		\bar{X}	S.D.	ความหมาย	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
9	ฉันควรเปิดใจให้กว้าง รับฟัง ความคิดเห็น และยอมรับใน ความแตกต่างของผู้อื่น	3.90	0.97	เห็นด้วย มาก	4.75	0.44	เห็นด้วย มากที่สุด
10	สำหรับฉันแล้วทุกปัญหามักมี ทางออกเสมอ	3.85	0.49	เห็นด้วย มาก	4.70	0.47	เห็นด้วย มากที่สุด
11	ฉันไม่ควรใช้อารมณ์ในการแก้ไข ปัญหา	3.65	0.88	เห็นด้วย มาก	4.45	0.69	เห็นด้วย มาก
12	ฉันควรเก็บอารมณ์ที่ไม่พึง ประสงค์เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ ที่ฉันไม่ปรารถนา	3.20	1.11	เห็นด้วย ปานกลาง	4.25	0.79	เห็นด้วย มาก
13	เมื่อเกิดสิ่งที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้น ฉัน ควรใช้สติในการแก้ไขปัญหา ต่างๆ	3.65	0.88	เห็นด้วย มาก	4.60	0.60	เห็นด้วย มากที่สุด
14	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉัน สามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้	3.55	0.61	เห็นด้วย มาก	4.20	0.69	เห็นด้วย มาก
15	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลาย อารมณ์ได้	3.50	0.60	เห็นด้วย มาก	4.70	0.47	เห็นด้วย มากที่สุด
	รวม	3.47	0.29	เห็นด้วย ปานกลาง	4.49	0.14	เห็นด้วย มาก

จากตารางที่ 20 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติหลังการทดลอง พบว่า เด็กและเยาวชนกลุ่มควบคุมมีระดับความคิดเห็นเฉลี่ยเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ อยู่ในระดับปานกลาง คือ 3.47 และกลุ่มทดลองมีระดับความคิดเห็นเฉลี่ยเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ อยู่ในระดับมาก คือ 4.49 โดยทั้งกลุ่มควบคุมและ

กลุ่มทดลองต่างมีระดับความคิดเห็นที่สูงที่สุดอยู่ในข้อที่ 9 ฉันควรเปิดใจให้กว้าง รับฟังความคิดเห็น และยอมรับในความแตกต่างของผู้อื่น ซึ่งอยู่ในระดับมาก และมากที่สุด คือ 3.90 และ 4.75 ตามลำดับ ส่วนระดับความคิดเห็นที่ต่ำที่สุดของกลุ่มควบคุมอยู่ในข้อที่ 2 เมื่อมีคนมาทำร้ายฉัน ฉันควรข่มใจ อุดทน อุดกลั้น และไม่ได้ตอบกลับ และข้อที่ 3 ฉันสามารถบอกอารมณ์และความรู้สึกของฉันให้ผู้อื่นรู้ ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง คือ 3.00 ส่วนระดับความคิดเห็นที่ต่ำที่สุดของกลุ่มทดลองอยู่ในข้อที่ 2 เมื่อมีคนมาทำร้ายฉัน ฉันควรข่มใจ อุดทน อุดกลั้น และไม่ได้ตอบกลับ และข้อที่ 14 เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้ ซึ่งอยู่ในระดับมาก คือ 4.20

ตารางที่ 21 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

ข้อ	ลักษณะความคิดเห็น	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t-test	p-value
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1	ฉันควรรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองตลอดเวลา	3.50	1.00	3.30	0.80	0.639	0.530
2	เมื่อมีคนมาทำร้ายฉัน ฉันควรข่มใจ อุดทน อุดกลั้น และไม่ได้ตอบกลับ	2.85	1.04	3.00	0.80	-0.484	0.634
3	ฉันสามารถบอกอารมณ์และความรู้สึกของฉันให้ผู้อื่นรู้	2.65	1.35	3.00	0.65	-1.234	0.232
4	ฉันไม่ควรมองข้ามอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น	3.45	0.89	3.40	0.88	0.181	0.858
5	การที่ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นได้ ทำให้ฉันรู้สึกเห็นอกเห็นใจและสงสารในโชคชะตาของเขา	3.50	0.90	3.45	0.69	0.203	0.841
6	ฉันควรพอใจและยอมรับในสิ่งที่ฉันเป็น	3.90	1.07	3.80	0.70	0.370	0.716

ตารางที่ 21 (ต่อ) การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

ข้อ	ลักษณะความคิดเห็น	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t-test	p-value
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
7	ก่อนลงมือทำสิ่งใด ฉันควรพร้อมที่จะยอมรับความผิดหวัง	3.05	0.83	3.15	0.81	-0.346	0.733
8	ฉันไม่ควรอิจฉาริษยาผู้อื่น	3.50	1.24	3.70	0.93	-0.677	0.507
9	ฉันควรเปิดใจให้กว้าง รับฟังความคิดเห็น และยอมรับในความแตกต่างของผู้อื่น	3.65	0.88	3.90	0.97	-1.000	0.330
10	สำหรับฉันแล้วทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ	3.75	0.85	3.85	0.49	-0.438	0.666
11	ฉันไม่ควรใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญหา	3.45	1.10	3.65	0.88	-0.525	0.606
12	ฉันควรเก็บอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ฉันไม่ปรารถนา	3.20	0.77	3.20	1.11	0.000	1.000
13	เมื่อเกิดสิ่งที่ผิดพลาดเกิดขึ้น ฉันควรใช้สติในการแก้ไขปัญหาต่างๆ	3.60	1.10	3.65	0.88	-0.152	0.881
14	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้	3.55	0.82	3.55	0.61	0.000	1.000
15	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้	3.50	1.00	3.50	0.60	0.000	1.000
	รวม	3.41	0.33	3.47	0.29	-0.231	0.702

จากตารางที่ 21 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม พบว่า ระดับความคิดเห็นเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม

ก่อนและหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 3.41 และ 3.47 ตามลำดับ ซึ่งไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 22 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ข้อ	ลักษณะความคิดเห็น	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t-test	p-value
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1	ฉันควรรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองตลอดเวลา	3.60	0.82	4.40	0.68	-4.000	0.001*
2	เมื่อมีคนมาทำร้ายฉัน ฉันควรข่มใจ อดทน อดกลั้นและไม่ได้ตอบกลับ	2.90	1.12	4.20	0.95	-3.728	0.001*
3	ฉันสามารถบอกอารมณ์และความรู้สึกของฉันให้ผู้อื่นรู้	3.55	0.89	4.40	0.75	-3.216	0.005*
4	ฉันไม่ควรมองข้ามอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น	3.70	0.92	4.45	0.76	-2.319	0.032*
5	การที่ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นได้ ทำให้ฉันรู้สึกเห็นอกเห็นใจและสงสารในโชคชะตาของเขา	4.00	0.80	4.55	0.69	-2.773	0.012*
6	ฉันควรพอใจและยอมรับในสิ่งที่ฉันเป็น	4.20	1.15	4.60	0.68	-1.566	0.134
7	ก่อนลงมือทำสิ่งใด ฉันควรพร้อมที่จะยอมรับความผิดหวัง	3.70	1.17	4.55	0.61	-2.540	0.020*
8	ฉันไม่ควรอิจฉาริษยาผู้อื่น	3.90	1.07	4.60	0.50	-2.774	0.012*
9	ฉันควรเปิดใจให้กว้าง รับฟังความคิดเห็น และยอมรับในความแตกต่างของผู้อื่น	3.85	0.93	4.75	0.44	-3.943	0.001*

ตารางที่ 22 (ต่อ) การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ข้อ	ลักษณะความคิดเห็น	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t-test	p-value
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
10	สำหรับฉันแล้วทุกปัญหาก็มีทางออกเสมอ	3.60	1.47	4.70	0.47	-3.101	0.006*
11	ฉันไม่ควรใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญหา	3.80	1.00	4.45	0.69	-2.557	0.019*
12	ฉันควรเก็บอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ฉันไม่ปรารถนา	3.65	1.04	4.25	0.79	-1.878	0.076
13	เมื่อเกิดสิ่งที่ไม่คาดคิดขึ้น ฉันควรใช้สติในการแก้ไขปัญหาค่ะ	4.05	0.99	4.60	0.60	-2.342	0.030*
14	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้	3.75	0.91	4.20	0.69	-1.917	0.070
15	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้	3.90	1.30	4.70	0.47	-2.792	0.012*
รวม		3.74	0.30	4.49	0.14	-2.763	0.029

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 22 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยระดับความคิดเห็นเฉลี่ยของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีค่าเท่ากับ 3.74 และหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 4.49 ทั้งนี้เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ลักษณะความคิดเห็นเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ ในข้อที่ 1,2,3,4,5,7,8,9,10,11,13,15 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และในข้อที่ 6,12,14 ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 23 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อ	ลักษณะความคิดเห็น	กลุ่มควบคุม (N=20)		กลุ่มทดลอง (N=20)		t-test	p-value
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
		1	ฉันควรรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองตลอดเวลา	3.50	1.00		
2	เมื่อมีคนมาทำร้ายฉัน ฉันควรข่มใจ อดทน อดกลั้นและไม่ได้ตอบกลับ	2.85	1.04	2.90	1.12	-0.146	0.884
3	ฉันสามารถบอกอารมณ์และความรู้สึกของฉันให้ผู้อื่นรู้	2.65	1.35	3.55	0.89	-2.494	0.018*
4	ฉันไม่ควรมองข้ามอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น	3.45	0.89	3.70	0.92	-0.873	0.388
5	การที่ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นได้ ทำให้ฉันรู้สึกเห็นอกเห็นใจและสงสารในโชคชะตาของเขา	3.50	0.90	4.00	0.80	-1.876	0.068
6	ฉันควรพอใจและยอมรับในสิ่งที่ฉันเป็น	3.90	1.07	4.20	1.15	-0.853	0.399
7	ก่อนลงมือทำสิ่งใด ฉันควรพร้อมที่จะยอมรับความผิดหวัง	3.05	0.83	3.70	1.17	-2.025	0.050*
8	ฉันไม่ควรอิจฉาริษยาผู้อื่น	3.50	1.24	3.90	1.07	-1.094	0.281
9	ฉันควรเปิดใจให้กว้าง รับฟังความคิดเห็น และยอมรับในความแตกต่างของผู้อื่น	3.65	0.88	3.85	0.93	-0.699	0.489
10	สำหรับฉันแล้วทุกปัญหาหมักมีทางออกเสมอ	3.75	0.85	3.60	1.47	-0.396	0.695

ตารางที่ 23 (ต่อ) การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อ	ลักษณะความคิดเห็น	กลุ่มควบคุม (N=20)		กลุ่มทดลอง (N=20)		t-test	p-value
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
		11	ฉันไม่ควรใช้อารมณ์ในการแก้ไข ปัญหา	3.45	1.10		
12	ฉันควรเก็บอารมณ์ที่ไม่พึง ประสงค์เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ ฉันไม่ปรารถนา	3.20	0.77	3.65	1.04	-1.557	0.128
13	เมื่อเกิดสิ่งที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้น ฉัน ควรใช้สติในการแก้ไขปัญหาต่างๆ	3.60	1.10	4.05	0.99	-1.358	0.183
14	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉัน สามารถอธิบายเหตุผลที่เขา ยอมรับได้	3.55	0.82	3.75	0.91	-0.728	0.471
15	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลาย อารมณ์ได้	3.50	1.00	3.90	1.30	-1.094	0.281
รวม		3.41	0.33	3.74	0.30	-1.106	0.261

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 23 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า ทุกข้อไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 24 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อ	ลักษณะความคิดเห็น	กลุ่มควบคุม (N=20)		กลุ่มทดลอง (N=20)		t-test	p-value
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
		1	ฉันควรรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองตลอดเวลา	3.30	0.80		
2	เมื่อมีคนมาทำร้ายฉัน ฉันควรข่มใจ อดทน อดกลั้นและไม่ได้ตอบกลับ	3.00	0.80	4.20	0.95	-4.539	0.000*
3	ฉันสามารถบอกอารมณ์และความรู้สึกของฉันให้ผู้อื่นรู้	3.00	0.65	4.40	0.75	-6.251	0.000*
4	ฉันไม่ควรมองข้ามอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น	3.40	0.88	4.45	0.76	-3.844	0.000*
5	การที่ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นได้ ทำให้ฉันรู้สึกเห็นอกเห็นใจและสงสารในโชคชะตาของเขา	3.45	0.69	4.55	0.69	-4.857	0.000*
6	ฉันควรพอใจและยอมรับในสิ่งที่ฉันเป็น	3.80	0.70	4.60	0.68	-3.502	0.001*
7	ก่อนลงมือทำสิ่งใด ฉันควรพร้อมที่จะยอมรับความผิดหวัง	3.15	0.81	4.55	0.61	-6.195	0.000*
8	ฉันไม่ควรอิจฉาริษยาผู้อื่น	3.70	0.93	4.60	0.50	-3.656	0.001*
9	ฉันควรเปิดใจให้กว้าง รับฟังความคิดเห็น และยอมรับในความแตกต่างของผู้อื่น	3.90	0.97	4.75	0.44	-3.428	0.002*
10	สำหรับฉันแล้วทุกปัญหา ก็มีทางออกเสมอ	3.85	0.49	4.70	0.47	-5.868	0.000*

ตารางที่ 24 (ต่อ) การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อ	ลักษณะความคิดเห็น	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t-test	p-value
		(N=20)		(N=20)			
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
11	ฉันไม่ควรใช้อารมณ์ในการแก้ไข ปัญหา	3.65	0.88	4.45	0.69	-3.041	0.004*
12	ฉันควรเก็บอารมณ์ที่ไม่พึง ประสงค์เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ ฉันไม่ปรารถนา	3.20	1.11	4.25	0.79	-3.273	0.002*
13	เมื่อเกิดสิ่งที่ผิดพลาดเกิดขึ้น ฉัน ควรใช้สติในการแก้ไขปัญหาต่างๆ	3.65	0.88	4.60	0.60	-3.832	0.000*
14	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉัน สามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้	3.55	0.61	4.20	0.69	-3.339	0.002*
15	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลาย อารมณ์ได้	3.50	0.60	4.70	0.47	-7.239	0.000*
	รวม	3.47	0.29	4.49	0.14	-4.490	0.000*

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 24 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยระดับความคิดเห็นเฉลี่ยหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีค่าเท่ากับ 3.47 และ 4.49 ตามลำดับ ทั้งนี้เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ลักษณะความคิดเห็นเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ทุกข้อมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตอนที่ 4 ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาครอบครัวของโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา นำเสนอผลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรม ผลการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรม ทั้งภายในกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง และระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 25 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อ	พฤติกรรมเกี่ยวกับ ทักษะทางอารมณ์	กลุ่มควบคุม (N=20)			กลุ่มทดลอง (N=20)		
		\bar{X}	S.D.	ความหมาย	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
1	ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกต่างๆที่ เกิดขึ้นแม้ว่าความรู้สึกนั้นๆจะ ละเอียดอ่อนเพียงใด	3.05	1.19	ปฏิบัติ บางครั้ง	3.30	0.73	ปฏิบัติ บางครั้ง
2	ฉันมักจะมีอารมณ์ไม่ดี	2.20	0.70	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	2.50	0.69	ปฏิบัติ บางครั้ง
3	ฉันบอกไม่ได้ว่าฉันเสียใจเรื่องอะไร	2.15	0.88	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	2.75	1.07	ปฏิบัติ บางครั้ง
4	ฉันไม่รู้สาเหตุในการเกิดอารมณ์ ต่างๆของฉัน	1.90	0.72	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	2.75	1.33	ปฏิบัติ บางครั้ง
5	ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกของคน อื่นได้ โดยที่เขาไม่ต้องมาบอกฉัน ว่าเขารู้สึกอย่างไร	2.60	1.23	ปฏิบัติ บางครั้ง	2.80	1.06	ปฏิบัติ บางครั้ง
6	ฉันสามารถรับรู้ได้ว่าเพื่อนรู้สึก อย่างไร หรือเพื่อนามี ความสัมพันธ์กันอย่างไรโดยที่เขา ไม่ต้องบอกให้ฉันทราบ	3.05	1.05	ปฏิบัติ บางครั้ง	3.05	0.83	ปฏิบัติ บางครั้ง
7	ฉันบอกไม่ได้ว่าขณะนี้ฉันรู้สึกเช่น ไร	2.25	0.79	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	2.25	0.72	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง

ตารางที่ 25 (ต่อ) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์
ในด้านพฤติกรรมก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อ	พฤติกรรมเกี่ยวกับ ทักษะทางอารมณ์	กลุ่มควบคุม (N=20)			กลุ่มทดลอง (N=20)		
		\bar{X}	S.D.	ความหมาย	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
8	ฉันสามารถสร้างกำลังใจให้กับ ตัวเองได้	3.65	0.81	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	4.00	1.12	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
9	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉัน รู้สึกโกรธ	2.00	0.80	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	1.90	0.72	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
10	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมี อารมณ์เปลี่ยนแปลง	3.55	0.95	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	3.80	1.00	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
11	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมัก ปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อน คลายหรือสนุกสนานได้	3.40	0.94	ปฏิบัติ บางครั้ง	3.65	1.14	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
12	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ ฉันไม่มีความสุข	2.40	0.68	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	2.20	0.77	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
13	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉัน รับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน	3.35	0.93	ปฏิบัติ บางครั้ง	3.80	1.00	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
14	ฉันรู้สึกกระวนกระวายใจ เวลา ที่ต้องไปแข่งขันอะไรกับใคร	2.30	0.66	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	2.05	0.76	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
15	แม้ไม่สมหวัง ฉันก็ไม่ยอมแพ้ ยังคงสู้ต่อไปด้วยความหวัง	3.65	0.81	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	4.05	0.95	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
16	ฉันยินดีรอคอยเพื่อความสำเร็จ ของฉัน	3.75	0.97	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	3.95	0.99	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
17	ฉันรู้สึกยุ่งยากลำบากใจที่จะ จัดการกับปัญหาสัมพันธภาพ หรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้น	2.30	0.73	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	2.45	0.83	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
18	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึก หมดกำลังใจ	2.40	0.75	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	2.35	0.99	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง

ตารางที่ 25 (ต่อ) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์
ในด้านพฤติกรรมก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อ	พฤติกรรมเกี่ยวกับ ทักษะทางอารมณ์	กลุ่มควบคุม (N=20)			กลุ่มทดลอง (N=20)		
		\bar{X}	S.D.	ความหมาย	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
19	แม้ฉันจะล้มเหลว แต่ฉันก็จะ พยายามสู้ต่อไป	3.65	0.81	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	4.00	0.92	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
20	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่ง ใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น	2.40	0.60	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	2.25	0.91	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
21	ฉันมักทุกขหรือกับเรื่อง เล็กๆน้อยๆที่เกิดขึ้นเสมอ	2.20	0.77	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	2.65	0.67	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
22	ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจ แก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับ ฉัน	1.95	0.69	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	2.80	1.19	ปฏิบัติ บางครั้ง
23	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่น ได้ยาก	2.25	0.64	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	2.45	0.83	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
24	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้ จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ	2.15	0.67	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	2.75	1.29	ปฏิบัติ บางครั้ง
25	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่ง ดี ๆ มากกว่าฉัน	1.75	0.72	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	2.25	1.11	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
26	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น	1.90	0.55	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	2.30	1.26	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
27	เวลาฉันโกรธ ฉันจะพยายาม ควบคุมอารมณ์โกรธนั้นไว้	3.30	0.80	ปฏิบัติ บางครั้ง	3.45	0.99	ปฏิบัติ บางครั้ง
28	ฉันสามารถระงับอารมณ์หรือ ความรู้สึกทุกขใจต่างๆได้ โดย ไม่ให้อารมณ์หรือความรู้สึก นั้นๆมาเป็นอุปสรรคในชีวิต	3.15	0.88	ปฏิบัติ บางครั้ง	3.20	1.00	ปฏิบัติ บางครั้ง

ตารางที่ 25 (ต่อ) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์
ในด้านพฤติกรรมก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อ	พฤติกรรมเกี่ยวกับ ทักษะทางอารมณ์	กลุ่มควบคุม (N=20)			กลุ่มทดลอง (N=20)		
		\bar{X}	S.D.	ความหมาย	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
29	หากมีอุปสรรคในการทำงาน ฉันจะพยายามเอาชนะ อุปสรรคนั้นให้ได้	3.25	0.55	ปฏิบัติ บางครั้ง	3.85	1.04	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
30	ฉันยิ้มให้กับเพื่อนแม้ว่าฉันจะ เพิ่งทะเลาะกับน้องหรือพี่ของ ฉัน	3.65	0.81	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	4.05	0.89	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
31	ฉันสามารถพูดคุยได้อย่างปกติ กับคนที่ฉันไม่ชอบ	2.70	0.92	ปฏิบัติ บางครั้ง	3.60	1.14	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
32	ฉันสามารถยิ้มให้กับคนที่ฉันรู้ ว่าเขาเกลียดฉัน	2.75	1.21	ปฏิบัติ บางครั้ง	3.15	1.08	ปฏิบัติ บางครั้ง
33	แม้จะมีเรื่องไม่สบายใจ แต่ฉัน ก็ยังมีสมาธิในการทำงาน	3.00	0.80	ปฏิบัติ บางครั้ง	3.55	0.89	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
34	ฉันไม่สามารถพูดคุยกับคนที่ ฉันเพิ่งรู้จักได้	1.95	0.76	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	2.25	1.02	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
35	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึก หงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ ไม่ได้	2.30	0.92	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	2.25	0.64	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
36	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บริการ เป้าหมายที่พอใจ	3.15	0.99	ปฏิบัติ บางครั้ง	3.20	0.89	ปฏิบัติ บางครั้ง
37	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรง ต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย	2.05	0.51	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	2.20	0.83	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
38	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ใน สังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับ ความเคยชินของฉัน	2.15	0.67	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	2.25	0.64	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง

ตารางที่ 25 (ต่อ) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์
ในด้านพฤติกรรมก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อ	พฤติกรรมเกี่ยวกับ ทักษะทางอารมณ์	กลุ่มควบคุม (N=20)			กลุ่มทดลอง (N=20)		
		\bar{X}	S.D.	ความหมาย	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
39	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย	4.10	0.97	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	3.75	1.07	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
	รวม	3.59	0.39	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	3.41	0.38	ปฏิบัติ บางครั้ง

จากตารางที่ 25 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมก่อนทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า เด็กและเยาวชนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง คือ 3.59 และกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมอยู่ในระดับปฏิบัติบางครั้ง คือ 3.41 โดยกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมด้านบวกสูงที่สุดในข้อที่ 39 ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง คือ 4.10 และกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมด้านบวกสูงที่สุดในข้อที่ 30 ฉันยิ้มให้กับเพื่อนแม้ว่าฉันจะเพิ่งทะเลาะกับน้องหรือพี่ของฉัน อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง คือ 4.05 และกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมด้านลบ อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง คือ 2.14 ส่วนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมด้านลบ อยู่ในระดับปฏิบัติบางครั้ง คือ 2.51 โดยกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมด้านลบสูงที่สุดในข้อที่ 25 ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน ซึ่งอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง คือ 1.75 และกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมด้านลบสูงที่สุดในข้อที่ 9 ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ ซึ่งอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง คือ 1.90

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 26 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อ	พฤติกรรมเกี่ยวกับ ทักษะทางอารมณ์	กลุ่มควบคุม (N=20)			กลุ่มทดลอง (N=20)		
		\bar{X}	S.D.	ความหมาย	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
1	ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกต่างๆที่ เกิดขึ้นแม้ว่าความรู้สึกนั้นๆจะ ละเอียดอ่อนเพียงใด	3.25	0.72	ปฏิบัติ บางครั้ง	3.30	0.57	ปฏิบัติ บางครั้ง
2	ฉันมักจะมีอารมณ์ไม่ดี	2.75	0.64	ปฏิบัติ บางครั้ง	3.80	0.77	ปฏิบัติ นานๆครั้ง
3	ฉันบอกไม่ได้ว่าฉันเสียใจเรื่องอะไร	3.10	0.79	ปฏิบัติ บางครั้ง	4.00	0.86	ปฏิบัติ นานๆครั้ง
4	ฉันไม่รู้สาเหตุในการเกิดอารมณ์ ต่างๆของฉัน	3.25	1.11	ปฏิบัติ บางครั้ง	4.20	0.70	ปฏิบัติ นานๆครั้ง
5	ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกของคน อื่นได้ โดยที่เขาไม่ต้องมาบอกฉัน ว่าเขารู้สึกอย่างไร	2.85	1.18	ปฏิบัติ บางครั้ง	3.35	1.31	ปฏิบัติ บางครั้ง
6	ฉันสามารถรับรู้ได้ว่าเพื่อนรู้สึก อย่างไร หรือเพื่อนามี ความสัมพันธ์กันอย่างไรโดยที่เขา ไม่ต้องบอกให้ฉันทราบ	2.65	0.88	ปฏิบัติ บางครั้ง	3.35	1.04	ปฏิบัติ บางครั้ง
7	ฉันบอกไม่ได้ว่าขณะนี้ฉันรู้สึกเช่น ไร	2.10	0.72	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	3.80	0.83	ปฏิบัติ นานๆครั้ง
8	ฉันสามารถสร้างกำลังใจให้กับ ตัวเองได้	3.60	0.68	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	4.35	0.81	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
9	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึก โกรธ	2.15	0.67	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	3.85	0.88	ปฏิบัติ นานๆครั้ง
10	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมี อารมณ์เปลี่ยนแปลง	3.55	0.61	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	3.95	0.76	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง

ตารางที่ 26 (ต่อ) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์
ในด้านพฤติกรรมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อ	พฤติกรรมเกี่ยวกับ ทักษะทางอารมณ์	กลุ่มควบคุม (N=20)			กลุ่มทดลอง (N=20)		
		\bar{X}	S.D.	ความหมาย	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
11	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมัก ปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่องคลาย หรือสนุกสนานได้	3.45	0.89	ปฏิบัติ บางครั้ง	3.90	1.07	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
12	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉัน ไม่มีความสุข	2.25	0.55	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	4.05	0.83	ปฏิบัติ นานๆครั้ง
13	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน	3.30	0.73	ปฏิบัติ บางครั้ง	3.95	0.51	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
14	ฉันรู้สึกกระวนกระวายใจ เวลาที่ ต้องไปแข่งขันอะไรกับใคร	2.30	0.73	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	3.80	0.70	ปฏิบัติ นานๆครั้ง
15	แม้ไม่สมหวัง ฉันก็ไม่ยอมแพ้ ยังคงสู้ต่อไปด้วยความหวัง	3.90	0.64	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	4.15	0.98	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
16	ฉันยินดีรอคอยเพื่อความสำเร็จ ของฉัน	3.80	0.77	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	4.30	0.92	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
17	ฉันรู้สึกยุ่งยากลำบากใจที่จะ จัดการกับปัญหาสัมพันธภาพหรือ ความขัดแย้งที่เกิดขึ้น	2.50	0.51	ปฏิบัติ บางครั้ง	3.90	0.79	ปฏิบัติ นานๆครั้ง
18	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมด กำลังใจ	2.50	0.76	ปฏิบัติ บางครั้ง	4.10	0.79	ปฏิบัติ นานๆครั้ง
19	แม้ฉันจะล้มเหลว แต่ฉันก็จะ พยายามสู้ต่อไป	3.85	0.37	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	4.10	0.79	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
20	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใด สิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น	2.75	0.97	ปฏิบัติ บางครั้ง	3.85	0.81	ปฏิบัติ นานๆครั้ง
21	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆน้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ	2.90	1.12	ปฏิบัติ บางครั้ง	3.65	0.59	ปฏิบัติ นานๆครั้ง

ตารางที่ 26 (ต่อ) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์
ในด้านพฤติกรรมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อ	พฤติกรรมเกี่ยวกับ ทักษะทางอารมณ์	กลุ่มควบคุม (N=20)			กลุ่มทดลอง (N=20)		
		\bar{X}	S.D.	ความหมาย	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
22	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหา เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน	3.20	0.83	ปฏิบัติ บางครั้ง	3.75	0.85	ปฏิบัติ นานๆครั้ง
23	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ ยาก	3.05	0.76	ปฏิบัติ บางครั้ง	3.65	0.75	ปฏิบัติ นานๆครั้ง
24	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้ จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ	2.85	0.93	ปฏิบัติ บางครั้ง	3.75	1.16	ปฏิบัติ นานๆครั้ง
25	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน	3.40	1.09	ปฏิบัติ บางครั้ง	4.20	0.70	ปฏิบัติ นานๆครั้ง
26	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น	3.20	1.32	ปฏิบัติ บางครั้ง	4.60	0.82	ไม่เคย ปฏิบัติ
27	เวลาฉันโกรธ ฉันจะพยายาม ควบคุมอารมณ์โกรธนั้นไว้	3.45	0.83	ปฏิบัติ บางครั้ง	3.55	0.83	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
28	ฉันสามารถระงับอารมณ์หรือ ความรู้สึกทุกขีใจต่างๆได้ โดย ไม่ให้อารมณ์หรือความรู้สึกนั้นๆ มาเป็นอุปสรรคในชีวิต	3.60	0.75	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	3.60	0.94	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
29	หากมีอุปสรรคในการทำงาน ฉัน จะพยายามเอาชนะอุปสรรคนั้นให้ ได้	3.75	0.55	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	3.95	1.05	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
30	ฉันยอมให้กับเพื่อนแม้ว่าฉันจะเพิ่ง ทะเลาะกับน้องหรือพี่ของฉัน	3.40	0.94	ปฏิบัติ บางครั้ง	4.05	0.69	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
31	ฉันสามารถพูดคุยได้อย่างปกติกับ คนที่ฉันไม่ชอบ	2.90	1.07	ปฏิบัติ บางครั้ง	3.90	0.79	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
32	ฉันสามารถยอมให้กับคนที่ฉันรู้ว่า เขาเกลียดฉัน	2.80	1.24	ปฏิบัติ บางครั้ง	3.15	1.04	ปฏิบัติ บางครั้ง

ตารางที่ 26 (ต่อ) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์
ในด้านพฤติกรรมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อ	พฤติกรรมเกี่ยวกับ ทักษะทางอารมณ์	กลุ่มควบคุม (N=20)			กลุ่มทดลอง (N=20)		
		\bar{X}	S.D.	ความหมาย	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
33	แม้จะมีเรื่องไม่สบายใจ แต่ฉันก็ ยังมีสมาธิในการทำงาน	3.25	0.72	ปฏิบัติ บางครั้ง	3.65	0.82	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
34	ฉันไม่สามารถพูดคุยกับคนที่ฉัน เพิ่งรู้จักได้	2.30	0.87	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	3.70	0.87	ปฏิบัติ นานๆครั้ง
35	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิด จนควบคุมอารมณ์ไม่ได้	2.55	0.69	ปฏิบัติ บางครั้ง	4.00	0.79	ปฏิบัติ นานๆครั้ง
36	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุ เป้าหมายที่พอใจ	3.15	0.88	ปฏิบัติ บางครั้ง	3.55	0.76	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
37	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อ ปัญหาเพียงเล็กน้อย	2.00	0.65	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	3.85	0.81	ปฏิบัติ นานๆครั้ง
38	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่ มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชิน ของฉัน	2.20	0.77	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	3.55	0.82	ปฏิบัติ นานๆครั้ง
39	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย	3.80	1.10	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	4.15	0.88	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง
	รวม	3.38	0.38	ปฏิบัติ บางครั้ง	3.80	0.36	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง

จากตารางที่ 26 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมหลังทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า เด็กและเยาวชนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมอยู่ในระดับปฏิบัติบางครั้ง คือ 3.38 และกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง คือ 3.80 โดยกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมด้านบวกสูงที่สุดในข้อที่ 15 แม้ไม่สมหวัง ฉันก็ไม่ยอมแพ้ ยังคงสู้ต่อไปด้วยความหวัง อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง คือ 3.90 และกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมด้านบวกสูงที่สุดในข้อที่ 8 ฉันสามารถสร้างกำลังใจให้กับตัวเองได้ อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง คือ 4.35 และกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมด้านลบ ซึ่งอยู่ในระดับปฏิบัติบางครั้ง

คือ 2.67 ส่วนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมด้านลบ ซึ่งอยู่ในระดับปฏิบัติมานานๆ ครั้ง คือ 3.90 โดยกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมด้านลบสูงที่สุดในข้อที่ 37 ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย ซึ่งอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง คือ 2.00 และกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมด้านลบสูงที่สุดในข้อที่ 38 ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน ซึ่งอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง คือ 3.55

ตารางที่ 27 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

ข้อ	พฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t-test	p-value
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1	ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้นแม้ว่าความรู้สึกนั้นๆจะละเอียดอ่อนเพียงใด	3.05	1.19	3.25	0.72	-0.593	0.560
2	ฉันมักจะมีอารมณ์ไม่ดี	2.20	0.70	2.75	0.64	-2.342	0.030
3	ฉันบอกไม่ได้ว่าฉันเสียใจเรื่องอะไร	2.15	0.88	3.10	0.79	-3.567	0.002
4	ฉันไม่รู้สาเหตุในการเกิดอารมณ์ต่างๆของฉัน	1.90	0.72	3.25	1.11	-4.613	0.000
5	ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกของคนอื่นได้โดยที่เราไม่ต้องมาบอกฉันว่าเขารู้สึกอย่างไร	2.60	1.23	2.85	1.18	-0.691	0.498
6	ฉันสามารถรับรู้ได้ว่าเพื่อนๆรู้สึกอย่างไรหรือเพื่อนที่มีความสัมพันธ์กันอย่างไรโดยที่เราไม่ต้องบอกให้ฉันทราบ	3.05	1.05	2.65	0.88	1.285	0.214
7	ฉันบอกไม่ได้ว่าขณะนี้ฉันรู้สึกเช่นไร	2.25	0.79	2.10	0.72	0.590	0.562
8	ฉันสามารถสร้างกำลังใจให้กับตัวเองได้	3.65	0.81	3.60	0.68	0.181	0.858
9	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ	2.00	0.80	2.15	0.67	-0.616	0.545
10	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง	3.55	0.95	3.55	0.61	0.000	1.000

ตารางที่ 27 (ต่อ) การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมก่อน และหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

ข้อ	พฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทาง อารมณ์	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t-test	p-value
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
11	เมื่อมีเรื่องทำให้เครียด ฉันมัก ปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือ สนุกสนานได้	3.40	0.94	3.45	0.89	-0.188	0.858
12	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มี ความสุข	2.40	0.68	2.25	0.55	0.767	0.453
13	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่า เกิดอะไรขึ้นกับฉัน	3.35	0.93	3.30	0.73	0.195	0.847
14	ฉันรู้สึกกระวนกระวายใจ เวลาที่ต้องไป แข่งขันอะไรกับใคร	2.30	0.66	2.30	0.73	0.000	1.000
15	แม้ไม่สมหวัง ฉันก็ไม่ยอมแพ้ ยังคงสู้ ต่อไปด้วยความหวัง	3.65	0.81	3.90	0.64	-1.314	0.204
16	ฉันยินดีรอคอยเพื่อความสำเร็จของฉัน	3.75	0.97	3.80	0.77	-0.213	0.834
17	ฉันรู้สึกยุ่งยากลำบากใจที่จะจัดการกับ ปัญหาสัมพันธภาพหรือความขัดแย้งที่ เกิดขึ้น	2.30	0.73	2.50	0.51	-1.000	0.330
18	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมด กำลังใจ	2.40	0.75	2.50	0.76	-0.462	0.649
19	แม้ฉันจะล้มเหลว แต่ฉันก็จะพยายามสู้ ต่อไป	3.65	0.81	3.85	0.37	-1.000	0.330
20	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อผู้อื่น	2.40	0.60	2.75	0.97	-1.377	0.185
21	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กน้อยๆที่ เกิดขึ้นเสมอ	2.20	0.77	2.90	1.12	-2.152	0.044
22	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็น เรื่องยากสำหรับฉัน	1.95	0.69	3.20	0.83	-6.140	0.000

ตารางที่ 27 (ต่อ) การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมก่อน และหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

ข้อ	พฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทาง อารมณ์	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t-test	p-value
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
23	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ ยาก	2.25	0.64	3.05	0.76	-0.244	0.299
24	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้ จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ	2.15	0.67	2.85	0.93	-3.238	0.004
25	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน	1.75	0.72	3.40	1.09	-5.180	0.000
26	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น	1.90	0.55	3.20	1.32	-3.812	0.001
27	เวลาฉันโกรธ ฉันจะพยายามควบคุม อารมณ์โกรธนั้นไว้	3.30	0.80	3.45	0.83	-0.547	0.591
28	ฉันสามารถระงับอารมณ์หรือ ความรู้สึกทุกชนิดต่างๆได้ โดยไม่ให้ อารมณ์หรือความรู้สึกนั้นๆมาเป็น อุปสรรคในชีวิต	3.15	0.88	3.60	0.75	-1.484	0.154
29	หากมีอุปสรรคในการทำงาน ฉันจะ พยายามเอาชนะอุปสรรคนั้นให้ได้	3.25	0.55	3.75	0.55	-2.703	0.014
30	ฉันยิ้มให้กับเพื่อนแม้ว่าฉันจะเพิ่ง ทะเลาะกับน้องหรือพี่ของฉัน	3.65	0.81	3.40	0.94	0.960	0.349
31	ฉันสามารถพูดคุยได้อย่างปกติกับ คนที่ฉันไม่ชอบ	2.70	0.92	2.90	1.07	-0.623	0.541
32	ฉันสามารถยิ้มให้กับคนที่ฉันรู้ว่าเขา เกลียดฉัน	2.75	1.21	2.80	1.24	-0.123	0.904
33	แม้จะมีเรื่องไม่สบายใจ แต่ฉันก็ยัง สมาธิในการทำงาน	3.00	0.80	3.25	0.72	-0.960	0.349
34	ฉันไม่สามารถพูดคุยกับคนที่ฉันเพิ่ง รู้จักได้	1.95	0.76	2.30	0.87	-1.234	0.232

ตารางที่ 27 (ต่อ) การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

ข้อ	พฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t-test	p-value
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
35	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้	2.30	0.92	2.55	0.69	-0.925	0.367
36	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ	3.15	0.99	3.15	0.88	0.000	1.000
37	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย	2.05	0.51	2.00	0.65	0.237	0.815
38	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน	2.15	0.67	2.20	0.77	-0.237	0.815
39	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย	4.10	0.97	3.80	1.10	0.946	0.356
รวม		105.70	8.55	117.60	8.54	-3.637	0.323

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 27 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมทุกข้อ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 28 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ข้อ	พฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t-test	p-value
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1	ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้นแม้ว่าความรู้สึกนั้นๆจะละเอียดอ่อนเพียงใด	3.30	0.73	3.30	0.57	0.000	1.000
2	ฉันมักจะมีอารมณ์ไม่ดี	2.50	0.69	3.80	0.77	-4.772	0.000*
3	ฉันบอกไม่ได้ว่าฉันเสียใจเรื่องอะไร	2.75	1.07	4.00	0.86	-3.455	0.003*
4	ฉันไม่รู้สาเหตุในการเกิดอารมณ์ต่างๆของฉัน	2.75	1.33	4.20	0.70	-4.040	0.001*
5	ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกของคนอื่นได้โดยที่เขาไม่ต้องมาบอกฉันว่าเขารู้สึกอย่างไร	2.80	1.06	3.35	1.31	-1.764	0.094
6	ฉันสามารถรับรู้ได้ว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไรหรือเพื่อนมีความสัมพันธ์กันอย่างไรโดยที่เขาไม่ต้องบอกให้ฉันทราบ	3.05	0.83	3.35	1.04	-1.301	0.209
7	ฉันบอกไม่ได้ว่าขณะนี้ฉันรู้สึกเช่นไร	2.25	0.72	3.80	0.83	-6.601	0.000*
8	ฉันสามารถสร้างกำลังใจให้กับตัวเองได้	4.00	1.12	4.35	0.81	-0.960	0.349
9	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ	1.90	0.72	3.85	0.88	-7.065	0.000*
10	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง	3.80	1.00	3.95	0.76	-0.679	0.505
11	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้	3.65	1.14	3.90	1.07	-0.754	0.460
12	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข	2.20	0.77	4.05	0.83	-7.278	0.000*

ตารางที่ 28 (ต่อ) การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมก่อน และหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ข้อ	พฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทาง อารมณ์	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t-test	p-value
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
13	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่า เกิดอะไรขึ้นกับฉัน	3.80	1.00	3.95	0.51	-0.590	0.562
14	ฉันรู้สึกกระวนกระวายใจ เวลาที่ต้อง ไปแข่งขันอะไรกับใคร	2.05	0.76	3.80	0.70	-7.000	0.000*
15	แม้ไม่สมหวัง ฉันก็ไม่ยอมแพ้ ยังคงสู้ ต่อไปด้วยความหวัง	4.05	0.95	4.15	0.98	-0.266	0.793
16	ฉันยินดีรอคอยเพื่อความสำเร็จของฉัน	3.95	0.99	4.30	0.92	-1.000	0.330
17	ฉันรู้สึกยุ่งยากลำบากใจที่จะจัดการ กับปัญหาสัมพันธภาพหรือความ ขัดแย้งที่เกิดขึ้น	2.45	0.83	3.90	0.79	-4.781	0.000*
18	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมด กำลังใจ	2.35	0.99	4.10	0.79	-7.315	0.000*
19	แม้ฉันจะล้มเหลว แต่ฉันก็จะพยายาม สู้ต่อไป	4.00	0.92	4.10	0.79	-0.370	0.716
20	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่ง หนึ่งเพื่อผู้อื่น	2.25	0.91	3.85	0.81	-5.812	0.000*
21	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆน้อยๆที่ เกิดขึ้นเสมอ	2.65	0.67	3.65	0.59	-6.164	0.000*
22	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็น เรื่องยากสำหรับฉัน	2.80	1.19	3.75	0.85	-2.894	0.009*
23	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก	2.45	0.83	3.65	0.75	-4.857	0.000*
24	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้ จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ	2.75	1.29	3.75	1.16	-2.330	0.031*
25	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน	2.25	1.11	4.20	0.70	-6.622	0.000*

ตารางที่ 28 (ต่อ) การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมก่อน และหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ข้อ	พฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทาง อารมณ์	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t-test	p-value
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
26	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น	2.30	1.26	4.60	0.82	-7.254	0.000*
27	เวลาฉันโกรธ ฉันจะพยายาม ควบคุมอารมณ์โกรธนั้นไว้	3.45	0.99	3.55	0.83	-0.418	0.681
28	ฉันสามารถระงับอารมณ์หรือ ความรู้สึกทุกซีใจต่างๆได้ โดย ไม่ให้อารมณ์หรือความรู้สึกนั้นๆ มาเป็นอุปสรรคในชีวิต	3.20	1.00	3.60	0.94	-1.322	0.202
29	หากมีอุปสรรคในการทำงาน ฉัน จะพยายามเอาชนะอุปสรรคนั้น ให้ได้	3.85	1.04	3.95	1.05	-0.261	0.797
30	ฉันยอมให้กับเพื่อนแม้ว่าฉันจะเพิ่ง ทะเลาะกับน้องหรือพี่ของฉัน	4.05	0.89	4.05	0.69	0.000	1.000
31	ฉันสามารถพูดคุยได้อย่างปกติ กับคนที่ฉันไม่ชอบ	3.60	1.14	3.90	0.79	-0.972	0.343
32	ฉันสามารถยอมให้กับคนที่ฉันรู้ว่า เขาเกลียดฉัน	3.15	1.08	3.15	1.04	0.000	1.000
33	แม้จะมีเรื่องไม่สบายใจ แต่ฉันก็ ยังมีสมาธิในการทำงาน	3.55	0.89	3.65	0.82	-0.438	0.666
34	ฉันไม่สามารถพูดคุยกับคนที่ฉัน เพิ่งรู้จักได้	2.25	1.02	3.70	0.87	-4.216	0.000*
35	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิด จนควบคุมอารมณ์ไม่ได้	2.25	0.64	4.00	0.79	-9.952	0.000*
36	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุ เป้าหมายที่พอใจ	3.20	0.89	3.55	0.76	-1.161	0.260

ตารางที่ 28 (ต่อ) การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ข้อ	พฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์	กลุ่มควบคุม (N=20)		กลุ่มทดลอง (N=20)		t-test	p-value
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
		37	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย	2.20	0.83		
38	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน	2.25	0.64	3.55	0.82	-5.638	0.000*
39	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย	3.75	1.07	4.15	0.88	-1.817	0.088
	รวม	115.80	10.90	150.30	11.67	-11.781	0.000*

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 28 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่า หลังการทดลองผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้น

ตารางที่ 29 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อ	พฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์	กลุ่มควบคุม (N=20)		กลุ่มทดลอง (N=20)		t-test	p-value
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
		1	ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้น แม้ว่าความรู้สึกนั้นๆจะละเอียดอ่อนเพียงใด	3.05	1.19		
2	ฉันมักจะมีอารมณ์ไม่ดี	2.20	0.70	2.50	0.69	-1.371	0.178
3	ฉันบอกไม่ได้ว่าฉันเสียใจเรื่องอะไร	2.15	0.88	2.75	1.07	-1.941	0.060

ตารางที่ 29 (ต่อ) การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อ	พฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์	กลุ่มควบคุม (N=20)		กลุ่มทดลอง (N=20)		t-test	p-value
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
		4	ฉันไม่รู้สาเหตุในการเกิดอารมณ์ต่างๆ ของฉัน	1.90	0.72		
5	ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกของคนอื่นได้ โดยที่เขาไม่ต้องมาบอกฉันว่าเขารู้สึก อย่างไร	2.60	1.23	2.80	1.06	-0.551	0.585
6	ฉันสามารถรับรู้ได้ว่าเพื่อนๆรู้สึกอย่างไร หรือเพื่อนๆมีความสัมพันธ์กันอย่างไร โดยที่เขาไม่ต้องบอกให้ฉันทราบ	3.05	1.05	3.05	0.83	0.000	1.000
7	ฉันบอกไม่ได้ว่าขณะนี้ฉันรู้สึกเช่นไร	2.25	0.79	2.25	0.72	0.000	1.000
8	ฉันสามารถสร้างกำลังใจให้กับตัวเองได้	3.65	0.81	4.00	1.12	-1.129	0.266
9	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ	2.00	0.80	1.90	0.72	0.418	0.679
10	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์ เปลี่ยนแปลง	3.55	0.95	3.80	1.00	-0.811	0.423
11	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมัก ปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือ สนุกสนานได้	3.40	0.94	3.65	1.14	-0.758	0.453
12	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มี ความสุข	2.40	0.68	2.20	0.77	0.872	0.389
13	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่า เกิดอะไรขึ้นกับฉัน	3.35	0.93	3.80	1.00	-1.467	0.151
14	ฉันรู้สึกกระวนกระวายใจ เวลาที่ต้องไป แข่งขันอะไรกับใคร	2.30	0.66	2.05	0.76	1.114	0.272
15	แม้ไม่สมหวัง ฉันก็ไม่ยอมแพ้ ยังคงสู้ ต่อไปด้วยความหวัง	3.65	0.81	4.05	0.95	-1.436	0.159

ตารางที่ 29 (ต่อ) การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อ	พฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์	กลุ่มควบคุม (N=20)		กลุ่มทดลอง (N=20)		t-test	p-value
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
		16	ฉันยินดีรอคอยเพื่อความสำเร็จของฉัน	3.75	0.97		
17	ฉันรู้สึกยุ่งยากลำบากใจที่จะจัดการกับปัญหาสัมพันธภาพหรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้น	2.30	0.73	2.45	0.83	-0.608	0.547
18	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ	2.40	0.75	2.35	0.99	0.180	0.858
19	แม้ฉันจะล้มเหลว แต่ฉันก็จะพยายามสู้ต่อไป	3.65	0.81	4.00	0.92	-1.277	0.209
20	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น	2.40	0.60	2.25	0.91	0.616	0.542
21	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กน้อยที่เกิดขึ้นเสมอ	2.20	0.77	2.65	0.67	-1.974	0.056
22	ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน	1.95	0.69	2.80	1.19	-2.756	0.010*
23	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก	2.25	0.64	2.45	0.83	-0.857	0.397
24	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ	2.15	0.67	2.75	1.29	-1.842	0.076
25	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน	1.75	0.72	2.25	1.11	-1.684	0.100
26	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น	1.90	0.55	2.30	1.26	-1.300	0.205
27	เวลาฉันโกรธ ฉันจะพยายามควบคุมอารมณ์โกรธนั้นไว้	3.30	0.80	3.45	0.99	-0.524	0.603

ตารางที่ 29 (ต่อ) การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อ	พฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์	กลุ่มควบคุม (N=20)		กลุ่มทดลอง (N=20)		t-test	p-value
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
		28	ฉันสามารถระงับอารมณ์หรือความรู้สึกทุกหัวใจต่างๆได้ โดยไม่ให้อารมณ์หรือความรู้สึกนั้นๆมาเป็นอุปสรรคในชีวิต	3.15	0.88		
29	หากมีอุปสรรคในการทำงาน ฉันจะพยายามเอาชนะอุปสรรคนั้นให้ได้	3.25	0.55	3.85	1.04	-2.281	0.030*
30	ฉันยอมให้กับเพื่อนแม้ว่าฉันจะเพิ่งทะเลาะกับน้องหรือพี่ของฉัน	3.65	0.81	4.05	0.89	-1.487	0.145
31	ฉันสามารถพูดคุยได้อย่างปกติกับคนที่ฉันไม่ชอบ	2.70	0.92	3.60	1.14	-2.740	0.009*
32	ฉันสามารถยิ้มให้กับคนที่ฉันรู้ว่าเขาเกลียดฉัน	2.75	1.21	3.15	1.08	-1.099	0.278
33	แม้จะมีเรื่องไม่สบายใจ แต่ฉันก็ยังมีความสามารถในการทำงาน	3.00	0.80	3.55	0.89	-2.065	0.046*
34	ฉันไม่สามารถพูดคุยกับคนที่ฉันเพิ่งรู้จักได้	1.95	0.76	2.25	1.02	-1.055	0.298
35	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้	2.30	0.92	2.25	0.64	0.199	0.843
36	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ	3.15	0.99	3.20	0.89	-0.168	0.868
37	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย	2.05	0.51	2.20	0.83	-0.686	0.498
38	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน	2.15	0.67	2.25	0.64	-0.483	0.632

ตารางที่ 29 (ต่อ) การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อ	พฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์	กลุ่มควบคุม (N=20)		กลุ่มทดลอง (N=20)		t-test	p-value
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
		39	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย	4.10	0.97		
	รวม	105.70	8.55	115.80	10.90	-3.260	0.164

* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 29 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่า ก่อนการทดลอง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสองกลุ่มมีทักษะทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 30 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อ	พฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์	กลุ่มควบคุม (N=20)		กลุ่มทดลอง (N=20)		t-test	p-value
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
		1	ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้น แม้ว่าความรู้สึกนั้นๆจะละเอียดอ่อนเพียงใด	3.25	0.72		
2	ฉันมักจะมีอารมณ์ไม่ดี	2.75	0.64	3.80	0.77	-4.702	0.000*
3	ฉันบอกไม่ได้ว่าฉันเสียใจเรื่องอะไร	3.10	0.79	4.00	0.86	-3.454	0.001*
4	ฉันไม่รู้สาเหตุในการเกิดอารมณ์ต่างๆ ของฉัน	3.25	1.11	4.20	0.70	-3.226	0.003*

ตารางที่ 30 (ต่อ) การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อ	พฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์	กลุ่มควบคุม (N=20)		กลุ่มทดลอง (N=20)		t-test	p-value
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
		5	ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกของคนอื่นได้ โดยที่เขาไม่ต้องมาบอกฉันว่าเขารู้สึกอย่างไร	2.85	1.18		
6	ฉันสามารถรับรู้ได้ว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไร หรือเพื่อนมีความสัมพันธ์กันอย่างไร โดยที่เขาไม่ต้องบอกให้ฉันทราบ	2.65	0.88	3.35	1.04	-2.303	0.027*
7	ฉันบอกไม่ได้ว่าขณะนี้ฉันรู้สึกเช่นไร	2.10	0.72	3.80	0.83	-6.910	0.000*
8	ฉันสามารถสร้างกำลังใจให้กับตัวเองได้	3.60	0.68	4.35	0.81	-3.164	0.003*
9	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ	2.15	0.67	3.85	0.88	-6.895	0.000*
10	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอาการเปลี่ยนแปลง	3.55	0.61	3.95	0.76	-1.843	0.073
11	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้	3.45	0.89	3.90	1.07	-1.447	0.156
12	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข	2.25	0.55	4.05	0.83	-8.114	0.000*
13	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน	3.30	0.73	3.95	0.51	-3.255	0.003*
14	ฉันรู้สึกกระวนกระวายใจ เวลาที่ต้องไปแข่งขันอะไรกับใคร	2.30	0.73	3.80	0.70	-6.639	0.000*
15	แม้ไม่สมหวัง ฉันก็ไม่ยอมแพ้ ยังคงสู้ต่อไปด้วยความหวัง	3.90	0.64	4.15	0.98	-0.949	0.349
16	ฉันยินดีรอคอยเพื่อความสำเร็จของฉัน	3.80	0.77	4.30	0.92	-1.862	0.070

ตารางที่ 30 (ต่อ) การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อ	พฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์	กลุ่มควบคุม (N=20)		กลุ่มทดลอง (N=20)		t-test	p-value
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
		17	ฉันรู้สึกยุ่งยากลำบากใจที่จะจัดการกับปัญหาสัมพันธภาพหรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้น	2.50	0.51		
18	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ	2.50	0.76	4.10	0.79	-6.532	0.000*
19	แม้ฉันจะล้มเหลว แต่ฉันก็จะพยายามสู้ต่อไป	3.85	0.37	4.10	0.79	-1.286	0.209
20	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น	2.75	0.97	3.85	0.81	-3.895	0.000*
21	ฉันมักทักหรือรบกวนกับเรื่องเล็กๆน้อยๆที่เกิดขึ้นเสมอ	2.90	1.12	3.65	0.59	-2.654	0.013*
22	ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน	3.20	0.83	3.75	0.85	-2.065	0.046*
23	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก	3.05	0.76	3.65	0.75	-2.522	0.016*
24	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ	2.85	0.93	3.75	1.16	-2.698	0.010*
25	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆมากกว่าฉัน	3.40	1.09	4.20	0.70	-2.757	0.009*
26	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น	3.20	1.32	4.60	0.82	-4.024	0.000*
27	เวลาฉันโกรธ ฉันจะพยายามควบคุมอารมณ์โกรธนั้นไว้	3.45	0.83	3.55	0.83	-0.383	0.704
28	ฉันสามารถระงับอารมณ์หรือความรู้สึกทุกขใจต่างๆได้ โดยไม่ให้อารมณ์หรือความรู้สึกนั้นๆมาเป็นอุปสรรคในชีวิต	3.60	0.75	3.60	0.94	0.000	1.000

ตารางที่ 30 (ต่อ) การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อ	พฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์	กลุ่มควบคุม (N=20)		กลุ่มทดลอง (N=20)		t-test	p-value
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
		29	หากมีอุปสรรคในการทำงาน ฉันจะพยายามเอาชนะอุปสรรคนั้นให้ได้	3.75	0.55		
30	ฉันยิ้มให้กับเพื่อนแม้ว่าฉันจะเพิ่งทะเลาะกับน้องหรือพี่ของฉัน	3.40	0.94	4.05	0.69	-2.497	0.017*
31	ฉันสามารถพูดคุยได้อย่างปกติกับคนที่ฉันไม่ชอบ	2.90	1.07	3.90	0.79	-3.363	0.002*
32	ฉันสามารถยิ้มให้กับคนที่ฉันรู้ว่าเขาเกลียดฉัน	2.80	1.24	3.15	1.04	-0.967	0.340
33	แม้จะมีเรื่องไม่สบายใจ แต่ฉันก็ยังมีความดีในการทำงาน	3.25	0.72	3.65	0.82	-1.651	0.107
34	ฉันไม่สามารถพูดคุยกับคนที่ฉันเพิ่งรู้จักได้	2.30	0.87	3.70	0.87	-5.121	0.000*
35	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้	2.55	0.69	4.00	0.79	-6.175	0.000*
36	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ	3.15	0.88	3.55	0.76	-1.544	0.131
37	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย	2.00	0.65	3.85	0.81	-7.955	0.000*
38	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน	2.20	0.77	3.55	0.82	-5.355	0.000*
39	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย	3.80	1.10	4.15	0.88	-1.110	0.274
รวม		117.60	8.54	150.30	11.67	-10.116	0.000*

*p ≤ 0.05

จากตารางที่ 30 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่า หลังการทดลอง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสองกลุ่มมีทักษะทางอารมณ์แตกต่างกัน

ตอนที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจของการเข้าร่วมกิจกรรมจากแบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม

ตารางที่ 31 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจของการเข้าร่วมกิจกรรมจากแบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	N = 20		
		\bar{X}	S.D.	ความหมาย
ด้านกิจกรรมและวิทยากร				
1	เนื้อหาสาระของกิจกรรมสอดคล้องกับความต้องการของท่าน	4.35	0.67	พึงพอใจมาก
2	เนื้อหาสาระของกิจกรรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน	4.65	0.67	พึงพอใจมากที่สุด
3	เนื้อหาสาระของกิจกรรมมีความน่าสนใจและง่ายต่อการทำความเข้าใจ	4.45	0.76	พึงพอใจมาก
4	วิทยากรมีความรอบรู้และสามารถถ่ายทอดความรู้ได้ดี	4.50	0.61	พึงพอใจมากที่สุด
5	วิทยากรสามารถอธิบายให้ท่านมีความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์และนำไปปฏิบัติได้จริง	4.70	0.47	พึงพอใจมากที่สุด
รวม		4.53	0.64	พึงพอใจมากที่สุด
ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม (ปฏิบัติ)				
6	ความเหมาะสมของกิจกรรม	4.70	0.47	พึงพอใจมากที่สุด
7	เทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.50	0.61	พึงพอใจมากที่สุด

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	N = 20		
		\bar{X}	S.D.	ความหมาย
ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม (ปฏิบัติ)				
8	กิจกรรมเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญ	4.70	0.57	พึงพอใจมากที่สุด
9	ผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้	4.75	0.44	พึงพอใจมากที่สุด
รวม		4.66	0.52	พึงพอใจมากที่สุด
ด้านการจัดการ				
10	สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมมีความเหมาะสมและน่าสนใจ	4.55	0.51	พึงพอใจมากที่สุด
11	เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.80	0.41	พึงพอใจมากที่สุด
12	การจัดแบ่งกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.65	0.67	พึงพอใจมากที่สุด
13	ความพึงพอใจต่อกิจกรรมในภาพรวม	4.95	0.22	พึงพอใจมากที่สุด
รวม		4.74	0.45	พึงพอใจมากที่สุด
รวมทุกด้าน		4.63	0.54	พึงพอใจมากที่สุด

จากตารางที่ 31 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจของเด็กและเยาวชนในการเข้าร่วมกิจกรรมจากแบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม พบว่า เด็กและเยาวชนมีความพึงพอใจเฉลี่ยในด้านรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.63$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความพึงพอใจเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ด้านการจัดการ ($\bar{X} = 4.74$) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา คือ ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม (ปฏิบัติ) ($\bar{X} = 4.66$) อยู่ในระดับมากที่สุด และความพึงพอใจเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ด้านกิจกรรมและวิทยากร ($\bar{X} = 4.53$) อยู่ในระดับมากที่สุด

ตอนที่ 6 การติดตามผลหลังการจัดกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนตามแนวคิด การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนใน ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

หลังจากการจัดกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา เป็นระยะเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยได้สอบถามนักจิตวิทยา และนักสังคมสงเคราะห์ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณาเกี่ยวกับเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ พบว่า เด็กและเยาวชนที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยในระยะเวลา 1 เดือนหลังจากการจัดกิจกรรม ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณายังไม่ปรากฏการก่อเหตุทะเลาะวิวาท ชกต่อย และการก่อความรุนแรงจากเด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยจัดขึ้น จากการสังเกตของนักจิตวิทยา พบว่า เด็กและเยาวชนกลุ่มทดลองมีอารมณ์ดีขึ้น ร่าเริง และมีความสนิทสนมระหว่างกันมากยิ่งขึ้น เนื่องมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมที่ต้องทำงานร่วมกัน ส่วนเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มควบคุมยังมีการทะเลาะเบาะแว้งอยู่บ้าง แต่ไม่ได้มีการก่อเหตุวิวาทขึ้นรุนแรงหรือทำร้ายร่างกายกัน และจากการสังเกตของนักสังคมสงเคราะห์ พบว่า เด็กและเยาวชนให้ความสนใจ และเต็มใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้นโดยศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณามากยิ่งขึ้น ซึ่งจากการสอบถามเด็กและเยาวชนโดยนักสังคมสงเคราะห์ พบว่า เด็กและเยาวชนต้องการให้ทางศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณาจัดการจัดกิจกรรมในลักษณะเดียวกับกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยจัดขึ้น เพราะเด็กและเยาวชนรู้สึกสนุกกับการเข้าร่วมกิจกรรม ประกอบกับมีการแสดงบทบาทสมมติ และการเรียนรู้จากกรณีศึกษาที่ใกล้ตัวเด็กและเยาวชน ทำให้กิจกรรมมีสีสัน และสอดคล้องกับความต้องการของเด็กและเยาวชนมากที่สุด นอกจากนี้เด็กและเยาวชนไม่รู้สึกละแวกเพราะทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม สามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่ ส่งผลให้เด็กและเยาวชนสามารถนำแนวคิด และประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของตนเองได้ในที่สุด

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา” ซึ่งมีลำดับขั้นตอนและผลการวิจัย ดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา
3. เพื่อเปรียบเทียบทักษะทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา
4. เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

สมมติฐานการวิจัย

ผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานดังนี้ คือ

1. หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ กลุ่มทดลองจะมีทักษะทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง
2. กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ จะมีทักษะทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรที่ศึกษา ได้แก่ เด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา ซึ่งเป็นเยาวชนอายุ 15 – 23 ปี จำนวน 625 คน ข้อมูลจากการสัมภาษณ์นักวิชาการอบรมและฝึกวิชาชีพ 6 ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา (นิธิพ โล้วเจริญ, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2551)

2. เนื้อหาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย การนำหลักการและแนวทางการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มาใช้เป็นกระบวนการในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการพัฒนาทักษะทางอารมณ์

3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้แนวทางการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ทักษะทางอารมณ์

วิธีดำเนินการวิจัย

- แบบแผนการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวทางการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ซึ่งมีรูปแบบการทดลองดังนี้

E	O ₁	X	O ₂	เมื่อ X แทน การจัดกระทำ (treatment)
C	O ₁		O ₂	O ₁ แทน การวัดค่าตัวแปรก่อนการจัดกระทำ
				O ₂ แทน การวัดค่าตัวแปรหลังการจัดกระทำ

- ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษา คือ เด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา เป็นเยาวชนอายุ 15 – 23 ปี จำนวน 625 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา โดยผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือ ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ จำนวน 20 ข้อ แล้วนำคะแนนที่ได้มาเรียงลำดับจากน้อย โดย

ให้ผู้ที่ได้คะแนนเท่ากันหรือใกล้เคียงกันแยกออกเป็น 2 กลุ่มเพื่อให้เกิดความคล้ายคลึงกันระหว่างกลุ่ม จึงได้กลุ่มตัวอย่างในการทดลองครั้งนี้ คือ กลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน

- เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ ซึ่งผู้วิจัยสร้างแผนกิจกรรมตามกรอบแนวคิด มีขั้นตอนดังนี้
2. แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์
3. แบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติ
4. แบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรม
5. แบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม

- การดำเนินการจัดกิจกรรมและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่สร้างขึ้นและเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบ่งเป็นขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นก่อนการทดลอง

1. ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อขอความอนุเคราะห์กับทางศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณาเพื่อขอข้อมูล และอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์
2. ขอความร่วมมือเมื่อนักวิชาการอบรมและฝึกวิชาชีพ นักจิตวิทยา และนักสังคมสงเคราะห์ ในการคัดเลือกเด็กและเยาวชนจำนวน 40 คน เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
3. ผู้วิจัยนำแบบทดสอบความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 40 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 20 คน เพื่อเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (Pretest)

ขั้นทดลอง

4. ดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ตามแผนการจัดกิจกรรมที่ได้กำหนดไว้ โดยดำเนินการดังนี้
 - 4.1 กลุ่มทดลอง เป็นกลุ่มเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่ผู้วิจัยจัดขึ้น
 - 4.2 กลุ่มควบคุม เป็นกลุ่มเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่ผู้วิจัยจัดขึ้น แต่มีการร่วมทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ที่ทางศูนย์ฝึกฯ จัดขึ้น

4.3 ดำเนินกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่ผู้วิจัยจัดขึ้น ประกอบด้วยกิจกรรมทั้ง 14 กิจกรรม ใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 8 วัน โดย 6 วัน ใช้เวลาวันละ 6 ชั่วโมง และอีก 2 วัน ใช้เวลาวันละ 7 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 50 ชั่วโมง

ขั้นหลังการทดลอง

5. ผู้วิจัยนำแบบวัดความพึงพอใจการจัดกิจกรรมให้กลุ่มทดลองทั้ง 20 คน ประเมินความพึงพอใจ หลังเข้าร่วมโปรแกรม

6. หลังจากดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยนำแบบทดสอบที่สร้างขึ้นไปวัดความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองทั้ง 40 คน เพื่อเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างหลังการจัดกิจกรรม (Post-test)

- การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้รับจากแบบทดสอบความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ ทั้งก่อนและหลังการทดลอง มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for the Social Science : SPSS for window) โดยกำหนดแนวทางดังนี้

1. การประเมินผลก่อนและหลังการทดลอง โดยประเมินผลกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมจากแบบทดสอบความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์

2. การวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองด้วยสถิติทดสอบที (t-test) แบบ t-independent ที่ระดับนัยสำคัญ .05

2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติทดสอบที (t-test) แบบ t-independent ที่ระดับนัยสำคัญ .05

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนตามแนวทางการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น

1. ผลการสร้างกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนตามแนวทางการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

ตอนที่ 1 กิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนตามแนวทางการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

ตอนที่ 2 แผนกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนตามแนวทางการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

2. ผลการทดลองกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนตามแนวทางการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

3. ผลการวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนตามแนวทางการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

1. ผลการสร้างกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนตามแนวทางการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

ตอนที่ 1 กิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนตามแนวทางการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

กิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนตามแนวทางการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้มีการออกแบบกิจกรรมโดยนำหลักการจัดกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนมาบูรณาการร่วมกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยกิจกรรมทั้ง 14 กิจกรรมที่สร้างขึ้นครอบคลุมทักษะ

ทางอารมณ์ขั้นพื้นฐานทั้ง 3 ด้าน คือ การรู้เท่าทันอารมณ์ การยอมรับอารมณ์ และการควบคุมอารมณ์ ซึ่งผู้วิจัยได้นำกิจกรรมทั้งหมดไปให้เจ้าหน้าที่ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชาย บ้านกรุณาตรวจสอบความเหมาะสม และขอคำแนะนำเพื่อปรับแก้ให้กิจกรรมมีความสอดคล้อง และสามารถเข้าถึงเด็กและเยาวชนให้มากที่สุด

นักจิตวิทยา มีความเห็นว่า กิจกรรมที่จัดขึ้นเน้นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นของเด็กและเยาวชน ดังนั้นจึงต้องระมัดระวังการรื้อฟื้นประสบการณ์ในอดีตที่เป็นสาเหตุแห่งการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน ซึ่งอาจส่งผลให้เด็กและเยาวชนมีอารมณ์โกรธ หรือแสดงอารมณ์รุนแรงออกมา นอกจากนี้ในการแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรง จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้วิจัยต้องคอยสังเกตและควบคุมไม่ให้เกิดความบาดหมางและการก่อความรุนแรงระหว่างผู้แสดง อันเนื่องมาจากสถานการณ์และบทบาทที่ได้รับอาจนำไปสู่การทะเลาะเบาะแว้ง และการทำร้ายร่างกายกัน และก่อนการสรุปแนวคิดหรือแนวทางแก้ไขในทุกกิจกรรม ควรตั้งเอาความคิดของเด็กและเยาวชนมาสรุปร่วมด้วย เพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปรับใช้ได้ง่ายขึ้น และสามารถนำมาบูรณาการให้เข้ากับชีวิตประจำวันได้

นักสังคมสงเคราะห์ มีข้อเสนอแนะว่า แบบการฝึกฝนในกิจกรรม ‘ปรอทอารมณ์’ ควรมีการระบุให้ชัดเจนว่า สถานการณ์ที่ให้กลุ่มตัวอย่างทำการบันทึกเพื่อติดตามผลนั้น เป็นสถานการณ์ใด ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับแก้ให้มีความชัดเจนขึ้น โดยระบุว่า เป็นสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์โกรธ และใบงานในกิจกรรม ‘อารมณ์ดี ราศียอมมี’ นักสังคมสงเคราะห์เสนอแนะว่า ควรมีการปรับสถานการณ์ให้มีความสอดคล้องและเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของเด็กและเยาวชน ซึ่งทั้งข้อคิด แนวทางแก้ไข และข้อเสนอแนะจากกิจกรรมทำให้เด็กและเยาวชนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้ นอกจากนี้แนวทางในการควบคุมอารมณ์ในกิจกรรม ‘ทักษะการจัดการกับอารมณ์’ ควรให้เด็กและเยาวชนได้รับการฝึกฝนขณะมีการทำกิจกรรมดังกล่าวเพื่อเป็นการกระตุ้นให้เด็กและเยาวชนนำไปใช้ได้ทันที และเล็งเห็นประโยชน์ของการทำกิจกรรมดังกล่าว

นักวิชาการฝึกอบรมและวิชาชีพ มีความเห็นว่า การแสดงบทบาทสมมติควรเกิดขึ้นทันทีหลังจากมีการอธิบาย และถกเถียงร่วมกัน เพื่อให้กิจกรรมดูมีสีสัน เด็กและเยาวชนไม่เบื่อหน่าย และสนุกกับการทำกิจกรรม และในบางกิจกรรมควรมีการแสดงบทบาทสมมติก่อนการอธิบาย ซึ่งจะทำให้เด็กและเยาวชนมีความเข้าใจสิ่งที่นำเสนอมากขึ้น

ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะต่างๆจากเจ้าหน้าที่ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณามาปรับใช้เพื่อให้การจัดกิจกรรมสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ และสามารถพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนให้มากที่สุด

ตอนที่ 2 แผนกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

การสร้างแผนกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา มีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 รายละเอียดทั่วไป ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม ระยะเวลา จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม และวัตถุประสงค์

ส่วนที่ 2 รายละเอียดการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ และการประเมินผลรายกิจกรรม

ทั้งนี้กิจกรรมที่จัดใช้แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นหลักในกระบวนการจัดกิจกรรม การศึกษาครอบครัวโรงเรียนในการกำหนดขั้นตอนของการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการพัฒนาตนเองทั้งทางด้านความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ ซึ่งเป็นเนื้อหาในการจัดกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียน ทั้งนี้ผ่านการตรวจสอบรูปแบบการจัดกิจกรรมจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ผู้ทรงคุณวุฒิด้านทักษะทางอารมณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย ซึ่งเห็นว่ามีเหมาะสมและสามารถนำไปใช้ได้

การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ จะมีการดำเนินการตามขั้นตอนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ดังนี้

1. การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ

- 1.1 ประสบการณ์ เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนนำประสบการณ์เดิมของตนมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้
- 1.2 การสะท้อนความคิดเห็นและอภิปราย เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนจัดกิจกรรมและเสริมสร้างบรรยากาศเพื่อให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น อภิปรายกลุ่มเรียนรู้ซึ่งกันและกัน
- 1.3 สรุปความเข้าใจและความคิดรวบยอด เป็นขั้นตอนการสร้างความรู้ความเข้าใจของผู้เรียนเอง และนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด
- 1.4 การทดลองหรือการประยุกต์แนวคิด เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนนำผลการเรียนจากการสรุปความเข้าใจและความคิดรวบยอดไปประยุกต์ใช้

2. การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ

2.1 การมีส่วนร่วมสูงสุด เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนพิจารณาออกแบบกลุ่มให้เหมาะสมกับผู้เรียนและกิจกรรม เพื่อให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสูงสุด

2.2 การบรรลุลงานสูงสุด เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนจัดทำใบงานให้กลุ่มผู้เรียนทำกิจกรรมให้บรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้กลุ่มผู้เรียนบรรลุลงานสูงสุด

2. ผลการทดลองกิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

จากการศึกษาวิจัยสามารถสรุปผลการทดลองจัดกิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา ดังนี้

2.1 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนทดสอบความรู้เฉลี่ยไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยคะแนนทดสอบความรู้เฉลี่ยของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมากกว่าหลังการทดลอง

2.2 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่า คะแนนทดสอบความรู้เฉลี่ยของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2.3 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า คะแนนทดสอบความรู้เฉลี่ยไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2.4 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า คะแนนทดสอบความรู้เฉลี่ยหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2.5 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม พบว่า ระดับความคิดเห็นเฉลี่ยไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2.6 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่า ระดับความคิดเห็นเฉลี่ยของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2.7 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า ระดับความคิดเห็นเฉลี่ยไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2.8 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า ระดับความคิดเห็นเฉลี่ยหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2.9 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม พบว่า ระดับความคิดเห็นเฉลี่ยไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2.10 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่า ระดับความคิดเห็นเฉลี่ยของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2.11 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า ระดับความคิดเห็นเฉลี่ยไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2.12 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า ระดับความคิดเห็นเฉลี่ยหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากผลการทดลองนั้นแสดงให้เห็นว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ โดยใช้แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ทำให้เด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา มีความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์สูงมากขึ้น ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ผู้วิจัยได้ตั้งไว้ ทั้งนี้ยังช่วยส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการนำความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของตนเองอีกด้วย

3. ผลการวัดความพึงพอใจการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

ความพึงพอใจของเด็กและเยาวชนในการเข้าร่วมกิจกรรมจากแบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม พบว่า เด็กและเยาวชนมีความพึงพอใจเฉลี่ยในด้านรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (\bar{X}

= 4.63) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความพึงพอใจเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านการจัดการ ($\bar{X} = 4.74$) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา คือ ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม (ปฏิบัติ) ($\bar{X} = 4.66$) อยู่ในระดับมากที่สุด และความพึงพอใจเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ด้านกิจกรรมและวิทยากร ($\bar{X} = 4.53$) อยู่ในระดับมากที่สุด

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายที่ต้องการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา โดยในการอภิปรายผลการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งประเด็นในการอภิปรายออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

1. การอภิปรายผลการสร้างกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

2. การอภิปรายผลการทดลองจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

3. การอภิปรายผลการวัดความพึงพอใจการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

1. การอภิปรายผลการสร้างกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสามารถพัฒนาและส่งเสริมการมีทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณาได้ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกิจกรรมโดยเริ่มจากกิจกรรมเกี่ยวกับการรู้เท่าทันอารมณ์ การยอมรับอารมณ์ และการควบคุมอารมณ์ตามลำดับ โดยใช้แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งเป็นแนวคิดที่อาศัยหลักการเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางโดยผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม ผู้สอนและวิทยากรจะเป็นผู้ช่วยจัดกระบวนการเรียนการสอนที่เอื้ออำนวยให้ผู้เรียนเกิดการสร้างความรู้ ดังที่ Pretty, Guijt, Scoones, Thompson (1995) กล่าวไว้ว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการสร้างความรู้ด้วยตัวผู้เรียนเอง โดยผู้สอนช่วย

จัดกระบวนการเรียนการสอนที่เอื้ออำนวยให้เกิดการสร้างความรู้มากกว่าการถ่ายทอดความรู้จากผู้สอนสู่ผู้เรียน ซึ่งสอดคล้องกับ อุดม เชนกiewicz (2545) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่การกระทำใหม่ๆอย่างต่อเนื่อง โดยการเรียนรู้ดังกล่าวเกิดจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง และระหว่างผู้เรียนกับผู้สอนทำให้เกิดการขยายผลของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง โดยอาศัยการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์ และสังเคราะห์ความรู้ นอกจากนี้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมยังเป็นการเปิดโอกาสและกระตุ้นให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ดังที่ Jacqueline (2002) กล่าวว่าไว้ว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการที่ส่งเสริมความมีอิสระในการแลกเปลี่ยนทางความคิดแก่ผู้เรียน และผู้เรียนทุกคนได้มีการปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน

ผู้วิจัยได้นำขั้นตอนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งเป็นรูปแบบการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาบุคคลทั้งด้านความรู้ ทักษะ และทัศนคติ ได้ดีที่สุด โดยผ่านการสังเคราะห์จากผลการศึกษาวิจัยรูปแบบการเรียนรู้หลายรูปแบบ (Meta Analysis) จนได้โครงสร้างพื้นฐานของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งประกอบด้วยหลักการเรียนรู้พื้นฐาน 2 อย่าง (กรมสุขภาพจิต, 2543) ได้แก่ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) ซึ่งพัฒนาตามรูปแบบของ Kolb's Model (1991) ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ ประสบการณ์ การสะท้อนและอภิปราย ความคิดรวบยอด การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด และการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย การมีส่วนร่วมสูงสุดและการบรรลุนานสูงสุด โดยนำมาบูรณาการให้เข้ากับหลักการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของโรงเรียนที่เน้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสำคัญ สอดคล้องกับ อาชัญญา รัตนอุบล (2544) ที่กล่าวว่า การศึกษาของระบบโรงเรียนเป็นการเรียนรู้จากธรรมชาติ สังคม และโปรแกรมการศึกษาที่จัดขึ้นเฉพาะ ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามสภาพของแต่ละท้องถิ่น อายุผู้เรียน สิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจและสังคม ตลอดจนความต้องการ ความสนใจของผู้เรียน โดยผู้จัดกิจกรรมหรือวิทยากรจะทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมให้กับผู้เข้าร่วมได้อย่างเหมาะสมและมีความยืดหยุ่นเพื่อที่จะสามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ทั้งนี้ผู้จัดกิจกรรมจะต้องกระตุ้นและสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความกระตือรือร้นและมีความพร้อมที่จะทำกิจกรรมภายใต้บรรยากาศแห่งการเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อให้การดำเนินการตามขั้นตอนของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในแต่ละขั้นเกิดขึ้นด้วยความร่วมมือร่วมใจของทุกคน โดยผู้เข้าร่วมจะต้องมีบทบาทและมีส่วนร่วมในทุกรูปแบบของกิจกรรมที่จัดขึ้นทั้งการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน การแสดงบทบาทสมมติ การระดมสมอง การประชุมกลุ่ม การวิเคราะห์ การอภิปราย และการนำเสนอ เพื่อผลลัพธ์สุดท้ายที่สำคัญคือ การบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วยทักษะ 3 ด้าน คือ รู้เท่าทันอารมณ์ ยอมรับอารมณ์ และควบคุมอารมณ์

จากการศึกษาแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและหลักการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียน ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าสามารถนำแนวคิดทั้งสองมาบูรณาการเพื่อนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ให้กับเด็กและเยาวชนได้ เพื่อให้เด็กและเยาวชนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ และสามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นได้ เพราะการใช้แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นหลักในการดำเนินการจัดกิจกรรมนั้น ทำให้เด็กและเยาวชนมีบทบาทสำคัญในการทำกิจกรรม โดยมีการลงมือปฏิบัติจริง มีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน สอดคล้องกับ นรินทร์ชัย พัฒนพงศา (2546) ที่กล่าวไว้ว่า การมีส่วนร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรมทำให้เกิดอิสรภาพ เสมอภาค มิใช่การมีส่วนร่วมอย่างผิวเผิน แต่การเข้าร่วมต้องเริ่มตั้งแต่นั้นแรกจนถึงขั้นสุดท้ายของกิจกรรม นอกจากนี้ยังเป็นการส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วย เนื่องจากมีการแบ่งกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ระหว่างกันในกลุ่ม การวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกันเพื่อหาข้อสรุป สอดคล้องกับ Pretty และ Labs (1998) ที่กล่าวไว้ว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นการเรียนรู้ที่อาศัยกระบวนการกลุ่มเข้ามาช่วย ทำให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ โดยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นผ่านประสบการณ์ และใช้ทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน เน้นการทำงานเป็นกลุ่ม ซึ่งการทำงานในแต่ละกิจกรรมสมาชิกทุกคนจะมีส่วนร่วมในการทำงาน ดังนั้นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจึงเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ผู้สอนมีหน้าที่จัดกระบวนการเรียนรู้ที่เอื้ออำนวยต่อการสร้างความรู้ใหม่ของผู้เรียน กระตุ้นให้ผู้เรียนได้มีการอภิปราย ได้แย้งและแสดงความคิดเห็นร่วมกัน ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ เกิดปฏิสัมพันธ์อันดีร่วมกัน และเกิดทักษะในการทำงานร่วมกัน สอดคล้องกับ นิกร ดุสิตสิน และคณะ (2545) ที่กล่าวไว้ว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่ผู้สอนจะกระตุ้นให้ผู้เรียนได้สร้างความรู้ที่มาจากความคิดเห็นของตน การอภิปรายโต้แย้งกัน และการได้ใช้เวลาในการวิเคราะห์ประเด็นความคิดเห็นร่วมกันในกลุ่ม อีกทั้งยังช่วยให้ผู้สอนสามารถรับรู้ความคิด ความเข้าใจและความต้องการของผู้เรียน เพื่อนำมาปรับใช้ในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมให้กับผู้เรียนต่อไป

ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรมที่ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของเจ้าหน้าที่ในศูนย์ฝึกฯ โดยสถานการณ์ และการยกตัวอย่างในกิจกรรมมีลักษณะใกล้เคียงและสอดคล้องกับชีวิตประจำวันของเด็กและเยาวชน ซึ่งจะเริ่มจากการทำกิจกรรมเดี่ยว และค่อยๆเพิ่มความเข้มข้นโดยการให้กระบวนการกลุ่มเข้ามาช่วยในการจัดกิจกรรม เพื่อส่งเสริมการทำกิจกรรมร่วมกันของเด็กและเยาวชน ทำให้เกิดความสนิทสนม และเปิดใจในการรับฟังผู้อื่นมากขึ้น นอกจากนี้เด็กและเยาวชนจะได้รับการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ตามลำดับจากการรู้เท่าทัน

อารมณ์ การยอมรับอารมณ์ ไปจนถึงการรู้จักควบคุมอารมณ์ในการเผชิญกับความรุนแรงต่างๆ ซึ่งผู้วิจัยเน้นสถานการณ์ที่ใกล้ตัวเด็กและเยาวชนมากที่สุด เน้นการแสดงบทบาทสมมติ และการแสดงความคิดเห็น พร้อมทั้งการนำเสนอข้อคิดที่สามารถนำไปปรับใช้ได้ในชีวิตจริง ทั้งนี้จะยึดเอาความคิดเห็นของเด็กและเยาวชนเป็นหลักในการสรุปแนวคิดที่ได้รับจากการทำกิจกรรม เพื่อเป็นการส่งเสริมความคิด ทำให้เด็กและเยาวชนรู้สึกว่าคุณภาพ และสามารถพัฒนาทักษะทางอารมณ์ไปในทางที่ดีขึ้นได้ด้วยการฝึกฝนตนเอง และสามารถนำแนวทางแก้ไขที่ตนเองมีส่วนร่วมในการคิดไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้

2. การอภิปรายผลการทดลองจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

จากผลการทดลองจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา พบว่า

1. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความรู้ แบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติ และแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า คะแนนแบบทดสอบความรู้ แบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติ และแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมเฉลี่ยไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า ก่อนการทดลองผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสองกลุ่มมีความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน เนื่องจากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณาเป็นผู้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ขาดทักษะทางอารมณ์ จากนั้นผู้วิจัยทำการกำหนดกลุ่มตัวอย่างให้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการทำแบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ และนำคะแนนที่ได้มาเรียงลำดับมากน้อย โดยจับคู่กลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนมากที่สุด และน้อยที่สุดให้อยู่ด้วยกันจนครบจำนวน จะได้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีความคล้ายคลึงกัน จึงทำให้ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมไม่แตกต่างกัน แสดงว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความเหมือนกัน ทำให้สามารถดำเนินการทดลองและทดสอบทางสถิติได้ต่อไป

2. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความรู้ แบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติ และแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรม

การศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชน ทำให้เด็กและเยาวชนกลุ่มทดลองมีความรู้ ทักษะและพฤติกรรมดีขึ้น นั่นคือ เด็กและเยาวชนสามารถพัฒนาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมได้เป็นอย่างดีหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ ซึ่งสอดคล้องกับ ดาวใจ อินทร์จันทร์ (2543) ได้พัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมในการจัดการขยะโดยใช้แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดแม่แก้วน้อย จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนมีคะแนนความรู้ คะแนนเจตคติ และคะแนนพฤติกรรมในการจัดการขยะสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม Gidron และ Hachberg (2003) ได้พัฒนาโปรแกรมเพื่อเพิ่มอัตราการคาดเข็มขัดนิรภัยในกลุ่มเด็กปฐมวัยที่อยู่ทางตอนใต้ของประเทศอิสราเอล โดยใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมเด็กมีการคาดเข็มขัดนิรภัยสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่าการใช้โปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสามารถเพิ่มอัตราการคาดเข็มขัดนิรภัยในเด็กปฐมวัยได้ Natvig และคณะ (2003) ได้ศึกษาผลการจัดการเรียนการสอนโดยใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและกระบวนการกลุ่มเพื่อให้นักเรียนรับรู้และเห็นความสำคัญของการช่วยเหลือสังคม ผลการวิจัยพบว่า การจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการใช้กระบวนการกลุ่มสามารถเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เสนอความคิดเห็น ได้แย้งกัน มีอิสระทางความคิด ส่งผลให้นักเรียนรับรู้ถึงผลดีของการช่วยเหลือสังคม ทั้งนี้ผู้จัดการกิจกรรมจะต้องเป็นผู้อำนวยความสะดวกที่มีบทบาทสำคัญในการกระตุ้น ผลักดัน และสร้างแรงจูงใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกที่ดีและมีความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยจะต้องมีการเตรียมการที่ดีและดำเนินการจัดกิจกรรมอย่างยืดหยุ่น เป็นกันเอง เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนเป็นผู้สนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนี้สามารถเรียนรู้ผ่านขั้นตอนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในแต่ละขั้นจนเกิดผลสัมฤทธิ์ตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ด้วยเหตุผลที่ผู้วิจัยจะนำเสนอการอภิปรายดังนี้

2.1 การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย การเรียนรู้จากประสบการณ์ 4 ขั้นตอนและการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม 2 ขั้นตอน สำหรับการเรียนรู้จากประสบการณ์ ในขั้นที่ 1 จะเป็นการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมทบทวนประสบการณ์เดิม โดยผู้จัดจะพยายามกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมตั้งประสบการณ์ของตนเองออกมาใช้ในการเรียนรู้ และสามารถแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองที่มีให้แก่เพื่อนๆ ที่อาจมีประสบการณ์ที่เหมือนหรือต่างไปกับตนเองได้ ซึ่งจะมีการลงมือปฏิบัติจริงโดยการเล่าประสบการณ์ในอดีตและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผ่านมาร่วมกันตามแผนการจัดการกิจกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นก่อนที่จะก้าวไปสู่ขั้นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและอภิปรายต่อไป สอดคล้องกับ กองพัฒนาศึกษานอกโรงเรียน (2543) ที่กล่าวไว้ว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมอาศัยหลักการเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็น

ศูนย์กลางโดยเป็นการเรียนรู้ที่ผู้สอนมุ่งเน้นให้ผู้เรียนสร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม ผู้สอนจะเป็นผู้ช่วยจัดกระบวนการเรียนการสอนที่เอื้ออำนวยให้ผู้เรียนเกิดการสร้างความรู้ ซึ่งจะให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ทำทหายอย่างต่อเนื่อง เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยตนเองและระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน โดยปฏิสัมพันธ์ที่มีทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง (กรมสุขภาพจิต, 2543) ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนได้เขียนหรือบอกเล่าเรื่องราวของตนเองออกมา เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนได้นึกย้อนและทบทวนถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนเอง อันเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญในการเริ่มต้นกระบวนการเรียนรู้ในขั้นตอนต่างๆ ต่อไป

ขั้นที่ 2 เป็นการสะท้อนและอภิปราย ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยจะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักและสนิทสนมกันก่อนแล้ว ทำให้การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นซึ่งกันและกันดำเนินไปได้ด้วยดีสอดคล้องกับ สุมณฑา พรหมบุญ และคณะ (2541) ที่กล่าวไว้ว่า การจัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วมเป็นการเรียนรู้เต็ม 100% ศูนย์กลางการเรียนรู้มีได้อยู่ที่ผู้สอน โดยเด็กแต่ละคนจะมีส่วนร่วม นั่นคือ การเอาจิตใจร่วมทำให้ตนเองเกิดการเรียนรู้ในสิ่งที่ผู้สอนหรือวิทยากรอยากจะให้รู้ ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม นอกจากนี้จากการสังเกตผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยภาพรวม พบว่า ทุกคนกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น และกล้าเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนเองอย่างไว้วางใจซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ผู้วิจัยยังมีการให้ความรู้โดยการบรรยาย การอธิบายเพิ่มเติมตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมรวมถึงให้ผู้เข้าร่วมเสนอความคิดเห็นและอภิปรายในประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนั้นๆ ทั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่าการเตรียมความพร้อมของผู้จัดกิจกรรมเพื่อถ่ายทอดความรู้และดำเนินการจัดกิจกรรมนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญมากโดยจะต้องคำนึงถึงพื้นฐาน และข้อจำกัดของผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วย โดยผู้วิจัยจะเรียงลำดับของเนื้อหาจากสิ่งที่เข้าใจง่ายไปสู่สิ่งที่เข้าใจยาก รวมถึงขั้นตอนหรือกระบวนการในการถ่ายทอด เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ซึมซับ สังเกต ไตร่ตรอง และทำความเข้าใจเนื้อหาของกิจกรรมต่างๆ ที่ได้รับจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ร่วมกับผู้เข้าร่วมคนอื่นๆ และกับผู้วิจัยเอง

ขั้นที่ 3 เป็นการสรุปความเข้าใจและความคิดรวบยอด ผู้วิจัยใช้เทคนิคการอภิปรายกลุ่มเพื่อให้ผู้เข้าร่วมช่วยกันระดมความคิดเห็นพร้อมทั้งวิเคราะห์โจทย์ที่ได้รับมอบหมายในแต่ละกิจกรรมรวมถึงการนำประสบการณ์ของตนเองมาร่วมกันอภิปราย เพื่อสะท้อนให้เกิดข้อคิดหรือมุมมองใหม่ๆ ที่ได้รับเพิ่มเติมจากการร่วมทำกิจกรรม ทั้งนี้ผู้วิจัยสนับสนุนให้มีการสรุปผลการวิเคราะห์เป็นความคิดรวบยอดของกลุ่มและนำมาอภิปรายเพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนมุมมองระหว่างกลุ่มด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ Evans (1994) ที่ได้กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์จะประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ ผู้เรียนจะนำประสบการณ์มาเป็นข้อมูลในการเรียนรู้

ทุกขั้นตอน โดยทั้งผู้สอนและผู้เรียนจะมีส่วนร่วมในการสนับสนุนการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน รูปแบบการเรียนรู้จะเกิดจากการปฏิบัติ การฝึกอบรม การสังเกต และกิจกรรมกลุ่มโดยมีวิธีการสอนที่หลากหลายผสมผสานกันไม่ว่าจะเป็นการบรรยาย การแสดงบทบาทสมมติ การอภิปรายกลุ่ม การระดมสมอง ซึ่งทำให้เกิดการเรียนรู้และมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ คน สำหรับขั้นตอนนี้ พบว่าผู้เข้าร่วมบางคนไม่แสดงความคิดเห็นจนเป็นเหตุให้เกิดการคล้อยตามกันไป ดังนั้นผู้จัดกิจกรรมจะต้องทำหน้าที่ผลักดันและกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน รวมถึงสังเกตการณ์มีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งผู้จัดกิจกรรมจะต้องเข้าไปมีบทบาทในการอภิปรายโดยการเป็นผู้ดำเนินการอภิปรายและให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนเสนอความคิดเห็นตามแบบแผนการอภิปรายที่ถูกต้อง ทั้งนี้เพื่อเป็นแบบอย่างให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการอภิปรายครั้งต่อไป ตลอดจนการพูดชักจูงและโน้มน้าวใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกร่วมและเกิดความกล้าที่จะแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 4 เป็นการประยุกต์แนวคิด ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะนำความรู้และแนวคิดที่ได้รับจากการร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งผู้วิจัยจะทำการทดสอบโดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงมือปฏิบัติ แสดงบทบาทสมมติ ประชุมกลุ่ม วิเคราะห์และอภิปราย รวมถึงนำเสนอ เพื่อตรวจสอบผลสัมฤทธิ์จากการจัดกิจกรรมว่าผู้เข้าร่วมสามารถนำความรู้ต่างๆ ไปประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองในระดับใด สอดคล้องกับ วีระเดช เชื้อนาม (2542) ที่กล่าวไว้ว่า การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีคุณภาพต้องให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมอย่างผูกพันทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม และอารมณ์ นอกจากนี้ยังเป็นการตรวจสอบแนวคิดเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาต่อไป

อุปสรรคที่พบในขั้นตอนนี้ คือ ผู้เข้าร่วมใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมบางกิจกรรมยาวนานกว่าที่กำหนด ได้แก่ กิจกรรม 'การ์ดอารมณ์' เนื่องจากผู้เข้าร่วมต้องแสดงอารมณ์ และท่าทางเพื่อที่จะสื่อให้คู่ของตนเองเข้าใจ กิจกรรม 'เห็นด้วย รวยเต็ม' เนื่องจากผู้เข้าร่วมต้องช่วยกันหารายชื่อสิ่งของในโลกที่มีสีเดียวกับสีประจำกลุ่ม กิจกรรม 'รับหรือไม่รับ' เนื่องจากต้องมีการแสดงบทบาทสมมติ 'กิจกรรมเหตุเกิดเพราะใคร' เนื่องจากผู้เข้าร่วมแต่ละคนใช้เวลานานในการเล่าประสบการณ์ที่เคยก่อความรุนแรงในอดีต และบางกิจกรรมผู้เข้าร่วมใช้เวลาในการทำกิจกรรมน้อยกว่าที่กำหนด เช่น กิจกรรม 'ลูกโป่งคลายเครียด' เนื่องจากผู้เข้าร่วมใช้เวลาสั้นมากในการเป่าลูกโป่งให้แตก และผู้เข้าร่วมมีความเข้าใจในแนวคิดของกิจกรรมได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังมีการผ่อนคลายโดยการร้องเพลง เมื่อผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า ผู้เข้าร่วมมีความสนใจในการทำกิจกรรมลดน้อยลง ทั้งนี้ผู้วิจัยได้พยายามปรับเปลี่ยนวิธีการและการแบ่งกลุ่มทำกิจกรรมให้เหมาะสมตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้มีผลกระทบต่อระยะเวลาที่กำหนดไว้เพียงเล็กน้อย

ปัญหาที่เกิดขึ้นทำให้ผู้วิจัยต้องนำไปปรับปรุงการดำเนินการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป โดยจะต้องใส่ใจในรายละเอียดและมีการวางแผนการจัดกิจกรรมให้รอบคอบมากขึ้น

ในระหว่างการดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนการเรียนรู้จากประสบการณ์ 4 ขั้นตอนที่กำลังกล่าวข้างต้น ยังประกอบไปด้วยการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม 2 ขั้นตอน คือ การมีส่วนร่วมสูงสุดและการบรรลุงานสูงสุด เพื่อให้การดำเนินการจัดกิจกรรมมีความสมบูรณ์ตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม สำหรับการมีส่วนร่วมสูงสุด ผู้จัดจะออกแบบกลุ่มให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมและลักษณะกิจกรรมในแต่ละองค์ประกอบของการเรียนรู้ โดยจะมีการแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน แล้วแต่ความเหมาะสมของกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอย่างเต็มที่และได้รับประโยชน์สูงสุด สอดคล้องกับ พิศาย จิ่งตระกูล (2546) ที่กล่าวไว้ว่า กระบวนการกลุ่มจะทำให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมสูงสุด โดยต้องพิจารณาให้เหมาะสมกับผู้เรียนและกิจกรรม ความยากง่ายในการมีส่วนร่วม ความลึกซึ้งของการแสดงผลงาน และการจัดสรรบทบาทของผู้เรียนในการเข้ากลุ่ม ทั้งนี้ นอกจากผู้จัดจะออกแบบกลุ่มให้ผู้เข้าร่วมทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอย่างครบถ้วนแล้วก็ตาม แต่สิ่งที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งที่จะทำให้กลุ่มผู้เข้าร่วมมีส่วนร่วมสูงสุดได้ คือ การจัดทำใบงานในทุกๆ กิจกรรม เพื่อให้กลุ่มผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมให้บรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ในแผนการจัดกิจกรรม ทั้งนี้ผู้วิจัยได้สอดแทรกใบงานในทุกกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทุกคนได้ลงมือปฏิบัติจริงและมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของกิจกรรม

จากขั้นตอนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในแต่ละขั้นตอนที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการดำเนินการจัดกิจกรรม ทำให้ผู้เข้าร่วมทุกคนสามารถทำกิจกรรมได้อย่างเต็มที่ เพราะประกอบด้วย การเล่าประสบการณ์เดี่ยวของแต่ละบุคคล การจับคู่เพื่อทบทวนใจ การแบ่งกลุ่มเพื่อระดมความคิดเห็น และการแสดงบทบาทสมมติ โดยในทุกกิจกรรมจะมีการสอดแทรกใบงาน และนำเสนอร่วมกัน นอกจากนี้ความคิด และประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมแต่ละคนถือได้ว่าเป็นสิ่งที่สามารถนำมาบูรณาการ และปรับใช้ได้ในชีวิตจริง เพราะจากการพูดคุย และสอบถามทั้งจากตัวผู้เข้าร่วมเอง และจากเจ้าหน้าที่ในศูนย์ฝึกฯ พบว่า ผู้เข้าร่วมทุกคนมีจิตสำนึกที่ดี แต่ลงมือกระทำผิดเนื่องจากการขาดสติ และขาดการควบคุมอารมณ์ ดังนั้นกิจกรรมพัฒนาทักษะทางอารมณ์ที่จัดขึ้นจึงเป็นการกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมทุกคนตระหนักถึงผลเสียของการขาดทักษะทางอารมณ์ นอกจากนี้ยังเป็นการย้ำเตือนให้ผู้เข้าร่วมมีสติ และรู้จักยับยั้งชั่งใจในการกระทำผิดเพราะอารมณ์ชั่ววูบอีกด้วย

2.2 เทคนิคที่เลือกนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมตามขั้นตอนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมีความเหมาะสม เนื่องจากผู้เข้าร่วมสามารถเข้าถึงกิจกรรมได้อย่างครบถ้วนทุกคน และสามารถสะท้อนแนวคิดมุมมองต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังมีความน่าสนใจและแปลก

ใหม่สำหรับผู้เข้าร่วมอีกด้วย ทั้งนี้เทคนิคที่ผู้วิจัยได้พิจารณานำมาใช้ มีดังนี้คือ การยกตัวอย่าง เป็นการฝึกให้ผู้เรียนรู้จักวิเคราะห์ อภิปราย และหาแนวทางร่วมกัน (สมชาติ กิจจรวยง, 2540) การเรียนรู้จากกรณีศึกษา เป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายเรื่องที่เกิดขึ้น และพิจารณาข้อมูลที่ได้รับอย่างมีเหตุผล (FAO, 1994) การแสดงบทบาทสมมติ เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงพฤติกรรมต่างๆออกมา และช่วยวิเคราะห์ความรู้สึกและพฤติกรรมตนเองอย่างลึกซึ้ง (อาภรณ์ ใจเที่ยง, 2546) การระดมความคิด เป็นการใช้คำถามให้ทุกคนแสดงความคิดเห็นโดยปราศจากการวิพากษ์วิจารณ์ความคิดเห็นนั้น (FAO, 1994) การบรรยาย การประชุมกลุ่ม การวิเคราะห์อภิปราย และการนำเสนอ

2.3 เด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา รู้จักและมีความสนิทสนมกันก่อนแล้ว ทำให้การแบ่งกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมเป็นไปด้วยความราบรื่น เด็กและเยาวชนไม่มีความเกร็งและตื่นเต้น ส่งผลให้การจัดกิจกรรมดำเนินไปได้ด้วยดี มีความสนุกสนาน ส่งผลให้เด็กและเยาวชนได้รับความรู้ตามที่ผู้วิจัยได้กำหนดเนื้อหาและวัตถุประสงค์ไว้

3. การอภิปรายผลการวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

การวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา มีความพึงพอใจเฉลี่ยในด้านรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.63$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความพึงพอใจเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านการจัดการ ($\bar{X} = 4.74$) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา คือ ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม(ปฏิบัติ) ($\bar{X} = 4.66$) อยู่ในระดับมากที่สุด และความพึงพอใจเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ด้านกิจกรรมและวิทยากร ($\bar{X} = 4.53$) อยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งทั้งสามด้านนี้มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด โดยด้านกิจกรรมมีระดับความพึงพอใจสูงกว่าด้านวิทยากร เนื่องจากเด็กและเยาวชนเห็นว่า กิจกรรมที่จัดมีความสอดคล้อง น่าสนใจ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวันได้ แต่เนื่องจากผู้วิจัยไม่เคยเข้าไปจัดกิจกรรมให้กับเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกฯ และเพิ่งรู้จักกับเด็กและเยาวชน ทำให้ไม่สามารถเข้าถึงความต้องการของเด็กและเยาวชนได้อย่างเต็มที่ ดังนั้นการถ่ายทอดความรู้ให้กับเด็กและเยาวชนจึงอาจไม่ดีเท่าที่ควร และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อในแต่ละด้าน พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดในด้านกิจกรรมและวิทยากร คือ วิทยากรสามารถอธิบายให้ท่านมีความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์

และนำไปปฏิบัติได้จริง ($\bar{X} = 4.70$) ทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยได้ศึกษาปัญหาและความต้องการของเด็กและเยาวชนก่อนการพัฒนากิจกรรม โดยการสังเกตและสอบถามจากเจ้าหน้าที่ในศูนย์ฝึกฯ ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ Knowles (1972) ที่ได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของวิธีการดำเนินการว่าจะต้องมีการสำรวจความต้องการของผู้เข้าร่วมโครงการก่อนการจัดกิจกรรม ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดในด้านการเข้าร่วมกิจกรรม (ปฏิบัติ) คือ ผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้ ($\bar{X} = 4.75$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดในด้านการจัดการ คือ ความพึงพอใจต่อกิจกรรมในภาพรวม ($\bar{X} = 4.95$) และเนื่องจากศูนย์ฝึกฯ เน้นการสอนความรู้พื้นฐานและวิชาชีพเป็นหลัก ดังนั้นการจัดกิจกรรมให้เด็กมีส่วนร่วมจึงเกิดขึ้นเฉพาะเทศกาลและวันสำคัญต่างๆ เท่านั้น นอกจากนี้ทางศูนย์ฝึกฯ มีเด็กและเยาวชนจำนวนมาก ดังนั้นการจัดกิจกรรมจึงไม่สามารถเข้าถึงและตอบสนองความต้องการของเด็กและเยาวชนได้ ซึ่งการพัฒนาทักษะทางอารมณ์อยู่ในความรับผิดชอบของนักจิตวิทยาในการพูดคุย สอบถาม และให้คำปรึกษาแก่เด็กและเยาวชนเป็นหลัก ไม่ได้เน้นการจัดกิจกรรมและการมีส่วนร่วม นอกจากนี้รูปแบบของกิจกรรมที่ผู้วิจัยออกแบบนั้นจะเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ลงมือปฏิบัติจริงและมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ ทั้งการวิเคราะห์ การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ การเรียนรู้จากกรณีศึกษา การระดมความคิด และการนำเสนอ ซึ่งกิจกรรมที่จัดขึ้นสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง และเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่จะนำไปพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของตนเอง สอดคล้องกับ อารมณ์ ใจเพียง (2546) ที่กล่าวว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมโดยใช้เทคนิคที่หลากหลาย เป็นการสร้างความเข้าใจแก่ผู้เรียนซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาสาระของบทเรียนได้อย่างลึกซึ้ง และรู้จักปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาทักษะในด้านมนุษยสัมพันธ์รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทัศนคติได้ด้วย (สมชาติ กิจยรรยง, 2540) เด็กและเยาวชนอาจเล็งเห็นความสำคัญและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมที่ได้เข้าไปมีส่วนร่วมซึ่งสามารถนำไปปรับและประยุกต์ใช้ได้ทันทีหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้นเมื่อมองภาพรวมของความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม จึงสรุปได้ว่า ความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา เป็นกิจกรรมที่เด็กและเยาวชน มีความพึงพอใจทั้งในด้านเนื้อหา กิจกรรมและรูปแบบของกิจกรรม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำกิจกรรมไปใช้

1.1 จากผลการดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำการศึกษาถึงลักษณะ ภูมิหลัง และข้อจำกัดในการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชน เพราะปัจจัยดังกล่าวมีอิทธิพลต่อการเปิดรับความรู้และมุมมองใหม่ๆของเด็กและเยาวชน นอกจากนี้ยังส่งผลต่อความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมและผลสัมฤทธิ์ในการจัดกิจกรรมด้วย ทั้งนี้ในการจัดกิจกรรมจะต้องเตรียมความพร้อมของสถานที่โดยจะต้องมีความเหมาะสมกับลักษณะของกิจกรรมและเทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชน นอกจากนี้จะต้องมีการจัดเตรียมสื่อและอุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการดำเนินการจัดกิจกรรมให้พร้อม ทั้งนี้หากกิจกรรมใดยากต่อการทำความเข้าใจ ผู้จัดกิจกรรมควรมีอธิบายรายละเอียดและสถิติตัวอย่างให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจก่อน พร้อมทั้งสุ่มถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจให้ถูกต้องตรงกัน ทั้งนี้เพื่อให้การดำเนินการจัดกิจกรรมเป็นไปด้วยความราบรื่น ทั้งยังสามารถเข้าถึงความต้องการของกลุ่มเป้าหมายได้เป็นอย่างดีและก่อให้เกิดการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ตามเป้าหมายที่วางไว้

1.2 จากผลการดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา ผู้วิจัยจะเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์โดยสอดแทรกเข้าไปในกิจกรรมทุกกิจกรรม โดยเริ่มจากการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับการรู้เท่าทันอารมณ์ การยอมรับอารมณ์ และการควบคุมอารมณ์ตามลำดับ เน้นการนำประสบการณ์ และความคิดเห็นของเด็กและเยาวชนมาเป็นแนวทาง และข้อสรุปที่สามารถนำมาบูรณาการเพื่อประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ในชีวิตจริง และดำเนินการตามขั้นตอนของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นหลัก ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวกที่ดี โดยจะต้องคอยช่วยเหลือและสนับสนุนให้การจัดกิจกรรมดำเนินไปได้ด้วยดีและประสบความสำเร็จ ซึ่งนับว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยผู้อำนวยความสะดวกจะต้องเป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความยืดหยุ่น เป็นกันเอง มีความจริงใจ สามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้ทุกคน และมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ไปกับกลุ่มเป้าหมาย ดังนั้นผู้จัดกิจกรรมหรือผู้อำนวยความสะดวกต้องมีความเข้าใจและเข้าถึงความต้องการของกลุ่มเป้าหมายอย่างแท้จริง นอกจากนี้จะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาสาระของการจัดกิจกรรมเป็นอย่างดี ทั้งนี้ต้องมีการส่งเสริมและเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ โดยทำหน้าที่เป็นผู้รับ

ฟังที่ดี ทั้งยังคงคอยเป็นกำลังใจ และกระตุ้นให้ผู้เรียนได้มีบทบาทในทุกขั้นตอนของกิจกรรมตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมอีกด้วย

1.3 จากผลการดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา ควรมีการจัดกิจกรรมด้วยเทคนิคที่หลากหลาย ซึ่งเทคนิคต่างๆ เหล่านี้จะทำให้เด็กและเยาวชนมีส่วนร่วม มีความสุขและสนุกกับการเข้าร่วมกิจกรรมและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งในการทำกิจกรรม อีกทั้งยังเป็นการสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ร่วมกันและสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน เทคนิคที่สำคัญและเหมาะสมที่จะนำไปใช้ประกอบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม คือ การอภิปรายกลุ่ม เพราะเป็นเทคนิควิธีที่จะทำให้เกิดการดึงเอาความรู้ที่มีของแต่ละบุคคลมาถ่ายทอดแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน ทั้งนี้ในการจัดกิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชนควรใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติร่วมด้วย เนื่องจากเทคนิคดังกล่าวจะกระตุ้นให้เด็กและเยาวชนมีการแสดงออกทั้งทางด้านความรู้ ความคิด และพฤติกรรม ซึ่งจะทำให้เด็กและเยาวชนเข้าใจเนื้อหาสาระของกิจกรรมดีขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนได้แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา ซึ่งจะช่วยให้เกิดการวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้งและเป็นการช่วยพัฒนาทักษะในด้านมนุษยสัมพันธ์ รวมทั้งอาจช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติได้ด้วย (สมชาติ กิจยรรยง, 2540) อีกทั้งจะทำให้เด็กและเยาวชนมีบทบาทในการทำกิจกรรมเพิ่มมากขึ้น ช่วยลดความตึงเครียดจากการระดมความคิดและอภิปรายกลุ่ม ทำให้บรรยากาศในการทำกิจกรรมมีความสนุกสนาน ผ่อนคลาย และน่าสนใจมากขึ้น ดังนั้นการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ควรมีรูปแบบกิจกรรมและเทคนิควิธีที่หลากหลายเพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและเกิดการเรียนรู้สูงสุด

1.4 จากผลการดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา ลักษณะกิจกรรมจะเน้นกระบวนการกลุ่ม ดังนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมียุติงานที่ดีที่จะคอยให้ความช่วยเหลือและคอยอำนวยความสะดวกตลอดระยะเวลาการจัดกิจกรรม ซึ่งในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ ประกอบด้วยทีมงานทั้งหมด 3 คน โดยผู้วิจัยจะทำหน้าที่หลักในการดำเนินการจัดกิจกรรม ทั้งการบรรยาย และการอภิปรายกลุ่มร่วมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทีมงานที่เหลือจะทำหน้าที่ประสานงาน คอยช่วยเหลือผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการอธิบายไปงานในกิจกรรมต่างๆ และช่วยผู้วิจัยในการตอบข้อซักถามของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้ทีมงานจะต้องมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์เป็นอย่างดี และดำเนินกิจกรรมตามหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทุกขั้นตอน อีกทั้งต้องมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และมีการแสดงออกทางพฤติกรรม

ที่เหมาะสม เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม อันจะทำให้การดำเนินงานเป็นไปด้วยความราบรื่น และตรงตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

1.5 จากผลการดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษาครอบครัวระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคัดเลือกเนื้อหาสาระที่จะนำมาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสมและมีความสอดคล้องกับลักษณะ บริบทและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการร่วมทำกิจกรรม โดยต้องเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดมุมมองใหม่ ได้รับความรู้ที่ถูกต้อง มีการปรับเปลี่ยนทัศนคติ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น และสิ่งที่เรียนรู้จากกิจกรรมต้องสามารถนำไปพัฒนาและประยุกต์ใช้ได้จริงในการดำเนินชีวิตประจำวัน

2. ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการติดตามผลการจัดกิจกรรมการศึกษาครอบครัวระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา กับกลุ่มทดลองต่อไปอีกในระยะเวลาที่นานขึ้น เพื่อจะได้รู้ถึงความคงอยู่ของความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในเชิงบวก และควรมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเพิ่มขึ้น เช่น แบบสอบถามการติดตามผล แบบสัมภาษณ์ โดยพัฒนาตัวกิจกรรมควบคู่ไปด้วย

2.2 ควรมีการศึกษาถึงลักษณะตัวแปรที่เป็นปัจจัยที่ส่งเสริม สนับสนุน และเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนแห่งอื่นอย่างต่อเนื่อง

2.3 ควรมีการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาครอบครัวระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ให้กับกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ อาทิ กลุ่มเด็กและเยาวชนหญิง กลุ่มผู้ต้องขังในทัณฑสถาน เป็นต้น เพื่อเป็นการพัฒนากิจกรรมการศึกษาครอบครัวระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ในหน่วยงานอื่นๆ ต่อไป

2.4 ควรมีการเปรียบเทียบการจัดกิจกรรมการศึกษาครอบครัวระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ โดยใช้แนวคิดอื่นนอกเหนือจากแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อพัฒนาการศึกษาครอบครัวระบบโรงเรียนต่อไป

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

การปกครอง, กรม. สำนักบริหารการทะเบียน. จำนวนประชากรเด็กและเยาวชนเปรียบเทียบกับจำนวนประชากรทั่วประเทศ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.dopa.go.th> [18 พฤศจิกายน 2551].

การศึกษานอกโรงเรียน,กรม. รายงานผลการประชุมปฏิบัติการการกำหนดกรอบแนวคิดการแบ่งระดับการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย. ระหว่างวันที่ 23-25 พฤษภาคม 2543. (อัดสำเนา)

กิจจา เวสประทุม. การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันสำหรับเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต, ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.

คณะกรรมการปฏิรูปการศึกษาเพื่อคนพิการ ผู้ด้อยโอกาสและผู้มีความสามารถพิเศษของกระทรวงศึกษาธิการ. ความหมายเด็กด้อยโอกาส [ออนไลน์]. 2543. แหล่งที่มา : 210.1.20.23/ubon4/uploads/group03/2008-07-22_180039_คำอธิบายความหมายเด็กด้อยโอกาส.doc[12 ธันวาคม 2551].

คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ,สำนักงาน. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 -2544). กรุงเทพมหานคร: เม็ดทรายพริ้นติ้ง. (ม.ป.ป.).

คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ,สำนักงาน. แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในระยะแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ.2550-2554). กรุงเทพมหานคร: สำนักนายกรัฐมนตรี, 2550.

คณะกรรมการโลกว่าด้วยวัฒนธรรมและการพัฒนา. วัฒนธรรมอันหลากหลายของมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2538.

จันทิมา ปัญจวัฒน์. การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับเด็กด้อยโอกาสในวัดสวนแก้ว. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, ภาควิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.

- จารุณี แซ่ตั้ง. การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการไม่กระทำผิดซ้ำของเยาวชน : ศึกษากรณีศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาอาชญาวิทยาและงานยุติธรรม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2548.
- จารุณี แซ่ตั้ง. นักจิตวิทยา 7 ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา. สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2551.
- จินตนา ไพบูลย์. การศึกษาตัวแปรที่สัมพันธ์กับทักษะการฝึกวิชาชีพของเยาวชนชายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, ภาควิชาการศึกษาจากระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- ณัฐฐลัทธิน ศรีมีชัย. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในการเรียนวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นของนักศึกษาผู้ใหญ่ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, ภาควิชานโยบายการจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- ชิตชงศ์ ส.นันทาเนตร. ทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2549.
- ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ. สถิติประยุกต์ทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.
- ดาวใจ อินทร์จันทร์. การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมในการจัดการขยะโดยใช้แนวคิดการเรียนรู้มีส่วนร่วมสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- เด็กบ้านกรูณาก่อเหตุหนี. ไทยรัฐ 31 สิงหาคม 2551: 19.
- ทวีป อภิสัทธี. การศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู, 2523.
- ทิตนา แคมมณี. 14 วิธีสอนสำหรับครูมืออาชีพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- เทพ สงวนกิตติพันธุ์. การจัดการกับอารมณ์ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.novabizz.com> [15 พฤศจิกายน 2551].

- เทพ สงวนกิตติพันธ์. การแสดงออกที่เหมาะสม (Assertion) : ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลและสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง. กรุงเทพมหานคร: พงษ์พานิชเจริญผล, 2539.
- ธีระพงศ์ บุศรากุล. ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการอนุรักษ์โบราณสถานสำหรับเยาวชนนอกระบบโรงเรียนในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- นพวรรณ วงศ์วิชัยวัฒน์. การพัฒนาทักษะชีวิตในการปฏิบัติตนให้รอดพ้นจากปัญหาสังคมโดยใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- นรินทร์ชัย พัฒนพงศา. การมีส่วนร่วม หลักการพื้นฐาน เทคนิคและกรณีตัวอย่าง. เชียงใหม่: 598 Print, 2546.
- นิกร ดุสิตสิน, วีระ นิยมวัน และไพลิน ศรีสุขโข. คู่มือการสอนเพศศาสตร์ศึกษาระดับมัธยม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- นิธิพ โล้วเจริญ. นักวิชาการอบรมและฝึกวิชาชีพ 6 ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา. สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2551.
- บุญทริกา สุขสบาย. การศึกษาการมีส่วนร่วมในการเล่นสมมติของเด็กวัยอนุบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ. เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับกาวิจัย. กรุงเทพมหานคร: B&B Publishing, 2542.
- ปฐม นิคมานนท์. การศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์อักษร, 2528.
- ประเวศ ตันติพิวัฒน์สกุล. ฝ่าวิกฤตชีวิตด้วยการปรึกษา. เชียงใหม่: ศูนย์พัฒนาวิชาการการปรึกษาเรื่องเอดส์, 2541.
- ประเสริฐ วัฒนรังษี. นักสงคมสงเคราะห์ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา. สัมภาษณ์, 17 ธันวาคม 2551.

- ปริญญา เหลืองอุทัย, พันตำรวจตรี. ปัจจัยที่มีผลต่อบทบาทของเด็กและเยาวชนกระทำผิดในการปฏิบัติตามระเบียบวินัยของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน : ศึกษากรณีสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชาย (บ้านกรุณา). วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
พรพรรณพิมล หล่อตระกูล. คู่มือดูแลสุขภาพจิตเด็กวัยเรียนสำหรับครู. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2545.
- พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ.2551. ราชกิจจานุเบกษา 125 (3 มีนาคม 2551)
- พินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, กรม. สถิติจำนวนเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดทั่วประเทศไทยระหว่างปี พ.ศ.2548- พ.ศ.2551 จำแนกตามเพศและอายุ [ออนไลน์].
แหล่งที่มา : <http://www.djop.moj.go.th> [22 กุมภาพันธ์ 2552].
- พิมพ์พันธ์ เดชะคุปต์ และคณะ. ประมวลบทความนวัตกรรมเพื่อการเรียนรู้สำหรับครูยุคปฏิรูปการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- พิมพ์สาย จึงตระกูล. การนำเสนอรูปแบบการฝึกอบรมในงานเพื่อพัฒนาทักษะการสร้างวิสัยทัศน์ร่วมกันตามแนวคิดวิธีการเรียนแบบมีส่วนร่วมสำหรับนักเทคโนโลยีการศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, ภาควิชาสารสนเทศศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.
- ภูษิต ดวงจันทร์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกระทำผิดกฎระเบียบของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน : กรณีศึกษา เด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2547.
ยุติธรรม, กระทรวง. กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน. ข้อมูลแผนการดำเนินงานการศึกษา ด้านวิชาชีพ ของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน, 2549 (อัดสำเนา)
- ยุติธรรม, กระทรวง. กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. สำนักพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน. คู่มือการจัดกิจกรรมบำบัด พื้นฟูเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน, 2547 (อัดสำเนา)
- ยูเนสโก. เป้าหมายการศึกษา (Educational goals). กรุงเทพมหานคร: สำนักเลขาธิการคณะกรรมการแห่งชาติ, 2529.
- โยธิน ศันสนยุท และคณะ. จิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2533.

เยาวลักษณ์ ชีพสุมล. ครีเอทีฟ บริษัทรักลูก กรุ๊ป จำกัด. สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2552.

รัตนา พุ่มไพศาล. วิทยาการการสอนสำหรับการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร:

ภาควิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.

เลอพงศ์ เทพไทย. การศึกษามูลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา 7 ของนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 1 [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://pirun.ku.ac.th> [20 พฤศจิกายน

2551].

วรัตน์ อภินันท์กุล. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิว

แมนนิสเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบ

ความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต,

สาขาวิชาการศึกษาอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.

วรัตน์ อภินันท์กุล. แนวคิดและทฤษฎีที่นำสู่ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.

วิจิตร ศรีสะอาด. การศึกษาทางไกล. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2529.

วิชชุดา หุ่นวิไล. การศึกษานอกระบบ. กรุงเทพมหานคร: บารมีการพิมพ์, 2532.

วีระเดช เขื่อนนาม. การพัฒนาหลักสูตรเทคโนโลยีสารสนเทศ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่

5 และ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการ ตามแนวคิดของ

สติเฟ้น อาร์ โควี สำหรับเยาวชนตอนปลาย โดยใช้หลักการของนีโอฮิวแมนนิสและการจัด

กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชา

การศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.

ศุภดี คุวานนท์. อิทธิพลของบุคลิกภาพ การปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและอารมณ์ต่อการพยายาม

ควบคุมอารมณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม คณะ

จิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.

สมชาติ กิจยรรยง. Walk Rally เกมและกิจกรรมเพื่อพัฒนาคนและองค์กร. กรุงเทพมหานคร:

ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2540.

สมสุข สัมมา. การศึกษาและติดตามผลการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบมีส่วนร่วม:

กรณีศึกษาโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสระแก้ว. วิทยานิพนธ์

ปริญญามหาบัณฑิต, ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา, 2541.

- สว่างจิตต์ จันทร. ผลของการสอนโดยใช้โปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ต่อความรู้เรื่องโรค ความดันโลหิตสูง และความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยสูงอายุโรคความดันโลหิตสูง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- สาธารณสุข, กระทรวง. กรมสุขภาพจิต. คู่มือการฝึกอบรมแบบมีส่วนร่วม. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543.
- สาธารณสุข, กระทรวง. กรมสุขภาพจิต. รายงานวิจัยการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทย อายุ 12-60 ปี. กรุงเทพมหานคร: วงศ์กมลโปรดักชั่นจำกัด, 2544.
- สาธารณสุข, กระทรวง. กรมสุขภาพจิต. การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม [ออนไลน์]. 2545. แหล่งที่มา : <http://mentalhealth.hypermart.net/learning/concept.html> [23 พฤศจิกายน 2551].
- สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชย์ จำกัด, 2527.
- สุนทร สุนันท์ชัย. การศึกษานอกโรงเรียน...เส้นทางที่ไม่สิ้นสุด. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์การพิมพ์, 2529.
- สุมณฑา พรหมบุญ และคณะ. การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, การปฏิรูปการเรียนรู้ตามแนวคิด 5 ทฤษฎี. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไอดีเอส แควร์, 2541.
- สุมาลี สังข์ศรี. การจัดการศึกษานอกระบบด้วยวิธีการศึกษาทางไกลเพื่อการศึกษาตลอดชีวิต. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2545.
- สุรกุล เจนอบรม. เรื่องน่ารู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- สุรกุล เจนอบรม. การศึกษานอกระบบโรงเรียนชั้นนำ. ในเอกสารประกอบการสอน. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์, 2541 (อัดสำเนา)
- สินีนางู กำเนิดเพ็ชร. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สู่ความดี. วารสารวิชาการปริทัศน์ 9 (พฤษภาคม 2544): 17-21.

- สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี. นโยบายเยาวชนแห่งชาติและแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนระยะยาว(พ.ศ. 2545-2554) [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://oppy.opp.go.th/news/youthday/08.pdf> [14 มกราคม 2552].
- สำนักบริหารงานการศึกษาออกโรงเรียน. แนวคิดและหลักการศึกษานอกโรงเรียน [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.nfe.go.th/nfe_v2/frontend/theme/fe_mission.php?Submit=Clear [10 ธันวาคม 2551].
- อนุภรณ์ สุวรรณทศกร. การมีส่วนร่วมของคณะกรรมการสภาตำบลต่อโครงการ กสช. ปี 2528 อำเภอชนบท จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2529.
- อลิศรา ชูชาติ และคณะ. นวัตกรรมการจัดการเรียนรู้ตามแนวปฏิรูปการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ตำราและเอกสารทางวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549.
- อาชัญญา รัตนอุบล. การศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับเด็กด้อยโอกาส. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- อาชัญญา รัตนอุบล. การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- อาชัญญา รัตนอุบล. การเรียนรู้และพัฒนาการของผู้ใหญ่. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษา นอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- อาภรณ์ ใจเที่ยง. หลักการสอน(ฉบับปรับปรุง). พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2546.
- อารีย์ มีมุงกิจ. การพัฒนาความสามารถในการแก้โจทย์ปัญหาทางคณิตศาสตร์ ด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านดอนดินแดง อำเภอวังน้ำเย็น จังหวัดสระแก้ว. คณะกรรมการวิจัยการศึกษา การศาสนา และการวัฒนธรรม กระทรวงศึกษาธิการ, 2543.
- อุดม เขยกวีวงศ์. ความรู้เกี่ยวกับงานการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บรรณกิจ, 2523.
- อุดม เขยกวีวงศ์. ปรัชญาการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2541.

- อุดม เขยกิ่งศ์. แนวทางการบริหารและการจัดการ : การศึกษานอกระบบและการศึกษาตาม
อัธยาศัย ตามแนวทางพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542. กรุงเทพมหานคร:
 สำนักพิมพ์บรรณกิจ 1991 จำกัด, 2544.
- อุดม เขยกิ่งศ์. หลักสูตรท้องถิ่น : ยุทธศาสตร์การปฏิรูปการเรียนรู้. กรุงเทพมหานคร:
 สำนักพิมพ์บรรณกิจ 1991 จำกัด, 2545.
- อุ้นตา นพคุณ. กรอบแนวความคิดการพัฒนาโปรแกรมอย่างมีส่วนร่วมทางการศึกษานอกระบบ
โรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2546.
- อุบลรัตน์ ฆวีวงศ์. การพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียน โดยใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมและ
เทคนิคการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนิคมวิทยา
จังหวัดระยอง. คณะกรรมการวิจัยการศึกษา การศาสนาและการวัฒนธรรม
 กระทรวงศึกษาธิการ, 2543.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาษาอังกฤษ

- Alastair T White. Why Community Participation A Discussion of The argument of Community Participation : Current issue and lesson learned. New York published by United Nations Children's Fund, 1982.
- Ann P. Young. Managing and implementing decisions in health care. Edinburgh: Bailliere Tindall, 2002.
- Bernstein. D. A. and others. Psychology. Boston: Houghton Mifflin Company, 1988.
- Carlson, J. G., & Hatfield, E. Psychology of emotion. Orlando: Holt, Rinehart and Winston, 1992.
- Cohen, John M. and Uphoff, Norman T. Participation's place in rural development : Seeking clarity through specificity. World development. 8, 1980.
- Coombs, Phillip H. and Manzanor Ahmed. Attacking Rural Poverty : How Non-formal Education Can Help. Baltimore: The John Hopkins University Press, 1974.
- Dewey, J. Experience and Education. New York: Collier, 1983.
- Ekman, P. Emotion in the human face. Cambridge: Cambridge University Press, 1982.
- Erber, R., Wegner, D. M., & Theriault, N. On being cool and collected : Mood regulation in anticipation of social interaction. Journal of Personality and Social Psychology, 1996.
- Evans, N. Experiential Learning for All. New York: Cassel, 1994.
- FAO. Participatory learning techniques[online].1994. Available from: <http://www.gdrc.org/vem/com-6.html> [2008,December 7th]
- Forgas, J. P. Handbook of affect and social cognition. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2001.
- Gidron, Y., and Hachberg, R. Increaseing use of seat belts among kindergarten children : skill beyond awareness. Journal of Community Psychology, 2003.
- Goldie, P. The emotions : A philosophical exploration. Oxford: Clarendon Press, 2000.
- Griffin, Willis H. Cooperative international education. Washington D.C.: ASCD,1970.

- Gross, J. J. Antecedent-and response-focused emotion regulation : Divergent consequences for experience,expression and physiology. Journal of Personality and Social Psychology, 1998.
- Jacqueline, M. K. Why participatory learning is an effective approach in training for social change[online]. 2002. Available from: http://www.pactworld.org/programs/Country/tanzanina/tanzanina_storie [2008,December 2]
- Johnson, D. W. and Johnson, F. P. Joining together : Group Theory and Group skills. 6th ed.Boston: Allyn & Bacon, 1997.
- Julies N pretty, Irene Guijt, Ian Scoones, John Thompson. A Trainer's Guide for Participatory Learning and Action. London: International Institute for Environment and Development, 1995.
- Kim, S., and Parks, B. S. Effects of participatory learning programs in middle and high school civic education. Social Studies, 1996.
- Knowles, Malcolm S. The adult learner : a neglected species. Houston: Book Division, 1972.
- Knowles, Malcolm S. and Associates. Andragogy in Action, Applying Modern Principles of Adult Learning. San Francisco: Jossey Bass Inc.Publishers, 1984.
- Kolb, D. A. Experiential Learning. Englewood Cliff, NJ: Prentice Hall, 1984.
- Kolb, D. A., Rubin, I. M. and Osland, J. S. Organizational behavior : an experimental approach. 5thed. Englewood: Prentice Hall, 1991.
- Leaver, F1993. Deep Level Learning : An Exemplary Application on the Area of Physics Knowledge.European Early Childhood Education Research Journal 1: 55-68.
- Lupton, D. The emotional self : A sociocultural exploration. London: Sage, 1998.
- McCall, W.Steen. Non-Formal Education : A Definition. Washinton D.C.: USAID, 1968.
- Natvig, G. K., Albrektsen, G., and Qvamstrom, U. Method of teaching and class participation to perceived social support and stress : modifiable Factors for improving health and well being among students. Educational Psychology, 2003.
- Parkinson, B., & Colman, A. M. Emotion and motivation. New York: Longman, 1995.

- Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, R. B., & Reynolds, S. Changing moods : The psychology of mood and mood regulation. New York: Addison Wesley Longman, 1996.
- Paulton, Christina Bratt. Bilingual education theories and issues. Rowley Mass: Newbury House Publishers, 1980.
- Peter Salovey, David, R. Caruso. The emotionally intelligent manager : how to develop and use the four key emotional skills of leadership. San Francisco: Jossey-Bass, 2004.
- Plutchik, R. Emotion theory, research, and experience. New York: Academic Press, 1983.
- Pretty, J. N., and Lab, J. T. Participatory learning for integrated farming[online]. 1998. Available from: <http://www.ias.unu.edu/proceedings/icibs/jules/paper.htm> [2008, November 28]
- Schmelzkopf, K. Interdisciplinarity, participatory learning and the geography of tourism. Journal of Geography in Higher Education, 2002.
- Shaver, P. Self, situations, and social behavior : review of personality and social psychology. Beverly Hills: Sage, 1985.
- Tobin, R. M., Graziano, W. G., Vanman, E. J., & Tassinari, L. G. Personality, emotional experience, and efforts to control emotions. Journal of Personality and Social Psychology, 2000.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก


รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
ตรวจสอบแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ แบบวัดทักษะทางอารมณ์
ในด้านทัศนคติ แบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรม และแผนกิจกรรมการ
ศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชน
ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

- | | |
|---|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา | สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน
ภาควิชานโยบาย การจัดการและ
ความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะ
ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลวรรณ ตังธนกานนท์ | สาขาวิชาการวัดและประเมินผล
การศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยา
การศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. แพทย์หญิงวิมลรัตน์ วันเพ็ญ | จิตแพทย์สถาบันสุขภาพจิตเด็กและ
วัยรุ่นราชนครินทร์ |
| 4. คุณเยาวลักษณ์ ชีพสมล | ครีเอทีฟบริษัท รักลูก กรุ๊ป จำกัด |
| 5. คุณจารุณี แซ่ตั้ง | นักจิตวิทยาในศูนย์ฝึกและอบรมเด็ก
และเยาวชนชายบ้านกรุณา |

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

จดหมายขอความร่วมมือในการตรวจเครื่องมือและเก็บข้อมูลการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82680-2 ต่อ 612

ที่ ศธ 0512.6(2771)/854

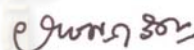
วันที่ 19 พฤษภาคม 2552

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา

ด้วย นางสาวเมธธิยา เกิดผล นิสิตชั้นปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาภาษาไทย การจัดการและความ เป็นผู้นำทางการศึกษา สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนา ทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา” โดยมี อาจารย์ ดร.วรรัตน์ อภินันท์กุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ วิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทาง วิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้



(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82680-2 ต่อ 612

ที่ ศธ 0512.6(2771)/853

วันที่ 19 พฤษภาคม 2552

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลวรรณ ดังชนกานนท์

ด้วย นางสาวเมธิยา เกิดผล นิสิตชั้นปริญญาโท สาขาวิชา นโยบาย การจัดการและความ เป็นผู้นำทางการศึกษา สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนา ทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา” โดยมี อาจารย์ ดร.วรรธน์ อภินันท์กุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ วิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทาง วิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตตกุล)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน

ศูนย์วิทยพัสดุ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ ศธ 0512.6(2771)/855



คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

20 มีนาคม 2552

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน แพทย์หญิงวิมลรัตน์ วันเพ็ญ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวเมธิปชา เกิดผล นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชา นโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา” โดยมี อาจารย์ ดร.วรรัตน์ อภินันท์กุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

ฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-82 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/856

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

20 มีนาคม 2552

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน คุณเขवालักษณ์ ชีพสมล

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวเมธิยา เกิดผล นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา” โดยมี อาจารย์ ดร.วรรัตน์ อภินันท์กุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

ฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-82 ต่อ 612

ที่ ศธ 0512.6(2771)/857



คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

20 มีนาคม 2552

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน คุณจารุณี แซ่ตั้ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวเมธิยา เกิดผล นิสิตชั้นปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ศึกษานิเทศก์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามุกดาหาร จังหวัดมุกดาหาร ขอเชิญคุณจารุณี แซ่ตั้ง ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ซึ่งใช้ในการวิจัยเรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบโครงงานการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา” โดยมี อาจารย์ ดร.วรรัตน์ อภินันท์กุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

ฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-82 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/858

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

19 พฤษภาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน อธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวเมธปิยา เกิดผล นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาโทขยาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา” โดยมี อาจารย์ ดร.วรรัตน์ อภินันท์กุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์ แบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติ และแบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรม กับเด็กและเยาวชนในศูนย์และอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวเมธปิยา เกิดผล ได้ทำการเก็บข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

ฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ภาคผนวก ค

แผนกิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
เพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรม
เด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 “ กิจกรรมลูกเต้าอารมณ์ ”

ระยะเวลา 180 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สำรวจภาวะอารมณ์ของตนเอง
2. เพื่อให้เข้าใจถึงธรรมชาติของอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสม

การบูรณาการกับทักษะทางอารมณ์

1. รู้เท่าทันอารมณ์
 - รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะว่าเป็นอย่างไร
 - รู้เท่าทันอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป และมองอารมณ์ตนเองออกว่าเป็นอย่างไร
2. ยอมรับอารมณ์
 - มองอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างยอมรับตามที่เป็นจริง ยอมรับว่ามีความรู้สึกนั้นอยู่จริง
3. ควบคุมอารมณ์
 - สามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะได้อย่างเหมาะสมตามโอกาสและสถานการณ์ต่างๆ

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ลูกเต้าอารมณ์ (วิธีทำตามเอกสารที่แนบ)
2. ใบกิจกรรมที่1,2
3. ใบความรู้
4. ดินสอ/กระดาษ/ยางลบ

วิธีดำเนินการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 ประสพการณ์การเรียนรู้

ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนทอยลูกเต้าอารมณ์ ถ้าลูกเต้าอารมณ์ตกที่ใดก็ให้ผู้เข้าร่วมพูดถึงประสพการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้นๆ เช่น ความอิจฉา ก็ให้เล่าว่าประสพการณ์ใดบ้างที่ผ่านมามีทำให้เราเกิดความรู้สึกอิจฉา

การมีส่วนร่วมสูงสุด + การบรรลุงานสูงสุด

ให้ผู้เข้าร่วมแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน จากนั้นให้ตัวแทนกลุ่มทอยลูกเต๋าอารมณ์ เมื่อตกที่อารมณ์ใดก็ให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนร่วมกันอภิปรายถึงเหตุการณ์และประเด็นคำถามต่างๆตามใบกิจกรรมที่ 1 ข้อ 1 และข้อ 2

ขั้นที่ 2 สะท้อนความคิดเห็นและอภิปราย

ให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดเห็นในประเด็นคำถามตามใบกิจกรรมที่ 1 และวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้นๆ พร้อมทั้งเสนอวิธีการควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ตัวอย่างของแต่ละกลุ่ม

ขั้นที่ 3 สรุปความเข้าใจและความคิดรวบยอด

ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมานำเสนอผลการอภิปรายถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์นั้นๆ พร้อมทั้งนำเสนอวิธีการควบคุมอารมณ์ และความคิดเห็นรวบยอดของกลุ่มเกี่ยวกับภาวะอารมณ์ที่ปรารถนา/ไม่ปรารถนาจะพบเห็น ตามใบกิจกรรมที่ 1 ข้อ 3 และข้อ 4

ขั้นที่ 4 ประยุกต์แนวคิด

1. แจกใบกิจกรรมที่ 2 โดยมอบหมายให้สมาชิกเขียนเรียงความเรื่อง “ฉันต้องการเป็นผู้ใหญ่ที่มีอารมณ์เช่นไร”

2. ผู้จัดกิจกรรมสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ “กิจกรรมลูกเต๋าอารมณ์” พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างสมาชิกเกี่ยวกับข้อคิดที่ได้รับจากกิจกรรมเพื่อนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

การประเมินผล

1. สมาชิกได้ร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. ประเมินผลที่ได้จากการอภิปรายและระดมความคิดของแต่ละกลุ่ม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาพตัวอย่างและอุปกรณ์ใช้ทำลูกเต๋าอารมณ์ “ กิจกรรมลูกเต๋าอารมณ์ ”

อุปกรณ์ที่ใช้

กล่องสี่เหลี่ยมขนาดเล็ก กาว กระดาษ ปากกาเคมี

วิธีทำ

1. ตัดกระดาษที่วาดหน้าของการ์ดตอนที่แสดงอารมณ์ต่างๆแปะไว้ในแต่ละด้านของกล่องสี่เหลี่ยม
2. กล่องสี่เหลี่ยมอาจจะใช้กระดาษแข็งทำขึ้นเองก็ได้

ตัวอย่าง



ใบความรู้

“ กิจกรรมลูกเต๋าอารมณ์ ”

คนเราทุกคนย่อมมีอารมณ์ที่เกิดขึ้นมากมาย ซึ่งบางคนก็กล้าที่จะแสดงออก บางคนก็ไม่กล้าที่จะแสดงออกให้ใครเห็น โดยเฉพาะความรู้สึกด้านลบบางประการ เช่น อิจฉา เกลียด หมั่นไส้ เป็นต้น ดังนั้นถ้ารู้จักทำความเข้าใจถึงธรรมชาติของอารมณ์ว่าทุกคนอาจเกิดอารมณ์เหล่านั้นขึ้นได้ และฝึกที่จะยอมรับความรู้สึกที่อาจเกิดขึ้นได้โดยพิจารณาถึงสาเหตุและทำการแก้ไขจัดการกับอารมณ์นั้น ก็จะทำให้เกิดผลดีต่อตนเอง และมีผลเสียจากการแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมน้อยที่สุด ก็จะทำให้การอยู่ร่วมกันสงบสุข และเป็นที่พักผ่อนของทุกคนโดยทั่วไป

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 “ กิจกรรมการ์ดอารมณ์ ”

ระยะเวลา 180 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิการู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น

การบูรณาการกับทักษะทางอารมณ์

1. รู้เท่าทันอารมณ์

- รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองที่เคยเกิดขึ้นและรู้เท่าทันอารมณ์ของผู้อื่น

2. ยอมรับอารมณ์

- ยอมรับอารมณ์ที่เคยเกิดขึ้นและยอมรับการแสดงออกทางอารมณ์ที่มีต่อสถานการณ์นั้นๆ ตามจริง

3. ควบคุมอารมณ์

- รู้วิธีที่จะจัดการกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเองและปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นที่แสดงอารมณ์ไม่เหมาะสมได้

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบความรู้
2. ใบกิจกรรม
3. ภาพการ์ดอารมณ์ต่างๆ
4. ดินสอ/กระดาษ/ยางลบ

วิธีดำเนินการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 ประสพการณ์การเรียนรู้

ให้ผู้เข้าร่วมเล่าถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาว่า “เคยมีอารมณ์โกรธเกิดขึ้นบ้างหรือไม่ และเมื่อโกรธมีการแสดงออกอย่างไรบ้าง

การมีส่วนร่วมสูงสุด + การบรรลุลงานสูงสุด

ให้สมาชิกทุกคนออกมาเลือกการ์ดอารมณ์คนละ 1 ใบ โดยไม่ให้คนอื่นเห็นว่าตนเลือกอะไร จากนั้นให้สมาชิกจับคู่และสลับเปลี่ยนกันแสดงอารมณ์ให้คู่ของตนเองทายตามที่ได้รับ

ขั้นที่ 2 สะท้อนความคิดเห็นและอภิปราย

1. ผู้จัดกิจกรรมถามสมาชิกว่ามีใครสามารถทายได้ถูกต้องบ้าง และให้สมาชิกอธิบายว่า

มีวิธีการอย่างไรในการทายอารมณ์ของตัวเองได้ถูกต้อง

2. ให้ทุกคู่แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันถึงข้อดีของการรับรู้ถึงอารมณ์ของผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง

ขั้นที่ 3 สรุปความเข้าใจและความคิดรวบยอด

1. ให้แต่ละคู่ส่งตัวแทนมานำเสนอผลการอภิปรายร่วมกันถึงสิ่งที่ได้รับจากการทายอารมณ์ของตัวเองได้อย่างถูกต้อง

2. มีการแลกเปลี่ยนเทคนิคและวิธีการทายอารมณ์ของแต่ละคู่ให้สมาชิกคนอื่นได้นำไปใช้

ขั้นที่ 4 ประยุกต์แนวคิด

1. แจกใบกิจกรรมโดยมอบหมายให้สมาชิกบอกหรือเขียนถึงประโยชน์ของการรับรู้ถึงอารมณ์ที่ถูกต้องของผู้อื่น และให้สมาชิกสรุปความคิดเห็นตามใบกิจกรรม

2. ผู้จัดกิจกรรมสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ “กิจกรรมการ์ดอารมณ์”

3. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างสมาชิกเกี่ยวกับข้อดีที่ได้รับจากการที่สามารถทายอารมณ์ของผู้อื่นได้อย่างถูกต้องเพื่อใช้ในการปรับตัวที่จะอยู่ร่วมกัน

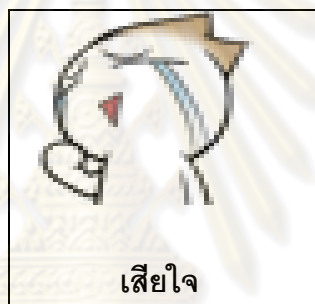
การประเมินผล

1. สังเกตการณ์จากพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ประเมินผลจากการแสดงความคิดเห็นตามใบกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาพตัวอย่าง
“ กิจกรรมการ์ดอารมณ์ ”

วิธีทำ : ตัดกระดาษเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัสแล้ววาดหน้าการ์ตูนที่แสดงอารมณ์ต่างๆตามจำนวนเด็กที่เข้าร่วมกิจกรรม



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ในแต่ละแผ่นทำอย่างละ 5 แผ่น ใส่ลงในตะกร้าใบเดียวกัน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 “ กิจกรรมปรอทอารมณ์ ”

ระยะเวลา 180 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ตระหนักถึงความเชื่อ ความคิดและประสบการณ์ต่างๆที่มีผลกระทบต่อสภาวะอารมณ์ของตนเอง
2. เพื่อให้ตระหนักว่าตนกำลังมีอารมณ์โกรธและสามารถวางแผนการจัดการกับอารมณ์ของตนเองและสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

การบูรณาการกับทักษะทางอารมณ์

1. รู้เท่าทันอารมณ์
 - รู้เท่าทันอารมณ์โกรธของตนเอง รู้สาเหตุของการก่อให้เกิดอารมณ์โกรธ รับรู้ว่าเหตุการณ์ใดทำให้ระดับอารมณ์โกรธมากที่สุดหรือน้อยที่สุด
2. ยอมรับอารมณ์
 - ยอมรับอารมณ์โกรธที่เคยเกิดขึ้นและยอมรับความแตกต่างของระดับอารมณ์โกรธในแต่ละบุคคล
3. ควบคุมอารมณ์
 - รู้ถึงผลเสียจากการมีอารมณ์โกรธ พร้อมทั้งรู้วิธีจัดการกับอารมณ์โกรธ ระวังอารมณ์โกรธให้ลดน้อยลงและควบคุมการแสดงออกของตนเองได้อย่างเหมาะสม

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ภาพปรอทส่วนตัววัดอารมณ์โกรธ
2. แบบบันทึกการฝึกฝน

วิธีดำเนินการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 ประสบการณ์การเรียนรู้

ผู้จัดกิจกรรมซักถามสมาชิกตามเนื้อหาต่อไปนี “สมาชิกรู้จักปรอทวัดไข้ซึ่งมีประโยชน์ในการวัดไข้ทำให้ทราบความสูงของไข้ที่เกี่ยวข้องกับโรคของผู้ป่วยเพื่อดูแลรักษาพยาบาลอย่างถูกต้อง เปรียบเสมือนอารมณ์โกรธของสมาชิก ก็มีระดับความโกรธมากน้อยเท่ากัน ซึ่งมาจากสาเหตุที่แตกต่างกัน” จากนั้นถามสมาชิกว่า “มีสมาชิกคนใดไม่เคยโกรธเลย?”

คำถาม : มีเหตุการณ์ใด/เรื่องใดที่ทำให้สมาชิกรู้สึกโกรธมากที่สุดและโกรธน้อยที่สุด และมีเหตุผลอย่างไร

การมีส่วนร่วมสูงสุด + การบรรลุลงานสูงสุด

1. แจกแบบสำรวจ “ปรอทส่วนตัววัดอารมณ์โกรธ” โดยให้สมาชิกเขียนเหตุการณ์/เรื่องที่ทำให้สมาชิกโกรธมากที่สุด โกรธปานกลาง และโกรธน้อยที่สุดแล้วเขียนลงแบบสำรวจ (ไม่ต้องลงชื่อสมาชิก)

2. ให้สมาชิกจับคู่ทำแบบสำรวจปรอทส่วนตัวแจกกันอ่านและพูดคุยระหว่างคู่ของตนเพื่อรับทราบถึงสาเหตุที่ทำให้โกรธ เพื่อการรับรู้และยอมรับความแตกต่างของระดับอารมณ์โกรธในแต่ละบุคคล

ขั้นที่ 2 สะท้อนความคิดเห็นและอภิปราย

1. ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นและข้อคิดที่ได้รับจากการอ่าน “ปรอทส่วนตัว” ของเพื่อน

2. ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น “เมื่อสมาชิกมีอารมณ์โกรธจะส่งผลเสียต่อสมาชิกอย่างไรบ้าง”

3. สนทนาร่วมกัน “ความโกรธที่เกิดขึ้นในตัวสมาชิกย่อมมีผลเสียตามที่สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น ขอให้หาวิธีการแก้ไขหรือป้องกัน เพื่อให้สมาชิกมีความโกรธน้อยลง ให้สมาชิกพิจารณาจากภาพปรอทส่วนตัว สาเหตุที่ทำให้สมาชิกโกรธมากที่สุดนั้น สมาชิกจะทำอย่างไรให้ลดระดับความโกรธ”

ขั้นที่ 3 สรุปความเข้าใจและความคิดรวบยอด

ผู้จัดกิจกรรมและสมาชิกร่วมกันสรุป “เมื่อเราไม่สบายกาย มีไข้ หมอก็จะทำการวัดระดับความสูงของไข้ และค้นหาสาเหตุเพื่อทำการรักษาพยาบาล เมื่อเราไม่สบายใจ เพราะเรามีความโกรธซึ่งระดับความโกรธก็มีต่างกัน โดยขึ้นอยู่กับสาเหตุ (สาเหตุเหมือนกันอาจมีระดับความโกรธต่างกันได้)” เช่น สมาชิกบางคนถูกเพื่อนเรียกว่าไอ้หมึกดำจะโกรธมากที่สุด แต่กับคนหนึ่งอาจโกรธน้อยทั้งนี้เพราะว่าสมาชิกมีเหตุผลที่ต่างกัน มีความเชื่อ ความคิด ทัศนคติ ประสบการณ์ส่วนตัว ฯลฯ ที่ต่างกัน

ตัวอย่าง คือ เราโกรธมากที่สุดเพราะเพื่อนๆ เล่นกันและส่งเสียงดัง ทั้งยังมาแกล้งแหย่เราด้วย ขณะที่เรากำลังเขียนจดหมายในช่วงพักเที่ยง

สมาชิกใช้วิธีควบคุมอารมณ์ตนเองโดย

1. สมาชิกเลือกวิธีการเตือนตนเองว่าเราไม่สามารถควบคุมการแสดงออกของผู้อื่นได้แต่

เราสามารถควบคุมตนเองได้ ฉะนั้นเมื่อเป็นเวลาพักเพื่อนๆก็มีสิทธิ์ที่จะเล่นได้ เราจึงควรเลี่ยงไปอ่านหนังสือที่ห้องสมุด เมื่อถึงเวลาเรียนแล้วจึงค่อยเข้ามาเรียนในห้องตามปกติ

1. หากเป็นช่วงพักเที่ยงที่ทุกคนว่าง สมาชิกอาจใช้วิธีนับ 1-10 ในใจเพื่อระงับความโกรธไม่ให้ว่า

เพื่อนรุนแรง แล้วใช้วิธีขอร้องให้เพื่อนลดเสียงดังหรือชวนให้เพื่อนมาเขียนจดหมายด้วยกันแทน

ขั้นที่ 4 ประยุกต์แนวคิด

ให้สมาชิกวางแผนปฏิบัติและทำบันทึกโดยให้ใช้เวลาฝึกฝน 7 วัน โดยเริ่มตั้งแต่วันที่.....วัน/เดือน/ปี.....ถึง วัน/เดือน/ปี.....

แบบการฝึกฝน

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	สถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์โกรธ	ทำได้	ทำไม่ได้

สรุป ทำได้.....ครั้ง ทำไม่ได้.....ครั้ง

สรุปผลการฝึกฝน.....

.....

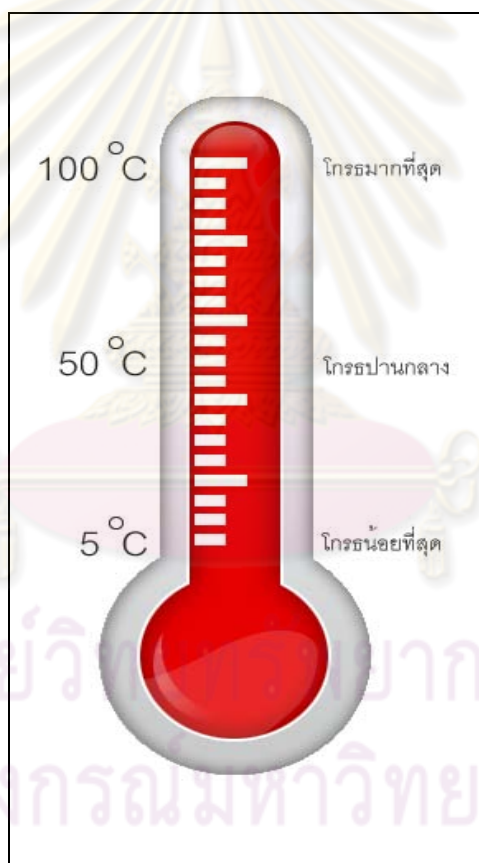
สมาชิกสามารถฝึกฝนหรือปฏิบัติได้ตามแผนหรือไม่ อย่างไร

ทำได้ → สมาชิกจะทำต่อไปหรือไม่
หาหรือวิธีการอื่นใดที่จะปฏิบัติหรือจะลด
ความโกรธในเรื่องใดอีกบ้าง ขอให้วาง
แผนปฏิบัติตามที่เคยกระทำมาแล้ว

ทำไมไม่ได้เพราะ.....
.....

สมาชิกจะวางแผนการปฏิบัติใหม่
อย่างไร.....
.....

ปรอทส่วนตัว : วัดอารมณ์โกรธ



การประเมินผล

1. สังเกตการณ์จากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ประเมินผลจากการแสดงความคิดเห็นตามใบกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4

“ กิจกรรมหัวใจของฉัน.....ใครดูแล ”

ระยะเวลา 180 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกเมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้น
2. เพื่อให้รู้วิธีการดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์

การบูรณาการกับทักษะทางอารมณ์

1. รู้เท่าทันอารมณ์
 - รู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเองเมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้น
2. ยอมรับอารมณ์
 - ยอมรับตนเองว่าขณะนี้เรามีความทุกข์เกิดขึ้นและเราต้องจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น
3. ควบคุมอารมณ์
 - แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม รู้จักควบคุมอารมณ์ในขณะที่มีความทุกข์ รู้วิธีในการจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกเป็นทุกข

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษโปสเตอร์ตัดเป็นรูปหัวใจขนาดประมาณ 10x10 ซม.
2. ปากกา 1 ด้ามต่อสมาชิก 1 คน
3. ใบความรู้สำหรับผู้จัดกิจกรรม “แนวคิดที่ควรได้”
4. ใบความรู้ “วิธีการดูแลตนเองให้มีความสุข เมื่อเกิดความทุกข์”

วิธีดำเนินการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 ประสบการณ์การเรียนรู้

1. ผู้จัดกิจกรรมถามสมาชิกทุกคนว่า “มีใครบ้างที่ไม่เคยมีความทุกข์” โดยให้สมาชิกยกมือขึ้น
2. ผู้จัดกิจกรรมถามสมาชิกทุกคนถึงวิธีการดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์กับเหตุการณ์ที่ผ่านมาในชีวิต

การมีส่วนร่วมสูงสุด + การบรรลุงานสูงสุด

1. แจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิก คนละ 1 แผ่น โดยให้แต่ละคนเขียนชื่อตนเองลงในกระดาษ

2. ให้สมาชิกทุกคนเดินรอบห้อง โดยให้สมาชิกคนอื่นเขียนถึง “วิธีดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์” ที่พวกเขาอยากบอกเพื่อนที่เป็นเจ้าของหัวใจคนนั้น

ขั้นที่ 2 สะท้อนความคิดเห็นและอภิปราย

ให้สมาชิกจับกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน ร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายถึงวิธีดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์

ขั้นที่ 3 สรุปความเข้าใจและความคิดรวบยอด

ให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานข้อสรุปวิธีการดูแลหัวใจตนเองของกลุ่ม และร่วมกันเสนอความคิดเห็นจากข้อสรุปวิธีการดูแลหัวใจตนเองว่าจะสามารถทำให้ความทุกข์นั้นเบาบางลงหรือหมดไปหรือไม่ เพราะใครเป็นผู้กำหนดและเราจะจัดการกับความทุกข์เหล่านั้นได้อย่างไร

ขั้นที่ 4 ประยุกต์แนวคิด

1. ผู้จัดกิจกรรมเล่าเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ให้กับสมาชิกฟัง และให้สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์และเสนอวิธีการแก้ไขปัญหาที่หลากหลาย

2. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม “คนทุกคนล้วนมีความสุข แต่ความทุกข์ช่วยสร้างประสบการณ์ให้เรารู้จักเลือกวิธีดูแลจิตใจตนเองด้วยวิธีการที่หลากหลาย และผู้ที่จะดูแลจิตใจตนเองให้มีความสุขได้ ก็คือตัวเรานั้นเอง”

การประเมินผล

ประเมินผลจากการตอบคำถามและการอภิปรายกลุ่มของสมาชิก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาพตัวอย่าง
“ กิจกรรมหัวใจของฉัน.....ใครดูแล ”

ชื่อ.....

วิธีดูแลตนเองให้มีความสุข เมื่อเกิด
ความทุกข์

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

ใบความรู้สำหรับผู้จัดกิจกรรม
“ แนวคิดที่ควรได้ ”

คำถาม	แนวคิดที่ควรได้
ตัวอย่าง วิธีดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิด ความทุกข์ ที่สมาชิกเขียนให้เพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> - หัดเป็นคนใจเย็น แล้วเราจะสุขเอง - ยิ้มได้เมื่อภัยมา - ดิ้นสั๊กเพลงก็หายเครียดแล้วนะ - อย่าคิดมากน่า เดียวมันจะดีเอง - ไปดูหนังซะบ้าง ไปเดินห้าง บ้างก็ดี - นอนซักงีบ ก็หายแล้ว - หัวเราะดั่งๆ - ยิ้มสู้ - อ่านการ์ตูน - มองความทุกข์เป็นเรื่องธรรมดา ฯลฯ

ใบความรู้

“วิธีการดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์”

คนเราทุกคนล้วนมีความทุกข์ไม่มากก็น้อย การที่จะอยู่ได้อย่างมีความสุขนั้น ควรมีวิธีการสร้างสุขให้เหมาะสมกับตนเอง ความสุขนั้นเราสามารถหาได้ไม่ยาก หากเรารู้จักดูแลหัวใจตนเองและปรับเปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นความสุข ดังนี้

1. ตั้งสติให้มั่น มองว่าความทุกข์เป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน
2. พยายามคิดในแง่ดีและพูดให้กำลังใจกับตัวเองบ่อย ๆ ว่า “ไม่เป็นไร เราค่อยๆคิดค่อยๆทำ” “ไม่เป็นไร ลองพยายามดูใหม่” “ที่ผ่านมาเราสามารถทำได้หลายเรื่องแล้วนะ” “โอกาสหน้ายังมีอีก” “อย่างน้อยเราก็มีดีอย่างอื่น” “ค่อยๆทำดีกว่า ทุกๆปัญหามีทางแก้ไข” “ทุกอย่างจะผ่านไปได้ด้วยดี”
3. นำตัวเองออกจากความทุกข์ไปชั่วคราว พร้อมกับหากิจกรรมอื่นทำที่ตนเองรู้สึกผ่อนคลาย เช่น ยืมดูหนัง ฟังเพลง ฯลฯ ซึ่งแต่ละคนสามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง
4. มองว่าความทุกข์ช่วยสร้างประสบการณ์ให้เรารู้จักเลือกวิธีการดูแลจิตใจตนเองได้ด้วยวิธีการที่หลากหลาย และผู้ที่จะดูแลจิตใจตนเองให้มีความสุข ก็คือ ตัวเรานั่นเอง

ศูนย์วิทยพัชรากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 “ กิจกรรมอุณหภูมิจิต ”

ระยะเวลา 180 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สามารถบอกได้ว่าสถานการณ์ใดที่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกสุข เศร้า กลัว โกรธ ได้มากที่สุด
2. เพื่อให้กล้าเปิดเผยถึงความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นๆ

การบูรณาการกับทักษะทางอารมณ์

1. รู้เท่าทันอารมณ์
 - รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกสุข เศร้า กลัว โกรธ
2. ยอมรับอารมณ์
 - ยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละสถานการณ์ตามจริงและกล้าเปิดเผยความรู้สึกต่างๆ
3. ควบคุมอารมณ์
 - มีการแสดงออกทางอารมณ์เพื่อตอบสนองสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกสุข เศร้า กลัว โกรธได้อย่างเหมาะสม

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ภาพปรอทตามจำนวนสมาชิก
2. กระดาษ/ปากกา

วิธีดำเนินการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 ประสพการณ์การเรียนรู้

ให้สมาชิกเล่าถึงประสบการณ์ที่ตนเองเคยเผชิญในสถานการณ์ต่างๆที่ก่อให้เกิดความรู้สึกสุข เศร้า กลัว โกรธ

การมีส่วนร่วมสูงสุด + การบรรลุงานสูงสุด

1. ให้สมาชิกช่วยกันระดมความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ต่างๆที่ก่อให้เกิดความรู้สึกพื้นฐาน คือ ความรู้สึกสุข เศร้า กลัว โกรธ แล้วเขียนไว้บนกระดาษ
2. แจกภาพปรอทวัดความรู้สึกให้กับสมาชิกคนละ 4 แผ่น แต่ละแผ่นเป็นตัวแทนของความรู้สึกในแต่ละแบบ

3. ให้สมาชิกแต่ละคนเลือกดูว่าสถานการณ์ใดที่ทำให้เขาเกิดความรู้สึกต่างๆจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุดแล้วเขียนลงในภาพปรอทที่แจกทั้ง 4 แผ่น

ขั้นที่ 2 สะท้อนความคิดเห็นและอภิปราย

ให้สมาชิกอภิปรายร่วมกันถึงเหตุผลที่แต่ละคนเลือกจัดอันดับกับความรู้สึกต่างกัน เพราะอะไรเราจึงรู้สึกแตกต่างกันในแต่ละสถานการณ์

ขั้นที่ 3 สรุปความเข้าใจและความคิดรวบยอด

ให้สมาชิกร่วมกันสรุปและวิเคราะห์ความรู้สึกที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล โดยผู้จัดกิจกรรมเชื่อมโยงถึงประสบการณ์ในอดีตที่แต่ละคนเคยมีและขณะนี้ความรู้สึกนี้ได้เปลี่ยนแปลงไปหรือไม่

ขั้นที่ 4 ประยุกต์แนวคิด

1. ให้สมาชิกแต่ละคนเลือก 1 ความรู้สึกพื้นฐานที่กล่าวมาข้างต้น พร้อมทั้งออกมาเปิดเผยความรู้สึกหน้าห้อง โดยจำลองสถานการณ์ที่ตนเองเกิดความรู้สึกดังกล่าวขึ้น ให้เวลาคนละ 5 นาที

2. ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหลังจากมีการเปิดเผยความรู้สึกพื้นฐานดังกล่าวว่ารู้สึกอย่างไร และได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการกล้าเปิดเผยความรู้สึก

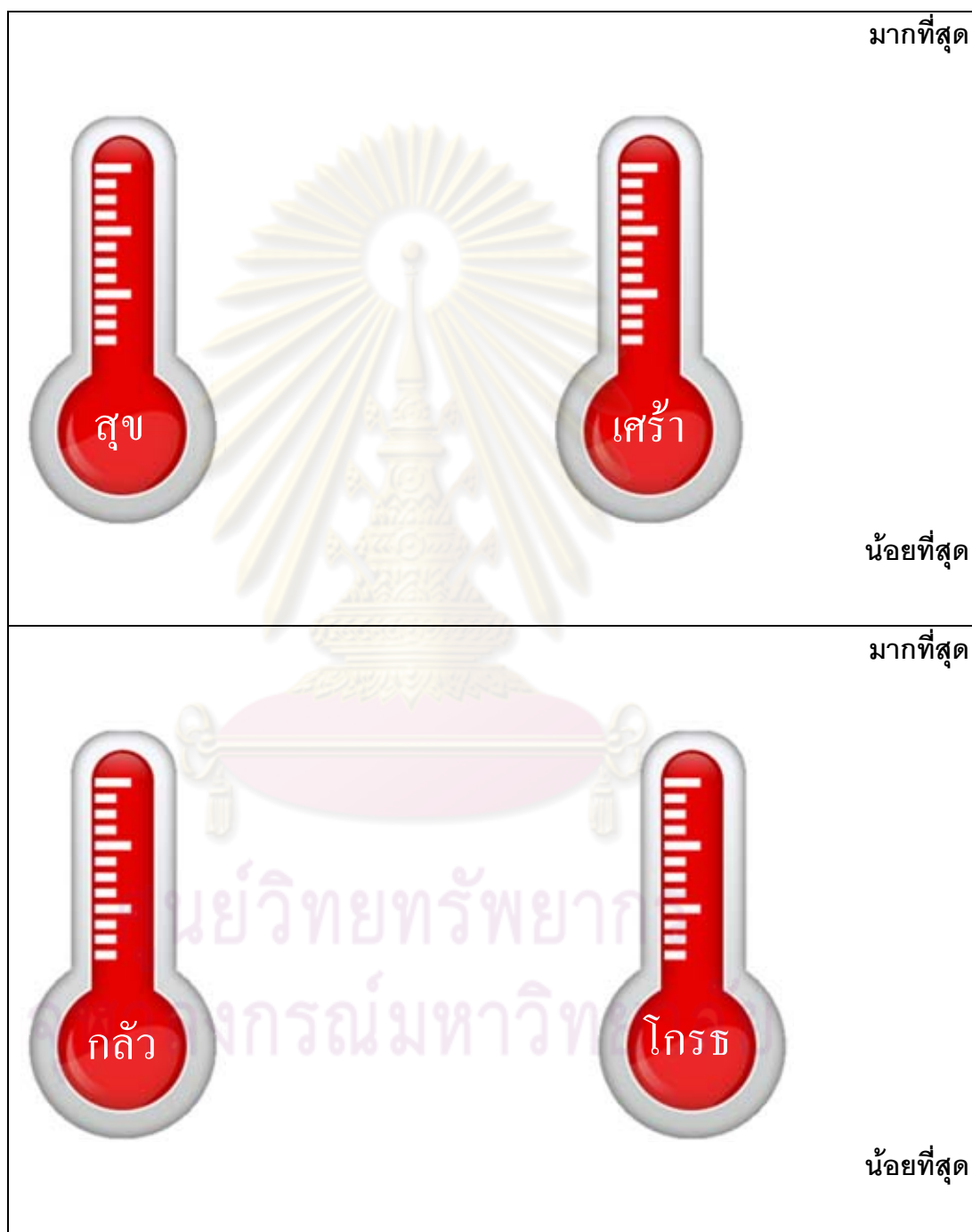
การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในช่วงการทำกิจกรรม
2. ประเมินจากผลงานที่ได้มอบหมายให้ทำและจากการแสดงความคิดเห็นร่วมกันของสมาชิก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตัวอย่าง
“ กิจกรรมอุณหภูมิจ ”

สถานการณ์ต่างๆ เช่น เร็วจน ได้ของขวัญ มีคนมาใส่ใจ ไปว่ายน้ เป็นต้น



แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 “ กิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด ”

ระยะเวลา 180 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ระบายความรู้สึกคับข้องใจ
2. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ปัญหาของตนเองและผู้อื่น ทำให้เข้าใจตนเองดีขึ้นและนำไปสู่การแก้ไขปัญหานั้นที่ถูกต้อง

การบูรณาการกับทักษะทางอารมณ์

1. รู้เท่าทันอารมณ์
 - รู้เท่าทันอารมณ์ตนเองตลอดเวลาว่าขณะนี้เกิดความรู้สึกอัดอั้นหรือรู้สึกคับข้องใจ
2. ยอมรับอารมณ์
 - ยอมรับอารมณ์ตนเองว่าเกิดความรู้สึกคับข้องใจ ต้องการระบายความรู้สึกออกมา และไม่ปล่อยให้ความรู้สึกต่างๆส่งผลกระทบต่อจิตใจ
3. ควบคุมอารมณ์
 - จัดการกับอารมณ์ที่รุนแรงซึ่งหมองใจได้อย่างถูกวิธี รู้จักพูดระบายอารมณ์และความรู้สึกให้คนอื่นฟังเพื่อลดความกดดันหรือความเครียดภายในจิตใจ

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ลูกโป่งเท่าจำนวนสมาชิก
2. หนังสียง
3. ใบความรู้ที่ 1, 2 และ 3
4. ใบชี้แจง
5. ใบกิจกรรม

วิธีดำเนินการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 ประสพการณ์การเรียนรู้

1. ให้สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนประสพการณ์ที่ผ่านมาในชีวิตที่ได้ก่อให้เกิดความรู้สึกคับข้องใจ อึดอัดใจ

2. ให้สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงวิธีการจัดการกับความรู้สึกคับข้องใจ อึดอัดใจที่ผ่านมา (เหตุใดจึงใช้วิธีการระบายความรู้สึกออกมาและใช้วิธีการใดในการระบายความรู้สึก หรือเหตุใดจึงเก็บกดความรู้สึกไว้)

การมีส่วนร่วมสูงสุด + การบรรลุลงานสูงสุด

1. แจกลูกโป่งให้กับสมาชิกทุกคน และให้เป่าลูกโป่งที่แจกให้จนแตก
2. แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็น 4 กลุ่ม และให้สมาชิกพูดคุยกันว่าเพราะอะไรลูกโป่งจึงแตก
3. ให้ตัวแทนกลุ่มสาธิตการเป่าลูกโป่งให้สมาชิกในกลุ่มดู โดยเป่าให้ตึงเต็มที่แล้วผู้วาง

ไว้สักครู่ จากนั้นแกะยางออก ค่อยๆ ปล่อยลมออกเล็กน้อยจนลูกโป่งแฟบ

ขั้นที่ 2 สะท้อนความคิดเห็นและอภิปราย

1. ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงสาเหตุและความคิดเห็นที่ลูกโป่งแตก
2. ให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์การเป่าลูกโป่งให้ตึงเต็มที่แล้วผู้วางไว้ โดยไม่ได้เป่าให้

ลูกโป่งแตกกว่าให้ข้อคิดและมุมมองต่อการแก้ปัญหาของเราอย่างไร

ขั้นที่ 3 สรุปความเข้าใจและความคิดรวบยอด

1. ให้ตัวแทนกลุ่มแต่ละกลุ่มสรุปข้อคิดที่ได้จากการเป่าลูกโป่งทั้ง 2 ครั้ง ให้สมาชิกกลุ่มอื่นๆ ฟัง
2. ผู้จัดกิจกรรมสรุปข้อคิดที่ได้จากการเป่าลูกโป่งทั้ง 2 ครั้งตามใบความรู้ที่ 1,2

ขั้นที่ 4 ประยุกต์แนวคิด

1. ให้สมาชิกจับคู่และผลัดกันเล่าเหตุการณ์ที่ผ่านมาที่ทำให้ตนเองไม่สบายใจคนละ 5 นาทีซึ่งจะเป็นเรื่องอะไรก็ได้ โดยมีกติกา คือ เรื่องที่สมาชิกเล่าจะต้องเก็บเป็นความลับภายในคู่ของตนเองเท่านั้น ห้ามนำไปล้อเลียนหรือพูดคุยกันนอกกลุ่ม

2. ให้แต่ละคู่เล่าความรู้สึกของตนเองในขณะที่เป็นผู้เล่าปัญหาและเป็นผู้ฟังเรื่องราวของคนอื่นว่ามีความรู้สึกอย่างไร (ลักษณะคำถามให้ถามตามใบชี้แจง)

การประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
2. ประเมินผลจากพฤติกรรมระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก

ใบความรู้ที่ 1

“ กิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด ”

จากกิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด การเป่าลูกโป่ง ลมที่เป่าเข้าไปในลูกโป่ง เปรียบเสมือนปัญหามากมายที่คนเราสะสมไว้เป็นเวลานาน วันแล้ววันเล่าจนกระทั่งทนไม่ไหว ระเบิดออกมาเหมือนลูกโป่งที่แตก ตัวเราก็อึดอัด เมื่อมีปัญหาทับถมมากๆ และไม่สามารถแก้ไขได้ ก่อให้เกิดผลกระทบทางจิตใจ เกิดความเครียด ความกดดัน ความคับข้องใจ และในที่สุดก็เกิดอาการเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและจิตใจตามมาเหมือนลูกโป่งที่แตก

ใบความรู้ที่ 2

“ กิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด ”

การที่เราปล่อยลมออกจากลูกโป่ง เปรียบเสมือนวิธีการแก้ปัญหา ซึ่งเราได้ใช้วิธีระบายปัญหาก็คือ การพูดคุยเรื่องที่เราไม่สบายใจ จะทำให้รู้สึกดีขึ้น ลดความอึดอัดใจลงได้

ใบความรู้ที่ 3

“ กิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด ”

การระบายปัญหาโดยการพูดให้คนอื่นฟัง เป็นวิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมวิธีหนึ่ง ผู้ที่รับฟังปัญหาจะมีความรู้สึกว่าคุณก็มีปัญหาเช่นกัน และจะเกิดความภาคภูมิใจที่มีคนไ้วางใจมาเล่าปัญหาของเขาให้เราฟัง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 7 “ กิจกรรมรับหรือไม่รับ ”

ระยะเวลา 180 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สามารถวิเคราะห์สาเหตุของความขัดแย้งได้
2. เพื่อให้สามารถบอกวิธีการจัดการกับข้อขัดแย้งทางอารมณ์ของตนเองกับผู้อื่นได้

การบูรณาการกับทักษะทางอารมณ์

1. รู้เท่าทันอารมณ์
 - รู้เท่าทันอารมณ์ตนเองเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงจากอารมณ์ทางบวกเป็นอารมณ์ทางลบในสถานการณ์ที่เกิดความขัดแย้ง
 - รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดความขัดแย้งทางอารมณ์
2. ยอมรับอารมณ์
 - ยอมรับอารมณ์ทางลบของตนเองที่เกิดขึ้นจริงเมื่อต้องเผชิญความขัดแย้งร่วมกับผู้อื่น
3. ควบคุมอารมณ์
 - จัดการกับอารมณ์ทางลบของตนเองได้อย่างเหมาะสมและสามารถควบคุมความขัดแย้งทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้

สื่อการจัดกิจกรรม

1. สถานการณ์บทบาทสมมติเรื่อง “ใครเอาไป”
2. ใบความรู้ “12 ยุทธวิธีในการจัดการความขัดแย้ง”

วิธีดำเนินการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 ประสพการณ์การเรียนรู้

1. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน โดยให้สมาชิกในกลุ่มผลัดกันเล่าถึงสถานการณ์ความขัดแย้งที่ตนเองเคยประสบมาและร่วมกันแสดงความคิดเห็นที่มีต่อสถานการณ์ความขัดแย้งนั้นๆ

ขั้นที่ 2 สะท้อนความคิดเห็นและอภิปราย

1. ให้สมาชิกในกลุ่มเลือกสถานการณ์ความขัดแย้งมา 1 สถานการณ์จากการแลกเปลี่ยนประสพการณ์ร่วมกันในกลุ่มและออกมาเล่าให้สมาชิกกลุ่มอื่นฟัง

2. ให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นตามคำถาม ดังนี้

2.1 ข้อขัดแย้งเกิดจากสาเหตุใด

2.2 เรามีวิธีแก้ไขความขัดแย้งดังกล่าวอย่างไร

ขั้นที่ 3 สรุปความเข้าใจและความคิดรวบยอด

ให้แต่ละกลุ่มสรุปความคิดรวบยอดเพื่อให้เป็นมติของกลุ่ม และให้ตัวแทนกลุ่มออกมา
นำเสนอให้สมาชิกคนอื่นฟัง

การมีส่วนร่วมสูงสุด + การบรรลุงานสูงสุด

1. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน โดยแจกสถานการณ์บทบาทสมมติเรื่อง “ใคร
เอาไป” ให้กับทุกกลุ่ม

2. ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงบทบาทสมมติเรื่อง “ใครเอาไป” โดยให้เวลาฝึกซ้อม 10 นาที
และแสดงบทบาทสมมติกลุ่มละ 5 นาที

3. สุ่มถามสมาชิก 8-10 คนถึงสิ่งที่ได้รับจากสถานการณ์บทบาทสมมติเรื่อง “ใครเอาไป”

ขั้นที่ 4 ประยุกต์แนวคิด

1. ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปวิธีจัดข้อขัดแย้งทางอารมณ์จากสถานการณ์บทบาท
สมมติเรื่อง “ใครเอาไป”

2. พูดคุยร่วมกันถึงผลเสียที่เกิดขึ้นเมื่อมีความขัดแย้งกับผู้อื่น พร้อมทั้งให้แนวทางแก้ไข
ข้อขัดแย้งตามใบความรู้ “12 ยุทธวิธีในการจัดการความขัดแย้ง”

การประเมินผล

1. สังเกตจากการวิเคราะห์ถึงสาเหตุของความขัดแย้ง การแก้ไขความขัดแย้งจาก
สถานการณ์ การยกตัวอย่างความขัดแย้ง และวิธีแก้ไขความขัดแย้งของสมาชิก

2. สังเกตจากการแสดงบทบาทสมมติของสมาชิก

3. ประเมินผลจากการอภิปรายสรุปข้อคิดจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

ศูนย์วิทยพัชกร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานการณ์บทบาทสมมติ

เรื่อง “ใครเอาไป ”

วินัยเอาหนังสือวางไว้บนโต๊ะของปรีชา ก่อนเข้าห้องน้ำ ในขณะที่พิชิตนั่งอ่านหนังสือที่โต๊ะของปรีชา เมื่อกลับมาภายหลัง วินัยพบว่าหนังสือของเขาหายไป จึงถามพิชิตว่าเอาหนังสือของเขาไปหรือไม่ พิชิตปฏิเสธว่า พอวินัยเข้าห้องน้ำเขาก็เดินมาหาปรีชา แต่วินัยยืนยันว่าหนังสือของเขาที่วางไว้บนโต๊ะปรีชา ก่อนเข้าห้องน้ำหายไป วินัยถามเพื่อนๆ แล้ว เพื่อนๆบอกว่าไม่มีใครมาที่โต๊ะปรีชาเลยนอกจากพิชิต ดังนั้นวินัยจึงกล่าวหาว่าพิชิตเป็นคนขโมยหนังสือของเขาไป พิชิตจึงโกรธวินัยมากและทะเลาะกันอย่างรุนแรง เมื่อเพื่อนๆ เข้ามาซักถามเหตุการณ์แล้วค้นหาหนังสืออีกครั้ง พบว่า หนังสือหล่นอยู่ใต้โต๊ะ เพื่อนๆ จึงให้วินัยขอโทษพิชิต แต่วินัยไม่ขอโทษเพราะโกรธที่พิชิตเป็นคนทำหนังสือตกแล้วไม่เก็บให้ เพื่อนๆ จึงเตือนสติวินัยว่าการอยู่ร่วมกันในสังคมควรมีความรัก ความเมตตาต่อกัน เมื่อมีการกระทำผิดก็ต้องให้อภัยกันและกัน เป็นการลดความขัดแย้ง ถ้าหากคนในสังคมไม่มีความขัดแย้งกันสังคมก็จะสงบสุข เมื่อเพื่อนๆ พูดจบ วินัยคิดได้จึงไปขอโทษพิชิต แล้วทั้งคู่ก็กลับมาเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบความรู้

“ 12 ยุทธวิธีในการจัดการความขัดแย้ง ”

1. เมื่อมีเรื่องระหองระแหง ขอให้พูดจากันให้รู้เรื่อง อย่าละเลย แต่หากเห็นฝ่ายหนึ่งกำลังไม่สบายใจ ขอให้รอไว้ระยะหนึ่ง
2. เมื่อต่างฝ่ายต่างใจเย็นแล้ว เริ่มพูดกันเสียเลย พูดอย่างเป็นกันเอง ในอิริยาบถที่สบายใจ อย่าชิงชังเอาจริงเอาจัง
3. ก่อนที่จะตำหนิ ควรยกย่องชมเชยก่อน
4. ระบุความขัดแย้งให้ตรงจุด อย่าเพิ่งไปตัดสินว่าถูกผิด หรือวิจารณ์
5. เมื่อฝ่ายตรงข้ามใช้ถ้อยคำรุนแรง ขอให้ใช้ความอดทนและรอให้อีกฝ่ายใจเย็นแล้วจึงชี้ช่องความผิดพลาดและทางแก้ไข
6. อย่าตำหนิ ด่า เยาะเย้ย และกระทบกระทั่งผู้อื่นให้เสียหาย หากจะตำหนิขอให้เป็นไปด้วยความสร้างสรรค์ อย่าใช้การตำหนิเป็นการแก้แค้นและลงโทษซึ่งกันและกัน
7. เมื่อทำผิดขอให้ตรวจสอบสาเหตุแห่งการทำผิดและหาทางแก้ไข
8. เมื่อเกิดข้อผิดพลาดต้องพยายามมองส่วนที่ดีและค้นพบส่วนที่ต้องแก้ไข เพื่อให้อีกฝ่ายทราบถึงความผิดพลาดนั้น ๆ
9. หากจำเป็นต้องตักเตือนหรือแก้ไขพฤติกรรมของคนที่รู้จัก ควรทำอย่างรวดเร็วรอบรู้และหากมีโอกาสอยู่ตามลำพังควรทำความเข้าใจให้ได้
10. ก่อนที่จะร่ำลากันไปขอให้ต่างฝ่ายได้พูดในสิ่งที่คับข้องใจเพื่อจะได้ทราบข้อมูลเหตุของปัญหาและเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน
11. การไกล่เกลี่ยเพื่อให้คน 2 คนมีความรู้สึกที่ดีต่อกันด้วยการเผชิญหน้า พยายามฟังให้มาก เพื่อให้เขาได้ระบายความรู้สึกอัดอั้น อารมณ์ที่ร้อนจะดีขึ้น
12. เมื่อใช้ยุทธวิธีทุกอย่างเพื่อจัดการความขัดแย้งแล้ว พยายามติดตามพฤติกรรมของคนๆนั้นว่าเปลี่ยนไปในทางดีมากขึ้นเพียงใด

แผนการจัดกิจกรรมที่ 8 “ กิจกรรมเห็นด้วย รวยเต็ม ”

ระยะเวลา 180 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สามารถมองเห็นถึงสาเหตุของความขัดแย้งที่เกิดจากความคิดเห็นไม่ตรงกัน
2. เพื่อให้สามารถใช้เหตุผลในการลดความขัดแย้งได้

การบูรณาการกับทักษะทางอารมณ์

1. รู้เท่าทันอารมณ์

- รู้เท่าทันอารมณ์ทางลบของตนเองเมื่อเกิดความขัดแย้งซึ่งมาจากความคิดเห็นไม่ตรงกัน
- รู้อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปของตนเอง

2. ยอมรับอารมณ์

- ยอมรับอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปและความไม่มีเหตุผลที่เกิดขึ้นในสภาวะที่เกิดความขัดแย้งทางความคิด

3. ควบคุมอารมณ์

- มีเหตุผลและยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ไม่ใช้อารมณ์เป็นตัวตัดสินเมื่อเกิดความขัดแย้งทางความคิด ควบคุมอารมณ์ทางลบให้อยู่ในระดับที่สามารถจัดการได้

สื่อการจัดกิจกรรม

กระดาษ/ปากกา

วิธีดำเนินการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 ประสพการณ์การเรียนรู้

1. ให้สมาชิกเล่าประสบการณ์ของตนเองที่เคยทะเลาะเบาะแว้งกับคนรอบข้างซึ่งมีสาเหตุมาจากการมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน ผู้จัดกิจกรรมถามสมาชิกว่าใครไม่เคยทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่นด้วยสาเหตุดังกล่าวบ้าง ให้สมาชิกยกมือขึ้น

การมีส่วนร่วมสูงสุด + การบรรลุงานสูงสุด

1. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มเลือกสีประจำกลุ่มที่ไม่ซ้ำกัน
2. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันหารายชื่อสิ่งของในโลกนี้ที่มีสีตรงกับสีของกลุ่มให้มากที่สุดและพิจารณาคัดเลือกให้เหลือเพียง 10 รายชื่อ

3. ผู้จัดกิจกรรมแจ้งกติกาให้สมาชิกทุกคนทราบว่า แต่ละกลุ่มจะได้คะแนน 1 คะแนนต่อ 1 รายชื่อสิ่งของก็ต่อเมื่อสมาชิกของกลุ่มอื่นเห็นด้วยและยอมรับว่าสิ่งของที่กลุ่มนั้นๆ เสนอ มีดี เดียวกับสี่ประจำกลุ่ม

4. ให้ตัวแทนในแต่ละกลุ่มมาเสนอหน้าห้อง สมาชิกกลุ่มอื่นสามารถคัดค้านได้ ถ้ามีเพียง กลุ่มใดกลุ่มหนึ่งไม่ยอมรับรายชื่อสิ่งของที่นำเสนอว่ามีดีตรงกับสี่ประจำกลุ่มนั้นจะไม่ได้คะแนน

ขั้นที่ 2 สะท้อนความคิดเห็นและอภิปราย

ให้สมาชิกทุกคนช่วยกันอภิปรายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างการทำกิจกรรม

- เรา รู้สึกอย่างไรเมื่อสมาชิกกลุ่มอื่นๆยอมรับว่าสิ่งของที่นำเสนอ มีดีเดียวกับสี่ประจำกลุ่ม

- ถ้าสมาชิกกลุ่มอื่นไม่ยอมรับว่าสิ่งของที่นำเสนอ นั้นมีดีเดียวกับสี่ประจำกลุ่ม เราจะรู้สึก

อย่างไร (เห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด คัดค้านหรือไม่ เพราะเหตุใด)

ขั้นที่ 3 สรุปความเข้าใจและความคิดรวบยอด

ให้แต่ละกลุ่มสรุปข้อคิดที่ได้จากทำกิจกรรม โดยผู้จัดกิจกรรมต้องชี้ให้เห็นว่า “การทำงาน ร่วมกันอาจเกิดความคิดเห็นที่ไม่ตรงกันซึ่งย่อมก่อให้เกิดความขัดแย้ง ถ้าสามารถจัดการ ความขัดแย้งด้วยเหตุผลและยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน ก็จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและทำให้งานนั้นๆประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ได้”

ขั้นที่ 4 ประยุกต์แนวคิด

1. ให้ทุกกลุ่มร่วมกันหารายชื่อสิ่งของในโลกนี้ที่ประกอบด้วยสี่ที่หลากหลายเพียง 1 รายชื่อ แล้วนำเสนอหน้าห้อง

2. ผู้จัดกิจกรรมร่วมแลกเปลี่ยนความคิดกับสมาชิกทุกคน สิ่งของในโลกนับไม่ถ้วนที่ ประกอบด้วยสี่ต่างๆ หรือแม้ธรรมชาติ เช่น รุ่งกินน้ำ ก็ประกอบด้วยสี่ 7 สี เช่นเดียวกับคนเรา เมื่อ ต้องมาอยู่ร่วมกัน การปรับตัวและการยอมรับความคิดเห็นของคนอื่นเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะ ทุกคนต่างกัน ดังนั้นการจะอยู่ในสังคมให้มีความสุข เราจึงต้องรู้จักยอมรับความแตกต่างและความหลากหลาย เมื่อทุกคนเปิดใจให้กว้างและยอมรับความคิดที่แตกต่างของผู้อื่น ความขัดแย้ง ความขุ่นเคือง ความโกรธ ก็จะไม่เกิดขึ้น

การประเมินผล

1. สังเกตจากการนำเสนอของตัวแทนกลุ่ม

2. ประเมินผลจากการอภิปรายถึงความรู้สึกและข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมที่ 9 “ กิจกรรมอารมณ์ดีราศียอมมี ”

ระยะเวลา 180 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สามารถบอกถึงความรู้สึกที่เกิดจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ
2. เพื่อให้สามารถวิเคราะห์สาเหตุของอารมณ์และความรู้สึกต่อสถานการณ์ต่างๆได้
3. เพื่อให้ทราบวิธีการจัดการกับความรู้สึกคับข้องใจของตนเองได้

การบูรณาการกับทักษะทางอารมณ์

1. รู้เท่าทันอารมณ์

- รู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกคับข้องใจที่เกิดขึ้น รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกคับข้องใจ

2. ยอมรับอารมณ์

- ยอมรับอารมณ์และความรู้สึกคับข้องใจที่เกิดขึ้นว่าเกิดจากความรู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจที่มีความต้องการ 2 อย่างเกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน ยอมรับว่ามีอารมณ์โกรธเคือง ไม่พอใจ และหงุดหงิดเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา

3. ควบคุมอารมณ์

- มีทักษะในการพูดปฏิเสธโดยไม่ก่อให้เกิดความคับข้องใจและบาดหมางกับผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และจัดการกับความรู้สึกคับข้องใจได้อย่างเหมาะสม

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรม “สถานการณ์ต่างๆ”
2. ใบความรู้สำหรับผู้จัดกิจกรรม “แนวคิดที่ควรได้”
3. กระดาษ/ปากกา

วิธีดำเนินการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 ประสพการณ์การเรียนรู้

ให้สมาชิกเล่าถึงสถานการณ์ต่างๆที่ทำให้เกิดความรู้สึกคับข้องใจคนละ 1 สถานการณ์ จากนั้นให้สมาชิกคนอื่นผลัดกันแสดงความคิดเห็นว่า ถ้าสถานการณ์นั้นเกิดขึ้นกับตนเอง จะมีความรู้สึกคับข้องใจหรือไม่ เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น

การมีส่วนร่วมสูงสุด + การบรรลุงานสูงสุด

1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน

2. แจกสถานการณ์ตัวอย่างให้กับทุกกลุ่มและให้ตัวแทนกลุ่มอ่านสถานการณ์ตัวอย่างให้สมาชิกในกลุ่มฟัง

3. ให้สมาชิกแสดงบทบาทสมมติตามใบกิจกรรม “สถานการณ์ต่างๆ” จากนั้นแจกประเด็นอภิปรายและกระดาษให้สมาชิกทุกคนและให้แต่ละคนตอบคำถามตามประเด็นในใบกิจกรรม

ขั้นที่ 2 สะท้อนความคิดเห็นและอภิปราย

1. ให้สมาชิกแต่ละคนเสนอความคิดเห็นของตนเองต่อกลุ่มถึงความรู้สึก สาเหตุ และวิธีการจัดการกับความรู้สึกคับข้องใจของตนเอง

2. ให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและวิเคราะห์ประเด็นอภิปรายจากสถานการณ์ตัวอย่างที่แจกให้

ขั้นที่ 3 สรุปความเข้าใจและความคิดรวบยอด

ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอความคิดรวบยอดตามประเด็นอภิปราย และสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม โดยผู้จัดกิจกรรมชี้ให้เห็นว่า “ความคับข้องใจเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อสมาชิกมีความต้องการได้ของ 2 สิ่งในเวลาเดียวกันและไม่สามารถตัดสินใจได้ เข้าทำนองรักที่เสียายน้อง สมาชิกจึงควรทำความเข้าใจถึงความรู้สึก สาเหตุของการเกิดความคับข้องใจ และเรียนรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์ รวมถึงการหาทางออกที่เหมาะสมจะช่วยให้สมาชิกมีแนวคิดในการเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจได้ดีขึ้น”

ขั้นที่ 4 ประยุกต์แนวคิด

ให้สมาชิกจับคู่แล้วร่วมกันวาดภาพการ์ตูนเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกคับข้องใจ และนำเสนอวิธีการจัดการกับความรู้สึกคับข้องใจดังกล่าวหน้าห้อง

การประเมินผล

1. สังเกตจากการระดมความคิดในการอภิปรายกลุ่ม

2. ประเมินผลจากการตอบคำถามตามประเด็นอภิปรายของสมาชิก

ใบกิจกรรม “ สถานการณ์ต่างๆ ”

สถานการณ์ที่ 1

สมาชิกพยายามทำงานหาเงินเลี้ยงครอบครัว แต่เพื่อนพยายามชวนไปเที่ยว ทำให้สมาชิกไม่สามารถปฏิเสธได้

สถานการณ์ที่ 2

เพื่อนไม่มาตามนัดเพื่อไปสัมภาษณ์งาน มีผลทำให้สมาชิกอาจไม่ได้งานที่สมัครไว้

สถานการณ์ที่ 3

เพื่อนสนิทของสมาชิกชวนไปเที่ยวกลางคืนและกินเหล้า แต่สมาชิกต้องตื่นเช้าเพื่อไปทำงานวันแรก

ประเด็นอภิปราย

1. สมาชิกรู้สึกอย่างไร กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
2. อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเช่นนั้น
3. สมาชิกมีวิธีจัดการกับความรู้สึกเหล่านั้นได้อย่างไร

ใบความรู้สำหรับผู้จัดกิจกรรม “ แนวคิดที่ควรได้ ”

คำถาม	แนวคิดที่ควรได้
<p><u>สถานการณ์ที่ 1</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สมาชิกรู้สึกอย่างไรกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น 2. อะไรเป็นสาเหตุทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเช่นนั้น 3. สมาชิกมีวิธีจัดการกับความรู้สึกเหล่านั้นได้อย่างไร 	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่พอใจที่เพื่อนๆ ค่ะยันคะยอให้ไปเที่ยว - หงุดหงิดตัวเองที่ตั้งใจทำงาน แต่ไม่สามารถเก็บเงินได้ - รู้สึกคับข้องใจ เพราะทั้งอยากไปเที่ยวกับเพื่อน เนื่องจากจะได้ไม่รู้สึกแปลกแยก ในขณะที่เดี๋ยวกันก็อยากตั้งใจทำงานเก็บเงินด้วยเช่นกัน - ยอมรับความรู้สึกคับข้องใจที่เกิดขึ้นว่าเกิดจากความรู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจที่มีความต้องการ 2 อย่างเกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน - สงบใจโดยหายใจเข้ายาวๆ ลึกๆ - บอกความรู้สึกกับเพื่อนและปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปเที่ยวบ้าง และเตือนให้เพื่อนตั้งใจทำงาน (ถ้าทำได้)

ใบความรู้สำหรับผู้จัดกิจกรรม (ต่อ)

คำถาม	แนวคิดที่ควรได้
<p><u>สถานการณ์ที่ 2</u></p> <p>1. สมาชิกรู้สึกอย่างไร กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น</p> <p>2. อะไรเป็นสาเหตุทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเช่นนี้</p> <p>3. สมาชิกมีวิธีจัดการกับความรู้สึกเหล่านั้นได้อย่างไร</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่พอใจ โกรธ ที่เพื่อนไม่รับผิดชอบ - หงุดหงิดตนเองที่ไม่สามารถกระตุ้นให้เพื่อนรีบมาสัมภาษณ์งานได้ - เพื่อนไม่รับผิดชอบ - รู้สึกคับข้องใจที่แม้รู้สึกโกรธเพื่อนมาก แต่ก็ไม่สามารถต่อว่าเพื่อนแรงๆได้ เพราะไม่อยากเสียเพื่อน - สงบใจ - บอกความรู้สึกของตนต่อพฤติกรรมของเพื่อน - บอกเพื่อนถึงความสำคัญของการสัมภาษณ์งานและการมีงานทำ - ชื่นชมตนเองที่สามารถควบคุมอารมณ์/จัดการกับความคับข้องใจและหาทางออกได้โดยไม่เสียเพื่อน
<p><u>สถานการณ์ที่ 3</u></p> <p>1. สมาชิกรู้สึกอย่างไร กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น</p> <p>2. อะไรเป็นสาเหตุทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเช่นนี้</p> <p>3. สมาชิกมีวิธีจัดการกับความรู้สึกเหล่านั้นได้อย่างไร</p>	<ul style="list-style-type: none"> - รู้สึกคับข้องใจ เพราะทั้งอยากไปกินเหล้าและอยากไปทำงานวันแรกให้ทัน - ความขัดแย้งในจิตใจที่เกิดขึ้นจากความต้องการทำกิจกรรมที่ชอบทั้ง 2 อย่างในเวลาเดียวกันและ กลัวเพื่อนไม่พอใจ คราวหลังเพื่อนอาจไปไหนโดยไม่ชวน อาจทำให้เสียเพื่อน - สงบใจ - ใช้ทักษะปฏิเสธโดยขอบคุณและบอกความรู้สึกแท้จริงพร้อมเหตุผลกับเพื่อน “ขอใจมากที่ชวนแต่เรากลัวไปทำงานวันแรกไม่ทัน ขอไม่ไปนะคราวนี้” - ชื่นชมตนเองที่สามารถควบคุมตนเอง โดยกล้าปฏิเสธในสิ่งไม่ดี และเลือกทำสิ่งที่ดีกว่า ในขณะที่ไม่เสียเพื่อนอีกด้วย

แผนการจัดกิจกรรมที่ 10
“ กิจกรรมจักรยานนี้มีข้อคิด ”

ระยะเวลา 180 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญในการควบคุมตนเอง
2. เพื่อให้ทราบวิธีการควบคุมตนเองและตอบสนองต่อสภาวะอารมณ์ทางลบได้อย่างเหมาะสม

การบูรณาการกับทักษะทางอารมณ์

1. รู้เท่าทันอารมณ์
 - รู้เท่าทันอารมณ์โกรธของตนเองและมองอารมณ์โกรธออกมาเป็นอย่างไร
2. ยอมรับอารมณ์
 - ยอมรับว่าขณะนี้มีความรู้สึกโกรธอยู่จริงซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจตนเอง
3. ควบคุมอารมณ์
 - รู้วิธีการควบคุมอารมณ์ตนเองและสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ทางลบได้อย่างเหมาะสม ยับยั้งการกระทำที่เกิดจากอารมณ์ทางลบได้

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ภาพจักรยาน
2. ใบความรู้
3. ใบกิจกรรม
4. ปากกา

วิธีดำเนินการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 ประสพการณ์การเรียนรู้

1. ให้สมาชิกทุกคนนึกถึงเหตุการณ์ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาที่อยากจะเล่าให้สมาชิกคนอื่นฟังมา 1 เหตุการณ์
2. ให้สมาชิกผลัดกันเล่าเหตุการณ์และบอกความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์นั้นๆ คนละ 1 ความรู้สึก

การมีส่วนร่วมสูงสุด + การบรรลุงานสูงสุด

1. ให้สมาชิกช่วยกันจัดหมวดหมู่ความรู้สึกที่ได้จากการเล่าประสบการณ์ตามความรู้สึกพื้นฐาน 4 ประการ (สุข เศร้า กลัว โกรธ) เช่น สุข – ดีใจสมหวัง เศร้า – ทุกข์ใจผิดหวัง กลัว – ตกใจ ตัวสั่น โกรธ - หงุดหงิดโมโห

2. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มตามหมวดหมู่ความรู้สึกและให้แต่ละกลุ่มร่วมกันหาแนวทางหรือวิธีการจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น

3. ให้ส่งตัวแทนกลุ่มออกมาหน้าห้องและสรุปวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เป็นความคิดรวบยอดของกลุ่มให้สมาชิกคนอื่นฟัง

ขั้นที่ 2 สะท้อนความคิดเห็นและอภิปราย

1. ให้สมาชิกทุกคนดูภาพจักรยานและตัวแทนสมาชิกอ่านใบความรู้ให้สมาชิกคนอื่นๆ ฟัง

2. ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความสำคัญของการควบคุมอารมณ์หรือหยุดความโกรธและทำร้ายเพื่อน ซึ่งเปรียบเสมือนจักรยานที่ต้องมีเบรค เป็นต้น

ขั้นที่ 3 สรุปความเข้าใจและความคิดรวบยอด

. ให้สมาชิกช่วยกันคิดหาวิธีฝึกควบคุมหรือหยุดความโกรธและทำร้ายเพื่อนเพื่อไม่ให้แสดงการกระทำที่ไม่เหมาะสม เช่น เตือนตัวเองด้วยการนับ 1-10 ในใจและบอกตนเองว่า ให้อภัยเพื่อน หรือจะไม่มี การต่อสู้หรือปะทะ เป็นต้น

ขั้นที่ 4 ประยุกต์แนวคิด

1. แจกใบกิจกรรม/ปากกาให้กับสมาชิกทุกคน โดยให้สมาชิกเลือกวิธีการควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ที่กำหนดให้ 5 สถานการณ์ที่คิดว่าเป็นวิธีการที่ดีที่สุด และวิธีการดังกล่าวสมาชิกสามารถปฏิบัติได้หรือไม่

2. สุ่มถามสมาชิก 8-10 คนเกี่ยวกับวิธีการควบคุมอารมณ์จากสถานการณ์ที่กำหนดให้ในใบกิจกรรม

3. วิเคราะห์ร่วมกันระหว่างผู้จัดกิจกรรมและสมาชิกถึงวิธีการควบคุมและจัดการกับอารมณ์และสาเหตุที่สมาชิกไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตามวิธีการที่เหมาะสมได้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม/ระดมความคิดในการอภิปรายกลุ่ม

2. ประเมินผลจากการตอบคำถามในใบกิจกรรม

ใบความรู้

“ กิจกรรมจักรยานนี้มีข้อคิด ”

สมมติว่าเราได้รถจักรยานมาคันหนึ่ง เราเป็นเจ้าของต้องรับผิดชอบ ดูแลรักษาให้มีสภาพดีและใช้ประโยชน์ได้เต็มที่ หากเรายังขี่จักรยานไม่เป็นก็หาวิธีให้เป็นโดยให้ผู้อื่นควบคุมดูแลไม่ให้รถล้ม เมื่อขี่จักรยานเป็นแล้วเราก็สามารถควบคุมรถได้ด้วยตนเอง รู้จักห้ามล้อหรือเบรกในการลดความเร็วรถหรือหยุดทันที เพื่อไม่ให้ชนสิ่งกีดขวางต่างๆ ทำให้สมาชิกมีความปลอดภัย ซึ่งเปรียบเสมือนเวลาที่เราโกรธเพื่อนและทำร้ายเพื่อน เราต้องรู้จักลดหรือหยุดการกระทำนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงการปะทะ การทำลายหรือแสดงออกที่จะมีผลเสียต่อตัวสมาชิก ต่อเพื่อนหรือผู้อื่น

ใบกิจกรรม

“ กิจกรรมจักรยานนี้มีข้อคิด ”

สถานการณ์	วิธีการควบคุมอารมณ์ที่ดีที่สุด	ผล	
		ทำได้	ทำไม่ได้
1. เมื่อเพื่อนมาแกล้งเราก่อน	1.		
2. เมื่อเพื่อนขโมยของของเรา	2.		
3. เมื่อเพื่อนโกหกเรา	3.		
4. เมื่อเพื่อนใส่ร้ายเรา	4.		
5. เมื่อเพื่อนพูดจาไม่ดีกับเรา	5.		

แผนการจัดกิจกรรมที่ 11 “ กิจกรรมหน้าต่างใจ ”

ระยะเวลา 120 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สามารถวิเคราะห์ถึงผลกระทบของอารมณ์ต่อพฤติกรรมมนุษย์
2. เพื่อให้รู้วิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์

การบูรณาการกับทักษะทางอารมณ์

1. รู้เท่าทันอารมณ์
 - รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองที่เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาเมื่อได้รับผลกระทบจากสิ่งภายนอกที่มากระทบทั้งด้านบวกและลบ
2. ยอมรับอารมณ์
 - ยอมรับอารมณ์ที่หลากหลายของตนเองเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือเมื่อต้องเผชิญกับสภาวะที่ไม่พึงประสงค์
3. ควบคุมอารมณ์
 - รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเองโดยเฉพาะอารมณ์ทางด้านลบและมีการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบทางลบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

สื่อการจัดกิจกรรม

1. สถานการณ์ตัวอย่าง
2. ใบกิจกรรมที่ 1,2
3. ใบความรู้ “การจัดการกับอารมณ์”
4. ใบความรู้สำหรับผู้จัดกิจกรรม “แนวคิดที่ควรได้”

วิธีดำเนินการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 ประสพการณ์การเรียนรู้

ให้สมาชิกทุกคนเล่าถึงอารมณ์ความรู้สึกด้านลบที่เคยประสบด้วยตนเองว่ามีอะไรบ้าง (เช่น โกรธ หงุดหงิด เสียใจ เป็นต้น) และสมาชิกมีวิธีการจัดการกับความรู้สึกเหล่านั้นอย่างไร

การมีส่วนร่วมสูงสุด + การบรรลุลงานสูงสุด

1. ให้สมาชิกจับคู่และผลัดกันเล่าเหตุการณ์ที่ทำให้โมโหหรือโกรธที่สุดในชีวิตและวิธีการจัดการกับเหตุการณ์นั้นๆ จากนั้นให้แต่ละคู่ผลัดกันแสดงความคิดเห็นว่าถ้าสถานการณ์นั้นเกิดขึ้นกับตนเองจะมีความรู้สึกเช่นเดียวกันหรือไม่ และมีวิธีการจัดการกับความรู้สึกดังกล่าวอย่างไร

2. ให้ทุกคู่ออกมาเล่าเหตุการณ์ที่พูดคุยกับคู่ของตนเองให้สมาชิกคนอื่นๆ ฟังหน้าห้อง พร้อมทั้งสุ่มถามสมาชิกบางคนว่ารู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เพื่อนเล่า มีความรู้สึกเช่นเดียวกันหรือไม่

ขั้นที่ 2 สะท้อนความคิดเห็นและอภิปราย

1. ผู้จัดกิจกรรมเล่าสถานการณ์ตัวอย่างเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดจากอารมณ์ทางลบให้สมาชิกทุกคนฟัง

2. แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 คนแล้วร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายสถานการณ์ดังกล่าวตามประเด็นในใบกิจกรรม

ขั้นที่ 3 สรุปความเข้าใจและความคิดรวบยอด

ให้แต่ละกลุ่มสรุปความคิดรวบยอดจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันแล้วให้ตัวแทนกลุ่มเสนอมติของกลุ่มตามประเด็นคำถามในใบกิจกรรมที่ 1 หน้าห้อง

ขั้นที่ 4 ประยุกต์แนวคิด

1. ให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มจับฉลากอารมณ์ทางลบมา 1 ตัวอย่าง ได้แก่ โกรธ เศร้าหรือ ท้อแท้ เครียด วิตกกังวล และกลัว

2. ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์และเสนอความคิดเห็นตามประเด็นคำถามในใบกิจกรรมที่ 2 แล้วให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานข้อสรุปของกลุ่มหน้าห้อง

3. ผู้จัดกิจกรรมและสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรมและให้แนวทางจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ที่มีผลกระทบทางลบต่อตนเองและผู้อื่นตามใบความรู้ “การจัดการกับอารมณ์”

การประเมินผล

1. สังเกตจากการวิเคราะห์สาเหตุที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ทางลบ
2. สังเกตจากการอภิปรายถึงผลกระทบของอารมณ์ต่างๆ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลของสมาชิก

3. สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก

สถานการณ์ตัวอย่าง

“ กิจกรรมหน้าต่างใจ ”

ปกรณณ์เดินหัวเสียออกจากบ้านเพราะถูกแม่ดูที่ผลการเรียนของเขาตกลงอย่างมาก ระหว่างทางปกรณณ์พบเด็กกลุ่มหนึ่งกำลังไล่ตีสุนัขตัวหนึ่งจนมันวิ่งหนีติดกำแพงไม่มีทางหนี เพราะเด็ก ๆ รุมล้อมพร้อมกับถือไม้จะตีมัน ทันใดนั้นสุนัขที่มีที่ท่าว่ากลัวเด็กกลุ่มนั้นก็เห่ากรรโชก และชูด้วยเสียงอันดังตั้งท่าพร้อมจะกัดเด็กกลุ่มนั้น เด็กหลายคนชะงักไม่กล้าเข้าไปใกล้ แต่ปกรณณ์กลับตะโกนบอกพวกเขาว่า “ไม่ต้องกลัวมัน เดียวเราจะตีมันเอง” ว่างแล้วปกรณณ์ก็เดินเข้าไปใกล้พร้อมกับเงื้อมมือขึ้นเพื่อจะตีมันด้วยไม้อันยาว ขณะนั้นปกรณณ์ไม่ทันระวังตัว สุนัขก็กระโจนเข้าใส่แล้วกัดปกรณณ์หลายที่ จากนั้นก็วิ่งหนีอย่างรวดเร็ว เด็กทุกคนตกใจจนทำอะไรไม่ถูกได้แต่ตะโกนร้องให้คนช่วยส่วนปกรณณ์ก็ร้องด้วยความเจ็บปวด

ใบกิจกรรมที่ 1

“ กิจกรรมหน้าต่างใจ ”

ให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้ให้ข้อสรุป

1. เพราะเหตุใด ปกรณณ์จึงถูกสุนัขกัด
2. ทำไมปกรณณ์จึงไม่กลัวสุนัขเหมือนเด็กคนอื่นๆ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบความรู้สำหรับผู้จัดกิจกรรม
“ แนวคิดที่ควรได้ ”

คำถาม	แนวคิดที่ควรได้
<p>1. เพราะเหตุใดปกรณจึงถูกสุนัขกัด</p> <p>2. ทำไมปกรณจึงไม่กลัวสุนัขเหมือนเด็กคนอื่น ๆ</p>	<p>- ปกรณตีสุนัข ในขณะที่มันกำลังโกรธ และพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อเอาตัวรอดเข้าทำนอง “สุนัขจนตรอก” หมายถึงสุนัขที่จะสู้ยิบตา เพราะไม่มีทางเลือกเหมือนคนที่ไม่มีความเลือกก็จะสู้เพื่อเอาตัวรอด</p> <p>- ปกรณกำลังมีอาการโกรธแม่ที่ตำหนิตนเองเรื่องผลการสอบทำให้ขาดความมั่นใจ หรืออาจอยากตีสุนัขเพื่อระบายความโกรธที่มีต่อแม่หรือปกรณอาจเป็นเด็กหนุ่มที่อารมณ์มูทะลุ หัวหาญตามประสาชายหนุ่มที่มักไม่กลัวใครอยู่แล้ว</p> <p><u>ข้อสรุป</u> อิทธิพลของอารมณ์ต่อพฤติกรรม</p> <p>- อารมณ์โกรธ เป็นหนึ่งในอารมณ์ทางลบ ที่มักเกิดจากความรู้สึกผิดหวัง เสียใจ การสูญเสีย ความกลัว ฯลฯ ในขณะที่เกิดอารมณ์โกรธบุคคลมักมีตัวทำพฤติกรรมต่างๆโดยขาดการไตร่ตรองบ่อยๆประกอบกับปกรณเป็นวัยรุ่นชายที่มีการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์สูงและมักมีอารมณ์มูทะลุไม่ยอมแพ้ ทำให้ขาดความมั่นใจได้ง่ายและทำในสิ่งที่เกิดผลกระทบต่อตนเองอย่างร้ายแรง อารมณ์ทางลบจึงมักก่อให้เกิดพฤติกรรมทางลบที่มีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นได้ หากสมาชิกไม่รู้จักควบคุมและหาทางออกอย่างเหมาะสม</p>

ใบกิจกรรมที่ 2

“ กิจกรรมหน้าตาใจ ”

ให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้ให้ข้อสรุป

1. อารมณ์ดังกล่าว (โกรธ เศร้า เครียด วิตกกังวล กลัว) ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของบุคคลอย่างไร
2. สมาชิกมีวิธีการควบคุมอารมณ์ของตนอย่างไร ไม่ให้เกิดผลกระทบทางลบต่อตนเอง และผู้อื่น

ใบความรู้

“การจัดการกับอารมณ์”

เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์โกรธ

ความโกรธเป็นหนึ่งในอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับคนทุกคนเป็นธรรมดา เราสามารถรู้สึกได้ เมื่อเกิดอารมณ์โกรธซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงสภาวะในร่างกายหลายๆอย่าง เช่น หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น กล้ามเนื้อตึงเครียด เนื้อตัวสั่น ปั่นป่วนในท้อง ร่างกายเหมือนกับแรงส่งที่สูงขึ้นและพร้อมจะพุ่งพลั่งออกไป บางคนเปรียบเทียบว่าความโกรธเสมือนหนึ่งเรากำไฟไว้ในมือ คนที่ “เจ้าโทสะ” มักจะทำให้คนอื่นรู้สึกร้อนไม่อยากอยู่ใกล้ มักขาดความระมัดระวังและตัดสินใจผิดพลาดก่อให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ง่าย ความโกรธที่เรื้อรังยังเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพ อาทิ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคกระเพาะ และอาการปวดศีรษะเป็นประจำ

วิถีทางออกให้กับอารมณ์โกรธ

ยอมรับว่ากำลังรู้สึกโกรธ พิจารณาว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง ไม่จำเป็นต้องรู้สึกผิดหรือละอายที่รู้สึกโกรธ พิจารณาสาเหตุของความโกรธที่เกิดขึ้นโดยไม่เข้าข้างหรือตำหนิตนเองเกินเหตุ พยายามเปิดความคิดให้กว้างและยืดหยุ่น ตัดสินใจทำการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์แล้วลองปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ควรใช้เพื่อควบคุมอารมณ์

1. ตั้งสติให้มั่นคง ทำใจให้สงบ ระวังอารมณ์ที่พุ่งพล่านก่อนทำความเข้าใจหรือลงมือทำอะไร เพราะอาจตัดสินใจผิดพลาดหากเจรจาหรือแก้ปัญหาขณะที่กำลังมีอารมณ์ ถามตนเองว่า “กำลังต้องการเอาชนะ” หรือ “ต้องการแก้ปัญหา” ถ้าคำตอบคือ การเอาชนะ ให้หยุดการเจรจาไว้แล้วหาทางระงับอารมณ์และละความคิดเอาชนะให้ได้ก่อนเพราะไม่มีทางที่คุณจะเอาชนะได้อย่างสันติ
2. แสดงความรู้สึกและความต้องการของตนเองด้วยท่าที่ไม่ก้าวร้าว ไม่ข่มขู่ หรือละเมิดสิทธิของคนอื่น
3. หาทางระบายความโกรธออก ถ้าหากคุณไม่สามารถจัดการกับความโกรธของตนเองได้ อย่าอายที่จะพูดคุยความรู้สึกของคุณกับคนที่ใกล้ชิดและเข้าใจ หากทำใจแล้วให้คนอื่นฟังไม่ได้ อาจใช้วิธีเขียนถึงเรื่องที่คุณโกรธบนกระดาษจะทำให้ความโกรธถูกระบายออกมาบ้าง

4. อย่าเก็บความขุ่นมัวโกรธเคืองไว้เจียบๆตามลำพังเพราะจะทำให้คุณเป็นคนเครียดได้ง่ายและมีความอดทนกับเรื่องต่างๆรอบตัวน้อยลงเรื่อยๆ

5. เปลี่ยนพลังของความโกรธให้เป็นพลังผลักดันในทางสร้างสรรค์ เช่น สมาชิกโกรธที่เพื่อนไม่ช่วยงานจึงมุ่งมั่นที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จด้วยตนเอง

กิจกรรมที่จะช่วยระงับอารมณ์เมื่อคุณโกรธ

1. กีฬาที่ได้ออกกำลังกาย เช่น ติแบดมินตัน เทนนิส เตะบอล วิ่ง ว่ายน้ำ แต่อย่าไปเน้นการแข่งขันกับคนอื่น เพราะจะยิ่งเครียดแทนที่จะสงบลง

2. หางานให้ได้มีการออกกำลังกายที่อัดแน่นออกไปอย่างเหมาะสม การถอนหญ้าขุดดิน ปลูกต้นไม้ซ่อมแซมสิ่งของ จะช่วยให้ได้ออกแรงระบายอารมณ์พร้อมกับได้ผลงานที่น่าชื่นชมขึ้นมาแทน

3. ใช้เทคนิคการผ่อนคลายที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น นับตัวเลขในใจ กำหนดลมหายใจ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรืออาจสวมดนตรี ท่องคาถาสั้นๆที่เป็นการช่วยคุณผ่อนคลายและ “ตั้งสติ”

4. พึงระลึกไว้ว่า “ฉันตั้งใจจะไม่ให้มีเรื่องรุนแรงเกิดขึ้น” หากทางปลดปล่อยอารมณ์อย่างสร้างสรรค์ไม่เป็นภัยทั้งกับตนเองและผู้อื่นด้วยการเรียนรู้ที่จะจัดการกับความโกรธอย่างมีประสิทธิภาพ ฝึกตนให้มีสติ ระลึกถึงอารมณ์ของตนเองและเป็นผู้ควบคุมอารมณ์เสียแต่วันนี้ จะดีกว่ามานั่งเสียใจภายหลัง

เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์ซึมเศร้า ท้อแท้

อารมณ์ซึมเศร้าและท้อแท้ ถ้าปล่อยให้มีอาการมากขึ้นอาจถึงขั้นรู้สึกอยากทำร้ายตนเอง ซึ่งสาเหตุมักมาจากความคิด 3 รูปแบบคือ

1. มองตนเองในแง่ร้าย
2. มองโลกภายนอก(ประสบการณ์ที่พบ)ว่าเลวร้าย
3. มองอนาคตว่าไร้ค่าเต็มไปด้วยความล้มเหลว

ดังนั้นสมาชิกควรเอาชนะอารมณ์เศร้าด้วยการเปลี่ยนความคิดซึ่งทำได้โดยเรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์ของตนเองและสื่อให้ผู้อื่น ได้แก่ เพื่อน พ่อแม่ จิตแพทย์ ฯลฯ ได้รับรู้และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อหาทางออกที่เหมาะสม

การจัดการกับความรู้สึกท้อแท้ อาจทำได้ดังนี้

1. กำหนดเป้าหมายของภารกิจ แล้วแบ่งซอยเป็นภารกิจย่อยแล้วลงมือทำเป็นขั้นตอน จะสร้างความรู้สึกที่ดีว่าทำได้สำเร็จ

2. ไปทำกิจกรรมที่ชอบหรือทำแล้วจะประสบความสำเร็จ เช่น เล่นเกมคอมพิวเตอร์

เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์เครียดและวิตกกังวล

อารมณ์เครียด คือ สภาวะทางอารมณ์และร่างกายที่อยู่ในความไม่สบายไม่สมดุลระหว่างความคาดหวังกับความเป็นจริง เรื่องที่ทำให้เครียด ได้แก่ เรื่องอนาคตที่ห่างไกล เรื่องที่แก้ไขไม่ได้ เรื่องที่หยุดหยิม

แนวทางจัดการกับอารมณ์เครียด ของนายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง ให้วิเคราะห์ความเครียดโดยใช้ตารางนี้

ผู้อื่น	1	2	ตนเอง อดีต/อนาคต ปัจจุบัน
	3	4	

ข้อ 1 คือเรื่องของผู้อื่นและไม่ใช่ปัจจุบัน เช่น กังวลเรื่องที่เพื่อนเอาอดีตอันน่ารังเกียจมาเล่าให้ฟัง

ข้อ 2 คือเรื่องที่เป็นของผู้อื่นแต่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น เพื่อนถูกอาจารย์ดู

ข้อ 3 คือเรื่องของตนเองแต่เป็นอดีตหรืออนาคตที่ห่างไกล เช่น สมาชิกกังวลว่าอดีตที่ล้มเหลวจะส่งผลกระทบต่อชีวิตของสมาชิกตลอดไป

ข้อ 4 คือเรื่องของตนเองและเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น สมาชิกกำลังสงสัยว่าโครงการรับผิดชอบอยู่จะไม่ประสบความสำเร็จ

เราควรสนใจเรื่องราวที่อยู่ในช่วงที่ 4 ให้มากที่สุด ส่วนเรื่องอื่นๆถ้าไม่มีความสำคัญก็ขอให้ปล่อยไป

วิธีลดความเครียดและวิตกกังวลที่คนทั่วไปใช้กันอยู่ เช่น การฟังเพลง การวาดรูป การออกกำลังกาย

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ ฯลฯ

นอกจากนี้ อาจใช้วิธีต่อไปนี้ เช่น

- การฝึกหายใจโดยหายใจเข้า นับ 1-2-3-4-5-6 กลั้นไว้ ครึ่งนาทีถึงหนึ่งนาที แล้วนับ 1-2-3 แล้วหายใจออกซ้ำๆกลั้นไว้อีกแล้วจึงสูดหายใจเข้าไปใหม่

เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์กลัว

เทคนิคที่จะชนะอารมณ์กลัวมีอยู่ 4 ขั้นตอนคือ

1. เรียนรู้ทักษะการรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือใช้การผ่อนคลายหายใจเข้าออกจนตนเองรู้สึกผ่อนคลาย
2. จัดลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัว แล้วเรียงเป็นลำดับจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวน้อยที่สุดไปจนถึงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวมากที่สุด
3. ฝึกการเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้กลัวทีละน้อยโดยเริ่มจากการเผชิญกับสิ่งที่กลัวน้อยที่สุดไปจนถึงมากที่สุดโดยอาจฝึกเผชิญกับสถานการณ์ดังกล่าวในจินตนาการก่อนหรืออาจเผชิญกับสถานการณ์จริงเลยก็ได้
4. รู้จักนำวิธีการนี้ไปฝึกปฏิบัติในเหตุการณ์ชีวิตจริง
5. พยายามเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความกลัวในสถานการณ์จริงซ้ำๆ

ศูนย์วิทยพัชร์พยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการจัดกิจกรรมที่ 12 “ กิจกรรมเหตุเกิดเพราะใคร ”

ระยะเวลา 120 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สามารถวิเคราะห์ปัจจัยที่จะนำไปสู่ความรุนแรง
2. เพื่อให้มีทักษะการควบคุมอารมณ์และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า เพื่อป้องกันการแก้ปัญหาด้วยความรุนแรง

การบูรณาการกับทักษะทางอารมณ์

1. รู้เท่าทันอารมณ์
 - รู้เท่าทันอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้น รู้ว่าการใช้ความรุนแรงไม่ใช่ทางออกของการแก้ปัญหา รู้ว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นสามารถส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นได้
2. ยอมรับอารมณ์
 - ยอมรับอารมณ์ทางลบที่เปลี่ยนแปลงไป ยอมรับว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นสามารถนำไปสู่การก่อความรุนแรงและส่งผลกระทบต่อในวงกว้างได้
3. ควบคุมอารมณ์
 - มีทักษะในการควบคุมอารมณ์ทางลบและสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างเหมาะสม หลีกเลี่ยงการตอบโต้ด้วยการใช้ความรุนแรง เลือกวิธีการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

สื่อการจัดกิจกรรม

1. สถานการณ์ตัวอย่าง
2. ใบกิจกรรมที่ 1 “เหตุเกิดเพราะใคร”
3. ใบกิจกรรมที่ 2 “เหตุเกิดที่...”
4. ใบความรู้หลักการพื้นฐานของการแก้ปัญหาความขัดแย้ง
5. ใบความรู้สำหรับผู้จัดกิจกรรม “แนวคิดที่ควรได้”

วิธีดำเนินการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 ประสพการณ์การเรียนรู้

1. ให้สมาชิกทุกคนเล่าประสบการณ์ของตนเอง 1 ประสบการณ์ที่เคยก่อความรุนแรง เช่น ทะเลาะวิวาท ต่อยตี ฯลฯ

2. สุ่มถามสมาชิกว่ามีความคิดเห็นอย่างไรกับสถานการณ์ที่เพื่อนเล่า และสามารถหลีกเลี่ยงการแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรงได้หรือไม่

3. สุ่มถามสมาชิกว่า “อะไรเป็นสาเหตุของการก่อความรุนแรงของวัยรุ่นในปัจจุบัน”
การมีส่วนร่วมสูงสุด + การบรรลุลงานสูงสุด

1. ให้ตัวแทนสมาชิกอ่านสถานการณ์ตัวอย่างให้เพื่อนฟัง
2. จับคู่สมาชิกเพื่อร่วมกันตอบคำถามตามประเด็นอภิปรายในใบกิจกรรม 1
3. แต่ละคู่ออกมานำเสนอประเด็นที่ร่วมกันอภิปรายหน้าห้อง

ขั้นที่ 2 สะท้อนความคิดเห็นและอภิปราย

แบ่งกลุ่มสมาชิก กลุ่มละ 5 คน วิเคราะห์/อภิปรายเพื่อให้ได้ข้อคิดตามแนวคิดที่ควรได้
ผู้จัดกิจกรรมเชื่อมโยงให้สมาชิกเข้าใจความสัมพันธ์ของปัจจัยแวดล้อมและพฤติกรรมของตนเองที่มีส่วนส่งเสริมให้เกิดการก่อเหตุหรือช่วยลดความรุนแรง

ขั้นที่ 3 สรุปความเข้าใจและความคิดรวบยอด

ผู้จัดกิจกรรมบรรยายหลักการพื้นฐานของการแก้ปัญหาความขัดแย้ง และให้สมาชิก
ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักการพื้นฐานของการแก้ปัญหาความขัดแย้งว่าสามารถ
ปฏิบัติได้หรือไม่ และมีวิธีอื่นอีกหรือไม่ที่สามารถแก้ปัญหาความขัดแย้งได้ โดยสรุปเป็นความคิด
รวบยอดจากการวิเคราะห์/อภิปรายร่วมกัน

ขั้นที่ 4 ประยุกต์แนวคิด

1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันคิดและแสดงบทบาทสมมติตาม
ประเด็นในใบกิจกรรม 2

2. ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปว่า อะไรทำให้เกิดการวิวาท มีสิ่งแวดล้อมใดบ้างที่ทำให้
ให้บุคคลตกอยู่ในสถานการณ์ที่นำไปสู่ความรุนแรง และมีหนทางใดบ้างในการจัดการกับอารมณ์
โกรธของตนเอง

การประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถามและการอภิปรายกลุ่มของสมาชิก
2. ประเมินผลจากการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการแสดงบทบาทสมมติ

สถานการณ์ตัวอย่าง

“ กิจกรรมเหตุเกิดเพราะใคร ”

เย็นวันเสาร์หลังงานกีฬาสีของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง นักเรียนชาย 2 คน ได้เกิดชกต่อยกันขึ้นระหว่างที่ต่อสู้กันนั้น คนหนึ่งถูกยิงและเสียชีวิตระหว่างนำส่งโรงพยาบาล ตำรวจได้จับกุมนักเรียนคู่กรณีและตั้งข้อกล่าวหาว่ากระทำการฆาตกรรมผู้อื่น จากปากคำผู้เห็นเหตุการณ์ การชกต่อยเกิดขึ้นเนื่องจากผู้ตายได้กล่าวล้อเลียนถึงการแข่งขันฟุตบอลที่ผ่านมาและพยานยังกล่าวอีกว่าสมาชิกทั้งคู่ต่างดื่มสุรามาก่อนเกิดเหตุ

ใบกิจกรรมที่ 1

“ เหตุเกิดเพราะใคร ”

ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้ให้ได้ข้อสรุป

1. อะไรคือปัจจัยที่นำไปสู่การทะเลาะวิวาทจนเกิดเหตุฆ่ากันตาย
2. จะเกิดอะไรขึ้นกับเด็กที่ยิงคู่กรณีเสียชีวิต
3. สมาชิกมีวิธีป้องกันสถานการณ์ดังกล่าวได้อย่างไร

ใบความรู้

“หลักการพื้นฐานของการแก้ปัญหาความขัดแย้ง”

1. พยายามควบคุมอารมณ์โกรธของตนเอง
2. ให้อภัยระดับอารมณ์ พยายามรักษาระดับเสียงให้ราบเรียบและสงบไม่พูดจาทำทนาย พยายามให้เรื่องที่พูดนั้นๆ เป็นเรื่องเบาๆ หรือพยายามใช้อารมณ์ขันเข้าช่วย
3. ให้พยายามเข้าใจและเห็นใจฝ่ายที่เป็นคู่กรณีและช่วยหาทางออกให้คู่กรณี
4. ให้รู้จักกล่าวคำขอโทษและการให้อภัย

ใบความรู้สำหรับผู้จัดกิจกรรม

“แนวคิดที่ควรได้”

คำถาม	แนวคิดที่ควรได้
1. อะไรคือปัจจัยที่นำไปสู่การทะเลาะวิวาท	<ul style="list-style-type: none"> - การถูกล้อเลียนจนเกิดเหตุฆ่ากันตาย - อารมณ์หุนหันพลันแล่นของเพศชายที่มักยอมไม่ได้เมื่อถูกล้อเลียน - การแข่งขันที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าเป็นคนละพวก - การดื่มสุราที่ทำให้ขาดการควบคุมตนเอง - การยุยงของกองเชียร์ - การมีอาวุธอยู่ในครอบครอง
2. จะเกิดอะไรขึ้นกับเด็กที่ต้องโทษคุมขัง	<ul style="list-style-type: none"> - ต้องพักการเรียน - ไม่มีเพื่อนดีๆ ต้องการคบหาสมาคมด้วย
3. สมาชิกมีวิธีป้องกันสถานการณ์ดังกล่าวอย่างไร	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่ดื่มสุรา หรือของมีเมา เพราะจะทำให้ขาดสติ - ไม่พกอาวุธไปในที่ๆ อาจมีเหตุกระตุ้นให้เกิดความรุนแรง เช่น การแข่งขัน การชมคอนเสิร์ต - หลีกเลี้ยงกลุ่มคนเมา หรือกลุ่มวัยรุ่นที่ทำทางก้าวร้าว - พยายามควบคุมอารมณ์ตนเอง และปลีกตัวออกมาก่อนเกิดเหตุการณ์รุนแรง

ใบกิจกรรมที่ 2

“เหตุเกิดที่...”

กลุ่มที่ 1 ให้สมาชิกร่วมกันสร้างเรื่อง กำหนดบทบาทสมมติ สถานการณ์และปัจจัยที่นำไปสู่การต่อสู้หรือการกระทำรุนแรง (เวลา 10 นาที) และแสดงบทบาทสมมติให้เพื่อนชม (เวลา 5 นาที)

กลุ่มที่ 2 ให้สมาชิกออกมาแสดงในสถานการณ์เดียวกันแต่ให้ใช้หลักการพื้นฐานและกลวิธี หลีกเลี้ยงการเผชิญหน้าตามหลักการพื้นฐาน (เวลา 10 นาที)

กลุ่มที่ 3 เป็นผู้สังเกตการณ์ สังเกตการแสดงบทบาทสมมติของกลุ่ม 1 และกลุ่ม 2

1. ตั้งใจดูว่าอะไรเป็นเหตุทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทขึ้น
2. มีสิ่งแวดล้อมใดบ้างที่ทำให้บุคคลตกอยู่ในสถานการณ์ซึ่งนำไปสู่ความรุนแรง
3. ผู้แสดงใช้วิธีใดจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเอง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 13
“ กิจกรรมทักษะการจัดการกับอารมณ์ ”

ระยะเวลา 180 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สามารถอธิบายขั้นตอนการจัดการอารมณ์ได้
2. เพื่อให้สามารถใช้ทักษะการจัดการกับอารมณ์ในสถานการณ์ต่างๆได้

การบูรณาการกับทักษะทางอารมณ์

1. รู้เท่าทันอารมณ์
 - รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา สัมผัสอารมณ์และปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้
2. ยอมรับอารมณ์
 - ยอมรับอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ต่างๆ ยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา
3. ควบคุมอารมณ์
 - มีทักษะในการจัดการกับอารมณ์ในทุกๆสถานการณ์ คาดการณ์ผลเสีย/ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมออกมา และสามารถควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบความรู้
2. ใบกิจกรรมที่ 1, 2
2. กรณีศึกษาเรื่อง “อารมณ์โกรธของบอย”
3. ปากกา

วิธีดำเนินการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 ประสพการณ์การเรียนรู้

ให้สมาชิกเล่าสถานการณ์ที่ตนเองเคยถูกดูหรือว่ากล่าวโดยไม่ทราบสาเหตุให้เพื่อนๆ ฟัง พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในสถานการณ์นั้นและวิธีจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น

การมีส่วนร่วมสูงสุด + การบรรลุงานสูงสุด

1. ให้สมาชิกจับคู่ จากนั้นนำเข้าสู่กิจกรรมโดยสร้างสถานการณ์จำลองให้คนใดคนหนึ่งดู ตวาดหรือพูดจาแรงๆใส่คู่ของตน

2. ถามความรู้สึกของสมาชิกที่โดนดูว่ามีความรู้สึกอย่างไรและอารมณ์ของสมาชิกเมื่อถูก ดูโดยไม่ทราบสาเหตุเป็นอย่างไร

ขั้นที่ 2 สะท้อนความคิดเห็นและอภิปราย

1. ให้ตัวแทนสมาชิกอ่านกรณีศึกษาเรื่อง “อารมณ์โกรธของบอย” ให้เพื่อนฯ ฟัง

2. แบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มละ 5 คนร่วมกันอภิปรายและวิเคราะห์กรณีศึกษาเรื่อง “อารมณ์ โกรธของบอย” ตามใบกิจกรรมที่ 1

ขั้นที่ 3 สรุปความเข้าใจและความคิดรวบยอด

1. ให้แต่ละกลุ่มสรุปความคิดรวบยอดจากการอภิปรายแล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอมติ ของกลุ่มหน้าห้อง

2. ผู้จัดกิจกรรมสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ “กิจกรรมทักษะการจัดการกับอารมณ์”

ขั้นที่ 4 ประยุกต์แนวคิด

1. ให้แต่ละกลุ่มฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์จากกรณีศึกษาต่างๆตามใบกิจกรรมที่ 2

2. ให้ตัวแทนกลุ่มแต่ละกลุ่มรายงานผลการวิเคราะห์กรณีศึกษาให้เพื่อนฯ ฟัง

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก

2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบความรู้

“กิจกรรมทักษะการจัดการกับอารมณ์”

อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากผลกระทบต่างๆภายนอก อารมณ์มีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุมอาจก่อให้เกิดผลเสียได้ การจัดการหรือการควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่เรียนรู้หรือฝึกฝนได้ โดยมีขั้นตอน 4 ขั้นตอนคือ

1. สำรวจอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เช่น มือสั่น ใจสั่น ตัวสั่น กำมือ เป็นต้น
2. คาดการณ์ผลดี/ผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
3. ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น
 - 3.1 หายใจเข้าออกยาวๆ
 - 3.2 นับเลข 1-10 ซ้ำๆ (หรือนับต่อไปเรื่อยๆจนกว่าจะรู้สึกว่าการแสดงอารมณ์สงบลง)
 - 3.3 ขอเวลานอก โดยการหนีออกไปจากสถานการณ์นั้นๆชั่วคราว
 - 3.4 กำหนดลมหายใจ โดยให้สติอยู่ที่การหายใจเข้าออก
4. สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้งแล้วชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้

กรณีศึกษาเรื่อง “อารมณ์โกรธของบอย”

บอยมาถึงโรงเรียนสายมาก เขาวิ่งกระหืดกระหอบเข้าห้องเรียน พบว่าครูประจำชั้นกำลังอบรมเพื่อนๆอยู่ ทุกคนนั่งเงียบแล้วมองมาที่เขา บอยถูกครูที่กำลังโมโหให้บอยยืนหน้าชั้นแล้วดุอย่างรุนแรง บอยรู้สึกอับอายและโกรธครูมากที่ไม่เปิดโอกาสให้เขาชี้แจง บอยพยายามควบคุมอารมณ์เพราะรู้ว่าผิด ถ้าแสดงออกครูจะยิ่งโกรธและอาจเป็นเรื่องใหญ่โตได้ ในที่สุดบอยก็สามารถควบคุมอารมณ์ได้โดยการนับ 1-10 ในใจ หลังจากครูดุแล้ว ครูอนุญาตให้บอยไปนั่งเรียนได้ บอยยกมือไหว้ครูแล้วไปนั่งที่

หลังเลิกเรียนบอยเข้าไปพบครู และบอกเหตุผลที่มาเข้าเรียนช้าว่าเป็นเพราะแม่ไม่สบาย ต้องพาแม่ไปส่งโรงพยาบาล เมื่อครูรู้ความจริงก็ยกโทษให้ และครูก็ได้ขอโทษบอยที่ไม่ได้ฟังเหตุผลของบอยก่อน บอยรู้สึกภูมิใจมากที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้สำเร็จและสามารถอธิบายให้ครูเข้าใจได้

ใบกิจกรรมที่ 1

“กิจกรรมทักษะการจัดการกับอารมณ์”

ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ขั้นต้นการจัดการกับอารมณ์โกรธของบอยจากกรณีศึกษา
ใน 4 ประเด็นต่อไปนี้ (ใช้เวลา 5 นาที)

1. สำนวนอารมณ์ บอยมีความรู้สึก.....ที่ถูกครูดูหน้าชั้น

2. คาดการณ์ผลดี/ผลเสียของการแสดงอารมณ์

ผลดี

ผลเสีย

ถ้าบอยแสดงอารมณ์.....

.....

.....

ถ้าบอยไม่แสดงอารมณ์.....

.....

.....

3. เลือกวิธีควบคุมอารมณ์ บอยควบคุมอารมณ์ด้วยวิธี.....

.....

4. สำนวนความรู้สึกครั้งสุดท้าย บอยรู้สึก.....

.....

กลุ่ม.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบกิจกรรมที่ 2 (สำหรับกลุ่มที่ 1)
“กิจกรรมทักษะการจัดการกับอารมณ์”

ให้สมาชิกกลุ่ม 5 คน ร่วมกันฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์จากสถานการณ์ที่กำหนด แล้วเขียนรายงานลงในแบบฟอร์ม โดยวิเคราะห์เป็นขั้นตอน (ใช้เวลา 10 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าห้อง

กลุ่มที่ 1 แม่กลับมาบ้าน ชื่อของเล่นมาฝากน้อง แต่ไม่ได้ซื้อมาฝากแดน แดนรู้สึกโกรธแม่และอิจฉาน้องมาก เขายืนดูน้องเล่นแล้วอยากเข้าไปแย่งของเล่นจากมือน้องมาทုပ်ทำลาย ถ้าเราเป็นแดนในขณะนั้นจะทำอย่างไร

การวิเคราะห์ตามหลักการจัดการกับอารมณ์

1. การสำรวจอารมณ์.....
.....
.....
.....
2. การคาดการณ์ผลดี/ผลเสียของการแสดงอารมณ์
ผลดี.....
.....
ผลเสีย.....
.....
3. เลือกวิธีควบคุมอารมณ์.....
.....
.....
.....
4. การสำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย.....
.....
.....
.....

ใบกิจกรรมที่ 2 (สำหรับกลุ่มที่ 2) “กิจกรรมทักษะการจัดการกับอารมณ์”

ให้สมาชิกกลุ่ม 5 คน ร่วมกันฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์จากสถานการณ์ที่กำหนด แล้วเขียนรายงานลงในแบบฟอร์ม โดยวิเคราะห์เป็นขั้นตอน (ใช้เวลา 10 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าห้อง

กลุ่มที่ 2 ปองเป็นนักเรียนชั้น ม.3 ฐานะทางบ้านยากจน ปองแต่งตัวมาโรงเรียนด้วยเสื้อผ้าเก่าๆ เพื่อนกลุ่มหนึ่งมีฐานะดีชอบล้อเลียนและพุดดูถูกปองเสมอ วันหนึ่งปองเดินผ่านเพื่อนกลุ่มนี้ ได้ยินเสียงพุดลอยมาดังๆว่า “เหม็นสาบคนจน” ปองรู้สึกอับอายและโกรธอย่างมาก และอยากได้ตอบให้หายเจ็บใจ ถ้าเราเป็นปองจะทำอย่างไร

การวิเคราะห์ตามหลักการจัดการกับอารมณ์

1. การสำรวจอารมณ์.....
.....
.....
.....
2. การคาดการณ์ผลดี/ผลเสียของการแสดงอารมณ์
ผลดี.....
.....
ผลเสีย.....
.....
3. เลือกวิธีควบคุมอารมณ์.....
.....
.....
.....
4. การสำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย.....
.....
.....
.....

ใบกิจกรรมที่ 2 (สำหรับกลุ่มที่ 3)
“กิจกรรมทักษะการจัดการกับอารมณ์”

ให้สมาชิกกลุ่ม 5 คน ร่วมกันฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์จากสถานการณ์ที่กำหนด แล้วเขียนรายงานลงในแบบฟอร์ม โดยวิเคราะห์เป็นขั้นตอน (ใช้เวลา 10 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าห้อง

กลุ่มที่ 3 ดิวกับกอล์ฟเป็นคู่ปรับกัน ดิวจัดงานวันเกิดที่บ้านเย็นนี้ ดิวเชิญเพื่อนในห้องทุกคนยกเว้นกอล์ฟกับเพื่อนสนิทของกอล์ฟ 3-4 คน ดิวประกาศดั่งๆว่า ห้ามแก๊งค์ของกอล์ฟโผล่ไปในงานเด็ดขาด กอล์ฟรู้สึกเสียหน้าและเสียใจมาก จึงวางแผนกับเพื่อนว่าคืนนี้จะเข้าไปก่อกรวนในงาน ถ้าเราเป็นกอล์ฟจะทำอย่างไร

การวิเคราะห์ตามหลักการจัดการกับอารมณ์

1. การสำรวจอารมณ์.....
.....
.....
.....
2. การคาดการณ์ผลดี/ผลเสียของการแสดงอารมณ์
ผลดี.....
.....
ผลเสีย.....
.....
3. เลือกวิธีควบคุมอารมณ์.....
.....
.....
.....
4. การสำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย.....
.....
.....
.....

ใบกิจกรรมที่ 2 (สำหรับกลุ่มที่ 4)
“กิจกรรมทักษะการจัดการกับอารมณ์”

ให้สมาชิกกลุ่ม 5 คน ร่วมกันฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์จากสถานการณ์ที่กำหนด แล้วเขียนรายงานลงในแบบฟอร์ม โดยวิเคราะห์เป็นขั้นตอน (ใช้เวลา 10 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าห้อง

กลุ่มที่ 4 นัทเป็นลูกกำพร้าพ่อตั้งแต่เกิด นัทอยู่กับแม่และน้องสาว 2 คน เพื่อนๆชอบล้อเลียนนัทว่า นัทเป็นตุ๊ด วันหนึ่งนัทเดินไปกับเพื่อนผู้หญิงคนหนึ่ง ผ่านเพื่อนผู้ชายกลุ่มใหญ่ นัทได้ยินเสียงพูดดังๆพร้อมเสียงหัวเราะว่า “นัทมีแฟนไวย้” นัท นัทจำได้ว่าเป็นเสียงของเอกซึ่งเป็นคู่ปรับกัน นัทจึงโกรธมาก ถ้าเราเป็นนัทจะทำอย่างไร

การวิเคราะห์ตามหลักการจัดการกับอารมณ์

1. การสำรวจอารมณ์.....
.....
.....
.....
2. การคาดการณ์ผลดี/ผลเสียของการแสดงอารมณ์
ผลดี.....
.....
ผลเสีย.....
.....
3. เลือกวิธีควบคุมอารมณ์.....
.....
.....
4. การสำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย.....
.....
.....
.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 14
“ กิจกรรมทักษะการเผชิญอารมณ์ผู้อื่น ”

ระยะเวลา 180 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สามารถสังเกตและประเมินอารมณ์ของผู้อื่นได้
2. เพื่อให้สามารถเผชิญอารมณ์ของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

การบูรณาการกับทักษะทางอารมณ์

1. รู้เท่าทันอารมณ์
 - รู้เท่าทันอารมณ์ตนเองเมื่อต้องเผชิญกับการแสดงอารมณ์ที่รุนแรงของผู้อื่น และรู้เท่าทันอารมณ์ผู้อื่นที่ต้องเผชิญในสถานการณ์ต่างๆ
2. ยอมรับอารมณ์
 - ยอมรับอารมณ์ตนเองที่เปลี่ยนแปลงไปเมื่อต้องเผชิญกับอารมณ์ที่รุนแรงของผู้อื่น
3. ควบคุมอารมณ์
 - สามารถเผชิญกับอารมณ์ของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมทั้งอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ ควบคุมและหยุดอารมณ์ของตนเองได้โดยไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบความรู้ที่ 1,2
2. ใบงาน

วิธีดำเนินการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 ประสพการณ์การเรียนรู้

1. ให้สมาชิกจับคู่แล้วช่วยกันตอบคำถามว่า “ที่ผ่านมามีเคยสังเกตหรือรับรู้ว่ามีอารมณ์รุนแรงในสถานการณ์ใดบ้าง”
2. ให้สมาชิกแต่ละคู่ออกมาเล่าให้เพื่อนฟัง 1 สถานการณ์

การมีส่วนร่วมสูงสุด + การบรรลุนานสูงสุด

1. ให้แต่ละคู่ผลัดกันแสดงอารมณ์ทางลบออกมา เช่น โกรธแค้น อิจฉาริษยาแล้วให้อีกฝ่ายแก้ปัญหาเฉพาะหน้าโดยต้องสาธิตวิธีการเผชิญอารมณ์ของฝ่ายตรงข้ามให้เพื่อนๆดู

2. ให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นที่มีต่อวิธีการเผชิญอารมณ์ของแต่ละคู่ว่าเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

ขั้นที่ 2 สะท้อนความคิดเห็นและอภิปราย

1. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายเรื่อง “การเผชิญอารมณ์ของผู้อื่น” ตามใบความรู้ที่ 1
2. แบ่งสมาชิกออกเป็น 5 กลุ่มแล้วให้ร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์เผชิญอารมณ์ของผู้อื่น

ตามใบงานที่ 1

ขั้นที่ 3 สรุปความเข้าใจและความคิดรวบยอด

1. ให้ตัวแทนกลุ่มแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการวิเคราะห์สถานการณ์เผชิญอารมณ์ของผู้อื่นตามใบงานที่

2. ผู้จัดกิจกรรมร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกพร้อมทั้งสรุปความคิดรวบยอดตามใบความรู้ที่ 2

ขั้นที่ 4 ประยุกต์แนวคิด

1. ให้แต่ละกลุ่มฝึกวิเคราะห์สถานการณ์ที่ต้องเผชิญอารมณ์ผู้อื่นโดยให้ทุกกลุ่มคิดสถานการณ์และบทบาทสมมติ

2. ให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมติหน้าห้อง แล้วให้ตัวแทนกลุ่มรายงานสรุปขั้นตอนการเผชิญอารมณ์ผู้อื่นเมื่อการแสดงจบลง

3. สมาชิกทุกคนร่วมกันอภิปรายและสรุปเรื่อง “ทักษะการเผชิญอารมณ์ผู้อื่น”

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สังเกตการฝึกและการแสดงบทบาทสมมติของสมาชิก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบความรู้ที่ 1

“ กิจกรรมทักษะการเผชิญอารมณ์ผู้อื่น ”

อารมณ์เป็นความรู้สึกตามธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์ อารมณ์ของมนุษย์มีหลากหลาย เช่น อารมณ์รัก โกรธ อิจฉาริษยา กลัว ตกใจ เสียใจ น้อยใจ

กรณีอารมณ์ต่างๆเกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติ แต่การแสดงอารมณ์ต่างๆออกมาอย่างไร ไม่เหมาะสม ไม่ว่าจะ เป็นอารมณ์ในทางบวก เช่น รัก ดีใจ หรืออารมณ์ในทางลบ เช่น โกรธ อาจทำให้เกิดปัญหาต้องตามมาเป็นผู้แสดงอารมณ์

ในชีวิตมนุษย์เราจะต้องเผชิญกับการแสดงอารมณ์ของผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา บางครั้งผู้ที่ต้องเผชิญอารมณ์อันรุนแรงของผู้อื่นจะทำให้ตัวเองเกิดอารมณ์ต่างๆขึ้นได้ และอาจเกิดผลเสียต่างๆหากไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองไว้ได้ เช่น เกิดการทะเลาะวิวาท เกิดตื่นเต้นตกใจตามไปโดยไม่สามารถวิเคราะห์ใคร่ครวญสถานการณ์ให้ชัดเจนได้ เป็นต้น

ขั้นตอนการเผชิญอารมณ์ (รุนแรง) ของผู้อื่น

1. รับรู้และสังเกตอารมณ์ของคุณสนทนาขณะอยู่ในสถานการณ์ควรจะพยายามสังเกตเพื่อรับรู้ว่าคุณนั้นมีอารมณ์อย่างไร และไม่ควรรวดนตัดสินอารมณ์ของผู้อื่น เช่น ไม่พูดว่า “เธอกำลังโกรธ... เรื่อง...น้อยใจ”
2. ควบคุมหรือหยุดอารมณ์ตนเองขณะที่เผชิญกับการแสดงอารมณ์ผู้อื่น เรามักเกิดอารมณ์ของตนเอง (เช่น นับเลข 1..2..3..ในใจไปเรื่อยๆหรือใช้สมาธิติดตามลมหายใจเข้าออกไปเรื่อยๆ) อารมณ์สงบ การควบคุมอารมณ์ตนเองได้โดยไม่ตอบโต้จะช่วยให้เราเกิดความรู้สึกมั่นคงในการเผชิญอารมณ์รุนแรงของผู้อื่นได้ดี
3. บอกความรู้สึกตนเองด้วยท่าทีปกติโดยไม่ตำหนิอารมณ์คุณสนทนาหลังจากอารมณ์สงบแล้วให้บอกว่าตนเองรู้สึกอย่างไรด้วยท่าทีสงบ เช่น “ผมรู้สึกแปลกใจครับที่ได้ยินคุณพูดแบบนั้น...” ระมัดระวังไม่ให้มีการตำหนิอารมณ์ของคุณสนทนาเพื่อป้องกันการเกิดอารมณ์รุนแรงเพิ่มขึ้น
4. บอกความต้องการของตนเองแล้วเลียงจากสถานการณ์ เช่น “ผมรู้สึกแปลกใจที่ได้ยินคุณพูดแบบนั้น เอาไว้วันหลังเราคงได้คุยเรื่องนี้กันใหม่ ไปก่อนนะครับ”

ใบงานที่ 1

“กิจกรรมทักษะการเผชิญอารมณ์ผู้อื่น”

ให้สมาชิกกลุ่ม 5 คน ศึกษาเรื่องกรณีศึกษาแล้วช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์เผชิญอารมณ์ผู้อื่นจากกรณีศึกษานี้ บันทึกผลการวิเคราะห์ลงตาราง

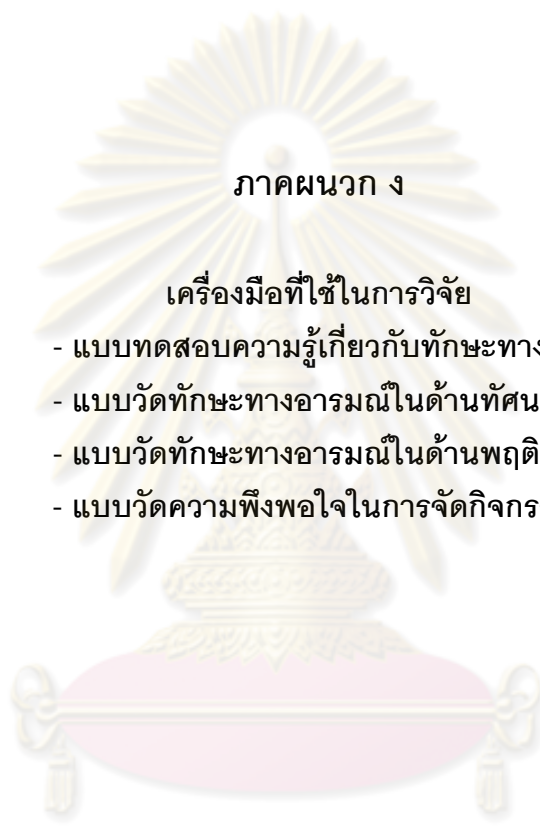
กรณีศึกษา “ผัดนัด”

ก้อนัดเพื่อนสนิท 3 คนไปดูหนังในวันเสาร์รอบเที่ยง แต่นัดพบกัน 9 โมงเช้าว่าจะเดินดูของกันก่อน พอถึงวันนัดคุณแม่ขอให้อยู่เฝ้าบ้านสักครู่ เพราะคุณแม่ต้องพาน้องไปหาหมอกว่า จะออกจากบ้านได้ก็เกือบ 9 โมงเช้าแล้ว ก้อนัดไปถึง 10 โมงกว่า พอแมนเห็นก้อนัดเดินกึ่งวิ่งไปหาแมนก็รี้อเข้ามาต่อว่าเสียงดังลั่น “นี่นาย คราวหลังไม่ต้องมานัดกันอีกแล้วนะ จำเอาไว้ด้วย”

ขั้นตอนการเผชิญอารมณ์ผู้อื่น	ผลการวิเคราะห์
1. รับรู้และสังเกตอารมณ์ของคู่สนทนา	- ผู้สนทนากำลังอยู่ในอารมณ์
2. ควบคุมหรือหยุดอารมณ์ของตนเอง	- สมาชิกรู้สึก.....และสามารถควบคุมอารมณ์ได้หรือไม่
3. บอกความรู้สึกของตนเองด้วยท่าที่ปกติ โดยไม่ตำหนิอารมณ์คู่สนทนา	- ประโยคบอกความรู้สึก “.....””
4. บอกความต้องการของตนเองแล้วหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์	- ฉัน.....

ใบความรู้ที่ 2 “กิจกรรมทักษะการเผชิญอารมณ์ผู้อื่น” แนวทางการวิเคราะห์สถานการณ์ “ผัดนั้น”	
ขั้นตอนการเผชิญอารมณ์ผู้อื่น	ผลการวิเคราะห์
1. รับรู้และสังเกตอารมณ์ของคู่สนทนา	- ผู้สนทนากำลังอยู่ในอารมณ์โกรธ ทำให้พูดตะคอกเสียงดัง
2. ควบคุมหรือหยุดอารมณ์ของตนเอง	- สมาชิกรู้สึกเสียใจและสามารถควบคุมอารมณ์ได้หรือไม่ (คิดว่า) สามารถควบคุมได้
3. บอกความรู้สึกของตนเองด้วยท่าทีปกติโดยไม่ตำหนิอารมณ์คู่สนทนา	- ประโยคบอกความรู้สึก “ฉันรู้สึกเสียใจที่เธอพูดแบบนี้”
4. บอกความต้องการของตนเองแล้วหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์	- ฉันไม่ยอมให้เธอพูดแบบนี้อีก เพราะจะทำให้ความรู้สึกดีที่เรามีต่อกันเสียไป หรือฉันยอมให้เธอถามฉันดีๆว่าทำไมถึงมาช้า ฉันจะได้บอกเหตุผลได้ แต่เอาเถอะไว้วันหลังเราค่อยคุยกันใหม่ ฉันขอตัวไปก่อนนะ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์
- แบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติ
- แบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรม
- แบบวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์

คำชี้แจง ข้อสอบชุดนี้เป็นข้อสอบแบบปรนัยเลือกตอบมี 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ โปรดทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงบนกระดาษคำตอบถูกต้องที่สุดเพียง 1 ตัวเลือก

1. ข้อใดหมายถึงอารมณ์ทางบวก

ก. กลัว รัก	ข. รัก สนุก
ค. โกรธ กลัว	ง. เศร้า ปรารถนาดี

2. ข้อใดหมายถึงการรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง

ก. การเข้าใจอารมณ์ตนเองในแต่ละขณะว่าเป็นอย่างไร
ข. การคาดการณ์อารมณ์ตนเองในอนาคตได้อย่างแม่นยำ
ค. การทบทวนการแสดงออกตามอารมณ์ตนเองอย่างละเอียดถี่ถ้วน
ง. การหลีกเลี่ยงการแสดงออกตามอารมณ์ตนเองที่ไม่เหมาะสมในสถานการณ์ขณะนั้น

3. การยอมรับอารมณ์ตนเองหมายถึงข้อใด

ก. การแสดงออกตามอารมณ์ตนเองในขณะนั้น
ข. การพยายามทำความเข้าใจอารมณ์ผู้อื่นเมื่ออยู่ในสถานการณ์คับขัน
ค. การมองอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจตามที่เป็นจริงโดยไม่ตัดสินถูกผิด
ง. การยับยั้งอารมณ์ของตนเองไม่ให้เปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

4. “การมองว่าอารมณ์นั้นๆเป็นของตนเอง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเอง” จัดว่าเป็นลักษณะของทักษะทางอารมณ์ขั้นใด

ก. การเก็บกดอารมณ์	ข. การควบคุมอารมณ์
ค. การรู้เท่าทันอารมณ์	ง. การยอมรับอารมณ์

5. ข้อใดเป็นวิธีการฝึกฝนให้เป็นคนที่มีทักษะทางอารมณ์

ก. รู้สึกรู้สึกับตนเอง	ข. มีความคิดในเชิงบวก
ค. เต็มพลงใจให้ตนเอง	ง. ถูกทุกข้อ

6. บุคคลใดแสดงว่ามีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง
- อาร์มทำลายข้าวของเสียหายเพราะเสียใจที่ถูกแฟนสาวบอกเลิก
 - แคนทำร้ายร่างกายตนเองเพราะคะแนนสอบไม่ได้ตามที่คาดหวังไว้
 - โด่งโกรธอาจารย์เมื่อถูกต่อว่าเรื่องไม่ส่งงานตามเวลาจึงโวยวายอาจารย์ต่อหน้าเพื่อนทั้งห้อง
 - เต้ผิดหวังที่ทีมตะกร้อของตนเองพ่ายแพ้การแข่งขันแต่แสดงออกโดยการแสดงความยินดีกับผู้ชนะและปลอบใจเพื่อนร่วมทีม
7. ข้อใดไม่ใช่ทักษะทางอารมณ์ขั้นพื้นฐานที่ควรฝึกฝน
- การควบคุมอารมณ์
 - การระบายอารมณ์
 - การรู้เท่าทันอารมณ์
 - การยอมรับอารมณ์
8. ถ้าเรามีความรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองแล้ว จะส่งผลดีต่อเราอย่างไร
- เลือกที่จะหันเหออกจากความรู้สึกที่ไม่ดีได้
 - ไม่อยู่ภายใต้การครอบงำของอารมณ์ทางลบ
 - สามารถกำหนดได้ว่าเราจะแสดงอารมณ์ออกอย่างไร
 - ถูกทุกข้อ
9. “ตีชกหน้าแมน เพราะเข้าใจผิดว่าแมนเป็นคนขโมยเงินของตนเอง” ถ้าแมนเป็นบุคคลที่มีทักษะทางอารมณ์ แมนจะมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างไร
- ต้อยหน้ากลับ เพราะคิดว่าตีกระทำไม่ถูกต้อง
 - โกรธ และไม่คุยกับตีเพราะคิดว่าตีไม่มีเหตุผล
 - ไม่ตอบโต้การกระทำของตีและพยายามเล่าข้อเท็จจริงให้ตีฟังโดยใช้คำพูดอ่อนโยน
 - หลีกเลี่ยงการใช้กำลัง รีบเดินหนีออกมา แล้วไปแจ้งความกับเจ้าหน้าที่ตำรวจเพื่อดำเนินคดีกับตีให้ถึงที่สุด
10. ข้อใดหมายถึงอารมณ์ทางลบ
- เศร้า โกรธ
 - สนุก สมหวัง
 - สิ้นหวัง สุข
 - สนุก ประหลาดใจ

11. ข้อใดไม่ได้หมายความว่าความถึงการควบคุมอารมณ์ตนเอง
- การแสดงออกตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น
 - การรู้จักระบายอารมณ์ออกในรูปแบบที่เหมาะสม
 - ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง
 - ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม
12. บุคคลใดไม่มีทักษะทางอารมณ์
- ใจโมโหที่วินล้อชื่อพ่อแม่ จึงระดมเพื่อนๆมารุมตอยวินจนบาดเจ็บสาหัส
 - กล้ามีความคิดเห็นขัดแย้งกับเพื่อนในกลุ่มจึงพยายามข่มใจไม่แสดงความคิดเห็นเมื่อมีการประชุมกลุ่ม
 - ต่อชอบล้อเลียนต้นอยู่เสมอ ทำให้ต้นเกลียดต่อมาก จึงพยายามอยู่ห่างจากต่อเพื่อไม่ให้เกิดการปะทะกัน
 - วัฒนพูดใส่ร้ายพงษ์จนเพื่อนๆเข้าใจผิด พงษ์แค้นใจมากจึงระบายออกด้วยการเอามือตอยกำแพงจนบาดเจ็บ
13. เพราะเหตุใดเราจึงต้องรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง
- เพื่อให้รู้ว่าแต่ละขณะเรามีอารมณ์อย่างไร
 - เพื่อยับยั้งการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
 - เพื่อให้เราอดทนต่อการแสดงออกทางอารมณ์ด้านลบ
 - ถูกทุกข้อ
14. การไม่รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเองจะส่งผลอย่างไร
- กลายเป็นคนนิ่งเงียบ เก็บกดอารมณ์
 - สามารถกำหนดอารมณ์ของตนเองได้
 - ระบายอารมณ์ทุกอย่างในทุกสถานการณ์
 - ทำให้ไม่เข้าใจอารมณ์และการแสดงออกของผู้อื่น
15. คนที่ยอมรับอารมณ์ตนเองจะมีลักษณะอย่างไร
- เป็นคนเก็บกดอารมณ์
 - เป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา
 - รู้และเข้าใจอารมณ์ตนเอง
 - เป็นคนมีอารมณ์รุนแรงตลอดเวลา

16. บาสพูดกับป๊ิมว่า “ได้ข่าวว่าพ่อนายติดเหล้าอมแงมเลยนี่ไม่เห็นจะเหมือนพ่อเราเลย” ถ้าป๊ิมเป็นคนที่ยอมรับอารมณ์ตนเอง ป๊ิมจะแสดงออกอย่างไร
- ก. ยกพวกมารุมบาส
ข. ฟ้องครูให้ทำโทษบาส
ค. ไม่สนใจในสิ่งที่บาสพูด
ง. หาจุดด้อยของบาสมาพูดเย้ยหยัน
17. ข้อใดไม่ใช่วิธีการในการฝึกควบคุมอารมณ์
- ก. ให้อภัยและมองโลกในแง่ดี
ข. เก็บความทุกข์ไว้ในใจตลอดเวลา
ค. ใช้สติในการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น
ง. หลีกเลี้ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์รุนแรง
18. เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์รุนแรง เรามีวิธีจัดการกับอารมณ์อย่างไร
- ก. มองมุมที่เป็นบวก
ข. ตั้งสติให้รู้ตัวว่ากำลังมีอารมณ์เกิดขึ้น
ค. นับเลขในใจเพื่อยืดเวลาในการแสดงอารมณ์
ง. ถูกทุกข้อ
19. เหตุใดเราจึงต้องมีการจัดการกับอารมณ์ตนเอง
- ก. เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับตนเอง
ข. เพื่อปิดบังไม่ให้บุคคลอื่นรู้ว่าเรารู้สึกอย่างไร
ค. เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือทางสังคมให้กับตนเอง
ง. เพื่อแสดงพฤติกรรมทางสังคมออกไปอย่างถูกต้องและเหมาะสมตามกาลเทศะ
20. “เมื่อมีอารมณ์เกิดขึ้น เราพยายามที่จะมีอิทธิพลต่ออารมณ์และวิธีการที่อารมณ์แสดงออกมา” จัดว่าเป็นทักษะทางอารมณ์ขั้นใด
- ก. การยอมรับอารมณ์
ข. การรู้เท่าทันอารมณ์
ค. การควบคุมอารมณ์
ง. การแสดงออกทางอารมณ์

แบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านทัศนคติ

เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวทางการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับความรู้สึกรู้สึกของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์เลือกดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	ข้อความตรงกับความคิดเห็นของฉันมากที่สุด	ได้ 5 คะแนน
มาก	หมายถึง	ข้อความตรงกับความคิดเห็นของฉันมาก	ได้ 4 คะแนน
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อความตรงกับความคิดเห็นของฉันปานกลาง	ได้ 3 คะแนน
น้อย	หมายถึง	ข้อความตรงกับความคิดเห็นของฉันน้อย	ได้ 2 คะแนน
น้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความตรงกับความคิดเห็นของฉันน้อยที่สุด	ได้ 1 คะแนน

ข้อ	ลักษณะพฤติกรรม	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1	รู้เท่าทันอารมณ์ ฉันควรรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองตลอดเวลา					
2	เมื่อมีคนมาทำร้ายฉัน ฉันควรข่มใจ อดทน อดกลั้นและไม่ได้ตอบกลับ					
3	ฉันสามารถบอกอารมณ์และความรู้สึกของฉัน ให้ผู้อื่นรู้					
4	ฉันไม่ควรมองข้ามอารมณ์และความรู้สึกของ ผู้อื่น					
5	การที่ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของ ผู้อื่นได้ ทำให้ฉันรู้สึกเห็นอกเห็นใจและสงสาร ในโชคชะตาของเขา					

ข้อ	ลักษณะพฤติกรรม	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
6	<u>ยอมรับอารมณ์</u> ฉันควรพอใจและยอมรับในสิ่งที่ฉันเป็น					
7	ก่อนลงมือทำสิ่งใด ฉันควรพร้อมที่จะยอมรับความผิดหวัง					
8	ฉันไม่ควรวิจารณ์วิชาผู้อื่น					
9	ฉันควรเปิดใจให้กว้าง รับฟังความคิดเห็นและยอมรับในความแตกต่างของผู้อื่น					
10	สำหรับฉันแล้วทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
11	<u>ควบคุมอารมณ์</u> ฉันไม่ควรใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญหา					
12	ฉันควรเก็บอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ฉันไม่ปรารถนา					
13	เมื่อเกิดสิ่งที่ผิดพลาดเกิดขึ้น ฉันควรใช้สติในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว					
14	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
15	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					

แบบวัดทักษะทางอารมณ์ในด้านพฤติกรรม

เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนตามแนวความคิดเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์เลือกดังนี้

บ่อยครั้งที่สุด	หมายถึง	มีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้งที่สุด	ได้ 5 คะแนน
บ่อยครั้ง	หมายถึง	มีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง	ได้ 4 คะแนน
บางครั้ง	หมายถึง	มีความรู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง	ได้ 3 คะแนน
นานๆครั้ง	หมายถึง	มีความรู้สึกเช่นนั้นนานๆครั้ง	ได้ 2 คะแนน
ไม่เคย	หมายถึง	ไม่เคยมีความรู้สึกเช่นนั้น	ได้ 1 คะแนน

ข้อ	ลักษณะพฤติกรรม	ระดับการแสดงผล				
		บ่อย ครั้ง ที่สุด (5)	บ่อย ครั้ง (4)	บาง ครั้ง (3)	นานๆ ครั้ง (2)	ไม่ เคย (1)
1	รู้เท่าทันอารมณ์ ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้นแม้ว่า ความรู้สึกนั้นๆจะละเอียดอ่อนเพียงใด					
2	ฉันมักจะมีอารมณ์ไม่ดี					
3	ฉันบอกไม่ได้ว่าฉันเสียใจเรื่องอะไร					
4	ฉันไม่รู้สาเหตุในการเกิดอารมณ์ต่างๆของฉัน					
5	ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกของคนอื่นได้ โดยที่เขา ไม่ต้องมาบอกฉันว่าเขารู้สึกอย่างไร					

ข้อ	ลักษณะพฤติกรรม	ระดับการแสดงออก				
		บ่อย ครั้ง ที่สุด (5)	บ่อย ครั้ง (4)	บาง ครั้ง (3)	นานๆ ครั้ง (2)	ไม่ เคย (1)
6	ฉันสามารถรับรู้ได้ว่าเพื่อนๆรู้สึกอย่างไร หรือ เพื่อนๆมีความสัมพันธ์กันอย่างไรโดยที่เขาไม่ต้อง บอกให้ฉันทราบ					
7	ฉันบอกไม่ได้ว่าขณะนี้ฉันรู้สึกเช่นไร					
8	ฉันสามารถสร้างกำลังใจให้กับตัวเองได้					
9	ฉันบอกไม่ได้ว่าจะอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
10	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ขีดมีอารมณ์เปลี่ยน แปลง					
11	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็น เรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
12	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
13	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไร ขึ้นกับฉัน					
14	<u>ยอมรับอารมณ์</u> ฉันรู้สึกกระวนกระวายใจ เวลาที่ต้องไปแข่งขัน อะไรกับใคร					
15	แม้ไม่สมหวัง ฉันก็ไม่ยอมแพ้ ยังคงสู้ต่อไปด้วย ความหวัง					
16	ฉันยินดีรอคอยเพื่อความสำเร็จของฉัน					
17	ฉันรู้สึกยุ่งยากลำบากใจที่จะจัดการกับปัญหา สัมพันธ์ภาพหรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้น					
18	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
19	แม้ฉันจะล้มเหลว แต่ฉันก็จะพยายามสู้ต่อไป					

ข้อ	ลักษณะพฤติกรรม	ระดับการแสดงออก				
		บ่อย ครั้ง ที่สุด (5)	บ่อย ครั้ง (4)	บาง ครั้ง (3)	นานๆ ครั้ง (2)	ไม่ เคย (1)
20	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
21	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆน้อยๆที่เกิดขึ้นเสมอ					
22	ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
23	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
24	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
25	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆมากกว่าฉัน					
26	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
27	<u>ควบคุมอารมณ์</u> เวลาฉันโกรธ ฉันจะพยายามควบคุมอารมณ์โกรธนั้นไว้					
28	ฉันสามารถระงับอารมณ์หรือความรู้สึกทุกขีใจต่างๆได้ โดยไม่ให้อารมณ์หรือความรู้สึกนั้นๆมาเป็นอุปสรรคในชีวิต					
29	หากมีอุปสรรคในการทำงาน ฉันจะพยายามเอาชนะอุปสรรคนั้นให้ได้					
30	ฉันยอมให้กับเพื่อนแม้ว่าฉันจะเพิ่งทะเลาะกับน้องหรือพี่ของฉัน					
31	ฉันสามารถพูดคุยได้อย่างปกติกับคนที่ฉันไม่ชอบ					
32	ฉันสามารถยอมให้กับคนที่ฉันรู้ว่าเขาเกลียดฉัน					
33	แม้จะมีเรื่องไม่สบายใจ แต่ฉันก็ยังมีสมาธิในการทำงาน					

ข้อ	ลักษณะพฤติกรรม	ระดับการแสดงออก				
		บ่อย ครั้ง ที่สุด (5)	บ่อย ครั้ง (4)	บาง ครั้ง (3)	นานๆ ครั้ง (2)	ไม่ เคย (1)
34	ฉันไม่สามารถพูดคุยกับคนที่ฉันเพิ่งรู้จักได้					
35	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
36	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
37	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
38	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
39	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบวัดความพึงพอใจการจัดกิจกรรม

คำชี้แจง โปรดระบุระดับความคิดเห็นต่อข้อความและกรณำทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความพึงพอใจของท่านมากที่สุด โดยพิจารณาตามหลักเกณฑ์ต่อไปนี้

- | | | |
|---|---------|---|
| 5 | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับข้อความความพึงพอใจของท่านมากที่สุด |
| 4 | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของท่านมาก |
| 3 | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของท่านปานกลาง |
| 2 | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของท่านน้อย |
| 1 | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของท่านน้อยที่สุด |

ปัจจัยที่ประเมิน	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<u>ด้านกิจกรรมและวิทยากร</u>					
1. เนื้อหาสาระของกิจกรรมสอดคล้องกับความต้องการของท่าน					
2. เนื้อหาสาระของกิจกรรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน					
3. เนื้อหาสาระของกิจกรรมมีความน่าสนใจและง่ายต่อการทำความเข้าใจ					
4. วิทยากรมีความรอบรู้และสามารถถ่ายทอดความรู้ได้ดี					
5. วิทยากรสามารถอธิบายให้ท่านมีความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะทางอารมณ์และนำไปปฏิบัติได้จริง					
<u>ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม (ปฏิบัติ)</u>					
6. ความเหมาะสมของกิจกรรม					
7. เทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
8. กิจกรรมเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสำคัญ					
9. ผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้					

ปัจจัยที่ประเมิน	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<u>ด้านการจัดการ</u>					
10. สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมมีความเหมาะสมและน่าสนใจ					
11. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสม					
12. การจัดแบ่งกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมมีความเหมาะสม					
13. ความพึงพอใจต่อกิจกรรมในภาพรวม					

ข้อเสนอแนะอื่นๆ เพิ่มเติม

.....

.....

.....

ขอบคุณในความร่วมมือ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวเมธิปยา เกิดผล เกิดเมื่อวันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2528 ที่จังหวัดภูเก็ต สำเร็จ การศึกษาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยาบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับสอง) สาขาวิชาสังคมวิทยา คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เมื่อปีการศึกษา 2550 และเข้า ศึกษาต่อในระดับปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในภาค การศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2550



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย