



การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้าง
ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



โดย
นายเก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพัฒนศึกษา แบบ 2.1 ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2561

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้าง
ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



โดย
นายเก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพัฒนศึกษา แบบ 2.1 ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
ปีการศึกษา 2561
ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

THE DEVELOPMENT OF PARTICIPATION RECREATION MODEL FOR
DEVELOPMENT EMOTIONAL QUOTIENT ENHANCEMENT FOR
LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for Doctor of Philosophy (DEVELOPMENT EDUCATION)
Department of Education Foundations
Graduate School, Silpakorn University
Academic Year 2018
Copyright of Graduate School, Silpakorn University

หัวข้อ	การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อ เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น
โดย	เก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว
สาขาวิชา	พัฒนศึกษา แบบ 2.1 ปรัชญาคุชฎีบัณฑิต
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	ศาสตราจารย์ ดร. คณิต เขียววิชัย

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้รับพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.จุไรรัตน์ นันทานิช)

พิจารณาเห็นชอบโดย

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ไชยยศ ไพวิทยศิริธรรม)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ศาสตราจารย์ ดร.คณิต เขียววิชัย)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(อาจารย์ ดร. พิทักษ์ สุพรรณโณภาพ)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(อาจารย์ ดร. วิจิต อิมอามย์)

..... ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิณดา วราสุนันท์)

58260909 : พัฒนศึกษา แบบ 2.1 ปรัชญาคุชฎิบัณฑิต

คำสำคัญ : ความฉลาดทางอารมณ์, กิจกรรมนันทนาการ

นาย เก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว: การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : ศาสตราจารย์ ดร. คณิต เขียววิชัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานสภาพปัญหาความจำเป็น และแนวทางการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการฯ 2) เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการฯ 3) เพื่อทดลองรูปแบบกิจกรรมนันทนาการฯ และประเมินผลการใช้รูปแบบกิจกรรมฯ โดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยและพัฒนา (Research and development) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการร่วมกันวางแผนและออกแบบกิจกรรมโดยการสนทนากลุ่ม โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ประกอบด้วย ผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนวัดบางปะกอก ครูระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สถานักเรียน และผู้ปกครอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ศึกษาภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนวัดบางปะกอก สังกัดสำนักงานเขตราชบุรีบูรณะ กรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ซึ่งได้มาจากการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นอายุ 12 - 17 ปี ของกรมสุขภาพจิต (2550: 128 - 131) ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่า 140 คะแนน ตามเกณฑ์การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต และสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม

ผลการวิจัยพบว่า:

1. รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยรูปแบบนี้มีองค์ประกอบ 5 ส่วนได้แก่ 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 4) ปัจจัยการนำรูปแบบไปใช้ 5) เงื่อนไขในการนำไปใช้ ทั้งนี้ มีกิจกรรมจำนวน 40 กิจกรรม ได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่านว่ามีความสอดคล้องเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย สามารถนำไปใช้ได้ ใช้ระยะเวลาทดลอง 8 สัปดาห์ โดยการจัดการจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 5 กิจกรรม โดยจัดกิจกรรมในชั่วโมงโฮมรูม (Home Room) ในช่วงเช้าทุกวัน

2. ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการฯ พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังจากการเข้าร่วมใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการฯ มีคะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ (ได้ 145 คะแนน) ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการเข้าร่วมใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการฯ พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมหลังการเข้าร่วมกิจกรรม เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มทดลองที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมนันทนาการพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ ทั้งโดยรวมและรายข้อ อยู่ในระดับมาก

58260909 : Major (DEVELOPMENT EDUCATION)

Keyword : EMOTIONAL QUOTIENT, PARTICIPATION RECREATION

MR. KENGGART KLENGKEAW : THE DEVELOPMENT OF PARTICIPATION RECREATION MODEL FOR DEVELOPMENT EMOTIONAL QUOTIENT ENHANCEMENT FOR LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS THESIS ADVISOR : PROFESSOR KANIT KHEOVICHAI, Ph.D.

The purposes of this research: 1) to study basic information, state of necessity. And the development of recreational activities; 2) to develop the recreation activities; 3) to try the recreation activities. And evaluation of the use of the model. Research and Development Methodology. The research sample was divided into 2 groups: participants in recreational activities. Plan and design activities together by group discussion. Use the selection method Purposive sampling. It consists of the administrators of Wat Bangpakok School. Lower secondary school teachers, student councilors and parents. The samples used in this study were junior high school students the first semester of academic year 2561 Wat Bangpakok School. Office of Rat Burana District 40 people Select the sample Purposive sampling. This is derived from the Emotional quotient Assessment for 12 - 17 years old of the Department of Mental Health (2550: 128 - 131) With Emotional quotient scores below 140, Emotional quotient Rating Department of Mental Health and volunteer to participate.

The research findings were follow:

1. Participatory Recreational Model to Enhance Emotional quotient of Lower Secondary School Students This format has 5 components: 1) Principles, 2) Objectives, 3) activities, 4) Implementation factors, 5) Conditions for use. Patterns. 40 activities have been inspected by 3 experts who are consistent with the target group. Can be used the experimental period was 8 weeks, with 5 activities per week. Organize activities in hours home room in the morning every day.

2. The results of the experiment using the recreation activity model showed that lower secondary school students Emotional quotient scores after participation in recreation activities. Total Emotional quotient score (145 points) the results of the analysis of the mean scores of Emotional quotient of junior high school students. Before and after participating in recreation activities, it was found that lower secondary school students have overall Emotional quotient after participating in the activity. There was a significant difference at the .05 level.

3. The results of the evaluation of the satisfaction of the junior high school students Experimental groups on recreation activities were found. Participating students use participatory recreation activities to develop Emotional quotient. Satisfaction with recreation model. Both overall and individual at a high level.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ด้วยความกรุณาและการแนะนำอย่างดียิ่งจากคณาจารย์ประจำหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาพัฒนศึกษาทุกท่าน กราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.คณิต เขียววิชัย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่คอยให้คำแนะนำชี้แนะแนวทาง สั่งสอน ประสิทธิ์ประสาทวิชา ให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้วิถีวิทยาใหม่ ๆ ซึ่งต่างไปจากโลกทัศน์ทางวิชาการที่ข้าพเจ้าเคยรู้จัก ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.พิทักษ์ สุพรรณโณภาพ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่กรุณาให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะ เพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น กราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ไชยยศ ไพวิทยศิริธรรม ประธานการสอบดุษฎีนิพนธ์ อาจารย์ ดร.วิชิต อิมอารมย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พินดา วราสุนันท์ ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะต่าง ๆ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงในความเมตตาและช่วยเหลือของท่าน

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤษณ์ รองศาสตราจารย์ ดร.วินัย พูลศรี อาจารย์ ดร.พิมพ์ มาวงศ์ศิริธรรม อาจารย์ ดร.สมนตรี นิมเนตพันธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อีระชน พลโยธา ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่กรุณาให้สัมภาษณ์ข้อมูลแสดงความคิดเห็นข้อเสนอแนะต่าง ๆ และขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่กรุณาตรวจสอบเครื่องมือวิจัย และให้ข้อเสนอแนะต่าง ๆ

ขอขอบคุณผู้บริหาร คณะครู นักเรียน ผู้ปกครอง โรงเรียนวัดบางปะกอก สำนักงานเขตราชวัตร บวรณะ กรุงเทพมหานคร เป็นอย่างยิ่งที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือสนับสนุนและมีส่วนร่วมในการทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์วรวิทย์ ประรงค์ทอง ที่คอยช่วยเหลือสนับสนุนประสานงานต่าง ๆ ในการทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ และขอขอบคุณ อาจารย์ภรณ์ ศิริวิศาลสุวรรณ ที่ให้การช่วยเหลือประสานงานต่าง ๆ ทั้งการเก็บข้อมูลในการทดลองจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

สุดท้ายขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อนิมนต์ เกลี้ยงแก้ว และคุณแมร์ชนี เกลี้ยงแก้ว บิดามารดาที่ให้การอบรมเลี้ยงดูสั่งสอนและให้กำลังใจเสมอมา ลูกจึงขอเทิดทูนพระคุณนี้ไว้เหนือสิ่งอื่นใด ประโยชน์อันใดจะเกิดกับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จึงขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณของบิดามารดาของผู้วิจัย และขอบคุณ ดร.อัญชลากุล เกลี้ยงแก้ว เด็กชายปฐพี เกลี้ยงแก้ว และเด็กชายวายุภักดิ์ เกลี้ยงแก้ว ภรรยาและลูก ๆ อันเป็นที่รักของผู้วิจัย ซึ่งเป็นกำลังใจผลักดันให้สำเร็จการศึกษาในระดับดุษฎีบัณฑิต

เก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	6
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	10
แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการ.....	10
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์.....	40
แนวคิดและหลักการการมีส่วนร่วม.....	59
แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบ.....	66
แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์.....	73
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	77
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	94

ขั้นตอนของการดำเนินการวิจัย.....	100
ขั้นตอนที่ 1 (R1) การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน (Study and Analysis)	100
ขั้นตอนที่ 2 (D1) การพัฒนารูปแบบ (Design and Development).....	104
ขั้นตอนที่ 3 (R2) ทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ.....	111
ขั้นตอนที่ 4 (D2) การประเมินผลและปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ	114
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	115
ตอนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน (Study and Analysis).....	116
ตอนที่ 2 ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทาง อารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	127
ตอนที่ 3 ผลการทดลองรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทาง อารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และประเมินผลการใช้รูปแบบกิจกรรม นันทนาการแบบมีส่วนร่วมที่สร้างขึ้น	129
รายละเอียดของรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ	139
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	147
สรุปผลการวิจัย.....	147
อภิปรายผลการวิจัย	150
ข้อเสนอแนะ	155
รายการอ้างอิง.....	156
ภาคผนวก	165
ภาคผนวก ก.....	166
ภาคผนวก ข.....	170
ภาคผนวก ค.....	181
ภาคผนวก ง	239
ภาคผนวก จ.....	242
ภาคผนวก ฉ.....	252

ภาคผนวก ซ..... 263

ประวัติผู้เขียน 276



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1	เปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มี EQ สูงและต่ำ 51
ตารางที่ 2	แสดงความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายของการพัฒนา EQ กับเป้าหมายกิจกรรม นันทนาการ 56
ตารางที่ 3	ขั้นตอนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้าง ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น..... 97
ตารางที่ 4	เกณฑ์การให้คะแนนของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์..... 106
ตารางที่ 5	เกณฑ์ปกติของคะแนน EQ รวม ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข ของนักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น 107
ตารางที่ 6	แสดงข้อมูลทั่วไปของระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนวัดบางปะกอก..... 116
ตารางที่ 7	จำแนกความฉลาดทางอารมณ์รายด้านของกลุ่มระดับน้อยกว่า 140 คะแนน..... 117
ตารางที่ 8	กิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ที่จัดให้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 127
ตารางที่ 9	แสดงคะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนต้นในแต่ละด้านก่อนการใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ..... 130
ตารางที่ 10	แสดงคะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในแต่ละด้าน หลังการใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ 131
ตารางที่ 11	แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น และการเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการทดลอง..... 132
ตารางที่ 12	แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการใช้รูปแบบกิจกรรม นันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ 135

สารบัญภาพ

		หน้า
ภาพที่ 1	ลักษณะของชายหญิงที่มี EQ และ IQ สูง.....	50
ภาพที่ 2	กรอบแนวคิดในการวิจัย	93
ภาพที่ 3	ขั้นตอนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้าง ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น.....	96
ภาพที่ 4	การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาก่อนและหลังการทดลอง.....	133
ภาพที่ 5	แสดงรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาด ทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น.....	146



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาประเทศที่มั่นคงและยั่งยืนจะต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนให้มีคุณภาพ พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมในอนาคตแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) จึงมุ่งเน้นการพัฒนาคนสู่สังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืน เพื่อพัฒนาคุณภาพคนไทยทุกกลุ่มวัยให้มีความพร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญา มีระเบียบวินัย มีจิตสำนึก วัฒนธรรมที่ดีงามและรู้คุณค่าความเป็นไทย มีโอกาสและสามารถเรียนรู้ตลอดชีวิต มีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง และเป็นพลังทางสังคมในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2554: 43) แนวทางการพัฒนา คือการสร้างเสริมศักยภาพของคนในทุกมิติทั้งด้านร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสติปัญญาที่รอบรู้ มีทักษะในการคิด วิเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ มีจิตใจที่สำนึกในคุณธรรม จริยธรรม และมีความสุข โดยมุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพคนตั้งแต่ปฐมวัย พัฒนาอย่างเป็นองค์รวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา คุณธรรม จริยธรรม ผลักดันให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุข เชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้เข้ากับชีวิตจริง มีการบูรณาการการเรียนรู้ให้หลากหลายทั้งด้านวิชาการ ทักษะชีวิต และนันทนาการ ที่ครอบคลุมทั้ง ศิลปะ ดนตรี กีฬา วัฒนธรรม ความเป็นไทย และสร้างนิสัยใฝ่รู้ มีทักษะในการคิด วิเคราะห์ แก้ปัญหา เฉพาะหน้า และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และต่อยอดสู่ความคิดสร้างสรรค์ นอกจากนี้ยังมุ่งสร้างเสริมทักษะชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและถูกต้องให้แก่เด็ก โดยเฉพาะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สามารถจัดการควบคุมดูแลอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีความรู้ความเข้าใจ ในหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย และการใช้เวลาอย่างสร้างสรรค์และมีคุณภาพ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2554: 45-46)

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence หรือ Emotional Quotient) ซึ่งปัจจุบันเรียกย่อ ๆ ว่า EQ มีความสำคัญยิ่ง ถ้าขาดปัจจัยด้านนี้จะมีผลทำให้บุคคลประสบปัญหาชีวิตไม่สามารถสร้างความสำเร็จได้ บาร์รอน (Baron, 1997, อ้างถึงใน Goleman, 1998: 370-371) ได้กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นทักษะเฉพาะตัวที่ทำให้คนเราประสบความสำเร็จ ทั้งในด้าน การเรียน การงาน ครอบครัว และชีวิตส่วนตัว เพราะคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ คือ คนที่สามารถเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้รู้เขารู้เรา และใช้ข้อมูลเหล่านั้นมาชี้นำความคิดการแสดงออกทางอารมณ์ของตนภายใต้แรงกดดันจากสภาพแวดล้อมทั้งหลายได้เป็นอย่างดี ความฉลาดทางอารมณ์

จึงเป็นความสามารถหรือศักยภาพของคนแต่ละคนในการที่จะตอบสนองอารมณ์และความต้องการของผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง สามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง พร้อมจัดการไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่ง กีบ (Gibbs, 1995, อ้างถึงใน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2545: 14-15) กล่าวว่า สติปัญญา (IQ) และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) มีความสัมพันธ์กัน อาจกล่าวได้ว่ารากฐานของความคิดสติปัญญาของบุคคลเป็นผลมาจากสภาพอารมณ์จิตใจตลอดทั้งสภาพความสมบูรณ์ทางสุขภาพ ซึ่งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญเท่าเทียมกับความฉลาดทางสติปัญญาในทุกสถานการณ์ของชีวิตซึ่งมีค่าควรแก่การปลูกฝังให้กับทุกคนในสังคม

กรมสุขภาพจิต (2543: 25) กล่าวว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่นักเรียนต้องเริ่มต้นที่ครูดีที่สุด เพราะหน้าที่ของครูคือ การช่วยให้นักเรียนเข้าใจความรู้สึกอารมณ์ของตนเองมีแสดงออกที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่และมีความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น การพัฒนานักเรียนให้มีความฉลาดทางอารมณ์ จำเป็นต้องฝึกทักษะกระบวนการคิด โดยจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริงฝึกการปฏิบัติในการจัดการ การเผชิญสถานการณ์ให้นักเรียน คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาได้ ชมพูนุท ร่วมชาติ (2548: 1) กล่าวว่า การที่เด็กจะเป็นคนดี คนเก่งและมีความสุขได้นั้น ต้องเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์เป็นที่ตั้ง จึงจะสามารถคิดดีทำดีมีเหตุผลและภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ไม่คิดร้าย ทำไม่ดีและไม่เป็นพิษภัยต่อสังคม ซึ่งสอดคล้องกับการกำหนดแนวทางในการจัดการศึกษาที่มุ่งเน้นให้พัฒนาคนให้เป็นคนเก่ง ดีและมีความสุขของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติพุทธศักราช 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 มาตรา 22 (สำนักงานปฏิรูปการศึกษา, 2545)

ในการศึกษาทางจิตวิทยาพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่นำไปพบกับความสำเร็จในชีวิตอย่างแท้จริง ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ฝึกฝนเพิ่มพูนทักษะได้และส่งผลดีทั้งเด็กและผู้ใหญ่ให้เป็นคนที่พบความสำเร็จทั้งด้านชีวิตส่วนตัวและการทำงาน เพราะความฉลาดทางอารมณ์มิได้ถูกกำหนดมาจากพันธุกรรม และไม่ได้พัฒนาสมบูรณ์ตอนวัยเด็กเหมือนความฉลาดทางสติปัญญา หากแต่สามารถพัฒนาได้โดยการเรียนรู้ตลอดเวลาอย่างไรก็ดีเป็นที่ยอมรับกันว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นส่วนสำคัญในการดำรงชีวิตของบุคคล นักจิตวิทยามีความเห็นที่เห็นว่า โรงเรียนควรมีบทบาทในการส่งเสริมให้เด็กมีทักษะด้านความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับความฉลาดทางสติปัญญา เพราะผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ก็คือ การรู้จักควบคุมตนเอง การเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น และความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความสามารถพื้นฐานเหล่านี้เป็นสิ่งจำเป็นที่ควรปลูกฝังเพื่อความเจริญรุ่งเรืองของสังคม ด้วยเหตุนี้ความฉลาดทางอารมณ์จึงมีความสำคัญเท่าเทียมกับความฉลาดทางสติปัญญาในทุกสถานการณ์ของชีวิต และมีค่าควรแก่การปลูกฝังให้กับทุกคนในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของโกลแมน (Goleman, 1995) ที่เป็นการศึกษาย้อนหลังเกี่ยวกับความสำเร็จในการทำงาน โดยศึกษาจากบัณฑิตของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดที่เรียนในช่วงปี ค.ศ. 1940 จำนวน 95 คน เป็นการศึกษาระยะยาวติดตามจนถึงวัยกลางคน พบว่า บัณฑิตที่จบการศึกษาและได้คะแนนสูง

มักไม่ค่อยประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งในด้านหน้าที่การงานและความสุขในชีวิต ครอบครัวเมื่อเปรียบเทียบกับบัณฑิตที่ได้คะแนนต่ำกว่า เพราะเขาไม่มีความพอใจในชีวิต ไม่มีความสุขในการคบเพื่อนและความสัมพันธ์กับผู้อื่น นอกจากนี้โกลแมนยังกล่าวอีกว่า คนที่มีสติปัญญาสูงหรือคนที่เรียนเก่งสามารถรู้วิธีการที่จะทำคะแนนสอบให้ได้สูง แต่ไม่สามารถจัดการกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ ด้วยเหตุนี้ความฉลาดทางอารมณ์จึงมีความสำคัญเท่าเทียมกับความฉลาดทางสติปัญญาในทุกสถานการณ์ของชีวิต และมีค่าควรแก่การปลูกฝังให้กับทุกคนในสังคม สอดคล้องกับเท็ดค็อกซ์ เดชคง (2542: 62-64) ได้กล่าวถึงปัญหาอีกอย่างหนึ่งของการศึกษา ในปัจจุบันกล่าวคือ การที่ไม่สามารถปลูกฝังจิตใจ ที่มีให้สามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วยทักษะ ทางอารมณ์ที่จะช่วยเสริมกระบวนการเรียนรู้ให้เป็นไปตามเป้าหมายสำคัญกล่าวคือ เป็นคนดีมีความสุข สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีเป้าหมาย การมีความฉลาดทางอารมณ์ จะเป็นสิ่งที่น่าสนใจนำไปพบกับความสำเร็จในชีวิตอย่างแท้จริง ยิ่งความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ฝึกฝนเพิ่มพูนทักษะได้และส่งผลดีทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยให้เด็กเติบโตเป็นคนที่มีความสำเร็จทั้งด้านชีวิตส่วนตัวและการงาน

จากการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาของวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นมีปัญหาด้านพฤติกรรมความรุนแรง ทะเลาะวิวาท จากข้อมูลเกี่ยวกับความรุนแรงของวัยรุ่นไทย พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพพบว่า วัยรุ่นถูกข่มขู่ด้วยวาจาหรือทำร้ายร่างกายร้อยละ 6.5 อยู่ในเหตุการณ์ที่มีการต่อสู้ทำร้ายร่างกายร้อยละ 26.6 ด้านภาวะซึมเศร้า/พฤติกรรมฆ่าตัวตาย พบว่าวัยรุ่นร้อยละ 5.3 เคยรู้สึกเศร้า หมดหวังในชีวิตนาน 2 สัปดาห์ เคยคิดจะฆ่าตัวตายมากกว่า 2 ครั้ง ร้อยละ 3.2 ด้านพฤติกรรมการใช้สิ่งเสพติด พบว่าวัยรุ่นร้อยละ 10.1 เคยสูบบุหรี่ โดยกลุ่มอายุ 13-16 ปี พบมากที่สุดถึงร้อยละ 73.4 สาเหตุการสูบบุหรี่ส่วนใหญ่สูบบุหรี่ตามเพื่อน ร้อยละ 80.5 อยากลอง ร้อยละ 11.5 เครียด ร้อยละ 3.7 การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ พบว่าวัยรุ่น ร้อยละ 19.8 เคยดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยดื่มเนื่องในโอกาสงานสังสรรค์ ถึงร้อยละ 89.6 ทุกข์ใจเครียด ร้อยละ 9.5 ด้าน พฤติกรรมทางเพศพบว่า วัยรุ่นร้อยละ 5.5 เคยมีเพศสัมพันธ์กับต่างเพศ ร้อยละ 87.3 เพศเดียวกัน ร้อยละ 4.9 ทั้งสองรูปแบบ ร้อยละ 7.8 โดยปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่น คือ เพศ อายุ ลำดับบุตร ระดับการศึกษา ผลการเรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับอาจารย์ การอยู่อาศัย ลักษณะครอบครัว สถานภาพสมรสของบิดามารดา รายได้ ของครอบครัว ความสัมพันธ์กับบิดามารดา (กรมสุขภาพจิต, 2549: 26-34) ซึ่งเมื่อผู้วิจัยสำรวจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โดยวิธีการสังเกต พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีพฤติกรรมในการควบคุมอารมณ์ของตนเองน้อย และจากการสำรวจแบบบันทึก พฤติกรรมของนักเรียนที่มีปัญหาของฝ่ายปกครองและการสัมภาษณ์ครูประจำชั้น ครูแนะแนว พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาศึกษาตอนต้น เป็นชั้นที่มีการเชิญผู้ปกครองมาพบมากกว่าชั้นอื่น ๆ

ไม่ค่อยสนใจในการเรียน ขาดความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย ไม่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมของทางโรงเรียน และการหนีเรียน การขาดความมั่นใจ ไม่กล้าแสดงออก เป็นต้น ดังที่ อุไร สุมาริธรรม (2545: 96) กล่าวว่า การที่วัยรุ่นไม่ประสบความสำเร็จ ด้านการเรียนอาจมีสาเหตุมาจากการเลือกเรียนตามเพื่อน การมีปัญหาด้านเซาว์ปัญญาเรียนรู้ได้ช้า ไม่ค่อยสนใจการเรียน ผลการเรียนต่ำมาก การขาดเรียนบ่อย ไม่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียน การขาดความมั่นใจ ไม่มีเป้าหมายในชีวิต การมีปัญหา ด้านสุขภาพ การมีปัญหาด้านจิตใจ ปัญหาด้านครอบครัว ซึ่งปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่นดังกล่าวสามารถป้องกันแก้ไขได้ด้วยการจัดกิจกรรมนันทนาการ ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 30) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมคุณภาพชีวิต กระบวนการนันทนาการช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์ สุขภาพ ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพ ส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของกาย และจิต และความสมดุลในการแบ่งเวลาทำงาน นันทนาการช่วยให้ลดความเครียดและความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกับกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออก เพิ่มพูนประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคมทุกระดับวัย ทุกเพศ นอกจากนี้ นันทนาการยังพัฒนาคุณภาพชีวิตในกลุ่มประชากรทุกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นชุมชนชนยากจนแออัด ชุมชนมั่งมี ประชากรพิเศษ คนพิการ หรือกลุ่มด้อยโอกาสก็ตาม

ความสำคัญของการร่วมมือกันในการพัฒนาผู้เรียนโดยใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ไปสู่การปฏิบัติ การมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการเป็นวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพที่จะช่วยในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นได้ นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการจะช่วยให้บุคคลได้รับความสุขสนุกสนาน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์พัฒนาสุขภาพจิตและสมรรถภาพทางกาย ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม จันท์ ผ่องศรี (2534: 38) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมนันทนาการไว้ว่า เพื่อพัฒนา นักเรียน เพื่อตอบสนองความต้องการทางด้านจิตวิทยาของวัยรุ่น เป็นแรงจูงใจ ตอบสนองความสนใจ สร้างความกระตือรือร้น ส่งเสริมให้เด็กได้แสดงออก สร้างความภูมิใจให้แก่ตนเอง และส่งเสริมการใช้เวลาว่างอย่างมีคุณค่าและเกิดประโยชน์ ซึ่งกิจกรรมนันทนาการในโรงเรียนมีหลากหลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ในการจัดโครงการ และการตอบสนองความต้องการของนักเรียน สอดคล้องกับผลการวิจัยของ คณิต เขียววิชัย (2554) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และความสนใจในการทำกิจกรรมนันทนาการกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของ นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ ผลการวิจัยพบว่า ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมนันทนาการกับความฉลาดทางอารมณ์ พบว่ากิจกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ที่ระดับ .05 กิจกรรมประเภทการอ่านจะมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งและสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กิจกรรมพิเศษมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การดำเนินกิจกรรมนันทนาการสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ต้องมุ่งเน้นการมีส่วนร่วมและการร่วมคิด ร่วมทำ ของผู้บริหาร ครู นักเรียน และผู้ปกครอง ซึ่งเป็นกลไกขับเคลื่อนที่สำคัญที่จะมุ่งมั่นร่วมมือร่วมใจในการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนเก่ง คนดีและมีสุข ซึ่งได้สอดคล้องกับเจตนารมณ์ของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 มาตรา 8 (2) ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา มาตรา 9 (6) การมีส่วนร่วมของบุคคล ครอบครัว ชุมชน องค์กรชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรเอกชน องค์กรวิชาชีพ สถาบันศาสนา สถานประกอบการและสถาบันสังคมอื่น มาตรา 24 (6) การจัดการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ มีการประสานความร่วมมือกับบิดามารดา ผู้ปกครอง และบุคคลในชุมชนทุกฝ่าย เพื่อร่วมกันพัฒนาผู้เรียนตามศักยภาพ มาตรา 57 ให้หน่วยงานทางการศึกษาระดมทรัพยากรบุคคลในชุมชนให้มีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา โดยนำประสบการณ์ ความรอบรู้ ความชำนาญ และภูมิปัญญาท้องถิ่นของบุคคลดังกล่าวมาใช้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ทางการศึกษาและยกย่องเชิดชูผู้ที่ส่งเสริมและสนับสนุนการจัดการศึกษา และมาตรา 58 (2) ให้บุคคล ครอบครัว ชุมชน องค์กรชุมชน องค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่น เอกชน องค์กรเอกชน องค์กรวิชาชีพ สถาบันศาสนา สถานประกอบการ และสถาบันสังคมอื่น ระดมทรัพยากรเพื่อการศึกษาโดยเป็นผู้จัดและมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา บริจาคทรัพย์สินและทรัพยากรอื่นให้แก่สถานศึกษา และมีส่วนร่วมรับภาระค่าใช้จ่ายทางการศึกษาตามความเหมาะสมและความจำเป็น (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2549: 11-46)

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เนื่องจากกิจกรรมนันทนาการก็เป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีคุณลักษณะที่สามารถเสริมสร้างและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนได้ เพราะกิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อที่จะช่วยพัฒนาความเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของประชาชน สมบัติ กาญจนกิจ (2542: 103) โดยเน้นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีพัฒนาการของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเมื่อสำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนจะมีภูมิคุ้มกันในความฉลาดทางอารมณ์ที่สามารถเผชิญในสถานการณ์ต่าง ๆ ในทั้งในการดำรงชีวิต การเข้าศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นหรือออกไปสู่โลกอาชีพได้อย่างเข้มแข็ง สอดคล้องกับ สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2548: 88) กล่าวถึงการแก้ปัญหาพฤติกรรมของเด็กนักเรียนที่เป็นวัยรุ่นว่า สามารถทำได้โดยการฝึกให้นักเรียนสามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง รู้จักปรับตัวเมื่อต้องเผชิญปัญหา และข้อขัดแย้งระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อม สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการฝึกให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์นั่นเอง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีผลให้

ปัญหาต่าง ๆ ในโรงเรียนลดลง เพื่อป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ควรมุ่งส่งเสริมให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นรากฐานสำคัญที่จะเป็นภูมิคุ้มกันในการป้องกันการเกิดหรือบรรเทาความรุนแรงของปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ (วิริย์อร สุภัทรเกียรติ, 2546)

จากหลักการดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยเกิดแนวคิดในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยผ่านการมีส่วนร่วม ของผู้บริหารสถานศึกษา ครู นักเรียน ผู้ปกครอง ไปสู่การปฏิบัติ เพื่อช่วยเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ให้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งทำให้นักเรียนมีภูมิคุ้มกันต่อการดำเนินชีวิตมีพฤติกรรมของความเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข

คำถามการวิจัย

1. ข้อมูลพื้นฐานสภาพปัญหาความจำเป็น และแนวทางการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นอย่างไร
2. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่เหมาะสมควรเป็นอย่างไร
3. ผลการทดลองรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และการประเมินการใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่สร้างขึ้นเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานสภาพปัญหาความจำเป็น และแนวทางการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
3. เพื่อทดลองรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และประเมินผลการใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมที่สร้างขึ้น

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ จะทำให้ได้ประโยชน์ดังนี้

1. ได้แนวทางการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีประสิทธิภาพ
2. นักเรียนที่ผ่านการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่พัฒนาขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยใช้กระบวนการวิจัยเป็นพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนของการดำเนินการฝึกกิจกรรมนันทนาการมีลักษณะเป็นการวิจัยเชิงทดลอง ซึ่งมีขอบเขตการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดบางปะกอก สังกัดสำนักงานเขตราชบุรีบูรณะ กรุงเทพมหานคร จำนวน 580 คน

1.2 ผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ประกอบด้วย ผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนวัดบางปะกอก จำนวน 5 คน ครูระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 34 คน สภานักเรียน จำนวน 20 คน และเครือข่ายผู้ปกครองระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 15 คน รวมทั้งสิ้น 74 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ศึกษาภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนวัดบางปะกอก สังกัดสำนักงานเขตราชบุรีบูรณะ กรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ซึ่งได้มาจากการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นอายุ 12-17 ปี ของกรมสุขภาพจิต (2550: 128 - 131) ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่า 140 คะแนน ตามเกณฑ์การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต และสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสนทนากลุ่ม (Focus group) โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ประกอบด้วย ผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนวัดบางปะกอก จำนวน 2 คน ครูระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย ครูที่ปรึกษา ครูสุขศึกษาและพลศึกษา ครูแนะแนว ครูฝ่ายปกครอง จำนวน 7 คน สภานักเรียน ประกอบด้วย ประธานและรองประธานสภานักเรียน จำนวน 3 คน และเครือข่ายผู้ปกครอง 3 คน รวมผู้มีส่วนร่วมที่ใช้ในการสนทนากลุ่ม (Focus group) จำนวน 15 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

3.2 ตัวแปรตาม

3.2.1 ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอันเป็นผลจากการใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการฯ ได้แก่ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข

3.2.2 ความพึงพอใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

4. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่ การศึกษารูปแบบกิจกรรมนันทนาการ จากการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมุ่งเน้นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข

5. ระยะเวลาในการดำเนินการ

ระยะเวลาของการฝึกปฏิบัติการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยทำการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 ระยะเวลาทดลอง 8 สัปดาห์

นิยามศัพท์เฉพาะ

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการ หมายถึง การใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R & D) เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการ ประกอบด้วย การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการ การทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ และการประเมินผลการใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อให้ได้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่มีความสมบูรณ์

กิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นโดยผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้บริหารสถานศึกษา ครู นักเรียน ผู้ปกครอง แสดงทัศนะ แลกเปลี่ยนข้อมูล แสดงความคิดเห็น แสวงหาทางเลือกและ การตัดสินใจต่าง ๆ ตลอดจนร่วมรับผิดชอบในการดำเนินการจัดกิจกรรมตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงการประเมินผลเพื่อให้ได้กิจกรรมที่มุ่งเน้นความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุข พัฒนาอารมณ์ สังคม สติปัญญาและร่างกาย ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงาม ศีลธรรม และเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่ตระหนักรู้ถึงความคิดของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และรอคอยการตอบสนองต่อความต้องการของตนเองได้ สามารถสร้างกำลังใจในการเผชิญกับอุปสรรค และข้อขัดแย้งต่าง ๆ รู้จักการจัดการกับความเครียด นำความคิดและการกระทำของตนเองไปใช้ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น ทั้งในฐานะผู้นำและผู้ตามได้จนประสบความสำเร็จในชีวิต ในการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยปรับปรุงจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น อายุ 12-17 ปี ของกรมสุขภาพจิต (2544) เพื่อใช้ประเมินก่อนและหลังเสร็จสิ้นการทดลอง

ความพึงพอใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ฯ ว่ามีความพึงพอใจอยู่ในระดับใดโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561



บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นต่อไปนี้

1. แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการ
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
3. พัฒนาการของวัยรุ่น
4. แนวคิดและหลักการการมีส่วนร่วม
5. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบ
6. แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
8. กรอบแนวคิดการวิจัย

แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการ

1. ความหมายของนันทนาการ

นันทนาการมาจากภาษาอังกฤษคำว่า Recreation แปลว่า การทำให้สนุกสนานร่าเริง หมายถึง การจัดกิจกรรมเพื่อให้บุคคลเข้าร่วมโดยสมัครใจ และได้รับความพึงพอใจและความสนุกสนาน อันจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลเข้าร่วมในกิจกรรมนั้น คำว่า “นันทนาการ” ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน มีการพัฒนาความหมายตามกาลเวลา การยอมรับให้สังคมวิชาชีพ ดังนี้

ซูซีพ เยาวพัฒน์ (2543: 21) ได้ให้ความหมายของนันทนาการ ว่าเป็น กิจกรรมที่คนเราใช้เวลาว่างจากภารกิจงานประจำ โดยเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมที่ห้าต้องไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมและกฎหมายบ้านเมือง เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา จนรู้สึกมีความสุขที่กลับคืนมาสู่ภาวะปกติ

พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์ (2544: 22) กล่าวว่า นันทนาการเป็นวิถีชีวิตแห่งความสุขและเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของคนเรา ผลที่ได้รับจากนันทนาการคือพลังแห่งความสุข ซึ่งเป็นปฏิปักษ์กับความเครียด ความทุกข์ ความกังวล หรือความเศร้าหมองทุกประการ แต่ความสามารถทางนันทนาการต้องมีการปลูกฝัง สร้างและสะสมจึงจะเกิดขึ้นได้จากกระบวนการกิจกรรม

สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 16-17) ได้ให้ความหมายของนันทนาการ ดังนี้

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้สดชื่น เสริมสร้างพลังงานขึ้นมาใหม่ หลังจากการใช้พลังงานแล้วก่อให้เกิดความเหนื่อยเมื่อยล้าทางร่างกาย ทางสมองและจิตใจ กิจกรรมนันทนาการที่บุคคลเข้าร่วมในเวลาว่าง จะช่วยขจัดหรือผ่อนคลายนคลายความเหนื่อยเมื่อยล้าทางร่างกายและจิตใจ ในความนี้นันทนาการจึงเป็นการตอบสนองความต้องการทางกายและจิตใจของบุคคลและสังคม

2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาต่าง ๆ โดยไม่มีการบังคับและจะเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ แล้วส่งผลก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข รวมทั้งความสนุกสนานหรือความสงบสุข และกิจกรรมนั้นต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับด้วย

3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการหรือประสบการณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความสุข โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่างเป็นสื่อก่อให้เกิดการพัฒนาหรือการเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของบุคคล

4. เป็นสถาบันทางสังคมหรือแหล่งศูนย์กลางของสังคม เพื่อให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ แล้วก่อให้เกิดการพัฒนาทางอารมณ์และพัฒนาเจริญงอกงามทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ (2546) ได้อธิบายความหมายของนันทนาการไว้ว่า นันทนาการ เป็นคำที่มาจาก “สนทนนาการ” ที่บัญญัติโดยพระยาอนุমানราชชนหรือเสถียรโกเศศ ซึ่งมาจากคำว่า นันทน หมายความว่า ร่าเริง สนุกสนาน สนธิกับคำว่า อากาเร เรียกว่า “นันทนาการ” หมายถึง อากาเรที่สนุกสนาน ร่าเริง และคำว่านันทนาการ (Recreation) มาจากภาษาลาตินว่า ReCreatio หมายถึงการทำให้สดชื่น นันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำให้มนุษย์มีการกลับคืนมาทำงาน หรือใช้นันทนาการเพื่อการสร้างแรงจูงใจให้อยากทำงาน

เทพประสิทธิ์ กุศลวิชัย (2551) ได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้ว่า นันทนาการ (Recreation) หมายถึง กิจกรรมเวลาว่างที่สร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ มีคุณค่า สำหรับบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจและส่งผลโดยตรงต่อผู้เข้าร่วม ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ซึ่งเป็นเป้าหมายของนันทนาการ คือ การกระทำให้ชีวิตมีคุณภาพ หมายถึง การมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าที่เป็นอยู่ นั่นคือมีความสุขที่สมบูรณ์ประกอบด้วยสองส่วนได้แก่ สุขภาพทางกายและสุขภาพจิตใจ นอกจากนั้น ยังมีผลพลอยได้อื่น ๆ อีกมากมาย

Jenkin and Pigram (สุวิมล รังสัจพจน์, 2553: 46, อ้างถึงใน Jenins and Pigram, 2003) กล่าวถึงนันทนาการว่าตามภาษาอังกฤษในช่วงต้นศตวรรษที่ 16 คำว่า Recreation เป็นคำที่หมายถึงการสร้างสรรคสิ่งใหม่ (Re-creation) การเกิดใหม่ (Rebirth) การกระทำที่สร้างสรรค์สิ่งใหม่ (Action of Creative) ในปัจจุบัน Recreation บ่อยครั้งใช้แทนคำว่า ประสบการณ์นันทนาการ การเล่น ประสบการณ์การใช้เวลาว่าง การผ่อนคลายน กีฬาหรือ ประสบการณ์การท่องเที่ยว

Recreation หมายถึง กิจกรรมเป็นที่การกระทำและถูกกระทำให้ สนุกสนานรื่นเริงและกลางแจ้ง รวมถึงกิจกรรมที่เกิดขึ้นในเวลาว่างและไม่ใช้เวลาทำงาน

นันทนาการ เป็นความรู้สึกของสภาวะที่มีผลมาจากประสบการณ์ที่แต่ละคนได้รับ จากความเพลิดเพลินและตอบสนองในการใช้ร่างกาย สติปัญญา หรือพลังสร้างสรรค์ นันทนาการ จึงเป็นสิ่งจำเป็นของประสบการณ์ที่ทำให้เพิ่มความสุขสนุกสนานและความพึงพอใจ โดยตรงต่อผู้เข้าร่วม Butler (สุวิมล ตงสัจพจน์, 2553: 4, อ้างถึงใน Butler, 1978: 6)

คณิต เขียววิชัย (2554: 18) ได้ให้ความหมายไว้ว่ากิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง เป็นกิจกรรมหลากหลายที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติ สภาพแวดล้อม ส่งเสริมให้เกิด การพัฒนาการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล และสังคม แหล่งนันทนาการประเภทนี้ ได้แก่ สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น ฟาร์ม ค่ายพักแรม สวนหย่อม สวนผัก ผลไม้ พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ หรือศูนย์ชุมชนที่นอกเหนือจากสภาพแวดล้อมในบ้าน หรือในห้องเรียน

กล่าวสรุปได้ว่ากิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง และเป็นกิจกรรมที่ ทำด้วยความสมัครใจ ถูกต้องตามขนบธรรมเนียมประเพณี เหมาะสมกับเพศและวัย เมื่อกระทำ กิจกรรมแล้วก่อให้เกิดความสุขทางกาย ทางใจ ทางอารมณ์

2. ทฤษฎีนันทนาการ

ทฤษฎีนันทนาการ (Recreation Theory) เป็นทฤษฎีที่มอริทซ์ ลาซารัส (Moritz Lazarus) ศาสตราจารย์แห่งมหาวิทยาลัยเบอร์ลิน ประเทศเยอรมัน ได้อธิบายไว้ว่า ทฤษฎีนี้เป็นการ ส่งเสริมวิถีชีวิตของบุคคล ในช่วงเวลาว่าง ทำให้บุคคลได้ร่วมกิจกรรมที่ตรงกับความเป็นจริง ทำให้ บุคคลสดชื่น กระชุ่มกระชวย เสริมสร้าง พลังงาน เป็นการพักผ่อนหย่อนใจ และเสริมสร้างประสบการณ์ และคุณภาพชีวิต (สมบัติ กาญจนกิจ, 2542: 27)

ทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการหลายทฤษฎีได้อธิบายเกี่ยวกับนันทนาการในความหมาย และองค์ประกอบ ที่หลากหลายดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2544: 26-28)

1. นันทนาการเป็นการบริการความต้องการ (Need-sewing)

สลาฟสัน (Slavson, 1948) อธิบายว่า นันทนาการเป็นการบริการความต้องการ นันทนาการ ก่อให้เกิดความพึงพอใจ นันทนาการเป็นทางเลือกที่แต่ละคนแสวงหาเพื่อความพึงพอใจ ของตนเอง และทำให้ ตนเองมีความสุข

แจ็กส์ (Jacks, 1932) กล่าวว่า นันทนาการเป็นการสร้างสิ่งใหม่ที่มีมนุษย์มีอยู่ แต่ถูกทำลายไป และช่วยปกป้องความขัดแย้งที่อาจจะเกิดขึ้นได้ระหว่างความต้องการทางด้าน ร่างกายและความต้องการ ทางด้านสังคม

แนช (Nash, 1953) มีความเห็นว่า นันทนาการมีวัตถุประสงค์เพื่อสนองความ พึงพอใจ และความต้องการของมนุษย์ นันทนาการเป็นการแสดงออกในทางที่ดีต่อความต้องการ

ในช่วงเวลาว่างและ เป็นกิจกรรมที่สร้างคุณค่าทางสังคม แขนงให้ความหมายของกิจกรรมว่าเป็น กิจกรรมเชิงสร้างสรรค์เพื่อส่วนรวม ดังนั้นจึงเอื้อประโยชน์ทั้งต่อบุคคลและสังคม นอกจากนี้ แขนงยังให้ความสำคัญกับความสุขในนันทนาการ โดยเปรียบเทียบว่ากิจกรรมนันทนาการกับความสุข เป็นสิ่งที่ต้องมาด้วยกัน

2. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นในเวลาว่าง (Recreation as Leisure Time Activity) การใช้เวลาว่างของมนุษย์ (Philosophy of Recreation and Leisure) หมายถึง การใช้เวลาว่างเพื่อประโยชน์และคุณค่าในทางดีมาจากการเข้าร่วมกิจกรรม (Nash, 1960) คำจำกัดความที่หลากหลายของนันทนาการ ความหมายที่ได้รับการยอมรับอย่างมาก คือ นันทนาการเป็นกิจกรรมที่เข้าร่วมเมื่อมีเวลาว่าง อาทิ รายงานของสมาคมกีฬา (The Sports Council Report) กล่าวว่า นันทนาการ คือ การใช้เวลาว่างอย่างมีจุดหมาย หรืออาจหมายความว่าการใช้ประโยชน์สูงสุดจากช่วงเวลาว่าง นั่นคือกล่าวถึงนันทนาการว่าเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ นอกจากนี้ นิวเมเยอร์และนิวเมเยอร์ (Neumeyer and Neumeyer, 1958, อ้างถึงใน Torkildsen, 2005) ได้ให้คำนิยามว่า นันทนาการ คือ กิจกรรมส่วนบุคคลและส่วนรวมในช่วงเวลาว่าง ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับความพึงพอใจ และส่งผลให้เกิดความ สนุกสนานร่าเริงทันที โดยได้อธิบายองค์ประกอบของนันทนาการเป็น 4 องค์ประกอบ คือ พฤติกรรมการแสดงออก ในช่วงเวลาว่าง ประโยชน์และคุณค่าภายในจิตใจ มีสิ่งล่อใจเป็นรางวัลในกิจกรรม และมีสภาวะทางสังคมวัฒนธรรม

3. นันทนาการเป็นสิ่งที่กำหนดคุณค่าของตนเองและสังคม (Recreation as Value to Individual and Society)

มิลเลอร์ และโรบินสัน (Miller and Robinson, 1963) กล่าวว่า นันทนาการ คือ กระบวนการ ที่มีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างให้มีคุณค่า การแสดงออกถึงความสุข และพฤติกรรมที่พัฒนามาจากวัยเด็ก การเล่น เป็นสิ่งที่ทำให้เด็กเกิดการพัฒนา เกิดการค้นหาสิ่งต่าง ๆ ในตนเอง และมีความคิดสร้างสรรค์ แม้วานันทนาการ ไม่จำเป็นต้องประกอบด้วยการเล่น แต่มักแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์อย่างแนบแน่นระหว่างการใช้เวลาว่าง อย่าง เหมาะสม และความพึงพอใจ

ไบรทบิลล์ และเมเยอร์ (Brightbill and Meyer, 1964) เสนอว่า นันทนาการ ประกอบด้วย ลักษณะที่ตอบสนองความต้องการ เช่น การแสดงออกในหลากหลายรูปแบบ แรงจูงใจ ในความสนุก หน้าที่ในเวลาว่าง การอาสาเข้าร่วม ความสนใจทั่วไป การสนองจุดมุ่งหมาย การปรับตัว ผลพลอยได้รวมทั้งทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรม ในเวลาว่าง และมีผลกระทบโดยตรงต่อการสร้างบุคลิกภาพเฉพาะตัว ซึ่งจะสร้างความรู้สึกที่ดี สุขใจ พอใจ สร้างเอกลักษณ์ ที่ดี การเจริญเติบโต ความคิดสร้างสรรค์ การรู้แพ้ ชนะ บุคลิกภาพ การอ่อนน้อมถ่อมตน การรักษาเกียรติยศศักดิ์ศรี การรักษาสภาพร่างกาย การเข้าสังคม และการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า นันทนาการ จึงเป็นสถาบันหนึ่งของสังคมที่มีคุณค่า

4. นันทนาการเป็นการสร้างขึ้นมามีอีกครั้งหนึ่ง (Recreation as a Re+creation) นักทฤษฎีหลายคนได้มุ่งความสนใจที่คุณค่าของนันทนาการและผลที่ได้รับ ชิฟเวอร์ (Shiver, 1967) เขียนหนังสือหลักการบริการนันทนาการสู่แนวทางปฏิบัติ (Principles and Practices of Recreation Service) มุ่งประเด็นเกี่ยวกับการสร้างใหม่ แม้เขาจะถือว่าการเล่นและนันทนาการมีความหมายเหมือนกันในด้านการสร้าง ความสมดุลของร่างกาย (Homeostasis) ซึ่งเป็นกระบวนการที่ร่างกายสร้างส่วนประกอบทางเคมีที่ร่างกายต้องการ นอกจากนี้เขายังให้คำจำกัดความของนันทนาการบนพื้นฐานความสมดุล เช่น ความพอใจ กระบวนการสร้าง ความสมดุลทางจิตใจ โดยกล่าวว่านันทนาการมาจากความต้องการด้านจิตใจคือความพอใจความต้องการพื้นฐาน ของร่างกายสามารถเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดนันทนาการได้ เมื่อมีสิ่งใดที่ไม่สมดุลก็สามารถแก้ไขได้ ชิฟเวอร์เชื่อว่าความสมดุลอาจเก็บไว้ในรูปนันทนาการได้โดยมีความเป็นเอกลักษณ์และความพึงพอใจในแต่ละคน รวมถึง การผสมผสานของร่างกายและจิตใจเพื่อให้เกิดความสมดุล

ทฤษฎีนันทนาการดังกล่าว อธิบายความหมายของนันทนาการและองค์ประกอบของนันทนาการ เกี่ยวกับความต้องการการบริการ ความพึงพอใจ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมและคุณค่าของนันทนาการทั้งต่อตนเองและสังคม

3. ลักษณะพื้นฐานของนันทนาการ

จากความหมายของนันทนาการสามารถตีความหมายได้หลากหลาย ซึ่งอาจจะพิจารณาในเรื่อง ของประสบการณ์หรือกระบวนการหรือกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต หรือแหล่งสถานบันเทิงทางสังคม ดังนั้น นักวิชาการหลายท่านได้วางหลักเกณฑ์ในเรื่องของลักษณะพื้นฐานของนันทนาการไว้ดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2544: 30)

1. นันทนาการเกี่ยวข้องกับกิจกรรม ไม่ว่าจะ เป็นกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งที่กระทำและถูกกระทำ รูปแบบของกิจกรรมนั้นหลากหลาย ตั้งแต่เกมกีฬา ศิลปะ หัตถกรรม ดนตรี ละคร กิจกรรมกลางแจ้ง นอกเมือง งานอดิเรก การท่องเที่ยว โยคะ สมาธิ เป็นต้น

2. นันทนาการมีรูปแบบหลากหลาย มีขอบเขตไม่จำกัด ตั้งแต่ในรูปแบบของกิจกรรมซึ่งกำหนด เป็น 14 หมวดหมู่ใหญ่แล้ว นันทนาการยังมีรูปแบบที่จัดบริการเป็นสวัสดิการสังคม เป็นแหล่งนันทนาการบริการ แก่กลุ่มประชากรทุกระดับวัยและประชากรกลุ่มพิเศษ

3. นันทนาการจะต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจและมีแรงจูงใจ นั่นคือผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะต้องเข้าร่วมด้วยความสนใจ สมัครใจ และมีแรงจูงใจในกิจกรรมที่เข้าร่วมโดยมิได้ถูกบังคับ

4. นันทนาการเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ไม่จำกัด บุคคลและชุมชนมีอิสระที่เข้าร่วมในสิ่งที่เขาต้องการ จะเล่นหรือ เข้าร่วมโดยไม่จำกัด เวลา

5. นันทนาการจะต้องเป็นสิ่งที่จริงจังและมีจุดมุ่งหมาย ประสบการณ์นันทนาการเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาอารมณ์สุข มีคุณค่าสาระ เป็นสิ่งจริงจัง และมีจุดหมายเสมอ

6. นันทนาการเป็นการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการช่วยฟื้นฟูและรักษาคนไข้และเปิดโอกาสให้คนไข้เลือกกิจกรรมในเวลาว่าง กระทำ เพื่อพัฒนาสุขภาพกาย และจิตใจยามฟื้นฟูหรือระหว่างการบำบัดรักษา

7. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ ตามความเหมาะสมกิจกรรม นันทนาการสามารถจัดได้ตามความเหมาะสมตามสภาพแวดล้อม ความต้องการและสนใจของชุมชน ตลอดจน อุปกรณ์และสถานที่สิ่งอำนวยความสะดวก

8. นันทนาการจะต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม กิจกรรมนันทนาการของสังคม หรือชุมชนหนึ่งอาจจะไม่เหมาะสมกับอีกชุมชนหนึ่ง ทั้งนี้เพราะความสนใจ ความต้องการ ค่านิยม วัฒนธรรม ศาสนา ประเพณี สภาพแวดล้อม ความเชื่อ เป็นข้อบ่งชี้วิถีชีวิตของชุมชน ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการจะต้อง เป็นที่ยอมรับในสังคมนั้น ๆ

จากลักษณะพื้นฐานทางนันทนาการที่กล่าวมาสรุปได้ว่า นันทนาการมีหลายรูปแบบ และสามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ให้เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย และมุ่งตอบสนองความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อพัฒนาสุขภาพกาย และสุขภาพใจ เป็นต้น

4. เป้าหมายของนันทนาการ

การจัดกิจกรรมนันทนาการมีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาบุคคลและสังคมเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น กิจกรรมนันทนาการมีความหลากหลาย ดังนั้นเป้าหมายของนันทนาการจึงมีความสำคัญในการให้บริการต่อบุคคล และสังคม ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 31-32) ได้สรุปไว้ดังนี้

1. พัฒนาอารมณ์สุข นันทนาการเป็นกระบวนการที่เสริมสร้างและพัฒนาอารมณ์สุขของบุคคล และชุมชน โดยอาศัยกิจกรรมต่าง ๆ เป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระ การเข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นไป ด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับสามารถก่อความสุข สนุกสนานเพลิดเพลิน และความสุขสงบ

2. เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ กิจกรรมนันทนาการหลายอย่างช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ ให้แก่ผู้เข้าร่วม ทั้งนี้เพราะความหลากหลายของกิจกรรม เช่น กิจกรรมท่องเที่ยวทัศนศึกษา เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ ในสถานที่และทรัพยากรท่องเที่ยว ไม่ว่าจะเป็นทางด้านโบราณวัตถุ ทัศนียภาพ โบราณสถาน ศิลปะ ประเพณี วัฒนธรรม หรือสิ่งของหายาก การเล่นเกมหรือกีฬาพื้นเมือง กีฬาสากล ศิลปหัตถกรรม ดนตรี วรรณกรรม การอ่าน พุด เขียน นันทนาการนอกเมืองและกลางแจ้ง นันทนาการทางสังคม ซึ่งมีความแตกต่างของกิจกรรม มากมาย ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และพื้นฐานเดิมของบุคคลหรือชุมชน

3. เพิ่มพูนประสบการณ์ กระบวนการทางนันทนาการก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข ดังนั้น ทัศนียภาพ ความซาบซึ้ง ความประทับใจ ความภาคภูมิใจ มุมหนึ่งหรือเสี้ยวหนึ่งแห่งความประทับใจ มุมสงบ สุขใจ อารมณ์สุข สนุกสนานเพลิดเพลิน และอารมณ์สุขสงบ จึงเป็นประสบการณ์

หรือคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือชุมชน ที่จะพึงหาได้ กิจกรรมหลายอย่างต้องมีการเตรียมตัวเตรียมความพร้อม เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมเลี้ยงทำทாய ความสามารถของผู้เข้าร่วมจะต้องมีการฝึกซ้อมเสริมสร้างความมั่นใจ ทักษะที่สร้างเสริมประสบการณ์หรือกิจกรรม บางอย่างเคยเข้าร่วมมาแล้ว แต่ผู้เข้าร่วมอยากสร้างความประทับใจหรือความทรงจำเดิม เป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์

4. ส่งเสริมการมีส่วนร่วม นันทนาการให้คุณค่าและส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคคลและชุมชน ฝึกให้เข้าร่วมในกิจกรรมของชุมชนด้วยความสนใจและสมัครใจ กิจกรรมอาสาสมัครให้คุณค่าการมีส่วนร่วมอาสา พัฒนาเกี่ยวข้องกับชุมชนอื่น กิจกรรมมนุษยสัมพันธ์และกลุ่มสัมพันธ์ สอนให้ผู้เข้าร่วมทำงานเป็นทีม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รู้จักหน้าที่ สิทธิ ตลอดจนความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น เช่นเดียวกับกิจกรรมกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม เป็นต้น

5. ส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน กิจกรรมนันทนาการหลายประเภท เช่น ศิลปทัศนกรรม กีฬาประเภทต่าง ๆ ดนตรี ละคร การเล่นเกม ประเพณี เป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้แสดงออกในด้านความนึกคิด สร้างสรรค์การระบายอารมณ์ การเลียนแบบสถานการณ์ หรือพฤติกรรมต่าง ๆ ทำให้สามารถเรียนรู้และรู้จักตนเอง มากขึ้น สร้างความมั่นใจ ความเข้าใจ และการควบคุมตนเอง การรู้จักเลือกกิจกรรมหรือพฤติกรรมในการแสดงออก เป็นการส่งเสริมสุขภาพและบุคลิกภาพให้แก่ตนเอง

6. คุณภาพชีวิต กระบวนการนันทนาการช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล และสังคม กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์ความสุข ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพ ส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของกายและจิต และความสมดุลในการแบ่งเวลาทำงาน นันทนาการเป็นการลด ความเครียด ความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออก เพิ่มพูนประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคม ทุกระดับวัยทุกเพศ นอกจากนี้ นันทนาการยังพัฒนาคุณภาพชีวิต ในกลุ่มประชากรทุกกลุ่มไม่ว่าจะเป็นชุมชนยากจนแออัด ชุมชนมั่งมี ประชากรพิเศษ คนพิการ หรือกลุ่มด้อยโอกาส ก็ตาม

7. ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมพฤติกรรมและพัฒนาความเจริญ งามของบุคคล ทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของทุกคน ทุกเพศทุกวัย ตามความสนใจ และความต้องการของบุคคล กิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างความเข้าใจอันดีในหมู่เพื่อนมนุษย์ เข้าใจสภาพสิ่งแวดล้อม เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ช่วยสืบทอดศิลปวัฒนธรรมของชาติ ให้คุณค่าทางสังคม การอยู่ร่วมกัน การร่วมมือกันอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข นันทนาการนานาชาติ เช่น มหกรรมกีฬา ศิลปวัฒนธรรมนานาชาติ ช่วยส่งเสริมความเข้าใจอันดี และมิตรภาพของมนุษย์ในสังคมที่มีการปกครองในระบอบที่ต่างกัน

8. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี กิจกรรมนันทนาการเป็นการให้การศึกษาแก่เยาวชน ในด้านการช่วยเหลือตนเอง สิทธิหน้าที่ ความรับผิดชอบ ระเบียบวินัย และการปรับตัวให้เป็นพลเมืองดี

เช่น กิจกรรมกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม กิจกรรมอาสาพัฒนา กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมศิลปะ ดนตรี ทัศนกรรม และการละเล่น ต่าง ๆ ช่วยส่งเสริมคุณค่าลักษณะนิสัยความเป็นพลเมืองดี ความไม่เห็นแก่ตัวและรู้จักช่วยเหลือส่วนรวม เป็นสำคัญ จึงช่วยให้สังคมอบอุ่นและเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต

สรุปได้ว่าเป้าหมายของนันทนาการ คือการจัดกิจกรรมนันทนาการมีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาบุคคลและสังคมเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจ ของทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ให้มีความกล้าแสดงออก และถูกต้องตามขนบธรรมเนียมประเพณี

5. ปัจจัยสำคัญที่ทำให้มีส่วนร่วมในนันทนาการ

การที่บุคคลมีความสนใจและความต้องการเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อให้เกิดประสบการณ์ และคุณภาพชีวิตได้นั้นขึ้นอยู่กับบุคคล บุคลิกภาพ สีลาชีวิต และเป้าหมายของบุคคลนั้น ปัจจัยและแรงจูงใจของบุคคลในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ มีดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2544: 24-25)

1. เพื่อความสนุกสนานร่าเริง
2. เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
3. เพลิดเพลินธรรมชาติ เกี่ยวกับทัศนียภาพทิวทัศน์ที่งดงามตระการตา ได้รับประสบการณ์ การเรียนรู้จากธรรมชาติ เรียนรู้พื้นที่ของธรรมชาติที่ยังไม่ได้พัฒนา
4. เพื่อสมรรถภาพทางกาย
5. เพื่อลดความเครียด เกี่ยวกับความเครียดทางจิตใจ อารมณ์สิ่งแวดล้อม เลี้ยงกิจวัตรประจำวัน
6. จากความแออัดหาความสงบจากการถูกรบกวน หาความสงบ แยกตัวเองอยู่กับป่าธรรมชาติ
7. เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง เป็นการเรียนรู้ทั่วไปเพื่อการค้นหา บุกเบิก และเรียนรู้ภูมิทัศน์ท้องถิ่น
8. เพื่อรับรู้คุณธรรมและสัจธรรม
9. เพื่อความเป็นอิสระและความเป็นส่วนตัว
10. เพื่อรู้จักครอบครัวในสภาพแวดล้อมธรรมชาติ
11. เพื่อคุณธรรม คุณค่าของบุคคล และน้ำใจไมตรี
12. อยากประสบความสำเร็จเป็นการสร้างความมั่นใจและเชื่อถือตนเองได้รับการยอมรับทางสังคม ได้พัฒนาทักษะ ได้ทดสอบความสามารถ และได้ความตื่นเต้นสะใจ
13. เพื่อพักผ่อนกาย
14. เพื่อเป็นผู้สอนและแนะนำที่ดี
15. ได้รับการทำทนาย และกิจกรรม เสียภัย

16. เป็นการลด และป้องกันความ เสี่ยงอันตราย
17. เพื่อได้รู้จักเพื่อนใหม่
18. ได้สะท้อนภาพชีวิตของบรรพบุรุษที่อยู่ใกล้ธรรมชาติมาก่อน

สรุปได้ว่า ปัจจัยสำคัญที่ทำให้มีส่วนร่วมในนันทนาการ คือต้องการทำกิจกรรมตามที่ตนเองสนใจเพื่อให้เกิดประสบการณ์ชีวิต ได้พบสิ่งใหม่ ๆ และเป็นการสร้างความมั่นใจให้ตนเอง

6. ความสำคัญของนันทนาการ

นักวิชาการหลายท่านที่ได้นำเสนอว่า นันทนาการมีความสำคัญต่อบุคคล สังคม ชุมชน และประเทศชาติ เช่น สมบัติ กาญจนกิจ (2547: 50-52) กล่าวถึงความสำคัญของนันทนาการดังนี้

1. ประชากรในสังคม นันทนาการเป็นสื่อที่สำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้ง ร่างกายจิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนั้นนันทนาการจึงมีความสำคัญต่อประชากรในสังคม

2. ครอบครัว จัดได้ว่าเป็นสังคมหน่วยย่อยที่เล็กที่สุดในปัจจุบันสัมพันธภาพของสมาชิกภายในครอบครัวไม่ค่อยแน่นแฟ้นเหมือนสมัยก่อนเพราะทุกคนต่างมีความจำเป็นในการทำมาหากิน และสภาพแวดล้อมที่ต้องแข่งขันกับเวลาและแข่งกับคนอื่น ๆ ทำให้สมาชิกในครอบครัวไม่ค่อยมีโอกาสนี้จะได้พบปะกันมากนัก ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการจะเป็นสื่อที่สำคัญที่จะช่วยสร้างบรรยากาศอบอุ่นให้เกิดภายในครอบครัวนอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการยังช่วยลดปัญหาการใช้เวลาว่างให้กับสมาชิกในครอบครัวด้วย เป็นผลทำให้ผู้นำของครอบครัวได้ทำบทบาทของตนเองได้ดีขึ้น

3. ชุมชน นันทนาการจะช่วยพัฒนาชุมชนให้มีความสมบูรณ์ในหลาย ๆ ด้าน คือ ช่วยสร้างคนให้เป็นสมาชิกที่ดีมีเหตุผล เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน มีความขยันขันแข็ง ทั้งนี้เพราะนันทนาการจะอาศัยกิจกรรมนันทนาการมาช่วยในการสร้างเสริม สมาชิกที่ดีให้กับชุมชน ทั้งนี้เพราะพวกเขาเหล่านั้นได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในการร่วม กิจกรรมนันทนาการ และในกิจกรรมนันทนาการบางประเภท เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์จะ ช่วยให้สมาชิกในสังคมรู้จักเสียสละและช่วยเหลือผู้อื่น

- ลดปัญหาอาชญากรรมในชุมชนที่สงบสุขย่อมไม่มีปัญหาอาชญากรรมถ้าหากเราพิจารณาถึงปัญหาอาชญากรรมแล้วจะพบว่าสาเหตุที่สำคัญอันหนึ่งก็คือการปล่อยให้คนบาง ประเภท โดยเฉพาะวัยรุ่นอยู่ว่าง ๆ มากเกินไป จนทำให้เขาหมกมุ่นกับอบายมุขและประพฤติดัวจนก่ออาชญากรรมดังกล่าว ดังนั้นถ้าหากในชุมชนมีโปรแกรมนันทนาการให้กับบุคคลเหล่านั้นก็จะช่วยลดปัญหาอาชญากรรมได้

- ช่วยให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ดี ทั้งนี้เพราะนันทนาการจะครอบคลุมไปถึงเรื่องการจัดสภาพแวดล้อมให้สวยงามเป็นการป้องกันปัญหาลคมลภาวะได้อีกทางหนึ่งด้วย การจัดสวนหย่อมหรือการจัดสวนไม้ดอกไม้ประดับจะช่วยรักษาความสมดุลทางธรรมชาติได้เป็นอย่างดีดังนั้นถ้าหากชุมชนใดขาดนันทนาการหรือไม่ได้มีการวางโปรแกรมนันทนาการไว้ก็อาจจะจะมี ปัญหาทางด้านมลภาวะได้

- ประเทศชาติ นั้นนันทนาการมีความสำคัญต่อประเทศชาติเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการจะช่วยลดปัญหาเรื่องความประพฤติของประชากรลงได้เป็นอย่างมาก จนอาจจะกล่าวได้ว่า กิจกรรมนันทนาการจะช่วยสร้างความสงบสุขภายในได้เป็นอย่างดีเพราะเมื่อ คนภายในชาติได้เล่นกีฬาได้ออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพดี ทำให้รัฐบาลไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และเมื่อคนมีสุขภาพดี ได้มีโอกาสผ่อนคลายความตึงเครียดก็จะส่งผลให้มี สุขภาพจิตดี ไม่โกรธหรืออาฆาตแค้น ก็ย่อมทำให้การทะเลาะวิวาทไม่เกิดขึ้นในสังคม

สรุปได้ว่านันทนาการมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งทั้งต่อบุคคล ชุมชน และประเทศ ช่วยส่งเสริมความสุขส่วนตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและช่วยสร้างความสงบสุข ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของคนในชุมชนช่วยลดปัญหาต่าง ๆ และเป็นการเสริมสร้างสิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นในสังคม

7. ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ

มีนักวิชาการที่ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับความสำคัญ ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการไว้หลายท่าน ดังนี้

ซูซีพ เยาวพัฒน์ (2543: 36) กล่าวว่า ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้

1. ประโยชน์ต่อตนเอง กิจกรรมนันทนาการทำให้คนเรามีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ
2. ประโยชน์ต่อครอบครัว กิจกรรมนันทนาการทำให้ครอบครัวเป็นสุขและอบอุ่น
3. ต่อสังคม กิจกรรมนันทนาการก่อให้เกิดความรักใคร่กลมเกลียวในการทำงานร่วมกัน สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 41) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการไว้ว่า
 1. ช่วยให้บุคคล ชุมชน ได้รับความสนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
 2. ช่วยให้บุคคล ชุมชน พัฒนาสุขภาพจิตและสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดความสมดุลของชีวิต
 3. ป้องกันปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมในทางที่ไม่พึงประสงค์ของเยาวชนและเด็ก
 4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี
 5. ส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข
 6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ
 7. ส่งเสริมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ
 8. ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษาคนป่วยทั้งร่างกายและสุขภาพจิต
 9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม

บัตเลอร์ (Butler, 1965, อ้างถึงใน กาญจนี ละอองทอง, 2548: 20) ได้กล่าวถึงความสำคัญและประโยชน์ของนันทนาการ ไว้ดังนี้

1. นันทนาการเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์
2. นันทนาการ คือ ทางออกที่ดีของการแสดงออกและการพัฒนาตนเอง
3. การเล่นหรือนันทนาการ ช่วยให้เด็กมีความเจริญเติบโต และมีประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตเมื่อเจริญวัย
4. ช่วยให้เด็กมีความกระตือรือร้นในชีวิต และกิจกรรมต่าง ๆ ช่วยให้ได้มาซึ่งทักษะที่จำเป็นสำหรับชีวิตในภายหลัง
5. สำหรับผู้ใหญ่ นันทนาการเป็นการแสดงออกในกิจกรรมต่าง ๆ และเป็นการคบค้าสมาคมซึ่งกันและกัน
6. นันทนาการเป็นวิธีหาความสุข ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสมดุลในชีวิตการทำงาน การพักผ่อน ความรักและความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย (2551: 1-2) ได้สรุปและให้ทัศนะเกี่ยวกับคุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการ ไว้ดังนี้

คุณค่าของนันทนาการให้คุณค่าสำหรับบุคคลในด้านความเสมอภาคมีความรับผิดชอบร่วมกันระหว่างบุคคล ต่อบุคคลและบุคคลกับองค์กร คุณค่าต่อครอบครัวในการสร้างความรักความอบอุ่นความเข้าใจในครอบครัว คุณค่าต่อกลุ่มหรือหมู่คณะในการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความสามัคคี และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี คุณค่าต่อชุมชน ในการสร้างความร่วมมือ รักหวงแหนและความผูกพันในชุมชน ตลอดจนวิถีชีวิตของชุมชน คุณค่าต่อประเทศชาติ ในด้านสุขภาพของพลเมืองในชาติ การรักษาวัฒนธรรมประเพณี การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ และคุณค่าต่อ นานาชาติหรือสากล ในการรักษาอนุรักษ์มรดกโลก ความร่วมมือซึ่งกันและกันระหว่างชาติ

ประโยชน์ของนันทนาการมีประโยชน์ต่อบุคคลและสังคม ช่วยส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิต การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ พัฒนาส่งเสริมความคิดและสติปัญญาแก่บุคคล ช่วยให้ได้พักผ่อน ช่วยให้เกิดความสุข และความพึงพอใจ ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสร้างความรู้จักให้เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น พัฒนาบุคคลในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ส่งเสริมให้เป็นพลเมืองดี ช่วยแก้ปัญหาสุขภาพจิต ช่วยลดปัญหาอาชญากรรม และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็ก ช่วยบำรุงขวัญและสุขภาพบุคคลแต่ละกลุ่ม ส่งเสริมและสร้างความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจอันดีแก่สมาชิกภายในครอบครัว ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการสงวนทรัพยากรธรรมชาติ เป็นสื่อกลางความสัมพันธ์ระหว่างชาติ และช่วยถ่ายทอดประเพณีวัฒนธรรม อารยธรรมของมนุษยชาติ

สรุปได้ว่า นันทนาการมีคุณค่าและประโยชน์เป็นอย่างยิ่งทั้งคุณค่าสำหรับบุคคล ครอบครัวและสังคมในการสร้างความเข้าใจความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ของคนในครอบครัว สังคม

และประเทศไทย นันทนาการช่วยส่งเสริมให้เห็นคุณค่าในตนเองเป็นพลเมืองที่ดีของสังคม และประเทศไทย ช่วยดำรงรักษาเอกลักษณ์ขนบธรรมเนียมประเพณีของแต่ละท้องถิ่น รวมไปถึง การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของชุมชน สร้างการมีส่วนร่วมให้เกิดขึ้นของคนในสังคม ส่งผลให้สังคมมีการพัฒนาไปในทางที่ดี

8. ประเภทกิจกรรมนันทนาการ

พีระพงศ์ บุญศิริ (2542: 42 - 56) ได้แบ่งประเภทของนันทนาการเป็น 10 ประเภท

1. นันทนาการสำหรับครอบครัว
2. นันทนาการในโรงเรียน
3. นันทนาการชนบท
4. นันทนาการเยาวชน
5. นันทนาการชุมชน
6. นันทนาการเพื่อธุรกิจ
7. นันทนาการสำหรับคนพิการ
8. นันทนาการในโรงงานอุตสาหกรรม
9. นันทนาการในสถานพยาบาล
10. นันทนาการอาสาสมัคร

ชูชีพ เยาวพัฒน์ (2543: 48 - 51) ได้จำแนกเป็นประเภทต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. นันทนาการในครอบครัว
2. นันทนาการในโรงเรียน
3. นันทนาการในชุมชน
4. นันทนาการในชนบท
5. นันทนาการธุรกิจการค้า
6. นันทนาการในโรงงานอุตสาหกรรม
7. นันทนาการในโรงพยาบาล
8. นันทนาการอาสาสมัคร
9. นันทนาการที่เป็นอาชีพ

สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 38 - 56) ได้แบ่งกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 15 ประเภท

1. กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรม
2. กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา
3. กิจกรรมนันทนาการการเต้นรำ
4. กิจกรรมนันทนาการท่องเที่ยวทัศนศึกษา

5. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข
6. กิจกรรมนันทนาการการละคร
7. กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก
8. กิจกรรมนันทนาการการดนตรีและร้องเพลง
9. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง
10. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม
11. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ
12. กิจกรรมนันทนาการการอ่าน พูด เขียน
13. กิจกรรมนันทนาการการบริการอาสาสมัคร
14. กิจกรรมนันทนาการการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ
15. กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์

คณิต เขียววิชัย (2546: 4 - 7) กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาชุมชนและสังคมในด้าน คุณภาพชีวิตในช่วงเวลาว่าง กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมให้บุคคลและชุมชนได้มีส่วนร่วมเป็นกิจกรรมกลุ่ม ที่มีความสนใจหรือความต้องการร่วมกันอันจะส่งผลต่อการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการ ยังช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ให้กับชีวิตอีกด้วย กิจกรรมนันทนาการสำหรับชุมชนสามารถรวบรวมได้เป็น ประเภทต่าง ๆ 15 ประเภท ได้แก่

1. กิจกรรมประเภทเกมกีฬา ซึ่งกิจกรรมประเภทเกมจะมีหลายรูปแบบ เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมนำไปสู่กีฬาใหญ่ เกมสร้างสรรค์ เกมกลุ่มสัมพันธ์ เกมประกวด เกมส่งเสริมคุณค่าทางศิลปวัฒนธรรม เกมการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้นกีฬา จะมีทั้งกีฬาประเภทบุคคล เช่น แบดมินตัน ยิงธนู โบว์ลิ่ง ยิงปืน จักรยานไต่เขา ตกปลา กรีฑาว่ายน้ำ ฯลฯ และกีฬาประเภททีม เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ตะกร้อ ซอฟท์บอล ฯลฯ

กีฬานันทนาการ หมายถึง กีฬามวลชน (Mass Sport) เป็นกีฬาที่เล่นได้ทุกเพศ ทุกวัย แม้แต่ประชากรกลุ่มพิเศษก็สามารถร่วม เล่นได้ เป็นการเล่นกีฬาในช่วง เวลาว่าง เพื่อส่งเสริมคุณค่าการพัฒนา คุณภาพชีวิตโดยมีได้มุ่งเพื่อความเป็นเลิศทางกีฬา กีฬานันทนาการ ได้แก่ กอล์ฟ วิ่ง-เดินเพื่อสุขภาพ กีฬาดำน้ำ ประดาน้ำ ไต่เขากีฬาเพื่อทดสอบสมรรถภาพ เครื่องร่อนโตดรัมชูชีพ เป็นต้น

2. กิจกรรมประเภทศิลปหัตถกรรม เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความสามารถ ทักษะด้านงานเพื่อให้แก่ชุมชนเพื่อส่งเสริมให้เกิด การพัฒนาอารมณ์ของความสุข ความละเอียด รอบคอบ รักในความสะอาด กิจกรรมนี้จะมีทั้งประเภทประดิษฐ์ สร้างสรรค์ แกะสลัก วาดภาพ เครื่องจักสาน และยังรวมถึงการทำอาหารอีกด้วย

3. กิจกรรมเข้าจังหวะและการเต้นรำ เป็นกิจกรรมทางสังคมที่ช่วยพัฒนาทางด้านร่างกายจิตใจอารมณ์และสังคมส่งเสริมให้บุคคล กล้าแสดงออก รู้จักมารยาท และวัฒนธรรมที่ดี

4. การละคร เป็นกิจกรรมที่แสดงออกทางอารมณ์หรือกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การละครเกิดจากหลายแนวทาง ได้แก่ ความฝันหรือจินตนาการของคนในแต่ละยุคแต่ละสมัย หรืออาจจะเกิดความเชื่อทางศาสนา หรือพิธีกรรมทางศาสนา การละครนี้จะต้องสอดแทรกบทความของ ความสนุกสนานตื่นเต้นไว้ด้วย เพื่อให้ผู้ดูและผู้เล่นได้ผ่อนคลาย สนุกสนาน การละครในแต่ละยุค จะช่วยสะท้อนสภาพสังคมให้คนรุ่นหลังได้เข้าใจ หรือเกิดความรู้สึกนึกคิดอะไรบางอย่าง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ อาจจะมีผลต่อวัฒนธรรมได้เช่นกัน

5. งานอดิเรก เป็นกิจกรรมที่อยู่ในความสนใจของคนเกือบทุกเพศทุกวัยและมีส่วนช่วยในการพัฒนา คุณภาพชีวิตอีกด้วย งานอดิเรกมีหลายประเภท ได้แก่ งานอดิเรกประเภทกระทำ เช่น ประดิษฐ์ ต่อเติม วาดภาพ งานอดิเรกประเภทสะสม เช่น สะสมแสตมป์ เหรียญที่ระลึก งานอดิเรกประเภทสร้างสรรค์ เช่น แกะสลัก วาดภาพ งานอดิเรกประเภทศึกษาเรียนรู้ เช่น การเรียนรู้เทคนิคสิ่งต่าง ๆ เป็นต้น

6. เพลงและดนตรี กิจกรรมประเภทเพลงและดนตรีจะอยู่ในความสนใจของคนทุกเพศทุกวัย เพียงแต่อาจจะ แตกต่างกันไปบ้างตามประเภทของเพลงและดนตรีเท่านั้น ในการจัดโครงการนันทนาการที่ไม่ใช่เป็นกิจกรรมรื่นเริงยังจำเป็นต้องแทรกกิจกรรมประเภทเพลงและดนตรีไว้ด้วยเพื่อให้กิจกรรมนั้นสนุกสนานรื่นเริง เป็นต้น

7. กิจกรรมนอกเมือง เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนได้ใกล้ชิดธรรมชาติและส่งเสริมให้คนเกิดความคิดในการอนุรักษ์ ทรัพยากรธรรมชาติ และรักษาสภาพแวดล้อมที่สะอาดและสวยงาม แหล่งนันทนาการประเภทนี้ ได้แก่ อุทยานแห่งชาติ วนอุทยาน น้ำตก ถ้ำ หาดทราย ฯลฯ กิจกรรมนันทนาการประเภทนอกเมืองจะต้องเป็นกิจกรรมที่ไปปฏิบัติในที่ที่ห่างไกลออกไปจากเมืองหรือชุมชน ได้แก่ การเดินทางไกล ล่าสัตว์ ตกปลา การอยู่ค่ายพักแรมที่เป็นการไปศึกษา ธรรมชาติ การอนุรักษ์ ทรัพยากรธรรมชาติ เป็นต้น

8. กิจกรรมทางสังคม เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องมีการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ต้องการความรัก ความเข้าใจ ดังนั้นกิจกรรมทางสังคมจะเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาสของการติดต่อสัมพันธ์ ความเข้าใจ ความสามัคคีอันดีต่อเพื่อนมนุษย์ กิจกรรมทางสังคม ได้แก่ งานเลี้ยงงานสังสรรค์ต่าง ๆ งานชุมนุมศิษย์เก่า งานเลี้ยงรุ่น ฯลฯ

9. กิจกรรมพิเศษ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสเทศกาลต่าง ๆ หรืองานฉลองตามประเพณี เช่นการจัดงานวันเกิด งานครบรอบแต่งงาน นอกจากนี้งานเทศกาลต่าง ๆ เช่น งานประจำปีของวัด งานเทศกาลสงกรานต์ งานลอยกระทง คริสต์มาส ตรุษจีน เป็นต้น

10. กิจกรรมประเภทรณรงค์รณ อ่าน เขียน พูด เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลได้พัฒนาทักษะความรู้ความสามารถก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน

เกิดจินตนาการ ได้แสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด เป็นต้น กิจกรรมประเภทนี้จะเป็นที่สนใจของคน เช่นเดียวกับกิจกรรมประเภทอื่น ๆ

11. กิจกรรมประเภทอาสาสมัคร เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมในด้านคุณธรรมจริยธรรม การให้ การรับ การสร้างร่วมมือ กับคนกลุ่มอื่น กิจกรรมประเภทนี้เป็นกิจกรรมที่ให้บริการโดยไม่รับสินจ้างรางวัลใด ๆ ทั้งสิ้น กิจกรรมประเภทนี้ได้แก่ การช่วยบรรเทาสาธารณภัย การช่วยพัฒนาพื้นที่ การช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก เป็นกิจกรรมที่จะช่วย เสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับคนในสังคมอีกด้วย

12. กิจกรรมการท่องเที่ยวทัศนศึกษา เป็นกิจกรรมที่ช่วยในการเสริมสร้างประสบการณ์ ทั้งด้านความประทับใจ ความซาบซึ้งในความงาม ของธรรมชาติ ตลอดจนศิลปวัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิตของชุมชนและสังคมที่แตกต่างกัน การท่องเที่ยวจะพัฒนาคนให้เป็นคนที่มีความทันสมัย คือยอมรับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และวัฒนธรรม ประเพณีทั้งหลาย กิจกรรมประเภทนี้เหมาะแก่การเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุไม่ให้เกิดช่องว่างกับลูกหลาน จนเป็นปัญหาสังคมต่อไป

13. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ให้คุณค่าการเรียนรู้และการทำงาน ร่วมกันเป็นกลุ่ม สร้างคุณค่าตนเองให้กับสังคม และยังช่วยพัฒนาคุณลักษณะของการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ช่วยสร้างความรู้สึกในการรับผิดชอบ การให้ ความร่วมมือกับคนอื่น ๆ กิจกรรมประเภทนี้อาจจะใช้กิจกรรมประเภทเกม เพลง หรือดนตรีมาประกอบด้วย เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน

14. กิจกรรมประเภทการพัฒนาจิต เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วม เกิดสมาธิ มีความสงบสุข ลดอาการตื่นเต้น ตีใจ หรือเสียใจ จนเกินไป กิจกรรมประเภทนี้ได้แก่ กิจกรรมการทำสมาธิ ปฏิบัติธรรม โยคะ เป็นต้น กิจกรรมประเภทนี้ จะช่วยในการลดความเครียด ได้เป็นอย่างดี

15. กิจกรรมประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ เป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากในสังคมยุคปัจจุบัน คนส่วนมากเริ่มสนใจ เกี่ยวกับสุขภาพของตนเองมากขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ กิจกรรมประนาทนี้ ได้แก่ การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ กิจกรรมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพโดยใช้อุปกรณ์บริหารกาย ซึ่งอาจจะจัดในรูปแบบของศูนย์บริหารร่างกาย หรือศูนย์สุขภาพในรูปแบบของนันทนาการเชิงธุรกิจการค้า เป็นต้น

กล่าวสรุปได้ว่า กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์สามารถสร้าง ส่งเสริม ความเจริญทางด้านร่างกาย และความเจริญทางอารมณ์ สังคม และจิตใจ กิจกรรมนันทนาการ สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เกิดขึ้นแก่ผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมได้ทุกเพศทุกวัย สามารถแบ่งออก ได้หลายประเภท สามารถแบ่งได้ 11 ประเภท คือ

1. ศิลปะและการช่างฝีมือ (Arts and Crafts)
2. กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)
3. การละคร (Drama)
4. เกมกีฬา (Sports Games)
5. งานอดิเรก (Hobbies)
6. ดนตรี (Music)
7. นันทนาการกลางแจ้ง (Outdoor Recreation)
8. การอ่าน การเขียน และการพูด (Reading, Writing and Speaking)
9. นันทนาการสังคม (Social Recreation)
10. กิจกรรมพิเศษ (Special Events)
11. งานบริการอาสาสมัคร (Voluntary Services)

9. การจัดกิจกรรมนันทนาการ

การจัดกิจกรรมนันทนาการ เป็นกระบวนการทำงานเพื่อบริหารกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินและเกิดความพึงพอใจแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในทันทีทันใด การจัดกิจกรรมนันทนาการให้ได้ผลดีประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ ผู้ดำเนินการต้องทำความเข้าใจ และศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการที่จัด และต้อง เข้าใจในหลักการจัดกิจกรรมนันทนาการ พัฒนาการ ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ขอบข่ายกิจกรรมนันทนาการ และขั้นตอนการจัดกิจกรรมนันทนาการดังนี้ (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2550: 11 - 23)

พระพงศ์ บุญศิริ (2542: 104) ได้กล่าวถึงหลักการจัดกิจกรรมนันทนาการให้มีประสิทธิภาพ ไว้ดังนี้

1. มีการวาง แผนกิจกรรมที่จะจัดกิจกรรมนันทนาการโดยสมาชิกมีส่วนร่วมในการวางแผน
2. กำหนดวัตถุประสงค์เป้าหมายของการจัดกิจกรรมนันทนาการแต่ละอย่าง
3. จัดให้มีการประชาสัมพันธ์เผยแพร่ข่าวสารอย่างทั่วถึง
4. จัดกิจกรรมนันทนาการให้สอดคล้องกับนโยบายทางการเมืองและส่งเสริมความเป็นประชาธิปไตย
5. จัดกิจกรรมนันทนาการให้กับสมาชิกในชุมชนอย่างทั่วถึงหลากหลาย
6. กิจกรรมนันทนาการตามความต้องการ ความสนใจของผู้เข้าร่วม
7. จัดกิจกรรมนันทนาการให้กว้าง สนองตอบความต้องการของสมาชิกอย่าง เหมาะสม
8. จัดกิจกรรมนันทนาการให้ต่อเนื่อง และสัมพันธ์กัน

9. จัดกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมกับฤดูกาล โอกาส เวลา ฐานะทางเศรษฐกิจ และวัฒนธรรมประเพณีของชุมชน

10. จัดกิจกรรมนันทนาการให้สัมพันธ์กับการจัดกิจกรรมนันทนาการขององค์กรอื่น ๆ การจัดกิจกรรมนันทนาการ มีหลักการที่ต้องนำมาพิจารณาเพื่อให้การจัดกิจกรรมนันทนาการประสบผลสำเร็จ ดังนี้ (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2550: 12-14)

1. ด้านการจัดการ (Management) จะต้องมีการวางแผนด้านการจัดการอย่างเป็นกระบวนการที่เป็นไปตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1.1 จัดทำข้อมูลพื้นฐานกิจกรรมนันทนาการในด้านต่าง ๆ ได้แก่

1. สำรวจความต้องการและความสนใจของกลุ่มบุคคลต่าง ๆ ที่จะเข้าร่วมกิจกรรม หรือมีการจัดกิจกรรมประเภทต่าง ๆ อยู่ก่อนแล้ว

2. สำรวจประเภทกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ที่มีการดำเนินการเป็นวิถีชีวิตอยู่แล้ว ได้แก่ ประเพณี ศาสนา และวัฒนธรรมของท้องถิ่นนั้น ๆ ซึ่งอาจมีการจัดกิจกรรมในเทศกาลวันสำคัญต่าง ๆ เช่น วันสงกรานต์ วันเข้าพรรษา วันออกพรรษา เป็นต้น

1.2 นำข้อมูลที่สำรวจแล้วมาวางแผนในการจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยยึดหลักการมีส่วนร่วม ความยืดหยุ่น ความต่อเนื่อง การสร้างโอกาส การตอบสนองความต้องการ และความพึงพอใจ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

2. ด้านบุคลากร (Man) บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมนันทนาการ แบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ 3 กลุ่ม ได้แก่

2.1 กลุ่มผู้จัดกิจกรรมนันทนาการ เป็นกลุ่มบุคคลที่เป็นผู้ดำเนินการ แบ่งออกเป็นฝ่ายต่าง ๆ ทั้งที่เป็นหน่วยงานภาครัฐหรือหน่วยงานเอกชน หรือเป็นการรวมตัวของภาคประชาชน ที่มีวัตถุประสงค์ และเป้าหมายเดียวกัน ได้ร่วมกันจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทนั้น ๆ ขึ้นในท้องถิ่นของตนเองเพื่อให้เกิด ความยั่งยืนของกิจกรรมนันทนาการดังกล่าว จำเป็นต้องให้การประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี มีการกำหนด บทบาทหน้าที่กันอย่างชัดเจนด้วยการแต่งตั้ง

2.2 กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งหมายถึง ประชาชนหรือผู้ที่ร่วมปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งอาจเข้าร่วมกิจกรรมเป็นรายบุคคลหรือเป็นรายกลุ่มก็ได้ แบ่งออกเป็นกลุ่มย่อย ๆ ได้ 2 กลุ่ม

1. กลุ่มบุคคลปกติทั่วไป ได้แก่ ประชาชนทั่วไปที่มีสภาพร่างกายเป็นปกติที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้

2. กลุ่มบุคคลพิเศษ ได้แก่ กลุ่มผู้ด้อยโอกาส คนพิการ ผู้สูงอายุ ผู้ต้องขัง ผู้อาศัยตามเขตชายแดน ชาวเขา เด็กเร่ร่อน กลุ่มคนในชุมชนแออัด คนต่างด้าว เป็นต้น

2.3 กลุ่มผู้ให้การสนับสนุน เป็นกลุ่มบุคคลที่ผู้จัดกิจกรรมได้ขอความร่วมมือในการให้กลุ่มบุคคลหรือหน่วยงานอื่น ๆ ให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมนั้นธนาคาร อาจเป็นบุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาครัฐและเอกชนที่มีบทบาทหน้าที่ หรือมีภารกิจที่สอดคล้องและสัมพันธ์กัน หรืออาจเป็นกลุ่มที่ให้การสนับสนุนทั้งด้านงบประมาณ บุคลากร สถานที่ วัสดุ อุปกรณ์หรือสิ่งของอื่น เป็นต้น

3. ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (Material)

การจัดกิจกรรมนั้นธนาคาร ผู้จัดต้องมีการจัดเตรียมความพร้อมทั้งในด้าน สถานที่ วัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เกิดความพร้อมเพรียงด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น จัดหา จัดซื้อ จัดยืม เป็นต้น การจัดสถานที่ วัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เป็นองค์ประกอบสำคัญในการสนับสนุนการจัดกิจกรรมนั้นธนาคารซึ่งจะต้องมีระบบการจัดบริการอย่างสะดวกและเหมาะสม กิจกรรมนั้นธนาคารจะได้รับความพึงพอใจจากสมาชิกมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับการจัดบริการ สิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งเป็นปัจจัย สนับสนุนความสำเร็จในการจัดกิจกรรมนั้นธนาคาร

4. ด้านงบประมาณ (Money)

งบประมาณถือว่าเป็นทรัพยากรบริหารที่มีความสำคัญ ผู้จัดจะต้องมีการเตรียมการด้วยตนเองหรืออาจจะให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมในรูปแบบต่าง ๆ งบประมาณที่เพียงพอและเหมาะสมจะสามารถจัดกิจกรรมนั้นธนาคารได้อย่างทั่วถึงและหลากหลายจึงต้องจัดเตรียมงบประมาณสนับสนุนให้พร้อมและเพียงพอ

วิธีการจัดกิจกรรมนั้นธนาคาร

การจัดกิจกรรมนั้นธนาคารให้กับผู้ร่วมกิจกรรมนั้นจะต้องมีความสอดคล้องและมีความสัมพันธ์ กับพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจในแต่ละเพศ แต่ละวัยที่มีความแตกต่างระหว่างบุคคล

คณิต เขียววิชัย (2545: 34-37) ได้นำเสนอหลักในการจัดกิจกรรมนั้นธนาคารให้กับคนวัย ต่าง ๆ ไว้ดังต่อไปนี้

1. เด็กวัยก่อนเรียน (อายุ 2-4 ปี) เป็นวัยที่ต้องการกิจกรรมนั้นธนาคารเพื่อการพัฒนาการ เคลื่อนไหว พัฒนาการใช้อวัยวะต่าง ๆ ปลูกฝังความคิดสร้างสรรค์ และทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่น อีกด้วย กิจกรรมเสนอแนะ ได้แก่

- การเล่นกลางแจ้ง กระบะทราย กระดานลื่น กระดานหก ชิงช้า
- กิจกรรมยืดหยุ่นอย่างง่าย ๆ ว่ายน้ำ
- กิจกรรมเข้าจังหวะแบบง่าย ๆ
- การเล่นนิทาน ชมภาพยนตร์ที่สนุกสนาน
- การนำเที่ยวชมสวนสัตว์ ฟาร์มที่อยู่ใกล้เคียง หรือโรงงานใกล้เคียง

- กิจกรรมทางศิลปะ ปั้น วาดรูป การต่อชิ้นส่วนให้เป็นรูปต่าง ๆ

2. เด็กวัยเรียน (อายุ 5-11 ปี) เป็นวัยที่สนใจกิจกรรมนันทนาการมากที่สุด เป็นช่วงที่เด็กชอบการเล่นมาก จะไม่อยู่เฉย การเล่นของเด็กในวัยนี้จะมีทั้งกิจกรรมที่มีอยู่ และกิจกรรมที่เด็ก ๆ คิดขึ้นเอง ดังนั้นวัยนี้จึงเป็นวัยที่สามารถใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อในการพัฒนาคุณลักษณะด้านต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี กิจกรรมเสนอแนะ ได้แก่

- กิจกรรมเข้าจังหวะโดยมีเสียงเพลงหรือดนตรีประกอบ
- กีฬาประเภททีม เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ ฯลฯ
- การท่องเที่ยวทัศนศึกษา
- การอยู่ค่ายพักแรม
- กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ลูกเสือ-เนตรนารี

3. วัยรุ่น (อายุ 12-25 ปี) จะเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและอารมณ์ การเจริญเติบโตของร่างกายจะมากจนถึงจุดสูงสุด เป็นวัยที่ต้องการความมีอิสระ และต้องการค้นพบตัวเองว่ามีความสามารถอย่างไร ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการที่จัดให้กับเด็กในวัยนี้ควรเป็นกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาให้เด็กได้ค้นพบความสามารถของตนเอง และพัฒนาความสามารถในการใช้วัยวะต่าง ๆ ให้มากที่สุด กิจกรรมเสนอแนะ ได้แก่

- กิจกรรมการออกกำลังกาย
- กีฬาประเภทบุคคลเช่น กรีฑา วายน้ำ แบดมินตัน ปิงปอง เทนนิส ฯลฯ
- ดนตรีและเพลงประเภทต่าง ๆ
- ภาพยนตร์ที่สนุกสนาน เฟลิดเฟลิน ตามสมัยนิยม
- กิจกรรมนอกเมืองเช่น เดินป่า ธรรมชาติศึกษา ส่องสัตว์ ไร่เขา ล่องแก่ง ฯลฯ
- กิจกรรมประเภทศิลปะหัตถกรรม

4. วัยผู้ใหญ่ (อายุ 26-60 ปี) คนที่อยู่ในวัยนี้จะเป็นวัยทำงานต้องเหน็ดเหนื่อยเผชิญปัญหา อุปสรรคมากมาย จึงส่งผลให้มีปัญหาทั้งในด้านสุขภาพร่างกาย และจิตใจ จึงทำให้ประชากรกลุ่มนี้ สนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ช่วยผ่อนคลายเครียด และเสริมสร้างสุขภาพรวมทั้ง กิจกรรมที่ต้องเสียค่าบริการ กิจกรรมเสนอแนะ ได้แก่

- กิจกรรมการออกกำลังกายประกอบเพลงหรือดนตรี เช่น แอโรบิค ลีลาศ
- กีฬาที่ไม่มีการปะทะเช่น วายน้ำ ปิงปอง แบดมินตัน กอล์ฟ
- กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพร่างกายเช่น การวิ่งสายพาน ซีจักรยาน

การออกกำลังกายในสวนสุขภาพ และสวนสาธารณะ ศูนย์ฟิตเนส

- กิจกรรมบันเทิงเช่น ดูภาพยนตร์ ชมมหรสพ ฟังเพลง
- กิจกรรมนอกเมือง ท่องเที่ยว เดินท่องเที่ยวตก ดูนก ตกปลา

- งานอดิเรก เช่น การตกแต่งสวน การทำอาหารรับประทานในวันหยุดการปฏิบัติธรรม

5. วัยสูงอายุ (อายุเกิน 60 ปี) เป็นกลุ่มคนที่เกษียณจากการทำงาน ดังนั้นจึงเป็นวัยที่ต้องการ กิจกรรมนันทนาการไม่เพียงแต่เสริมสร้างสุขภาพเท่านั้นแต่ยังต้องการกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกว่าเขาเหล่านี้ยังมีความสำคัญต่อคนรุ่นหลังของสังคมอยู่ และกิจกรรมนันทนาการที่จะช่วยลดช่องว่างระหว่างวัยกับลูกหลานอีกด้วย กิจกรรมเสนอแนะได้แก่

- กิจกรรมการท่องเที่ยว ซึ่งจะเป็กิจกรรมที่ช่วยให้อายุผู้สูงอายุมีความทันสมัยลดช่องว่างระหว่างวัยกับลูกหลาน

- กิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น การเดินในสวนสาธารณะ ศูนย์ฟิตเนส กีฬาบางชนิด

- กิจกรรมพิเศษ เช่นงานประเพณี (งานบวช งานแต่งงาน ฯลฯ) งานฉลองงานเทศกาลต่าง ๆ

- กิจกรรมบันเทิง มหรสพ ดุทีวีรรายการต่าง ๆ

- งานอดิเรกประเภทเก็บสะสม

ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่มีขอบข่ายกว้างขวางมากมายหลายประเภทครอบคลุม กิจกรรมต่าง ๆ ด้วยเหตุที่ว่า มนุษย์ทุกคนต่างก็มีความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Difference) ความชื่นชอบ และความพึงพอใจในกิจกรรมนันทนาการของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนชอบกีฬา ชอบดนตรี ชอบธรรมชาติ หรือชอบงานอดิเรก ซึ่งแต่ละคนได้รับความพึงพอใจในกิจกรรมของตนเอง กิจกรรมนันทนาการจึงอาศัยหลักความสนใจ ความต้องการ และความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้น ๆ ประกอบกับการพิจารณาสถานที่ ความสะดวกและขนบธรรมเนียมประเพณีของท้องถิ่นเป็นส่วนประกอบในการตัดสินใจเลือกกิจกรรม เพื่อความสุข ความพอใจและเพื่อสุขภาพพลานามัยของตนเอง กิจกรรมนันทนาการมีสิ่งที่สัมพันธ์กัน 3 ประการ ได้แก่

1. กิจกรรมนันทนาการแบ่งออกเป็น 11 ประเภท (สำนักงาน พัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2550: 16-18; พีระพงศ์ บุญศิริ, 2542: 62-63) ดังนี้

1.1 ศิลปหัตถกรรม (Art and Crafts) เป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถพิเศษ ความละเอียดอ่อน ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ โดยใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ให้ทักษะความสัมพันธ์ของประสาท สัมผัสทางกาย และพัฒนาความคิด ความสามารถในการทำงานและพัฒนาสู่ทักษะงานอาชีพ เช่น งานฝีมือ เย็บปักถักร้อย จักสาน วาดเขียน งานประดิษฐ์ต่าง ๆ ฯลฯ

1.2 เกมและกีฬา (Games and Sports) เป็นกิจกรรมการเล่นการแสดงออกทางกาย ที่ต้องใช้ทักษะความสามารถทางกาย สมรรถภาพทางกาย เพื่อความมีสุขภาพที่ดี สมรรถภาพทางกายและจิตดี ได้ความสนุกสนาน และกระตุ้นให้มีการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น เช่น กีฬากลางแจ้ง กีฬาในร่ม กีฬาทางน้ำ ฯลฯ

1.3 การเต้นรำ (Dances) เป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถ ความสวยงาม และเอกลักษณ์เฉพาะ เพื่อส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ทางสังคม อนุรักษ์วัฒนธรรมประจำถิ่น ตลอดจนฝึกทักษะการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับสภาพการดำรงชีวิตประจำวัน โดยสัมพันธ์กับจังหวะทำนองดนตรีรวมไปถึงการฟ้อนรำ ในแบบต่าง ๆ การเต้นรำ ลีลาศในกิจกรรมสังคม เช่น การเต้นรำพื้นเมือง ลีลาศ บัลเลต์ แอโรบิกแดนซ์ ฯลฯ

1.4 การละคร (Drama) เป็นกิจกรรมการแสดงออกถึงความสามารถและสะท้อนให้เห็นสภาพความเป็นอยู่ของสังคม พฤติกรรม และวัฒนธรรมความเป็นอยู่ทั้งปัจจุบันและอดีตที่ผ่านมา เป็นการส่งเสริมจินตนาการ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และสติปัญญา การศึกษาเรียนรู้ และส่งเสริมความสามารถ ในการแสดงออก เช่น ละครร้อง ละครชาตรี โขน ฯลฯ

1.5 งานอดิเรก (Hobby) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะพิเศษ ความสามารถเฉพาะ และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ให้ความรู้พิเศษ เช่น การสะสมแสตมป์ การสร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์ ฯลฯ

1.6 ดนตรีและร้องเพลง (Music and Singing) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการแสดงออก ถึงความสามารถเฉพาะอย่าง ความถนัดเฉพาะ ปัจจุบันการดนตรีจัดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต จัดเป็นกิจกรรมที่ใช้ ในการบำบัดจิตใจที่ดี เช่น การเล่นเครื่องดนตรี การร้องเพลง ฯลฯ

1.7 กิจกรรมนอกเมือง (Outdoor Recreation) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ ประสบการณ์ชีวิตธรรมชาติ การออกกำลังกายหรือใช้เวลาว่าง เพื่อศึกษาหาความรู้ด้วยกิจกรรมนอก รูปแบบ โดยการสัมผัสกับธรรมชาติ เช่น ค่ายพักแรม การเดินทางไกล การท่องเที่ยว ฯลฯ

1.8 วรรณกรรม การอ่าน พูด เขียน (Reading, Speaking and Writing) เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาความรู้ ความคิดสร้างสรรค์ ความเชื่อมั่น และการแสดงออก ในทางที่ถูกต้อง ความมีวินัยแห่งตน และเป็นการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมที่ดี เช่น การอ่านหนังสือ เขียนบทความ แต่งกลอน อภิปราย สนทนา ฯลฯ

1.9 กิจกรรมทางสังคม (Social Recreation) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ การเข้าร่วมกลุ่ม ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจอันดี มีคุณธรรม รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สร้างมิตรภาพในสังคม เช่น งานสังสรรค์ งานเทศกาลต่าง ๆ ฯลฯ

1.10 กิจกรรมพิเศษ (Special Event) เป็นกิจกรรมเฉพาะที่จัดในโอกาสพิเศษ โดยตรง เช่น เทศกาลพิเศษ การจัดกิจกรรมประเพณี กิจกรรมทางศาสนา เช่น ลอยกระทง ตรุษจีน สงกรานต์ วันปีใหม่ เป็นการแสดงออกความดีใจ สุขใจ หรือเพื่อความร่วมมือในการช่วยกันสร้างสรรค์ สังคม อนุรักษ์วัฒนธรรม เป็นต้น

1.11 กิจกรรมอาสาสมัคร (Voluntary Service) เป็นกิจกรรมเพื่อการช่วยเหลือ บริการสังคม ช่วยให้เข้าใจกัน เห็นอกเห็นใจกัน เอื้อเฟื้อ เสียสละ สร้างความสามัคคีรักใคร่กลมเกลียว

รู้จักเสียสละ เพื่อส่วนรวม และจัดเป็นกระบวนการในการพัฒนาจิตใจมนุษย์ เช่น อาสาสมัคร สาธารณประโยชน์ กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ฯลฯ

2. การจัดบริการ การจัดบริการนันทนาการถือว่าเป็นสวัสดิการอย่างหนึ่งที่ทำให้แก่สังคม จึงเป็นงานที่บุคคล องค์กร หน่วยงานต่าง ๆ จะต้องร่วมมือกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหน่วยงานภาครัฐที่ควรให้การ สนับสนุนและจัดให้เป็นบริการของสังคม เพราะกิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ซึ่ง เป็นปัจจัยสำคัญในการช่วยพัฒนาประเทศชาติต่อไป ซึ่งรัฐควรจัดบริการทั้งสองด้าน คือ

2.1 การจัดผู้ดำเนินการกิจกรรมนันทนาการหรือผู้นำนันทนาการ ซึ่งมีความจำเป็น อย่างมากที่จะต้องมีส่วนนำนันทนาการเพื่อให้กิจกรรมนันทนาการที่จัดให้กับคนในสังคมนั้น เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และตรงตามวัตถุประสงค์

2.2 การจัดสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ สำหรับกิจกรรมนันทนาการหรือที่เรียกว่า แหล่งนันทนาการเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะเป็นสถานที่ที่คนเข้าไปร่วมกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ การลงทุน ในส่วนนี้จึงมีความสำคัญมาก แต่เนื่องจากค่าใช้จ่ายสูงมากจึงทำให้แหล่งนันทนาการ ในปัจจุบันมีไม่เพียงพอ ต่อความต้องการของประชาชน แต่ในปัจจุบันมีการปรับปรุงเพิ่มเติมมากขึ้น พร้อมกับส่งเสริมให้เอกชนเข้ามาร่วมลงทุนด้วย

2.3 แหล่งนันทนาการ สามารถจัดกิจกรรมตามลักษณะของสถานที่และสภาพแวดล้อม แบ่งออกเป็น 10 ลักษณะ คือ

2.3.1 นันทนาการในบ้าน (Family Recreation) บ้านเป็นสถานที่สำหรับการทำกิจกรรมนันทนาการแห่งแรก โดยมีสมาชิกใน ครอบครัวสามารถใช้เวลาร่วมกัน เพื่อให้ เกิดความรัก ความอบอุ่น และความสุขในครอบครัว และให้สมาชิก เกิดนิสัยในทางที่ดี ดังนั้นบิดา มารดาต้องหาเวลาให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้พบปะกันทั้งในโอกาสปกติ และโอกาสพิเศษ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อกลาง กิจกรรมนันทนาการที่ควรจัดให้มีภายในบ้านควรเป็น กิจกรรมที่ทุกคนเข้าร่วมได้ เช่น การรับประทานอาหารเนื่องในวันเกิดของสมาชิก วันขึ้นปีใหม่ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ สละสลวย สละสลวยของเก่า เลี้ยงสัตว์ ปลูกผักสวนครัว ปลูกต้นไม้ เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ทำให้สมาชิกใน ครอบครัวได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์ มีความรักใคร่ปรองดองกัน เข้าใจซึ่งกันและกัน มีการพูดคุยสนทนากันถึง ความสุข ความทุกข์ และปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

2.3.2 นันทนาการในโรงเรียน (School Recreation) โรงเรียนเป็นสถานที่ชุมนุมหรือเป็นที่อยู่ร่วมกันของเด็กจึงเหมาะแก่การจัด กิจกรรมนันทนาการเป็นอย่างมาก เพราะ เด็กนักเรียนมีเวลาว่างจากการเรียน เช่น เวลาก่อนเข้าเรียน พักกลางวันและหลังเลิกเรียน ดังนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เด็กรู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

โรงเรียนจำเป็นต้องจัดให้มีห้องนันทนาการ มีโรง พลศึกษา บริเวณสนามภายในโรงเรียน สนามเด็กเล่น เพื่อให้นักเรียนได้ใช้ทำกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ที่ตนเองถนัดและมีความพึงพอใจ โรงเรียนควรจัดหาอุปกรณ์ เพื่อใช้ในการทำกิจกรรมทั้งในร่ม และกลางแจ้ง รวมทั้งมีการกำหนดโครงการในการจัดกิจกรรมไว้เพื่อให้ นักเรียน ได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด โรงเรียนอาจจัดให้มีชมรมห้องนันทนาการต่าง ๆ เพื่อให้ นักเรียน เข้าร่วม กิจกรรมโดยการเลือกตามความสนใจ ความต้องการของนักเรียน เช่น ชมรมกิจกรรมกีฬาประเภทต่าง ๆ ชมรม ศิลปศึกษา ดนตรี ร้องเพลง ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ และทัศนศึกษา เป็นต้น นักเรียนสามารถเข้าเป็นสมาชิก ของชมรมใดชมรมหนึ่งได้โดยไม่เสียค่าสมาชิกหรืออาจจะเสียบ้างเล็กน้อยแล้วแต่จะกำหนด พร้อมกับจัดกิจกรรมเพื่อให้สมาชิกได้ใช้เวลาว่างจากการเรียนทำกิจกรรมต่าง ๆ ภายในชมรมนั้นนอกจากนี้โรงเรียนยังสามารถจัดบริการกิจกรรมนันทนาการให้กับชุมชนซึ่งอยู่รอบ ๆ โรงเรียนให้เข้ามาร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้ รวมทั้งจัดกิจกรรมเนื่องใน โอกาสพิเศษต่าง ๆ เป็นครั้งคราว เช่น วันขึ้นปีใหม่ วันปิดภาคเรียน วันเด็ก วันครู และวันสำคัญทางศาสนาต่าง ๆ โดยให้ผู้ปกครอง ประชาชน และนักเรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบ้าน โรงเรียนและชุมชนทำให้เกิดการพัฒนาตนเองสังคม และชุมชน รวมทั้งเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนได้ใช้เวลาว่าง ให้เกิดประโยชน์ทั้งในด้านการเรียนและชีวิตประจำวันด้วย

2.3.3 นันทนาการสาธารณะ (Public Recreation) จัดขึ้นเพื่อบุคคลทั่วไป และสถานที่ที่ใช้ในการทำกิจกรรมนันทนาการนั้นเป็นหน้าที่ ของหน่วยงานต่าง ๆ ของรัฐที่จะต้องจัดหาและสร้างไว้สำหรับการทำกิจกรรม โดยใช้เงินงบประมาณแผ่นดิน หรือเงินบริจาคอื่น ๆ ที่สามารถจัดหาได้ เช่น สนามกีฬา สวนสาธารณะ สถานที่พักผ่อน สระว่ายน้ำ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ประชาชนไม่สามารถจัดหาได้ องค์กรของรัฐมีหน้าที่ที่จะต้องจัดหาและบริการให้ นั้น ซึ่งถือว่าเป็นนันทนาการ สาธารณะที่ทุกคนสามารถใช้บริการจากสถานที่นั้น ๆ ได้

2.3.4 นันทนาการเทศบาล (Municipal Recreation) เป็นนันทนาการ สาธารณะชนิดหนึ่ง ซึ่งมีเจ้าหน้าที่จัดการนันทนาการให้แก่ประชาชน ในเขตเทศบาลและใช้งบประมาณของเทศบาล ปัจจุบันมีหน่วยงานของเทศบาลหลายแห่งที่ให้ความสนใจและเริ่มดำเนินการจัดบริการกิจกรรมนันทนาการสำหรับประชาชนโดยทั่วไป เนื่องจากในเขตเทศบาลมีประชาชน อาศัยอยู่หนาแน่นจึงทำให้ไม่มีสถานที่สำหรับทำกิจกรรมนันทนาการ เทศบาลจึงจำเป็นต้องจัดสวนสาธารณะ สวนพฤกษชาติ สวนสัตว์ หอสมุดประชาชน ห้องสมุดประจำหมู่บ้าน สระว่ายน้ำ สนามกีฬาต่าง ๆ ศูนย์เยาวชน และกิจกรรมอื่น ๆ ที่เทศบาลแต่ละท้องถิ่นเห็นว่าดี และมีประโยชน์สำหรับประชาชนในชุมชนนั้น ๆ ได้ใช้เวลาว่าง ในการทำกิจกรรมตามความต้องการ และความสนใจของชุมชน

2.3.5 นันทนาการชุมชน (Community Recreation) ชุมชนจำเป็นต้องมีกิจกรรมนันทนาการให้เป็นไปตามรูปแบบ และวัฒนธรรมที่เคย ปฏิบัติกันมาในชุมชนนั้น ๆ และชุมชนหนึ่งควรมีการจัดตั้งศูนย์นันทนาการ ศูนย์เยาวชน และสนามเพื่อใช้ในการ เล่นกีฬา และเป็นสถานที่บริการสำหรับประชาชนมาเข้าร่วมกิจกรรมในยามว่าง เป็นการส่งเสริมให้ประชาชนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ กิจกรรมนันทนาการควรจัดตามความต้องการของชุมชน เพื่อให้สอดคล้องกับ สภาพความเป็นอยู่ของประชาชนในชุมชนนั้น ๆ รวมทั้งควรมีกิจกรรมพื้นเมือง เพื่อรักษาขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมที่ดีไว้ ดังนั้นเพื่อให้นันทนาการในชุมชนเป็นที่รวมของกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ เพื่อบริการประชาชนในชุมชนนั้น ๆ จึงอาจดำเนินการในรูปแบบห้องสมุด สนามกีฬา สวนสาธารณะ เป็นต้น

2.3.6 นันทนาการในชนบท (Rural Recreation) นันทนาการมีความสำคัญมากในชนบทเพราะชาวชนบทมีเวลาว่างมาก และเพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในการใช้เวลาว่าง โดยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการให้กับประชาชน จึงควรจัดให้มีการแนะนำและฝึกอบรมให้รู้จักใช้เวลาว่างในการทำงานฝีมือ เลี้ยงสัตว์ จักสาน ปลูกผักสวนครัว และการละเล่นพื้นเมืองต่าง ๆ ที่นิยมในชนบทนั้น ๆ ครูและเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องในท้องถิ่นนั้นอาจจะเป็นผู้จัดให้มีขึ้น เพื่อสนองความต้องการของประชาชนในท้องถิ่น

2.3.7 นันทนาการในโรงงาน (Industrial Recreation) เป็นการจัตนันทนาการสำหรับคนงาน ลูกจ้าง และพนักงานในโรงงาน บริษัท ห้างร้าน เพื่อให้บุคคลดังกล่าวได้มีโอกาสใช้เวลาว่างหลังจากปฏิบัติการกิจประจำวัน โดยการร่วมกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ตามความเหมาะสมของสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวกที่โรงงาน บริษัท และห้างร้านจัดหาไว้บริการให้กับสมาชิก เช่น ดนตรี กีฬา และงานรื่นเริงสังสรรค์ เป็นต้น

2.3.8 นันทนาการในโรงพยาบาล (Hospital Recreation) เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ใช้ในโรงพยาบาลสำหรับคนที่ฟื้นจากอาการป่วย เพื่อให้ผู้ป่วยได้ใช้กิจกรรมซึ่งทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินและร่างกายแข็งแรงได้เร็วขึ้น เพื่อเป็นการบำบัดความบกพร่องทางร่างกาย เช่น แขนขาพิการ หรือใช้บริหารกายเพื่อแก้ไขสิ่งที่บกพร่องเหล่านี้ วิธีนี้เรียกว่า กายภาพบำบัด หรือการบำบัดทางกาย

2.3.9 นันทนาการอาสาสมัคร (Voluntary Recreation) เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นด้วยความสมัครใจ เพื่อมุ่งหวังให้ผู้เข้าร่วมได้รับความพอใจ จากกิจกรรมนั้นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใด ๆ เช่น งานอาสาสมัครตามโรงพยาบาล มูลนิธิต่าง ๆ การเป็นผู้นำกีฬา ยุวกาชาดอาสา และลูกเสือ ประชาสงเคราะห์ เป็นต้น

2.3.10 นันทนาการเพื่อธุรกิจ (Commercial Recreation) เป็นกิจกรรมนันทนาการที่จัดบริการให้กับบุคคลทั่วไปที่มีความสนใจเข้าร่วม โดยมีค่าตอบแทนเป็นผลที่ได้จากการ

บริการ เพื่อส่งเสริมให้ความบันเทิง เพลิดเพลินพักผ่อนหย่อนใจ หรือมีจุดมุ่งหมาย เฉพาะกลุ่ม แหล่งนันทนาการธุรกิจที่เป็นที่นิยมมาก เช่น สนามกอล์ฟ สถานพักผ่อนหย่อนใจ สวนสนุก โรงภาพยนตร์ และสถานบันเทิงต่าง ๆ เป็นต้น

ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

การจัดกิจกรรมนันทนาการให้ประสบความสำเร็จควรมีการจัด และการบริการที่ดี กล่าวคือ ต้องมีการวางแผน การจัดองค์กร การดำเนินงาน การควบคุมติดตามงาน และการประเมินผล แต่ละขั้นตอน หากผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมนันทนาการทำงานเป็นที่มีการบริหารงานอย่างมีประสิทธิภาพก็จะเกิดขึ้น และผลประโยชน์จะตกถึงผู้รับบริการซึ่งจะทำให้เกิดความประทับใจและอยากมารับบริการอีก สิ่งที่ต้องคำนึงในแต่ละขั้นตอน มีดังนี้ (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2550: 22-23)

1. การวางแผนเป้าหมายและวัตถุประสงค์จะต้องวางแผนในการวางแผนเป้าหมายและวัตถุประสงค์ ให้สนองต่อความต้องการและความสนใจของผู้ใช้บริการ สนองต่อความต้องการของผู้จัดและต้องให้ชัดเจนต่อผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย เพื่อทุกคนจะได้ดำเนินการให้เป้าหมายและวัตถุประสงค์สำเร็จตามที่ตั้งไว้ ลักษณะวัตถุประสงค์ที่ดี ใช้หลักที่เรียกว่า S-M-A-R-T ดังนี้

S-Sensible คือ เป็นไปได้

M-Measurable คือ วัดได้

A-Attainable คือ ระบุสิ่งที่ต้องการได้

R-Reasonable คือ มีเหตุผล T-Time คือ มีขอบเขตของเวลาการดำเนินการ

ส่วนเป้าหมาย เป็นการแสดงถึงความต้องการที่ระบุในเชิงปริมาณ คุณภาพหรือลักษณะเฉพาะตัวและมักจะบังคับด้วยเวลา

2. สมาชิก จะต้องกำหนดว่าสมาชิกที่มาใช้บริการคือใคร อายุ เพศ ระดับ การศึกษา ความต้องการและความสนใจ สมาชิกจะได้รับผลประโยชน์อะไร จะติดต่อสื่อสารกับสมาชิกวิธีใด และอื่น ๆ

3. บุคลากร จะต้องจัดเตรียมบุคลากรในการจัดดำเนินกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ และผู้นำนันทนาการให้มีความพร้อมในการดำเนินงาน

4. สถานที่ วัสดุอุปกรณ์ ในกรณีที่ยังไม่มีสถานที่ วัสดุอุปกรณ์จะต้องวางแผนให้ถูกต้อง รัศมู่ว่าจะสร้างให้ได้มาตรฐานขนาดไหน มีกิจกรรมอะไร อุปกรณ์อะไร จำเป็นที่จะต้องปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญ เพื่อจะได้มีสถานที่ที่เหมาะสมในการให้บริการนันทนาการ ในกรณีที่มีสถานที่อยู่แล้ว จะต้องปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม กับกิจกรรมที่จะให้บริการด้วย

5. กิจกรรมต้องได้รับการวางแผนและดูแลให้ดำเนินการอย่างต่อเนื่อง มีการ ประเมินผล เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับสถานการณ์ตลอดเวลา สิ่งที่สำคัญคือ ความปลอดภัยต้องมา

อันดับหนึ่ง ในการจัดกิจกรรมใด ๆ กิจกรรมควรจะได้รับการปรับปรุงให้ใหม่ทันสมัยตลอดเวลา เพื่อจะได้ทำทนายสมาชิกให้สนใจ เข้าร่วมกิจกรรมนั้นนันทนาการอย่างต่อเนื่อง

6. การจัดทำกำหนดการ ควรมีตารางกิจกรรม เป็นรายเดือนสำหรับส่งให้สมาชิกได้ทราบในขณะเดียวกันควรจัดเป็นตารางในแต่ละวันด้วย การนำเสนอต้องน่าสนใจ

7. การประชาสัมพันธ์ ต้องจัดให้มีการประชาสัมพันธ์เผยแพร่ข่าวสารอย่างทั่วถึงและต่อเนื่อง

8. การประเมินผล ต้องมีการติดตามประเมินผลการดำเนินงานทุกระยะ เพื่อปรับปรุงแก้ไขทุกขั้นตอนของการดำเนินงาน

กล่าวสรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมนันทนาการให้ประสบความสำเร็จจึงขึ้นอยู่กับความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับกิจกรรมที่จัด หลักการจัดกิจกรรมนันทนาการ ขอบข่ายกิจกรรมนันทนาการ ขั้นตอนการจัดกิจกรรม ซึ่งรวมถึงการวางแผน การจัดองค์กร การดำเนินการ การควบคุมติดตาม และการประเมินผลในทุกขั้นตอน ของการดำเนินงาน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้รับประโยชน์อย่างสูงสุดสร้างความพึงพอใจให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างต่อเนื่อง

10. กิจกรรมนันทนาการในโรงเรียน

โรงเรียนเป็นสถาบันทางสังคมที่มีความสำคัญ นอกจากจะจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องจัดกิจกรรมนันทนาการให้นักเรียน เพื่อเป็นการตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคมของนักเรียน

การจัดกิจกรรมนันทนาการในโรงเรียน คือ การจัดกิจกรรมเสริมสร้างประสบการณ์และลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อสนองความต้องการของนักเรียนหรือเพื่อชดเชยให้นักเรียนทั้งในด้าน การออกกำลังกาย และเพื่อความสนุกสนานรื่นเริงนอกเวลาเรียน หรือเป็นกิจกรรมพิเศษ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2542: 128) นักเรียนแต่ละคนจะประสบความสำเร็จหรือมีการเจริญเติบโต พัฒนาทางกายและจิตใจได้มากน้อย หรือรวดเร็วต่างกัน ขึ้นอยู่กับนักเรียนได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมในเวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพราะนักเรียนที่ เข้าร่วมกิจกรรมเวลาว่าง สามารถค้นพบสิ่งที่ต้องการและความถนัดตามธรรมชาติตนเองได้เป็นอย่างดี ทำให้ สามารถพัฒนาตนเองไปในแนวทางที่เหมาะสม เป็นการส่งเสริมให้สุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ

การจัดกิจกรรมนันทนาการในโรงเรียนมีวัตถุประสงค์ ดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2542: 130)

1. ความรู้ เพื่อให้เด็กมีความรู้ทางด้านนันทนาการและสามารถนำความรู้ไปใช้ในเวลาว่าง ให้เป็นประโยชน์ และพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์

2. ทักษะ เพื่อให้เด็กมีทักษะในการประกอบกิจกรรมเสริมสร้างลักษณะนิสัยเพื่อจะได้นำไปใช้ ให้เกิดประโยชน์ในเวลาว่าง

3. ทักษะการคิด เป็นการพัฒนาให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีในการใช้เวลาว่างและกิจกรรมนันทนาการให้เป็นประโยชน์

4. พฤติกรรม เพื่อให้เด็กนักเรียนได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่ดีให้เป็นพฤติกรรมไปในทางที่ดี

จันทร์ ผ่องศรี (2531: 45) ได้กล่าวถึงความจำเป็นและจุดมุ่งหมายของนันทนาการเพื่อพัฒนานักเรียนดังนี้

1. เพื่อตอบสนองความต้องการทางด้านจิตวิทยาของวัยรุ่น ได้แก่ ความต้องการการยอมรับ ต้องการเป็นสมาชิกของกลุ่มต้องการเพื่อนที่มีความสนใจเหมือนกัน ต้องการให้ตนเองเกิดความสำคัญในหมู่เพื่อน ต้องการปลดปล่อยความเหงาและเดี๋ยวเดียวดาย ต้องการทดแทนในสิ่งที่ตนขาด ต้องการความรัก ต้องการความสำเร็จ ค่ายกย่อง ชมเชย ต้องการความปลอดภัย ต้องการฝึกทักษะในสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร และมีความเป็นกันเอง

2. เป็นการจูงใจ ตอบสนองความสนใจ สร้างความกระตือรือร้นให้เด็กได้แสดงออกกิจกรรม นันทนาการหลายประเภทจึงดึงเอาความสนใจ ความสามารถพิเศษ และความกระตือรือร้นออกมาให้เห็นชัด เช่น กิจกรรมทางหนังสือพิมพ์ วารสาร จัดนิทรรศการ งานศิลปะ กิจกรรมที่มีการประกวดต่าง ๆ จะกระตุ้นให้เด็ก ได้แสดงความสามารถ ผู้จัดควรเปิดโอกาสให้เด็กมีอิสระในการเลือกไม่ควรบังคับ และควรส่งเสริมความมีส่วนร่วม ในความรับผิดชอบ

3. ส่งเสริมการใช้เวลาว่างอย่างมีคุณค่าและเกิดประโยชน์ เด็กในวัยนี้หากมีการใช้เวลาว่าง ในทางที่ไม่เหมาะสม อาจจะไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้เช่น พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมปัญหาสิ่งเสพติด ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นต้น

หลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการสำหรับนักเรียน

กิจกรรมนันทนาการสำหรับนักเรียนมีลักษณะรูปแบบของการเล่นปนเรียน ซึ่งสอดคล้องกับธรรมชาติ ของเด็กมากที่สุด นั่นคือการแสดงออกและความสนุกสนาน ประกอบกับการแทรกความรู้หรือสิ่งดี ๆ ที่ต้องการ ให้กับเด็กเพิ่มเข้าไป ขั้นตอนและรูปแบบต่าง ๆ ของกิจกรรมต้องมุ่งเน้นพัฒนาการโดยรวมของเด็ก ซึ่งหมายถึง พัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมไปพร้อมกัน

ธนุ จีระเดชากุล (2542: 59) ได้อธิบายหลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการสำหรับเด็กไว้ดังนี้

1. กิจกรรมนั้นควรเปิดโอกาสส่งเสริมทักษะความคิดของเด็ก และสามารถใช้เป็นกิจกรรม เสริมทักษะด้านอื่น ๆ ตามเป้าหมายของโครงการได้อีกด้วย

2. กิจกรรมนั้นต้องกระตุ้นและส่งเสริมความกล้าแสดงออกของเด็กในทางที่ถูกต้อง

3. กิจกรรมนั้นจะต้องส่งเสริมความฉับไวในการตัดสินใจเพื่อเป็นแนวทางแก้ไขปัญหเฉพาะหน้าได้

4. กิจกรรมนั้นจะต้องอยู่ในวิถีทางแห่งความมีระเบียบวินัยและส่งเสริมความรัก
สามัคคีในหมู่คณะ

5. กิจกรรมนั้นต้องส่งเสริมความมีคุณธรรมรู้จักการปฏิบัติตามกฎแห่งสังคมตาม
ระบอบประชาธิปไตย

คุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการสำหรับนักเรียน

นันทนาการในโรงเรียนมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาเด็กและเยาวชน ก่อให้เกิดการ
พัฒนา ทางด้านความเจริญเติบโต เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วจะก่อให้เกิดคุณค่า
และประโยชน์ดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2542: 130)

1. ส่งเสริมความเป็นประชาธิปไตย และฝึกความเป็นพลเมืองดีของชาติ
2. รู้จักระเบียบวินัย หน้าที่ความรับผิดชอบ
3. มีความร่วมมือประสานงานในกลุ่มที่มีความสนใจร่วมกัน
4. นักเรียนได้ค้นพบความสามารถพิเศษ ความถนัด และความสนใจของตนเอง
ได้ฝึกฝนและพัฒนาความสามารถนั้น ๆ ให้ดียิ่งขึ้น
5. ก่อให้เกิดวินัยที่ดี ส่งเสริมให้นักเรียนเคารพกฎข้อบังคับต่าง ๆ ในสังคม และวาง
ตนได้ดี
6. มีความสามัคคีในหมู่คณะ รักโรงเรียน หยิ่งในเกียรติของโรงเรียน และมีขวัญดี
7. เป็นการส่งเสริมทักษะต่าง ๆ เช่น ทักษะในการเป็นผู้นำ การทำงานร่วมกัน
มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ และเกิดความสุขสนุกสนานที่จะได้ทำงานที่ตนเองสนใจ

กล่าวสรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมนันทนาการในโรงเรียนเป็นกระบวนการพัฒนาลักษณะ
นิสัยของเด็กและเยาวชน ให้เจริญเติบโตทางร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจ ส่งเสริมให้
เด็กและเยาวชนรู้จักใช้เวลาว่าง ให้เกิดประโยชน์ กิจกรรมนันทนาการเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความ
พึงพอใจ ความสุขสนุกสนาน พัฒนาสุขภาพจิต พัฒนาสมรรถภาพทางกาย มีความคิดสร้างสรรค์
ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ และการทำงานเป็นทีม และยังเป็น กระบวนการเรียนรู้ของแต่ละคน เพื่อที่จะ
แสวงหาความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตน เช่น การฝึกทักษะทางสังคม สร้างความร่วมมือ เสริมสร้าง
ทักษะทางกายและสติปัญญา อีกทั้งเป็นการช่วยลดปัญหาพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ของเด็กและ
เยาวชน การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและใช้เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์ในโรงเรียนจะช่วยเสริมสร้าง
ลักษณะนิสัยและทัศนคติที่ดีในการดำเนินชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชน อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้เด็ก
และเยาวชนได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีเพื่อที่จะเติบโตเป็นประชากรของประเทศ ที่มีคุณภาพในอนาคต

11. การจัดการกิจกรรมนันทนาการสำหรับเด็กมัธยมศึกษา

ในการจัดการกิจกรรมนันทนาการสำหรับเด็กมัธยมศึกษา ควรมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. การจัดบุคลากร บุคลากรทางนันทนาการประกอบด้วยคณะกรรมการดำเนินการ โดยมีตำแหน่งต่าง ๆ ตามความเหมาะสม ได้แก่ ประธาน รองประธาน เลขานุการ เหรัญญิก ปฏิคม อาจารย์ที่ปรึกษาและตำแหน่งที่มีอิทธิพลต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม สามารถเป็นแรงจูงใจและสร้างความสำเร็จให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นอย่างดี ก็คือตำแหน่งผู้นำนันทนาการ ซึ่งควรมีลักษณะดังนี้ (เอนก หงส์ทองคำ, 2542: 78)

1.1 เป็นผู้ที่มีประสบการณ์และได้ฝึกฝนทางนันทนาการมาแล้ว ผู้นำนันทนาการต้องผ่านการคัดเลือกมาแล้ว และได้ผลเป็นที่น่าพอใจทั้งการสอบข้อเขียน การปฏิบัติและการสัมภาษณ์

1.2 ผู้นำนันทนาการที่จะทำงานด้านใดจะต้องมีความชำนาญและทักษะทางด้านนั้น ๆ เช่น ผู้นำทางกีฬาฟุตบอล ผู้นำเกม ผู้นำค่ายพักแรม ผู้นำนันทนาการ ควรแบ่งแยกเป็นแผนกต่าง ๆ เช่น เกมกีฬา ศิลปะ การช่าง งานประดิษฐ์

1.3 การจัดผู้นำต้องให้เพียงพอกับจำนวนของเด็กที่เข้าร่วมหรือผู้ใช้บริการ

1.4 ผู้นำอาสาสมัครในกิจกรรมนันทนาการนับว่าเป็นส่วนสำคัญในการมอบหมายงานจำเป็นต้องมอบหมายงานที่เหมาะสมและให้บริการเขาเป็นอย่างดี เพราะเขามาช่วยด้วยความสมัครใจ

1.5 กำหนดบทบาทหน้าที่ของผู้นำให้ชัดเจนว่าหน้าที่เฉพาะมีอะไรบ้าง หน้าที่พิเศษมีอะไรบ้าง

1.6 ต้องจัดให้มีการประชุมอบรมอยู่เสมอ เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทั้งในด้านการบริหารงานและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ หรือเพิ่มพูนความรู้ความสามารถในการทำงานและพัฒนางานระหว่างกัน

1.7 ในการบริหารงานด้านนันทนาการ ความสำเร็จของงานและความนิยมชมชอบ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมขึ้นอยู่กับผู้นำนันทนาการเป็นสำคัญ

2. การจัดการด้านงบประมาณ การเงินนับเป็นปัจจัยสำคัญในการจัดการกิจกรรมนันทนาการ โรงเรียนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ต้องจัดสรรงบประมาณสำหรับดำเนินกิจกรรมนันทนาการในกลุ่มเด็กมัธยมศึกษาโดยมีการวางแผนปฏิบัติงานและโครงการจัดการกิจกรรม นันทนาการรองรับตลอดจนระบุแหล่งที่มาของงบประมาณไว้อย่างชัดเจน

3. การจัดการด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ต่าง ๆ ทางนันทนาการนับว่ามีความสำคัญในการจัดการกิจกรรมนันทนาการ การจัดการเรื่องสถานที่ ควรมีการวางแผนการจัดที่ดี และต้องคำนึงถึงความเหมาะสมและความสะดวกของ

ผู้ให้บริการในประเภทของกิจกรรมนันทนาการแต่ละชนิด และควรคำนึงถึงกลุ่มบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรม เช่น เพศ อายุ ช่วงเวลาที่ใช้ประกอบกิจกรรม การจัดอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ควรให้เพียงพอและอยู่ในสภาพที่ดี สามารถใช้การได้ตลอดเวลา และเกิดความปลอดภัยแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมนันทนาการในโรงเรียน มีดังนี้

3.1 สถานที่กลางแจ้ง ได้แก่ สนามเด็ก สนามกีฬา สวนหย่อม สวนครัว สวนไม้ดอกไม้ประดับ

3.2 สถานที่ในร่ม ได้แก่ ห้องพักกีฬาและพลศึกษา ห้องนันทนาการ ห้องประชุม และเวทีการแสดง ห้องฝีมือและหัตถกรรม ห้องศิลปะศึกษา ห้องดนตรี ห้องสมุด ห้องฟิสิกส์ภัณฑ์

3.3 อุปกรณ์นันทนาการ ได้แก่ อุปกรณ์กีฬา อุปกรณ์นันทนาการ อุปกรณ์ดนตรี และอุปกรณ์การละคร อุปกรณ์ศิลปะและหัตถกรรม อุปกรณ์สนามเด็กเล่น อุปกรณ์การเกษตร อุปกรณ์นันทนาการนอกเมือง

4. การจัดการด้านเวลาในการจัดกิจกรรมนันทนาการ การทำกิจกรรมนันทนาการ สามารถใช้เวลาในตอนเช้าก่อนเข้าเรียน ตอนพักกลางวัน ตอนเย็นหลังเลิกเรียน วันหยุดเสาร์ - อาทิตย์ วันกีฬา วันกิจกรรมนันทนาการ วันพิเศษ เช่น เทศกาลปีใหม่ เทศกาลตรุษจีน เทศกาลสงกรานต์ วันวาเลนไทน์ วันสำคัญทางศาสนา วันลอยกระทง

5. การจัดให้มีคณะกรรมการดำเนินงาน โรงเรียนควรจัดให้มีคณะกรรมการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการภายในโรงเรียนโดยมีตำแหน่งต่าง ๆ ดังนี้ ประธาน รองประธาน เลขานุการ เภรัญญิก ปฏิคม กรรมการอื่น ๆ ที่เห็นสมควร อาจารย์ที่ปรึกษา

6. การประเมินผลการจัดกิจกรรมนันทนาการ การประเมินผล จะทำให้ผู้จัดกิจกรรมทราบถึงความสำเร็จในการทำงาน ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ อีกทั้งยังเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแสดงความคิดเห็น ซึ่งผู้จัดกิจกรรม สามารถนำข้อคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะที่ได้รับมาเป็นแนวทางในการพัฒนางานด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการ ในโรงเรียนต่อไป

กล่าวสรุปได้ว่า หลักในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับเด็กมัธยมศึกษา เป็นกระบวนการ บริหารจัดการที่ต้องคำนึงถึง การจัดการด้านบุคลากร งบประมาณ สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก ช่วงเวลา คณะกรรมการดำเนินงาน และการประเมินผล นอกจากนั้น ยังมีประเด็นอื่นที่สำคัญเข้ามา เกี่ยวข้องในเรื่องของการจัดกิจกรรมนันทนาการให้ประสบความสำเร็จอัน ได้แก่ การจัดประเภทของกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมกับนักเรียนมัธยมศึกษา

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

1. ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อีคิว มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลายด้วยกัน ดังนี้

Bar-on (อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542: 30) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นชุดของความสามารถส่วนตัวด้านอารมณ์และด้านสังคมของบุคคลที่ส่งผลต่อความสำเร็จของเขาในการต่อกรกับข้อเรียกร้องและแรงกดดันจากสภาพแวดล้อมทั้งหลายได้เป็นอย่างดี

Salovey and Mayer (อ้างถึงใน กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต, 2544: 10) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความฉลาดทางสังคมอีกรูปแบบหนึ่งที่ประกอบด้วยความสามารถในการรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถแยกความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้นและใช้ข้อมูลเหล่านี้เป็นเครื่องชี้นำในการคิด และกระทำสิ่งต่าง ๆ

กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต (2544: 26) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า ความสามารถในการรับรู้และแสดงออกทางอารมณ์ รวมทั้งคุณลักษณะทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยและสังคม

แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร (2544: 15-16) ได้ให้คำแปลเป็นภาษาไทยของคำว่า EQ ว่าคือการบริหารอารมณ์ ซึ่งก็คือความสามารถของบุคคลในการตระหนักถึงการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของตนเองและการใช้ปัญญาในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่น โดยในส่วนของความสามารถในการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของตนเอง หมายถึงความสามารถในการรับรู้เข้าใจสามารถคุมและสร้างแรงกระตุ้นจากภายในให้กับตัวเองเพื่อให้เกิดเป็นแรงจูงใจในการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมถูกต้องกับกาลเทศะและถูกทำนองคลองธรรม พร้อมทั้งมีความสามารถในการแสดงออกซึ่งอารมณ์ของตนเอง ได้อย่างเหมาะสมถูกต้องกับกาลเทศะเช่นกัน ในส่วนของการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของผู้อื่นหมายถึง การเห็นใจผู้อื่นสามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ให้กำลังใจตลอดจนมีความสามารถในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่นเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

นงพงา ลิ้มสุวรรณ (2547: 198) กล่าวว่า อีคิว เป็นคำค่อนข้างใหม่เมื่อเทียบกับไอคิว แต่อีคิวสามารถดึงดูดความสนใจคนได้มาก ทำให้คนหันมาสนใจคุณสมบัติเรื่องอีคิวของคนอย่างมาก อีคิวเป็นคำมาจากภาษาอังกฤษว่า Emotional quotient และย่อว่า EQ ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้เป็นชาวอเมริกันเช่นกันชื่อ Daniel Goleman เขียนเมื่อปี ค.ศ.1995 อีคิว นั้นหมายถึงความสามารถของคนด้านอารมณ์ จิตใจ และยังรวมถึงทักษะการเข้าสังคมด้วย แต่คนทั่วไปแล้วจะไม่ค่อยเข้าใจหรือไม่ซาบซึ้งนักว่าวุฒิภาวะทางอารมณ์นั้นหมายถึงอะไร จึงไม่ค่อยมีใครให้ความสนใจมากนัก จนกระทั่งคำว่าอีคิวเกิดขึ้น จึงเป็นคำที่ติดตลาดเหมือนคำว่าไอคิว คนจึงหันมาสนใจและให้ความสำคัญขึ้นอย่างมาก ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งที่ดีทีเดียว

อีคิว หมายถึง ความสามารถด้านต่าง ๆ ทางจิตใจ อารมณ์ และสังคมหลายด้าน ซึ่ง เทอดศักดิ์ เดชคง (2547: 39) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า คือ ความสามารถของบุคคลในการนำไปสู่การเป็นคนดี มีคุณค่าและมีความสุข คำว่า เป็นคนดี รวมความหมายของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งก็คือความเมตตากรุณา ในแง่ของพุทธศาสนา ส่วนนี้ก็คือ “ศีล” ก็คือข้อปฏิบัติเพื่อขัดเกลามนุษย์นั่นเอง มีคุณค่านั้นสอดคล้องกับการมีสติรู้ตัว (awareness) ส่วนการมีความสุข เกิดจากการมองโลก เพื่อหาความสุขใส่ตัวเมื่อเกิดความทุกข์ก็หาวิธีแก้ไข อันนี้คล้ายกับการใช้ “ปัญญา” ความฉลาดทางอารมณ์ในความหมายนี้ จะเน้นที่ความพึงพอใจโดยไม่ได้ไปจำกัดว่า จะต้องทำให้ได้เป็นผู้มียศถาบรรดาศักดิ์ มีชื่อเสียง หรือมีเงินทองมากมาย

จากความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าวสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ การที่บุคคลสามารถรับรู้และแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับวัยและสังคม ซึ่งนำไปสู่การเป็นคนดี มีคุณค่าและอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ และได้แบ่งองค์ประกอบไว้ดังนี้

Salovey and Mayer (อ้างถึงใน กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต, 2544: 21) กล่าวถึง องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดความสำเร็จในชีวิต ซึ่งเกี่ยวข้องไปถึงความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งองค์ประกอบไว้ดังนี้

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง หรือการตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้นและสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ
2. การจัดการกับอารมณ์ เป็นความสามารถในการควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้าหมองและเข้าใจถึงผลของความล้มเหลวที่ทำให้ขาดทักษะทางอารมณ์ บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะสามารถเอาชนะปัญหาต่าง ๆ และแก้ไขต้นเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่ปกติได้
3. การมีแรงจูงใจในตนเอง เป็นความสามารถในการใช้อารมณ์ให้เป็นแรงจูงใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายและเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลมีความสนใจสิ่งต่าง ๆ มีแรงจูงใจและความคิดสร้างสรรค์
4. การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของบุคคลอื่นความสามารถด้านนี้เป็นพื้นฐานของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทำให้บุคคลมีความรู้สึกไวและละเอียดอ่อนในการเข้าใจว่าผู้อื่นต้องการสิ่งใดความสามารถในการจัดการด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นความสามารถและทักษะในการจัดการกับอารมณ์ของผู้อื่นในทางที่เหมาะสมทำให้ตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น

กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต (2546: 2-3) ได้พัฒนาแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่ประกอบด้วยปัจจัย 3 ประการ คือ

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง ควบคุมตนเองและอารมณ์ได้ แสดงออกอย่างเหมาะสม ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม ความสามารถในการรับผิดชอบ รู้จักการให้ รู้จักการรับ รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัยเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพดีกับผู้อื่นความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง รู้ศักยภาพตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมายความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหาที่รับรู้และเข้าใจปัญหาที่มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมมีความยืดหยุ่น ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นรู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจภูมิใจในตนเองเห็นคุณค่าในตนเองเชื่อมั่นในตนเอง พึงพอใจในชีวิตมองโลกในแง่ดีมีอารมณ์ขันพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ มีความสงบทางใจ มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลายมีความสงบทางจิตใจ

นางพญา ลิ้มสุวรรณ (2547: 198) กล่าวว่า ทักษะทางอารมณ์ หรืออีคิวของคนอาจจัดได้เป็นเรื่องใหญ่ ๆ 5 เรื่อง คือ สามารถรู้อารมณ์ตนเอง สามารถบริหารอารมณ์ตนเอง สามารถทำให้ตัวเองมีพลังใจ สามารถเข้าถึงจิตใจผู้อื่น สามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งอธิบายว่า

1. ความสามารถรู้อารมณ์ตนเอง คนที่จะมีทักษะชีวิตที่ดีจะต้องมีคุณสมบัติข้อนี้คือ เป็นคนที่รู้ว่าตัวเองกำลังรู้สึกอย่างไร คือสามารถติดตามความรู้สึกของตัวเองได้ในขณะที่อารมณ์กำลังบังเกิดขึ้นในตัวเรา เช่น รู้สึกว่าเรากำลังเริ่มรู้สึกโกรธ หรือเริ่มรู้สึกไม่พอใจแล้ว ฉะนั้นเราจึงต้องมีการสังเกตตัวเราเองอย่างเสมอ การรู้ตัวว่าตัวเองกำลังรู้สึกอย่างไรจะทำให้คน ๆ นั้นควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ชั่ววูบแล้วทำอะไรที่มีผลร้ายแรงดังที่เราเคยได้ยินเสมอๆ ว่า “เขาฆ่าคนตายเพราะเกิดบันดาลโทสะ” การรู้ว่าตัวเองกำลังมีอารมณ์แบบใดนอกจากจะทำให้เราควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ยังทำให้เราสามารถหลุดพ้นจากอารมณ์นั้นได้เร็วขึ้น เพราะทำให้เรารู้จักไปหาทางระบายอารมณ์นั้นออกไปอย่างเหมาะสมถูกต้อง คนที่ไม่รู้จักหรือไม่รู้สึกถึงอารมณ์ตัวเองมาก ๆ จะไม่สามารถแสดงออกซึ่งอารมณ์ อาจกลายเป็นเฉยเมย เป็นคนไม่สนุกไม่รู้สึกขบขันในเรื่องความขบขันคือไม่มีอารมณ์ขัน ซึ่งจะกลายเป็นคนน่าเบื่อสำหรับผู้อื่นได้ เพราะเป็นคนจิตซีดไร้สีสัน

2. ความสามารถบริหารอารมณ์ตนเอง ทุกคนเมื่อมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นแล้ว ต้องรู้วิธีที่จะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม เช่น เกิดอารมณ์โกรธ อารมณ์ไม่พอใจอะไรใคร

จะต้องหาทางออก ไม่ใช่เก็บกดสะสมอารมณ์เหล่านี้ไว้มาก ๆ ซึ่งจะเกิดอาการทรมานไม่ไหวแล้วถึงจุดหนึ่งจะระเบิดอารมณ์ออกมารุนแรงโดยทำร้ายคนอื่นหรือทำร้ายตัวเอง เช่น ฆ่าตัวตาย วิธีบริหารอารมณ์หรือวิธีจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น คือ พุดระบาย ให้คนอื่นพูดด้วยได้รับฟัง ซึ่งคนที่รับฟังมักจะช่วยปลอบใจได้ไม่มากนักน้อย หรือเขาอาจแสดงความเห็นอกเห็นใจทำความเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งโดยคิดไตร่ตรองว่าคนที่ทำให้เราเกิดอารมณ์นี้เขาเป็นอย่างไร มีเหตุผลอะไร มีเจตนาร้ายหรือไม่ หรือเขามีปัญหาอะไร เป็นต้น ถ้าเราสามารถเข้าใจเขาได้เราอาจเกิดความเห็นใจเขาหรือให้อภัยเขาซึ่งจะช่วยลดอารมณ์ของเราลงได้หาวิธีผ่อนคลายให้ตัวเอง เช่น อาจไปเล่นกีฬา ร้องเพลง ฟังเพลง เล่นดนตรี เป็นการคลายเครียด วิธีอื่น ๆ แต่ละคนอาจมีวิธีทำแตกต่างกันไป เช่น บางคนอาจไปเดินเล่น ไปช้อปปิ้ง ไปทำงานอดิเรกที่ตัวเองชอบ เป็นต้น ในชีวิตประจำวันทุกคนต้องหัดจัดการกับอารมณ์ของตนเองอยู่แล้ว เพราะทุกวันเราจะเกิดอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้น เช่น อารมณ์เบื่อ เศร้า เครียด หงุดหงิด รำคาญ เซ็ง โดยทั่วไปควรจะหากิจกรรมทำ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ไปเที่ยว ไปคุยกับเพื่อน และอื่น ๆ อีกมากมาย

3. ความสามารถทำให้ตัวเองมีพลังใจ คือ เป็นคนที่สามารถสร้างแรงบันดาลใจ หรือแรงใจให้อย่างทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต ไม่เป็นคนย่อท้อหมดเรี่ยวแรงง่าย หรือยอมแพ้โดยง่ายตาย

4. ความสามารถเข้าถึงจิตใจผู้อื่น ความสามารถนี้เป็นคุณสมบัติของผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับจิตใจผู้อื่นจะขาดไม่ได้เลย เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ แต่ที่จริงแล้วทุก ๆ คนควรมีคุณสมบัตินี้อย่างมาก จะทำให้เป็นคนที่น่าคบหาสมาคม เป็นคนที่คนอื่นนิยมชมชอบ เป็นคนที่เพศตรงข้ามชอบทำให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี เป็นคนมีเสน่ห์และสามารถเข้าสังคมได้เป็นอย่างดี ความสามารถนี้ หมายถึงว่า เราสามารถเข้าใจได้หรือรู้ได้ว่าถ้าเราเป็นเขาเราจะรู้สึกอย่างไร ซึ่งหมายถึง ความเห็นใจผู้อื่นหรือความสามารถที่เอาใจเขามาใส่ใจเรานั้นเอง การที่คนเราจะสามารถเข้าใจจิตใจผู้อื่นได้เขาจะต้องเข้าใจตัวเขาเองก่อน เขาต้องรู้จักตัวเองและมีความรู้สึกของตัวเองเสียก่อนว่าตัวเองรู้สึกอย่างไรจึงจะสามารถอ่านความรู้สึกของผู้อื่นได้ การที่จะอ่านความรู้สึกผู้อื่นได้ดีจะต้องเป็นคนที่สามารถอ่านภาษาท่าทางได้ดี เพราะคนส่วนใหญ่แล้วจะแสดงอารมณ์เป็นภาษาท่าทางมากกว่าการแสดงอารมณ์เป็นคำพูด เช่น เวลาโกรธ มักจะแสดงท่าทางโกรธแบบต่าง ๆ เช่น หน้าอกรับตั้ง มีกริยากระแทกกระทั้น เดินกระแทกเท้าโครม ๆ ปิดประตูปังปัง เป็นต้น แต่มีน้อยคนที่เวลาโกรธจะใช้คำพูดออกมาตรง ๆ ว่า “ฉันกำลังรู้สึกโกรธคุณมากเลย คุณทำอย่างนี้ได้อย่างไร”

5. ความสามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นคุณสมบัติที่มีความสำคัญอีกเช่นกัน เพราะคงไม่มีประโยชน์ที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีแต่ไม่สามารถทำให้ความสัมพันธ์นั้นยั่งยืนยาวนานได้ คือจะต้องรู้จักหล่อเลี้ยงความสัมพันธ์ที่มีอยู่ให้มียุ่ต่อไป ซึ่งเกี่ยวข้องกับความสามารถในการบริหารจัดการกับความรู้สึกของผู้อื่น โดยทำให้คนอื่นที่อยู่ใกล้เราแล้วเขาเกิดความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตัวเขาเองและเขาเกิดความรู้สึกที่ดีกับเราด้วย เช่น เราสามารถทำให้เขารู้สึกว่าเราเห็นเขาสำคัญให้เกียรติเขายกย่องเขาเข้าใจเขาเห็นเขามีคุณค่าช่วยเหลือเขาเป็นมิตรกับเขาหวังดีต่อเขารักเขา

ความสามารถในการรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่นยังขึ้นกับว่าเรานั้นสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกของเราเองได้ดีแค่ไหน ไม่เช่นนั้นแล้วเขาจะรู้สึกไม่เข้าใจเรา ไม่รู้จักเรา เข้าไม่ถึงเรา ทำให้เขาไม่ค่อยแน่ใจว่าเรานั้นเป็นคนอย่างไร วางใจได้แค่ไหน จริงใจเพียงใด เป็นต้น

จากองค์ประกอบทางอารมณ์สามารถสรุปได้ว่า ถึงแม้ว่าจะแบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ หรือ 5 องค์ประกอบ แต่สรุปแล้วเหมือนกันคือ รู้ว่าอารมณ์ของตนเองเป็นอย่างไร เมื่อรู้แล้วก็สามารถจัดการหรือควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ และให้ออกาสตัวเองโดยการสร้างพลังใจให้สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ นอกจากนี้ยังต้องรู้จักเข้าถึงจิตใจผู้อื่นและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่นด้วย ถ้าทำได้ตามนี้ บุคคลผู้นั้นก็จัดว่าเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์

3. ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่นหรือต่อสังคมมีผู้กล่าวถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

วิระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542: 25) เสนอว่าผู้ที่มีอิทธิพลที่ดี จะเป็นผู้ที่รู้จักใช้ความคิดต่ออารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ได้ เป็นอย่างดีทำให้ผู้อื่นเป็นสุขและตนเองก็เป็นสุขด้วย ซึ่งประโยชน์ของความฉลาด ทางอารมณ์ ได้แก่

1. พัฒนาการด้านอารมณ์ บุคลิกภาพของเด็ก ความฉลาดทางอารมณ์ มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพ พึงประสงค์สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยวุฒิ มีความสามารถในการปรับตัวและแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ เช่น ความเครียด และแรงกดดันต่าง ๆ ในชีวิตได้เป็นอย่างดี
2. การสื่อสารการแสดงความรู้สึก อารมณ์ของตน ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะมีความสามารถในการสื่อสารการแสดงความรู้สึกและแสดงอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามกาลเทศะ เข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ยิ้มได้แม้จะรู้สึกเศร้า รับฟังปัญหาของผู้อื่นอย่างตั้งใจ ไม่รู้สึกแปลกแยกจากเพื่อนมนุษย์ จากธรรมชาติและจากชีวิตของตนเอง
3. การปฏิบัติงาน ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่ให้การยอมรับผู้อื่น มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถสร้างผลผลิตที่สนองเป้าหมายได้ ลดการลางาน ขาดงานหรือย้ายงานที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างบุคคลเสริมสร้างการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันมากขึ้น
4. การให้บริการ ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะสามารถเข้าใจผู้มารับบริการได้อย่างถูกต้อง รับฟังความต้องการของผู้รับบริการและตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการได้เป็นอย่างดี ทำให้ผู้รับบริการประทับใจ สร้างความจงรักภักดีในการใช้ สินค้าและบริการขององค์กรมากยิ่งขึ้น
5. การบริหารจัดการ ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะเป็นผู้มีอัจฉริยภาพของความเป็นผู้นำที่มีศิลปะในการรู้จักใช้คนและการครองใจคนได้ สามารถโน้มน้าวผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ตนต้องการได้สำเร็จ ได้งานที่มีประสิทธิภาพและผู้ร่วมงานมีความสุข ผู้นำหรือ ผู้บริหารที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่มีคำพูดและการกระทำที่ตรงกัน (integrity)

6. การเข้าใจชีวิตของตนเองและผู้อื่น ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะเป็นผู้ที่มีการศึกษาให้เกิดความเข้าใจตนเอง (insight) การรู้จักและเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง โดยการมองดูอารมณ์ของตนเองให้เข้าใจแล้วจะสามารถรู้จักและเข้าใจผู้อื่น ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันมากขึ้นมีความเข้าใจชีวิตและก่อให้เกิดความสุขตามมา

เทอดศักดิ์ เดชคง (2547: 47) กล่าวว่าประโยชน์ของความสามารถทางอารมณ์แบ่งเป็นด้านต่อเฉพาะตัว ต่อครอบครัว และต่อสิ่งแวดล้อม ต่อตนเองนั้น จะทำให้เด็กเรียนหนังสือได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อการเรียนรู้ รักการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ สามารถปรับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม จึงมีความสุขและสมควรตามอัตภาพ คือไม่จำเป็นต้องมีของเล่นมากมาย ไม่จำเป็นต้องไปเที่ยวบ่อย ๆ เป็นต้น เมื่อเด็กเติบโตขึ้น เขาจะรู้ถึงเป้าหมายชีวิตตนเอง รู้จักปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ รู้ว่าตนต้องการอะไร เปรียบเทียบกับศักยภาพของตนเองแล้วเลือกเรียน เลือกทำงานได้อย่างเหมาะสมจะทำงานให้ประสบความสำเร็จ ต้องอาศัยบุคลิกที่อ่อนน้อม เน้นการร่วมมือกันทำงาน หากเกิดความขัดแย้งหรือปัญหาขึ้นก็ต้องพูดคุยปรับความเข้าใจ ทักษะอุปนิสัยอย่างนี้พบได้ในผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ครอบครัวเป็นสังคมที่ใกล้ชิดตัวมากที่สุด แต่หลายคนฉลาดในการทำงาน กลับไม่มีความสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น ปัญหาการทะเลาะเบาะแว้งจนถึงขั้นหย่าร้าง จึงเกิดขึ้นมากมายในปัจจุบัน ซึ่งหากครอบครัวมีความเห็นใจ เข้าใจกัน แล้วหันมาพูดคุยปรับปรุงความสัมพันธ์ให้ดีขึ้นก็จะทำให้ชีวิตครอบครัวมีความแน่นอนว่าไม่จำเป็นต้องมีเงินทองมากมาย แค่ออกกินพอใช้ เหลือเก็บบ้างก็มีความสุข ด้านสังคมแวดล้อมก็มีรายละเอียดมากมาย แต่ด้วยหลักของความสามารถทางอารมณ์ ย่อมทำให้ความขัดแย้งต่าง ๆ การเอารัดเอาเปรียบกันในสังคมลดลงไปอยู่ด้วยกันอย่างปรองดอง คิดถึงใจเข้าใจเรา ปัญหาง่าย ๆ เช่น ขับรถปาดหน้าจอนิ่งกันตายก็คงไม่มีแบบนี้สังคมคงน่าอยู่มากขึ้น จากความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ที่กล่าวมาข้างต้น

กล่าวสรุปได้ว่า ถ้าบุคคลมีความฉลาดทางอารมณ์ก็จะส่งผลดีทั้งต่อตน ต่อผู้ครอบครัวข้าง ต่อสังคมส่วนรวม ส่งผลดีต่อตนเองคือทำให้ตัวเองมีความสุข เนื่องจากมองโลกในแง่ดี รู้จักจัดการกับอารมณ์ตนเอง แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยสติ รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถสร้างประโยชน์ให้กับตนเอง ผู้อื่น และสังคมได้อย่างสร้างสรรค์

4. การประเมินความฉลาดทางอารมณ์และประสิทธิภาพของอารมณ์

มีการศึกษาและพัฒนาเครื่องมือในการวัดความฉลาดทางอารมณ์หลากหลายเครื่องมือ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นแบบวัดใหม่ ๆ ที่เริ่มพัฒนาไม่นานนัก จึงยังไม่มีที่ยอมรับว่ามีคุณสมบัติเป็นแบบทดสอบด้านจิตใจที่มีมาตรฐานได้ เนื่องจากมีการวัดความแม่นยำของเครื่องมือไม่มากนัก ตัวอย่างของเครื่องมือในการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ มีดังนี้

วิระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542: 94 - 95) ได้กล่าวถึงเครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์ได้แก่

แบบวัดที่ให้รายงานตนเอง (self-report EQ measure) เช่น Trait meta-mood scale ของสโลเวย์และคณะ (อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542: 94) ประกอบด้วยข้อคำถาม 48 ข้อ 3 องค์ประกอบ ความเอาใจใส่ต่ออารมณ์ความรู้สึก ความชัดเจนในการแยกแยะอารมณ์ความรู้สึก การปรับสภาวะอารมณ์

Emotional control questionnaire สร้างโดย Roger และ Najarian (อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542: 94) เป็นแบบประเมินความสามารถในการควบคุมตนเองของผู้ตอบ แบบประเมินฉบับย่อประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 32 ข้อ 4 มิติ ได้แก่ การยั้งคิด การยับยั้งชั่งใจ การควบคุมตนเอง การควบคุมความก้าวร้าว

แบบทดสอบ EQ ตัวอย่างเช่น

Baron emotional quotient inventory (Baron EQ-I) สร้างขึ้นเมื่อปี 1992 เป็นเครื่องมือที่เก่าแก่ที่สุด สร้างจากการวิเคราะห์หองค์ประกอบของมาตราวัด EQ มีองค์ประกอบ 5 หมวด 15 ด้าน จำนวน 130 ข้อความ และอีก 3 ข้อ เป็นข้อตรวจสอบความเที่ยงตรงของการตอบโดยผู้ตอบ พิจารณาแต่ละข้อความว่าใช่ตนเอง ในระดับใน 1- ไม่ใช่ตนเอง ไปจนถึง 5- เป็นจริง เกี่ยวกับตนเอง โดยให้เวลาตอบประมาณ 30-40 นาที แบบทดสอบประกอบด้วย องค์ประกอบภายในตัวบุคคล องค์ประกอบด้านระหว่างบุคคล องค์ประกอบด้านความสามารถในการปรับตัว องค์ประกอบทางภาวะอารมณ์โดยทั่วไป

EQ Map สร้างโดย Cooper and Sawaf (อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542: 95) เป็นแบบวัดทักษะทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหาร โดยให้คิดทบทวนเหตุการณ์ในรอบระยะเวลาที่ผ่านมาว่าคิด รู้สึกอย่างไร แบบทดสอบมีองค์ประกอบ 5 หมวด 21 ด้าน ประกอบด้วย ข้อคำถาม 259 ข้อ ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน ด้านความรู้ด้านสภาวะอารมณ์ ด้านสมรรถนะของชาวอารมณ์ ด้านความเชื่อและค่านิยมด้านชาวอารมณ์ ด้านผลของชาวอารมณ์

การแปลผลของแบบทดสอบนี้ ยังมีปัญหาเกี่ยวกับตัวแปรทางวัฒนธรรมร่วมกับยังขาด การตรวจสอบความจริงใจ ความเที่ยงตรงในการตอบของผู้ตอบแบบสอบถาม

Emotional competence inventory-ECI สร้างโดย Goldman (อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542: 95) เป็นการวัดความฉลาดทางอารมณ์เชิงสถานการณ์เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถาม เลือกตอบว่าตนจะแสดงออกเช่นไร จากตัวเลือก 4 ตัวเลือกซึ่งเป็นแบบประเมินที่พัฒนาจาก Self-assessment questionnaire ของโยฮ์ทซีส (อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542: 95)

กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต (2546: 6) กล่าวถึงการวัดอีคิวว่า เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อไม่นานมานี้ ไม่มีแบบมาตรฐานที่แน่นอน เป็นเพียงการประเมินเพื่อให้ผู้วัดมองเห็นความบกพร่องของความสามารถทางอารมณ์ที่ต้องพัฒนาแก้ไข กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ โดยประเมินจากความสามารถหลัก 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข ซึ่งแยกเป็นด้านย่อยได้ 9 ด้าน ดังนี้

ดี ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองเห็นใจผู้อื่นรับผิดชอบ
 เก่ง รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง ตัดสินใจและแก้ปัญหา มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
 สุข ภูมิใจในตนเอง พึงพอใจในชีวิต มีความสุขสงบ
 จากการศึกษาสามารถสรุปได้ว่าการสร้างเครื่องมือประเมินความฉลาดทางอารมณ์
 มีการประเมินอยู่ 3 ด้าน ได้แก่ การเป็นคนดี การเป็นคนเก่ง และเป็นคนที่มีความสุข

5. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ในตัวบุคคล มีผู้ศึกษา และให้
 แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต (2544: 17) เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์
 ส่วนใหญ่เกิดจากการเรียนรู้ตามพัฒนาการ แต่ละขั้นของบุคคล ดังนั้นจึงมีแนวทางหลักที่สำคัญ
 ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตน คือ
 การรู้เท่าทันอารมณ์ของตน สามารถติดตามอารมณ์ของตนเองอยู่เสมอ และในทุกอารมณ์ที่มีการ
 เปลี่ยนแปลง ซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง ตระหนักถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง โดยรู้ด้วย
 ตนเอง และการที่ผู้อื่นให้ข้อมูลย้อนกลับ การยอมรับข้อบกพร่องของตนเป็นการเปิดโอกาสให้ได้
 ปรับปรุงตนเองหรือเกิดความระมัดระวังในการแสดงอารมณ์มากขึ้น โดยปกติเมื่อมีสิ่งมากระตุ้นที่ทำให้
 เกิดอารมณ์ บุคคลจะอยู่ในภาวะใดภาวะหนึ่งดังต่อไปนี้

ถูกรอบงำ หมายถึง การที่ไม่สามารถฝืนต่อสภาพอารมณ์นั้น ๆ ได้จึงแสดงพฤติกรรม
 ออกไปตามสภาพอารมณ์ดังกล่าว เช่น โกรธ ก็จะขว้างปาสิ่งของ เป็นต้น

ไม่ยินดียินร้าย หมายถึง การไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นหรือทำเป็นเฉย
 ไม่สนใจเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่ใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งที่จริงก็รู้สึกโกรธ

รู้เท่าทัน หมายถึง การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสติรู้ว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะ
 เหมาะสมที่สุดในขณะที่เกิดอารมณ์นั้น ๆ เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธ แต่สามารถควบคุมความโกรธนั้นได้
 ระวังอารมณ์โกรธได้ และหาวิธีจัดการแก้ไข ได้อย่างเหมาะสม

แนวทางในการพัฒนาการรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง

ทบทวน ถ้ารู้สึกว่ที่ผ่านมามีปัญหาในการแสดงอารมณ์ ลองใช้เวลาทบทวนอารมณ์
 ด้วยใจที่เป็นกลางไม่เข้าข้างตัวเอง ว่าเรามีลักษณะอารมณ์เป็นอย่างไร มีการแสดงออกอย่างไร
 มีความเหมาะสมหรือไม่ต่อการแสดงออกในลักษณะนั้น ๆ ฝึกสติ ฝึกให้มีสติและรู้ตัวอยู่เสมอว่า
 ขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตนเอง หรือต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวและรู้สึกอย่างไรกับความรู้สึกและ
 ความรู้สึกนั้น มีผลอย่างไรกับการแสดงออกของเรา การจัดการกับอารมณ์ของตนอย่างเหมาะสม
 เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ
 ตระหนักว่าตนคือผู้รับผิดชอบอารมณ์ของตนเอง เป็นผู้สร้างอารมณ์ขึ้นมาจากเหตุการณ์ภายนอก

สามารถแยกข้อเท็จจริงจากการตีความหมายได้ เนื่องจากอารมณ์ส่วนมากเกิดจากความคิดและการตีความหรือประเมินสถานการณ์โดยตัวเราเอง จึงควรฝึกการแยกข้อมูลที่ได้จากประสาทสัมผัสกับการตีความ ไม่ยึดติดกับประสบการณ์เดิม ซึ่งทำให้การตีความ ในปัจจุบันอาจผิดพลาดได้

แนวทางในการจัดการกับอารมณ์ตนเองโดยการทบทวน เพื่อจะประเมินว่าสิ่งใดเป็นสิ่งที่กระทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้นและพิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ฝึกสั่งตัวเองว่าจะทำอะไรและจะไม่ทำอะไร ฝึกรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นหรือสิ่งที่เราต้องการเกี่ยวข้องในด้านดี ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่เศร้าหมอง สร้างโอกาสจากอุปสรรค หรือหาประโยชน์จากปัญหา โดยการเปลี่ยนมุมมอง เช่น คิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคือความท้าทายที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น เป็นต้น ฝึกผ่อนคลายความเครียด โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ เดินจงกรม ปลูกต้นไม้ เป็นต้น ฝึกให้สามารถรู้เท่าทันความรู้สึกของตนเองและคลี่คลายอารมณ์ทางลบให้หมดไป ฝึกฝนการมีสมาธิจดจ่ออยู่กับกิจกรรมหรืองานที่ทำ ทำให้ต้องไตร่ตรองในเรื่องนั้น ๆ เป็นการสร้างความเพลิดเพลินใจขึ้นมาแทนที่ความรู้สึกทางลบที่มีอยู่เดิมให้ได้ ฝึกการใช้อารมณ์ให้ส่งเสริมความคิดของตน โดยอารมณ์จะช่วยปรับแต่งและปรับปรุงความคิดให้เป็นไปในทางที่มีประโยชน์ มีความรู้สึกกลมกลืนไปกับงานซึ่งเกิดขึ้นจากการท้าทายที่เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยเกินไป สร้างเสริมพลังใจให้ตนเอง ด้วยการมองและเห็นถึงความงดงามของโลกหรือบุคคลอื่น ควรละจากความหมกมุ่นในกิจกรรมส่วนตัว และพิจารณาสิ่งรอบข้างบุคคลรอบตัว เพื่อนร่วมงาน รวมทั้งตนเอง ขึ้นชมในส่วนดีทั้งของเขาและของเรา ความเคร่งเครียดของจิตใจและการเห็นทุกอย่างเต็มไปด้วยอุปสรรคจะลดลง

นงพงา ลิ้มสุวรรณ (2547: 198-199) กล่าวว่า คนที่มีอีคิวสูงจะมีคุณสมบัติทั่ว ๆ ไป

ดังนี้

มีวุฒิภาวะทางอารมณ์

มีการตัดสินใจที่ดี

ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้

มีความอดกลั้น

ไม่หุนหันพลันแล่น

ทนความผิดหวังได้

เข้าใจจิตใจของผู้อื่น

เข้าใจสถานการณ์ทางสังคม

ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้อะไรง่าย

สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้

ไม่ปล่อยให้ความเครียดท่วมทับความคิดไปหมดจนทำอะไรไม่ถูก

เทอดศักดิ์ เดชคง (2548: 43) กล่าวว่า ความสามารถทางจิตใจ ในการมองตนเอง มองโลกในแง่ดี รู้จักแก้ไขความขัดแย้ง ความเครียด การรู้ข้อดีข้อด้อยของตนเอง มุ่งการกระทำที่ไปสู่ เป้าหมาย ถูกเรียกรวมๆ กันว่าความสามารถทางอารมณ์ หรือความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence) ซึ่งเชื่อกันว่าน่าจะเป็นปัจจัยสำคัญที่บ่งบอกถึงความสำเร็จของชีวิตในอนาคต

จากแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าการที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้นต้องรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองโดยการทบทวนอารมณ์ด้วยใจที่เป็นกลางไม่เข้าข้างตนเอง รู้ข้อดีข้อด้อยของตนเอง แล้วปรับปรุงตัวเอง ฝึกสติ และมองโลกในแง่ดี เพราะการที่จะสามารถดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีศักยภาพ บุคคลจำเป็นต้องสามารถปรับตัวในการทำงานร่วมกับผู้อื่นในฐานะสมาชิกของกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสุขในการทำงาน มีความรับผิดชอบ มีความเข้าใจ และเอื้ออาทรผู้ร่วมงานได้เป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้นในการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ สามารถแสดงบทบาททางสังคมในฐานะของผู้นำและผู้ตามได้อย่างเหมาะสม

6. ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์และเป็นบุคคลที่มีบุคลิกและลักษณะที่แตกต่างจากบุคคลทั่วไปดังที่ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีเขาอารมณ์ไว้ดังต่อไปนี้

1. รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุม จัดการและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้ และตระหนักรู้ได้ ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่าง เหมาะสม (Self-Awareness)
2. มีพลังใจ มีแรงบันดาลใจที่จะกระทำให้สิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต (Self-Motivation)
3. สามารถอดทนอดกลั้นต่อสภาพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถเผชิญต่อสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม (Stress Tolerance)
4. มีความยืดหยุ่น (flexibility) ไม่ยึดมั่นถือมั่น จนทำให้ปรับตัวไม่ได้
5. มีความสามารถที่จะควบคุมตนเอง (Impulse Control)
6. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)
7. มีสัมพันธภาพที่บ่งบอกถึงความไว้วางใจผู้อื่น (Trusting Relationship) มีความจริงใจและซื่อสัตย์
8. มีความคิดริเริ่ม (Initiative) มีความคิดสร้างสรรค์ (Creatively)
9. มองโลกในแง่ดี (Optimism)

เมื่อพิจารณาความฉลาดทางอารมณ์ ระหว่างเพศหญิงและเพศชายแล้ว ในภาพรวม จะพบความแตกต่างอยู่บ้างว่า โดยเฉลี่ยแล้วเพศหญิงเป็นผู้ที่รู้จักภาวะอารมณ์ของตนได้ดีกว่า เพศชาย มีความเก่งคนมากกว่า ในขณะที่เพศชายเป็นผู้ที่มีแนวโน้มที่จะมีความมั่นใจในตัวเอง มองโลกในแง่ดี อดทนต่อความเครียดและแรงกดดันต่าง ๆ ได้ดีกว่าเพศหญิง และมีความสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้หลากหลายมากกว่า แต่ทั้งนี้ก็หาใช่ว่า ชายบางคนไม่มีความเอื้ออาทร หรือ เชื่องช้าต่อความรู้สึกของผู้อื่น ผู้หญิงบางคนเป็นผู้ที่มีความสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และเผชิญต่อความเครียดและแรงกดดันต่าง ๆ ได้ดีกว่าชาย โกลแมน (Geleman: 1998) เชื่อว่าโดย ภาพรวมแล้ว ความฉลาดทางอารมณ์ของเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกัน ระดับสติปัญญา (IQ) กับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ลักษณะของความเป็นผู้ที่มี ระดับ IQ สูง ไม่ได้เป็นหลักประกันว่าจะมี EQ สูงตามไปด้วย บางครั้งผู้ที่มี IQ สูงอาจจะมีพฤติกรรมที่แปลกจากบุคคลอื่น หรืออาจจะปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นไม่ได้ หรือมีความมั่นใจในตนเอง มากเกินไป จะขอยกตัวอย่าง ดังแผนภาพที่แสดงถึงลักษณะของบุคคล ที่มีระดับความสามารถทาง สติปัญญาและเชาว์อารมณ์สูง เมื่อจำแนกตามเพศ

EQ สูง	IQ สูง
<ul style="list-style-type: none"> - รักษาคำพูด ทำตามสัญญา - ชอบสังคม เปิดเผยร่าเริง - สามารถทำให้ผู้อื่นเป็นสุขได้ง่าย - ไม่หวาดกลัว วิตกกังวล เป็นคนคิดมาก 	<ul style="list-style-type: none"> - สนใจในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตนเอง - มั่นใจในตนเอง - รอบรู้ในงานหน้าที่ - ชอบวิพากษ์วิจารณ์และจู้จี้
<ul style="list-style-type: none"> - มั่นใจในตนเองในระดับที่เหมาะสม - เปิดเผยความรู้สึก ตรงไปตรงมา - มีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง - มีความเป็นสุข สนุกกับชีวิต 	<ul style="list-style-type: none"> - เชื่อมั่นในความคิดอ่านของตนเอง - วิตกกังวล คิดมาก บางทีรู้สึกกว่าตนมีความผิด - บางครั้งไม่กล้าแสดงจุดยืนหรือความรู้สึกของตนออกมา

ภาพที่ 1 ลักษณะของชายหญิงที่มี EQ และ IQ สูง

ที่มา: วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, เชาว์อารมณ์ (EQ): ดัชนีความสุขและความสำเร็จในชีวิต (กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท, 2542).

Steve Hein (1999, อ้างโดย วีระวัฒน์, 2542: 143) ได้รายงานลักษณะที่บ่งชี้ถึงความเป็นผู้ที่มี EQ สูงและต่ำ ดังปรากฏในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มี EQ สูงและต่ำ

ผู้ที่มี EQ สูง	ผู้ที่มี EQ ต่ำ
1. แสดงความรู้สึกของตนออกมาได้ชัดเจน ตรงไปตรงมา	1. ไม่รับผิดชอบต่อความรู้สึกของตน แต่วิพากษ์ตำหนิผู้อื่น
2. ไม่ถูกครอบงำด้วยความรู้สึกในทางลบต่าง ๆ	2. บอกไม่ได้ว่าทำไมตนถึงคิดรู้สึกเช่นนั้น
3. สามารถอ่านภาษาท่าทางในการสื่อสารได้ดี	3. กล่าวหาโจมตี ตำหนิ ตัดสิน ทำลายขวัญ กำลังใจผู้อื่น
4. ชีวิตผานจากเหตุผล ความเห็นจริง ตรรกะ และ ความรู้สึกอย่างได้ดุล	4. มุ่งวิเคราะห์ผู้อื่นมากกว่าแสดงความเข้าใจ
5. พึงพาตนเองได้ มีความเป็นอิสระด้านการใช้ เหตุ ผลทางจริยธรรม	5. บุ่มบ่ามทึบทักมักคิดแทนเรา เช่น “ผมคิด (เชื่อ หรือเดา) ว่าคุณ...”
6. สร้างแรงจูงใจที่ดีให้เกิดภายในตนได้	6. แสดงความไม่เชื่อตรงเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิด ของตน
7. สามารถนำภาวะอารมณ์ของตนกลับคืนสู่ สภาวะ ปกติได้	7. พุดสะท้อนความรู้สึกนึกคิดของตนสูงหรือต่ำกว่า ความเป็นจริง
8. มองโลกในแง่ดีไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือ ปัญหา	8. ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ บางทีก็แสดง ปฏิกริยากับสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างเกินเหตุ
9. สนใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น	9. ขาดสติสัมปชัญญะ สิ่งที่พุดกับสิ่งที่ทำไม่ ตรงกัน
10. ไม่ถูกครอบงำโดยความกลัวหรือความวิตก กังวล	10. ชอบทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขาพิด
11. สามารถระบุความรู้สึกภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ที่ เกิดขึ้นกับตนเองในขณะนั้นได้	11. ยัดเยียดความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ให้คู่พึง คนอื่น
12. รู้สึกเป็นธรรมชาติเมื่อพุดเกี่ยวกับความรู้สึก นึกคิดต่าง ๆ	12. เผยความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ไม่ได้
13. ชีวิตไม่ถูกชี้นำโดยอำนาจ ความร่ำรวย เกียรติยศศักดิ์ศรี ตำแหน่ง ชื่อเสียง หรือการ ได้รับ การยอมรับ	13. ไม่ใส่ใจความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
14. กล้าเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมาไม่ พยายามสอดแทรกความคิดไว้ในความรู้สึก ของ ตนเอง	14. พุดออกมาโดยไม่คิดถึงห้วงอกผู้อื่น
15. มองหาแง่มุมที่ดีจากภาวะอารมณ์ในทางลบ หรือสถานการณ์อันเลวร้าย	15. ยึดมั่นในความคิด ความเชื่อของตนเอง ใจไม่เปิดกว้าง
	16. เป็นผู้พึงที่ไม่ดีพุดขัดจ้งหวะ บั่นทอนขวัญ และ กำลังใจคู่สนทนา เน้นข้อเท็จจริงมาก

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มี EQ สูงและต่ำ (ต่อ)

ผู้ที่มี EQ สูง	ผู้ที่มี EQ ต่ำ
16. แยกแยะสิ่งที่เป็นความคิดออกจากความรู้สึกได้	17. ใช้ภูมิปัญญาของตน วิพากษ์ตำหนิผู้อื่น สร้าง ภาพว่าตนฉลาดหรือเหนือกว่าผู้อื่นไม่รู้ไม่สนใจ ว่าคนอื่นจะมองตนอย่างไร

ที่มา: วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, **เชาว์อารมณ์ (EQ): ดัชนีความสุขและความสำเร็จในชีวิต** (กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท, 2542), 142.

สามารถสรุปได้ว่าในสภาวะที่เป็นจริงโดยทั่วไปเราจะสังเกตลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง และต่ำได้โดยการสังเกตจาก การพูด การกระทำ และการแสดงออกของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง คำพูด จะแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดที่อยู่ภายในจิตใจและแสดงให้เห็นถึงพื้นฐานความรู้ และสภาวะอารมณ์ของบุคคลนั้น

7. กิจกรรมนันทนาการกับความฉลาดทางอารมณ์

กิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดความสุข ความสนุกสนานเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความตึงเครียด ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะก่อให้เกิดการพัฒนา อารมณ์ สุขสร้างประสบการณ์ใหม่ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมและการแสดงออก อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตเมื่อพิจารณาจุดมุ่งหมายของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ก็คือ การพัฒนาองค์ประกอบ ความฉลาดทางอารมณ์ทั้งด้านการตระหนักรู้ตนเอง การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น กระบวนการพัฒนา ดังกล่าวจะนำไปสู่แนวทางการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งถ้าพิจารณาแล้วจะเห็นถึงความสอดคล้องกันระหว่างกิจกรรมนันทนาการกับการ พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 30) ได้กล่าวถึงลักษณะพื้นฐานของนันทนาการว่าเป็นกระบวนการหรือกิจกรรม ที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตหรือ พัฒนาสังคม ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. นันทนาการเกี่ยวข้องกับกิจกรรม มีรูปแบบของกิจกรรมที่หลากหลาย
2. นันทนาการจะต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจและมีแรงจูงใจ
3. นันทนาการเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ไม่จำกัด
4. นันทนาการจะต้องเป็นสิ่งที่จริงจังและมีจุดมุ่งหมาย
5. นันทนาการเป็นการบำบัดรักษา
6. นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สามารถยืดหยุ่นและเป็นไปได้
7. นันทนาการจะต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม

นอกจากลักษณะพื้นฐานของนันทนาการดังกล่าวแล้ว นันทนาการยังมีเป้าหมายที่สำคัญและสอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์คือ

1. พัฒนาอารมณ์สุข นันทนาการเป็นกระบวนการที่เสริมสร้าง และพัฒนาอารมณ์สุขของบุคคล และชุมชนโดยอาศัยกิจกรรมต่าง ๆ เป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่างรอเวลา อีสาระ การเข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ สามารถก่อความสุขสนุกสนาน หรือความสุขสงบ

2. เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ กิจกรรมนันทนาการหลายอย่าง ช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ให้แก่ผู้เข้าร่วมนั้นทั้งนี้เพราะความหลากหลายของกิจกรรม เช่น กิจกรรมท่องเที่ยว ทัศนศึกษา เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ในสถานที่และทรัพยากรการท่องเที่ยว ไม่ว่าจะเป็นทางด้านโบราณวัตถุ ทัศนียภาพโบราณสถาน ศิลปะประเพณี วัฒนธรรม หรือสิ่งของหายากก็ตาม การเล่นเกมหรือกีฬาพื้นเมือง กีฬาสากล ศิลปะทัศนกรรม ดนตรี หรือวรรณกรรม การอ่าน พุด เขียน ตลอดจน นันทนาการนอกเมืองกลางแจ้ง นันทนาการทางสังคม ซึ่งมีความแตกต่างของกิจกรรม มากมาย ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และพื้นฐานเดิมของบุคคลหรือชุมชน

3. เพิ่มพูนประสบการณ์กระบวนการนันทนาการ ก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สร้างความประทับใจความสนุกสนานเพลิดเพลินความภาคภูมิใจความสุขสงบใจที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมซึ่งเป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์ให้แก่ผู้เข้าร่วม

4. ส่งเสริมการมีส่วนร่วม นันทนาการให้คุณค่าและส่งเสริมการมีส่วนร่วมของ บุคคล และชุมชน กิจกรรมนันทนาการหลายประเภทที่ต้องอาศัยความร่วมมือ เช่น กิจกรรม นันทนาการอาสาสมัครกิจกรรมตามประเพณีต่าง ๆ กิจกรรมกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการทำงานและสร้างมนุษยสัมพันธ์

5. ส่งเสริมการแสดงออกแห่งตนกิจกรรมนันทนาการหลายประเภทเช่น ศิลปะทัศนกรรม กีฬาประเภทต่าง ๆ ดนตรี การเล่นเกมประเพณี เป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้ แสดงออกในด้านความนึกคิดสร้างสรรค์ กระบวนการอารมณ์ การเลียนแบบสถานการณ์ หรือ พฤติกรรมต่าง ๆ ทำให้สามารถเรียนรู้และรู้จักตนเองมากขึ้น สร้างความมั่นใจ ความเข้าใจ และ การควบคุมตนเอง การรู้จักเลือก กิจกรรม หรือพฤติกรรมในการแสดงออก เป็นการส่งเสริมสุขภาพ และบุคลิกภาพและบุคลิกภาพให้แก่ตนเอง

6. ส่งเสริมคุณภาพชีวิต กระบวนการนันทนาการช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล และสังคม กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์ สุขภาพ ความสามารถของ บุคคล สุขภาพ และสมรรถภาพ ส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของกายและจิต และความสมดุล ในการแบ่งเวลาทำงานนันทนาการเป็นการลดความเครียด ความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วม ร่วมกับกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออก เพิ่มพูนประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต ของสังคม ทุกระดับวัย

ทุกเพศนอกจากนี้นั้นนันทนาการยังพัฒนาคุณภาพชีวิตในกลุ่มประชากรทุกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นชุมชนยากจนแออัดชุมชนมั่งมี ประชากรพิเศษ คนพิการ หรือกลุ่มด้อยโอกาสก็ตาม

7. ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมพฤติกรรมและพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคล ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจ ของทุกคนทุกเพศ ทุกวัย ตามความสนใจและความต้องการของบุคคล กิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ช่วยสืบทอดศิลปวัฒนธรรมของชนชาติต่อไป ให้คุณค่าทางสังคม การอยู่ร่วมกัน การร่วมมือกันอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข นันทนาการนานาชาติ เช่น มหกรรมกีฬา ศิลปวัฒนธรรมนานาชาติจะช่วยส่งเสริมความเข้าใจอันดี และมิตรภาพของ มนุษย์ถึงแม้ว่าจะมีระบบการปกครองที่แตกต่างกัน

8. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี กิจกรรมนันทนาการ เป็นการให้การศึกษาแก่เยาวชนในด้านการช่วยเหลือตนเอง สิทธิหน้า ความรับผิดชอบ ระเบียบวินัยและการปรับตัวให้เป็น ส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือสังคมที่ดี เป็นการพัฒนาความเป็นพลเมืองดี ตัวอย่าง เช่น กิจกรรมกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม กิจกรรมอาสาพัฒนา กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์กิจกรรมศิลปหัตถกรรม ดนตรี และ การละเล่นต่าง ๆ ช่วยส่งเสริมคุณค่างลักษณะนิสัยความเป็นพลเมืองดี ความไม่เห็นแก่ตัว และรู้จักช่วยเหลือส่วนรวมเป็นสำคัญ จึงช่วยให้สังคมอบอุ่นและเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต

นอกจากเป้าหมายของกิจกรรมนันทนาการที่มีความสอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แล้ว ยังมีวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่มีความสัมพันธ์และสอดคล้องกับความฉลาดทางอารมณ์ ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 33) กล่าวไว้ 4 ประการ คือ

1. วัตถุประสงค์ในการพัฒนาสุขภาพ เป็นความมุ่งหมายสำคัญประการหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการ เพราะการที่บุคคลจะมีสุขภาพดีหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติในยามว่างเท่า ๆ กับการปฏิบัติในช่วงเวลาของการทำงาน อาศัยกิริยาที่บุคคลกระทำในยามว่างจึงเป็นสิ่งที่วัดคุณภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสุขภาพจิตของบุคคลได้ และในทำนองเดียวกันกิจกรรมนันทนาการสามารถจัดให้เหมาะสมเพื่อก่อให้เกิดผลสร้างสรรค์ ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสุขภาพจิตของบุคคลได้ด้วย ทั้งนี้ เพราะกิจกรรมพลศึกษา และกีฬามีมากมายสามารถให้บุคคลทุกคนมีโอกาสที่จะรับผลประโยชน์ได้และกิจกรรมเหล่านี้ ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายความตึงเครียดจากภาระกิจการงาน เป็นโอกาสที่ทำให้บุคคลลืมนปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งผลที่ได้รับนี้จะส่งเสริมสุขภาพจิต นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมอีกเป็นจำนวนมากที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานรื่นเริงซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะส่งเสริมสุขภาพทางด้านอารมณ์ กิจกรรม หลายประเภทที่ต้องมีผู้เข้าร่วมเป็นจำนวนมาก ก็เปิดโอกาสให้บุคคลมีความสัมพันธ์ทางสังคมดีขึ้น อันเป็นการส่งเสริมสุขภาพทางด้านจิตใจได้เป็นอย่างดี

2. วัตถุประสงค์ในด้านมนุษยสัมพันธ์กิจกรรมนันทนาการมีส่วนช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์อันจะนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างสุขสมบูรณ์ได้เป็นอย่างดีทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาคุณลักษณะของบุคคลได้หลายประการ เช่น ความกล้าหาญ ความอดทน ความยุติธรรม ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ เป็นต้น นอกจากนี้ยังพัฒนาเจตคติเกี่ยวกับการสังคมด้วย เช่น ความร่วมมือร่วมใจ ความจงรักภักดีต่อหมู่คณะ การยอมรับในสิทธิของผู้อื่น เป็นต้น การจัดกิจกรรมนันทนาการภายในบ้านก็สามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัวได้ อีกด้วย

3. วัตถุประสงค์ในการพัฒนาความเป็นพลเมืองดี การพัฒนาทางด้านความเป็นพลเมืองดีเป็นเป้าหมายสำคัญอีกประการหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการสามารถส่งเสริมคุณลักษณะความเป็นพลเมืองดีได้หลายทางไม่ว่าสังคมนั้นจะมีรูปแบบการปกครองต่างกัน กิจกรรมนันทนาการช่วยชักจูงบุคคลให้เข้าร่วมกันเป็นหน่วยเดียวโดยปราศจากข้อขัดแย้งทางด้านเชื้อชาติ ศาสนา ฐานะทางเศรษฐกิจ เพศ และวัย กิจกรรม นันทนาการจึงเป็นกิจกรรมที่ส่งผลทางด้านสร้างสรรค์ทางสังคมมากกว่าการทำลาย ทำให้บุคคลมี ความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ ชิงกันและกัน สามารถทำงานและอยู่ร่วมกันได้เป็นอย่างดี ลดปัญหา อาชญากรรม ทำให้บุคคลมี สุขภาพดีขึ้น คืบสู่สภาพปกติจากการทำงานได้เร็วขึ้น อันเป็นผลทำให้ บุคคลสามารถสร้างผลผลิต ได้มาก และเป็นพลเมืองดีของสังคมและประเทศชาติต่อไป

4. วัตถุประสงค์ในการพัฒนาตนเอง การพัฒนาตนเอง หมายถึง การส่งเสริมให้บุคคลได้บรรลุถึงศักยภาพสูงสุด สามารถพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าในทุกทางซึ่งกิจกรรมนันทนาการมีบทบาทสำคัญในเรื่องนี้ได้หลายทาง เป็นต้นว่า ช่วยให้บุคคลเจริญเติบโตอย่างสมดุล ตามวิถีทางธรรมชาติมากกว่าการใช้สิ่งอื่น ๆ มาทดแทนกิจกรรมนันทนาการช่วยเสริมสร้างความคิด ไม่ใช่เฉพาะในแง่ของคุณค่าทางวัตถุ (Material Value) เท่านั้น แต่เพื่อความสนุกสนาน ความพึงพอใจและความสุขที่เกิดขึ้นจากการกระทำนั้น เป็นสำคัญ ทั้งยังเป็นการพัฒนาทักษะและ ความสามารถทางด้านต่าง ๆ อีกด้วย ซึ่งทักษะเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลสามารถเข้าร่วมกับบุคคล อื่นได้ดีขึ้น

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544: 155) ได้กล่าวถึงกิจกรรมที่เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งสอดคล้องกับคุณค่าและวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนันทนาการไว้ดังนี้

1. กิจกรรมกีฬาช่วยให้กล้ามเนื้อของเด็กแข็งแรง มีการเคลื่อนไหวที่คล่องแคล่วลดอาการซึมเศร้า ทำให้อารมณ์ของโรคนางอย่างดีขึ้น เช่น โรคภูมิแพ้ โรคสมาธิสั้น เด็กที่เล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะมีสมองที่ทำงานว่องไว คิดอะไรได้รวดเร็ว มีกล้ามเนื้อแข็งแรง รูปร่างดีไม่อ้วน เด็กจะมีการเคลื่อนไหวและมีท่าทางที่มั่นใจ ทั้งยังมีร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วยง่าย จะมีสมาธิในการเรียนดี และยิ่งความฉลาดทางอารมณ์ เพราะการเล่นกีฬาอย่างจริงจัง นับเป็นสิ่งเหน็ดเหนื่อยต้องอาศัยความอดทน มีวินัยและความสม่ำเสมอ ดังนั้น กีฬาจะช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ มีการประสานการทำงานของสายตาและกล้ามเนื้อแขนขา เด็กจะเป็นคนอดทน มีสมาธิ กล้าหาญ

หนักเอาเบาสู้ มีวินัยทำอะไรอย่างต่อเนือง ไม่ล้มเลิกง่าย ๆ สร้างน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้รู้ชนะ มีแรงจูงใจ มีความมุ่งมั่น ทำให้เด็กมีความนับถือตนเองสูง ในเด็กที่เรียนไม่เก่ง แต่เล่นกีฬาเก่ง เขา จะมีความภาคภูมิใจในตนเอง เพราะกีฬาสามารถกลายเป็นจุดแข็งทดแทนจุดอ่อนในการเรียนได้ ผู้ปกครองควรจัดเวลาให้เด็กได้เล่นกีฬาอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ

2. งานอดิเรกที่สร้างสรรค์ งานอดิเรกจะช่วยให้สร้างสรรค์ความรู้และความเพลิดเพลินให้กับเด็ก เช่น การอ่านหนังสือที่น่าสนใจ วรรณกรรมต่าง ๆ หนังสือวิทยาศาสตร์น่ารู้ การเลี้ยงสัตว์ปลูกต้นไม้สะสมสิ่งของต่าง ๆ หรืองานประดิษฐ์ต่าง ๆ

3. กิจกรรมอยู่กับธรรมชาติ การอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ จะทำให้ระบบประสาทผ่อนคลาย มีสมาธิมากขึ้น ความตึงเครียดลดลง มองโปร่งใส และทำให้เด็กมีจิตใจละเอียดอ่อนสามารถสัมผัสกับสิ่งสวยงามรอบตัว เช่น ดอกไม้ ใบไม้ สวนดอกไม้ สวนสาธารณะ ชายทะเล น้ำตกภูเขา สวนสัตว์ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นความงามที่เรียบง่ายตามธรรมชาติไม่ต้องอาศัยการปรุงแต่งมนุษย์

4. กิจกรรมผจญภัย การผจญภัยเป็นสิ่งที่ช่วยให้เด็กมี EQ ดีขึ้น เช่น การให้เด็กไปค่ายพักแรม เด็กจะได้รู้จักใช้ชีวิตห่างจากครอบครัว รู้จักพึ่งตนเองและรู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ค่ายพักแรม ควรเป็นค่ายที่อยู่กับธรรมชาติ ตามวนอุทยาน รู้จักใช้ชีวิตง่าย ๆ จะช่วยให้เขารู้จักการยังชีพและการต่อสู้ หากต้องเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบาก ทำให้คนกล้าหาญ รู้จักอดทน มีความกระตือรือร้นและรู้จักการแก้ปัญหา

จากความสอดคล้องกันระหว่างจุดมุ่งหมายของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับกิจกรรมนันทนาการสามารถสรุปให้เห็นถึงความสัมพันธ์ ของเป้าหมายการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กับเป้าหมายของกิจกรรมนันทนาการ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 2 แสดงความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายของการพัฒนา EQ กับเป้าหมายกิจกรรมนันทนาการ

เป้าหมายของการพัฒนา EQ	เป้าหมายกิจกรรมนันทนาการ
- การตระหนักรู้ตนเอง	- ส่งเสริมการเป็นพลเมืองดี
- การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง	- พัฒนาอารมณ์สุข
- การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง	- ส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน
- การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น	- ส่งเสริมการมีส่วนร่วม
- การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	- ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ
	- เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่
	- เพิ่มพูนประสบการณ์

ที่มา: นพรัตน์ ศุทธิถิล, “แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4.”

สามารถสรุปได้ว่าการจัดกิจกรรมนันทนาการสามารถส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้เป็นอย่างดี ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม รู้ตระหนักรู้ตนเอง สามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ อีกทั้งเป็นการส่งเสริมความสามารถของตนเอง ทั้งทางด้านอารมณ์ จิตใจ และการมีส่วนร่วมร่วมกับผู้อื่นในสังคม ส่งเสริมความเป็นพลเมืองที่ดีของสังคม

พัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงชีวิตระหว่างวัยเด็กกับผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญยิ่ง เพราะมีการเปลี่ยนแปลงอันซับซ้อนและสับสนร่วมกันหลายด้าน ในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย รวมทั้งระบบเพศ ด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรม ซึ่งมีจุดเริ่มต้นและการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกัน ไปในแต่ละบุคคล

กรมสุขภาพจิต (2546: 12-17) โดยเฉลี่ยแล้ววัยรุ่นจะอยู่ในช่วงระหว่าง 10-19 ปี ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น อายุ 10-13 ปี วัยรุ่นตอนกลางอายุ 14-16 ปีและวัยรุ่นตอนปลาย

สำหรับในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเน้นการพัฒนาเด็กมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น จะมีอายุระหว่าง 10-13 ปี โดยเฉพาะนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เป็นกลุ่มทดลองมีอายุ 12-13 ปี เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมาก จึงมีความคิดหมกมุ่นกังวลกับการเปลี่ยนแปลง ของร่างกายทำให้อารมณ์หงุดหงิดแปรปรวนง่าย

1. พัฒนาการด้านร่างกาย

พัฒนาการทางกาย ร่างกายของเด็กวัยนี้จะสูงขึ้น และมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น แขนยาวมือใหญ่ขึ้น เด็กผู้หญิง จะมีสะโพกผาย หน้าอกขยายใหญ่ขึ้น มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ มีประจำเดือน ส่วนเด็กผู้ชายมีกล้ามเนื้อใหญ่กว้างและแข็งแรงขึ้น มีขนตามแขน หน้าแข้ง เสียงจะห้าวแตก จะมีน้ำอสุจิ และจะมีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ทั้งเด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงมีภาวะพร้อมที่จะเป็นพ่อคนและแม่คนได้

2. พัฒนาการด้านอารมณ์

พัฒนาการทางอารมณ์ มักจะเป็นคนเจ้าอารมณ์ อารมณ์ไม่คงที่เนื่องจากความเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกายและอวัยวะเพศนอกจากนี้ยังเกิดความสับสนในบทบาทของตนเอง จึงเกิดความขงคับใจ วิตกกังวล กำลังหาลักษณะประจำตน (Identity) และบทบาทของตนเอง การแสวงหาลักษณะประจำ ของตนเด็กวัยมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นไปด้วยความยากลำบาก เด็กจึงเกิดความสับสนในบทบาทของ ตนเอง (Role Confusion) จึงเป็นเหตุให้มีอารมณ์ไม่คงเส้นคงวานัก โดยเฉพาะเด็กที่ขาดความรักความ อบอุ่นจากพ่อแม่จะทำให้เด็กกลายเป็นคนเงียบขรึม หรือไม่ก็กลายเป็นคนดื้อดึง ขัดขืนก้าวร้าวได้ ดังนั้นการแสดงความรักหรือการส่งเสริมอีกทีก็เป็นเรื่องธรรมดาของเด็กวัยนี้ เพราะเด็กแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นเพื่อปกปิดความยุ่งยากใจ ความไม่มั่นใจ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลง ทางร่างกาย และความเหน้อยที่เกิดจากการใช้กำลังมากเกินไป

ความต้องการของเด็กวัยนี้ เด็กวัยนี้ต้องการสิ่งเหล่านี้ คือ

1. ต้องการความรักความเข้าใจ
2. ต้องการคำแนะนำชี้แจงในเรื่องเพศและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
3. ต้องการยอมรับและค้ำยกย่องชมเชย
4. ต้องการอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อนอย่างพอเพียง
5. ต้องการทำกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

3. พัฒนาการด้านสังคม

พัฒนาการทางสังคม วัยรุ่นระยะต้นชอบที่จะคลุกคลีกับเพื่อนเพศเดียวกัน วัยนี้ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ ต้องการทำตัวให้เหมือนเพื่อน ลอกเลียนลักษณะไม่ว่าจะเป็นการแต่งกายทรงผม ภาษาหรือท่าทาง เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงมักจะแยกกันเล่น แต่ก็เริ่มสนใจซึ่งกันและกันโดยไม่กล้าเปิดเผย สนใจการเล่นรวมเป็นกลุ่ม จะปฏิบัติตาม กฎของกลุ่ม และจะเลียนแบบสมาชิกในกลุ่มไม่ว่าจะเป็นด้านการแต่งกาย การพูดจา หรือกิริยาท่าทาง เนื่องจากเด็กวัยนี้มักจะขาดความมั่นใจและต้องการให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม การกระทำและความต้องการจึงมักจะขัดแย้งกับความต้องการให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม การกระทำและความต้องการจึงมักจะขัดแย้งกับความต้องการของพ่อแม่และผู้ใหญ่เสมอ ผู้ใหญ่ควรให้อิสระแก่เด็กได้ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง เพื่อเด็กจะได้เรียนรู้จากประสบการณ์ เด็กวัยนี้สนใจการเล่นเช่นเดียวกับเด็กวัยกลาง แต่ส่วนใหญ่มักจะเป็นการเล่นเพื่อระบายความข้องคับใจที่เกิดจากความขัดแย้งกับผู้ใหญ่นอกจากจะเป็นการเล่นเพื่อระบายความข้องคับใจที่เกิดจากความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ นอกจากนี้จะเป็นการเล่นเป็นกลุ่มแล้วการเล่นมักจะผาดโผน ชอบเล่นออกกำลังกาย แข่งขัน และสนใจเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ผู้หญิงจะเล่น ตัดเย็บเสื้อผ้า การครัว การเล่นเป็นเรื่องจริงมากขึ้นกว่าวัย 6-12 ขวบ นอกจากนี้ยังสนใจการสะสมสิ่งต่าง ๆ อีกด้วย

4. พัฒนาการด้านสติปัญญา

พัฒนาการทางสติปัญญา เด็กวัยนี้มีเหตุผลและควบคุมตนเองได้ดีขึ้น รู้จักอดทนในการคบเพื่อน ช่วงความสนใจนานขึ้น สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ ๆ ได้กว้างขวางขึ้น เพราะเด็กเข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรมมากขึ้น โดยเฉพาะคำพูด เข้าใจและรู้จักพูดถ้อยคำที่ลึกซึ้ง ถ้อยคำเปรียบเทียบต่าง ๆ ดีขึ้น เฉลียวฉลาดมากขึ้นกว่าเดิม แต่บางครั้งก็นั่งฝันกลางวันเพื่อเป็นการชดเชยสิ่งที่ขาด และโอกาสที่จะคิดเพื่อฝันก็มีจำกัด ครูควรให้ทำกิจกรรมที่เป็นไปในทางสร้าง ท้าทายจินตนาการ เช่น เกมทายปัญหาแทนการบ้านที่น่าเบื่อ ให้เรียงความเรื่องแปลกใหม่จากที่เคยให้ทำ สิ่งสำคัญคือควรปลูกฝังคุณธรรมให้เด็ก เช่น ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์และสอนให้ซาบซึ้งในสิ่งที่ดีงาม ปัญหาของเด็กวัยนี้คือ การปรับตัวที่ไม่เหมาะสม

สามารถสรุปได้ว่าพัฒนาการของวัยรุ่นซึ่งเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ถือได้ว่าเป็นวัยที่ต้องเอาใจใส่ดูแลและส่งเสริมจากผู้ใหญ่ ครูผู้สอน เป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในหลาย ๆ ด้าน ทั้งทางร่างกาย ความคิดและจิตใจ ทำให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ ส่งผลให้แสดงออกมาทางสีหน้า ท่าทาง คำพูดและแสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ออกมาในลักษณะที่แตกต่างกัน ดังนั้นการส่งเสริมพัฒนาการที่ถูกต้อง ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น จึงมีความสำคัญต่อบุคลิกภาพในช่วงวัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะการเสริมสร้างความสามารถ ตระหนักรู้ในตนเอง การนับถือตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเองสามารถจัดการกับอารมณ์และ ความเครียด และการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างถูกต้อง จะช่วยส่งเสริมความสามารถของวัยรุ่นให้ มีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่น ให้สามารถแสดงความสามารถและเข้าใจตนเอง และสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

แนวคิดและหลักการการมีส่วนร่วม

แนวคิดและหลักการการมีส่วนร่วม ตามบทบัญญัติในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 มีเจตนารมณ์ในการบริหารและการจัดการศึกษาเน้นการให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา การกระจายอำนาจการจัดการศึกษาไปยังหน่วยปฏิบัติ คือ สถานศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ทั้งด้านวิชาการ งบประมาณ การบริหารงานบุคคลและการบริหารจากส่วนกลางไปยังสถานศึกษาโดยตรง การบริหารจัดการศึกษาจึงเป็นการกระจายอำนาจการจัดการศึกษาให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องหรือ หน่วยงานระดับปฏิบัติมีอำนาจตัดสินใจ สนับสนุนให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในรูปแบบคณะกรรมการขององค์กรทางการศึกษา โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาคุณภาพการศึกษาที่ทำให้ทรัพยากรบุคคล มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา มีความรู้และคุณธรรม รวมทั้งการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

1. แนวคิดการมีส่วนร่วม

บัญญัติ แก้วส่อง (กิ่งแก้ว วาณิชกุล, 2549: 11, อ้างถึงใน บัญชร แก้วส่อง, 2531: 43-57) ได้อธิบายพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของประชาชน โดยใช้แนวคิดในแต่ละทฤษฎีไว้ดังนี้

1. ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (A Theory Reasoned Action) ของฟิชเบน และอัจเซน มีฐานคติ กล่าวว่ามนุษย์เป็นผู้มีเหตุผลและใช้ข้อมูลที่ตนมีอยู่อย่างเป็นระบบมนุษย์พิจารณาผลที่เกิดจากการกระทำของตนเองก่อนตัดสินใจลงมือกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมใด พฤติกรรมของบุคคลจึงอยู่ภายใต้การควบคุมของเจตนาของบุคคล ดังนั้นเจตนาเชิงพฤติกรรมหรือความตั้งใจที่จะกระทำของบุคคล จึงเป็นตัวกำหนดที่ใกล้ชิดกับการกระทำ ตัวแปร

ที่เป็นของเจตนาเชิงพฤติกรรม หรือความตั้งใจที่จะทำประกอบด้วยปัจจัยเกี่ยวกับเจตคติ ได้แก่ ความคาดหวังเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่คาดหวังเกี่ยวกับปทัศสถาน และปัจจัยที่เกิดจากแรงจูงใจให้ปฏิบัติตาม

2. รูปแบบการทำนายพฤติกรรมของลิสก้า (Liska Revision Model) ลิสก้าได้เสนอแนวคิดใหม่โดยใช้แนวคิดของฟิชเบนเป็นฐาน เพื่อให้เกิดความลึกซึ้งและประสานกับงานวิจัยในปัจจุบันได้ แนวความคิดของลิสก้าเชื่อว่า พฤติกรรมของคนไม่ได้เกิดจากความตั้งใจเสมอไป แต่ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของสภาพแวดล้อมที่เรียกว่า โอกาส ซึ่งแนวคิดของลิสก้าสามารถอธิบายพฤติกรรมของบุคคลได้เหมาะสมยิ่งขึ้น

3. ทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคมตามความต้องการของเฟสติงเจอร์ (Social Comparison Theory) เชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคลเกิดจากความต้องการที่จะเปรียบเทียบความสามารถ และความคิดเห็นของตนเองกับบุคคล โดยใช้เกณฑ์ทางกายภาพและเกณฑ์ทางสังคม ผลของการเปรียบเทียบจะทำให้ตนเองเปลี่ยนพฤติกรรมให้ใกล้เคียงกับบุคคลอื่นในกลุ่ม ซึ่งแนวคิดของ เฟสติงเจอร์ จะช่วยทำนายพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของบุคคลในกระบวนการพัฒนาได้

4. ทฤษฎีปรัวราชนิยมของโฮแมนส์ (Exchange Theory) เป็นทฤษฎีทางสังคมในระดับจุลภาคเหมาะสมที่จะนำมาวิเคราะห์และอธิบายพฤติกรรมและปรากฏการณ์ทางสังคมในระดับบุคคล โดยใช้ฐานคิดจาก

4.1 เศรษฐศาสตร์เชิงอรรถประโยชน์นิยม (Utilitarian Economics) ที่อธิบายถึงการตัดสินใจของมนุษย์ในการเข้าไปร่วมในกิจกรรมใด ๆ นั้น จะต้องคำนึงถึงประโยชน์ที่ได้รับทั้งทางตรงและโดยอ้อม ซึ่งรวมไปถึงประโยชน์ที่เกิดกับจิต

4.2 มนุษย์วิทยาเชิงหน้าที่ (Functional Anthropology) ได้ให้ความสำคัญทางด้านจิตวิทยา ซึ่งจะเป็นพลังในการริเริ่มและข้อผูกพันที่ทำให้เกิดการมีส่วนร่วมมากกว่าความต้องการด้านเศรษฐศาสตร์

4.3 จิตวิทยาเชิงพฤติกรรม (Behavioral Psychology) ซึ่งได้อธิบายการเข้ามามีส่วนร่วมของประชาชนจะมีจำนวนบ่อยครั้งมากขึ้นขึ้นอยู่กับผลที่เกิดจากการมีส่วนร่วมจากครั้งแรก ๆ ถ้าผลที่เกิดขึ้นครั้งแรก ๆ เป็นไปตามคาดหวังการมีส่วนร่วมจะมีจำนวนบ่อยครั้งมากขึ้น

โอคเลย์ และมาร์สเดน (ทัศนาศาสตร์, 2549: 83; อ้างถึงใน โอคเลย์ และมาร์สเดน, 2542: 14) ได้ให้แนวคิดในการมีส่วนร่วม เกี่ยวข้องกับเรื่องต่อไปนี้

1. การร่วมมือ ซึ่งได้อธิบายว่าการร่วมมือเกี่ยวข้องกับเรื่อง 3 เรื่อง คือ ประการที่ 1 การกระจายอำนาจ เพื่อให้ชุมชนได้ตัดสินใจในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับท้องถิ่นของเขา ประการที่ 2 ให้มีการประสานงานในระดับท้องถิ่น เพื่อส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมในท้องถิ่น และประการที่ 3 ให้มีการวัดรูปแบบที่จะกำหนดแผนในระดับท้องถิ่นเพื่อให้ชุมชนได้มีส่วนร่วม อย่างจริงจัง

2. องค์กร แนวทางที่สำคัญ ควรปรับปรุงรูปแบบองค์กรให้เหมาะสมสับสภาพทางสังคมของชุมชนนั้น ๆ และการไม่กำหนดรูปแบบขององค์กรจะทำให้เกิดกระบวนการมีส่วนร่วม

3. การได้มาซึ่งอำนาจ เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการพัฒนา คือ การได้มาซึ่งอำนาจในการพัฒนา โดยการได้ควบคุมทรัพยากรที่จำเป็นที่จะปกป้องวิถีชีวิตของเขา การมีส่วนร่วมที่เกี่ยวพันกับการกระจายอำนาจในสังคม เป็นอำนาจที่จะทำให้กลุ่มชนได้ระบุนำความต้องการมีอะไรบ้าง และเป็นความต้องการของใคร จะได้รับการกระจายทรัพยากรใดไปตอบสนองบ้าง อำนาจจึงเป็นองค์ประกอบหลักของการมีส่วนร่วมของชุมชนในชนบท

การมีส่วนร่วมเป็นเสมือนเครื่องมือในการพัฒนาอย่างหนึ่ง ที่กำหนดมาจากทางราชการ หรือองค์กรเอกชน การมีส่วนร่วมจัดว่าเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาและเป็นการใช้ศักยภาพของชุมชนในท้องถิ่นอย่างเต็มที่ โดยเริ่มพัฒนาสิ่งที่มีอยู่แล้วในท้องถิ่นมากกว่าการนำเข้ามาจากภายนอก

2. ความหมายของการมีส่วนร่วม

สุชาติ จักรพิสูทธิ (รุ่งชัชดาพร เวหะชาติ, 2551: 195, อ้างถึงใน สุชาติ จักรพิสูทธิ, 2549: 3-4) กล่าวว่า การมีส่วนร่วม คือ การที่องค์ประกอบต่าง ๆ ทั้งครู ผู้เรียน ผู้บริหารการศึกษา ผู้นำชุมชน หรือสมาชิกชุมชน มาร่วมกันดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยในการดำเนินการนั้นมีลักษณะของกระบวนการ (Process) มีขั้นตอนที่มุ่งหมายจะให้เกิดการเรียนรู้ (Learning) อย่างต่อเนื่อง มีพลวัต (Dynamic) คือ มีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ มีการแก้ปัญหา การร่วมกันกำหนดแผนงานใหม่ ๆ เพื่อสร้างความยั่งยืนในความสัมพันธ์ ของทุกฝ่ายที่เข้าร่วม ซึ่งมีความหลากหลายตามความเกี่ยวข้องของกิจกรรมที่ทำหัวใจสำคัญของการมีส่วนร่วม คือ การระดมความคิด อันเป็นการกระจายอำนาจและความสัมพันธ์ที่เป็นแนวราบ เสมอภาคกัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ซึ่งมีความแตกต่างจากความร่วมมือ (Cooperation) เพราะความร่วมมือหมายถึง การที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็น “เจ้าของหรือเจ้าภาพ” งานหรือกิจกรรมนั้น ๆ แล้วขอให้ฝ่ายอื่น ๆ เข้าร่วมในลักษณะเกิดขึ้นเป็นครั้ง ๆ ไปไม่มุ่งความต่อเนื่องและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เข้าร่วม แต่มุ่งจะให้กิจกรรมหรืองานนั้นเสร็จตามความต้องการของฝ่ายเจ้าของงาน

เคท (อมรพรรณ ประจันตวนิชย์, 2550: 23, อ้างถึงใน Keith, 1971: 4) ให้ความหมายของการมีส่วนร่วมว่า เป็นการเกี่ยวข้องทางด้านจิตใจและอารมณ์ของบุคคลหนึ่งในสถานการณ์กลุ่ม ซึ่งผลของการเกี่ยวข้องดังกล่าวเป็นเหตุเร้าใจให้กระทำพฤติกรรมที่ตอบสนองความเห็นชอบของคนส่วนใหญ่ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายของกลุ่มและก่อให้เกิดความรู้สึกรับผิดชอบร่วมกัน

กุस्ताโว (ชอเพเซอร์ เบ้าเงิน, 2548: 42, อ้างถึงใน Gustavo, 1992: 4) กล่าวว่า การมีส่วนร่วมนั้นโดยทั่วไปเข้าใจว่า หมายถึง การเข้าไปมีหน้าที่หรือมีส่วนรับผิดชอบในบางสิ่งบางอย่าง

ต่อมาความหมายของการมีส่วนร่วมเชื่อมโยงไปสู่กระบวนการในการเข้าไปมีส่วนร่วม รับผิดชอบของ แต่ละบุคคล หรือกระบวนการในการเปลี่ยนแปลงในภาพรวม

โอเวนส์ (Owens, 1995: 189) ได้กล่าวว่า การให้ผู้ร่วมงานเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้อง ทางด้านจิตใจและด้านอารมณ์ โดยเข้ามามีส่วนร่วมในการเป็นเจ้าของซึ่งเป็นการตอบสนอง ความต้องการพื้นฐานหรือความรู้สึกความเป็นเจ้าของ อันเป็นการให้บุคคลมีความรับผิดชอบต่อ ประสิทธิภาพขององค์กรมากขึ้น

จุง (เมตต์ เมตต์การุณจิต, 2547: 15, อ้างถึงใน Whang In-Joung, 1981: 90-92) ให้ความหมายของการมีส่วนร่วมว่า เป็นการชี้ให้เห็นถึงความสนใจของบุคคลหรือกลุ่ม ที่ต้องการจะ สนับสนุนช่วยเหลือด้านแรงงานหรือทรัพยากรต่อสถาบัน เพราะเล็งเห็นว่าการเข้าไปมีส่วนร่วม นั้น เกี่ยวข้องกับชีวิตของพวกเขาด้วย

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ (2541: 182-183) ได้ให้ความหมายของการมีส่วนร่วมว่าเป็น การที่บุคคลหรือคณะบุคคลเข้ามาช่วยเหลือ สนับสนุนทำประโยชน์ในเรื่องต่าง ๆ หรือกิจกรรมต่าง ๆ อาจเป็นการมีส่วนร่วมในกระบวนการตัดสินใจหรือกระบวนการบริหาร

เมตต์ เมตต์การุณจิต (2547: 37) ได้กล่าวว่า การมีส่วนร่วม หมายถึง การเปิดโอกาส ให้บุคคลอื่นซึ่งอาจจะเป็นบุคคลภายในหรือภายนอกหน่วยงานเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมของ องค์กร ไม่ว่าจะผ่านทางตรงหรือทางอ้อม เพื่อตัดสินใจหรือมีส่วนร่วมในกระบวนการบริหาร ซึ่งการดำเนินกิจกรรมนั้นมีผลกระทบต่อส่วนรวม

ทัศนาศาสตร์ (2549: 82) กล่าวว่า การมีส่วนร่วม หมายถึง กระบวนการที่ให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียมีโอกาสแสดงทัศนะ แลกเปลี่ยนข้อมูล แสดงความคิดเห็น แสวงหาทางเลือกและ การตัดสินใจต่าง ๆ ตลอดจนร่วมรับผิดชอบในผลที่จะเกิดขึ้นทั้งผลประโยชน์และผลกระทบทุกฝ่าย ที่เกี่ยวข้องจึงควรเข้าร่วมในกระบวนการนี้ ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งถึงการติดตามและประเมินผล เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และรับรู้ เรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งจะ เป็นประโยชน์ต่อทุกฝ่าย

บำรุง แสณณรงค์ (2550: 56) ได้กล่าวว่า การมีส่วนร่วม หมายถึง การที่บุคคลหรือ กลุ่มคนได้มีโอกาสร่วมเกี่ยวข้องกันโดยการรับผิดชอบต่อกิจกรรม โครงการ ผูกพันทางจิตใจ อารมณ์ ในสถานการณ์เพื่อรับผิดชอบต่อในทุกขั้นตอน กล่าวคือ ตั้งแต่การร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ ร่วมวางแผน ร่วมดำเนินการปฏิบัติ ร่วมประเมินผล และร่วมรับผลประโยชน์ด้วยความสมัครใจ เสียสละ เกี่ยวข้อง ผูกพันตามข้อตกลงร่วมกัน

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า การมีส่วนร่วมหมายถึงการที่ บุคคล เข้ามามีส่วน เกี่ยวข้องในการร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ ร่วมปฏิบัติ ร่วมรับผิดชอบต่อในกิจกรรมอันเป็นประโยชน์ของ องค์กร หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

3. ลักษณะการมีส่วนร่วม

Cohen and Uphoff (1980) กล่าวถึงขั้นตอนของการมีส่วนร่วมของประชาชนว่ามีดังนี้

1. การมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ปัญหา (Analysis)
2. การมีส่วนร่วมในการเลือกวิธีการแก้ไขปัญหา (Decision Making)
3. การมีส่วนร่วมในการดำเนินการแก้ไขปัญหา (Implementation)
4. การมีส่วนร่วมรับผลประโยชน์จากโครงการ (Benefits)
5. การมีส่วนร่วมในการประเมินผล (Evaluation)

รุ่งชัชดาพร เวหะชาติ (2550: 195-197) ได้กล่าวว่า การมีส่วนร่วมนั้นอาศัยหลักการที่ว่ากิจกรรมต่าง ๆ ที่มนุษย์ทำขึ้นเป็นกระบวนการซึ่งมีขั้นตอนมากมายและการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละขั้นตอนนั้นมีความสำคัญแตกต่างกันไปตามลักษณะของกิจกรรมแต่ละขั้นตอนนั้น การจำแนกการมีส่วนร่วมตามขั้นตอนการมีส่วนร่วมตามแนวคิดของ โคเฮน (Cohen) และอัฟฮอฟฟ์ (Uphoff) ดังนี้

ขั้นที่ 1 การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ (Decision Making) ทั้งการกำหนดความต้องการและการจัดลำดับความสำคัญ นโยบายและประชากรที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นการตัดสินใจจึงเป็นกระบวนการต่อเนื่องตั้งแต่ช่วงเริ่มต้น ช่วงดำเนินการวางแผน และช่วงการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ 2 การมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน (Implementation) ซึ่งเป็นองค์ประกอบต่างของการดำเนินงาน การบริหารงานและประสานงาน

ขั้นที่ 3 การมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ (Benefits) ทั้งที่เกี่ยวกับผลประโยชน์ที่สำคัญในเชิงปริมาณและคุณภาพในลักษณะผลประโยชน์ในทางบวก และผลกระทบในทางลบและการกระจายผลประโยชน์ภายในกลุ่ม

ขั้นที่ 4 การมีส่วนร่วมในการประเมินผล (Evaluation) สิ่งสำคัญที่จะต้องสังเกต คือ ความเห็น (views) ความชอบ (Preferences) และความคาดหวัง (Expectation) ซึ่งมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่ม

ส่วนคณะอนุกรรมการส่งเสริมความเข้มแข็งของชุมชน ในสำนักงานปฏิรูปการศึกษาของ กระทรวงศึกษาธิการ (2542) ได้กล่าวถึงลักษณะการมีส่วนร่วมตามแนวคิดใหม่ ดังนี้

1. จะต้องมีความต่อเนื่อง ผสมผสาน และทำไปพร้อมกันทั้งระบบ
2. มีความเป็นพลวัต เปลี่ยนแปลงไปช้า ๆ ตามธรรมชาติ แต่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา
3. เป็นกระบวนการสร้างสรรค์เกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ทางทักษะการปฏิบัติ
4. ต้องการการยอมรับอย่างเปิดเผยจากทุกคนที่เกี่ยวข้อง
5. มีการรวมตัวกันทำกิจกรรมของชุมชน ซึ่งประกอบด้วยบุคคลที่มีส่วนได้ส่วนเสียและความต้องการที่เหมือนกัน

นอกจากนี้ การทำกิจกรรมจะต้องอยู่ภายใต้แนวคิดที่อยู่บนพื้นฐานของความสัมพันธ์ที่เสมอภาคและเท่าเทียม โดยที่ทั้งสองฝ่ายต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างกัน และหาทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดในการแก้ไขปัญหา วิธีการที่จะนำไปสู่แนวทางดังกล่าวที่สำคัญ คือ จะต้องมีการสื่อสารแบบสองทาง มิใช่ฝ่ายหนึ่งคิดอีกฝ่ายหนึ่งรับไปปฏิบัติ ซึ่ง อาร์สไตน์ (อมรพรรณ ประจันตวานิชย์, 2550: 25, อ้างถึงใน Arnstein, 1969: 216) กล่าวถึงลักษณะของการมีส่วนร่วมว่าต้องเป็นการเข้าร่วมทำกิจกรรมหรือโครงการใด ๆ ด้วยความสมัครใจโดยไม่มีการบังคับ และจากการศึกษาของ ไพโรจน์ สุขสัมฤทธิ์ (2553) พบว่า ลักษณะของการมีส่วนร่วมที่ดีที่สุด คือ การเปิดโอกาสให้สามารถตัดสินใจกระทำการสิ่งใดด้วยตนเอง แต่หากถูกบังคับอาจทำให้บุคคลเข้ามามีส่วนร่วมน้อยลงหรืออาจไม่มีเลย นอกจากนี้ เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์ (2537: 183) ยังเสนอว่าการแสดงพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของบุคคลจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ สถานการณ์ สภาพแวดล้อม และความรู้สึกส่วนบุคคลด้วย

ชูชาติ พ่วงสมจิตร (ประภา สุทธิเชษฐ์, 2548: 31, อ้างถึงใน ชูชาติ พ่วงสมจิตร, 2540: 19) ได้จำแนกขั้นตอนในการมีส่วนร่วมออกเป็น 4 ขั้นตอน คือ

1. การมีส่วนร่วมในขั้นริเริ่มโครงการ
2. การมีส่วนร่วมในขั้นวางแผน
3. การมีส่วนร่วมในขั้นดำเนินโครงการ
4. การมีส่วนร่วมในขั้นประเมินผลโครงการ

วิจิต นันทสุวรรณ (ไพบูลย์ คนเส็งยม, 2547: 34, อ้างถึงใน วิจิต นันทสุวรรณ, 2541: 1) ได้กล่าวถึงบทบาทของชุมชนในการจัดการศึกษา โดยการมีส่วนร่วมกับโรงเรียน มีขั้นตอน 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. การร่วมคิด
2. การร่วมวางแผน
3. การร่วมปฏิบัติ
4. การร่วมประเมิน
5. การร่วมรับผลประโยชน์จากการจัดศึกษาของโรงเรียน

สรุปได้ว่า ลักษณะการมีส่วนร่วม คือ ลักษณะของการจัดกิจกรรมหรือโครงการใด ๆ โดยเปิดโอกาสให้ผู้ที่มีส่วนร่วมได้คิดตัดสินใจ ร่วมวางแผน มีส่วนร่วมในการปฏิบัติหรือดำเนินงาน ตลอดจนมีส่วนร่วมในการประเมินผล

4. รูปแบบของการมีส่วนร่วม

รุ่งชัชดาพร เวหะชาติ (2550: 197) ได้กล่าวว่า ในด้านรูปแบบการมีส่วนร่วม องค์กรอนามัยโลก (World Health Organization: WHO, 1978) ได้เสนอรูปแบบกระบวนการมีส่วนร่วมที่สมบูรณ์ 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การวางแผน ประชาชนต้องมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ปัญหา จัดลำดับ ความสำคัญ ตั้งเป้าหมาย กำหนดการใช้ทรัพยากร กำหนดวิธีติดตามประเมินผล และประการ สำคัญ คือ ต้องตัดสินใจด้วยตนเอง

2. การดำเนินกิจการ ประชาชนต้องมีส่วนร่วมในการดำเนินการและการบริหาร การใช้ทรัพยากร มีความรับผิดชอบในการจัดสรรควบคุมทางการเงิน

3. การใช้ประโยชน์ ประชาชนต้องมีความสามารถในการนำเอากิจกรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ ซึ่งเป็นการเพิ่มการพึ่งตนเองและควบคุมทางสังคม

4. การได้รับประโยชน์ ประชาชนต้องได้รับผลประโยชน์ในชุมชนในพื้นที่เท่าเทียมกัน ซึ่งอาจจะเป็นผลประโยชน์ส่วนตัว สังคม หรือในรูปวัตถุก็ได้

สมยศ นาวิการ (ช่อเพชร เบ้าเงิน, 2548: 44, อ้างถึงใน สมยศ นาวิการ, 2525: 25) ได้กล่าวถึงรูปแบบการมีส่วนร่วมที่สำคัญ 4 ประการ คือ

1. การมีส่วนร่วมแบบกลุ่มงาน กลุ่มงานประกอบด้วย ผู้บังคับบัญชาผู้ใต้บังคับบัญชา และบุคคลอื่นในองค์กรที่กลุ่มเกี่ยวข้องอยู่บ่อยครั้งบุคคลเหล่านี้ร่วมกันและประสานงานกันเพื่อบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพโดยทำแบบประชาธิปไตย ภายใต้แหล่งความคิดของการเพิ่มงานและความรับผิดชอบ ความเป็นอิสระและความท้าทายของงานให้มากขึ้น

2. การมีส่วนร่วมแบบโครงการ หรือ เมทริก (Matrix or Project Management) การมีส่วนร่วมแบบนี้เกี่ยวข้องกับการจัดโครงการขององค์กรโดยผู้อำนวยการ โครงการถูกแต่งตั้งเพื่อประสานงานพนักงาน จากแผนงานเพื่อทำงานร่วมกันในโครงการเฉพาะ พนักงานและถูกมอบหมายไปยังผู้อำนวยการโครงการเพื่อทำงานให้กับโครงการ ในขณะที่ทำงาน พนักงานต้องรายงานผู้อำนวยการ องค์กรแบบนี้สนับสนุนให้ใช้การบริหารแบบมีส่วนร่วมมาก ทำให้เกิดความคล่องตัว

3. การมีส่วนร่วมแบบมีการเจรจาต่อรอง (Collective Bargaining) การร่วมเจรจาท่อรองเป็นการบริหารแบบมีส่วนร่วม หลายคนมักไม่ยอมรับ เพราะเป็นการเจรจาต่อรองกับ ฝ่ายบริหาร การร่วมต่อรองเป็นตัวแทนของความต้อการเพื่อให้มีข้อมูลบางอย่างในการตัดสินใจ

4. การมีส่วนร่วมแบบประชาธิปไตย องค์กรที่มีลักษณะเป็นประชาธิปไตยจะให้ความสำคัญพนักงานในการตัดสินใจมากกว่าหรือน้อยที่สุดเท่ากับความต้องการของการเป็นเจ้าของ

กรรณิกา ชมดี (สมโชค เลหาหะจินดา, 2547: 32, อ้างถึงใน กรรณิกา ชมดี, 2524: 13) ได้สรุปรูปแบบการมีส่วนร่วม ออกเป็น 10 รูปแบบ คือ

1. การมีส่วนร่วมประชุม
2. การมีส่วนร่วมในการออกเงิน
3. การมีส่วนร่วมทางกรรมการ
4. การมีส่วนร่วมเป็นผู้นำ
5. การมีส่วนร่วมสัมภาษณ์
6. การมีส่วนร่วมเป็นผู้ชักชวน
7. การมีส่วนร่วมเป็นผู้บริโภค
8. การมีส่วนร่วมเป็นผู้ริเริ่มหรือผู้เริ่มการ
9. การมีส่วนร่วมเป็นผู้ใช้แรงงาน
10. การมีส่วนร่วมออกวัสดุอุปกรณ์

กล่าวโดยสรุป รูปแบบการมีส่วนร่วม คือ กระบวนการในการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม โดยมีการวางแผนในการปฏิบัติงานอย่างเป็นระบบ เป็นลำดับขั้นตอน มีการกระจายอำนาจในการบริหารงานในรูปแบบอื่น ๆ โดยเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานได้เข้ามามีส่วนร่วมปรึกษาหารือ รับฟังข้อเสนอแนะ วิเคราะห์ปัญหาต่าง ๆ เพื่อประโยชน์ของส่วนรวม ดังนั้นในการมีส่วนร่วมจัดกิจกรรมนันทนาการ เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียน ที่มีส่วนร่วมมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินกิจกรรมนันทนาการให้ประสบผลสำเร็จ ผู้มีส่วนร่วมได้คิดตัดสินใจร่วมวางแผน มีส่วนร่วมในการปฏิบัติหรือดำเนินงาน ตลอดจนมีส่วนร่วมในการประเมินผล

แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบ

รูปแบบ (Model) เป็นคำที่ใช้เพื่อสื่อความหมายหลายอย่าง โดยทั่วไปจะหมายถึงสิ่งหรือวิธีการดำเนินงานที่เป็นต้นแบบอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น แบบจำลองสิ่งก่อสร้าง รูปแบบในการพัฒนาชุมชนเพื่อคุณภาพชีวิต ดังนั้นการนำการจัดการความรู้เข้ามาใช้ในองค์กรเพื่อเป็นการคิดแบบต่อยอดตามวัฒนธรรมการจัดการความรู้ องค์กรส่วนใหญ่จะเริ่มจากการศึกษารูปแบบการจัดการความรู้ที่มีอยู่แล้ว ซึ่งอาจจะมียุ่หลายรูปแบบทั้งจากต่างประเทศและที่มีใช้ในประเทศไทย นำมาพิจารณาปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของตนเองและหลายองค์กรพบว่าหลังจากได้ดำเนินการไปสักระยะหนึ่ง จำเป็นต้องมีการปรับปรุงรูปแบบให้เหมาะสมยิ่งขึ้น (กระทรวงศึกษาธิการ, สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2553: 22)

การทำความเข้าใจแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบ ผู้วิจัยจึงแบ่งหัวข้อนำเสนอออกเป็น 4 หัวข้อย่อยประกอบด้วย ความหมายของรูปแบบ ลักษณะของรูปแบบ ประเภทของรูปแบบ การพัฒนารูปแบบ ดังนี้

1. ความหมายของรูปแบบ

นักวิชาการได้ให้ความหมายของคำว่ารูปแบบ (Model) แตกต่างกันไป ดังที่ ฉลองรัฐ อินทรีย์ (2550: 102) และเตือนใจ รักษาพงศ์ (2551: 24) กล่าวว่า รูปแบบ หมายถึง โครงสร้าง โปรแกรม แบบจำลองของสภาพความจริงที่สร้างขึ้นจากการลดทอนเวลาและเทศะเพื่อใช้แทนแนวคิด หรือปรากฏการณ์ใดปรากฏการณ์หนึ่ง ซึ่งใช้อธิบายความสัมพันธ์ขององค์ประกอบในรูปแบบนั้น

เสนาะ กลิ่นงาม (2551: 105) ได้ให้ความหมายรูปแบบว่า หมายถึง ตัวแปรต่าง ๆ ที่มีหลายตัวแปรมีความเกี่ยวข้องเชิงสัมพันธ์หรือเหตุผลซึ่งกันและกัน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อจัดระเบียบความคิดเกี่ยวกับความเป็นจริงเพื่อให้เข้าใจสาระสำคัญของความจริงง่ายขึ้น

กูด (Good, 1973: 79) ได้รวบรวมความหมายของรูปแบบได้ 4 ประการ คือ

1. รูปแบบ คือ แบบอย่างของสิ่งหนึ่งที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างหรือทำซ้ำ
2. รูปแบบ คือ ตัวอย่างที่ทำให้เกิดการเลียนแบบ
3. รูปแบบ คือ แผนภูมิที่ใช้เป็นตัวแทนของสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ใช้เป็นหลักการหรือแนวคิด
4. รูปแบบ คือ ชุดของปัจจัยหรือตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กัน หรือเป็นองค์ประกอบที่สามารถรวมกันและเขียนเป็นหลักการ

ราช (Raj, 1996: 241) ได้ให้ความหมายของคำว่ารูปแบบ (Model) ไว้ 2 ความหมาย ดังนี้

1. รูปแบบ คือ รุปย่อของความจริงของปรากฏการณ์ ซึ่งแสดงด้วยข้อความจำนวนหรือภาพ โดยการลดทอนเวลาและเทศะทำให้เข้าใจความจริงของปรากฏการณ์ที่ได้ดียิ่งขึ้น
2. รูปแบบ คือ ตัวแทนของการใช้แนวความคิดของโปรแกรมที่กำหนดเฉพาะจากความหมายเกี่ยวกับรูปแบบที่กล่าวมาสรุปได้ว่า รูปแบบ หมายถึง โครงสร้าง โปรแกรมหรือตัวแบบที่จำลองสภาพความเป็นจริงที่สร้างขึ้นเพื่อการลดทอนเวลาและเทศะใช้แทนแนวคิดหรืออธิบายความสัมพันธ์ขององค์ประกอบในรูปแบบนั้นเพื่อให้เข้าใจสาระสำคัญของความจริงง่ายขึ้น

2. ลักษณะของรูปแบบ

จากคุณสมบัติของรูปแบบดังกล่าว ทำให้นักวิจัยสามารถใช้รูปแบบและการสร้างรูปแบบ เพื่อเป็นกลยุทธ์ในการสืบสวนหรือการวิจัยได้ การที่รูปแบบจะสามารถใช้ได้อย่างเกิดประโยชน์จะต้องมีลักษณะดังต่อไปนี้ (Keeves, 1988)

1. รูปแบบควรจะประกอบด้วย ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างมากกว่าความสัมพันธ์เชิงสัมพันธ์แบบธรรมดาของตัวแปร แต่อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์เชิงสหสัมพันธ์ (Correlation) และเชิงถดถอย (Regression) นี้มีความจำเป็นในการทดสอบในระยะต้นจนกว่าตัวแปรที่จะต้องการค้นหาสามารถชี้ให้เห็นได้ชัดเจน

2. รูปแบบควรจะนำไปสู่การทำนายผลที่จะได้ ที่สามารถทดสอบได้ด้วยการสังเกต ดังนั้น รูปแบบที่ดีจึงควรมีการออกแบบการทดสอบรูปแบบที่มีพื้นฐานจากข้อมูลเชิงประจักษ์และ ถ้าการทดสอบไม่ได้ผลคงที่ รูปแบบนั้นจะถูกปฏิเสธ

3. โครงสร้างของรูปแบบจะต้องเกี่ยวข้องกับบางสิ่งที่เป็นกลไกเชิงเหตุผลที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ต้องการทดสอบ รูปแบบที่ดีจึงไม่ควรนำไปสู่การทำนายเพียงอย่างเดียวเท่านั้นแต่จะสามารถอธิบายปรากฏการณ์ต่าง ๆ ได้ด้วย

4. ในระยะยาว รูปแบบจะต้องสามารถอธิบายโมทัศน์ใหม่ ความสัมพันธ์ใหม่และเป็นการขยายการสืบสวนต่อไปอีกด้วย

เสนาะ กลิ่นงาม (2551: 107) กล่าวว่ารูปแบบที่จะนำไปใช้ได้ประโยชน์สูงสุดนั้น รูปแบบต้องประกอบด้วยลักษณะที่สำคัญ คือ มีความสัมพันธ์เชิงโครงสร้าง สามารถทำนายผลได้ สามารถขยายผลทำนายได้กว้างขวางขึ้นและสามารถนำไปสู่แนวคิดใหม่ ๆ

จากลักษณะของรูปแบบที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ลักษณะของรูปแบบที่ดีต้องมีลักษณะคือ มีความสัมพันธ์เชิงโครงสร้าง สามารถทำนายผลและอธิบายมโนทัศน์ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ได้ สามารถขยายผลทำนายได้กว้างขวางขึ้นอันจะนำไปสู่แนวคิดใหม่ ๆ

3. ประเภทของรูปแบบ

แนวความคิดของ สไตเนอร์ (Steiner, 1988: 108) รูปแบบแบ่งออกได้ 2 ประเภท คือ

1. รูปแบบเชิงปฏิบัติ (Practical Model or Model - of) รูปแบบประเภทนี้เป็นแบบจำลองทางกายภาพ เช่น แบบจำลองรถยนต์ เครื่องบิน ภาพจำลอง

2. รูปแบบเชิงทฤษฎี (Theoretical Model or Model - for) เป็นแบบจำลองที่สร้างขึ้นจากกรอบความคิดที่มีทฤษฎีเป็นพื้นฐาน ตัวทฤษฎีเองไม่ใช่รูปแบบหรือแบบจำลองเป็นตัวช่วยให้เกิดรูปแบบที่มีโครงสร้างต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กัน

แนวความคิดของคีฟส์ (Keeves, 1988: 561-565) รูปแบบจำแนกออกได้เป็น 5 รูปแบบ คือ

1. รูปแบบคล้าย (Analogue Models) คือ เป็นรูปที่มีความสัมพันธ์กับระบบกายภาพ มักเป็นรูปแบบที่ใช้ในวิทยาศาสตร์กายภาพ เป็นรูปแบบที่นำไปใช้อุปมากับสิ่งอื่นได้ เช่น รูปแบบจำลองระบบสุริยะกับระบบสุริยะที่เกิดขึ้นจริง ธนาการจำลองกับระบบธนาการที่เป็นจริง แบบจำลองการผลิตกับการผลิตจริง เป็นต้น

2. รูปแบบที่อธิบายความหมายหรือให้ความหมาย (Semantic Models) คือ เป็นรูปแบบที่ใช้ภาษาไทยในการบรรยายลักษณะของรูปแบบ รูปแบบชนิดนี้จะช่วยให้วิธีการอุปมาในการพิจารณาด้วยภาษา มากกว่าที่จะใช้วิธีอุปมาในการพิจารณาด้วยโครงสร้างกายภาพ

3. รูปแบบที่มีลักษณะเป็นแผนภูมิ แบบแผน หรือโครงการ (Schematic Models)

4. รูปแบบเชิงคณิตศาสตร์ (Mathematical Models) คือเป็นรูปแบบที่กำหนดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบในรูปสมการหรือฟังก์ชันทางคณิตศาสตร์

5. รูปแบบเชิงเหตุผล (Causal Models) คือเป็นรูปแบบที่มีโครงสร้างเป็นสมการเชิงเส้น ที่ประกอบด้วยตัวแปรสัมพันธ์กันเป็นเหตุผล มีการทดสอบสมมุติฐานผลของรูปแบบ

จากประเภทของรูปแบบที่กล่าวมาสรุปได้ว่า รูปแบบแบ่งออกได้เป็น 6 ประเภท คือ

- 1) รูปแบบเชิงปฏิบัติ
- 2) รูปแบบเชิงทฤษฎี
- 3) รูปแบบอธิบายความหมายหรือให้ความหมาย
- 4) รูปแบบเป็นแผนภูมิ แบบแผน หรือโครงการ
- 5) รูปแบบเชิงคณิตศาสตร์
- 6) รูปแบบเชิงเหตุผล

4. การพัฒนารูปแบบ

ในการพัฒนารูปแบบ ทิศนา แคมมณี (2551: 21) ได้เสนอขั้นตอนในการสร้างรูปแบบไว้ 5 ขั้นตอน คือ

1. ขึ้นรวบรวมปัญหา (Problem Formulation) เพื่อให้รู้ว่าอะไร คือปัญหาที่แท้จริง
2. ขึ้นพัฒนารูปแบบ (Model Construction) ดำเนินการภายหลังจากที่ได้รวบรวมปัญหาต่าง ๆ แล้วในการสร้างรูปแบบต้องพิจารณาวัตถุประสงค์เบื้องต้นของการสร้างและต้องรู้ถึงลักษณะเฉพาะที่ต้องการของผลผลิต ต้องรู้ข้อมูลสารสนเทศที่จำเป็นและควรคำนึงถึงค่าใช้จ่ายในการสร้างและความสนใจของผู้ใช้ด้วย เพราะถ้ารูปแบบมีค่าใช้จ่ายสูงและไม่เป็นที่ยอมรับของผู้ใช้ข้อมูลที่รวบรวมอาจมีโอกาสนำไปใช้ได้ในช่วงการดำเนินงานขั้นต่าง ๆ จึงควรมีการให้ คำจำกัดความสภาพการณ์ การชั่งตวงอย่างและทำตามหลักวิชาการอย่างเคร่งครัด

3. การทดสอบรูปแบบ (Testing the model) เมื่อสร้างรูปแบบเสร็จแล้วควรทดสอบโดยพิจารณาถึง

3.1 มีความตรงตามสถานการณ์จริง (Valid) รูปแบบที่สร้างหากมีความใกล้เคียงกับความจริงจะดีมาก เพราะจะช่วยให้การตัดสินใจดีขึ้น ไม่ยุ่งยากต่อการนำไปใช้และควรพิจารณาถึงระดับของความสำเร็จจากการแก้ปัญหา

3.2 มีการนำไปทดลองใช้ เพื่อเปรียบเทียบว่าผลการนำไปใช้ทำให้มีการปรับปรุงคุณภาพในการปฏิบัติงานอย่างไร การทดลองใช้มี 2 ลักษณะ คือ ทดลองย้อนหลัง (Retrospective Evaluation) โดยใช้กับข้อมูลในอดีตและการทดลองใช้ปฏิบัติในปัจจุบัน (Pretest)

4. การทำให้สำเร็จ (Implementation) เมื่อผ่านการทดสอบแล้วก็ควรสามารถที่จะนำไปใช้ให้เกิดความสำเร็จเพราะไม่มีรูปแบบใดที่เรียกว่าสำเร็จอย่างสมบูรณ์จนกว่าจะได้รับการยอมรับ ได้รับความสนใจและมีการนำไปใช้

5. การพัฒนาปรับปรุงรูปแบบให้ทันสมัย (Modal updating) แม้ว่าจะมีการนำรูปแบบไปใช้อย่างประสบความสำเร็จ แต่ก็ควรมีการพัฒนาปรับปรุง ประยุกต์ให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ขององค์การและสถานการณ์ที่กระทบจากภายนอกและภายในองค์กรด้วย

เควิน ครูส (Kevin Kruse, 2008: 1) ได้กล่าวถึง ADDIE Model ซึ่งมาจากอักษรตัวแรกในการออกแบบระบบการเรียนการสอนที่ผู้ออกแบบต้องคำนึงถึงขั้นตอนที่สำคัญ 5 ขั้นตอน คือ 1) การวิเคราะห์(Analysis) 2) การออกแบบ (Design) 3) การพัฒนา (Development) 4) การนำไปใช้ (Implementation) และ 5) การประเมินผล (Evaluation)

คีฟส์ (Keeves, 1988: 560) ได้กล่าวถึงหลักการอย่างกว้าง ๆ เพื่อกำกับการสร้างรูปแบบไว้ 4 ประการ คือ

1. รูปแบบควรประกอบขึ้นด้วยความสัมพันธ์อย่างมีโครงสร้าง (ของตัวแปร) มากกว่าความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงแบบธรรมดา อย่างไรก็ตามความเชื่อมโยงแบบเส้นตรง แบบธรรมดา ทั่วไปนั้นก็มีประโยชน์โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการศึกษาวิจัยในช่วงต้นของการพัฒนารูปแบบ

2. รูปแบบควรใช้เป็นแนวทางในการพยากรณ์ผลที่จะเกิดขึ้นจากการใช้รูปแบบได้ สามารถ ตรวจสอบได้โดยการสังเกต และหาข้อสนับสนุนด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์ได้

3. รูปแบบควรจะต้องระบุหรือชี้ให้เห็นถึงกลไกเชิงเหตุผลของเรื่องที่ศึกษาดังนั้น นอกจาก รูปแบบจะเป็นเครื่องมือในการพยากรณ์ได้ ควรใช้ในการอธิบายปรากฏการณ์ได้ด้วย

4. นอกจากคุณสมบัติต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้ว รูปแบบควรเป็นเครื่องมือในการสร้างโมทัศน์ใหม่ และการสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรในลักษณะใหม่

จากการพัฒนารูปแบบที่กล่าวมาสรุปได้ว่าการพัฒนารูปแบบมีขั้นตอนในการสร้างรูปแบบไว้ 5 ขั้นตอน คือขั้นการวิเคราะห์ ขั้นพัฒนารูปแบบ ขั้นการทดสอบรูปแบบ ขั้นการนำไปใช้ และขั้นการประเมินผลเพื่อปรับปรุงรูปแบบ และรูปแบบที่ดีควรมีลักษณะความสัมพันธ์ เชิงโครงสร้างสามารถทำนายผลและอธิบายปรากฏการณ์ต่าง ๆ สามารถขยายผลทำนายได้ กว้างขวางขึ้น

5. รูปแบบการสอน

รูปแบบการสอน รูปแบบการเรียนการสอน หรือระบบการสอน คือโครงสร้างองค์ประกอบ การดำเนินการสอนที่ได้รับการจัดเป็นระบบสัมพันธ์สอดคล้องกับทฤษฎี หลักการเรียนรู้ หรือการสอนที่ รูปแบบนั้นยึดถือและได้รับการพิสูจน์ ทดสอบว่ามีประสิทธิภาพ สามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ตามจุดมุ่งหมายเฉพาะของรูปแบบนั้น ๆ โดยทั่วไปแบบแผนการดำเนินการสอนดังกล่าวมักประกอบด้วย ทฤษฎีหลักการที่รูปแบบนั้นยึดถือ และกระบวนการสอนที่มีลักษณะเฉพาะอันจะนำผู้เรียนไปสู่จุดมุ่งหมายเฉพาะรูปแบบนั้นกำหนด ซึ่งผู้สอนสามารถนำไปใช้เป็นแบบแผนหรือแบบอย่าง ในการจัดและดำเนินการสอนอื่น ๆ ที่มีจุดมุ่งหมายเฉพาะเช่นเดียวกันได้ การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษา ความหมายของรูปแบบการสอน องค์ประกอบของรูปแบบการสอน เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรม ดังนี้

5.1 ความหมายของรูปแบบการสอน นักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมายของรูปแบบการสอนไว้ ดังนี้

Saylor and Others (1981: 271) กล่าวไว้ว่า รูปแบบการสอน (Teaching Model) หมายถึง แบบ หรือ แผน (Pattern) ของการสอนที่มีการจัดกระทำพฤติกรรมขึ้น จำนวนหนึ่ง ซึ่งมีความแตกต่างกัน เพื่อจุดหมาย หรือจุดเน้นเฉพาะเจาะจงอย่างหนึ่งอย่างใด Gunter, Estes and Schwab (1996: 75) ได้กล่าวถึงความหมายของรูปแบบการสอน ว่าหมายถึง รูปแบบการสอนเปรียบเสมือน พิมพ์เขียวหรือต้นแบบที่ประกอบด้วยขั้นตอนการสอน หลักซึ่งจะทำให้เกิดผลตามที่ต้องการ การจัดการเรียนการสอนต้องเรียงตามลำดับขั้นตอนที่เสนอไว้ และรูปแบบการสอนแต่ละรูปแบบจะต้องตอบสนองจุดมุ่งหมายเฉพาะอย่างที่แตกต่างกัน

Anderson (1999: 521) ให้ความหมายของรูปแบบการสอนว่าเป็นกระบวนการในการจัดการเรียนการสอนที่ออกแบบขึ้น เพื่อให้ผู้เรียนบรรลุผลที่วางไว้ ประกอบไปด้วยหลักการวัตถุประสงค์และข้อมูลอื่น ๆ ที่สนับสนุนให้รูปแบบการเรียนการสอนประสบความสำเร็จ

Arends (1999: 144) ให้ความหมายว่า รูปแบบการสอนว่า เปรียบเสมือน พิมพ์เขียวหรือ ต้นแบบที่ประกอบด้วยขั้นตอนการสอนหลัก ๆ ซึ่งจะเป็นตัวทำให้เกิดผลลัพธ์ตามที่เรารต้องการการจัดการเรียนการสอนจะต้องเรียงตามลำดับขั้นตอนที่มีการเสนอไว้ซึ่งรูปแบบการเรียนการสอนแต่ละรูปแบบจะตอบสนองจุดมุ่งหมายเฉพาะอย่างที่แตกต่างกัน

Joyce and Weil (2000:7) ได้กล่าวถึงความหมายของรูปแบบการสอนว่าหมายถึง แผนหรือแบบแผนที่สามารถใช้เพื่อการสอนในห้องเรียนหรือการสอนที่เป็นกลุ่มย่อย รูปแบบการสอนแต่ละรูปแบบจะให้แนวทางในการออกแบบการเรียนการสอนที่มีเป้าหมายให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่วางไว้

ทิสนา ชมมณี (2554: 10) ได้กล่าวถึงความหมายของรูปแบบการเรียนการสอนว่า หมายถึง แบบแผนการดำเนินการสอนที่ได้รับการจัดเป็นระบบอย่างสัมพันธ์สอดคล้องกับทฤษฎี หลักการเรียนรู้ หรือการสอนที่รูปแบบนั้นเชื่อถือและได้รับการพิสูจน์ทดสอบว่ามีประสิทธิภาพสามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายเฉพาะที่รูปแบบนั้นโดยทั่วไปแบบแผนการดำเนินการสอน ดังกล่าว มักประกอบด้วยทฤษฎี หลักการที่รูปแบบนั้นยึดถือ และกระบวนการสอนเฉพาะอันจะนำผู้เรียนไปสู่จุดมุ่งหมายเฉพาะที่รูปแบบนั้นกำหนดไว้ ซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นแบบแผนหรือแบบอย่างในการจัดและดำเนินการสอนอื่น ๆ ที่มีจุดมุ่งหมายเฉพาะเช่นเดียวกันได้

จากแนวคิดเกี่ยวกับความหมายของรูปแบบการสอนที่กล่าวมา อาจสรุปได้ว่า รูปแบบการสอน หมายถึง แบบแผน หรือโครงสร้างการดำเนินการสอนที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ในการสอนซึ่งได้รับการจัดเป็นระบบสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามเป้าหมาย

5.2 องค์ประกอบของรูปแบบการสอน นักการศึกษาหลายท่านได้อธิบายถึงองค์ประกอบของรูปแบบการสอนไว้ซึ่งสามารถ สรุปได้ ดังนี้

Kemp, Morrison and Ross (1998: 82) กล่าวว่า รูปแบบการเรียนการสอน ประกอบด้วย สภาพปัญหา หลักการ แนวคิด วัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมการเรียนการสอน การวัดและประเมินผล

Anderson (1999: 521-522) กล่าวว่า องค์ประกอบที่สำคัญของรูปแบบการเรียนการสอน ประกอบด้วย

1. หลักการของรูปแบบการเรียนการสอน กล่าวถึงความเชื่อ และแนวคิดทฤษฎีเป็นพื้นฐานของรูปแบบการเรียนการสอน โดยหลักการของรูปแบบการเรียนการสอนจะเป็นตัวชี้้นำการกำหนดจุดประสงค์ เนื้อหา กิจกรรม และขั้นตอนการดำเนินงานในรูปแบบการเรียนการสอน

2. เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ เป็นสิ่งที่ผู้สอนระบุถึงความคาดหวังที่ต้องการให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียน ได้แก่ การวางเป้าหมายการเรียนรู้ที่ชัดเจน หรือเป็นการระบุเป้าหมายในการทำงานของผู้เรียน เพื่อให้ประสบผลสำเร็จในการดำเนินการ

3. สารการเรียนรู้ ประกอบด้วยเนื้อหาและกระบวนการในการเรียนรู้ที่ผู้สอนจะใช้ในการวางแผนการเรียนรู้นี้ให้แก่ผู้เรียน

4. การสอน สื่อ และแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ช่วยให้การปฏิบัติแต่ละขั้นตอนของการใช้รูปแบบการเรียนการสอนประสบผลสำเร็จ สามารถพัฒนาผู้เรียนได้จริง และตรงตามที่รูปแบบการเรียนการสอนนั้นได้กำหนดไว้

5. การวัดและประเมินผล เป็นการประเมินประสิทธิภาพของรูปแบบ โดยการประเมินผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน และทราบประสิทธิผลของรูปแบบที่มีต่อการเรียนรู้ และกระบวนการทั้งหมดของ รูปแบบการเรียนการสอน

Arends (1999: 7) กล่าวว่า รูปแบบการเรียนการสอนประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ประการ ได้แก่

1. หลักการตามทฤษฎีที่ใช้เป็นแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบ
2. ผลการเรียนรู้ที่ต้องการ
3. วิธีสอนที่จะทำให้การเรียนการสอนบรรลุวัตถุประสงค์ของรูปแบบ
4. สิ่งแวดล้อมในการเรียนการสอนที่จะนำไปสู่ผลการเรียนรู้ที่ต้องการ

Joyce and Weil (2004: 100) กล่าวว่า องค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอนมีองค์ประกอบที่สำคัญ 5 ประการ คือ

1. แนวคิด และหลักการของรูปแบบ ซึ่งจะเป็นตัวชี้้นำในการกำหนดวัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรม และขั้นตอนการดำเนินการเพื่อให้เป็นไปตามรูปแบบการเรียนการสอน จะอาศัยความเชื่อ แนวคิด ทฤษฎี ที่ใช้เป็นพื้นฐานในการออกแบบรูปแบบการเรียนการสอน

2. วัตถุประสงค์ของรูปแบบการสอน เป็นความคาดหวังที่ต้องการให้เกิดขึ้นจากการใช้รูปแบบการสอนที่พัฒนาขึ้น

3. เนื้อหา เป็นเนื้อหาหรือสาระการเรียนรู้ที่จะใช้ในการเรียนการสอน

4. กิจกรรมการเรียนการสอน เป็นกิจกรรม วิธีการ และขั้นตอนของการปฏิบัติในการนำรูปแบบการสอนไปใช้

5. การวัดและประเมินผล เป็นส่วนสำคัญที่จะเป็นตัวบอกถึงผลการดำเนินการตามรูปแบบการสอนที่บรรลุเป้าหมาย

ทิศนาชมมณี (2554: 11) ได้อธิบายองค์ประกอบของรูปแบบการสอนว่ามี 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1. ปรัชญา ทฤษฎี หลักการ แนวคิดหรือความเชื่อที่เป็นพื้นฐานของรูปแบบนั้น
2. การบรรยายและอธิบายสภาพหรือลักษณะของการจัดการเรียนการสอนที่สอดคล้องกับหลักการที่ยึดถือ

3. การจัดระบบ คือ การจัดองค์ประกอบและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของระบบให้สามารถนำผู้เรียนไปสู่เป้าหมายของระบบหรือกระบวนการนั้น

4. การอธิบายหรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีสอนเทคนิคการสอนต่าง ๆ ที่จะช่วยให้กระบวนการเรียนการสอนนั้น ๆ เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

จากข้อมูลดังกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่าองค์ประกอบที่สำคัญของรูปแบบการสอนนั้นประกอบด้วย แนวคิดพื้นฐานของรูปแบบการสอน หลักการของรูปแบบการสอน วัตถุประสงค์ของรูปแบบการสอนเนื้อหา ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน และการวัดและประเมินผล

แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

ผู้วิจัยได้ศึกษารูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่มีการนำ มาใช้ในการจัดกิจกรรม โดยทั่วไปเป็นที่นิยมโดยเน้นทักษะปฏิบัติและการจัดประสบการณ์ให้แก่ผู้เรียนโดยผู้วิจัยได้นำ รูปแบบมาสังเคราะห์เป็นการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ดังนี้

1. รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของแฮร์โรว์

การพัฒนาทักษะปฏิบัติตามลำดับขั้นตอนที่ซับซ้อนน้อยไปสู่ซับซ้อนมาก 5 ขั้นตอน ดังนี้ (Harrow, 1972: 96-99, อ้างถึงใน ทิศนา ชมมณี, 2550: 37-38)

1.1 ขั้นการเลียนแบบ ผู้เรียนสังเกตการณ์กระทำที่ต้องการให้ทำได้ รับรู้สังเกตเห็นว่ามีขั้นตอนอะไรบ้างแม้จะไม่ละเอียดครบถ้วน

1.2 ขั้นการลงมือทำตามสั่ง ทำตามโดยไม่มีแบบให้เห็น ทำให้ได้ประสบการณ์ในการลงมือทำอาจค้นพบปัญหาต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้เกิดเรียนรู้ และการปรับการกระทำให้ถูกต้องสมบูรณ์ขึ้น

1.3 ขั้นการกระทำอย่างถูกต้องสมบูรณ์ ผู้เรียนจะต้องฝึกฝนจนทำได้ถูกต้องสมบูรณ์ โดยไม่จำเป็นต้องมีต้นแบบหรือคำสั่ง ทำได้อย่างถูกต้องแม่นยำ พอดี สมบูรณ์แบบ

1.4 ขั้นการแสดงออก ผู้เรียนมีโอกาสดูฝึกฝนมากขึ้น จนกระทั่งสามารถทำสิ่งนั้นได้ ถูกต้องสมบูรณ์แบบอย่างคล่องแคล่ว รวดเร็ว ราบรื่น และด้วยความมั่นใจ

1.5 ขั้นการกระทำอย่างเป็นธรรมชาติ ทำอย่างสบาย ๆ อัตโนมัตินี้ไม่ต้องใช้ความพยายามเป็นพิเศษ จึงต้องอาศัยการปฏิบัติบ่อย ๆ ในสถานการณ์ที่หลากหลายจนชำนาญ เพื่อให้ผู้เรียนมีความสามารถด้านทักษะการปฏิบัติอย่างถูกต้องสมบูรณ์ แสดงออก และกระทำอย่างเป็นธรรมชาติ

2. รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวความคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของซิมป์สัน

ผู้เรียนได้รับการฝึกฝนพัฒนาการปฏิบัติ หรือทำ งานที่ต้องอาศัย การเคลื่อนไหวหรือ การประสานของกล้ามเนื้อทั้งหลายได้อย่างดี มีขั้นตอนดังนี้ (Simpson, 1972: 56-60, อ้างถึงใน ทิศนา แคมมณี, 2550: 35-37)

2.1 ขั้นการเรียนรู้ สังเกตการทำงาน รับรู้การกระทำ

2.2 ขั้นการเตรียมความพร้อม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ให้พร้อมต่อการ เคลื่อนไหว หรือแสดงทักษะ

2.3 ขั้นการตอบสนองภายใต้การควบคุม อาจให้เลียนแบบหรือลองผิดลองถูกจน สามารถตอบสนองได้ถูกต้อง

2.4 ขั้นลงมือกระทำ จนเป็นกลไกที่ทำ ได้เอง ช่วยให้ประสบความสำเร็จในการ ปฏิบัติและเกิดความเชื่อมั่นในการทำสิ่งนั้น ๆ

2.5 ขั้นการกระทำอย่างชำนาญ ผู้เรียนได้ฝึกฝน จนทำได้อย่างคล่องแคล่ว ชำนาญ เป็นไปโดยอัตโนมัติและด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง

2.6 ขั้นการปรับปรุงและประยุกต์ใช้ช่วยให้ผู้เรียนปรับปรุงทักษะหรือการปฏิบัติของ ตนให้ดียิ่งขึ้น และประยุกต์ใช้ทักษะในสถานการณ์ต่าง ๆ

2.7 ขั้นการริเริ่ม หลังจากสามารถปฏิบัติอย่างชำนาญ และสามารถประยุกต์ใน สถานการณ์หลากหลาย จะเกิดความคิดริเริ่มใหม่ ๆ ทำ ให้ปรับการปฏิบัติไปตามที่ตนเองต้องการ เพื่อให้เรียนสามารถปฏิบัติหรือกระทำแสดงออกอย่างคล่องแคล่ว ถูกต้อง ชำนาญ ในทักษะที่ต้องการ และช่วยพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ความอดทน พัฒนาทักษะให้ เชี่ยวชาญ มีคุณค่ายิ่งขึ้น

3. รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส

ทักษะปฏิบัติส่วนใหญ่จะประกอบด้วยทักษะย่อย ๆ จำนวนมาก ฝึกให้ผู้เรียนสามารถ ทำทักษะย่อย ๆ ได้ก่อนแล้วค่อยเชื่อมโยงเป็นทักษะใหญ่ จะช่วยให้เรียนรู้ได้ดีและรวดเร็วขึ้น (Davies, 1971: 50-56, อ้างถึงใน ทิศนา แคมมณี, 2550: 39-40)

3.1 ขั้นสาธิตการกระทำผู้เรียนได้เห็นทักษะหรือการปฏิบัติตั้งแต่ต้นจนจบ อย่างเป็นปกติตามธรรมชาติ ไม่ช้าเร็วเกินไป ผู้เรียนควรได้รับคำแนะนำ ที่ควรเอาใจใส่พิเศษ

3.2 ขั้นสาธิตทักษะย่อย และให้ผู้เรียนปฏิบัติสังเกต และทำตามไปที่ละส่วนอย่างช้า ๆ

3.3 ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย โดยไม่มีการสาธิตหรือแบบอย่างให้ดู มีผู้สอนคอยชี้แนะ ช่วยแก้ไขจนกระทั่งผู้เรียนทำได้แล้วเริ่มทักษะย่อยใหม่

3.4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ เมื่อผู้เรียนปฏิบัติได้แล้ว อาจได้รับคำแนะนำ เทคนิควิธีการ ที่มีประโยชน์เพิ่มเติม เช่นทำ ได้ประณีตสวยงามขึ้น รวดเร็วขึ้น ง่ายขึ้น ปลอดภัยขึ้น

3.5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ต่อเนื่องจนจบ ฝึกปฏิบัติจนชำนาญสามารถปฏิบัติทักษะได้สมบูรณ์อย่างสม่ำเสมอ

4. รูปแบบวิธีสอนโดยใช้เกม (Game Method)

ปัจจุบันการจัดการเรียนการสอนส่วนใหญ่ได้เน้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองมากที่สุด หรือจัดการเรียนการสอนที่ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนนั้น ๆ ด้วย เพราะเมื่อผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนแล้วจะทำให้ผู้เรียนเข้าใจ จดจำ ไม่เพียงแต่จะได้ความรู้และผลสัมฤทธิ์ที่สูงขึ้นเท่านั้น แต่ผู้เรียนยังจะได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินอีกด้วย การสอนโดยใช้เกมจึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้ผู้เรียนสนุกสนานในการเรียนและทำให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาจากบทเรียนได้ดียิ่งขึ้น

ทิศนา แคมมณี (2550: 365) อธิบายว่า วิธีสอนโดยใช้เกม คือ กระบวนการที่ผู้สอนใช้ในการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด โดยการให้ผู้เรียนเล่นเกมตามกติกา และนำเนื้อหาและข้อมูลของเกม พฤติกรรมการเล่น วิธีการเล่น และผลการเล่นเกมของผู้เรียนมาใช้ในการอภิปรายเพื่อสรุปการเรียนรู้

ขั้นตอนสำคัญของการสอนโดยใช้เกม

ทิศนา แคมมณี (2550: 365) กล่าวถึงขั้นตอนสำคัญของการสอนไว้ว่า มีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้สอนนำเสนอเกม ชี้แจงวิธีการเล่น และกติกาการเล่น
2. ผู้เรียนเล่นเกมตามกติกา
3. ผู้สอนและผู้เรียนอภิปรายเกี่ยวกับผลการเล่นและวิธีการหรือพฤติกรรมการเล่น

ของผู้เรียน

4. ผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน

เทคนิคและข้อเสนอแนะต่าง ๆ ในการใช้วิธีสอนโดยใช้เกมให้มีประสิทธิภาพ (ทิศนา แคมมณี, 2550: 366-368)

1. การเลือกและนำเสนอเกม เกมที่นำมาใช้ในการสอนส่วนใหญ่จะเป็นเกมที่เรียกว่า “เกมการศึกษา” คือเป็นเกมที่มีวัตถุประสงค์ มุ่งให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ มิใช่เล่นเพียงเพื่อความสนุกสนานเท่านั้น อย่างไรก็ตาม ผู้สอนอาจมีการนำเกมที่เล่นกันเพื่อความบันเทิงเป็นสำคัญ มาใช้ในการสอน

2. การชี้แจงวิธีการเล่น และกติกาการเล่น เนื่องจากเกมแต่ละเกมมีวิธีการเล่น และกติกาการเล่นที่มีความยุ่งยากซับซ้อนมากน้อยแตกต่างกัน ในกรณีที่เกมนั้นเป็นเกมง่ายๆ มีวิธีเล่น และกติกาไม่ซับซ้อน การชี้แจงก็ย่อมทำได้ง่าย แต่ถ้าเกมนั้นมีความซับซ้อนมาก การชี้แจงก็จะทำได้ยากขึ้นผู้สอนควรจัดลำดับขั้นตอนและให้รายละเอียดที่ชัดเจนโดยอาจต้องใช้สื่อเข้าช่วย หรืออาจให้ผู้เรียนซ้อมเล่นก่อนการเล่นจริง

กติกาการเล่น เป็นสิ่งที่สำคัญมากในการเล่นเกม เพราะกติกานี้จะตั้งขึ้นเพื่อควบคุมให้การเล่นเป็นไปตามวัตถุประสงค์ ผู้สอนควรศึกษากติกาการเล่น และวิเคราะห์ (หากเกมไม่ได้ให้รายละเอียดไว้) กติกาว่า กติกาแต่ละข้อมีขึ้นด้วยวัตถุประสงค์อะไร และควรดูแลให้ผู้เล่นปฏิบัติตามกติกาของการเล่นอย่างเคร่งครัด

3. การเล่นเกม ก่อนการเล่น ผู้สอนควรจัดสถานที่ของการเล่นให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการเล่น ไม่เช่นนั้น อาจจะทำให้การเล่นเป็นไปอย่างติดขัดและเสียเวลา เสียอารมณ์ ของผู้เล่นด้วยการเล่นควรเป็นไปตามลำดับขั้นตอน และในบางกรณีต้องควบคุมเวลาในการเล่นด้วย ในขณะที่ผู้เรียนกำลังเล่นเกม ผู้สอนควรติดตามสังเกตพฤติกรรมการเล่นของผู้เรียนอย่างใกล้ชิด และควรบันทึกข้อมูลที่จะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนไว้ เพื่อนำไปใช้ในการอภิปรายหลังการเล่น หากเป็นไปได้ผู้สอนควรมอบหมายผู้เรียนบางคนให้ทำหน้าที่สังเกตการณ์การเล่น และควบคุมกติกาการเล่นด้วย

4. การอภิปรายหลังการเล่น ขั้นตอนนี้เป็นขั้นที่สำคัญมาก หากขาดขั้นตอนนี้ การเล่นเกมก็คงไม่ใช่การสอน แต่เป็นเพียงการเล่นเกมธรรมดา ๆ จุดเน้นของเกมอยู่ที่การเรียนรู้ จะไปให้ถึงเป้าหมาย ผู้สอนจำเป็นต้องเข้าใจว่าจุดเน้นของการใช้เกมในการสอนนั้น ก็เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ การใช้เกมในการสอนโดยทั่ว ๆ ไป มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ฝึกฝนเทคนิคหรือทักษะต่าง ๆ ที่ต้องการ(ใช้ยุทธวิธีการเล่นที่สนุก และการแข่งขันมาเป็นเครื่องมือในการให้ผู้เรียนฝึกฝนทักษะต่าง ๆ) 2) เรียนรู้เนื้อหาสาระจากเกมนั้น (ในกรณีที่เกมนั้นเป็นเกมการศึกษา) และ 3) เรียนรู้ความเป็นจริงของสถานการณ์ต่าง ๆ (ในกรณีที่เกมนั้นเป็นเกมการศึกษา) ดังนั้นการอภิปราย จึงควรมุ่งประเด็นไปตามวัตถุประสงค์ของการสอนนั้น ๆ กล่าวคือ ถ้าการใช้เกมนั้นมุ่งเพียงเป็นเครื่องมือฝึกทักษะให้ผู้เรียน การอภิปรายก็ควรมุ่งไปที่ทักษะนั้น ๆ ว่าผู้เรียนได้พัฒนาทักษะนั้นเพียงใด ประสบความสำเร็จตามต้องการหรือไม่ และจะมีวิธีใดที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จมากขึ้น แต่ถ้ามุ่งเนื้อหาสาระจากเกม ก็ควรอภิปรายในประเด็นที่ว่าผู้เรียนได้เรียนรู้เนื้อหาสาระอะไรจากเกมบ้าง รู้ได้อย่างไร ด้วยวิธีใด มีความเข้าใจในเนื้อหาสาระนั้นอย่างไร ได้ความเข้าใจนั้นมาจากการเล่นเกมตรงส่วนใด เป็นต้น ถ้ามุ่งการเรียนรู้ความเป็นจริงของสถานการณ์ ก็ควรอภิปรายในประเด็นที่ว่า ผู้เรียนได้เรียนรู้ความจริงอะไรบ้าง การเรียนรู้นั้นได้มาจากไหน และอย่างไร ผู้เรียนได้มาจากไหน และอย่างไร ผู้เรียนได้ตัดสินใจอะไรบ้าง ทำไมจึงตัดสินใจเช่นนั้น และการตัดสินใจให้ผลอย่างไร ผลนั้นบอกความจริงอะไร ผู้เรียนมีข้อสรุปอย่างไร เพราะอะไรจึงสรุปอย่างนั้น เป็นต้น

จากแนวคิดทฤษฎีรูปแบบการเรียนการสอนสามารถสรุปได้ว่า ขั้นตอนการฝึกทักษะต่าง ๆ ควรฝึกให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะย่อย ๆ ก่อนแล้วจึงนำไปสู่ทักษะใหญ่ ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ เช่น ขั้นตอนการอธิบาย ขั้นตอนการสาธิต ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ เมื่อเกิดความชำนาญแล้วจึงประยุกต์สู่กิจกรรมอื่น ๆ ให้หลากหลายยิ่งขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ

ดาวดาห์ (Dawdah, 2000: 85) ได้ทำการสำรวจชาวอาร์เมเนียของกลุ่มเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการพบว่า กลุ่มเยาวชนดังกล่าวมีคะแนนชาวอาร์เมเนียดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

โฮยาชิ และอีเวิร์ต (Hoyashi and Ewert, 2006: Abstract) ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์และภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงของผู้นำกิจกรรมกลางแจ้ง ผู้วิจัยทำการศึกษาความคิดรวบยอดเกี่ยวกับภาวะผู้นำกิจกรรมกลางแจ้งจากภาพรวมของความฉลาดทางอารมณ์และภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง โดยศึกษาระดับของความฉลาดทางอารมณ์ ภาวะผู้นำหลายด้าน ประสบการณ์กิจกรรมกลางแจ้ง และความพึงปรารถนาทางสังคมของผู้นำกิจกรรมกลางแจ้ง จำนวน 46 คน ผลที่ได้แสดงให้เห็นว่ามีคุณลักษณะเฉพาะจำนวนหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์และภาวะผู้นำของผู้นำกิจกรรมกลางแจ้ง รวมทั้งส่วนสนับสนุนประสบการณ์กิจกรรม กลางแจ้งที่ผ่านมาต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ ยังพบว่ามีความสัมพันธ์ปานกลางเชิงบวกระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และภาวะผู้นำเปลี่ยนแปลง

แมคโดเวล (Mcdowell, อ้างถึงใน อิศระชัย ธนารักษ์, 2551) ได้ศึกษาเรื่องความปรารถนาและการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในเวลารว่างเปรียบเทียบกับเด็กวัยรุ่นที่เรียนซ้ำพบว่าเด็กวัยรุ่นทั้งสองกลุ่มมีความปรารถนาสูงที่จะใช้เวลาว่างฟังดนตรี ดูรายการโทรทัศน์ ชมกีฬา วาดรูป จักรยาน สนทนา

ภูฟ้า เสวกพันธ์ (2549) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาแบบโปรแกรมนันทจิตศึกษาสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา โดยใช้กรณีศึกษา 1 คน จากสถาบันราชานุกูล ซึ่งเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทาง สติปัญญา ระดับปานกลาง อยู่ในกลุ่มดาวนุชอินโดรม เพศชาย อายุ 18 ปี ผู้วิจัยได้กำหนดหลักสูตรนันทจิตศึกษา ประกอบด้วย 6 เนื้อหา ได้แก่ การตระหนักส่วนตนทางนันทจิต ความซาบซึ้งทางนันทจิต ความมีอิสระในการ กำหนดเลือกด้วยตนเองทางนันทจิต การตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมทางนันทจิต ความรู้และการใช้แหล่งทรัพยากรธรรมชาติที่อำนวยความสะดวกทางนันทจิต และปฏิสัมพันธ์ทางสังคม จากนั้นผู้วิจัยได้นำรูปแบบ โปรแกรมไปใช้ เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 2 ชั่วโมง โดยมีการวัดความสามารถและพฤติกรรม

ของกรณีศึกษาก่อนและหลังเข้ารับบริการในหลักสูตรโปรแกรมเน้นทจิตศึกษา ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบโปรแกรมเน้นทจิตศึกษาสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีพัฒนาการความสามารถและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องดีขึ้น

เอก เอกสกุล (2551) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมเน้นทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักฟุตบอลโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักฟุตบอลรุ่นอายุ 14 ปี จำนวน 20 คน เป็นกลุ่มทดลองตามแผนการจัดกิจกรรมของงานวิจัยโดยการสุ่ม และนักฟุตบอลรุ่นอายุ 16 ปี จำนวน 20 คนเป็นกลุ่มควบคุมใช้แบบแผนการทดลองแบบใช้กลุ่มควบคุมทำการทดสอบก่อน-หลังการทดลอง (Control Group Pretest Posttest Design) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยหา ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วจึงทดสอบสมมติฐานโดยการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักฟุตบอลรุ่นอายุ 14-16 ปี หลังเข้าร่วมกิจกรรมเน้นทนาการดีกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม 2. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักฟุตบอลรุ่นอายุ 14 ปี ที่เป็นกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมเน้นทนาการสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อิสสระชัย ธนารักษ์ (2551) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมเน้นทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ เขตพระนครศรีอยุธยา วาสกรี กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษา ระดับ ปวส. หลักสูตร 2 ปี และปริญญาตรี หลักสูตร 4 ปี ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา วาสกรี ปีการศึกษา 2547 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมเน้นทนาการของนักศึกษา แล้วนำข้อมูลที่ได้มา วิเคราะห์หาค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลปรากฏว่า กิจกรรมเน้นทนาการประเภทงานอดิเรกเป็นกิจกรรมที่นักศึกษาต้องการเข้าร่วมมากที่สุด โดยมีค่าร้อยละ 26.67 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมเน้นทนาการมากที่สุดคือสถานที่ที่จัดกิจกรรม ต้องมีระบบถ่ายเทอากาศที่ดี มีวัสดุอุปกรณ์ และมีสิ่งอำนวยความสะดวกห้องน้ำห้องส้วม คิดเป็นร้อยละ 34.67 การวิเคราะห์เปรียบเทียบกลุ่มนักศึกษาเพศชาย และเพศหญิงมีความ ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมเน้นทนาการกลางแจ้งไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

พิมพ์ปวีร์ หนีพาล (2552) ศึกษาเรื่องความต้องการกิจกรรมเน้นทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในเขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ตามตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษาและอาชีพ กับกลุ่มตัวอย่าง เป็นประชาชนอายุระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร จำนวน 388 คน พบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการกิจกรรมเน้นทนาการ การฟังเพลง การท่องเที่ยวด้วยตนเองในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ การอ่านหนังสือ และเน้นทนาการโดยใช้คอมพิวเตอร์เรียงตามลำดับ และเน้นทนาการที่มีระดับความต้องการน้อยที่สุด คือ เน้นทนาการการพัฒนาจิตใจและ

ความสงบสุข โดยเฉพาะมวยจีนและไทชิประชาชน อายุ ระหว่าง 20-30 ปี ในพื้นที่เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษาและอาชีพต่างกัน มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมใกล้เคียงกัน

เกรียงไกร ยาม่วง (2554) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ การศึกษา 2552 จำนวน 30 คน จากการใช้แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ทำการคัดเลือก แบบ Matching โดยใช้แผนการทดลองแบบ control group design pretest posttest design เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวง สาธารณสุข ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อเปรียบเทียบ ความแตกต่างของคะแนนภายในกลุ่มเดียวกันโดยใช้สถิติ t-test dependent และเปรียบเทียบ ความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ t-test independent ผลการวิจัยพบว่า 1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มควบคุมภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมไม่สูงกว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ เมื่อพิจารณารายด้าน พบดังนี้ ด้านการควบคุมตนเองและด้านความภูมิใจตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ ส่วนด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านความรับผิดชอบ ด้านการมีแรงจูงใจ ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา ด้านความมีสัมพันธภาพ ด้านพอใจในชีวิตและด้านความสงบสุขทางใจ ไม่สูงขึ้น 2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มทดลอง ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ เมื่อพิจารณา เป็นรายด้านพบว่า ด้านการควบคุมตนเอง ด้านความ รับผิดชอบ ด้านความสัมพันธภาพและ ด้านความภูมิใจตนเองสูงขึ้น ส่วนด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านการมีแรงจูงใจ ด้านการตัดสินใจ แก้ปัญหา ด้านความพอใจในชีวิตและด้านความสงบสุขทางใจ ไม่สูงขึ้น 3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ตามโปรแกรมมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยอิสระและเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านความรับผิดชอบ ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหาและ ด้านความพอใจในชีวิตกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

คณิต เขียววิชัย (2554) ได้ทำการศึกษาเรื่องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาด ทางอารมณ์และความสนใจในการทำกิจกรรมนันทนาการกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยา เขตพระราชวังสนามจันทร์ ผลการวิจัยพบว่า 1. ระดับความสนใจในการ ทำกิจกรรมนันทนาการประเภทการอ่านอยู่ ในระดับปานกลาง กิจกรรมประเภทการดูทีวี อยู่ในระดับ ปานกลาง กิจกรรมประเภทการเล่นกีฬา จะอยู่ในระดับน้อย กิจกรรมประเภทการออกกำลังกายอยู่ใน ระดับปานกลาง กิจกรรมประเภท กิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง กิจกรรมประเภทกิจกรรม พิเศษอยู่ในระดับมาก 2. ระดับความฉลาดทางอารมณ์ พบว่านักศึกษามีระดับความฉลาดทางอารมณ์

ทุกด้าน อยู่ในระดับปานกลาง 3. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับของความฉลาดทางอารมณ์กับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพบว่าไม่มีความสัมพันธ์ 4. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์รายข้อกับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพบว่ารายข้อแรงจูงใจในตนเองมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 5. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพบว่าไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 6. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมนันทนาการกับความฉลาดทางอารมณ์พบว่ากิจกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กิจกรรมประเภทการอ่านจะมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง และสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กิจกรรมพิเศษมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

दनय नेण्णं चन्दि (2554) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลที่เกิดจากการใช้กิจกรรมนันทนาการต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอบ้านบาล จังหวัดลพบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส ปีการศึกษา 2554 จำนวน 40 คน ได้จาก การเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยการประเมินความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยโดยรวมทั้ง 2 กลุ่ม อยู่ในระดับเดียว ใช้แผนการทดลองแบบ Control group pre-test post-test design เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล เป็นแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ทำการวิเคราะห์ ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภายใน กลุ่มเดียวกันโดยใช้สถิติ t-test (dependent) ผลการวิจัยพบว่า 1. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองโดยรวม มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น มีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมก่อนการทดลองอยู่ที่ระดับ 139.85 คะแนน หลังการทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ระดับ 148.25 คะแนน อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.5 2. ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุมที่ทำกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ ก่อนและหลังการทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างกัน มีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวม ก่อนการทดลองอยู่ที่ระดับ 138.20 คะแนน และหลังการทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ ระดับ 144.10 คะแนน 3. ความฉลาดทางฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง โดยรวมไม่แตกต่างกัน โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองอยู่ที่ระดับ 144.10 คะแนน กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองอยู่ที่ระดับ 148.25 คะแนน

สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา (2555) ได้ศึกษาการพัฒนาารูปแบบเวลาว่างศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น พบว่า รูปแบบเวลาว่างศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

ตอนต้นที่พัฒนาขึ้นเป็น จากการศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักการ แนวคิด ทฤษฎี และรายงาน การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเวลาว่างศึกษา และตรวจสอบคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งจากการ นำรูปแบบ ไปใช้พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นมีพัฒนาการด้านความสามารถและมีพฤติกรรม ที่เกี่ยวข้องกับความตระหนักในตนเอง ความตระหนักในเวลาว่าง ทักษะการใช้เวลาว่าง การตัดสินใจ ที่เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่าง ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และทักษะการใช้ เวลาว่างที่ดีขึ้น

คณิต เขียววิชัย (2557) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบ มีส่วนร่วมกับชุมชนโดยใช้พิพิธภัณฑ์และแหล่งเรียนรู้ในท้องถิ่นเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับชุมชนโดยใช้พิพิธภัณฑ์และ แหล่งเรียนรู้ในท้องถิ่นเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ ประกอบด้วย

1. หลักการ ประกอบด้วย 1) กิจกรรมนันทนาการเชิงสร้างสรรค์ เป็นกิจกรรมที่ทำให้ พิพิธภัณฑ์และแหล่งเรียนรู้ในท้องถิ่น มีบรรยากาศของความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เอื้อต่อการเรียนรู้ มีการปรับเปลี่ยนกิจกรรมเพื่อให้สอดคล้องกับยุคสมัย และสอดคล้องกับความสนใจของคนในสมัย นั้น ๆ 2) การมีส่วนร่วมของชุมชน เป็นการเข้าร่วมโดยสมัครใจของกลุ่มหรือบุคคลในกิจกรรมใด กิจกรรมหนึ่งของชุมชน ในฐานะผู้ร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ วางแผน ร่วมดำเนินการโดยร่วมทำ ร่วมแรง ทรัพยากรสิ่งของ ร่วมติดตามประเมินผล และร่วมรับผลประโยชน์ 3) การเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ และประสบการณ์แก่ผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนมีความสามารถโดยใช้วิธีการ คิดที่คิดคล่อง คิดไม่เหมือนเดิม คิดยืดหยุ่น ไม่ติดกรอบ และการคิดที่เป็นประโยชน์

2. วัตถุประสงค์ เพื่อสร้าง นำเสนอ และประเมินกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับ ชุมชนซึ่งเป็นนวัตกรรมใหม่ทางด้านนันทนาการสำหรับนำไปใช้ในพิพิธภัณฑ์และแหล่งเรียนรู้ ในท้องถิ่น

3. ขั้นตอนการพัฒนากิจกรรม ประกอบด้วย 1) การวางแผนงานและกำหนดแนวทางการ ดำเนินโครงการร่วมกับชุมชน 2) ศึกษาสภาพพิพิธภัณฑ์ท้องถิ่นและแหล่งเรียนรู้ 3) พัฒนากิจกรรม นันทนาการเชิงสร้างสรรค์ 4) สรุปผลการจัดกิจกรรม

4. กิจกรรมที่นำมาใช้ ประกอบด้วย 1) กิจกรรมพิเศษ เป็นกิจกรรมตามประเพณีที่มีใน ท้องถิ่น 2) ดนตรีและเพลง 3) การละเล่นพื้นบ้าน 4) กิจกรรมทางสังคม 5) เดิน รำ ฟ้อน รำพื้นเมือง

5. ปัจจัยของการนำรูปแบบไปใช้ ประกอบด้วย 1) ปัจจัยภายใน พิพิธภัณฑ์และแหล่ง เรียนรู้ท้องถิ่นจะต้องมีเรื่องราวทางวัฒนธรรม ประเพณีของชนกลุ่มต่าง ๆ หรือทางโบราณคดีและ ประวัติศาสตร์ที่มีสืบทอดต่อกันมายาวนาน 2) ปัจจัยภายนอก พิพิธภัณฑ์และแหล่งเรียนรู้ท้องถิ่น ควรตั้งอยู่ในแหล่งที่การคมนาคมสะดวก ชุมชนขนาดใหญ่ มีความเจริญรุ่งเรืองทางวัฒนธรรม แต่ยังคงสภาพของชุมชนและท้องถิ่นไว้

6. เงื่อนไขของการนำรูปแบบไปใช้ ประกอบด้วย 1) สถานที่ของพิพิธภัณฑ์หรือแหล่งเรียนรู้จะต้องมีบริเวณเพียงพอในการจัดกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับชุมชนที่สามารถตอบสนองความต้องการของคนในเรื่องความสุขสงบ หรือตื่นเต้นหวาดเสียว หรือผจญภัย 2) มีงบประมาณสนับสนุนการดำเนินงาน หากมีองค์กรสนับสนุนจะช่วยส่งเสริมให้การดำเนินงานประสบความสำเร็จได้ดีขึ้น 3) ผู้นำที่มีความรู้ความสามารถหรือมีผู้มีความรู้ความสามารถ 4) จัดสภาพพิพิธภัณฑ์หรือแหล่งเรียนรู้ของท้องถิ่นเพื่อให้น่าสนใจ

7. ตัวบ่งชี้ความสำเร็จ เป็นกิจกรรมนันทนาการที่มีความหลากหลาย สะท้อนอัตลักษณ์ของชุมชน เป็นประโยชน์ ความตระหนักรู้และภาคภูมิใจของคนในชุมชน คนในชุมชนมีส่วนร่วมในกระบวนการทุกขั้นตอนและกิจกรรมก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้ของคนในชุมชน

8. ความยั่งยืน ควรให้องค์กรต่าง ๆ ในชุมชนเข้ามามีบทบาท และระบุกิจกรรมในแผนการทำงานของชุมชน อย่างต่อเนื่องทุกปี หรือจัดเป็นกิจกรรมประเพณีของชุมชน

วณิชพงศ์ เบญจพงศ์ (2557) ได้ทำการศึกษาเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการจัดบริการนันทนาการบำบัดในชุมชนเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตคนพิการทางร่างกายและการเคลื่อนไหว การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของคนพิการทางด้านร่างกายและการเคลื่อนไหวในชุมชนและ 2) เปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของคนพิการในชุมชนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการบำบัด กลุ่มตัวอย่าง 30 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงจากประชากรของคนพิการที่อาศัยอยู่ในชุมชนปิ่นเจริญ เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย 1) แบบสอบถามความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ มีค่า IOC ระหว่าง 0.6 - 1.0 ค่าความเชื่อมั่น 0.95 2) โปรแกรมฝึกอบรมการใช้เวลาว่าง นันทนาการและนันทนาการบำบัดพร้อมแบบวัดความรู้มีค่า IOC ระหว่าง 0.8 - 1.0 ค่าความเชื่อมั่น 0.75 และ 3) โปรแกรมนันทนาการ บำบัดเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของคนพิการทางด้านร่างกายและการเคลื่อนไหวในชุมชนพร้อมแบบวัดคุณภาพชีวิต มีค่า IOC ระหว่าง 0.6 - 1.0 ค่าความเชื่อมั่น 0.87 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ยร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1) คนพิการทางด้านร่างกายและการเคลื่อนไหวมีความต้องการกิจกรรม นันทนาการ ร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมในระดับมาก และ 2) หลังเข้าร่วมโปรแกรมบริการนันทนาการบำบัด 10 สัปดาห์ คนพิการทางด้านร่างกายและการเคลื่อนไหวมีระดับคุณภาพชีวิต ด้านการดำรงอยู่ (Being) โดยรวมดีกว่าก่อนเข้าร่วมเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านสุขภาพร่างกาย ความคิดความรู้สึก และ ความเชื่อคุณค่าของบุคคลสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ระดับคุณภาพชีวิตด้านการเป็นเจ้าของ (Belonging) โดยรวมดีกว่าก่อนเข้าร่วมเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า สถานที่พักอาศัยและทำงาน การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ในชีวิต และ ทรัพยากร สิ่งแวดล้อมของบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 นอกจากนี้ระดับ คุณภาพชีวิตการเปลี่ยนแปลง (Becoming) โดยรวมดีกว่าก่อนเข้าร่วมเมื่อ พิจารณา

เป็นรายด้าน พบว่า การปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน การทำกิจกรรมเพื่อความสนุกสนาน และ การทำกิจกรรม เพื่อเยียวยา และพัฒนา มีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว (2557) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้ เวลาว่างสำหรับเด็กในสถานสงเคราะห์ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ พัฒนาโปรแกรมการศึกษา การใช้เวลาว่างสำหรับเด็ก ในสถานสงเคราะห์ และศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มตัวอย่าง ที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 60 คน แบ่งเป็น เด็กระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จำนวน 30 คน และ ชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้นจำนวน 30 คนโดยใช้แผนการทดลองก่อน - หลังการทดสอบแบบกลุ่มเดี่ยว เครื่องมือที่ใช้ ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างสำหรับเด็ก ชั้นประถมศึกษาตอน ปลายในสถานสงเคราะห์และโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างสำหรับเด็ก ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในสถานสงเคราะห์ 2) แบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการใช้ เวลาว่าง 3) แบบประเมินการมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่าง และ 4) แบบสัมภาษณ์ความต้องการพัฒนา ทักษะการใช้เวลาว่าง การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและ การทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลการประเมินคุณภาพคู่มือ โปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างสำหรับเด็กระดับชั้น ประถมศึกษาตอนปลายและมัธยมศึกษาตอนต้น ในสถานสงเคราะห์ โดยผู้เชี่ยวชาญมีคุณภาพ โดยรวมอยู่ในระดับดีมากและมีค่าพิสัยดัชนีความสอดคล้องรายข้อระหว่าง 0.80 - 1.00

2. การมีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างของเด็กระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย และ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในสถานสงเคราะห์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลา ว่างทั้งโดยรวมและรายด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของเด็กระดับชั้นประถมศึกษาตอน ปลาย และระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในสถานสงเคราะห์ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่าง การศึกษาการใช้เวลาว่างทั้งโดยรวมและรายด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลการเรียนรู้และทักษะ การใช้เวลาว่างของเด็กระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายและ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในสถานสงเคราะห์ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

ธนชาติ ถวิลรพิชา (2559) ได้ทำการศึกษา เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมผู้นำ นันทนาการในชุมชนของเทศบาลเมืองจังหวัดปทุมธานี การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณลักษณะ ที่พึงปรารถนาของผู้นำนันทนาการในชุมชนของเทศบาลเมืองในประเทศไทย และผลการเข้าร่วม โปรแกรมสร้างเสริมผู้นำนันทนาการในชุมชนของเทศบาลเมืองจังหวัดปทุมธานี กลุ่มตัวอย่าง 260 คน ที่ตอบแบบสอบถามคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำนันทนาการในชุมชนของเทศบาลเมืองใน ประเทศไทยได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากหน่วยงานเทศบาลทั่วประเทศ กลุ่มตัวอย่างในการทดลอง

โปรแกรมสร้างเสริมผู้นำนันทนาการในชุมชนของเทศบาลเมืองจังหวัดปทุมธานี ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง จำนวน 30 คนจากเทศบาลเมืองสนั่นรักษ์ และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการขยายผลโปรแกรม ได้จาก หน่วยงานเทศบาลเมือง 3 แห่ง ได้แก่ เทศบาลเมืองบึงยี่โถ เทศบาลเมืองลำสามแก้ว และเทศบาลเมืองลาดสวาย หน่วยละ 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่แบบสอบถามคุณลักษณะที่พึงปรารถนาของผู้ผู้นำนันทนาการในชุมชนของเทศบาลเมือง โปรแกรมสร้างเสริมผู้นำนันทนาการในชุมชนของเทศบาลเมืองจังหวัดปทุมธานี แบบประเมินความสามารถของผู้ผู้นำนันทนาการในชุมชนของเทศบาลเมือง และคู่มือการใช้โปรแกรมสร้างเสริมผู้นำนันทนาการในชุมชนของเทศบาลจังหวัดปทุมธานี สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1) คุณลักษณะที่พึงปรารถนาของผู้ผู้นำนันทนาการในชุมชนของเทศบาลเมืองสามอันดับแรก ได้แก่ รายการที่มีความรับผิดชอบในการกำกับดูแลสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมและคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นอันดับแรก และรายการที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับหน่วยงาน ที่เข้าร่วมกิจกรรมและบุคคลต่าง ๆ ในชุมชน ($X = 3.54$) รายการที่มีทักษะการเป็นผู้นำ และ สามารถจัดกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ในชุมชน ($X = 3.49$) และรายการสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี ($X = 3.45$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่าคุณลักษณะที่พึงปรารถนาของผู้ผู้นำนันทนาการในชุมชนของเทศบาลเมืองทั้ง 15 รายการอยู่ในระดับมาก ($X = 3.34$) 2) ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลอง พบว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ผลการประเมินความสามารถของผู้ผู้นำนันทนาการในชุมชนเพิ่มขึ้นก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 และ 3) ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มขยายผล ทั้ง 3 หน่วยงาน พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรม ผลการประเมินความสามารถของผู้ผู้นำนันทนาการในชุมชน ทั้ง 3 หน่วยงานเพิ่มขึ้นก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการ พบว่า งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาในหลากหลายกลุ่มคน และสามารถทำการศึกษาได้ทั้ง ผู้บริหาร ครู นักเรียน และชุมชน ซึ่งมีทั้งการศึกษาเชิงสำรวจ และการปฏิบัติการทดลอง โดยเน้นกระบวนการทางกิจกรรมนันทนาการและกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการของผู้วิจัยที่ให้ความสำคัญต่อการนำกิจกรรมนันทนาการมาเป็นแนวทางในการทำกิจกรรมเพื่อพัฒนา นักเรียน เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ที่มีองค์ประกอบ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข เนื่องจากมีความใกล้เคียงกับเจตนารมณ์ทางการศึกษาที่มุ่งพัฒนาเยาวชนไทยให้เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข

งานวิจัยที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

ฮอลบรูค (Holbrook, 1997: 26-31) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับทักษะพื้นฐานของนักเรียน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีเพิ่มสะสมงานที่ดี มีการเปิดเผยตนเองและมีทักษะในการปะทะสัมพันธ์กับอาจารย์ผู้สอน และเพื่อน ๆ จะมีทักษะการเขียนที่น่าพอใจด้วย นั่นก็คือผู้ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ทางบวก จะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเพิ่มสะสมงานและเกรดที่ได้รับในวิชาภาษาอังกฤษ 102 ด้วย

เคอร์ทิส (Curtis, 2000: 2812) ได้สำรวจเกี่ยวกับโครงการพิเศษของโปรแกรมการแนะแนวระดับมัธยมศึกษาโดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence Skills) และพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีความประสงค์ที่จะเข้าร่วมโครงการพัฒนาดังกล่าว แบ่งเป็น 3 กลุ่มแต่ละกลุ่มเข้าร่วมโครงการสัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวมจำนวน 6 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่าจาก การประเมินตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการนักเรียนมีทักษะความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มมากขึ้นและมีอัตมโนทัศน์ดีขึ้น สำหรับทักษะความฉลาดทางอารมณ์ที่นักเรียนพัฒนาขึ้นนั้น ได้แก่ ทักษะที่เกี่ยวกับการรู้จักเข้าใจตนเองและผู้อื่น การแสดงความรู้สึกและอารมณ์ในการติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น การปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น การจัดการความเครียด ตลอดจนทั้งความสามารถในการควบคุมและบริหารอารมณ์

เยทส์ (Yates, 2000: 328) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และสุขนิสัยของนักศึกษาพลศึกษาจำนวน 278 คน ผลการศึกษาพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์และสุขนิสัย มีความสัมพันธ์กันน้อยมาก แต่ความฉลาดทางอารมณ์บางด้าน เช่น ด้านความเห็นอกเห็นใจ และมีความสัมพันธ์ค่อนข้างสูงกับสุขนิสัย อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาในครั้งนี้ทำให้ได้แนวคิดที่จะพัฒนาสุขนิสัยและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่นักศึกษา โดยคาดหวังว่า ผลการพัฒนาดังกล่าวจะช่วยให้ นักศึกษามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

เมเยอร์ และคณะ (Meyer and others, 2001: 131-137) ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ กับการแก้ปัญหาทางสังคม ในวัยรุ่นที่มีความสามารถพิเศษ อายุ 13-17 ปี จำนวน 11 คน โดยใช้วิธี Peabody Picture Vocabulary Scale ของโครงการนำร่อง พบว่า วัยรุ่นที่มีความสามารถพิเศษที่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูงจะสามารถอธิบายถึงวิธีการแก้ปัญหาในสังคม และสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับต่ำ

ทรินิแดด และคณะ (Trinidad et al., 2002: 95-105) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และการสูบบุหรี่และการใช้แอลกอฮอล์ในวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างมี จำนวน 205 คน มาจากโรงเรียนมัธยมทางตอนใต้ในแคลิฟอร์เนีย โดย 153 คนมาจากโรงเรียน รัฐบาล และ 52 คน มาจากโรงเรียนเอกชน เครื่องมือประกอบด้วย 1.แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ MEIS ประกอบด้วยการปรับตัว การระบุมารมณ์ (ประเมินเกี่ยวกับรูปภาพใบหน้า ความรู้สึกจาก ดนตรี และ

เรื่องราว) การเข้าใจอารมณ์ (ทดสอบสถานการณ์ความขัดแย้งระหว่างบุคคล) และการจัดการอารมณ์ เป็นมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ 2.การสูบบุหรี่และใช้แอลกอฮอล์ ผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับการสูบบุหรี่และใช้แอลกอฮอล์ในวัยรุ่น วัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีความสามารถทางจิตใจที่มากขึ้นในการอ่านคนและตรวจสอบความกดดันจากเพื่อนที่ไม่พึงประสงค์

แบรคเก็ต และคณะ (Brackett et al., 2004: 1387-1402) ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ผู้เข้าร่วมทั้งหมด 330 คนเป็นเพศหญิง 241 คน เพศชาย 89 คน อายุ ระหว่าง 17-20 ปี ทั้งหมดเป็นผู้ที่เรียนวิชาจิตวิทยา เครื่องมือที่ใช้วัดประกอบด้วย CSLSS เป็น เครื่องมือวัดช่วงชีวิตในนักศึกษา มี 13 ข้อ เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพ 3 ส่วน วัดเกี่ยวกับพฤติกรรม สุขภาพที่ไม่ดี (เช่นการดื่มแอลกอฮอล์) การดูแลตนเอง (การใช้ยาเสพติด ที่ผิดกฎหมายเช่น กัญชา) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล(ความสัมพันธ์ทางบวก ทางลบ) MSCEIT (ทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของ เมเยอร์ และโฮโลเวน) มี 141 ข้อ ประกอบด้วย การรับรู้อารมณ์ การใช้อารมณ์ในการ ก่อหนุ่ความคิด การเข้าใจในอารมณ์ และการจัดการอารมณ์ แบบวัดบุคลิกภาพ 5 ลักษณะ ประกอบด้วยมี 50 ข้อ ในการประเมินบุคลิกภาพแบบห้วนไหว บุคลิกภาพแบบแสดงตัว บุคลิกภาพ แบบเปิดกว้าง บุคลิกภาพแบบเข้าใจผู้อื่น บุคลิกภาพแบบรับผิดชอบ แบบวัดความสามารถทางวิชาการ จากการศึกษาพบว่า เพศหญิงมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเพศชาย วัยรุ่นชายที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำจะทำนายการปรับตัวที่ไม่ดีและพฤติกรรมทางลบ เช่น การใช้ยาเสพติด การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก พฤติกรรมเบี่ยงเบน ความสัมพันธ์กับเพื่อนไม่ดี

ทรินิแดด และคณะ (Trinidad et al., 2004: 46-55) ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ และปัจจัยเสี่ยงในการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 6 จำนวน 416 คน จากโรงเรียน มัธยมในลอสแอนเจลิส เครื่องมือประกอบด้วย 1) แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ MEIS (คือการวัด ความฉลาดทางอารมณ์ฉบับสำหรับวัยรุ่น) ซึ่ง MEIS ประกอบด้วย การรับรู้ การปรับอารมณ์ การเข้าใจ และการจัดการอารมณ์ แต่ในการศึกษานี้ MEIS ประกอบด้วย การระบุมารมณ์ การเข้าใจ อารมณ์ การจัดการอารมณ์ 2) การสูบบุหรี่และปัจจัยเสี่ยงทางสังคม ถ้ามเกี่ยวกับการ ปฏิเสธการสูบบุหรี่และความตั้งใจในการสูบบุหรี่ในปีต่อไป ผลการวิจัยพบว่าความฉลาดทางอารมณ์ มีปฏิสัมพันธ์กับปัจจัยเสี่ยงในการลดความตั้งใจสูบบุหรี่ในวัยรุ่น

ปาร์คเกอร์ และคณะ (Parker et al., 2006: 1129-1136) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของ ความฉลาดทางอารมณ์และความความคงทนในการศึกษาของนักเรียน เพื่อทำนายความสำเร็จจากการเปลี่ยนแปลงจากชั้นมัธยมไปสู่มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนจำนวน 1270 คน (เพศชาย 368 คน เพศหญิง 902 คน) อายุระหว่าง 17-21 ปี อยู่ในช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงจากมัธยมเข้ามหาวิทยาลัยสัปดาห์แรก ติดตามผู้เข้าร่วมมากกว่า 1 ครอส และแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มแรกคือนักเรียนที่ถอนตัวออกจากมหาวิทยาลัยก่อนปีการศึกษาที่ 2 กลุ่มที่สองเป็นนักเรียนที่ยังอยู่ในมหาวิทยาลัยในปีการศึกษาที่ 2 (จับคู่ อายุ เพศ และเชื้อชาติ) วัดความฉลาดทางอารมณ์จากแบบวัด EQ-i: Short ของบาร์ออน มี 51 ข้อ ประกอบด้วย องค์กรประกอบภายในบุคคลองค์ประกอบด้านระหว่างบุคคลองค์ประกอบด้านความสามารถในการปรับตัวองค์ประกอบด้านการจัดการความเครียด เป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ยังคงอยู่ในปีการศึกษาที่ 2 มีความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของบาร์ออนในด้านองค์ประกอบภายในบุคคล องค์กรประกอบด้านระหว่างบุคคล ความสามารถในการปรับตัวการจัดการความเครียดสูงกว่านักเรียนที่ออกจากมหาวิทยาลัยก่อนเข้าสู่ปีที่ 2

แกรก และเรสต์โทกิ (Garg and Rastogi, 2009: 1-16) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์และความยืดหยุ่นต่อความเครียดกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน 140 คน ที่หลังสำเร็จการศึกษาและโปรแกรมการวิจัยจาก Indian Institute of Technology เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม 2 ส่วน วัดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์พัฒนาโดยไฮด์และคณะ (Hyde et al., 2002) มี 3-4 item แบบวัดความเครียดพัฒนาโดย โทมัสและ ไทมอน (Thomas and Tymon, 1995) ประกอบด้วย ด้านขาดจุดมุ่งหมาย (Deficiency Focusing: DF) ไม่ยืดหยุ่น (Necesitating: N) ทักษะการรับรู้ต่ำ (Low Skill Recognition: LSR) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีความสัมพันธ์กับการขาดจุดมุ่งหมายต่ำความฉลาดทางอารมณ์อธิบายความสัมพันธ์การตระหนักรู้ ความเอาใจใส่ การตั้งใจ และการคงที่ของอารมณ์ นักเรียนที่มีการยอมรับในตนเองสูงจะมีจุดมุ่งหมายจนสำเร็จการศึกษา ความฉลาดทางอารมณ์นำมาซึ่งจุดมุ่งหมายทางการเรียนการเห็นประโยชน์ของผู้อื่น การอุทิศ ความมั่นคงทางอารมณ์นำมาซึ่งการยอมรับในตนเองสูง

ซาคโลฟสกี และคณะ (Saklofske et al., 2011: 151-157) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์และการจัดการความเครียดและการประสบความสำเร็จทางการเรียนกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยเอดินเบิร์ก (University of Edinburgh) จำนวน 238 คน และ 163 คน ภายในกลุ่มให้การยินยอมกลับมารายงานผลเมื่อสิ้นปีการศึกษา ใช้การสำรวจผ่านทางเว็บไซต์ เครื่องมือประกอบด้วย 1) แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของบาร์ออน (EQ-I: short) มี 51 ข้อ วัด 5 องค์กรประกอบ ได้แก่ องค์กรประกอบภายในบุคคล องค์กรประกอบด้านระหว่างบุคคล องค์กรประกอบ ด้านความสามารถในการปรับตัว องค์กรประกอบด้านการบริหารความเครียด องค์กรประกอบทางภาวะอารมณ์โดยทั่วไป 2.แบบวัดบุคลิกภาพ Personality mini-markers จำนวน 40 ข้อ ประกอบด้วยด้าน ชอบเข้าสังคม (E) น่าพอใจ (A) จริงจัง (C) หมกมุ่น (N) เปิดเผยมีจินตนาการ (O) 3. แบบวัดการจัดการ ความเครียดตามสถานการณ์ (Coping Inventory for Stressful Situations-Revised) จำนวน 48 ข้อ แบ่งเป็น 3 ประเภทใหญ่ คือ เน้นกิจกรรม

(Take-Oriented) เน้นอารมณ์ (Emotion-Oriented) หลีกเลี่ยง (Avoidance-Oriented) 4) วัดความรู้สึกทางบวกทางลบ Positive and Negative Affect Schedule 20 ข้อ 5) แบบวัดการรับรู้ความเครียด (Perceived Stress Scale) จำนวน 14 ข้อ 6) แบบวัด ความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with Life Scale) จำนวน 5 ข้อ ผลการวิจัยพบว่าผู้หญิงมีคะแนน สูงกว่าผู้ชายในด้านการผ่อนคลาย และการเผชิญการเบี่ยงเบนทางสังคม ผู้ชายมีคะแนนสูงกว่า ทางด้านบุคลิกแบบเปิดเผย

วณี ชิตเชิดวงศ์ (2545) ได้ทำการศึกษาเรื่องการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2544 ซึ่งได้รับการสุ่มแบบแบ่งชั้น มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 610 คน จำแนกตามเพศ สาขาที่เรียน และชั้นปี เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยแบบสำรวจข้อมูลส่วนตัวและแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตจำนวน 52 ข้อ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาเพศชายและเพศหญิง มีองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี เก่ง สุข ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นด้านเก่งนิสิตชายมีแรงจูงใจสูงกว่านิสิตหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สาขาวิชาต่างกัน (ศิลปศาสตร์ และวิทยาศาสตร์) มีองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นด้านสุข นิสิตสายวิทยาศาสตร์มีความภูมิใจในตนเองสูงกว่าสายศิลปศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตชั้นปีต่างกันมีองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อรุโณทัย คำเครื่อง (2545) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านท่ามะแกง อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนบ้านท่ามะแกง อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 75 คน เครื่องมือ คือ แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต จำนวน 52 ข้อ แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนชนิดมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเรียนโดยรวมมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .55 ที่ระดับนัยสำคัญ .01 แสดงให้เห็นว่าบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะมีพฤติกรรมการเรียนอยู่ในระดับดี

สวนีย์ วีระพันธุ์ (2546) การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้น พื้นฐานกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 4 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดชลบุรี จังหวัดฉะเชิงเทรา จังหวัดนครนายก และจังหวัดระยอง มี จำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 1,000 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ของนักเรียนมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (checklist) แบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดูจำนวน 30 ข้อ เป็นมาตร

ประมาณค่า 5 ระดับ เป็นข้อความทางบวกทั้ง 30 ข้อ ประกอบด้วย การอบรมเลี้ยงดู แบบให้ความรัก การเลี้ยงดูแบบหลงโทษ การอบรมเลี้ยงดูแบบคาดหวังเอาภัยกับเด็ก การอบรมเลี้ยงดู แบบแสดงความ เป็นเจ้าของมากเกินไป การเลี้ยงดูแบบยอมบุตร การเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย แบบสอบถาม รูปแบบการสื่อสารภายในครอบครัวเป็นมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 20 ข้อ แบบ วัดบุคลิกภาพ เป็นมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 40 ข้อ ประกอบด้วย บุคลิกภาพด้านการแสดงตัว 7 ข้อ ด้านความสุภาพอ่อนโยน 10 ข้อ ด้านความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ 7 ข้อ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ 7 ข้อ ด้านสติปัญญา 9 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนนข้อความทางบวก 17 ข้อ ข้อความทางลบ 23 ข้อ แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมเป็นมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 20 ข้อ แบบสอบถาม ปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนเป็นมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 20 ข้อ และแบบวัดความ ฉลาดทางอารมณ์นำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นของไทยของคมเพชร ฉัตรศุภกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544) มาปรับปรุงด้านภาษามีจำนวน 60 ข้อ เป็นมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ ประกอบด้วยองค์ประกอบส่วนบุคคลองค์ประกอบด้านการปรับตัวองค์ประกอบระหว่าง บุคคลองค์ประกอบด้านการจัดการบริหารความเครียดองค์ประกอบด้านภาวะอารมณ์ทั่วไปพบว่า โมเดลทางทฤษฎีมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผลการวิจัยพบว่าโมเดลความสัมพันธ์เชิง สาเหตุความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นประกอบด้วยตัวแปรแฝง 6 ตัวแปร ได้แก่ เพศ บุคลิกภาพทุกประเภท การอบรมเลี้ยงดูทุกรูปแบบ การสื่อสารภายในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคม และปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน สามารถอธิบายความแปรปรวนของ ตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ได้ร้อยละ 94 ตัวแปร ที่มีอิทธิพลทางตรงต่อความฉลาดทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติคือ บุคลิกภาพของนักเรียนทุกแบบ การสนับสนุนทางสังคม การสื่อสาร ภายในครอบครัว และการอบรมเลี้ยงดู

ภริดา วิริยวงศกร (2547) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับ ความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยรามคำแหง กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาระดับ ปริญญาตรีที่ศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2546 ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นตามคณะวิชาที่ศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ตอน 1) สถานภาพส่วนตัว 2) แบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 49 ข้อ 3) แบบสอบถามความเครียด 20 ข้อพบว่าความเครียดเฉลี่ยมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ โดยรวมในทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปว่าผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมี ความเครียดน้อย

อัจฉรา สุขารมณ์ และอรพินทร์ ชูชม (2548: 19-32) ได้ศึกษาโปรแกรมส่งเสริมและ พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกสำหรับเยาวชนไทยเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสำรวจเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร

จำนวน 1,204 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียนเจ้าพระยา วิทยาคม กรุงเทพมหานคร จำนวน 108 คน เป็นกลุ่มทดลอง 54 คน กลุ่มควบคุม 54 คน แต่ละกลุ่ม มีนักเรียนชาย 27 คน นักเรียนหญิง 27 คนเท่ากัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตจำนวน 52 ข้อ โปรแกรมส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตามแนวตะวันออกมี 8 กิจกรรมประกอบด้วย ภายบริหารด้วยการรำมวย การฟังเพลง บรรยายการฝึกร้องเพลง กิจกรรมนันทนาการ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมประชุม การนั่งสมาธิ การฝึกใช้เทคนิคพัฒนาสมรรถวิสัยซอฟต์แวร์ร่างกายด้วยการบูรณาการร่างกายและจิตใจให้เป็นหนึ่งเดียว เช่น การรำมวยให้น้ำจิตที่มีสมาธิคิดตามไปกับท่ารำมวย การรับใช้สังคม เก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเพื่อสำรวจความฉลาดทางอารมณ์นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 9 โรงเรียน และเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นตอนการทดลองใช้โปรแกรมกับกลุ่มตัวอย่าง 2 โรงเรียน คือโรงเรียนวัดสุทธิวราราม 15 คนและโรงเรียนสายปัญญา 15 คน ตอบแบบสอบถามก่อนการทดลอง 1 เดือน และหลังการทดลองใช้เวลาในการทดลองโปรแกรม 3 วัน 2 คืน ที่ศูนย์ปฏิบัติต่อชินชีสากล จังหวัดกาญจนบุรี ผลการทดลองพบว่าต้องมีการพัฒนาโปรแกรมใหม่เกือบทั้งหมดเพื่อให้เหมาะกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง การเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นตอนการใช้โปรแกรมที่ได้ปรับปรุงและพัฒนาแล้วให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 108 คน โดยวัดความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง 1 เดือน และหลังการทดลอง ใช้เวลาในการฝึกทั้งหมด 3 วัน 2 คืน ที่ศูนย์ปฏิบัติต่อชินชีสากล จังหวัดกาญจนบุรี ส่วนกลุ่มควบคุมจะเข้าเรียนในชั้นเรียนตามปกติ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติและร้อยละสำหรับข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง เปรียบเทียบผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้การทดสอบค่าทีและวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบด้วย ANCOVA ผลการวิจัยพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่มี ความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 68.40 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และ 2 มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าปีที่ 1 นักเรียนหญิงมีความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวมองค์ประกอบด้านดี และด้านสุข สูงกว่านักเรียนชาย และนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมมีความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวมสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรม

ศศินันท์ ศิริธาดากุลพัฒน์ (2551) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างทักษะทางสังคมและความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่มีความสามารถพิเศษ ผลการวิจัยพบว่า 1. ผลการสร้างรูปแบบการเรียนการสอน เพื่อเสริมสร้างทักษะทางสังคม และความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่มีความสามารถพิเศษที่พัฒนาขึ้นเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยให้ความสำคัญกับกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียนในการสร้างความรู้ด้วยตนเอง และผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ มีการสื่อสาร แสดงความคิดเห็นร่วมเรียนร่วมรู้ไปด้วยกัน ผู้เรียนฝึกทักษะการคิดแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การฝึกควบคุมอารมณ์ ฝึกคิด และสะท้อนปัญหาและสร้าง

ทางเลือกในการนำเอาความรู้ไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน โดยผ่านกระบวนการเรียนการสอน 6 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 การจุดประกายความคิด ขั้นที่ 2 การขยายความคิด ขั้นที่ 3 การลงมือปฏิบัติ ขั้นที่ 4 การนำเสนอผลงาน ขั้นที่ 5 การสรุปและประเมินผล ขั้นที่ 6 การประยุกต์ และการนำความรู้ไปใช้

2. ผลการศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนการสอน เพื่อเสริมสร้างทักษะทางสังคม และความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่มีความสามารถพิเศษ 2.1 คะแนนเฉลี่ยความสามารถทางด้านทักษะทางสังคม หลังการทดลองระหว่างนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ช่วงชั้นที่ 2 กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 2.2 คะแนนเฉลี่ยความสามารถทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ช่วงชั้นที่ 2 กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2.3 ภายหลังจากเรียนรู้ผู้เรียนกลุ่ม ทดลอง มีความพึงพอใจต่อรูปแบบการเรียนการสอน เพื่อเสริมสร้างทักษะทางสังคม และ ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่มีความสามารถพิเศษ อยู่ในระดับพึงพอใจ มากที่สุด

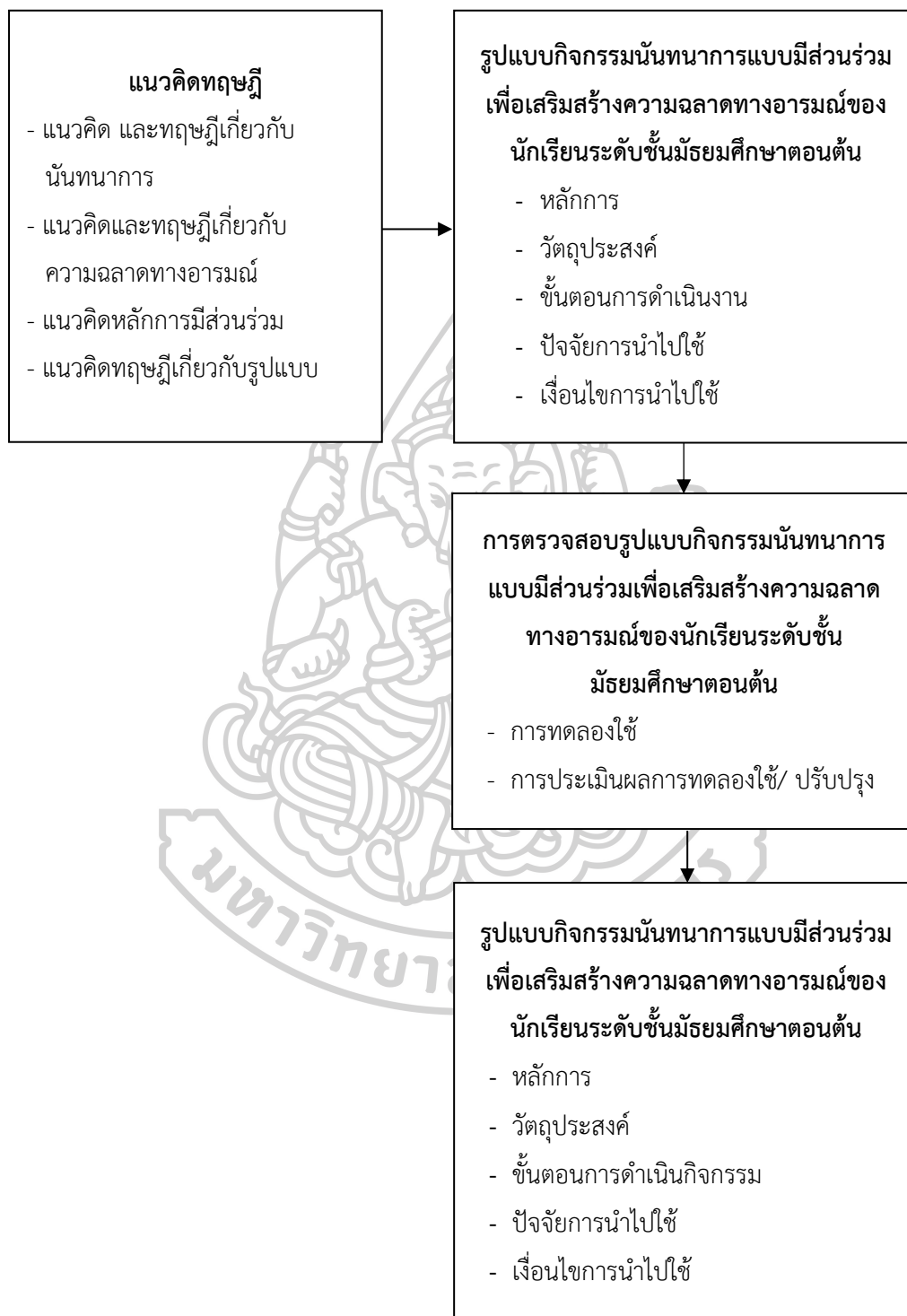
อัจฉราวดี ศรีแย้ม (2552) ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียน ศรียานุสรณ์ จังหวัดจันทบุรี โดยศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนศรียานุสรณ์ จำแนกตามอายุ ระดับชั้นที่ศึกษา โปรแกรมที่ศึกษา สถานภาพ สมรสของบิดามารดา ความสัมพันธ์ในครอบครัว และความสัมพันธ์กับครูและเพื่อน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายใน โรงเรียนศรียานุสรณ์จันทบุรีสุ่มแบบมีระบบ (Systematic Sampling) จำนวน 362 คน เครื่องมือที่ใช้ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นการสอบถามมาตรฐานค่า 5 ระดับผลการวิจัยพบว่าปัจจัย ที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาที่มีอายุโปรแกรมศึกษาสถานภาพสมรส ของบิดามารดาความสัมพันธ์ภายในครอบครัว และความสัมพันธ์กับครู และเพื่อนต่างกันมีความฉลาด ทางอารมณ์ไม่แตกต่างกันส่วนนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีระดับชั้นที่ศึกษาต่างกันมีความฉลาด ทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศศิธร เรียวชัยภูมิ (2553) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจริยธรรม กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบางกะปิ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 สุ่มแบบชั้นภูมิ จำนวน 325 คน เครื่องมือที่ใช้ใน การวิจัยเป็นแบบสอบถามวัด ความฉลาดทางจริยธรรมซึ่งมี 6 ด้านดังนี้ 1) ลักษณะมุ่งอนาคต-การควบคุมตน 2) ความเชื่ออำนาจ ในตน 3) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ 4) สุขภาพจิต 5) ทศนคติค่านิยมที่ เกี่ยวกับคุณธรรม 6) เหตุผลเชิง จริยธรรม จำนวน 60 ข้อและแบบสอบถามวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต จำนวน 52 ข้อ ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ ผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทางจริยธรรม ทั้ง 6 ด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

วิไลลักษณ์ แก้วจินดา (2556) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 40 คน ของโรงเรียนประภัสสรวินทยาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่า 140 และจัดแบ่งเป็นสองกลุ่ม โดยวิธีสุ่ม กลุ่มละ 20 คน กระบวนการพัฒนาหลักสูตรอาศัยแนวคิดหลักของทาบา (Taba) โดยปรับประยุกต์เป็น 5 ขั้นตอน การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการทดลองใช้หลักสูตรที่พัฒนาแล้ว เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี เก่ง และสุข ด้วยการจัดกิจกรรมรวม 18 ชั่วโมง แล้ววัดความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต และแบบประเมินความพึงพอใจต่อการทำกิจกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ผลการวิจัยพบว่า หลักสูตรที่พัฒนาตามกรอบแนวคิดที่ผู้วิจัยเลือกใช้มีคุณภาพที่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้วยกิจกรรม ทั้งโดยองค์รวมและรายด้าน และมีพัฒนาการด้านความดี จาก $\bar{x} = 37.45$, $SD = 2.76$ เป็น $\bar{x} = 63.75$, $SD = 2.10$ ด้านความเก่งพัฒนาจาก $\bar{x} = 38.80$, $SD = 1.40$ เป็น $\bar{x} = 60.20$, $SD = 2.12$ ด้านความสุขพัฒนาจาก $\bar{x} = 36.70$, $SD = 1.95$ เป็น $\bar{x} = 55.85$, $SD = 2.62$ และโดยรวมพัฒนาจาก $\bar{x} = 113.35$, $SD = 4.50$ เป็น $\bar{x} = 179.80$, $SD = 4.19$ และผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มพบว่า ก่อนทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .01 แต่หลังการทดลองทั้งสองกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมด้วยหลักสูตรพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีพัฒนาการมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการพัฒนาด้วยหลักสูตรนี้ ด้วยระดับความแตกต่างทางสถิติที่มีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ซึ่งกลุ่มที่ได้รับการพัฒนาด้วยหลักสูตรนี้มีความพึงพอใจต่อกิจกรรมในระดับมาก

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ พบว่ามีการวิจัยให้ความสนใจศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยการศึกษาเกี่ยวกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมแนะแนว เป็นต้น ซึ่งผลจากงานวิจัยก็แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมกิจกรรมต่าง ๆ สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ที่มีองค์ประกอบ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุขได้ ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลและผลการวิจัยต่าง ๆ รวมถึงองค์ความรู้ที่เกิดจากการศึกษางานวิจัยมาใช้ในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ต่อไป

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ฉบับนี้มุ่งหวังให้เกิดรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมที่เหมาะสมกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยผ่านการมีส่วนร่วม ของผู้บริหารสถานศึกษา ครู นักเรียน ผู้ปกครอง ไปสู่การปฏิบัติ เพื่อช่วยเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ให้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งทำให้นักเรียนมีภูมิคุ้มกันต่อการดำเนินชีวิต มีพฤติกรรมของความเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข งานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยดำเนินการในลักษณะของการวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R & D) โดยอาศัยความร่วมมือจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณ ด้านกิจกรรมนันทนาการ ด้านจิตวิทยา ผู้บริหารสถานศึกษา ครู นักเรียน ผู้ปกครอง ซึ่งบุคคลที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ได้มีส่วนร่วมในการดำเนินการวิจัยและพัฒนาให้สัมภาษณ์ข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็นต่าง ๆ ร่วมออกแบบวางแผน ออกแบบกิจกรรมนันทนาการ ร่วมกันจัดกิจกรรม และส่งเสริมสนับสนุน ร่วมกันประเมินผลการจัดกิจกรรม เพื่อให้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่พัฒนานี้สามารถส่งเสริมให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นและมีภูมิคุ้มกันต่อการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข การวิจัยนี้แบ่งขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและพัฒนา มี 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 (R1) การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน (Study and Analysis) แบ่งออกเป็น 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ศึกษาสำรวจสภาพปัญหาและสาเหตุสำคัญของปัญหาและความจำเป็น

ส่วนที่ 2 ศึกษาเอกสาร แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวข้อง

ส่วนที่ 3 สัมภาษณ์ความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ส่วนที่ 4 ประเด็นการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อพัฒนาแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ขั้นตอนที่ 2 (D1) การพัฒนารูปแบบ (Design and Development) แบ่งออกเป็น 3 ส่วน
ดังนี้

ส่วนที่ 1 เขียนโครงร่างรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมฯ

ส่วนที่ 2 ประเมินกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมฯ

ส่วนที่ 3 การปรับปรุงกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมฯ

ขั้นตอนที่ 3 (R2) การทดลองใช้รูปแบบ (Field Test) ดังนี้

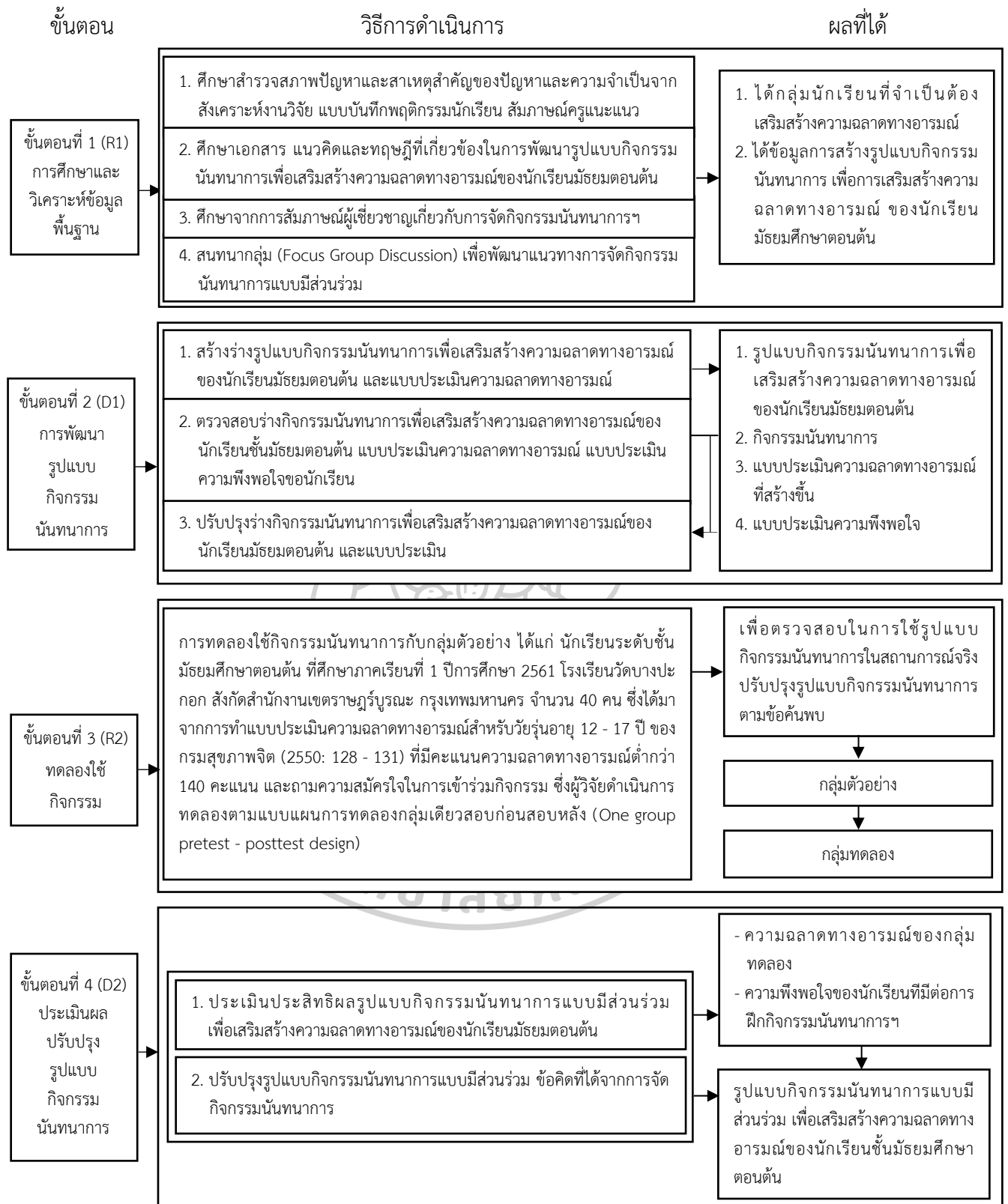
นำกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์
ไปทำการทดลองใช้

ขั้นตอนที่ 4 (D2) การประเมินและปรับปรุงรูปแบบ (Evaluation and Improvement)

ส่วนที่ 1 การประเมินประสิทธิผลการจัดกิจกรรมด้วยรูปแบบกิจกรรม
นันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้นที่พัฒนาขึ้น

ส่วนที่ 2 การปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อ
เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยนำเสนอรายละเอียด
ในการดำเนินการแต่ละขั้นตอนดังต่อไปนี้





ภาพที่ 3 ขั้นตอนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ตารางที่ 3 ขั้นตอนการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	วิธีการศึกษา	แหล่งข้อมูล	ผลที่ได้
ขั้นตอนที่ 1 (R1) การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน	1. เพื่อศึกษาสำรวจสภาพปัญหาและความจำเป็นเพื่อหาข้อสรุปว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มใดที่ควรได้รับการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์มากที่สุด	ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ บริบทของนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์	- เอกสาร ตำรา แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง - กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข - สัมภาษณ์ครูประจำชั้น ครูแนะแนว และครูฝ่ายปกครอง - แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์	กลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ควรได้รับการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์มากที่สุด
	2. เพื่อศึกษาเอกสารงานวิจัย แนวคิดทฤษฎี และรวบรวมสาระสำคัญมาเป็นกรอบในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	ศึกษาจากแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการและทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา	เอกสาร ตำรา แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานทฤษฎีกิจกรรมนันทนาการ, ทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์, ทฤษฎีพัฒนาการของวัยรุ่น, ทฤษฎีการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมทฤษฎีเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม, งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	1. ได้กรอบความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น 2. ได้แบบประเมินใช้สำหรับประเมินนักเรียนเพื่อหาเป้าหมายที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์เพื่อนำมาเป็นกลุ่มทดลอง 3. ได้แนวทางการพัฒนากิจกรรม 4 ขั้นตอน 4. ได้กรอบในการนำไปสร้างรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ
	3. เพื่อศึกษาแนวทางจากผู้เชี่ยวชาญในการจัดกิจกรรมนันทนาการ เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความชำนาญในการจัดกิจกรรมนันทนาการและจิตวิทยา		
	4. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	การสนทนากลุ่มร่วมกับผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม	ผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการ	

ตารางที่ 3 ขั้นตอนการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ต่อ)

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	วิธีการศึกษา	แหล่งข้อมูล	ผลที่ได้
ขั้นตอนที่ 2 (D1) การพัฒนาารูปแบบ กิจกรรม นันทนาการ	1. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และการประเมินความฉลาดทางอารมณ์	เขียนโครงร่างรูปแบบกิจกรรมนันทนาการจากการสังเคราะห์ข้อมูลจากขั้นตอนที่ 1 มาเขียนโครงร่างรูปแบบกิจกรรมฯ และออกแบบการกิจกรรมนันทนาการและการประเมิน	1. จากการสังเคราะห์ข้อมูลจากขั้นตอนที่1 2. ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์และผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการ 3. ผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการ	1.รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ 2 กิจกรรมนันทนาการ 3. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ 4. แบบประเมินความพึงพอใจ
	2. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องและความเหมาะสมของกิจกรรมนันทนาการ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และแบบประเมินความพึงพอใจ	เชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบยืนยันความเหมาะสมของกิจกรรมนันทนาการฯ และแบบประเมิน	1. ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน 2. แบบประเมินความสอดคล้องและความเหมาะสม (IOC) และวิเคราะห์เนื้อหา	ข้อมูลที่ได้จากการประเมินความสอดคล้องและความเหมาะสมของกิจกรรมและแนวทางแก้ไข
	3. เพื่อการปรับปรุงกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมฯ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และแบบประเมินความพึงพอใจ ก่อนนำไปทดลองใช้	ปรับปรุงแก้ไขกิจกรรมนันทนาการ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และแบบประเมินความพึงพอใจตามข้อมูลที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญ	ข้อมูลที่ได้จากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญและแนวทางแก้ไข	รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมฯ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ แบบประเมินความพึงพอใจ ที่ผ่านการประเมินความสอดคล้องและความเหมาะสมแล้วพร้อมที่จะนำไปทดลองใช้

ตารางที่ 3 ขั้นตอนการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ต่อ)

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	วิธีการศึกษา	แหล่งข้อมูล	ผลที่ได้
ขั้นตอนที่ 3 (R2) การทดลองใช้รูปแบบ	เพื่อทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	จัดกิจกรรมกิจกรรมนันทนาการฯ ที่สร้างขึ้นให้กับกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้ที่เป็นกลุ่มทดลอง	นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ศึกษาภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนวัดบางปะกอก สังกัดสำนักงานเขตราชฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน	ผลที่ได้จากการจัดกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์
ขั้นตอนที่ 4 (D2) ประเมินผลและปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมนันทนาการฯ	เพื่อประเมินประสิทธิผลของรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	ประเมินประสิทธิผลของรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ดังนี้ 1. เปรียบเทียบพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม 2. ตรวจสอบความพึงพอใจ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อกิจกรรม	ข้อมูลจากการทดลองใช้กิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 1. เครื่องมือแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่สร้างขึ้น 2. เครื่องมือประเมินความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมฯ ที่พัฒนาขึ้น	ผลการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ขั้นตอนของการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 (R1) การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน (Study and Analysis)

ในขั้นตอนนี้เป็นการศึกษาและสำรวจข้อมูลพื้นฐาน เพื่อรวบรวมข้อมูลไปเป็นแนวทางในการกำหนดนิยาม องค์ประกอบ พฤติกรรมบ่งชี้ในแต่ละองค์ประกอบและแนวทางในการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ จำแนกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ศึกษาสำรวจสภาพปัญหาและสาเหตุสำคัญของปัญหาและความจำเป็นที่ต้องการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1. วัตถุประสงค์ ดังนี้ เพื่อศึกษาสำรวจสภาพปัญหาและความจำเป็น เพื่อหาข้อสรุปว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มใดที่ควรได้รับการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

2. วิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสาร (Documentary Research) ที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎี และนำมาเทียบเคียงกับบริบทของนักเรียนและบริบทของสังคมที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

2.2 ศึกษาภาคสนาม (Field Research) โดยสัมภาษณ์ครูประจำชั้น ครูฝ่ายปกครอง และครูแนะแนวของโรงเรียน สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่จัดการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อสำรวจปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและนำผลการสัมภาษณ์มาเทียบเคียงกับปัญหาที่พบในโรงเรียนวัดบางปะกอก เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ตามกรอบของกรมสุขภาพจิต (2550: 35 - 36) ซึ่งจำแนกเป็น 3 ด้าน ดี เก่ง และสุข ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

2.3 ใช้แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตสำหรับวัยรุ่น อายุ 12-17 ปี ซึ่งผ่านการวิจัยโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2550: 128 - 131) จำนวน 52 ข้อ ไปให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนวัดบางปะกอก สำนักงานเขตราชบุรี บูรณะ กรุงเทพมหานคร ทำการทดสอบ โดยให้ทำแบบประเมิน เพื่อสำรวจว่านักเรียนกลุ่มใดควรได้รับการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

ส่วนที่ 2 ศึกษาเอกสาร แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวข้องกับการสร้างรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1. วัตถุประสงค์ ดังนี้ เพื่อศึกษาเอกสารงานวิจัย แนวคิดและทฤษฎีและรวบรวมสาระสำคัญมาเป็น กรอบในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2. วิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสาร (Documentary Research) งานวิจัย แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่น แนวคิดทฤษฎีการมีส่วนร่วม แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบ และเลือกกรอบการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อนำไปออกแบบกิจกรรมนันทนาการ

ส่วนที่ 3 การสัมภาษณ์ แบบมีโครงสร้าง (Structured interview) ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความชำนาญในการจัดกิจกรรมนันทนาการและผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา

1. **วัตถุประสงค์** ดังนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2. **วิธีการดำเนินการวิจัย** ดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสาร (Documentary Research) หลักการแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวกับประเด็นการสัมภาษณ์

2.2 กำหนดกรอบแนวคิด ประเด็นการสัมภาษณ์เพื่อให้มีรายละเอียดครอบคลุมครบถ้วนในประเด็นที่ต้องการศึกษา

2.3 สร้างแบบประเด็นการสัมภาษณ์

2.4 นำแบบประเด็นการสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นแล้วไปปรึกษาอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ จากนั้นนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน (ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยภาคผนวก ข) ตรวจสอบความถูกต้อง และความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้สถิติดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item - Objective Congruence) IOC โดยพิจารณาความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์พบว่าได้ดัชนีความสอดคล้องทุกข้อเท่ากับ 1.00 สามารถนำแบบประเด็นสัมภาษณ์ไปใช้ได้

2.5 นำเครื่องมือที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้ตรวจสอบแล้วมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

2.6 นำแบบประเด็นสัมภาษณ์ไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้เชี่ยวชาญที่รับการสัมภาษณ์

3. **ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants)**

ผู้วิจัยเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักโดยเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความชำนาญในการจัดกิจกรรมนันทนาการและผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา 5 ท่าน ได้แก่

1. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ท์ ผู้เชี่ยวชาญที่ความรู้ความชำนาญด้านกีฬาและนันทนาการ

2. รองศาสตราจารย์ ดร.วินัย พูลศรี ผู้เชี่ยวชาญที่ความรู้ความชำนาญด้านกีฬาและนันทนาการ คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน

3. ดร.พิมพา ม่วงศิริธรรม ผู้เชี่ยวชาญที่ความรู้ความชำนาญด้านกีฬาและนันทนาการ อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4. ดร.สุนทรตรี นิมเนติพันธ์ ผู้เชี่ยวชาญที่ความรู้ความชำนาญด้านกีฬาและนันทนาการ อาจารย์ประจำภาควิชา นันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธีระชน พลโยธา ผู้เชี่ยวชาญที่ความรู้ความชำนาญด้านจิตวิทยา อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบแบบสัมภาษณ์ แบบมีโครงสร้าง (Structured interview) ที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และผ่านการตรวจสอบความถูกต้อง และความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิและผ่านการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

5. การวิเคราะห์ข้อมูล จากข้อมูลผลการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ส่วนที่ 4 ประเด็นการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อพัฒนาร่างแนวทางการจัดทำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1. วัตถุประสงค์ ดังนี้ เพื่อพัฒนารูปแบบจัดกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2. วิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้ ผู้วิจัยได้สร้างประเด็นการสนทนากลุ่ม โดยมีวิธีการดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสาร (Documentary Research) หลักการแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประเด็นการสนทนากลุ่ม

2.2 กำหนดกรอบแนวคิด ประเด็นการสนทนากลุ่ม เพื่อให้มีรายละเอียดครอบคลุมครบถ้วนในประเด็นที่ต้องการศึกษา

2.3 สร้างแบบประเด็นการสนทนากลุ่ม โดยผู้วิจัยกำหนดประเด็นหัวข้อในการสนทนากลุ่มเพื่อให้ครอบคลุมในการจัดทำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม

2.4 นำแบบประเด็นการสนทนากลุ่มที่สร้างขึ้นแล้วไปปรึกษาอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ จากนั้นนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน (ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ภาคผนวก ก) ตรวจสอบความถูกต้อง และความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้สถิติดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item - Objective Congruence) IOC โดยพิจารณาความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์พบว่าได้ดัชนีความสอดคล้องโดยรวมเท่ากับ 0.95 สามารถนำแบบประเด็นการสนทนากลุ่มไปใช้ได้

2.5 นำเครื่องมือที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้ตรวจสอบแล้วมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

2.6 นำแบบประเด็นการสนทนากลุ่มไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้มีส่วนร่วมที่เข้าร่วมการสนทนา (ดูในภาคผนวก ง)

2.7 ผู้วิจัยได้ขอหนังสือรับรองจากบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อขอความอนุเคราะห์จากสถานศึกษาและดำเนินการจัดสนทนากลุ่ม ณ ห้องประชุมอินทรโชติ โรงเรียนวัดบางปะกอก สำนักงานเขตราชวัตรบูรณะ กรุงเทพมหานคร

3. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1 ประชากร (Population) ได้แก่ ผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ ผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนวัดบางปะกอก จำนวน 5 คน ครูระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 34 คน สภานักเรียนจำนวน 20 คน และเครือข่ายผู้ปกครองระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 15 คน รวมทั้งสิ้น 74 คน

3.2 กลุ่มตัวอย่าง (Sample) โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ประกอบด้วย ผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนวัดบางปะกอก จำนวน 2 คน ครูระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย ครูที่ปรึกษา ครูสุขศึกษาและพลศึกษา ครูแนะแนว ครูฝ่ายปกครอง จำนวน 7 คน สภานักเรียน ประกอบด้วย ประธานและรองประธานสภานักเรียน จำนวน 3 คน และเครือข่ายผู้ปกครอง 3 คน รวมผู้มีส่วนร่วมที่ใช้ในการสนทนากลุ่ม (Focus group) จำนวน 15 คน

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบประเด็นการสนทนากลุ่ม ที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และผ่านการตรวจสอบความถูกต้อง และความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิและผ่านการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

5. การวิเคราะห์ข้อมูล จากข้อมูลผลการสนทนากลุ่มกับผู้มีส่วนร่วม โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ขั้นตอนที่ 2 (D1) การพัฒนารูปแบบ (Design and Development)

ผู้วิจัยนำข้อมูลพื้นฐานที่ได้จากการศึกษาในขั้นตอนที่ 1 มาเป็นแนวทางในการสร้างรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของกิจกรรมโดยผู้เชี่ยวชาญดังนี้

ส่วนที่ 1 เขียนโครงร่างรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม

1. วัตถุประสงค์ ดังนี้ เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2. วิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสาร (Documentary Research) งานวิจัย แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนันทนาการ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่น ร่วมกับข้อมูลจากขั้นตอนที่ 1 ส่วนที่ 3 ประเด็นการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการและผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา และข้อมูลจากขั้นตอนที่ 1 ส่วนที่ 4 ประเด็นการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ร่วมกับผู้มีส่วนร่วม เพื่อกำหนดองค์ประกอบและรายละเอียดด้านต่าง ๆ

2.2 กำหนดรายละเอียดของแต่ละองค์ประกอบของ (ร่าง) รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้

2.2.1 สภาพปัญหาและความจำเป็นในการพัฒนานักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2.2.2 กำหนดหลักการและเหตุผลในการพัฒนานักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2.2.3 กำหนดวัตถุประสงค์ของรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ

2.2.4 กำหนดกิจกรรม และขั้นตอนการจัดกิจกรรมนันทนาการ

2.2.5 กำหนดเงื่อนไขในการนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ ไปใช้

2.2.6 ออกแบบประเมินเพื่อนำไปประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งการประเมินผล ดังนี้

2.2.6.1 ประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้แบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2.2.6.2 ประเมินความพึงพอใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ส่วนที่ 2 ประเมินกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม

1. วัตถุประสงค์ ดังนี้

1.1 เพื่อตรวจสอบยืนยันความสอดคล้องของกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1.2 เพื่อตรวจสอบยืนยันความสอดคล้องของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

1.3 เพื่อตรวจสอบยืนยันความสอดคล้องของแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2. วิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

2.1 การตรวจสอบยืนยันความสอดคล้องของกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ดังนี้

2.1.1 นำกิจกรรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปให้อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบพิจารณา เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

2.1.2 ผู้วิจัยเลือกผู้เชี่ยวชาญแบบเจาะจง จำนวน 3 ท่าน ด้วยการกำหนดคุณสมบัติ มีความชำนาญด้านกิจกรรมนันทนาการ มีความชำนาญด้านจิตวิทยา (ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบรูปแบบกิจกรรมนันทนาการฯ ภาคผนวก ข) ตรวจสอบความถูกต้อง และความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมฯ โดยใช้แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ ใช้สถิติดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item - Objective Congruence: IOC)

2.1.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการประสานงานกับผู้เชี่ยวชาญล่วงหน้าเพื่อนัดหมายวันและเวลาในการนำเสนอและรับแบบประเมินความสอดคล้อง โดยให้ผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านพิจารณารายละเอียดของกิจกรรมโดยอิสระและขอคำแนะนำเพิ่มเติมหลังจากผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบรูปแบบกิจกรรม

2.1.4 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ดำเนินการ ดังนี้ การประเมินความสอดคล้องของกิจกรรมฯ โดยนำคำตอบที่ได้รับจากแบบประเมินความเหมาะสม และดัชนีความสอดคล้องโดยใช้แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ ใช้สถิติดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item - Objective Congruence: IOC) และประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของกิจกรรมนันทนาการฯ โดยนำคำตอบของผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนที่ตอบ ดังนี้

1. มีความเห็นว่า สอดคล้อง กำหนดคะแนนเป็น +1
2. มีความเห็นว่า ไม่แน่ใจ กำหนดคะแนนเป็น 0
3. มีความเห็นว่า ไม่สอดคล้อง กำหนดคะแนนเป็น -1

ทำการวิเคราะห์ข้อมูลความเหมาะสมสอดคล้องตามสูตรของ พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2543: 117) ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	แทน	ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์และ กิจกรรม
	R	แทน	คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ
	$\sum R$	แทน	ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

โดยได้สรุปจากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ โดยพิจารณาความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ พบว่า กิจกรรมนั้นหนทางการแบบมีส่วนร่วมฯ มีค่าความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จำนวน 40 กิจกรรม จากทั้งหมดที่นำเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาจำนวน 44 กิจกรรม

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญไปทำการปรับปรุงแก้ไข
2. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อพิจารณาถึงความสอดคล้องขององค์ประกอบในแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยปรับปรุงจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของของวัยรุ่น อายุ 12-17 ปี ของกรมสุขภาพจิต (2544) เพื่อใช้ประเมินก่อนและหลังเสร็จสิ้นการทดลองใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนของแบบประเมินแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

ตารางที่ 4 เกณฑ์การให้คะแนนของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ ข้อ													
1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50
แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้													
ตอบไม่จริง								ให้	1	คะแนน			
ตอบจริงบางครั้ง								ให้	2	คะแนน			
ตอบค่อนข้างจริง								ให้	3	คะแนน			
ตอบจริงมาก								ให้	4	คะแนน			

ตารางที่ 4 เกณฑ์การให้คะแนนของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (ต่อ)

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ												
2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	24	
26	27	29	30	33	35	37	40	45	47	51	52	
ตอบไม่จริง				ให้				4	คะแนน			
ตอบจริงบางครั้ง				ให้				3	คะแนน			
ตอบค่อนข้างจริง				ให้				2	คะแนน			
ตอบจริงมาก				ให้				1	คะแนน			

การรวมคะแนน ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองรู้จัก เห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ตารางที่ 5 เกณฑ์ปกติของคะแนน EQ รวม ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

องค์ประกอบ EQ	ต่ำกว่าปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าปกติ
คะแนน EQ รวม	น้อยกว่า 140	140-170	มากกว่า 170
1. ด้านดี	น้อยกว่า 48	48-58	มากกว่า 58
1.1 ควบคุมอารมณ์	น้อยกว่า 13	13-17	มากกว่า 17
1.2 เห็นใจผู้อื่น	น้อยกว่า 16	16-20	มากกว่า 20
1.3 รับผิดชอบ	น้อยกว่า 16	16-22	มากกว่า 22
2. ด้านเก่ง	น้อยกว่า 45	45-57	มากกว่า 57
2.1 มีแรงจูงใจ	น้อยกว่า 14	14-20	มากกว่า 20
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	น้อยกว่า 13	13-19	มากกว่า 19
2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น	น้อยกว่า 14	14-20	มากกว่า 20
3. ด้านสุข	น้อยกว่า 40	40-55	มากกว่า 55
3.1 ภูมิใจในตนเอง	น้อยกว่า 9	9-13	มากกว่า 13
3.2 พึงพอใจในชีวิต	น้อยกว่า 16	16-22	มากกว่า 22
3.3 สุขสงบทางใจ	น้อยกว่า 15	15-21	มากกว่า 21

2.1 วิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้ ผู้วิจัยเลือกผู้ทรงคุณวุฒิแบบเจาะจง จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ภาคผนวก ก)

2.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการประสานงานกับผู้ทรงคุณวุฒิล่วงหน้าเพื่อนัดหมายวันและเวลาในการนำส่งและรับแบบประเมินความสอดคล้อง โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและขอคำแนะนำเพิ่มเติมหลังจากผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบประเมิน

2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการตรวจสอบ

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ดำเนินการ ดังนี้

2.3.1 การประเมินความสอดคล้องของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยนำคำตอบที่ได้รับจากแบบประเมินความสอดคล้อง ที่ได้จากการสอบถามผู้ทรงคุณวุฒิ พิจารณาความ สอดคล้องโดยใช้แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ ใช้สถิติดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item - Objective Congruence) IOC โดยนำคำตอบของผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนที่ตอบ ดังนี้

1. มีความเห็นว่า สอดคล้อง กำหนดคะแนนเป็น +1
2. มีความเห็นว่า ไม่แน่ใจ กำหนดคะแนนเป็น 0
3. มีความเห็นว่า ไม่สอดคล้อง กำหนดคะแนนเป็น -1

ทำการวิเคราะห์ข้อมูลความเหมาะสมสอดคล้องตามสูตรของ พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2543: 117) ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	แทน	ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างแบบประเมินและ วัตถุประสงค์
	R	แทน	คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ
	$\sum R$	แทน	ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

ผลการดำเนินการสรุปได้ว่า ผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นต่อแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 52 ข้อ (ภาคผนวก) มีความถูกต้อง และความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้สถิติดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item - Objective Congruence: IOC) โดยพิจารณาความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์พบว่าได้ดัชนีความสอดคล้องทุกข้อมีค่าความสอดคล้องเป็นไปตามเกณฑ์ คือ 0.50 - 1 สามารถนำไปใช้ประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในการวิจัยครั้งนี้ได้ โดยเมื่อผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และนำไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.958 สามารถนำแบบประเมินไปใช้ได้

3. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อพิจารณาถึงความสอดคล้องของแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทำการแปลความหมายค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจของผู้ประเมิน โดยเทียบเกณฑ์การตัดสินระดับความพึงพอใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง ระดับความพึงพอใจมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง ระดับความพึงพอใจมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง ระดับความพึงพอใจปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง ระดับความพึงพอใจน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด

3.1 วิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้ ผู้วิจัยเลือกผู้ทรงคุณวุฒิแบบเจาะจง จำนวน 3 ท่าน (ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ภาคผนวก ข) เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมของแบบประเมินความพึงพอใจ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการประสานงานกับผู้เชี่ยวชาญล่วงหน้าเพื่อนัดวันและเวลาในการนำเสนอ และรับแบบประเมินคืนตามความเหมาะสม โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านพิจารณารายละเอียดของแบบประเมินโดยอิสระ และขอคำแนะนำเพิ่มเติมหลังจากผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการตรวจสอบ การวิเคราะห์ข้อมูลและ สถิติที่ใช้ดำเนินการ ดังนี้การ

3.2.1 วิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ดำเนินการในการ วิเคราะห์ความเหมาะสมและความสอดคล้องขององค์ประกอบแบบประเมินความพึงพอใจของ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น คือ การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบประเมินแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งผู้วิจัย เป็นผู้ออกออกแบบนั้น ได้นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเพื่อพิจารณาความสอดคล้องโดยใช้ แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ ใช้สถิติดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) โดยนำคำตอบของผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนที่ตอบมาดังนี้

1. มีความเห็นว่า สอดคล้อง กำหนดคะแนนเป็น 1
2. มีความเห็นว่า ไม่แน่ใจ กำหนดคะแนนเป็น 0
3. มีความเห็นว่า ไม่สอดคล้อง กำหนดคะแนนเป็น -1

ทำการวิเคราะห์ข้อมูลความเหมาะสมสอดคล้อง ตามสูตรของ พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2543: 117) ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างแบบประเมินและ วัตถุประสงค์

R แทน คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ

$\sum R$ แทน ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

จากนั้นนำมาแทนค่าในสูตรดัชนีความสอดคล้อง โดยพิจารณาความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผลการดำเนินการสรุปได้ว่า ได้ดัชนีความสอดคล้อง ทุกข้อเป็นไปตามเกณฑ์คือ 0.50 - 1.00 สามารถนำแบบประเมินไปใช้ได้

ส่วนที่ 3 การปรับปรุงกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ผู้วิจัยนำผลจากการประเมินกิจกรรมนันทนาการ จากผู้เชี่ยวชาญในส่วนที่ 2 มาเป็นเกณฑ์ในการปรับปรุงแก้ไขกิจกรรมนันทนาการ กำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาดังนี้

1. วัตถุประสงค์ ดังนี้ เพื่อปรับปรุงกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นตามที่ได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

2. วิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยนำผลการประเมินความสอดคล้องของกิจกรรมนันทนาการ ถ้าได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item - Objective Congruence: IOC) มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 0.50 ขึ้นไป ถือว่าโครงสร้างของโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีความสอดคล้องกัน

2.2 ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 (R2) ทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ

ผู้วิจัยนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม ไปทดลองใช้เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลหาประสิทธิภาพของรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการเลือกไว้ ดังนี้

ส่วนที่ 1 การทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ มีรายละเอียดการดำเนินการดังต่อไปนี้

1. วัตถุประสงค์ ดังนี้ เพื่อทำการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2. วิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้ ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลองกลุ่มเดียวสอบก่อนสอบหลัง (One group pretest - posttest design)

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
E	T ₁	X	T ₂

E	แทน	กลุ่มทดลอง (Experimental group)
T ₁	แทน	การประเมินก่อนทดลอง (pretest)
X	แทน	ใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม (Treatment)
T ₂	แทน	การประเมินหลังการทดลอง (posttest)

3. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนวัดบางปะกอก สังกัดสำนักงานเขตราชบุรีบูรณะ กรุงเทพมหานคร จำนวน 580 คน

3.2 กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมฝึกปฏิบัติโดยการทดลองใช้กิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนวัดบางปะกอก สังกัดสำนักงานเขตราชบุรีบูรณะ กรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ซึ่งได้มาจากการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นอายุ 12 - 17 ปี ของกรมสุขภาพจิต (2550: 128 - 131) ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่า 140 คะแนน ตามเกณฑ์การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต และสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

4. ระยะเวลาในการดำเนินการ

ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองกิจกรรมที่ 1 ตั้งแต่วันที่ 21 พฤษภาคม 2561 ถึงกิจกรรมที่ 40 สิ้นสุดวันที่ 16 กรกฎาคม 2561 ในชั่วโมงโฮมรูม (Home Room) ในช่วงเช้าทุกวัน โดยมีกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ที่จัดในแต่ละวัน (รายละเอียดตามภาคผนวก ค)

5. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

5.1 กิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ภาคผนวก ค) ที่ผ่านการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ และได้รับการปรับปรุงให้มีความสมบูรณ์เรียบร้อยแล้ว จำนวน 8 สัปดาห์

5.2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ภาคผนวก ข) ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเรียบร้อยแล้ว โดยทำการประเมินก่อนและหลังสิ้นสุดการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

5.3 แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

6. การดำเนินการทดลอง

6.1 ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร เพื่อขออนุญาตทำการทดลองเก็บรวบรวมข้อมูล ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบางปะกอก สำนักงานเขตราชบุรีบูรณะ กรุงเทพมหานคร

6.2 ดำเนินเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นตามระยะเวลาที่กำหนด

6.3 หลังการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เสร็จแล้ว ผู้วิจัยทำการประเมินหลังการทดลอง โดยให้นักเรียนทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่สร้างขึ้น

6.4 ทำการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังเสร็จสิ้นการทดลองด้วยแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อการฝึกกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

7. การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

7.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ด้วยค่าสถิติ t - test dependent (สิทธิ์ ธีรธรรม, 2552: 152 - 153)

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

$$df = n-1$$

D แทน ค่าผลต่างระหว่างคู่

N แทน จำนวนคู่

7.2 ประเมินความพึงพอใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม ใช้สถิติวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ทำการเปรียบเทียบความพึงพอใจกับเกณฑ์คะแนนความพึงพอใจ

ขั้นตอนที่ 4 (D2) การประเมินผลและปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ

การดำเนินการในขั้นตอนการประเมินผลและการปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ จากการนำกิจกรรมนันทนาการฯ ทดลองใช้เป็น การตรวจสอบประสิทธิผลตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ได้รูปแบบกิจกรรม นันทนาการที่มีลักษณะสมบูรณ์

1. วัตถุประสงค์

1.1 เพื่อประเมินประสิทธิผลของรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม หลังจาก นำไปทดลองใช้

1.2 เพื่อปรับปรุงแก้ไขรูปแบบกิจกรรมนันทนาการให้มีความสมบูรณ์

2. วิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

2.1 การประเมินประสิทธิผลรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้าง ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ด้วยเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้

2.1.1 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

2.1.2 ผลการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อรูปแบบ กิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น

2.2 การปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาด ทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หลังจากนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ ไปทดลองใช้กับกลุ่มทดลองและได้ทำแบบประเมินประสิทธิภาพของรูปแบบกิจกรรมแล้ว ผู้วิจัยนำผลที่ได้ดังกล่าว มาดำเนินการปรับปรุงแก้ไขรายละเอียดต่าง ๆ ของรูปแบบกิจกรรม นันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น ให้สมบูรณ์ สามารถนำไปใช้จัดกิจกรรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้นได้ต่อไป

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การพัฒนาารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานสภาพปัญหาความจำเป็น และแนวทางการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
3. เพื่อทดลองรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และประเมินผลการใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมที่สร้างขึ้น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน (Study and Analysis)

ตอนที่ 2 ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ตอนที่ 3 ผลการทดลองรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และประเมินผลการใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมที่สร้างขึ้น

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน (Study and Analysis)

ส่วนที่ 1 ศึกษาสำรวจสภาพปัญหาและสาเหตุสำคัญของปัญหาและความจำเป็น

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีพฤติกรรมในการควบคุมอารมณ์ของตนเองน้อย และจากการสำรวจแบบบันทึกพฤติกรรมของนักเรียนที่มีปัญหาของฝ่ายปกครองพบว่า ชั้นมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นชั้นที่มีการเชิญผู้ปกครองมาพบมากกว่าชั้นอื่น ๆ ไม่ค่อยสนใจในการเรียน ขาดความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย ไม่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมของทางโรงเรียน และการหนีเรียน การขาดความมั่นใจ ไม่กล้าแสดงออก เป็นต้นผู้วิจัยจึงใช้แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตสำหรับวัยรุ่น อายุ 12 - 17 ปี ซึ่งผ่านการวิจัยโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2550: 128 - 131) จำนวน 52 ข้อ ไปให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนวัดบางปะกอก สำนักงานเขตราชบุรีบูรณะ กรุงเทพมหานคร มาทดสอบ โดยให้ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ผลสรุปความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นำเสนอ ดังนี้

ตารางที่ 6 แสดงข้อมูลทั่วไปของระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนวัดบางปะกอก

ระดับ	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 140	48	8.27
140 - 170	394	67.93
มากกว่า 170	138	23.80
รวม	580	100

จากตารางที่ 6 พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 580 คน มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ที่ระดับ น้อยกว่า 140 จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 8.27 ระดับ 140 - 170 จำนวน 394 คน คิดเป็นร้อยละ 67.93 และระดับ มากกว่า 170 จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 23.80

ตารางที่ 7 จำแนกความฉลาดทางอารมณ์รายด้านของกลุ่มระดับน้อยกว่า 140 คะแนน

ความฉลาดทางอารมณ์รายด้าน	น้อยกว่า 140 คะแนน	
	จำนวน	ร้อยละ
ด้านดี		
- ด้านการควบคุมอารมณ์	42	87.5
- ด้านการเห็นใจผู้อื่น	31	64.58
- ด้านความรับผิดชอบ	37	77.08
ด้านเก่ง		
- ด้านการมีแรงจูงใจ	34	70.83
- ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา	39	81.25
- ด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น	31	64.58
ด้านสุข		
- ด้านความภูมิใจในตนเอง	38	79.17
- ด้านความพึงพอใจในชีวิต	35	72.92
- ด้านความสงบสุขทางใจ	43	89.59

จากตารางที่ 7 แสดงจำแนกความฉลาดทางอารมณ์รายด้านของกลุ่มระดับน้อยกว่า 140 คะแนน ซึ่งเป็นระดับต่ำกว่าปกติ ด้านความดี ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 87.5 ด้านเห็นใจผู้อื่น จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 64.58 และด้านความรับผิดชอบ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 77.08 ด้านความเก่ง ความสามารถในการด้านมีแรงจูงใจมุ่งมั่นพยายาม จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 70.83 ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหาจำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 81.25 และด้านมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 64.58 ด้านความสุข ความสามารถในการด้านภูมิใจในตนเอง จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 79.17 ด้านความพึงพอใจในชีวิต จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 72.92 ความสงบสุขทางใจ จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 89.59

ส่วนที่ 2 สัมภาษณ์ความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความชำนาญในการจัดกิจกรรมนันทนาการและผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา เรื่องการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ประเด็นที่ 1 สาเหตุและปัญหาที่เกิดจากการขาดความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในปัจจุบัน

จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญประเด็นสาเหตุและปัญหาที่เกิดจากการขาดความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในปัจจุบัน ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่เห็นว่า นักเรียนขาดการอบรมเลี้ยงดูที่ดี บางครอบครัวเกิดความแตกแยก ขาดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างคนในครอบครัวฐานะทางการเงินของครอบครัว การเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศ สื่อเทคโนโลยีเป็นตัวกระตุ้นให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมเลียนแบบในสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น พฤติกรรมทางเพศ พฤติกรรมความก้าวร้าว เป็นต้น ดังตัวอย่างคำกล่าวต่อไปนี้

“...สาเหตุที่เกิดส่วนใหญ่มาจากสถาบันครอบครัว ขาดการอบรมเลี้ยงดูที่ดี บางครอบครัวแตกแยก ทำให้ขาดความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ขาดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างคนในครอบครัวความแตกต่างของครอบครัว สภาพความเป็นอยู่ในสังคม รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพ”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1

“...ครอบครัวขาดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน บางครอบครัวแตกแยก ขาดการสนใจดูแลลูก เนื่องจากเวลาส่วนใหญ่มุ่งทำงานเพื่อหาเงิน จนขาดความสนใจดูแลลูก”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2

“...ปัญหาพฤติกรรมของนักเรียน การขาดวินัยในตนเอง ขาดความรับผิดชอบ ทั้งพฤติกรรมในชั้นเรียน และพฤติกรรมนอกชั้นเรียน พฤติกรรมความเป็นอยู่ ส่งผลให้ขาดคุณลักษณะที่พึงประสงค์”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 3

“...การเปลี่ยนแปลงของฮอว์โมนเพศ และจากพฤติกรรมเลียนแบบในทางที่ไม่เหมาะสมจากสื่อและเทคโนโลยี ทำให้นักเรียนแสดงออกหรือแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การเสพสารเสพติด การหนีเรียน การทะเลาะวิวาท รวมไปถึงการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 4

“...สาเหตุของปัญหาการขาดความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมีความซับซ้อน นักเรียนในวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านสุขภาพ ทางด้านจิตใจ การคบเพื่อน เป็นการแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตน ต้องการรู้บทบาทของตนเองว่าเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นหรือไม่ การขาดปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แม้แต่คนอยู่ในครอบครัวเดียวกัน ความหลากหลายหลังไหลทางวัฒนธรรมที่มีมาก การเข้ามาของวัฒนธรรมตะวันตกทำให้เกิดปัญหาระหว่างตนระหว่างรุ่น ทำให้เข้าใจไม่ตรงกัน สื่อเทคโนโลยีกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการเลียนแบบในสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น พฤติกรรมทางเพศ พฤติกรรมก้าวร้าว การคบเพื่อนการถูกชักชวนไปในทางที่ไม่ดี”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 5

ประเด็นที่ 2 องค์ประกอบที่สำคัญของกิจกรรมนันทนาการควรมีอะไรบ้าง

จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับองค์ประกอบที่สำคัญของกิจกรรมนันทนาการผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่เห็นว่า ผู้นำกิจกรรมต้องมีทักษะในการนำกิจกรรม เป็นกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับวัยของนักเรียน เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ร่วมลงมือปฏิบัติทุกคน สถานที่ในการทำกิจกรรม อุปกรณ์การจัดแต่ละกิจกรรม ดังตัวอย่างกล่าวต่อไปนี้

“...ผู้นำกิจกรรมต้องเป็นผู้มีทักษะที่ดีในการนำกิจกรรมนันทนาการและกิจกรรมนันทนาการต้องเหมาะสมกับวัย และไม่เป็นอันตราย”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1

“...กิจกรรมนันทนาการต้องมีความน่าสนใจ มีความเหมาะสมกับวัยของนักเรียน และการจัดเตรียมอุปกรณ์ต้องพร้อมสำหรับการจัดกิจกรรม รวมถึงผู้นำกิจกรรมนันทนาการต้องมีทักษะและความสามารถในการนำกิจกรรม”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2

“...องค์ประกอบของกิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่เด็กในวัยนี้สนใจ กิจกรรมผาดโผน ทำท่าย เน้นทักษะปฏิบัติ”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 3

“...ทักษะของผู้นำ กิจกรรมที่เลือกต้องมีความเหมาะสมน่าสนมีความ
ท้าทาย”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 4

“...กิจกรรมต้องเป็นกิจกรรมที่เน้นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
การทำงานเป็นกลุ่ม กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพ”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 5

ประเด็นที่ 3 รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ควรมีรูปแบบใดบ้าง

จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการ
เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่
เห็นว่า รูปแบบกิจกรรมนันทนาการต่อประกอบไปด้วยหลักการของรูปแบบวัตถุประสงค์ของการจัด
กิจกรรมและกิจกรรมนันทนาการ ควรเป็นกิจกรรมที่นักเรียนฝึกปฏิบัติแล้วมีความสุข กิจกรรมต้อง
เป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง ดังตัวอย่างคำกล่าวต่อไปนี้

“...กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นต้องมีความสอดคล้องเหมาะสมกับ
วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมเช่น ต้องการเน้นทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
กิจกรรมนันทนาการก็ควรเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ครบทุกด้าน”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1

“...กิจกรรมน่าสนใจ ดึงดูดใจ / ท้าทาย บูรณาการกิจกรรมสอดคล้องกับ
ความฉลาดทางอารมณ์”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2

“...เป็นกิจกรรมที่นักเรียนสนใจ สังเกตจากช่วงเวลาว่าง นักเรียนชอบทำ
กิจกรรมอะไร เป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติแล้วมีความสุข”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 3

“...น่าสนใจ ดึงดูดใจ / ท้าทาย / เน้นทักษะปฏิบัติ”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 4

“...เป็นกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ บูรณาการร่วมกับกิจกรรมนันทนาการและ กิจกรรมในเชิงจิตวิทยา กิจกรรมทางจิตวิทยา ปัจจัยอะไรบ้างที่ประสบผลสำเร็จ ปัจจัยใดบ้างที่เป็น ตัวขัดขวางความสำเร็จ วิธีแก้ไขหรือปรับปรุงให้ดีขึ้น กิจกรรมต้องให้นักเรียนสะท้อนความคิดจาก การทำกิจกรรมโดยเน้นการพิจารณาอารมณ์ความรู้สึก มีการสร้างสถานการณ์จำลองบทบาทสมมุติ และสุดท้ายต้องให้มีกิจกรรมที่ปรับความคิดในทางที่ดีกลับคืนมา”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 5

ประเด็นที่ 4 ควรจัดกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาใดบ้าง เพื่อให้นักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และเป็นการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับช่วงเวลาที่มีความเหมาะสมในการจัด กิจกรรม ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่เห็นว่า ช่วงเช้าและช่วงพักกลางวัน เป็นช่วงเวลาว่างเวลาสั้น ๆ ควรจะมี กิจกรรมให้กับนักเรียนได้ทำ ควรเป็นกิจกรรมที่มีความผ่อนคลายและเป็นกิจกรรมเสริมความรู้ หรือจัดกิจกรรมในช่วงเวลาว่าง ดังตัวอย่างคำกล่าวต่อไปนี้

“...การจัดกิจกรรมควรแบ่งออกเป็นช่วง เช่น ช่วงเช้า และช่วงกลางวัน ต้องเป็นกิจกรรมที่ไม่เครียด เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความรู้ และการผ่อนคลาย ใช้เวลาไม่นาน เพราะต้องเรียนหนังสือต่อ”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1

“...ช่วงเวลาว่าง ช่วงเช้าหรือหลังเลิกเรียน 15.30 – 16.30 น. ครึ่งละ 1 ชั่วโมง”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2

“...ช่วงเวลาว่าง ตอนเข้าก่อนเข้าเรียน หรือหลังเลิกเรียนและควรเป็น กิจกรรมที่ใช้ระยะเวลาที่เหมาะสม”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 3

“...ช่วงเวลาว่าง หรือหลังเลิกเรียน 15.30 - 16.30 น. ครึ่งละ 1 ชั่วโมง”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 4

“...ทำกิจกรรมนอกเวลาเรียน”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 5

ประเด็นที่ 5 ระยะเวลาที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับระยะเวลาในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่เห็นว่า ระยะเวลาในการทำกิจกรรม ควรมี 2-3 กิจกรรม/สัปดาห์ ครั้งละครึ่ง ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง ในระยะเวลา 2-3 เดือน แล้วดูการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเพื่อประเมินผลจากกิจกรรม ซึ่งอาจจะมีการเปลี่ยนแปลง/ปรับเปลี่ยนหลังการประเมินตามความเหมาะสม ดังตัวอย่างคำกล่าวต่อไปนี้

“...ระยะเวลาในการทำกิจกรรม ครึ่งชั่วโมง - 1 ชั่วโมง จัดกิจกรรม 2 - 3 กิจกรรม/สัปดาห์ ในระยะเวลา 2 - 3 เดือน”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1

“...ระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับการจัดกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เด็กนักเรียนขึ้นอยู่กับกิจกรรม สัปดาห์ละ 2 กิจกรรม ไม่ต่ำกว่า 8 สัปดาห์”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2

“...ระยะเวลา ในการทำกิจกรรม ครึ่งชั่วโมง - 1 ชั่วโมง จัดกิจกรรม 2 - 3 กิจกรรม/สัปดาห์ ในระยะเวลา 2 - 3 เดือน”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 3

“...ระยะเวลา 10 - 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง/กิจกรรม”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 4

“...ใช้ระยะเวลา 30 - 40 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 5

ประเด็นที่ 6 การจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีเงื่อนไขใดบ้าง

จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับเงื่อนไขการจัดกิจกรรม ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่เห็นว่า การจัดกิจกรรมต้องได้รับความร่วมมือจากผู้มีส่วนร่วมตั้งแต่ผู้บริหารลงมา รวมทั้ง ผู้ปกครองและนักเรียน กิจกรรมต้องมีความหลากหลายน่าสนใจ กิจกรรมต้องมีความหลากหลาย น่าสนใจ ผู้นำกิจกรรมที่มีความสามารถ สถานที่การจัดกิจกรรมต้องเหมาะสมและอุปกรณ์การจัด กิจกรรมต้องพร้อม ดังตัวอย่างคำกล่าวต่อไปนี้

“...กิจกรรมมีความเหมาะสมมีความหลากหลาย และมีความน่าสนใจ”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1

“...ต้องได้รับความร่วมมือจากผู้มีส่วนร่วม กิจกรรมมีความเหมาะสมมีความหลากหลาย มีผู้นำที่ดี ระยะเวลาในการทำกิจกรรม”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2

“...กิจกรรมต้องสนุกสนาน น่าสนใจ ศึกษาหาข้อมูลพัฒนาการของเด็กวัยรุ่น”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 3

“...กิจกรรมต้องระมัดระวังระหว่างเพศชายและเพศหญิง การให้เกียรติกิจกรรมต้องไม่ล่อแหลม อย่าให้นานจนเกิดความเบื่อหน่าย”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 4

“...ผู้นำกิจกรรมต้องมีทักษะ การเตรียมอุปกรณ์ การประเมินผล”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 5

ประเด็นที่ 7 การทดสอบระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ช่วงใดบ้างเพราะเหตุใด

จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับประเด็นการทดสอบวัดระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่เห็นว่า การทดสอบวัดระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ควรวัดก่อนทำกิจกรรมและหลังเสร็จสิ้นการทำกิจกรรมนั้นนทนาการ หรืออาจมีการทดสอบหลังการฝึกกิจกรรมในแต่ละช่วงก็ได้ ดังตัวอย่างคำกล่าวต่อไปนี้

“...ควรมีการวัดพื้นฐานความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนก่อนว่ามีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับใด อาจสร้างแบบวัดที่เหมาะสมกับนักเรียนของตนเองก็ได้ การวัดทักษะอาจมีการวัดเป็นช่วงก็ได้ เช่นก่อนทำกิจกรรม ระหว่างทำกิจกรรมไปแล้ว 3 - 4 สัปดาห์ เพื่อดูพัฒนาการการเปลี่ยนแปลง และสุดท้ายหลังฝึกกิจกรรมเสร็จสิ้น”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1

“...ทดสอบก่อนและหลังการจัดกิจกรรม หรือ จะเพิ่มการทดสอบออกเป็น 3 ช่วง ก่อน กลาง หลัง การทำกิจกรรม”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2

“...ทดสอบก่อนและหลังการจัดกิจกรรม”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 3

“...ทดสอบก่อนและหลังการจัดกิจกรรม หรือ จะเพิ่มการทดสอบออกเป็น 3 ช่วง ก่อน กลาง หลัง การทำกิจกรรม”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 4

“...ทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ก่อนทำกิจกรรมและหลังการฝึกกิจกรรม เสร็จสิ้นในครั้งสุดท้าย”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 5

ประเด็นที่ 8 บุคคลใดบ้างที่ควรมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับประเด็นผู้มีส่วนร่วมควรมีใครบ้าง ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่เห็นว่า ผู้บริหารสถานศึกษา ครูและบุคลากรในโรงเรียน นักเรียน ผู้ปกครอง จำเป็นอย่างยิ่งต่อการช่วยกันจัดกิจกรรมส่งเสริมผู้เรียน ดังตัวอย่างคำกล่าวต่อไปนี้

“...ผู้อำนวยการสถานศึกษา รองผู้อำนวยการสถานศึกษา ครูแนะแนว ครูประจำชั้น ครูพลศึกษา ครูฝ่ายปกครอง นักเรียน และผู้ปกครอง หมายเหตุ ผู้อำนวยการสถานศึกษา รองผู้อำนวยการสถานศึกษา ครูแนะแนว ครูประจำชั้น ครูฝ่ายปกครอง ควรเป็นนโยบายของโรงเรียน และมีการแจ้งให้ผู้ปกครองทราบในวันประชุมผู้ปกครอง บอกสาเหตุและปัญหา วิธีการแก้ปัญหา”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1

“...ผู้อำนวยการสถานศึกษา รองผู้อำนวยการสถานศึกษา ครูแนะแนว ครูประจำชั้น ครูพลศึกษา ครูฝ่ายปกครอง นักเรียน และผู้ปกครอง

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2

“...ผู้บริหารสถานศึกษา ครู บุคลากรในโรงเรียน นักเรียน และผู้ปกครอง”
 ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 3 / ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 4 และผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 5

ประเด็นที่ 9 ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ

จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับประเด็นข้อเสนอแนะอื่น ๆ ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่เห็นว่าการจัดกิจกรรมนันทนาการต้องคำนึงถึงความปลอดภัย ดังตัวอย่างคำกล่าวต่อไปนี้

“...กิจกรรมต้องเหมาะสมกับวัยและมีความน่าสนใจ ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของนักเรียนในการทำกิจกรรม”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1

“...กิจกรรมต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของความปลอดภัย”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2

“...ศึกษา วินัย พัฒนาการ และกิจกรรมที่เหมาะสมและปลอดภัย”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 3

“...การสร้างกิจกรรมให้มีความสอดคล้องกับสิ่งที่จะพัฒนาและคำนึงถึงความปลอดภัยทักษะของผู้เข้าร่วมกิจกรรม”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 4

ส่วนที่ 3 สรุปผลการสนทนากลุ่มกับผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสนทนากลุ่มกับผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

1. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ผู้มีส่วนร่วมคิดเห็นตรงกันในประเด็นด้านความดี คือ การส่งเสริมทักษะในด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง การเสริมสร้างความมีจิตสำนึกความมีน้ำใจ/เห็นใจผู้อื่น และการปลูกจิตสำนึกให้นักเรียนมีความรับผิดชอบ เป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะเป็นพื้นฐานไปสู่อีก 2 ด้าน คือ ด้านเก่ง และด้านสุข โดยผู้มีส่วนร่วมเห็นว่าอีก 2 ด้านจะกลายเป็นประเด็นรองหากประเด็นด้านดี นักเรียนมีการตอบสนองไปในทางบวก และนำไปพัฒนาต่อไปในการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น

- การมีแรงจูงใจใฝ่ดีที่จะประพฤติปฏิบัติตนตามกฎ ระเบียบของโรงเรียน การปฏิบัติตัวให้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่เพื่อน ๆ หรือรุ่นน้อง และรวมถึงการรู้จักยับยั้งชั่งใจตนเองในคราวที่มีภาวะคุกคามทั้งทางกายและทางใจ ตัดสินปัญหาอย่างมีสติ

- การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ๆ ในโรงเรียนและมีความเข้าอกเข้าใจกัน ซึ่งจะทำให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

2. ผู้มีส่วนร่วม ควรมีส่วนร่วมในรูปแบบหรือวิธีการใดบ้าง จากประเด็นดังกล่าว สรุปได้ว่า สิ่งสำคัญที่สุดในกระบวนการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ คือ บุคคลในครอบครัว ทั้งพ่อ แม่ หรือผู้ปกครองที่ใกล้ชิด ซึ่งเป็นแบบอย่างที่นักเรียนจะยึดถือเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต เป็นลำดับแรกรองจากครู อาจารย์ในโรงเรียน ดังนั้นในการจัดรูปแบบกิจกรรมนันทนาการรวมทั้งวิธีการดำเนินการ จึงควรจะต้องให้บุคคลดังกล่าว มีส่วนร่วมตั้งแต่เริ่มต้น จนตลอดกิจกรรม ซึ่งอาจมีส่วนร่วมไม่เต็มรูปแบบเช่น การเป็นที่ปรึกษา หรือให้ข้อมูลประกอบ หรืออาจมีส่วนร่วมในการวางแผน จนถึงการปฏิบัติจนเสร็จสิ้นกิจกรรมก็ได้

3. ควรจัดกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาใดบ้าง เพื่อให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จากประเด็นดังกล่าว สรุปได้ว่า ช่วงเวลาในการจัดกิจกรรม ควรจัดในช่วงเช้า คือ ชั่วโมงโฮมรูม (Home room) ซึ่งเป็นชั่วโมงแรกก่อนเริ่มการเรียนการสอน เป็นการเตรียมความพร้อมให้กับนักเรียนก่อนเข้าเรียนตามรายวิชาที่เรียนในแต่ละวัน และไม่กระทบการจัดการเรียนการสอนในชั่วโมงอื่น ๆ

4. ระยะเวลาที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จากประเด็นดังกล่าว สรุปได้ว่า ควรจัดกิจกรรม 10 - 30 นาที ต่อครั้ง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นต้องขึ้นอยู่กับเวลาที่จัดด้วย ว่ามีความเหมาะสมมากน้อยเพียงใด หากกิจกรรมที่จัดหนักหรือนานเกินไป ก็อาจเกิดความเบื่อหน่ายซึ่งจะมีผลต่อการเข้าร่วมในครั้งต่อไปได้

5. การจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีเงื่อนไขใดบ้าง จากประเด็นดังกล่าว สรุปได้ว่า การโน้มน้าวให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการพัฒนาคนให้สมบูรณ์ คือ การพัฒนาให้มีความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ จะเป็นพื้นฐานไปสู่การพัฒนาทางด้านอารมณ์ สังคมและสติปัญญา ดังนั้นต้องให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยไม่มีข้อห้ามหรือข้อกำหนดใด ๆ ทั้งสิ้น เพื่อให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างสมัครใจซึ่งจะส่งผลต่อความสำเร็จในการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ นอกจากนี้ผู้นำกิจกรรมนันทนาการจะต้องมีการเตรียมตัวที่ดี และต้องฝึกทักษะให้มีความชำนาญในการเป็นผู้นำกิจกรรมนันทนาการ รวมไปถึงความปลอดภัยของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กาจจัดเตรียมอุปกรณ์ต่าง ๆ ต้องมีความพร้อมจัดเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมก่อนที่จะจัดกิจกรรมในทุกครั้ง ซึ่งจะส่งผลต่อความสำเร็จในการจัดกิจกรรมนันทนาการ และบรรลุวัตถุประสงค์การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แก่นักเรียน

ตอนที่ 2 ผลการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

การพัฒนาารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารแนวคิดทฤษฎี การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ และการสนทนากลุ่ม มาสร้างรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบประกอบด้วย 1) หลักการและเหตุผล 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ 3) ขั้นตอนการดำเนินการจัดกิจกรรม 4) ปัจจัยการนำรูปแบบไปใช้ 5) เงื่อนไขในการนำไปใช้ โดยมีกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 40 กิจกรรม ดังนี้

ตารางที่ 8 กิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ที่จัดให้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ลำดับที่/ กิจกรรมที่	กิจกรรม	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
1/1	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ “เพลงประกอบท่าทาง -เพลงสวัสดี”	ด้านดี เสริมสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกัน กล้าแสดงออก การสร้างสมดุลสมอง ซีกซ้ายและขวา สร้างอารมณ์ สนุกสนาน
1/2	เกม “เรียงลำดับ”	ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข
1/3	เกม “ตัวฉัน”	ด้านดี ด้านเก่ง
1/4	เกม “ลูกโป่งสามัคคี”	ด้านดี ด้านเก่ง
1/5	ดนตรีและเพลง : เพลงประกอบท่าทาง - เพลงหากว่าเรากำลังสบาย - เพลงฉันและเธอ	ด้านดี ด้านเก่ง
2/6	เกม “กลุ่มสามัคคี”	ด้านดี ด้านเก่ง
2/7	กิจกรรมเข้าจังหวะ “เต้นรำจังหวะบิกัน รุ่มบ้า”	ด้านดี ด้านเก่ง
2/8	ดนตรีและเพลง “เพลงปลุกใจ”	ด้านเก่ง
2/9	เกม “เก้าอี้มนุษย์”	ด้านเก่ง
2/10	ศิลปะหัตถกรรม “ศิลปะทรายสี”	ด้านเก่ง ด้านสุข

ตารางที่ 8 กิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ที่จัดให้กับ
นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ต่อ)

ลำดับที่/ กิจกรรมที่	กิจกรรม	สร้างเสริมความฉลาด ทางอารมณ์
3/11	วรรณกรรม “แต่งกลอนแปด”	ด้านเก่ง
3/12	เกม “ลูกโป่งหรรษา”	ด้านเก่ง
3/13	กีฬา “วอลเลย์บอลหญิง”	ด้านเก่ง ด้านสุข
3/14	กีฬา “วอลเลย์บอลชาย”	ด้านเก่ง ด้านสุข
3/15	ดนตรีและร้องเพลง - เพลงเรามาเจอกันวันนี้ - เพลงสุดจะยินดี	ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข
4/16	การละคร “ละครใบ้”	ด้านเก่ง ด้านสุข
4/17	การเต้นรำ เต้นรำจังหวะชะชะช่า, ตะลุง	ด้านเก่ง ด้านสุข
4/18	กีฬา “ตะกร้อชาย”	ด้านเก่ง ด้านสุข
4/19	กีฬา “แฮร์บอลหญิง”	ด้านเก่ง ด้านสุข
4/20	เกม “แข่งไม้สมาธิ”	ด้านดี ด้านเก่ง
5/21	ศิลปหัตถกรรม “ภาพวาดทลายใจ”	ด้านดี ด้านเก่ง
5/22	เกม “ผู้แพ้ : ผู้ชนะ”	ด้านดี ด้านเก่ง
5/23	ศิลปหัตถกรรม “สีเส้นจากธรรมชาติ”	ด้านเก่ง ด้านสุข
5/24	กิจกรรมเข้าจังหวะ “แอโรบิค”	ด้านเก่ง ด้านสุข
5/25	เกม “วิ่งเปี้ยว”	ด้านเก่ง
6/26	กีฬา “บาสเกตบอลชายและหญิง”	ด้านเก่ง
6/27	การละคร “นักแสดงมืออาชีพ”	ด้านดี ด้านเก่ง
6/28	เกม “ล่ำเลียงลูกโป่ง”	ด้านดี ด้านเก่ง
6/29	ดนตรีและเพลง “เพลงพายเรือ”	ด้านดี ด้านเก่ง
6/30	วรรณกรรม “แต่งนิทาน”	ด้านดี ด้านเก่ง
7/31	เพลงประกอบท่าทาง “เพลงแจวเรือ”	ด้านเก่ง ด้านสุข
7/32	ศิลปหัตถกรรม “แต่งตัวหนังสือพิมพ์”	ด้านเก่ง ด้านสุข
7/33	กิจกรรมเข้าจังหวะ “เต้นรำจังหวะเมมโบ้ ตะลุง”	ด้านเก่ง ด้านสุข
7/34	เกม “โยนไข่”	ด้านดี ด้านเก่ง

ตารางที่ 8 กิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ที่จัดให้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ต่อ)

สัปดาห์ที่/ กิจกรรมที่	กิจกรรม	สร้างเสริมความฉลาด ทางอารมณ์
7/35	กีฬา “ฟุตซอล”	ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข
8/36	กีฬา “แฮนด์บอล”	ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข
8/37	วรรณกรรม “ใบ้คำ”	ด้านดี ด้านเก่ง
8/38	ศิลปหัตถกรรม “สร้างสรรค์ภาพศิลป์”	ด้านดี ด้านเก่ง
8/39	เกม “ผู้สื่อข่าว”	ด้านดี ด้านเก่ง
8/40	“ปัจฉิมนิเทศ” สรุปการดำเนินกิจกรรม	ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข

จากตารางที่ 8 แสดงจำนวนและชื่อกิจกรรมนันทนาการที่พัฒนาเป็นรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม ที่จะนำไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 40 กิจกรรม แบ่งเป็นประเภท กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมเกมและกีฬา กิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมดนตรี กิจกรรมการละคร กิจกรรมวรรณคดี กิจกรรมศิลปหัตถกรรม โดยใช้ระยะเวลาทดลอง 8 สัปดาห์ จัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 5 กิจกรรม (รายละเอียด ภาคผนวก ค)

ตอนที่ 3 ผลการทดลองรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และประเมินผลการใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมที่สร้างขึ้น

ในการตรวจสอบรูปแบบโดยการนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างเป็นเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ศึกษาภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนวัดบางปะกอก สังกัดสำนักงานเขตราชวัตรบูรณะ กรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ซึ่งได้มาจากการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่นอายุ 12 - 17 ปี ของกรมสุขภาพจิต (2550: 128 - 131) ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่า 140 คะแนน ตามเกณฑ์การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต และสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม

ผลการศึกษาพบว่า

1. ผลคะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังการเข้าร่วมใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม ดังนี้

ตารางที่ 9 แสดงคะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในแต่ละด้านก่อนการใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ผลรวมคะแนน/การแปลผล	
			รวม	แปลผล
1. ดี	1.1 ควบคุมอารมณ์	ข้อ 1 ถึงข้อ 6	13	เกณฑ์ปกติ
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	ข้อ 7 ถึงข้อ 12	15	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ
	1.3 รับผิดชอบ	ข้อ 13 ถึงข้อ 18	13	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ
คะแนนรวมด้านดี			41	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ
2. เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	ข้อ 19 ถึงข้อ 24	14	เกณฑ์ปกติ
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	ข้อ 25 ถึงข้อ 30	14	เกณฑ์ปกติ
	2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น	ข้อ 31 ถึงข้อ 36	14	เกณฑ์ปกติ
คะแนนรวมด้านเก่ง			42	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ
3. สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	ข้อ 37 ถึงข้อ 40	9	เกณฑ์ปกติ
	3.2 พึงพอใจในชีวิต	ข้อ 41 ถึงข้อ 46	13	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ
	3.3 สุขสงบทางใจ	ข้อ 47 ถึงข้อ 52	13	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ
คะแนนรวมด้านสุข			35	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ
คะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์			118	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ

จากตารางที่ 9 พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการเข้าร่วมใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีคะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์ได้ 118 คะแนน ซึ่งเป็นคะแนนที่ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ 140 คะแนน ตามเกณฑ์การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2550: 128 - 131)

ตารางที่ 10 แสดงคะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในแต่ละด้านหลังการใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ผลรวมคะแนน/การแปลผล	
			รวม	แปลผล
1. ดี	1.1 ควบคุมอารมณ์	ข้อ 1 ถึงข้อ 6	17	เกณฑ์ปกติ
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	ข้อ 7 ถึงข้อ 12	17	เกณฑ์ปกติ
	1.3 รับผิดชอบ	ข้อ 13 ถึงข้อ 18	17	เกณฑ์ปกติ
คะแนนรวมด้านดี			51	เกณฑ์ปกติ
2. เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	ข้อ 19 ถึงข้อ 24	17	เกณฑ์ปกติ
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	ข้อ 25 ถึงข้อ 30	16	เกณฑ์ปกติ
	2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น	ข้อ 31 ถึงข้อ 36	17	เกณฑ์ปกติ
คะแนนรวมด้านเก่ง			50	เกณฑ์ปกติ
3. สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	ข้อ 37 ถึงข้อ 40	11	เกณฑ์ปกติ
	3.2 พึงพอใจในชีวิต	ข้อ 41 ถึงข้อ 46	16	เกณฑ์ปกติ
	3.3 สุขสงบทางใจ	ข้อ 47 ถึงข้อ 52	16	เกณฑ์ปกติ
คะแนนรวมด้านสุข			43	เกณฑ์ปกติ
คะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์			145	เกณฑ์ปกติ

จากตารางที่ 10 พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังจากเข้าร่วมใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีคะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์ได้ 145 คะแนน ซึ่งเป็นเกณฑ์ปกติ ตามเกณฑ์การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2550: 128 - 131)

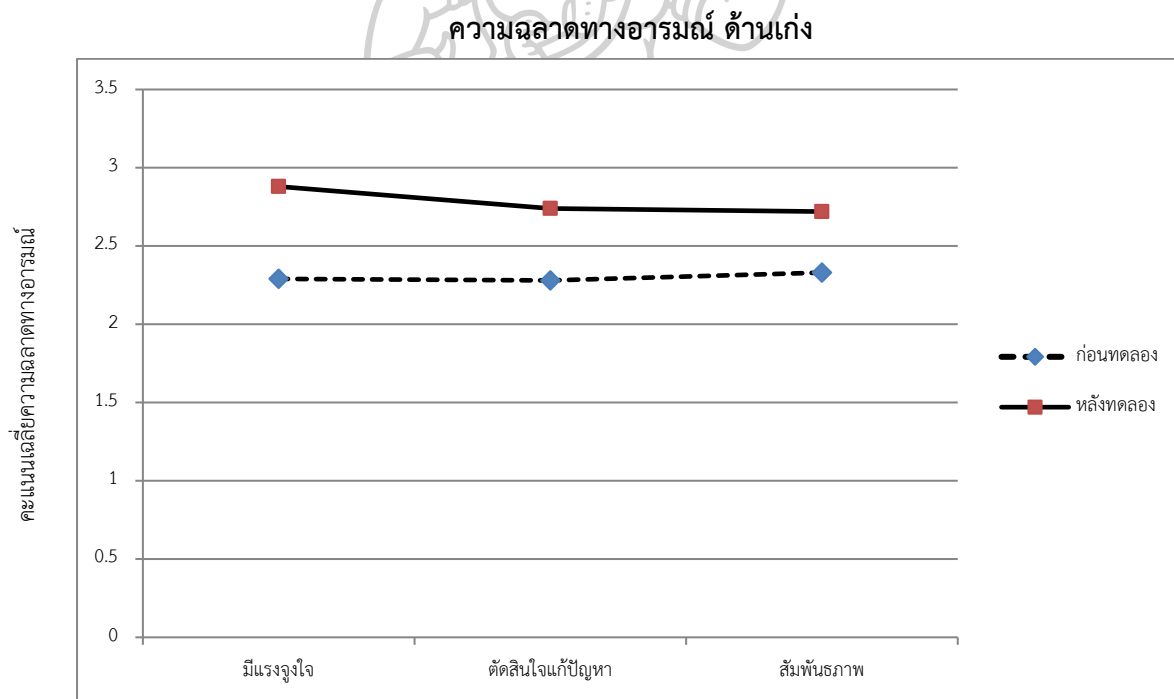
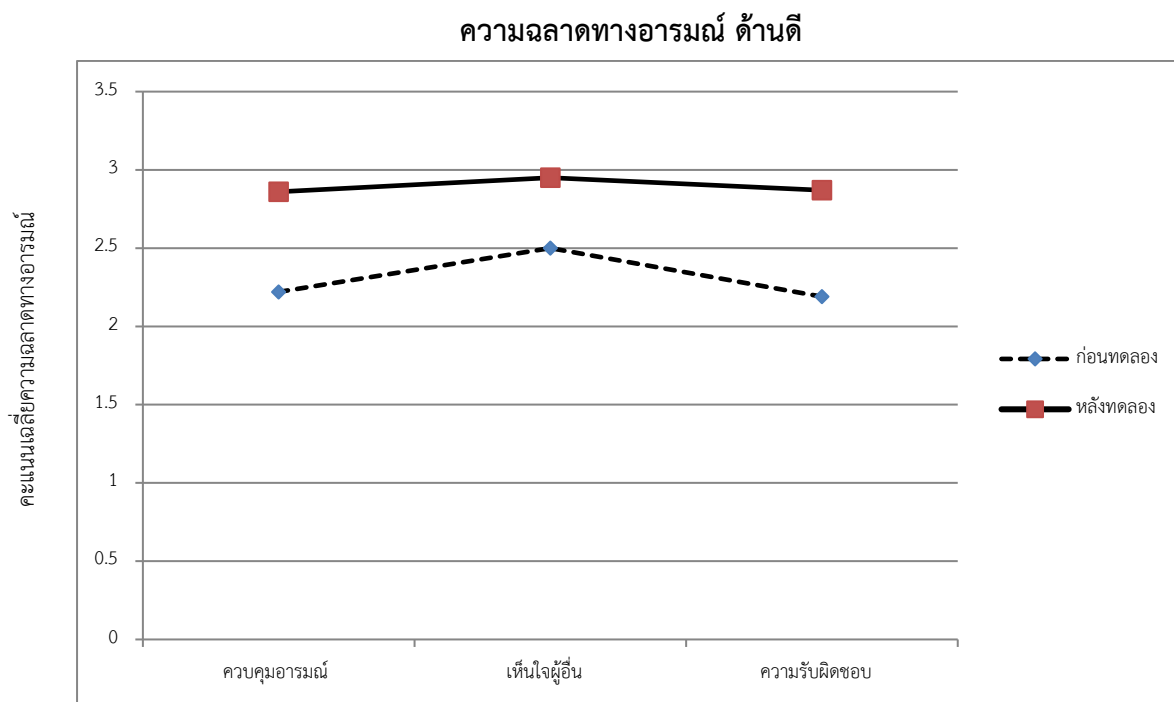
2. ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังการเข้าร่วมใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม ดังนี้

ตารางที่ 11 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และการเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

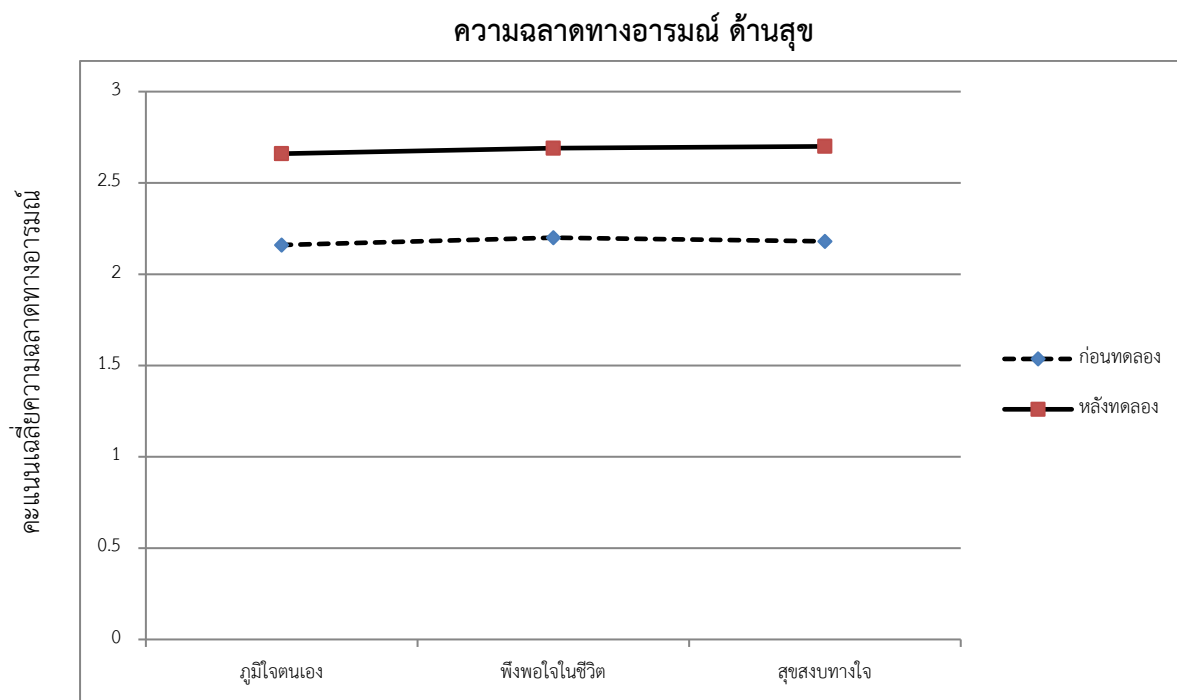
องค์ประกอบ EQ	ก่อนการทดลอง (T ₁)		หลังการทดลอง (T ₂)		t	df	p
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.			
1. ด้านดี							
1.1 ควบคุมอารมณ์	2.22	0.16	2.86	0.25	10.67*	39	0.0000
1.2 เห็นใจผู้อื่น	2.50	0.12	2.95	0.26	9.00*	39	0.0000
1.3 ความรับผิดชอบ	2.19	0.26	2.80	0.21	11.17*	39	0.0000
คะแนนเฉลี่ยรวมด้านดี	2.30	0.13	2.87	0.22	12.06*	39	0.0000
2. ด้านเก่ง							
2.1 มีแรงจูงใจ	2.29	0.17	2.88	0.24	10.53*	39	0.0000
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	2.28	0.33	2.74	0.39	9.47*	39	0.0000
2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น	2.33	0.35	2.72	0.40	8.89*	39	0.0000
คะแนนเฉลี่ยรวมด้านเก่ง	2.30	0.13	2.78	0.18	10.65*	39	0.0000
3. ด้านสุข							
3.1 ภูมิใจในตนเอง	2.16	0.25	2.66	0.18	8.42*	39	0.0000
3.2 พึงพอใจในชีวิต	2.20	0.68	2.69	0.75	9.21*	39	0.0000
3.3 สุขสงบทางใจ	2.18	0.20	2.70	0.21	8.58*	39	0.0000
คะแนนเฉลี่ยรวมด้านสุข	2.18	0.31	2.68	0.34	9.65*	39	0.0000
คะแนนเฉลี่ยรวม 3 ด้าน	2.26	0.14	2.78	0.20	11.35*	39	0.0000

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 11 พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและรายด้านหลังการเข้าร่วมเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วม ทั้งด้านดี (ค่าเฉลี่ยรวมก่อนและหลัง = 2.30, 2.87) ด้านเก่ง (ค่าเฉลี่ยรวมก่อนและหลัง = 2.30, 2.78) และด้านสุข (ค่าเฉลี่ยรวมก่อนและหลัง = 2.18, 2.68) ตามลำดับ โดยพบว่าค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 องค์ประกอบของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพที่ 4 การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ก่อนและหลังการทดลอง



ภาพที่ 4 การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

3. ผลการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อรูปแบบกิจกรรม นันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนต้น ดังนี้

ตารางที่ 12 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

ความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ	คะแนนเฉลี่ย		ระดับความพึงพอใจ
	ความพึงพอใจ		
	\bar{x}	S.D.	
1. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนมีการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง สามารถรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเองได้	4.01	0.65	มาก
2. กิจกรรมช่วยเสริมให้นักเรียนได้มีการเรียนรู้ ได้รับความรู้และประสบการณ์มากขึ้น	3.72	0.78	มาก
3. กิจกรรมทำให้นักเรียนสามารถพัฒนาระบบการคิดและเชื่อมโยงความรู้จากกิจกรรมเข้ากับชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น	3.77	0.72	มาก
4. กิจกรรมทำให้นักเรียนมีความคิดและมีแนวทางการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้	4.03	0.75	มาก
5. กิจกรรมที่เข้าร่วมนักเรียนสามารถประยุกต์ความรู้จากกิจกรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการเรียนในห้องเรียนได้	3.89	0.74	มาก
6. การเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ได้ประสบการณ์ในการทำงานร่วมกันกับเพื่อน ๆ สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้	3.95	0.70	มาก
7. กิจกรรมทำให้นักเรียนมีโอกาสได้แสดงความสามารถเพื่อสร้างเสริมทักษะและความมั่นใจของตน	3.91	0.65	มาก
8. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนได้รับรู้ลักษณะนิสัยที่หลากหลายของเพื่อน ๆ ทำให้มีความเข้าใจกันมากขึ้น	3.93	0.76	มาก
9. กิจกรรม ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน	3.91	0.76	มาก
10. การเข้าร่วมกิจกรรมช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีความมั่นใจในตนเองยิ่งขึ้น	4.07	0.67	มาก
11. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนมีความเข้าใจบทบาทของผู้นำและผู้ตามที่ดี	4.14	0.77	มาก
12. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนรู้จักการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	4.01	0.71	มาก

ตารางที่ 12 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ (ต่อ)

ความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ	คะแนนเฉลี่ย		ระดับความพึงพอใจ
	ความพึงพอใจ		
	\bar{x}	S.D.	
13. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนรู้จักคิดและเสนอความคิดเห็นของตนเองได้อย่างเหมาะสม	3.82	0.80	มาก
14. กิจกรรมทำให้นักเรียนเกิดทักษะในการติดต่อสื่อสารกับเพื่อนๆ ได้ดีขึ้น	3.98	0.72	มาก
15. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนมีความรักห่วงใยและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น	3.92	0.70	มาก
16. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนมีเข้าอกเข้าใจผู้อื่นที่อยู่ร่วมกันในสังคมดีขึ้น	3.92	0.74	มาก
17. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนมีแนวคิดในการเสริมสร้างความสามัคคีในหมู่คณะมากขึ้น	3.99	0.75	มาก
18. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนรู้จักและเห็นความสำคัญของเคารพความคิดเห็นของเพื่อนๆ และรู้จักกาลเทศะมากขึ้น	3.84	0.74	มาก
19. กิจกรรม ทำให้นักเรียนกับเพื่อนๆ มีความใกล้ชิดกันและช่วยเหลือเกื้อกูลกันมากขึ้น	3.89	0.75	มาก
20. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ได้รับความเชื่อถือ เชื่อใจจากเพื่อนๆ มากขึ้น	3.99	0.75	มาก
21. การเข้าร่วมกิจกรรมช่วยเสริมสร้างให้นักเรียนมีความคิดต้องการที่จะช่วยเหลือกันมากขึ้น	3.82	0.83	มาก
22. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน	3.87	0.84	มาก
23. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนมีความสุข สบายใจมากขึ้น	3.87	0.78	มาก
24. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนมีอารมณ์แจ่มใสเบิกบานขึ้น	3.88	0.74	มาก

ตารางที่ 12 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ (ต่อ)

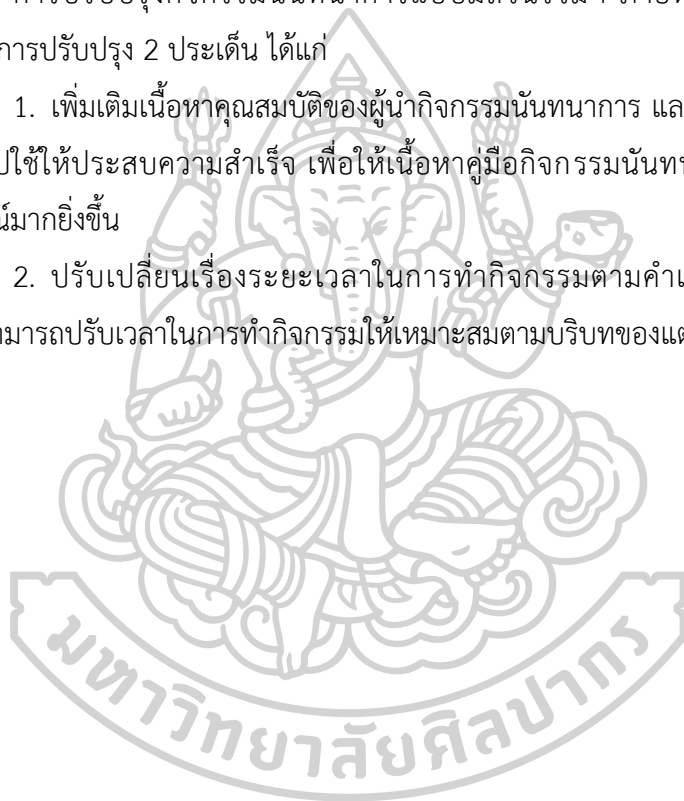
ความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ	คะแนนเฉลี่ย		ระดับความพึงพอใจ
	ความพึงพอใจ		
	\bar{x}	S.D.	
25. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนได้ผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน	3.84	0.81	มาก
26. กิจกรรมมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของนักเรียน	3.89	0.76	มาก
27. กิจกรรมทำให้นักเรียนมีความรู้และเผยแพร่ให้เกิดประโยชน์กับครอบครัวของนักเรียนได้	3.92	0.77	มาก
28. การเข้าร่วมกิจกรรมไม่กระทบกับการเรียนและเวลาส่วนตัวของนักเรียน	3.82	0.78	มาก
29. ครูและผู้นำกิจกรรมอธิบายและทำความเข้าใจกับนักเรียนก่อนการเริ่มกิจกรรมทุกครั้ง	3.90	0.80	มาก
30. ครูและผู้นำกิจกรรมมีความรู้ความสามารถดี ทำให้นักเรียนได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม	3.95	0.82	มาก
คะแนนเฉลี่ยรวม	3.92	0.75	มาก

จากตารางที่ 12 พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรมนันทนาการทั้งโดยรวมและรายข้อ อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยรวม = 3.92) โดยพบว่า ข้อที่นักเรียนมีความพึงพอใจสูงสุดในการเข้าร่วมใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ ข้อ 11 การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนมีความเข้าใจบทบาทของผู้นำและผู้ตามที่ดี (ค่าเฉลี่ย = 4.14) รองลงมา คือ ข้อ 10 การเข้าร่วมกิจกรรมช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีความมั่นใจในตนเองยิ่งขึ้น (ค่าเฉลี่ย = 4.07) และข้อ 4 กิจกรรมทำให้นักเรียนมีความคิดและมีแนวทางการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ (ค่าเฉลี่ย = 4.03) ส่วนข้อที่นักเรียนมีความพึงพอใจน้อยที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย = 3.82 เท่ากัน ได้แก่ ข้อ 13 การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนรู้จักคิดและเสนอความคิดเห็นของตนเองได้อย่างเหมาะสม ข้อ 21 การเข้าร่วมกิจกรรมช่วยเสริมสร้างให้นักเรียนมีความคิดต้องการที่จะช่วยเหลือกันมากขึ้น และข้อ 28 การเข้าร่วมกิจกรรมไม่กระทบกับการเรียนและเวลาส่วนตัวของนักเรียน

จากผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์และปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทเพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการ ที่สมบูรณ์และสามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยผู้วิจัยปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมนันทนาการฯ ดังนี้

การปรับปรุงกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมฯ ภายหลังจากการนำรูปแบบไปทดลองใช้มีการปรับปรุง 2 ประเด็น ได้แก่

1. เพิ่มเติมเนื้อหาคุณสมบัติของผู้นำกิจกรรมนันทนาการ และเทคนิคการนำกิจกรรมนันทนาการไปใช้ให้ประสบความสำเร็จ เพื่อให้เนื้อหาคู่มือกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมฯ มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น
2. ปรับเปลี่ยนเรื่องระยะเวลาในการทำกิจกรรมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญให้ผู้นำไปใช้สามารถปรับเวลาในการทำกิจกรรมให้เหมาะสมตามบริบทของแต่ละโรงเรียน



รายละเอียดของรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นรูปแบบที่ใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ให้ ประกอบด้วย 1) หลักการและเหตุผล 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ 3) ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมนันทนาการ 4) ปัจจัยการนำรูปแบบไปใช้ 5) เงื่อนไขในการนำไปใช้โดยมีกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 40 กิจกรรม

1. หลักการ

รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์นั้นผู้วิจัยได้พัฒนาอยู่บนพื้นฐานของการนำกิจกรรมนันทนาการมาสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เนื่องจากผลการศึกษาเอกสารแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่นำไปพบกับความสำเร็จในชีวิตอย่างแท้จริง ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ฝึกฝนเพิ่มพูนทักษะได้และส่งผลดีทั้งเด็กและผู้ใหญ่ให้เป็นคนพบกับความสำเร็จทั้งด้านชีวิตส่วนตัวและการงาน เพราะความฉลาดทางอารมณ์มิได้ถูกกำหนดมาจากพันธุกรรม และไม่ได้พัฒนาสมบูรณ์ตอนวัยเด็กเหมือนความฉลาดทางสติปัญญาหากแต่สามารถพัฒนาได้โดยการเรียนรู้ตลอดเวลาอย่างไรก็ดีเป็นที่ยอมรับกันว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นส่วนสำคัญในการดำรงชีวิตของบุคคล นักจิตวิทยามีความเห็นว่า โรงเรียนควรมีบทบาทในการส่งเสริมให้เด็กมีทักษะด้านความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับความฉลาดทางสติปัญญา เพราะผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ก็คือ การรู้จักควบคุมตนเอง การเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น และความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความสามารถพื้นฐานเหล่านี้เป็นสิ่งจำเป็นที่ควรปลูกฝังเพื่อความเจริญรุ่งเรืองของสังคม ด้วยเหตุนี้ความฉลาดทางอารมณ์จึงมีความสำคัญเท่าเทียมกับความฉลาดทางสติปัญญาในทุกสถานการณ์ของชีวิต และมีค่าควรแก่การปลูกฝังให้กับทุกคนในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ โกลแมน (Goleman, 1995) ที่เป็นการศึกษาย้อนหลังเกี่ยวกับ ความสำเร็จในการทำงาน โดยศึกษาจากบัณฑิตของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดที่เรียนในช่วงปี ค.ศ. 1940 จำนวน 95 คน เป็นการศึกษาระยะยาวติดตามจนถึงวัยกลางคน พบว่า บัณฑิตที่จบการศึกษาและ ได้คะแนนสูงมักไม่ค่อยประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งในด้านหน้าที่การงานและความสุขในชีวิต ครอบครัวยุ เมื่อเปรียบเทียบกับบัณฑิตที่ได้คะแนนต่ำกว่า เพราะเขาไม่มีความพอใจในชีวิต ไม่มีความสุขในการคบเพื่อนและความสัมพันธ์กับผู้อื่น นอกจากนี้โกลแมนยังกล่าวอีกว่า คนที่มี สติปัญญาสูงหรือคนที่เรียนเก่งสามารถรู้วิธีการ

ที่จะทำคะแนนสอบให้ได้สูง แต่ไม่สามารถจัดการ กับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ ด้วยเหตุนี้ ความฉลาดทางอารมณ์จึงมีความสำคัญเท่าเทียมกับความฉลาดทางสติปัญญาในทุกสถานการณ์ของชีวิต และมีค่าควรแก่การปลูกฝังให้กับทุกคนในสังคม และจากการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาของวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นมีปัญหาด้านพฤติกรรมความรุนแรงทะเลาะวิวาท จากข้อมูลเกี่ยวกับความรุนแรงของวัยรุ่นไทย พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพพบว่า วัยรุ่นถูกข่มขู่ด้วยวาจาหรือทำร้ายร่างกายร้อยละ 6.5 อยู่ในเหตุการณ์ที่มีการต่อสู้ทำร้ายร่างกายร้อยละ 26.6 ด้านภาวะซึมเศร้า/พฤติกรรมฆ่าตัวตาย พบว่าวัยรุ่นร้อยละ 5.3 เคยรู้สึกเศร้า หมดหวังในชีวิตนาน 2 สัปดาห์ เคยคิดจะฆ่าตัวตายมากกว่า 2 ครั้ง ร้อยละ 3.2 ด้านพฤติกรรมการใช้สิ่งเสพติด พบว่าวัยรุ่นร้อยละ 10.1 เคยสูบบุหรี่ โดยกลุ่มอายุ 13-16 ปี พบมากที่สุดถึงร้อยละ 73.4 สาเหตุการสูบบุหรี่ส่วนใหญ่สูบตามเพื่อน ร้อยละ 80.5 อยากรอง ร้อยละ 11.5 เครียด ร้อยละ 3.7 การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ พบว่าวัยรุ่น ร้อยละ 19.8 เคยดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยดื่มเนื่องในโอกาสงานสังสรรค์ ถึงร้อยละ 89.6 ทุกข์ใจ/ เครียด ร้อยละ 9.5 ด้าน พฤติกรรมทางเพศพบว่า วัยรุ่นร้อยละ 5.5 เคยมีเพศสัมพันธ์กับต่างเพศ ร้อยละ 87.3 เพศเดียวกัน ร้อยละ 4.9 ทั้งสองรูปแบบ ร้อยละ 7.8 โดยปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่น คือ เพศ อายุ ลำดับบุตร ระดับการศึกษา ผลการเรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับอาจารย์ การอยู่อาศัย ลักษณะครอบครัว สถานภาพสมรสของบิดามารดา รายได้ ของครอบครัว ความสัมพันธ์กับบิดามารดา (กรมสุขภาพจิต, 2549: 26-34) ซึ่งเมื่อผู้วิจัย สำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีพฤติกรรมในการควบคุมอารมณ์ของตนเองน้อย และจากการสำรวจแบบบันทึกพฤติกรรมของนักเรียนที่มีปัญหาของฝ่ายปกครองและการสัมภาษณ์ครูประจำชั้น ครูแนะแนว พบว่า ชั้นมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นชั้นที่มีการเชิญผู้ปกครองมาพบมากกว่าชั้นอื่น ๆ ไม่ค่อยสนใจในการเรียน ขาดความรับผิดชอบ งานที่ได้รับมอบหมาย ไม่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมของทางโรงเรียน และการหนีเรียน การขาดความมั่นใจ ไม่กล้าแสดงออก เป็นต้น ดังที่ (อุไร สุมาริธรรม, 2545: 96) กล่าวว่าการที่วัยรุ่นไม่ประสบความสำเร็จ ด้านการเรียนอาจมีสาเหตุมาจากการเลือกเรียนตามเพื่อน การมีปัญหาด้านเซาว์ปัญญาเรียนรู้ได้ช้า ไม่ค่อยสนใจการเรียน ผลการเรียนต่ำมาก การขาดเรียนบ่อย ไม่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียน การขาดความมั่นใจ ไม่มีเป้าหมายในชีวิต การมีปัญหา ด้านสุขภาพ การมีปัญหาด้านจิตใจ ปัญหา ด้านครอบครัว ซึ่งปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่นดังกล่าวสามารถป้องกันแก้ไขได้ด้วยการจัดกิจกรรม นันทนาการ ดังที่ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2544: 30) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมคุณภาพชีวิต กระบวนการนันทนาการช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม กิจกรรม นันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์ ความสุข ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพ ส่งเสริม สุขภาพจิต ความสมดุลของกาย และจิตและความสมดุลในการแบ่งเวลาทำงาน นันทนาการช่วยให้ลด

ความเครียดและความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกับกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออก เพิ่มพูนประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคมทุกระดับวัย ทุกเพศ

การดำเนินกิจกรรมนันทนาการสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ต้องมุ่งเน้นการมีส่วนร่วมและการร่วมคิด ร่วมทำ ของผู้บริหาร ครู นักเรียน และผู้ปกครอง ซึ่งเป็นกลไกขับเคลื่อนที่สำคัญที่จะมุ่งมั่นร่วมมือร่วมใจในการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนเก่ง คนดีและมีสุข ซึ่งความสำคัญของการร่วมมือกันในการพัฒนาผู้เรียนโดยใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ไปสู่การปฏิบัติ การมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการเป็นวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพที่จะช่วยในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นได้

จากที่กล่าวมาในข้างต้นอาจสรุปได้ว่าผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ก็คือ การรู้จักควบคุมตนเอง การเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น และความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความสามารถพื้นฐานเหล่านี้เป็นสิ่งจำเป็นที่ควรปลูกฝังให้กับนักเรียนซึ่งทำให้นักเรียนมีภูมิคุ้มกันต่อการดำเนินชีวิตมีพฤติกรรมของความเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข

2. วัตถุประสงค์ของรูปแบบ

เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้กิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม ซึ่งมีกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของคนไทย และสอดคล้องกับแนวทางการจัดการศึกษาที่มุ่งเน้นให้เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข จำแนกเป็น 3 ด้าน ประกอบด้วย

ด้านที่ 1 ความดี คือ มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วย

1. การควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง หมายถึง การรับรู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ และแสดงออกอย่างเหมาะสม
2. การมีความเห็นใจผู้อื่น หมายถึง ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่นและแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม
3. การมีความรับผิดชอบ หมายถึง การรู้จักให้และรู้จักรับ การรู้จักรับผิดชอบและให้อภัย และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

ด้านที่ 2 ความเก่ง คือ ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจแก้ปัญหา แสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพรวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วย

1. มีแรงจูงใจมุ่งมั่นพยายาม หมายถึง การรู้ความสามารถของตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเอง มีความมุ่งมั่นที่จะไปสู่เป้าหมาย
2. การตัดสินใจและแก้ปัญหา หมายถึง รู้จักและเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนการแก้ปัญหา มีความยืดหยุ่น
3. การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น หมายถึง รู้สัมพันธภาพกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

ด้านที่ 3 ความสุข คือ การมีความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย

1. การมีความภูมิใจในตนเอง หมายถึง เห็นคุณค่าในตนเอง เชื้อมั่นในตนเอง และไม่อวดตน ให้เกียรติผู้อื่น
2. มีความพึงพอใจในชีวิต ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน พพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
3. มีความสุขสงบ ได้แก่ การมีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข การรู้จักผ่อนคลาย มีใจสงบ

3. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

การดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีกิจกรรมนันทนาการที่จะนำไปจัดกิจกรรมกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 40 กิจกรรม แบ่งเป็นประเภท กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมเกมและกีฬา กิจกรรมเข้าจังหวะและดนตรี กิจกรรมการละคร กิจกรรมวรรณคดี กิจกรรมศิลปหัตถกรรม ใช้ระยะเวลาทดลอง 8 สัปดาห์ ซึ่งจำแนกกิจกรรมให้สามารถส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี จำนวน 22 กิจกรรม ด้านเก่ง 36 กิจกรรม และด้านสุข 23 กิจกรรม ซึ่งในหลาย ๆ กิจกรรม ในกิจกรรมเดียวกันสามารถเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ได้ทุกด้าน บางกิจกรรมเสริมสร้าง 2 ด้าน และบางกิจกรรมเสริมสร้างเพียงด้านเดียว โดยดำเนินการจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 5 กิจกรรม ในชั่วโมงโฮมรูม (Home Room) ช่วงเช้าทุกวัน มีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 6 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นตอนที่ 1 เตรียมความพร้อม ขั้นตอนที่ 2 นำเสนอกิจกรรม ขั้นตอนที่ 3 จัดรูปแบบการฝึก ขั้นตอนที่ 4 อธิบายกฎ กติกา และสาธิต ขั้นตอนที่ 5 ปฏิบัติ ขั้นตอนที่ 6 สรุป โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เตรียมความพร้อม เป็นขั้นตอนที่ต้องเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย และทางด้านจิตใจ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย เป็นการบริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อต่อต่าง ๆ และกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆเป็นการทำให้ร่างกายพร้อมที่จะทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. เตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ ผู้เรียนบางคนยังไม่พร้อมที่จะเรียนหรือทำกิจกรรม ดังนั้นผู้นำกิจกรรมจะต้องคอยสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนและต้องสร้างความพร้อมทางด้านจิตใจ ก่อน เพื่อให้การร่วมทำกิจกรรมนั้นทนทานการได้อย่างสนุกสนานและมีความสุข

ขั้นตอนที่ 2 นำเสนอกิจกรรม เป็นการบอกชื่อกิจกรรมหรือเกมที่ใช้ในการปฏิบัติและบอกจุดมุ่งหมายของกิจกรรมหรือเกมนั้น ๆ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจและมีความพร้อมที่จะร่วมทำกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 3 จัดรูปแบบการฝึก โดยมีรายละเอียดคือ ผู้นำกิจกรรมนั้นทนทานการจะต้องจัดรูปแบบแถวให้เหมาะสมกับกิจกรรมที่จะสอนโดยเน้นให้นักเรียนทุกคนได้เห็นและได้ยินชัดเจน และสะดวกในการร่วมทำกิจกรรมนั้นทนทานการ

ขั้นตอนที่ 4 อธิบายกฎ กติกา และสาธิต ในการสอนเกมหรือการนำเกม มีวิธีปฏิบัติ เช่นเดียวกับการสอนกิจกรรมทางพลศึกษา ซึ่งประกอบด้วยวิธีการที่เป็นที่นิยมใช้กันมากตามลำดับ ขั้นตอน คือ

1. ขั้นอธิบาย ผู้นำกิจกรรมนั้นทนทานการจะต้องอธิบายกฎและวิธีการเล่นของแต่ละกิจกรรมอย่างกะทัดรัดชัดเจน และตรงจุดมุ่งหมายที่ต้องการ โดยยึดหลักสั้น ๆ ง่าย กะทัดรัด ได้ใจความ

2. ขั้นการสาธิตวิธีการเล่น เพื่อให้ให้นักเรียนดูและเข้าใจ และตอบคำถามในกรณีที่นักเรียนไม่เข้าใจ ระหว่างที่ทำการสาธิตให้อธิบายประกอบไปด้วย วิธีการสาธิตสามารถทำได้ 2 แบบคือ สาธิต ตั้งแต่ต้นจนจบ และสาธิตเป็นตอน ๆ แล้วจึงลงมือปฏิบัติทั้งหมด การเลือกวิธีสาธิตแบบนี้ขึ้นอยู่กับความยากง่ายและความเหมาะสมของกิจกรรมนั้น ๆ หรืออาจใช้ทั้งสองร่วมกันก็ได้ วิธีการใดใช้ได้ผลดีและใช้ระยะเวลาสั้นให้เลือกวิธีการดังกล่าว ในขณะที่ทำการอธิบายและสาธิต ควรถามผู้เล่นว่าเข้าใจหรือไม่ มีคำถามที่อะไรที่จะถาม เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมในขั้นต่อไปดำเนินกิจกรรมได้อย่างราบรื่นและถูกต้องตามกฎ กติกาของวิธีการเล่น

ขั้นตอนที่ 5 ปฏิบัติ เมื่อทุกคนเข้าใจในการอธิบายกฎ กติกา และการสาธิตแล้ว ควรให้ผู้เล่นได้ปฏิบัติกิจกรรมทันที ควรให้ผู้เรียนทุกคนได้ร่วมเล่นมากที่สุดอย่างทั่วถึงเพียงพอ ไม่ควรให้รอที่จะเล่นนานเกินไป และให้เหมาะสมกับระยะเวลาที่ตั้งไว้ โดยผู้นำกิจกรรมต้องคอยดูแลการเล่นให้นักเรียนได้เล่นกันอย่างทั่วถึง

ขั้นตอนที่ 6 สรุป กิจกรรมนันทนาการแต่ละประเภทนั้นย่อมมีความมุ่งหมายในตัวของกิจกรรมเอง ผู้นำกิจกรรมต้องสรุปประโยชน์และคุณค่าของการเข้าร่วมกิจกรรมหรือเกมนั้น ๆ ตามความมุ่งหมายของกิจกรรม มีการสรุปประเด็นสำคัญและให้แง่คิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

4. ปัจจัยการนำรูปแบบไปใช้

หน่วยงานหรือโรงเรียนที่จะนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมไปใช้เพื่อการสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ต้องพิจารณาถึง บริบทของโรงเรียนหรือชุมชน สังคมต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน ดังนั้นผู้ใช้จึงควรต้องศึกษาลักษณะทางกายภาพและวิถีชีวิตให้ถ่องแท้เสียก่อน ในการนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการไปใช้ก็จำเป็นต้องปรับปรุงการใช้ให้เหมาะสมตามบริบทของโรงเรียน และผู้จัดกิจกรรมควรชี้แจงทำความเข้าใจกับผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมและอธิบายถึงประโยชน์และความสำคัญของการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์

5. เงื่อนไขในการนำรูปแบบไปใช้

โดยเงื่อนไขการนำรูปแบบไปใช้นี้ผู้วิจัยได้พัฒนาจากการทบทวนทฤษฎี จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญและคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญและผู้มีส่วนร่วม ดังนี้

5.1 เพื่อให้เกิดความยั่งยืนของการจัดกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่ นักเรียนขั้นตอนการจัดกิจกรรมควรเป็นกิจกรรมที่นักเรียนให้ความสนใจ มีความท้าทายและต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้ร่วมกิจกรรม

5.2 ผู้จัดกิจกรรมต้องคำนึงถึงและตระหนักในด้านคุณภาพอย่างยิ่ง ก็คือ ด้านความพร้อมของอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม ซึ่งจะต้องมีความพร้อมและสอดคล้องกัน เพื่อให้การทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของผู้นำไปใช้ ซึ่งจำนวนกิจกรรมที่เป็นผลลัพธ์จากงานวิจัยที่ผู้วิจัยนำเสนอไว้ จำนวน 40 กิจกรรม โดยจากการทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งอยู่ในสถานศึกษา ก็จะต้องมีความพร้อมมีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเป็นพื้นฐานอยู่พอสมควร และได้มีการจัดหาเพิ่มเติมในบางรายการ แต่หากมีการนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่เป็นผลการวิจัยนี้ไปใช้ในพื้นที่อื่น กลุ่มตัวอย่างอื่นหรือสังคมอื่น ก็จำเป็นต้องพิจารณาเป็นกรณีเพื่อจัดการหรือจัดหาสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมต่อไป และต้องตระหนักในด้านคุณภาพของอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ด้วย เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น โตะ-เก้าอี้ที่อาจไม่แข็งแรงพอ

5.3 ผู้นำกิจกรรมนันทนาการจะต้องรู้จักเลือกกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมเกิดความสนใจ ในอารมณ์ที่แตกต่างกัน ต้องตอบโจทย์ให้ได้ว่ากิจกรรมนั้น ๆ ที่นำมาให้ผู้เข้าร่วมได้เล่นมีจุดมุ่งหมายอะไร และหากจะต้องมีการนำกิจกรรมหลายกิจกรรมในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ก็จะต้องจัดลำดับกิจกรรม

ที่จะนำมาใช้ ว่ากิจกรรมใดคือกิจกรรมที่สำคัญและมีลักษณะเด่นมากที่สุด ผู้นำกิจกรรมจะต้องรู้ระดับความน่าสนใจ ความสนุกสนานของกิจกรรมแต่ละชนิด เมื่อกิจกรรมดำเนินไปจนถึงจุดที่ทำให้ท่ายผู้เข้าร่วมเกิดความสนุกสนานแล้วก็ควรจบกิจกรรมลง และหากมีการตัดสินผลของกิจกรรมซึ่งจะต้องมีผู้แพ้-ชนะ หรือเฉลยประเด็นสำคัญของเกม และสรุปให้แนวคิดที่ได้รับจากกิจกรรมนั้น ไม่ควรมีการจัดกิจกรรมอื่นต่อไปอย่างยืดเยื้อ เพราะอาจจะทำให้ผู้เล่นเกิดความเบื่อหน่ายได้

5.4 ผู้นำหรือผู้จัดกิจกรรมต้องคำนึงถึงความปลอดภัยในการจัดกิจกรรม (Nobody Hurt) การจัดกิจกรรมนั้นทนาการทุกครั้งจะสุขุมรอบคอบ ไม่ประมาท มีการเตรียมความพร้อมในเรื่องความปลอดภัยทั้งทางร่างกายและจิตใจ การใช้อุปกรณ์ วัสดุต่าง ๆ จะต้องระมัดระวังอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นได้ ต้องมีการแจ้งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระมัดระวัง หรือจัดอุปกรณ์ป้องกันเพื่อให้เกิดความปลอดภัย ในด้านจิตใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้ร่วมกิจกรรมก็เป็นเรื่องที่มีความสำคัญ การเข้าร่วมกิจกรรมแล้วผิดหวัง เกิดความรู้สึกคับข้องใจ ไม่สนุกหรือเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ เช่น มีการพ่ายแพ้หรือมีการได้เปรียบเกิดการเสียเปรียบในกิจกรรม ผู้นำจะต้องเป็นผู้แก้ไขและชี้แจงให้เกิดความรู้สึกที่ดีขึ้นยอมรับร่วมกันได้ จะต้องทำความเข้าใจ โน้มน้าวให้เกิดการยอมรับและให้อภัย สร้างกำลังใจ ชี้แจงให้เห็นถึงประโยชน์ของกิจกรรมทั้งทางตรงและทางอ้อมที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นทนาการ

5.5 ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมผู้นำกิจกรรมไปใช้สามารถปรับเปลี่ยนเพิ่มหรือลดเวลาในการจัดกิจกรรมได้อย่างยืดหยุ่นเพื่อให้นักเรียนไม่รู้สึกกดดันและเกิดความเบื่อหน่าย



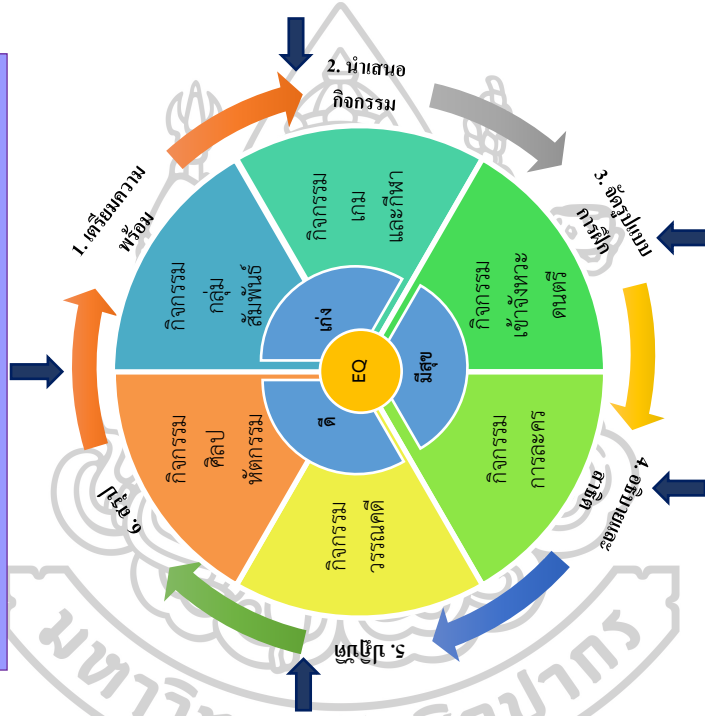
รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

หลักการของรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ

จากการศึกษาพบว่าความสำเร็จของคนนั้นไม่ใช่ว่ามาจากความฉลาดทางสติปัญญา (IQ) แต่ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) จะมีบทบาทต่อความสำเร็จในชีวิต ดังงานวิจัยของโกลแมน (Goleman, 1995) ที่เป็นการศึกษาชั้นมัธยมเกี่ยวกับความสำเร็จในการทำงาน โดยศึกษาจากบัณฑิตของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด เป็นการศึกษาในระยะยาวติดตามจนถึงวัยกลางคน พบว่าปัจจัยแห่งความสำเร็จในชีวิตทั้งในหน้าที่การงานและความสุขในชีวิตครอบครัว มาจากความฉลาดด้านสติปัญญาเพียง 20% ที่เหลืออีก 80% นั้นเป็นผลมาจากความฉลาดทางอารมณ์ เมื่อเป็นเช่นนี้จำเป็นต้องมีการศึกษาถึงการสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ให้มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ที่สามารถเผชิญในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งในการดำรงชีวิต การศึกษาในระดับต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ

เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านต่าง ๆ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม



เงื่อนไขการนำรูปแบบไปใช้

1. การจัดการกิจกรรมต้องคำนึงถึงความปลอดภัย
2. ความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์สำหรับจัดการกิจกรรม
3. คุณสมบัติของผู้ดำเนินกิจกรรมนันทนาการ
4. ความยืดหยุ่นของระยะเวลาในการจัดการกิจกรรม

ปัจจัยของการนำรูปแบบไปใช้

ศึกษาลักษณะทางกายภาพและวิถีชีวิตสภาพปัญหาให้่องแก่เสียก่อน ในการนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการไปใช้ก็จำเป็นต้องปรับปรุงการใช้ให้เหมาะสมตามบริบทโรงเรียน

ภาพที่ 5 แสดงรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1. เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานสภาพปัญหาความจำเป็น และแนวทางการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 2. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 3. เพื่อทดลองรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และประเมินผลการใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมที่สร้างขึ้น สรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานเพื่อรวบรวมไปเป็นแนวทางในการกำหนดนิยาม องค์ประกอบ พฤติกรรมบ่งชี้ในแต่ละองค์ประกอบและแนวทางในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ โดยทำการศึกษาสำรวจสภาพปัญหาและสาเหตุสำคัญของปัญหาและความจำเป็นที่ต้องการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยเทียบเคียงกับปัญหาที่พบในโรงเรียนวัดบางปะกอก เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น ตามกรอบของกรมสุขภาพจิต (2550: 35 - 36) ซึ่งจำแนกเป็นด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข พบว่านักเรียนที่มีปัญหาความฉลาดทางอารมณ์มีคะแนน น้อยกว่า 140 คะแนน ซึ่งเป็นคะแนนที่ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ จำแนกเป็นรายด้านดังนี้ ด้านความดี ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 87.5 ด้านเห็นใจผู้อื่น จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 64.58 และด้านความรับผิดชอบ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 77.08 ด้านความเก่ง ความสามารถในด้านมีแรงจูงใจ มุ่งมั่นพยายาม จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 70.83 ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหาจำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 81.25 และด้านมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 64.58 ด้านความสุข ความสามารถในด้านภูมิใจในตนเอง จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 79.17 ด้านความพึงพอใจในชีวิต จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 72.92 ความสงบสุขทางใจ จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 89.59 ผู้วิจัยเห็นว่าการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้นักเรียนมีความสุขกับการเรียน ทำให้นักเรียนมีภูมิคุ้มกันต่อการดำเนินชีวิตมีพฤติกรรมของการเป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข

ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาและเลือกกรอบในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ได้แก่ แนวคิดที่นำมาเป็นกรอบในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการ ได้จากการวิเคราะห์หลักการและขั้นตอนในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ 1. การศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการกำหนดรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม 2. การสร้างรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม 3. การทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม และ 4. การประเมินผลและปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

นอกเหนือจากข้อมูลด้านเอกสาร ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความชำนาญในการจัดกิจกรรมนันทนาการและผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา และการสนทนากลุ่มร่วมกับผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาแนวทางการจัดทำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2. ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมฯ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารแนวคิดทฤษฎี การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ และการสนทนากลุ่ม มาสร้างรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบประกอบด้วย 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 4) ปัจจัยในการนำรูปแบบไปใช้ 5) เงื่อนไขการนำรูปแบบไปใช้ โดยมีจำนวนและชื่อกิจกรรมนันทนาการที่จะนำไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 40 กิจกรรม แบ่งเป็นประเภท กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมเกมและกีฬา กิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมดนตรี กิจกรรมการละคร กิจกรรมวรรณคดี กิจกรรมศิลปะหัตถกรรม ได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน สามารถนำไปใช้ได้ ระยะเวลาทดลอง 8 สัปดาห์ ซึ่งจำแนกกิจกรรมให้สามารถส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี จำนวน 22 กิจกรรม ด้านเก่ง 36 กิจกรรม และด้านสุข 23 กิจกรรม ซึ่งในหลาย ๆ กิจกรรม ในกิจกรรมเดียวกันสามารถเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ได้ทุกด้าน บางกิจกรรมเสริมสร้าง 2 ด้าน และบางกิจกรรมเสริมสร้างเพียงด้านเดียว โดยการดำเนินการจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 5 กิจกรรม โดยจัดกิจกรรมในชั่วโมงโฮมรูม (Home Room) ในช่วงเช้าทุกวัน

3. การตรวจสอบรูปแบบโดยการนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการเข้าร่วมใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีคะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ (ได้ 145 คะแนน)

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการเข้าร่วมใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมหลังการเข้าร่วมกิจกรรม เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าคะแนนเฉลี่ยในแต่ละองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้าน มีผลดังนี้ ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นหลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นหลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นหลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรมนันทนาการทั้งโดยรวมและรายข้อ อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยรวม = 3.92) โดยพบว่า ข้อที่นักเรียนมีความพึงพอใจสูงสุดในการเข้าร่วมใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ ข้อ 11 การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนมีความเข้าใจบทบาทของผู้นำและผู้ตามที่ดี (ค่าเฉลี่ย = 4.14) รองลงมา คือ ข้อ 10 การเข้าร่วมกิจกรรมช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีความมั่นใจในตนเองยิ่งขึ้น (ค่าเฉลี่ย = 4.07) และข้อ 4 กิจกรรมทำให้นักเรียนมีความคิดและมีแนวทางการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ (ค่าเฉลี่ย = 4.03) ส่วนข้อที่นักเรียนมีความพึงพอใจน้อยที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย = 3.82 เท่ากัน ได้แก่ ข้อ 13 การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนรู้จักคิดและเสนอความคิดเห็นของตนได้อย่างเหมาะสม ข้อ 21 การเข้าร่วมกิจกรรมช่วยเสริมสร้างให้นักเรียนมีความคิดต้องการที่จะช่วยเหลือกันมากขึ้น และข้อ 28 การเข้าร่วมกิจกรรมไม่กระทบกับการเรียนและเวลาส่วนตัวของนักเรียน

การปรับปรุงกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมฯ ภายหลังจากการนำรูปแบบไปทดลองใช้มีการปรับปรุง 2 ประเด็น ได้แก่

1. เพิ่มเติมเนื้อหาคุณสมบัติของผู้นำกิจกรรมนันทนาการ และเทคนิคการนำกิจกรรมนันทนาการไปใช้ให้ประสบความสำเร็จ เพื่อให้เนื้อหาคู่มือกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมฯ มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น
2. ปรับเปลี่ยนเรื่องระยะเวลาในการทำกิจกรรมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญให้ผู้นำไปใช้สามารถปรับเวลาในการทำกิจกรรมให้เหมาะสมตามบริบทของแต่ละโรงเรียน

อภิปรายผลการวิจัย

การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีประเด็นสำคัญที่จะนำมาอภิปรายผลการวิจัยดังนี้

1. ข้อมูลพื้นฐานในการกำหนดนิยาม พฤติกรรมบ่งชี้ในแต่ละองค์ประกอบและแนวทางในการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ โดยปัญหาที่พบในโรงเรียนวัดบางปะกอก เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นตามกรอบของกรมสุขภาพจิต (2550: 35 - 36) ซึ่งจำแนกได้เป็นด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข พบว่า นักเรียนบางส่วนมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่า 140 คะแนน ซึ่งเป็นคะแนนที่ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ จึงเป็นมูลเหตุให้ผู้วิจัยมุ่งทำการศึกษาข้อมูลในการจัดกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนา รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม และนำไปทำการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับกลุ่มตัวอย่าง และทำการประเมินผล ปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ต่อไป โดยมีข้อมูลสนับสนุนเพิ่มเติม ได้แก่ การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความชำนาญในการจัดกิจกรรมนันทนาการและมีความรู้ความชำนาญด้านจิตวิทยา และจัดการสนทนากลุ่มร่วมกับผู้มีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาแนวทางการจัดทำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยในการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมนันทนาการนั้น ดนัย เนื่องจันทร์ (2554) ได้ศึกษาผลที่เกิดจากการใช้กิจกรรมนันทนาการต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอลำลูกกา จังหวัดลพบุรี โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองโดยรวม มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลการศึกษาของ ดนัย เนื่องจันทร์ ดังกล่าว ชี้ให้เห็นถึงพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์ที่มีแนวโน้มดีขึ้นหลังเข้าร่วมการทดลอง ซึ่งสนับสนุนการจัดทำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ เพื่อนำไปใช้ให้เกิดรูปธรรม นอกจากนี้ในงานวิจัยของ เกรียงไกร ยาม่วง (2554) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ ในปีการศึกษา 2552 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน โดยใช้แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า นักเรียน กลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ และเอก เอกสกุล (2551) ได้ศึกษาผลการการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความสามารถทางด้านอารมณ์ของนักฟุตบอลโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี พบว่าความฉลาดทางอารมณ์ของนักฟุตบอลรุ่นอายุ 14 - 16 ปี หลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการดีกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเป็นข้อยืนยันว่า ผลการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เข้าร่วมไปในทางที่ดี

2. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยนำข้อมูลพื้นฐานที่ได้จากการศึกษา มาเป็นแนวทางในการสร้างรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ และกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม และตรวจสอบหาค่าความเที่ยงของรูปแบบโดยผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วย ซึ่งองค์ประกอบของรูปแบบผู้วิจัยได้พัฒนาจากการทบทวนและสังเคราะห์แนวคิด การพัฒนารูปแบบ แนวคิดการจัดกิจกรรมนันทนาการ แนวคิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และแนวคิดการมีส่วนร่วม ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบดังนี้ 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 4) ปัจจัยในการนำรูปแบบไปใช้ และ 5) เงื่อนไขการนำรูปแบบไปใช้ ในส่วนกิจกรรมนันทนาการฯ มีจำนวนและชื่อกิจกรรมนันทนาการ ที่จะนำไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 40 กิจกรรม ใช้ระยะเวลาทดลอง 8 สัปดาห์ ซึ่งจำแนกกิจกรรมให้สามารถส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี จำนวน 22 กิจกรรม ด้านเก่ง 36 กิจกรรม และด้านสุข 23 กิจกรรม ซึ่งในหลายๆ กิจกรรม ในกิจกรรมเดียวกันสามารถเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ได้ทุกด้าน บางกิจกรรมเสริมสร้าง 2 ด้าน และบางกิจกรรมเสริมสร้างเพียงด้านเดียว ได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน สามารถนำไปใช้ได้ นอกจากนี้ผู้เชี่ยวชาญ ยังได้เสนอแนะเกี่ยวกับประเด็นเรื่องระยะเวลาในการจัดกิจกรรม ประเด็นเรื่องความปลอดภัยในการทำกิจกรรม ประเด็นผู้นำกิจกรรมนันทนาการ ผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงประเด็นต่าง ๆ ก่อนนำไปทดลองใช้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการจัดกิจกรรมนันทนาการของ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 30) ที่ว่ากิจกรรมนันทนาการส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมพฤติกรรมและพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคล ทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทั้งนี้ในการเลือกกิจกรรมนันทนาการ ได้คำนึงถึงความเหมาะสมตามวัยของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สอดคล้องหลักในการจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับคนวัยต่าง ๆ คนิต เขียววิชัย (2545: 34 - 37) ที่ว่า วัยรุ่น (อายุ 12 - 25 ปี) จะเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและอารมณ์ การเจริญเติบโตของร่างกายจะมากจนถึงจุดสูงสุด เป็นวัยที่ต้องการความมีอิสระ และต้องการค้นพบตัวเองว่ามีความสามารถอย่างไร ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการที่จัดให้กับเด็กในวัยนี้ควรเป็นกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาให้เด็กได้ค้นพบความสามารถของตนเอง และพัฒนาความสามารถในการใช้อวัยวะต่าง ๆ ให้มากที่สุด

กระบวนการพัฒนารูปแบบดังกล่าวมีการพัฒนาขึ้นอย่างเป็นระบบ มีการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสภาพปัญหา ความจำเป็นและแนวทางในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีการใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ทำให้ได้ข้อมูลที่มีความถูกต้องชัดเจนและพอเพียงที่จะนำมาเป็นข้อมูลในการพัฒนารูปแบบกิจกรรม โดยองค์ประกอบต่าง ๆ ของรูปแบบมีความสอดคล้องกับแนวคิดพัฒนารูปแบบของ

(ฉลองรัฐ อินทรีย์, 2550; เสนาะ กลิ่นงาม, 2551; เตือนใจ รักษาพงศ์, 2551; ทิศนา แคมมณี, 2551) ที่ว่า การพัฒนารูปแบบจะต้องคำนึงถึง แนวคิดทฤษฎีพื้นฐานที่นำมาพัฒนา หลักการวัตถุประสงค์ กระบวนการจัดกิจกรรม เงื่อนไขในการนำไปใช้ โดยองค์ประกอบได้จัดไว้อย่างเป็นระบบ ทำให้ รูปแบบกิจกรรมนั้นหนาแน่นการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีความถูกต้องชัดเจน สอดคล้องกับ สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา (2555) ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบเวลาว่างศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น พบว่า รูปแบบเวลาว่างศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นที่พัฒนาขึ้นเป็น จากการศึกษา วิเคราะห์และสังเคราะห์หลักการ แนวคิด ทฤษฎี และ รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเวลาว่างศึกษา และตรวจสอบคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งจากการ นำรูปแบบไปใช้พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษา ตอนต้นมีพัฒนาการด้านความสามารถและมีพฤติกรรม ที่เกี่ยวข้องกับความตระหนักในตนเอง ความตระหนักในเวลาว่าง ทศนคติการใช้เวลาว่าง การตัดสินใจ ที่เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมกิจกรรม นันทนาการในเวลาว่าง ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และทักษะการใช้เวลาว่างที่ดีขึ้น สอดคล้อง ภูฟ้า เสวกพันธ์ (2549) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาแบบโปรแกรมเน้นจิตศึกษาสำหรับเด็กที่มีความบกพร่อง ทางสติปัญญา โดยใช้กรณีศึกษา 1 คน จากสถาบันราชานุกูล ซึ่งเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทาง สติปัญญาในระดับปานกลาง อยู่ในกลุ่มดาวนุชอินโดรม เพศชาย อายุ 18 ปี ผู้วิจัยได้กำหนดหลักสูตร เน้นจิตศึกษา ประกอบด้วย 6 เนื้อหา ได้แก่ การตระหนักส่วนตนทางนันทจิต ความซาบซึ้งทาง นันทจิต ความมีอิสระในการ กำหนดเลือกด้วยตนเองทางนันทจิต การตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับการมี ส่วนร่วมทางนันทจิต ความรู้และการใช้แหล่งทรัพยากรธรรมชาติที่อำนวยความสะดวกทางนันทจิต และปฏิสัมพันธ์ทางสังคม จากนั้นผู้วิจัยได้นำรูปแบบ โปรแกรมไปใช้เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 2 ชั่วโมง โดยมีการวัดความสามารถและพฤติกรรม ของกรณีศึกษา ก่อนและหลังเข้ารับ บริการในหลักสูตรโปรแกรมเน้นจิตศึกษา ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบโปรแกรมเน้นจิตศึกษาสำหรับ เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีพัฒนาการความสามารถและ พฤติกรรม ที่เกี่ยวข้องดีขึ้น

3. ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาด ทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม อยู่ในเกณฑ์ปกติ ส่วนผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วม ใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม พบว่า นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและ รายด้านหลังการเข้าร่วมเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุข โดยพบว่าการเปรียบเทียบทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ คะแนนความฉลาดทาง อารมณ์ทั้ง 3 องค์ประกอบของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมนันทนาการสามารถใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียนได้ ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่เปิด โอกาสให้บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันมีการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ เปิดโอกาสให้แต่ละคนมีส่วนร่วมได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเองทำให้เกิดการเรียนรู้ลักษณะต่าง ๆ ของเพื่อนนำไปสู่การเข้าใจบุคคลอื่น และสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง เกิดความเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดการปรับตัวเข้าหากันตลอดทั้งมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นทัศนคติระหว่างกัน ทำให้นักเรียนสามารถรวบรวมกรอบความคิดมาใช้กับตนเอง นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการยังทำให้เกิดความร่วมมือต่าง ๆ เพื่อให้งานบรรลุเป้าหมาย เกิดสัมพันธภาพอันดีต่อกัน ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นทำให้นักเรียนมีความรู้สึกอันดีต่อตนเอง สอดคล้องกับคำกล่าวของ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 30) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมคุณภาพชีวิต กระบวนการนันทนาการช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนา อารมณ์ สุขภาพ ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพ ส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของกายและจิต และความสมดุลในการแบ่งเวลาทำงาน นันทนาการช่วยให้ลดความเครียดและความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออก เพิ่มพูนประสบการณ์สิ่งเหล่านี้ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคม ทุกระดับวัย ทุกเพศ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ คณิต เขียววิชัย (2554) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ และความสนใจในการทำกิจกรรมนันทนาการกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัย ศิลปากรวิทยา เขตพระราชวังสนามจันทร์ ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับความสนใจในการทำกิจกรรมนันทนาการประเภทการอ่านอยู่ในระดับปานกลาง กิจกรรมประเภทการดูทีวี อยู่ในระดับปานกลาง กิจกรรมประเภทการเล่นกีฬา จะอยู่ในระดับน้อย กิจกรรมประเภทการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง กิจกรรมประเภท กิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง กิจกรรมประเภทกิจกรรมพิเศษ อยู่ในระดับมาก และผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมนันทนาการกับความฉลาดทางอารมณ์พบว่ากิจกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กิจกรรมประเภทการอ่านจะมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง และสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กิจกรรมพิเศษมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภูฟ้า เสวกพันธ์ (2543: 74) เรื่องผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อพัฒนา เชาว์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ ละครและค่ายพักแรมและกลุ่มตัวอย่าง ที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม หลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีพัฒนาการ เฉลี่ยทางอารมณ์ดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ในด้านการควบคุมตนเอง ด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านความรับผิดชอบ ด้านการมีแรงจูงใจ

ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านสัมพันธภาพ ด้านภูมิใจ ตนเองและพอใจชีวิต ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีความเหมาะสมสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นนั้นมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง การที่จะทำให้การจัดกิจกรรมนันทนาการ เพื่อเสริมสร้างเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นให้ประสบผลสำเร็จได้นั้นจะต้องมีการให้ความร่วมมือจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องซึ่งสอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต (2543: 25) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ใช้ระยะเวลา อาศัยความร่วมมือร่วมใจ ของทุกฝ่าย พ่อแม่ ครู-อาจารย์จะต้องร่วมเรียนรู้และฝึกฝนด้วย เพราะความฉลาดทางอารมณ์เป็น ผลจากการมีปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์ทางสังคมและวัฒนธรรมร่วมกัน และการพัฒนาความฉลาด ทางอารมณ์ ส่วนหนึ่งจะเกิดจากการชี้แนะจากบุคคลต่าง ๆ นับตั้งแต่การอบรมเลี้ยงดู การสั่งสอน ของครูอาจารย์ อีกส่วนหนึ่งเกิดจากการสังเกต การเรียนรู้ซึมซับพฤติกรรมและความคิดความอ่าน เข้าสู่ตนเอง

การประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ แบบมีส่วนร่วม มีความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ ทั้งโดยรวมและรายข้อ อยู่ในระดับ มาก โดยพบว่า ข้อที่นักเรียนมีความพึงพอใจสูงสุดในการเข้าร่วมใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ ข้อ 11 การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนมีความเข้าใจบทบาทของผู้นำและผู้ตามที่ดีร่วมกิจกรรม ทำให้นักเรียนรู้จักคิดและเสนอความคิดเห็นของตนเองได้อย่างเหมาะสม ข้อ 21 การเข้าร่วมกิจกรรม ช่วยเสริมสร้างให้นักเรียนมีความคิดต้องการที่จะช่วยเหลือกันมากขึ้น และข้อ 28 การเข้าร่วมกิจกรรม ไม่กระทบกับการเรียนและเวลาส่วนตัวของนักเรียน สอดคล้องกับการสร้างชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นของสุมาลัย วงศ์เกษม (2549: 85) ที่นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมมีความ พึงพอใจต่อกิจกรรมโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนที่มีความพึงพอใจมากที่สุด คือเนื้อหากิจกรรมมีข้อคิดที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของนักเรียน และนักเรียนมีความสุขสนทนได้ที่เข้าร่วม กิจกรรม และสอดคล้องกับ ต่อสกุล สุกุลศิริชาติ (2549: 68) ได้ทำการศึกษาเรื่องสภาพและความ ต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาชลบุรี เขต 1 พบว่านักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ชลบุรี เขต 1 มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมนันทนาการ ด้านกิจกรรม โดยรวมอยู่ใน ระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการเพื่อเกิดประโยชน์มาก ยิ่งขึ้น ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และการพัฒนาทักษะชีวิตในด้านต่าง ๆ

การปรับปรุงกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมฯ ภายหลังจากการนำรูปแบบไปทดลอง ใช้มีการปรับปรุง 2 ประเด็น ได้แก่

1. เพิ่มเติมเนื้อหาคุณสมบัติของผู้นำกิจกรรมนันทนาการ และเทคนิคการนำกิจกรรม นันทนาการไปใช้ให้ประสบความสำเร็จ เพื่อให้เนื้อหาคู่มือกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมฯ มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

2. ปรับเปลี่ยนเรื่องระยะเวลาในการทำกิจกรรมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ให้นำไปใช้สามารถปรับเวลาในการทำกิจกรรมให้เหมาะสมตามบริบทของแต่ละโรงเรียน

จากผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ข้างต้น ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์และปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทเพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่สมบูรณ์และสามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ต่อไป ดังนั้นการส่งเสริมให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจึงเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับนักเรียนที่ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมและตนเองพึงพอใจเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง เพื่อส่งเสริมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สนองความต้องการด้านการออกกำลังกาย ความสนุกสนานเพลิดเพลิน พัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิต รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และที่สำคัญคือ ได้รับรู้ถึงคุณค่าและประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการด้วยตนเอง ทำให้มีเจตคติที่ดีต่อผู้อื่น และนำความรู้ ทักษะ ประสบการณ์และความสามารถของตนเองไปประกอบการดำเนินวิถีชีวิตอยู่ในสังคม อันจะส่งผลให้นักเรียนมีสุขภาพสมบูรณ์ ร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใสมีความฉลาดทางอารมณ์ คือเป็นคนดี คนเก่ง และสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1. กิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทุกกิจกรรม สามารถนำไปใช้ได้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่อายุ 12 - 15 ปี
2. การนำกิจกรรมไปใช้ควรต้องสร้างผู้นำที่มีความสามารถระดับดี เพื่อจะได้ดำเนินกิจกรรมบรรลุเป้าหมาย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีศึกษาพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะของนักเรียนในด้านอื่นด้วย เช่น ทักษะชีวิต ทักษะทางการเรียน เป็นต้น
2. ควรมีการต่อยอดการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมในบริบทอื่น ๆ เช่น การพัฒนาบุคลากรทางการศึกษา การพัฒนาชุมชน เป็นต้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรมพลศึกษา. (2557). **การใช้นันทนาการเพื่อพัฒนาจิตใจเด็กช่วงก้าวสู่วัยรุ่น. สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา.** กรุงเทพฯ: เอส.ออฟเซ็ทกราฟฟิคดีไซน์.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). **คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมสำหรับครู.** พิมพ์ครั้งที่ 4. นนทบุรี: โรงพิมพ์ ร.ส.พ.
- _____. (2544). **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์.** พิมพ์ครั้งที่ 4. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์ การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- _____. (2546). **คู่มือจัดกิจกรรมฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ สำหรับวัยรุ่น.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก.
- _____. (2550). **อิคิว: ความฉลาดทางอารมณ์ ฉบับปรับปรุง.** พิมพ์ครั้งที่ 4. นนทบุรี: สำนักพัฒนา สุขภาพจิต.
- กรรณิกา ชมดี. (2524). “การมีส่วนร่วมของประชาชนที่มีผลต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ: ศึกษาเฉพาะกรณี โครงการสารภีตำบลท่าช้าง อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี.” วิทยานิพนธ์ สศ.ม. (สังคมสงเคราะห์) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- กาญจณี ละอองทอง. (2548). “ความต้องการนันทนาการของพนักงานธนาคารเพื่อการเกษตรและ สหกรณ์การเกษตร กรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ วท.ม (การจัดการนันทนาการ) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เกรียงไกร ยาม่วง. (2554). “ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4 ในจังหวัดชัยภูมิ.” คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- คณิต เขียววิชัย. (2546). **การศึกษาปัจจัยคัดสรรทางสังคมเศรษฐกิจที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการชุมชนของประชากรในเขตภูมิภาคตะวันตกของประเทศไทย.** นครปฐม: สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์.
- _____. (2554). “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และความสนใจในการทำ กิจกรรมนันทนาการกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขต พระราชวังสนามจันทร์.” คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- _____. (2557). **หลักนันทนาการ.** นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- จรินทร์ ธาณีรัตน์. (2528). **นันทนาการชุมชน.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

- จันทร์ ผ่องศรี. (2531). **นันทนาการ**. เอกสารคำสอน. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2534). **นันทนาการ**. เอกสารคำสอน. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฉลองรัฐ อินทรีย์. (2550). “การพัฒนารูปแบบการจัดการความรู้ คณะพยาบาลศาสตร์. มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.” *วิทยานิพนธ์ดุขฎิบั้ตติต (การบริหารและพัฒนาศึกษา) มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*.
- ชมพูนุช ร่วมชาติ. (2548). “อนาคตภาพของหลักสูตรวิชาชีพครูในทศวรรษหน้า (พ.ศ.2550 – 2559).” *ปริญญาานิพนธ์ กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*.
- ช่อเพชร เบ้าเงิน. (2548). “การมีส่วนร่วมของครูในระบบการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดสุราษฎร์ธานี.” *รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี*.
- ชูชาติ พ่วงสมจิตร. (2540). “การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งเสริมและปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการมีส่วนร่วมของชุมชน กับโรงเรียนประถมศึกษา ในเขตปริมณฑลกรุงเทพมหานคร.” *วิทยานิพนธ์ ค.ด. (การบริหารการศึกษา) คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*.
- ชูชีพ ยาวพัฒน์. (2543). **นันทนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ดนุ จีระเดชากุล. (2542). **นันทนาการสำหรับเด็ก**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- दनัย เนื่องขันตรี. (2554). “ผลที่เกิดจากการใช้กิจกรรมนันทนาการต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอยะบาล จังหวัดลพบุรี.” *ปริญญาานิพนธ์ วท.ม (การจัดการนันทนาการ) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*.
- ต่อสกุล สกุลสิริชาติ. (2549). “สภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 1.” *ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร*.
- เตือนใจ รักษาพงษ์. (2551). “การพัฒนารูปแบบการจัดการความรู้เพื่อการบริหารงานวิชาการของสถานศึกษาขั้นพื้นฐานด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม.” *ดุขฎิบั้ตติต ศษ.ด. (บริหารการศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา*.
- ทัศนาศวสค์กดี. (2549). **ความสัมพันธ์ระหว่างสถานศึกษากับชุมชนตามแนวปฏิรูปการศึกษา**. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ทีศนา แชมมณี. (2551). **14 วิธีสอนสำหรับครูมืออาชีพ**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2554). **ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทพประสิทธิ์ กุศลวิชิตชัย. (2551). **เอกสารประกอบการสอนนันทนาการ**. กรุงเทพฯ: สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2547). **ความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา**. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: มติชน.
- นงพงา ลิ้มสุวรรณ. (2547). **เลี้ยงลูกถูกวิธี ชีวิตเป็นสุข**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: แพลนพรีนติ้งเพลส.
- นพรัตน์ สุทธิถกล. (2546). “ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง จังหวัดสมุทรปราการ.” ปรินญา นิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2538). **คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- บัญชากร แก้วส่อง. (2531). **รูปแบบทางสังคม - จิตวิทยาสำหรับการอธิบายการมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนา**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บำรุง แสณณรงค์. (2550). “การศึกษาการมีส่วนร่วมของครูในการดำเนินงานโรงเรียนวิถีพุทธ โรงเรียนประถมศึกษา สำนักงานเขตคลองสาน สังกัดกรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา).” บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประภา สุทธิเชษฐ. (2548). “การมีส่วนร่วมตัดสินใจในการดำเนินการประกันคุณภาพการศึกษาของครูโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรสงคราม.” สารนิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2545). **การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พนมศักดิ์ สวัสดิพงษ์. (2544). “นันทนาการ: การพัฒนาคุณภาพชีวิตจากรอย พระยุคลบาท.” **วารสารคณะพลศึกษา** 4, 1 (มกราคม – ธันวาคม 2544): 22.
- พิมพ์ปวีณ์ หนีพาล. (2552). “ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของประชาชนอายุระหว่าง 20 - 30 ปี ในเขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร.” ปรินญา นิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2550). **คู่มือการจัดกิจกรรมนันทนาการ**. กรุงเทพฯ: สำนักส่งเสริมและพัฒนา นันทนาการ สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

- พัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, สำนักงาน. (2551). **แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ.2550 - 2554)**. กรุงเทพฯ: สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- พระพงศ์ บุญศิริ. (2542). **นันทนาการและการจัดการ**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ไพบุลย์ คนเสี้ยม. (2547). “สภาพและปัญหาการมีส่วนร่วมของคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ในการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครนายก.” สารนิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภริดา วิริยวงศกร. (2547). “ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง.” วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การวัดและประเมินผล การศึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ภูฟ้า เสวกพันธ์. (2543). “ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัย.” วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2549). **การพัฒนารูปแบบโปรแกรมนันทนาการสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เมตต์ เมตต์การุญจิต. (2547). **การบริหารจัดการศึกษาแบบมีส่วนร่วม ประชาชนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและราชการ**. กรุงเทพฯ: บุ๊คพ้อยท์.
- รุ่งชัชดาพร เวหะชาติ. (2550). **การบริหารงานวิชาการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน**. สงขลา: ศูนย์หนังสือ มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- วณัฐพงศ์ เบญจพงศ์. (2557). “การพัฒนาโปรแกรมการจัดบริการนันทนาการบำบัดในชุมชนเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตคนพิการทางร่างกายและการเคลื่อนไหว.” ปริญญาโท ปร.ด. (การกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วริย์อร สุภัทรเกียรติ. (2546). **เด็กวัยร่นกับความรุนแรง**. คัดลอกจากสารสุขภาพจิต.
- วิณี ชิดเชิดวงศ์. (2545). **รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต ปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา**. ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว. (2557). “การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาการใช้เวลาว่างสำหรับเด็กในสถานสงเคราะห์.” ปริญญาโท ปร.ด. (การกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วีไลลักษณ์ แก้วจินดา. (2546). “สภาพและปัญหาการบริหารหลักสูตรสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตพื้นที่นำร่องปฏิรูปการศึกษาชลบุรี.” วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การบริหารการศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏราชชนครินทร์.

- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). **เขาวน้ออารมณ์ (EQ): ดัชนีความสุขและความสำเร็จของชีวิต**. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- ศศิธร เรียวชัยภูมิ. (2553). “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจริยธรรมกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบางกะปิ กรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศศินันท์ ศิริธาดากุลพัฒน์. (2551). “การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างทักษะทางสังคมและความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่มีความสามารถพิเศษ.” วิทยานิพนธ์ การศึกษาดุษฎีบัณฑิต (การศึกษาพิเศษ) บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2549). **การมีส่วนร่วมของชุมชนในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของเกาะช้างจังหวัดตราด**. กรุงเทพฯ: บุญศิริการพิมพ์.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2542). **จิตวิทยาการศึกษาแนวคิด: ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2542). **นันทนาการชุมชนและโรงเรียน**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2544). **นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สวณีย์ วีระพันธุ์. (2546). “การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น.” วิทยานิพนธ์ วท.ม. (เทคโนโลยีวิจัยการศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สิทธิ์ ธีรสรณ์. (2552). **เทคนิคการเขียนรายงานวิจัย**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2548). **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุมาลัย วงศ์เกษม. (2548). “การสร้างชุดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น.” วิทยานิพนธ์จิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554). “แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (2555 - 2559).” สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สำนักงานปฏิรูปการศึกษา. (2545). **ปัญหาปฏิรูปการศึกษาแนวทางสู่การปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี
- สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา. (2555). **การพัฒนาแบบเวลาว่างศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

- สำนักวิเคราะห์ผลกระทบสิ่งแวดล้อม. (2556). **แนวทางการมีส่วนร่วมของประชาชนและการประเมินผลกระทบสิ่งแวดล้อมทางสังคมในกระบวนการวิเคราะห์ผลกระทบสิ่งแวดล้อม.** (online). www.onep.go.th/eia.
- เสนาะ กลิ่นงาม. (2551). **การพัฒนารูปแบบการจัดการความรู้ในมหาวิทยาลัยราชภัฏ.** กรุงเทพฯ: สำนักหอสมุดกลาง. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์ และคนอื่น ๆ. (2541). **การกระจายอำนาจบริหารและการจัดการศึกษา.** ถ่ายเอกสาร.
- เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์. (2537). **ปัญหาและแนวโน้มเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมของประชาชนในการบริหารการศึกษา.** ประมวลชุดวิชาสัมมนาปัญหาแนวโน้มทางการบริหารการศึกษาหน่วยที่ 7. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- เสาวนีย์ เสนาสุ. (2532). **งานอาสาศรัทธาและกิจกรรมเยาวชน.** กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร. (2544). **EQ with Thai SMILE การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทย ๆ.** พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: มิตรนราการพิมพ์.
- อมรพรรณ ประจันตวนิชย์. (2550). “ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในการทำงานและปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในการประกันคุณภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.” **ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (วิจัยและสถิติทางการศึกษา)** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรุโณทัย คำเครื่อง. (2545). “ความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านมะแกง อำเภอแม่เฒ่าจังหวัดเชียงใหม่.” **การค้นคว้าอิสระ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- อัจฉรา สุขารมณ และอรพินทร์ ชูชม (2548). “โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกสำหรับเยาวชนไทยเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี.” **วารสารพฤติกรรมศาสตร์ 11, 1 (กันยายน): 19 - 34.**
- อัจฉราวดี ศรีแย้ม. (2552). “ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนศรียานุสรณ์จังหวัดจันทบุรี.” **วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา)** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). **จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว.** กรุงเทพฯ: เฟื่องฟ้า ปรินต์ติ้ง
- อุไร สุมาริธรรม. (2545). **จิตวิทยาวัยรุ่น.** กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เอก เอกสกุล. (2551). “ผลการใช้โปรแกรมสนับสนุนทางการที่มีต่อการพัฒนาความสามารถทางด้านอารมณ์ของนักฟุตบอลโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี.” **ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ)** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

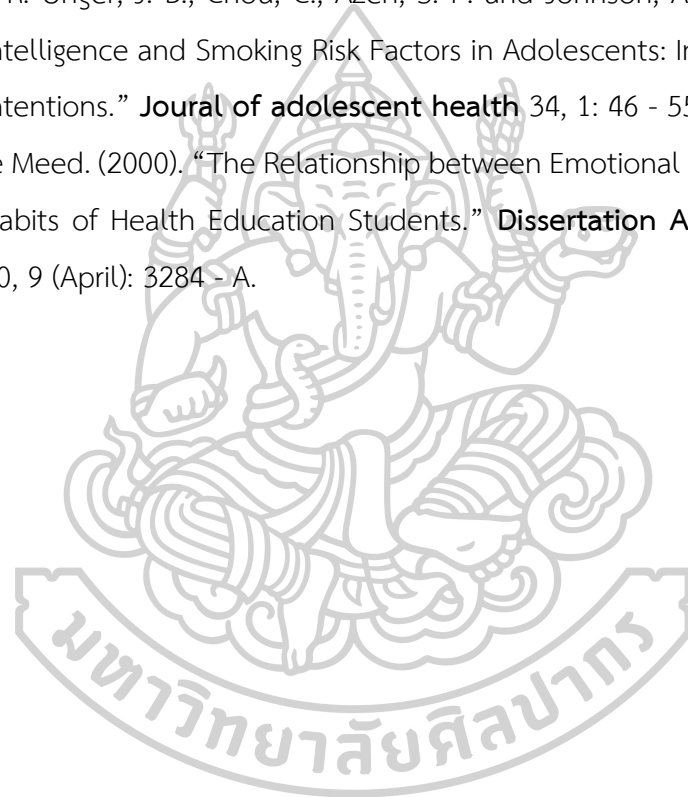
เอนก หงษ์ทองคำ. (2542). **นันทนาการกับสังคม**. เอกสารประกอบการสอนนันทนาการกับสังคม.
กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ภาษาต่างประเทศ

- Anderson, T. P. (1999). "Using Models of Instruction." In C. R. Drill and A. J. Romiszowsky (eds.), **Instructional development paradigms**. New Jersey: Educational Publication.
- Arends, R. (1999). **Classroom instruction and management**. New York: McGraw - Hill.
- Brackett, M. A., Mayer, J. D. and Warner, R. M. (2004). "Emotional intelligence and its relation to everyday behavior." **Personality and Individual Differences** 36, 6: 1387 - 1402.
- Cohen, J. M. and Uphoff, N. Rural. (1980). **Development Participation: Concept and Measure for Project Design Implementation and Evaluation**. New York: Cornell University.
- Curtis, J. R. (2000). "Communication with patients and their families about advance care planning and end-of-life care." **Respiratory Care** 45, 11: 32.
- Davies, I. K. (1971). **The management of learning**. London: McGraw - Hill.
- Daw Dah. (2000). "Assessing Emotion intelligence: Recreation." **Dissertation Abstracts international**.
- Garg, P. and Rastogi, R. (2009). "Emotional Intelligence and Stress Resiliency: A Relationship Study." **International Journal of Educational Administration** 1, 1: 1 - 16.
- Goleman, D. (1995). **Emotion Intelligence**. New York: Bantan Book.
- _____. (1998). **Working with Emotional Intelligence**. New York: Bantam Books.
- Good, C. V. (1973). **Dictionary of education**. 3rd ed. New York: McGraw - Hill.
- Gunter, M. A., Estes, T. H., and Schwab, J. H. (1996). **Instruction: a models approach**. Boston: Allyn and Bacon.
- Harrow. A. (1972). **A taxonomy of the psychomotor domain: A guide for developing behavioral objective**. New York: Longman.

- Hayashi, A. and Ewert, A. (2006). "Outdoor leaders' emotional intelligence and transformational leadership." **Journal of Experiential Education** 28, 3: 222 - 242.
- Holbrook, W. L. (1997). "WA Study of the Relationships between Emotional Abstracts International." **Secord** 58, 1: 15 - 16.
- Jenkins, J. M. and Pigram, J. J. (2003). **Encyclopedia of Leisure and Outdoor Recreation**. NY: Routledge.
- Joyce, B. and Weil, M. (2000). **Model of Teaching**. 6th ed. Boston: Allyn and Bacon.
- _____. (2004). **Model of Teaching**. 7th ed. Boston: Allyn and Bacon.
- Keeves, P. J. (1988). **Educational research, Methodology and measurement: An international handbook**. Oxford: Pergamum Press.
- Kemp, J., Morrison, G. and Ross, S. (1998). **Designing Effective Instruction**. New York: Macmillan College Publishing Company.
- Kruse, Kevin. (2008). **Introduction to Instructional Design and the ADDIE Model**. Accessed October 15, 2008. Available from http://www.transformative designs.com/id_systems.html.
- Mayer, J. D., Salovey, P. and Caruso D. R. (2001). **Emotion intelligence test (MSCEIT)**. Toronto, Ontario: Multi-Health Systems.
- Owens, R. G. (1995). **Organization behavior in education**. 5th ed. Boston: Allyn & Bacon
- Parker, J. D. A., Hogan, M. J., Eastabrook, J. M., Oke, A. and Wood, L. M. (2006). "Emotional intelligence and student retention: Predicting the successful transition from high school to university." **Personality and Individual Differences** 41, 7: 1329 - 1336.
- Raj, Madhu. (1996). **Encyclopaedic Dictionary of Psychology and Education**. Volum 3 (M-Z) New Delhi: ANMOL Publications PVT.
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., Mastoras, S. M., Beaton, L. and Osborne, S. E. (2012). "Relationships of personality, affect, emotional intelligence and coping with student stress and academic success: Different patterns of association for stress and success." **Learning and Individual Differences** 22, 2: 251 - 257.
- Saylor, J. and others. (1981). **Curriculum Planning for Better Teaching and Learning**. Japan: Holt - Saunders International Edition.

- Simpson, D. (1972). **Teaching physical education: A system approach**. Boston: Houghton Mufflin Co.
- Steiner, E. (1988). **Methodology of theory building**. Sydney: Educology Research Associates.
- Trinidad, D. R. and Johnson, C. A. (2002). "The association between emotional intelligence and early Adolescent tobacco and alcohol use." **Personality and Individual Differences** 32, 1: 95 - 105.
- Trinidad, D. R. Unger, J. B., Chou, C., Azen, S. P. and Johnson, A. (2004). "Emotional Intelligence and Smoking Risk Factors in Adolescents: Interactions on Smoking Intentions." **Journal of adolescent health** 34, 1: 46 - 55.
- Yates, Joyce Meed. (2000). "The Relationship between Emotional Intelligence and Health Habits of Health Education Students." **Dissertation Abstracts International** 60, 9 (April): 3284 - A.





ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยศิลปากร



ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิให้ข้อมูลการสัมภาษณ์ การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์
ผู้เชี่ยวชาญที่ความรู้ความชำนาญด้านกีฬาและนันทนาการ
2. รองศาสตราจารย์ ดร.วินัย พูลศรี
ผู้เชี่ยวชาญที่ความรู้ความชำนาญด้านกีฬาและนันทนาการ
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน
3. ดร.พิมพ์ ม่วงศิริธรรม
ผู้เชี่ยวชาญที่ความรู้ความชำนาญด้านกีฬาและนันทนาการ
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ดร.สุนทรตรี นิมนต์พันธ์
ผู้เชี่ยวชาญที่ความรู้ความชำนาญด้านกีฬาและนันทนาการ
อาจารย์ประจำภาควิชา นันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธีระชน พลโยธา
ผู้เชี่ยวชาญที่ความรู้ความชำนาญด้านจิตวิทยา
อาจารย์ประจำภาค วิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญที่ความรู้ความชำนาญด้านกีฬาและนันทนาการเกี่ยวกับเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2. ประเด็นสนทนากลุ่ม (Focus Group Guideline) ผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการการเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

3. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น

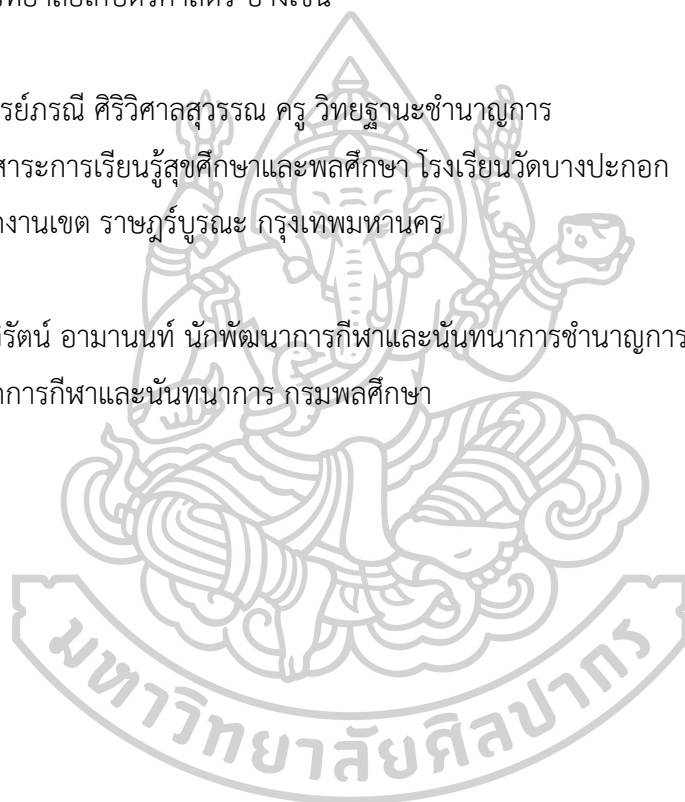
4. แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณาธิป จิระสัญญาณสกุล
อาจารย์ประจำภาควิชาศึกษาทั่วไป คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ตะวันออก วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วาทีร้อยตรี สาคร แก้วสมุทร
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
3. อาจารย์สุทธิพงษ์ ศิริชัยวัฒนา ครูวิทยฐานะชำนาญการพิเศษ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนวัดบางปะกอก
สำนักงานเขต ราชบุรีบูรณะ กรุงเทพมหานคร

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

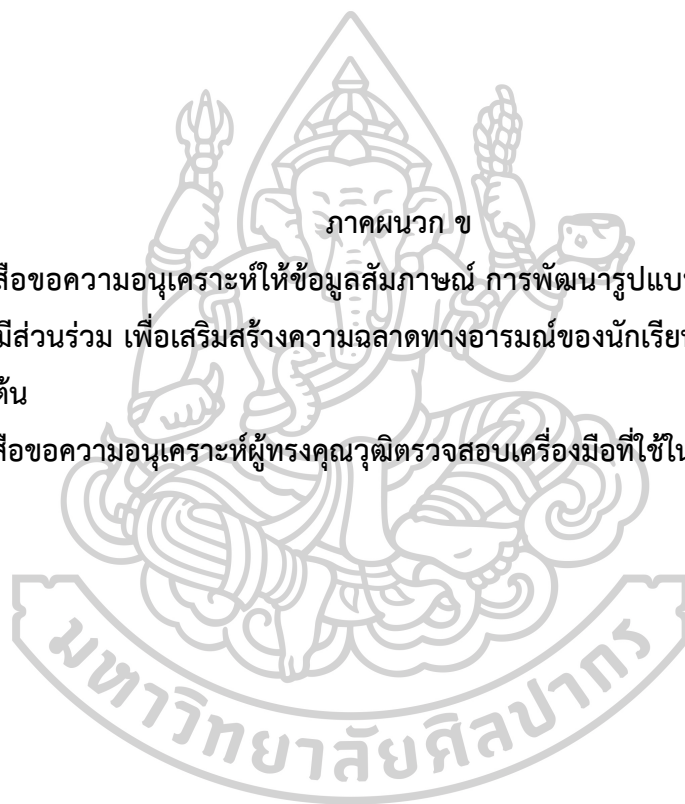
โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1. ดร.ปวีณา ยอดสิน
อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน
2. อาจารย์ภรณ์ ศิริวิศาลสุวรรณ ครู วิทยฐานะชำนาญการ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนวัดบางปะกอก
สำนักงานเขต ราชบุรีบูรณะ กรุงเทพมหานคร
3. นายวิรัตน์ อามานนท์ นักพัฒนาการกีฬาและนันทนาการชำนาญการ
สำนักการกีฬาและนันทนาการ กรมพลศึกษา



ภาคผนวก ข

1. หนังสือขอความอนุเคราะห์ให้ข้อมูลสัมภาษณ์ การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



ที่ ศธ 6806/ ๒๓๕๖



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
22 ถนนบรมราชชนนี ดลิ่งชั้น
กรุงเทพฯ 10170

๒ กันยายน 2560

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการให้ข้อมูลโดยการสัมภาษณ์

เรียน รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพูนท์

ด้วย นายเก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว นักศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น” มีความประสงค์จะขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการให้ข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ในเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้ประกอบการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าว

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาตามที่เห็นสมควร ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ทางการศึกษา และหากท่านประสงค์จะขอทราบรายละเอียดเพิ่มเติม บัณฑิตวิทยาลัย ขออนุญาตให้ นายเก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว โทรศัพท์ 095-110-9981 เป็นผู้ประสานงานกับท่านโดยตรงต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปานใจ ธารทัศน์วงศ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ดลิ่งชั้น

โทรศัพท์ 0-2849-7502

โทรสาร 0-2849-7503

ที่ ศธ 6806/ ๕๓๕๕



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
22 ถนนบรมราชชนนี ดลิ่งชั้น
กรุงเทพฯ 10170

15 กันยายน 2560

เรื่อง ขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญในการให้ข้อมูลกับนักศึกษาโดยการสัมภาษณ์

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน

ด้วย นายเก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว นักศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น” มีความประสงค์จะขอข้อมูลจาก รองศาสตราจารย์ ดร.วินัย พูลศรี โดยการสัมภาษณ์ ในเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร จึงขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.วินัย พูลศรี บุคลากรในสังกัดของท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการให้ข้อมูลกับนักศึกษาโดยการสัมภาษณ์ และหากท่านประสงค์ จะขอทราบรายละเอียดเพิ่มเติม บัณฑิตวิทยาลัย ขออนุญาตให้ นายเก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว โทรศัพท์ 095-110-9981 เป็นผู้ประสานงานกับท่านโดยตรงต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้ รองศาสตราจารย์ ดร.วินัย พูลศรี เป็นผู้ให้ข้อมูลกับ นักศึกษาด้วย จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปานใจ ธารทัศนวงศ์)

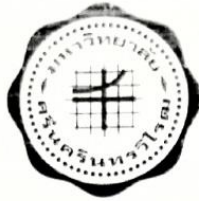
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ดลิ่งชั้น

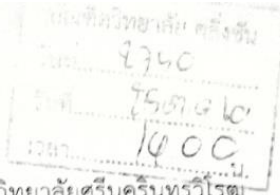
โทรศัพท์ 0-2849-7502

โทรสาร 0-2849-7503

ที่ ศธ ๖๙๐๗/๒๔๕๔



คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
๖๓ หมู่ ๗ ถนนรังสิต-นครนายก
ต.องครักษ์ อ.องครักษ์ จ.นครนายก ๒๖๑๒๐



๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๐

เรื่อง อนุญาตให้บุคลากรเป็นผู้เชี่ยวชาญในการให้ข้อมูลกับนักศึกษาโดยการสัมภาษณ์
เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อ้างถึง หนังสือบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร ที่ ศธ ๖๘๐๖/๔๓๕๙ ลงวันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๖๐

ตามหนังสือที่อ้างถึง บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร ขอเชิญ อาจารย์ ดร.พิมพ์พาม่วงศิริธรรม เป็นผู้เชี่ยวชาญในการให้ข้อมูลกับนักศึกษาโดยการสัมภาษณ์ของนายเก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น” ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิจารณาแล้วอนุญาตให้อาจารย์ ดร.พิมพ์พาม่วงศิริธรรม เป็นผู้เชี่ยวชาญในการให้ข้อมูลกับนักศึกษารายดังกล่าวโดยการสัมภาษณ์
จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สนธยา สีละมardt)
คณบดีคณะพลศึกษา ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

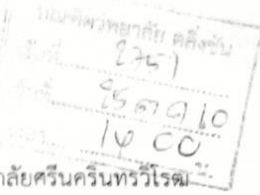
สำนักงานคณบดีคณะพลศึกษา
โทร. ๐ ๒๖๔๙ ๕๐๐๐ ต่อ ๒๒๕๑๑
โทรสาร ๐ ๒๖๔๙ ๕๗๖๙

๓/๒
๖
๓/๒
Handwritten signature and date 27/10/2020

ที่ ศธ ๖๙๐๗/๒๕๖๒



คุณแก้วทอง เก่งใจทวี



คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
๖๓ หมู่ ๗ ถนนรังสิต-นครนายก
ต.องครักษ์ อ.องครักษ์ จ.นครนายก ๒๖๑๒๐

๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๐

เรื่อง อนุญาตให้บุคลากรเป็นผู้เชี่ยวชาญในการให้ข้อมูลกับนักศึกษาโดยการสัมภาษณ์

เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อ้างถึง หนังสือบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร ที่ ศธ ๖๘๐๖/๔๓๕๙ ลงวันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๖๐

ตามหนังสือที่อ้างถึง บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร ขอเชิญ อาจารย์ ดร.สุนทรตรี นิมเนตพันธ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญในการให้ข้อมูลกับนักศึกษาโดยการสัมภาษณ์ของนายเก่งกาจ เก่งใจแก้ว หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาารูปแบบกิจกรรม นันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น” ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิจารณาแล้วอนุญาตให้อาจารย์ ดร.สุนทรตรี นิมเนตพันธ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญในการให้ข้อมูลกับนักศึกษารายดังกล่าวโดยการสัมภาษณ์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สนธยา สีละมาด)

คณบดีคณะพลศึกษา ปฏิบัติการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สำนักงานคณบดีคณะพลศึกษา

โทร. ๐ ๒๖๔๙ ๕๐๐๐ ต่อ ๒๒๕๑๑

โทรสาร ๐ ๒๖๔๙ ๕๗๖๙

ML

u

ส) งามใจทวี,
Kasidewthongjai.nimble
Sing Sunthorntri
27 Oct 60

ที่ ศธ 6806/ ๗๓๖3



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
22 ถนนบรมราชชนนี ดลิ่งชั้น
กรุงเทพฯ 10170 .

15 กันยายน 2560

เรื่อง ขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน คณบดีคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจักรพงษภูวนารถ

ด้วย นายเก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว นักศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น” และจำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร จึงขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณาธิป จิระสัญญาณสกุล บุคลากรในสังกัดของท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้กับนักศึกษา โดยการตรวจค่าคุณภาพดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์และประเด็นสนทนากลุ่ม เพื่อนักศึกษาจะได้นำข้อเสนอแนะที่ได้ไปปรับปรุงคุณภาพเครื่องมือการวิจัยให้มีความเหมาะสมในการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณาธิป จิระสัญญาณสกุล เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้กับนักศึกษาต่อไปด้วย จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปานใจ ธารทัศน์วงศ์)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ดลิ่งชั้น

โทรศัพท์ 0-2849-7502

โทรสาร 0-2849-7503

ที่ ศธ 6806/ ๒๓๕๒



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
22 ถนนบรมราชชนนี ดลิ่งชั้น
กรุงเทพฯ 10170

15 กันยายน 2560

เรื่อง ขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

ด้วย นายเก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว นักศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น” และจำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร จึงขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ว่าที่ร้อยตรี สากร แก้วสมุทร บุคลากรในสังกัดของท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้กับนักศึกษา โดยการตรวจค่าคุณภาพดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์และประเด็นสนทนากลุ่ม เพื่อนักศึกษาจะได้นำข้อเสนอแนะที่ได้ไปปรับปรุงคุณภาพเครื่องมือการวิจัยให้มีความเหมาะสมในการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ว่าที่ร้อยตรี สากร แก้วสมุทร เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้กับนักศึกษาต่อไปด้วย จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปานใจ ธารทัศนวงศ์)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ดลิ่งชั้น

โทรศัพท์ 0 -2849-7502

โทรสาร 0-2849-7503

ที่ ศธ 6806/ ๔๓๕๔



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
22 ถนนบรมราชชนนี ดลิ่งชั้น
กรุงเทพฯ 10170

๑๕ กันยายน 2560

เรื่อง ขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบางปะกอก

ด้วย นายเก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว นักศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น” และจำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร จึงขอเรียนเชิญ นายสุทธิพงษ์ ศิริชัยวัฒนา ครูชำนาญการพิเศษ บุคลากรในสังกัดของท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้กับนักศึกษา โดยการตรวจค่าคุณภาพดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์และประเด็นสนทนากลุ่ม เพื่อนักศึกษาจะได้นำข้อเสนอแนะที่ได้ไปปรับปรุงคุณภาพเครื่องมือการวิจัยให้มีความเหมาะสมในการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้ นายสุทธิพงษ์ ศิริชัยวัฒนา ครูชำนาญการพิเศษ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้กับนักศึกษาต่อไปด้วย จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปานใจ ธารทัตสนวงศ์)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ดลิ่งชั้น

โทรศัพท์ 0-2849-7502

โทรสาร 0-2849-7503

ที่ ศธ 6806/ 1๕๖๖



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
22 ถนนบรมราชชนนี ดลิ่งชั้น
กรุงเทพฯ 10170

|| เมษายน 2561

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.ปิวิภา ยอดสิน

ด้วย นายเก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว นักศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้สร้างเครื่องมือวิจัยเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น” และจำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจเครื่องมือวิจัย

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ เครื่องมือวิจัยให้กับนักศึกษาดังกล่าว เพื่อนักศึกษาจะได้นำข้อเสนอแนะที่ได้ไปปรับปรุงคุณภาพการทำ วิทยานิพนธ์ให้มีความเหมาะสมต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปานใจ ธารทัศนวงศ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ดลิ่งชั้น

โทรศัพท์ 0 -2849-7502

โทรสาร 0-2849-7503

ที่ ศธ 6806/ ๒๗๗



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
22 ถนนบรมราชชนนี ดลิ่งชั้น
กรุงเทพฯ 10170

|| เมษายน 2561

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวภรณี ศิริวิศาลสุวรรณ

ด้วย นายเก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว นักศึกษาระดับปริญญาโท บัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้สร้างเครื่องมือวิจัยเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น” และจำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจเครื่องมือวิจัย

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ เครื่องมือวิจัยให้กับนักศึกษาดังกล่าว เพื่อนักศึกษาจะได้นำข้อเสนอแนะที่ได้ไปปรับปรุงคุณภาพการทำ วิทยานิพนธ์ให้มีความเหมาะสมต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปานใจ ธารทัศน์วงศ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ดลิ่งชั้น

โทรศัพท์ 0 -2849-7502

โทรสาร 0-2849-7503

ที่ ศธ 6806/ 1678



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
22 ถนนบรมราชชนนี ดลิ่งชั้น
กรุงเทพฯ 10170

|| เมษายน 2561

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน นายวิรัตน์ อามานนท์

ด้วย นายเก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาพัฒนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้สร้างเครื่องมือวิจัยเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น” และจำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจเครื่องมือวิจัย

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ เครื่องมือวิจัยให้กับนักศึกษาดังกล่าว เพื่อนักศึกษาจะได้นำข้อเสนอแนะที่ได้ไปปรับปรุงคุณภาพการทำ วิทยานิพนธ์ให้มีความเหมาะสมต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปานใจ ธารทศนวงศ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ดลิ่งชั้น

โทรศัพท์ 0 -2849-7502

โทรสาร 0-2849-7503



ภาคผนวก ค

คู่มือการใช้รูปแบบจัดกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม
สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

คำชี้แจง

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการนี้ ทดลองใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเรื่อง “การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมีวัตถุประสงค์ในการวิจัย ได้แก่

1. เพื่อหารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมที่เหมาะสมในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2. ทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อปรับปรุงและพัฒนา รูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

3. ประเมินผลการใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ

3.1 เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ

3.2 เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลองใช้โปรแกรมกิจกรรม ได้แก่ นักเรียนระดับระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนวัดบางปะกอก สังกัดสำนักงานเขตราชบุรีบูรณะ กรุงเทพมหานคร ที่ศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 40 คน ระยะเวลาทำการทดลอง 8 สัปดาห์ ทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ จำนวน 40 กิจกรรม โดยผู้วิจัยและคณะเป็นผู้ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง สัปดาห์ละ 5 กิจกรรม และทำการประเมินผลก่อนหลังเสร็จสิ้นการทดลองโดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อสรุปผลการทดลองและพัฒนา รูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ต่อไป

นายเก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว

ผู้วิจัย

รายละเอียดของรูปแบบกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นรูปแบบที่ใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นแนวทางในการพัฒนาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ให้ ประกอบด้วย 1) หลักการและเหตุผล 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ 3) ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 4) ปัจจัยการนำรูปแบบไปใช้ 5) เงื่อนไขในการนำไปใช้ โดยมีกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 40 กิจกรรม

1. หลักการ

รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์นั้นผู้วิจัยได้พัฒนาอยู่บนพื้นฐานของการนำกิจกรรมนันทนาการมาสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เนื่องจากผลการศึกษาเอกสารแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่นำไปพบกับความสำเร็จในชีวิตอย่างแท้จริง ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ฝึกฝนเพิ่มพูนทักษะได้และส่งผลดีทั้งเด็กและผู้ใหญ่ให้เป็นคนพบกับความสำเร็จทั้งด้านชีวิตส่วนตัวและการทำงาน เพราะความฉลาดทางอารมณ์มิได้ถูกกำหนดมาจากพันธุกรรม และไม่ได้พัฒนาสมบูรณ์ตอนวัยเด็กเหมือนความฉลาดทางสติปัญญาหากแต่สามารถพัฒนาได้โดยการเรียนรู้ตลอดเวลาอย่างไรก็ดีเป็นที่ยอมรับกันว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นส่วนสำคัญในการดำรงชีวิตของบุคคล นักจิตวิทยามีความเห็นว่าการเรียนควรมีบทบาทในการส่งเสริมให้เด็กมีทักษะด้านความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับความฉลาดทางสติปัญญา เพราะผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ก็คือ การรู้จักควบคุมตนเอง การเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น และความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความสามารถพื้นฐานเหล่านี้เป็นสิ่งจำเป็นที่ควรปลูกฝังเพื่อความเจริญรุ่งเรืองของสังคม ด้วยเหตุนี้ความฉลาดทางอารมณ์จึงมีความสำคัญเท่าเทียมกับความฉลาดทางสติปัญญาในทุกสถานการณ์ของชีวิต และมีค่าควรแก่การปลูกฝังให้กับทุกคนในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของโกลแมน (Goleman, 1995) ที่เป็นการศึกษาย้อนหลังเกี่ยวกับ ความสำเร็จในการทำงาน โดยศึกษาจากบัณฑิตของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดที่เรียนในช่วงปี ค.ศ. 1940 จำนวน 95 คน เป็นการศึกษาระยะยาวติดตามจนถึงวัยกลางคน พบว่า บัณฑิตที่จบการศึกษาและ ได้คะแนนสูงมักไม่ค่อยประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งในด้านหน้าที่การงานและความสุขในชีวิต ครอบครัว เมื่อเปรียบเทียบกับบัณฑิตที่ได้คะแนนต่ำกว่า เพราะเขาไม่มีความพอใจในชีวิต ไม่มีความสุขในการคบเพื่อนและความสัมพันธ์กับผู้อื่น นอกจากนี้โกลแมนยังกล่าวอีกว่า คนที่มี สติปัญญาสูงหรือคนที่เรียนเก่งสามารถรู้วิธีการที่จะทำคะแนนสอบให้

ได้สูง แต่ไม่สามารถจัดการ กับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ ด้วยเหตุนี้ความฉลาดทางอารมณ์จึงมีความสำคัญเท่าเทียมกับความฉลาดทางสติปัญญาในทุกสถานการณ์ของชีวิต และมีค่าควรแก่การปลูกฝังให้กับทุกคนในสังคม และจากการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาของวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นมีปัญหาด้านพฤติกรรมความรุนแรงทะเลาะวิวาท จากข้อมูลเกี่ยวกับความรุนแรงของวัยรุ่นไทย พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพพบว่า วัยรุ่นถูกข่มขู่ด้วยวาจาหรือทำร้ายร่างกายร้อยละ 6.5 อยู่ในเหตุการณ์ที่มีการต่อสู้ทำร้ายร่างกายร้อยละ 26.6 ด้านภาวะซึมเศร้า/พฤติกรรมฆ่าตัวตาย พบว่าวัยรุ่นร้อยละ 5.3 เคยรู้สึกเศร้า หมัดหวังในชีวิตนาน 2 สัปดาห์ เคยคิดจะฆ่าตัวตายมากกว่า 2 ครั้ง ร้อยละ 3.2 ด้านพฤติกรรมการใช้สิ่งเสพติด พบว่าวัยรุ่นร้อยละ 10.1 เคยสูบบุหรี่ โดยกลุ่มอายุ 13-16 ปี พบมากที่สุดถึงร้อยละ 73.4 สาเหตุการสูบบุหรี่ส่วนใหญ่สูบตามเพื่อน ร้อยละ 80.5 อายากลอง ร้อยละ 11.5 เครียด ร้อยละ 3.7 การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ พบว่าวัยรุ่น ร้อยละ 19.8 เคยดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยดื่มเนื่องในโอกาสงานสังสรรค์ ถึงร้อยละ 89.6 ทุกข์ใจ/เครียด ร้อยละ 9.5 ด้าน พฤติกรรมทางเพศ พบว่า วัยรุ่นร้อยละ 5.5 เคยมีเพศสัมพันธ์กับต่างเพศ ร้อยละ 87.3 เพศเดียวกัน ร้อยละ 4.9 ทั้งสองรูปแบบ ร้อยละ 7.8 โดยปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่น คือ เพศ อายุ ลำดับบุตร ระดับการศึกษา ผลการเรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับอาจารย์ การอยู่อาศัย ลักษณะครอบครัว สถานภาพสมรสของบิดามารดา รายได้ ของครอบครัว ความสัมพันธ์กับบิดามารดา (กรมสุขภาพจิต, 2549: 26-34) ซึ่งเมื่อผู้วิจัยสำรวจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีพฤติกรรมในการควบคุมอารมณ์ของตนเองน้อย และจากการสำรวจแบบบันทึกพฤติกรรมของนักเรียนที่มีปัญหาของฝ่ายปกครองและการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นครูแนะแนว พบว่า ชั้นมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นชั้นที่มีการเชิญผู้ปกครองมาพบมากกว่าชั้นอื่น ๆ ไม่ค่อยสนใจในการเรียน ขาดความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย ไม่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมของทางโรงเรียน และการหนีเรียน การขาดความมั่นใจ ไม่กล้าแสดงออก เป็นต้น ดังที่ อุไร สุมาริธรรม (2545: 96) กล่าวว่า การที่วัยรุ่นไม่ประสบความสำเร็จ ด้านการเรียนอาจมีสาเหตุมาจากการเลือกเรียนตามเพื่อน การมีปัญหาด้านเซาว์ปัญญาเรียนรู้ได้ช้า ไม่ค่อยสนใจการเรียน ผลการเรียนต่ำมาก การขาดเรียนบ่อย ไม่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียน การขาดความมั่นใจ ไม่มีเป้าหมายในชีวิต การมีปัญหา ด้านสุขภาพ การมีปัญหาด้านจิตใจ ปัญหาด้านครอบครัว ซึ่งปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่นดังกล่าวสามารถป้องกันแก้ไขได้ด้วยการจัดกิจกรรมนันทนาการ ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ Z2544: 30) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมคุณภาพชีวิต กระบวนการนันทนาการช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์ ความสุข ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพ ส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของกาย และจิตและความสมดุลในการแบ่งเวลาทำงาน นันทนาการช่วยให้ลดความเครียดและ

ความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออก เพิ่มพูนประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคมทุกระดับวัย ทุกเพศ

การดำเนินกิจกรรมนันทนาการสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ต้องมุ่งเน้น การมีส่วนร่วมและการร่วมคิด ร่วมทำ ของผู้บริหาร ครู นักเรียน และผู้ปกครอง ซึ่งเป็นกลไก ขับเคลื่อนที่สำคัญที่จะมุ่งมั่นร่วมมือร่วมใจในการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนเก่ง คนดีและมีสุข ซึ่งความสำคัญของการร่วมมือกันในการพัฒนาผู้เรียนโดยใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ไปสู่การปฏิบัติ การมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการเป็นวิธีหนึ่ง ที่มีประสิทธิภาพที่จะช่วยในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นได้

จากที่กล่าวมาในข้างต้นอาจสรุปได้ว่าผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ของการพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ ก็คือ การรู้จักควบคุมตนเอง การเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น และความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความสามารถพื้นฐานเหล่านี้เป็นสิ่งจำเป็นที่ควรปลูกฝังให้กับนักเรียนซึ่งทำให้นักเรียนมีภูมิคุ้มกัน ต่อการดำเนินชีวิตมีพฤติกรรมของความเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข

2. วัตถุประสงค์ของรูปแบบ

เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้ กิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม ซึ่งมีกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับ องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของคนไทย และสอดคล้องกับแนวทางการจัดการศึกษาที่มุ่งเน้นให้เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข จำแนกเป็น 3 ด้าน ประกอบด้วย

ด้านที่ 1 ความดี คือ มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วย

1. การควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง หมายถึง การรับรู้อารมณ์ และความต้องการของตนเอง ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ และแสดงออกอย่างเหมาะสม
2. การมีความเห็นใจผู้อื่น หมายถึง ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่นและแสดง ความเห็นใจอย่างเหมาะสม
3. การมีความรับผิดชอบ หมายถึง การรู้จักให้และรู้จักรับ การรู้จักรับผิดชอบและ ให้อภัย และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

ด้านที่ 2 ความเก่ง คือ ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา แสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพรวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วย

1. มีแรงจูงใจมุ่งมั่นพยายาม หมายถึง การรู้ความสามารถของตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเอง มีความมุ่งมั่นที่จะไปสู่เป้าหมาย
2. การตัดสินใจและแก้ปัญหา หมายถึง รู้จักและเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนการแก้ปัญหา มีความยืดหยุ่น
3. การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น หมายถึง รู้สัมพันธภาพกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

ด้านที่ 3 ความสุข คือ การมีความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย

1. การมีความภูมิใจในตนเอง หมายถึง เห็นคุณค่าในตนเอง เชื้อมั่นในตนเอง และไม่อวดตน ให้เกียรติผู้อื่น
2. มีความพึงพอใจในชีวิต ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน พพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
3. มีความสุขสงบ ได้แก่ การมีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข การรู้จักผ่อนคลาย มีใจสงบ

3. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

การดำเนินจัดกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีกิจกรรมนันทนาการที่จะนำไปจัดกิจกรรมกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 40 กิจกรรม แบ่งเป็นประเภท กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมเกมและกีฬา กิจกรรมเข้าจังหวะและดนตรี กิจกรรมการละคร กิจกรรมวรรณคดี กิจกรรม ศิลปหัตถกรรม ใช้ระยะเวลาทดลอง 8 สัปดาห์ ซึ่งจำแนกกิจกรรมให้สามารถส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีจำนวน 22 กิจกรรม ด้านเก่ง 36 กิจกรรม และด้านสุข 23 กิจกรรม ซึ่งในหลาย ๆ กิจกรรมในกิจกรรมเดียวกันสามารถเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ได้ทุกด้าน บางกิจกรรมเสริมสร้าง 2 ด้าน และบางกิจกรรมเสริมสร้างเพียงด้านเดียว โดยดำเนินการจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 5 กิจกรรม ในช่วงชั่วโมงโฮมรูม (Home Room) ช่วงเช้าทุกวัน มีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 6 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นตอนที่ 1 เตรียมความพร้อม ขั้นตอนที่ 2 นำเสนอกิจกรรม ขั้นตอนที่ 3 จัดรูปแบบการฝึก ขั้นตอนที่ 4 อธิบายกฎ กติกา และสาธิต ขั้นตอนที่ 5 ปฏิบัติ ขั้นตอนที่ 6 สรุป มีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เตรียมความพร้อม เป็นขั้นตอนที่ต้องเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย เป็นการบริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อต่อต่าง ๆ และกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เป็นการทำให้ร่างกายพร้อมที่จะทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. เตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ ผู้เรียนบางคนยังไม่พร้อมที่จะเรียนหรือทำกิจกรรม ดังนั้นผู้นำกิจกรรมจะต้องคอยสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนและต้องสร้างความพร้อมทางด้านจิตใจก่อน เพื่อให้การร่วมทำกิจกรรมนั้นนันทนาการได้อย่างสนุกสนานและมีความสุข

ขั้นตอนที่ 2 นำเสนอกิจกรรม เป็นการบอกชื่อกิจกรรมหรือเกมที่ใช้ในการปฏิบัติและบอกจุดมุ่งหมายของกิจกรรมหรือเกมนั้น ๆ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจและมีความสุขพร้อมที่จะร่วมทำกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 3 จัดรูปแบบการฝึก โดยมีรายละเอียดคือ ผู้นำกิจกรรมนันทนาการจะต้องจัดรูปแบบแถวให้เหมาะสมกับกิจกรรมที่จะสอนโดยเน้นให้นักเรียนทุกคนได้เห็นและได้ยินชัดเจนและสะดวกในการร่วมทำกิจกรรมนันทนาการ

ขั้นตอนที่ 4 อธิบายกฎ กติกา และสาธิต ในการสอนเกมหรือการนำเกม มีวิธีปฏิบัติเช่นเดียวกับการสอนกิจกรรมทางพลศึกษา ซึ่งประกอบด้วยวิธีการที่เป็นที่นิยมใช้กันมากตามลำดับขั้นตอน คือ

1. ขั้นอธิบาย ผู้นำกิจกรรมนันทนาการจะต้องอธิบายกฎและวิธีการเล่นของแต่ละกิจกรรมอย่างกะทัดรัดชัดเจน และตรงจุดมุ่งหมายที่ต้องการ โดยยึดหลักสั้น ๆ ง่าย กะทัดรัด ได้ใจความ
2. ขั้นการสาธิตวิธีการเล่น เพื่อให้เด็กเรียนดูและเข้าใจ และตอบคำถามในกรณีที่นักเรียนไม่เข้าใจ ระหว่างที่ทำการสาธิตให้อธิบายประกอบไปด้วย วิธีการสาธิตสามารถทำได้ 2 แบบคือ สาธิตตั้งแต่ต้นจนจบ และสาธิตเป็นตอนๆ แล้วจึงลงมือปฏิบัติทั้งหมด การเลือกวิธีสาธิตแบบนี้ขึ้นอยู่กับความยากง่ายและความเหมาะสมของกิจกรรมนั้น ๆ หรืออาจใช้ทั้งสองร่วมกันก็ได้ วิธีการใดใช้ได้ผลดีและใช้ระยะเวลาสั้นให้เลือกรูปแบบดังกล่าว ในขณะที่ทำการอธิบายและสาธิต ควรถามผู้เล่นว่าเข้าใจหรือไม่ มีคำถามที่อะไรที่จะถาม เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมในขั้นต่อไปดำเนินกิจกรรมได้อย่างราบรื่นและถูกต้องตามกฎ กติกาของวิธีการเล่น

ขั้นตอนที่ 5 ปฏิบัติ เมื่อทุกคนเข้าใจในการอธิบายกฎ กติกา และการสาธิตแล้ว ควรให้ผู้เล่นได้ปฏิบัติกิจกรรมทันที ควรให้ผู้เล่นทุกคนได้ร่วมเล่นมากที่สุดอย่างทั่วถึงเพียงพอ ไม่ควรให้รอที่จะเล่นนานเกินไป และให้เหมาะสมกับระยะเวลาที่ตั้งไว้ โดยผู้นำกิจกรรมต้องคอยดูแลการเล่นให้นักเรียนได้เล่นกันอย่างทั่วถึง

ขั้นตอนที่ 6 สรุป กิจกรรมนันทนาการแต่ละประเภทนั้นย่อมมีความมุ่งหมายในตัวของกิจกรรมเอง ผู้นำกิจกรรมต้องสรุปประโยชน์และคุณค่าของการเข้าร่วมกิจกรรมหรือเกมนั้น ๆ ตามความมุ่งหมายของกิจกรรม มีการสรุปประเด็นสำคัญและให้แง่คิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

4. ปัจจัยการนำรูปแบบไปใช้

หน่วยงานหรือโรงเรียนที่จะนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมไปใช้เพื่อการสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ต้องพิจารณาถึง บริบทของโรงเรียนหรือชุมชน สังคมต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน ดังนั้นผู้ใช้จึงควรต้องศึกษาลักษณะทางกายภาพและวิถีชีวิตให้ถ่องแท้เสียก่อน ในการนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการไปใช้ก็จำเป็นต้องปรับปรุงการใช้ให้เหมาะสมตามบริบทของโรงเรียน และผู้จัดกิจกรรมควรชี้แจงทำความเข้าใจกับผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมและอธิบายถึงประโยชน์และความสำคัญของการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์

5. เงื่อนไขในการนำรูปแบบไปใช้

โดยเงื่อนไขการนำรูปแบบไปใช้นี้ผู้วิจัยได้พัฒนาจากการทบทวนทฤษฎี จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญและคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญและผู้มีส่วนร่วม ดังนี้

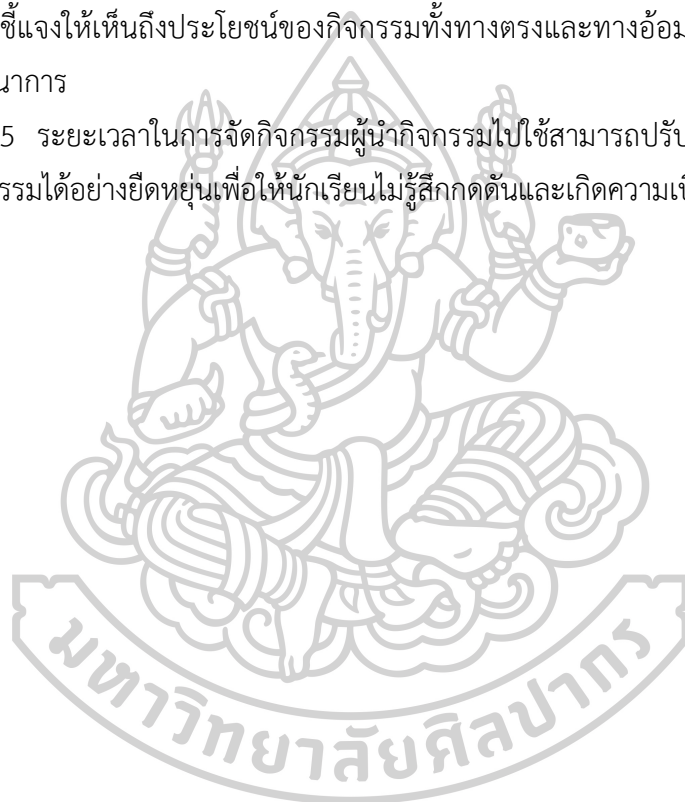
5.1 เพื่อให้เกิดความยั่งยืนของการจัดกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่ นักเรียนชั้นตอนการจัดกิจกรรมควรเป็นกิจกรรมที่นักเรียนให้ความสนใจ มีความท้าทายและต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้ร่วมกิจกรรม

5.2 ผู้จัดกิจกรรมต้องคำนึงถึงและตระหนักในด้านคุณภาพอย่างยิ่ง ก็คือ ด้านความพร้อมของ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม ซึ่งจะต้องมีความพร้อมและสอดคล้องกัน เพื่อให้การทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของผู้นำไปใช้ ซึ่งจำนวนกิจกรรมที่เป็นผลลัพธ์จากงานวิจัยที่ผู้วิจัยนำเสนอไว้ จำนวน 40 กิจกรรม โดยจากการทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งอยู่ในสถานศึกษา ก็จะต้องมีความพร้อมมีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเป็นพื้นฐานอยู่พอสมควร และได้มีการจัดหาเพิ่มเติมในบางรายการ แต่หากมีการนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่เป็นผลลัพท์วิจัยนี้ไปใช้ในพื้นที่ยื่น กลุ่มตัวอย่างอื่นหรือสังคมอื่น ก็จำเป็นต้องพิจารณาเป็นกรณีเพื่อจัดการหรือจัดหาสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมต่อไป และต้องตระหนักในด้านคุณภาพของอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ด้วย เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น โต้ะ-เก้าอี้ที่อาจไม่แข็งแรงพอ

5.3 ผู้นำกิจกรรมนันทนาการจะต้องรู้จักเลือกกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมเกิดความสนใจในอารมณ์ที่แตกต่างกัน ต้องตอบโจทย์ให้ได้ว่ากิจกรรมนั้น ๆ ที่นำมาให้ผู้เข้าร่วมได้เล่นมีจุดมุ่งหมายอะไร และหากจะต้องมีการนำกิจกรรมหลายกิจกรรมในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ก็จะต้องจัดลำดับกิจกรรมที่จะนำมาใช้ ว่ากิจกรรมใดคือกิจกรรมที่สำคัญและมีลักษณะเด่นมากที่สุด ผู้นำกิจกรรมจะต้องรู้ระดับความน่าสนใจ ความสนุกสนานของกิจกรรมแต่ละชนิด เมื่อกิจกรรมดำเนินไปจนถึงจุดที่ทำหยาผู้เข้าร่วมเกิดความสนุกสนานแล้วก็ควรจบกิจกรรมลง และหากมีการตัดสินผลของกิจกรรมซึ่งจะต้องมีผู้แพ้-ชนะ หรือเฉลยประเด็นสำคัญของเกม และสรุปให้แนวคิดที่ได้รับจากกิจกรรมนั้น ไม่ควรมีการจัดกิจกรรมอื่นต่อไปอย่างยืดเยื้อ เพราะอาจจะทำให้ผู้เล่นเกิดความเบื่อหน่ายได้

5.4 ผู้นำหรือผู้จัดการกิจกรรมต้องคำนึงถึงความปลอดภัยในการจัดกิจกรรม (Nobody Hurt) การจัดกิจกรรมนั้นหนทางการทุกครั้งจะสุขุมรอบคอบ ไม่ประมาท มีการเตรียมความพร้อมในเรื่องความปลอดภัยทั้งทางร่างกายและจิตใจ การใช้อุปกรณ์ วัสดุต่าง ๆ จะต้องระมัดระวังอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ ต้องมีการแจ้งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระมัดระวัง หรือจัดอุปกรณ์ป้องกันเพื่อให้เกิดความปลอดภัย ในด้านจิตใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้ร่วมกิจกรรมก็เป็นเรื่องที่มีความสำคัญ การเข้าร่วมกิจกรรมแล้วผิดหวัง เกิดความรู้สึกคับข้องใจ ไม่สนุกหรือเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ เช่น มีการพ่ายแพ้หรือมีการได้เปรียบเกิดการเสียเปรียบในกิจกรรม ผู้นำจะต้องเป็นผู้แก้ไขและชี้แจงให้เกิดความรู้สึกที่ดีขึ้นยอมรับร่วมกันได้ จะต้องทำความเข้าใจ โน้มน้าวให้เกิดการยอมรับและให้อภัย สร้างกำลังใจ ชี้แจงให้เห็นถึงประโยชน์ของกิจกรรมทั้งทางตรงและทางอ้อมที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการ

5.5 ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมผู้นำกิจกรรมไปใช้สามารถปรับเปลี่ยนเพิ่มหรือลดเวลาในการจัดกิจกรรมได้อย่างยืดหยุ่นเพื่อให้นักเรียนไม่รู้สึกกดดันและเกิดความเบื่อหน่าย



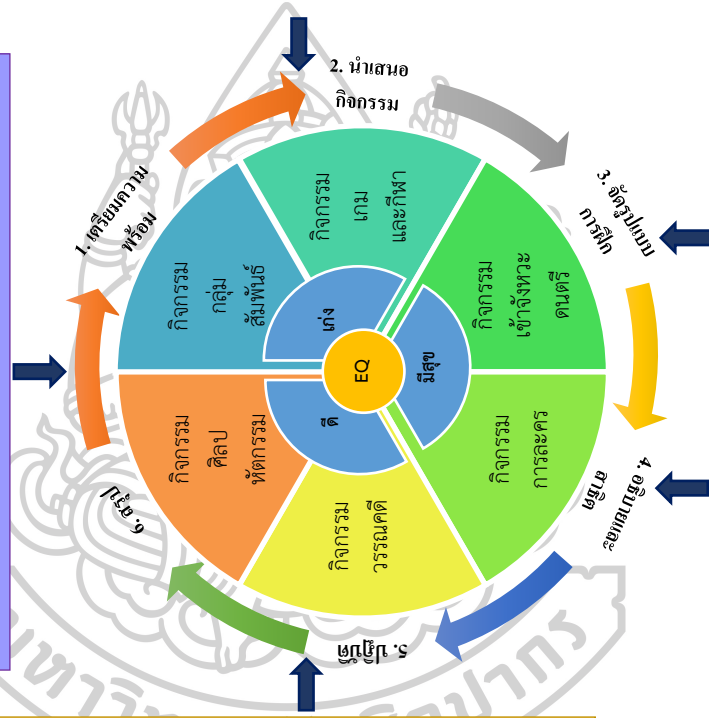
รูปแบบกิจกรรมมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

หลักการของรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ

จากการศึกษาพบว่าความสำเร็จของคนนั้นไม่ใช่ว่ามาจากความฉลาดทางสติปัญญา (IQ) แต่ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) จะมีบทบาทมากต่อความสำเร็จในชีวิต ดังงานวิจัยของโกลแมน (Goleman, 1995) ที่เป็นการศึกษาย้อนหลังเกี่ยวกับ ความสำเร็จในการทำงาน โดยศึกษาจากบัณฑิตของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด เป็นการศึกษาระยะเวลาติดตามจนถึงวัยกลางคน พบว่าปัจจัยแห่งความสำเร็จในชีวิตทั้งในหน้าที่การงานและความสุขในชีวิตตรอบ มาจากความสามารถด้านสติปัญญาเพียง 20% ที่เหลืออีก 80% นั้นเป็นผลมาจากความฉลาดทางอารมณ์ เมื่อเป็นเช่นนี้จำเป็นต้องมีการศึกษาดังการสร้างฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ให้มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ที่สามารถเผชิญในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งในการดำรงชีวิต การศึกษาในระดับต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ

เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านต่าง ๆ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม



เงื่อนไขการนำรูปแบบไปใช้

1. การจัดการกิจกรรมต้องคำนึงถึงความปลอดภัย
2. ความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์สำหรับการจัดการกิจกรรม
3. คุณสมบัติของผู้นำกิจกรรมนันทนาการ
4. ความยืดหยุ่นของระยะเวลาในการจัดการกิจกรรม

ปัจจัยของการนำรูปแบบไปใช้

- ศึกษาลักษณะทางกายภาพและวิถีชีวิตสภาพปัญหาให้เอื้อแก่เสียก่อน ในการนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการไปใช้ก็จำเป็นต้องปรับปรุงการให้เหมาะสมตามบริบทโรงเรียน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 เตรียมความพร้อม

ขั้นตอนที่ 2 นำเสนอกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 3 จัดรูปแบบการฝึก

ขั้นตอนที่ 4 อธิบายกฎ กติกา และการสาธิต

ขั้นตอนที่ 5 ปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ 6 สรุป

โปรแกรมกิจกรรม

ลำดับที่/ กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	สร้างเสริมความฉลาด ทางอารมณ์
1/1	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ “เพลงประกอบท่าทาง - เพลงสวัสดิ์”	ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกัน กล้า แสดงออก การสร้างสมดุลสมองซีกซ้าย และขวา สร้างอารมณ์สุข สนุกสนาน
1/2	เกม “เรียงลำดับ”	ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข
1/3	เกม “ตัวฉัน”	ด้านดี ด้านเก่ง
1/4	เกม “ลูกโป่งสามัคคี”	ด้านดี ด้านเก่ง
1/5	ดนตรีและเพลง : เพลงประกอบท่าทาง - เพลงหากว่าเรากำลังสบาย - เพลงฉันและเธอ	ด้านดี ด้านเก่ง
2/6	เกม “กลุ่มสามัคคี”	ด้านดี ด้านเก่ง
2/7	กิจกรรมเข้าจังหวะ “เต้นรำจังหวะปีกัน รุ่มบ้า”	ด้านดี ด้านเก่ง
2/8	ดนตรีและเพลง “เพลงปลุกใจ”	ด้านเก่ง
2/9	เกม “เก้าอี้มนุษย์”	ด้านเก่ง
2/10	ศิลปะทัศนกรรม “ศิลปะทรายสี”	ด้านเก่ง ด้านสุข
3/11	วรรณกรรม “แต่งกลอนแปด”	ด้านเก่ง
3/12	เกม “ลูกโป่งหรรษา”	ด้านเก่ง
3/13	กีฬา “วอลเลย์บอลหญิง”	ด้านเก่ง ด้านสุข
3/14	กีฬา “วอลเลย์บอลชาย”	ด้านเก่ง ด้านสุข
3/15	ดนตรีและร้องเพลง - เพลงเรามาเจอกันวันนี้ - เพลงสุดจะยินดี	ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข
4/16	การละคร “ละครใบ้”	ด้านเก่ง ด้านสุข
4/17	การเต้นรำ เต้นรำจังหวะ ชะชะช่า, ตะลุง	ด้านเก่ง ด้านสุข
4/18	กีฬา “ตะกร้อชาย”	ด้านเก่ง ด้านสุข
4/19	กีฬา “แฮนด์บอลหญิง”	ด้านเก่ง ด้านสุข
4/20	เกม “แทงไม้สมาธิ”	ด้านดี ด้านเก่ง

ลำดับที่/ กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	สร้างเสริมความฉลาด ทางอารมณ์
5/21	ศิลปหัตถกรรม “ภาพวาดทนายใจ”	ด้านดี ด้านเก่ง
5/22	เกม “ผู้แพ้ : ผู้ชนะ”	ด้านดี ด้านเก่ง
5/23	ศิลปหัตถกรรม “สีเส้นจากธรรมชาติ”	ด้านเก่ง ด้านสุข
5/24	กิจกรรมเข้าจังหวะ “แอโรบิค”	ด้านเก่ง ด้านสุข
5/25	เกม “วิ่งเปี้ยว”	ด้านเก่ง
6/26	กีฬา “บาสเกตบอลชายและหญิง”	ด้านเก่ง
6/27	การละคร “นักแสดงมืออาชีพ”	ด้านดี ด้านเก่ง
6/28	เกม “ลำเลียงลูกโป่ง”	ด้านดี ด้านเก่ง
6/29	ดนตรีและเพลง “เพลงพายเรือ”	ด้านดี ด้านเก่ง
6/30	วรรณกรรม “แตงนิทาน”	ด้านดี ด้านเก่ง
7/31	เพลงประกอบท่าทาง “เพลงแจวเรือ”	ด้านเก่ง ด้านสุข
7/32	ศิลปหัตถกรรม “แต่งตัวหนังสือพิมพ์”	ด้านเก่ง ด้านสุข
7/33	กิจกรรมเข้าจังหวะ “เต้นรำจังหวะเมมโบ้ ตะลุง”	ด้านเก่ง ด้านสุข
7/34	เกม “โยนไข่”	ด้านดี ด้านเก่ง
7/35	กีฬา “ฟุตซอล”	ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข
8/36	กีฬา “แฮนด์บอล”	ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข
8/37	วรรณกรรม “ใบ้คำ”	ด้านดี ด้านเก่ง
8/38	ศิลปหัตถกรรม “สร้างสรรค์ภาพศิลป์”	ด้านดี ด้านเก่ง
8/39	เกม “ผู้สื่อข่าว”	ด้านดี ด้านเก่ง
8/40	“ปัจฉิมนิเทศ” สรุปการดำเนินกิจกรรม	ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข

**รายละเอียดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้าง
ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
1	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ “เพลงประกอบท่าทาง - เพลงสวัสดี”	1. เพื่อปฐมนิเทศ 2. ชี้แจงจุดประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรม 3. สร้างความสนุกสนาน เพิลิตเพลิน 4. มีความรับผิดชอบ 5. สร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น	ด้านดี สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี ระหว่างกัน กล้าแสดงออก การสร้างสมดุลสมองซีกซ้าย และขวา สร้างอารมณ์ สนุกสนาน

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. จัดเตรียมสถานที่และจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์
2. ชี้แจงจุดประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการและแจ้งกำหนดการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
3. ผู้นำกิจกรรมแบ่งนักเรียน 2 กลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน ให้เข้าแถวเป็นวงกลมซ้อนกัน 2 วง และให้จับคู่ผู้ที่อยู่วงในและวงนอกและร่วมกันร้องเพลงประกอบท่าทาง
4. ผู้นำกิจกรรมอธิบายและสาธิตการร้องเพลงประกอบท่าทาง

เพลงสวัสดี

สวัสดี สวัสดี วันนี้เรามาพบกัน เธอกับฉันพบกัน สวัสดี

ท่าทำตบมือประกอบเพลงโดย : ตบตัก ตบมือ ตบไหล่ ตบมือ ตบมือเพื่อน ตบมือตัวเอง

เมื่อร้องจบเพลง ให้เปลี่ยนคู่โดยเวียนด้านขวาและร้องเพลงพร้อมตบมือประกอบต่อไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน

5. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนฝึกซ้อมร้องเพลงและตบมือประกอบเพลง
6. ให้นักเรียนจับคู่กันระหว่างผู้ที่อยู่วงกลมด้านในและด้านนอกโดยหันหน้าเข้าหากันและร้องเพลงสวัสดีพร้อมท่าทำประกอบ เมื่อจบเพลงผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีด และให้นักเรียนถามชื่อเล่น ชื่อจริง อาหารที่ชอบ งานอดิเรกที่ชอบทำ และให้เปลี่ยนคู่ จากนั้นให้เริ่มร้องเพลงใหม่ และมีข้อตกลงว่าผู้ที่ทำท่าตบมือไม่ถูกต้องจะต้องออกมาแสดงท่าทางน่ารัก เช่น เดินเบ็ดหรือแสดงท่าทางที่ถนัดให้เพื่อนดู
7. เมื่อนักเรียนคุ้นเคยกันแล้ว ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนได้ทบทวนรายชื่อเพื่อน แล้วบอกคุณสมบัติของเพื่อนให้ถูกต้อง

8. เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมจะพบว่า มีเพื่อนบางคนทำท่าตบมือไม่ถูกต้อง ก็จะต้องออกมาแสดงท่าทางให้เพื่อนดู

9. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุป กิจกรรมนี้ช่วยสร้างความสนุกสนาน ฝึกสมาธิในการทำท่าทางและเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
2	เกม “เรียงลำดับ”	1. สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น 2. สร้างความสนุกสนาน 3. มีความรับผิดชอบ 4. กล้าแสดงออก 5. เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น	ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม
2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการเล่นเกมเรียงลำดับ โดยใช้เพลงลมเพลมพัด ดังนี้ “ลมเพลมพัด โบกสะบัดพัดมาไว ๆ ลมเพ ลมพัดอะไร ลมเพ ลมพัดอะไร ให้คนหญิงชายจับกลุ่ม 5 คน” และให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มเรียงชื่อตามลำดับอักษร ก – ฮ ภายในเวลา 1 นาที เมื่อครบเวลา ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีด และตรวจสอบชื่อเรียงตามลำดับอักษร ก – ฮ ถ้ากลุ่มใดทำไม่ถูกต้องจะต้องออกมาเต้นประกอบเพลง “จา จ๊ะ ดิงจา”
3. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนเรียงลำดับเดือนเกิด กำหนดเวลา 1 นาที เมื่อครบเวลา ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีด และตรวจสอบการเรียงลำดับเดือนเกิดว่าถูกต้องหรือไม่
4. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนเรียงลำดับความสูง กลุ่มใดทำเสร็จก่อนให้ยกมือขึ้นแล้วร้อง เฮ้..! กลุ่มที่ช้าที่สุดจะต้องเดินเปิดให้เพื่อนดู
5. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนทุกคนนั่งเป็นวงกลมกับพื้น และเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้ทุกคนแบมือและรีบวางมือซ้อนกันบนพื้นแล้วฟังคำสั่งผู้นำ โดยรอบที่ 1 ผู้นำจะสั่งให้คนที่มืออยู่บนสุดและผู้ที่โดนเรียกจะต้องลุกขึ้นมาเต้นท่าน่ารักให้เพื่อนๆ ดู จากนั้นให้ผู้ที่โดนเรียกเปลี่ยนกลุ่ม ให้ทำการสาธิต 1 ครั้ง และรอบที่ 2 ผู้นำจะสั่งให้คนที่มืออยู่อันดับที่ 4 ซึ่งนับจากบนสุด รอบที่ 3 ผู้นำจะสั่งให้คนที่มืออยู่อันดับล่างสุด
6. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุป กิจกรรมนี้ต้องใช้ความรวดเร็ว การรับรู้ข้อมูลของเพื่อน จะทำกิจกรรมได้รวดเร็วขึ้น กิจกรรมนี้ช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันมากขึ้น

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
3	เกม “ตัวฉัน”	1. ตระหนักรู้ตนเอง 2. มีเป้าหมายในชีวิต 3. สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ด้านดี ด้านเก่ง

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมจัดให้นักเรียนนั่งเก้าอี้เป็นวงกลม
2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายขั้นตอนการเล่นเกมนตัวฉัน โดยแจกกระดาษให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น แล้วให้เขียนชื่อ - นามสกุล และวาดภาพที่แสดงถึงตนเอง เขียนคติประจำใจและเป้าหมายชีวิตในอนาคต (ใช้เวลา 3 นาที)
3. ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีดเมื่อครบกำหนดเวลาและให้นักเรียนแต่ละคนแสดงภาพที่ตนเองวาดไว้และบอกคติประจำใจและเป้าหมายชีวิตในอนาคตให้เพื่อนๆ ทราบ (บรรยายภาคสนุกสนาน)
4. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนทุกคนส่งภาพของตนเองให้แก่เพื่อนที่นั่งทางขวามือ เมื่อนักเรียนได้รับภาพของเพื่อนแล้วให้อ่านชื่อและคติประจำใจของเพื่อนและจำไว้ให้มากที่สุด (ขณะทำกิจกรรมผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงเพื่อสร้าง)
5. ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีดเมื่อเห็นว่าทุกคนได้ส่งภาพผ่านไปแล้ว จากนั้นให้ทุกคนถือภาพเพื่อนไว้ในมือแล้วอ่านคติประจำใจที่เพื่อนเขียนไว้ ผู้นำกิจกรรมเรียกสมาชิกคนใดคนหนึ่งให้ยืนขึ้นแล้วให้หาเพื่อนคนที่มีชื่ออยู่ในมือให้พบ เมื่อพบแล้วให้บอกชื่อเพื่อนที่มีชื่ออยู่ในมือ พร้อมทั้งบอกคติประจำใจของเพื่อนด้วย ถ้าบอกถูกต้อง ให้ทุกคนปรบมือให้ จากนั้นผู้นำกิจกรรมเรียกสมาชิกคนอื่นอีก 2 - 3 คนให้นักเรียนทุกคนนำภาพไปส่งคืนให้เพื่อนที่เป็นเจ้าของภาพและกล่าวทักทายกัน
6. ผู้นำกิจกรรมสรุป ในการดำเนินชีวิตควรมีการวางเป้าหมายในอนาคตและการอยู่ร่วมกันในสังคมจะต้องมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
4	เกม “ลูกโป่งสามัคคี”	1. สร้างความสนุกสนาน 2. มีความรับผิดชอบ 3. ควบคุมอารมณ์ตนเอง 4. เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 5 คน ให้มีผู้นำคะแนนกลุ่มละ 1 คน
2. ผู้นำอธิบายวิธีการเล่นเกม ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันเลี้ยงลูกโป่งให้ลอยอยู่ในอากาศ โดยที่ทุกคนต้องจับมือกันไว้ไม่ให้หลุดจากกันถ้าลูกโป่งตกลงพื้นจะเสียคะแนนครั้งละ 1 คะแนน และสามารถนำลูกโป่งขึ้นมาเล่นต่อไปได้
3. ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีดและเริ่มปล่อยลูกโป่งลงในวงที่ลูกจกนครบ 5 ลูก (ขณะทำกิจกรรมผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงเพื่อสร้างบรรยากาศความสนุกสนาน)
4. ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีดเมื่อครบกำหนดเวลา รวมคะแนนแต่ละกลุ่ม และตัดสินให้รางวัลแก่กลุ่มที่ชนะเลิศ
5. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุป กิจกรรมนี้เป็นภาระงานที่ทุกคนต้องรับผิดชอบร่วมกันหากมีใครใดคนหนึ่งไม่เห็นความสำคัญ ไม่ให้ความร่วมมือจะทำให้การทำกิจกรรมนี้ไม่ประสบความสำเร็จ

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
5	ดนตรีและเพลง : เพลงประกอบท่าทาง - เพลงหากว่าเรากำลังสบาย - เพลงฉันทและเธอ	1. สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน 2. มีความรับผิดชอบ 3. ควบคุมอารมณ์ตนเอง 4. มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม 5. สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณหอประชุมและจัดเตรียมอุปกรณ์
2. ผู้นำกิจกรรมจัดนักเรียนนั่งเก้าอี้เป็นรูปครึ่งวงกลม
3. ผู้นำกิจกรรมอธิบายและสาธิตการร้องเพลงประกอบท่าทางด้วยเพลงดังนี้

เพลงหากว่าเรากำลังสบาย

หากว่าเรากำลังสบายจงปรบมือพลัน (ตบมือ 2 ครั้ง)

หากว่าเรากำลังสบายจงปรบมือพลัน (ตบมือ 2 ครั้ง)

หากว่าเรากำลังมีความสุขหมดเรื่องทุกข์ใด ๆ ทุกสิ่ง อย่างมาวประวิงอะไรกันเล่าจงปรบมือพลัน (ตบมือ 2 ครั้ง)

*เปลี่ยนท่าทาง ตบมือเป็นผงกหัว ส่งเสียงดัง กระที่บเท้า

เพลงฉันทและเธอ

ฉันทและเธอเจอกันแทบทุกวันเลยเชียว เมื่อเจอกันเราทักกัน ผูกสมานไมตรี

ยิ้มให้กันที่ไร สุขฤทัยเปรมปรีดิ์ ต่างพูดจาพาที สวีตดีเพื่อนเอย

4. ให้นักเรียนทักทายกันโดยการท่าประกอบ ดังนี้
 - * ทักทายกันแบบประเพณีไทย โดยการยกมือไหว้
 - * ทักทายกันแบบประเพณีจีนฮ่องเต้ โดยยกมือขึ้นระดับหน้าอกกำมือขวามือซ้ายประสาน

ทักมือขวา โคงค์ตัวค้ำับ แล้วร้อง “ฮ้อ”

 - * ทักทายกันแบบประเพณีญี่ปุ่น โดยการยืนตรงโค้งค้ำับแล้วร้อง “ไฮ้”
 - * ทักทายกันแบบประเพณียุโรป โดยการยื่นมือขวาไปจับมือเพื่อนมองหน้าและสบตาเพื่อน แล้วพูดว่า “ฮัลโล”
5. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุป การร้องเพลงประกอบท่าทางเป็นการสร้างความสนุกสนาน ความรับผิดชอบ และการทักทายกันด้วยภาษาท่าทางต่าง ๆ ก่อให้เกิด

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
6	เกม “กลุ่มสามัคคี”	1. สร้างความสนุกสนาน 2. สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น 3. มีสมาธิ 4. มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม	ด้านดี ด้านเก่ง

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มผู้เล่นเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละเท่ากัน
2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการเล่นเกม ให้แต่ละกลุ่มตั้งชื่อกลุ่มของตนเป็นชื่อภาพยนตร์ และคิดท่าทางประกอบที่สุภาพและสนุกสนาน
3. ผู้นำกิจกรรมให้แต่ละกลุ่มสาธิตโดยเริ่มจากกลุ่มที่ 1 ให้บอกชื่อกลุ่ม และท่าทางประกอบ จากนั้นให้กลุ่ม 2, 3, 4 สาธิต และทุกกลุ่มต้องจำท่าทางและชื่อแต่ละกลุ่มให้ได้
4. ให้แต่ละกลุ่มเล่นเกมโดยยิงกลุ่มกัน กลุ่มของตนต้องการยิงกลุ่มใดก็ยื่นขึ้นบอกชื่อกลุ่มของตนท่าทางประกอบ แล้ววิ่งไปที่กลุ่มอื่น โดยเอ่ยชื่อกลุ่มและท่าทางประกอบด้วย
5. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุป ผู้ที่มีสมาธิดี จะมีสติ มีความว่องไว รับรู้เหตุการณ์ได้ดีซึ่งจะช่วยให้การทำกิจกรรมประสบความสำเร็จ



กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
7	กิจกรรมเข้าจังหวะ “เต้นรำจังหวะปิกิน รุ่มบ้า”	1. รู้ศักยภาพของตนเอง 2. สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน 3. มีการแสดงออกที่เหมาะสม 4. สร้างแรงจูงใจ 5. สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน	ด้านดี ด้านเก่ง

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมจัดให้นักเรียนเข้าแถวเรียงตามหน้ากระดาน 4 แถว ให้ยืนสลับกันระหว่างแถว เพื่อจะได้มองเห็นผู้นำเวลาเต้นรำ
2. ผู้นำกิจกรรมแนะนำความรู้พื้นฐานในการลีลาศ การยืน การเดิน การเคลื่อนไหวร่างกาย การจับคู่เต้นรำ ผู้นำกิจกรรมให้ความรู้การลีลาศในจังหวะปิกิน และจังหวะรุ่มบ้า
3. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนลีลาศจังหวะปิกินและจังหวะรุ่มบ้า
4. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นความสำคัญของกิจกรรมเข้าจังหวะว่าช่วยส่งเสริมสุขภาพเป็นการออกกำลังกาย ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเป็นการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง มีความมั่นใจกล้าแสดงออก และถือเป็นกิจกรรมทางสังคมที่มีผู้นิยมมากกิจกรรมหนึ่ง



กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
8	ดนตรีและเพลง “เพลงปลุกใจ”	1. สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน 2. สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน 3. มีสมาธิ มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม	ด้านเก่ง

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณห้องจัดกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์
2. ผู้นำกิจกรรมจัดให้นักเรียนนั่งเก้าอี้เป็นรูปครึ่งวงกลมเพื่อให้นักเรียนเตรียมตัวร้องเพลง
3. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนดูเนื้อเพลงและสาธิตการร้องเพลงโดยเริ่มร้องเพลงแต่ละเพลงตามลำดับ ดังนี้

เพลงความเกรงใจ

ความเกรงใจ เป็นสมบัติของผู้ดี ตรองดูซิทุกคนก็มีหัวใจ เกิดเป็นคนถ้าหากไม่เกรงใจใคร
คนนั้นไซ้ไร้คุณธรรมประจำตน

เพลงความซื่อสัตย์

ความซื่อสัตย์เป็นสมบัติของคนดี หากว่าใครไม่มีชาตินี้เอาดีไม่ได้ มีความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอดตมไป
คดโกงแล้วใครจะรับไว้ร่วมการงาน

เพลงตรงต่อเวลา

ตรงต่อเวลาพวกเราต้องมาให้ตรงเวลา ตรง ตรง ตรงเวลา พวกเราต้องมาให้ตรงเวลา
เราเกิดมาเป็นคนต้องหมั่นฝึกฝนให้ตรงเวลา วันคืนไม่คอยทำวันเวลาไม่เคยคอยใคร

เพลงชีวิตกับความหวัง

เราได้เกิดมาหนึ่งหน เราผจญเพื่อความหวังทุกข์ประดังเมื่อความหวังพังมลายลี้มอดิตที่ชื่นชม
ทุกข์ระทมให้เลื่อนหายเหมือนนิยาย ผ่านฝันร้ายที่อับเฉา แม้บางวันฝันสิ้น หรือบางคืนฝันเศร้า
ยัมระรื่นโลมเร้าคลายเศร้าใจ ยังไม่สิ้นแห่งความหวัง ชีวิตยังสดแจ่มใสทุกข์ทำไม่ สู้ต่อไปในโลกเอ๋ย

4. ให้นักเรียนร้องเพลง ๆ ละ 1 ครั้ง เพื่อความสนุกสนานแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่มตามแถวที่นั่งแล้วให้นักเรียนผลัดกันร้องเพลงทีละกลุ่มและตรวจสอบว่าใครเสียงดัง เสียงดึกว่ากัน
5. ผู้นำกิจกรรมสรุป การร้องเพลงนอกจากให้ความไพเราะแล้วเนื้อหาของเพลงยังมีความหมายช่วยปลุกจิตสำนึกของคนให้ตระหนักในหน้าที่ที่มีเป้าหมายในชีวิต

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
9	เกม “เก้าอี้มนุษย์”	1. สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน 2. สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน 3. มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม 4. รู้จักควบคุมอารมณ์ 5. เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น	ด้านเก่ง

วิธีดำเนินกิจกรรม

- ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มแยกนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงแล้วให้ยืนเป็นวงกลมหันหน้าไปในทิศทางเดียวกัน
- ผู้นำกิจกรรมอธิบายการเล่นเกม โดยให้นักเรียนฟังคำสั่งและปฏิบัติตามดังนี้
 - *ให้นักเรียนเอามือจับเอวเพื่อน ทำท่ากระโดดไปข้างหน้าเป็นจังหวะ แล้วร้องเป็นทำนองว่า กระโดด กระโดด กระโดดให้พร้อมเพรียงกัน กระโดดเพื่อรวมพลัง พวกเรากระโดด กระโดด กระโดด
 - *ให้นักเรียนเอามือจับไหล่เพื่อนแล้วถามว่า “เมื่อไหร่จะคนดี เมื่อไหร่จะคนดี มาซิ มาซิ ฉันทจะนวดให้เธอ” แล้วให้ทุกคนเอามือนวดไหล่ให้เพื่อน
 - *ให้นักเรียนทุกคนนอนหนุนตักเพื่อนภายในกลุ่ม โดยศิระชะ 1 คน จะอยู่บนตักเพื่อน 1 คน เท่านั้น ใครทำช้าจะต้องออกมาทำท่าน่ารักให้เพื่อน ๆ ดู ผู้นำกิจกรรมสำรวจดูว่าทุกคนทำตามคำสั่งเรียบร้อยหรือไม่เมื่อเห็นว่าทุกคนเรียบร้อยดีแล้วจึงออกคำสั่งต่อไป
 - *ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำตัวเป็นดอกไม้บานและดอกไม้หุบโดยให้แต่ละคนนอนลงกับพื้น ปลายเท้าชนกันมีรัศมีเป็นวงกลมยกเข่าตั้งขึ้นให้เข้าชนกันและแต่ละคนจับมือกันไว้ เมื่อทุกคนยกตัวขึ้นนั่งจะเป็นดอกไม้หุบ และเมื่อทุกคนเอนตัวลงนอนจะเป็นดอกไม้บาน
 - *ให้สมาชิกยืนขึ้นแล้วเข้าแถวเป็นวงกลมเหมือนเดิมเอามือจับไหล่เพื่อน และสมมุติว่าแต่ละคนเป็นเก้าอี้ให้เพื่อนค่อย ๆ ย่อตัวนั่งลงที่หัวเข่าของเพื่อนแต่ละคน โดยนั่งเป็นวงกลมและให้ทุกคนปล่อยมือกางแขนออก เดินไปข้างหน้า 10 ก้าว ถอยหลัง 5 ก้าว กลุ่มใดทำได้โดยที่สมาชิกในวงยังทรงตัวอยู่ได้โดยไม่ล้มจะเป็นผู้ชนะ
- ผู้นำกิจกรรมกล่าวชมเชยกลุ่มที่ทำกิจกรรมได้สำเร็จและกล่าวสรุปในการทำกิจกรรมนี้ให้ประสบความสำเร็จ จะต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของสมาชิกทุกคนภายในกลุ่ม

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
10	ศิลปะทัศนกรรม “ศิลปะทรายสี”	1. รู้ศักยภาพตนเอง 2. มีความรับผิดชอบ 3. มีการควบคุมอารมณ์ 4. สร้างความเพลิดเพลิน 5. สร้างความภาคภูมิใจ	ด้านเก่ง ด้านสุข

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียน 5 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน เพื่อทำกิจกรรมศิลปะทรายสีโดยให้แต่ละกลุ่มใช้อุปกรณ์ร่วมกัน
2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายขั้นตอนการทำศิลปะทรายสีดังนี้
 - 2.1 ใช้ไม้จิ้มฟันแคะสติ๊กเกอร์บนรูปภาพบริเวณที่ต้องการจะโรยทรายสีออกโดยแคะทีละส่วนและกำหนดสีที่ต้องการจะใช้
 - 2.2 ใช้ช้อนตักทรายสีโรยลงบนลวดลายสร้างสีสันลงบนภาพให้เกิดความงดงามตามจินตนาการ และจะมีการประกวดความสวยงาม
3. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงเกณฑ์การตัดสินภาพที่จะได้รางวัลมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้
 - ทำเสร็จภายในกำหนดเวลา 10 คะแนน
 - สีสดใสสวยงาม 10 คะแนน
 - ความเรียบร้อย ประณีต 10 คะแนน
4. แจกภาพสติ๊กเกอร์ทรายสีให้แต่ละคนลงมือปฏิบัติ กำหนดเวลา 20 นาที ขณะทำกิจกรรมผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงเบา ๆ เพื่อสร้างบรรยากาศ
5. เมื่อครบกำหนดเวลา ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีด นักเรียนส่งผลงานภาพศิลปะทรายสีให้กรรมการให้คะแนนและนักเรียนทุกคนช่วยกันเก็บอุปกรณ์
6. กรรมการประกาศผลการตัดสินภาพที่ได้คะแนนอันดับที่ 1, 2, 3
7. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปให้เห็นคุณค่าและประโยชน์ของงานศิลปะที่สามารถสร้างสรรค์ความสวยงาม ความมีคุณค่า สร้างความสุข ความภาคภูมิใจ สร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้ปฏิบัติ

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
11	วรรณกรรม “แต่งกลอนแปด”	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 3. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 4. แก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าได้	ด้านเก่ง

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียน 4 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน
2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายขั้นตอนดังนี้ ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแต่งกลอนแปดชมธรรมชาติภายในเวลา 10 นาที ให้สมาชิกในกลุ่มออกไปเขียนคำกลอนลงบนกระดาษที่วางไว้
คนที่ 1 เริ่มเขียนวรรคที่ 1 และคนที่ 2 เขียนต่อไปเรื่อย ๆ จนครบคนที่ 8 สมาชิกที่เหลือจะต้องช่วยกันตั้งชื่อกลอนที่เพื่อนเขียนไว้
3. ขณะทำกิจกรรมห้ามปรึกษากันและผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงเพื่อสร้างบรรยากาศสนุกสนาน
4. ผู้นำกิจกรรม ให้สัญญาณนกหวีดเมื่อครบเวลา 10 นาที ให้สมาชิกทั้ง 4 กลุ่ม นั่งรวมกันเพื่อชื่นชมกับผลงานของตนเอง โดยการอ่านผลงานของแต่ละกลุ่ม และตัดสินการแข่งขัน
5. ผู้นำกิจกรรม กล่าวชมเชยกลุ่มที่แต่งกลอนได้ดีที่สุด
6. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปให้เห็นถึงความสำคัญของการใช้ภาษาไทยและการทำกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จสมาชิกจะต้องมีความร่วมมือในการทำงาน มีการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่อาจเกิดขึ้น คนที่รู้ข้อมูลมากสามารถจะแก้ไขสถานการณ์ได้ดีกว่า

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
12	เกม “ลูกโป่ง หรรษา”	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรง จูงใจใจตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ด้านเก่ง

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณหอประชุมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์
2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนผู้หญิง 1 คน ผู้ชาย 1 คน เพื่อแข่งขันกันเป่าลูกโป่งและนั่งทับให้แตก โดยกำหนดให้ผู้ชายเป็นคนเป่าลูกโป่ง และผู้หญิงเป็นคนนั่งทับให้แตกทีละลูก กลุ่มใดนั่งทับแตกได้หมดก่อนกลุ่มนั้นจะเป็นผู้ชนะเลิศ แต่ละกลุ่มจะได้รับลูกโป่งกลุ่มละ 10 ลูก
4. ผู้นำกิจกรรมสาธิตการเล่น เริ่มแข่งขันโดยผู้เข้าแข่งขันออกไปรอที่เก้าอี้ กรรมการตรวจสอบความพร้อมของผู้เข้าแข่งขันและให้สัญญาณนกหวีด ผู้แข่งขันเริ่มเป่าลูกโป่งและนั่งทับให้แตก กรรมการจดบันทึกคะแนนของแต่ละกลุ่ม
5. ผู้เล่นที่เหลือจะต้องเป็นกองเชียร์ให้สมาชิกในกลุ่มของตนเพื่อให้ทำคะแนนได้ดีที่สุด
6. กรรมการรวมคะแนน ประกาศผลทีมที่ชนะเลิศ
7. ผู้นำกิจกรรมสรุป ในการทำกิจกรรมนี้มีกฎกติกา ต้องใช้ความรวดเร็วและเทคนิคในการเป่าลูกโป่ง การนั่งทับให้แตก ผู้ที่รู้เทคนิคจะสามารถทำกิจกรรมได้อย่างรวดเร็วและประสบความสำเร็จ

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
13	กีฬา “วอลเลย์บอลหญิง”	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ด้านเก่ง ด้านสุข

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนเพื่อเข้าแข่งขันวอลเลย์บอลหญิงทีมละ 6 คน
2. ผู้เล่นทั้งสองทีม ทำการแข่งขันวอลเลย์บอล ตามเกมการแข่งขันและตามกติกาโดยกำหนดให้แข่งขันกัน 3 เซ็ต ๆ ละ 15 แต้ม
3. ผู้เล่นชนะ 2 ใน 3 ถือว่าเป็นผู้ได้คะแนนสูงสุดและเป็นผู้ชนะ
4. สมาชิกที่เหลือจะต้องเป็นกองเชียร์ โดยมีการร้องเพลงเชียร์และหลิเดอร์ดำเนินประกอบเพลง อย่างสนุกสนาน
5. ผู้นำกิจกรรมรวมคะแนนประกาศผลการแข่งขัน
6. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปประโยชน์ของการเล่นกีฬา เป็นการออกกำลังกาย ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด และเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
14	กีฬา “วอลเลย์บอลชาย”	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ด้านเก่ง ด้านสุข

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนเพื่อเข้าแข่งขันวอลเลย์บอลชายทีมละ 6 คน
2. ผู้เล่นทั้งสองทีม ทำการแข่งขันวอลเลย์บอล ตามเกมการแข่งขันและตามกติกาโดยกำหนดให้แข่งขันกัน 3 เซ็ต เซ็ตละ 15 แต้ม
3. ผู้เล่นชนะ 2 ใน 3 ถือว่าเป็นผู้ได้คะแนนสูงสุดและเป็นผู้ชนะ
4. สมาชิกที่เหลือจะต้องเป็นกองเชียร์ โดยมีการร้องเพลงเชียร์และลีดเดอร์นำเต้นประกอบเพลงอย่างสนุกสนาน
5. ผู้นำกิจกรรมรวมคะแนนประกาศผลการแข่งขัน 6. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปประโยชน์ของการเล่นกีฬา เป็นการออกกำลังกาย ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด และเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
15	ดนตรีและร้องเพลง - เพลงเรามาเจอกันวันนี้ - เพลงสุดจะยินดี	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณห้องจัดกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์
2. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน และให้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม
3. ผู้นำกิจกรรมแสดงเนื้อเพลงและสาธิตการร้องให้นักเรียนฟัง 1 ครั้ง และให้นักเรียนร้องตามเนื้อเพลงดังนี้

เพลงเรามาเจอกันวันนี้

เรามาเจอกันวันนี้ ร้องเพลงให้ดังซึกหน่อย เรามาร่วมกันร้อง ร้องเป็นบทเพลงไชโย ๆ ๆ ๆ
ร้องเป็นเพลงจังหวะ ตืดซิง ตืดซิง ตืดซิง ตืดซิง

4. ให้แต่ละกลุ่มคิดทำประกอบเพลง โดยการร้องเพลงและแสดงท่าประกอบเพลงทีละกลุ่ม
5. ผู้นำกิจกรรมแสดงเนื้อเพลงสุดจะยินดีและสาธิตการร้องเพลงตามเนื้อเพลงดังนี้

เพลงสุดจะยินดี

สุดจะยินดีที่เราได้มาพบกัน เมื่อโลกสร้างสรรค์ให้ฉันได้พบกับเธอ
เส้นทางชีวิต พาเราให้มาพบทั้งฉันและเธอยินดีที่เป็นเพื่อนกันด้วยความสัมพันธ์ ที่เราร่วมกันสร้างก่อ
ไม่เคยย่อท้อแม้หนทางจะอีกไกล แค่นี้เพียงมีเราอมรักและกำลังใจจับมือกันไว้ร้อยดวงใจก้าวไปด้วยกัน

6. ให้นักเรียนทุกคนร่วมกันร้องเพลงสุดจะยินดีพร้อมกัน 1 ครั้งเพื่อสร้างความสนุกสนานให้นักเรียนร้องเพลงไล่กลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 จะเป็นผู้เริ่มร้องเพลงท่อนที่ 1 ก่อน กลุ่มที่ 2 ร้องเพลงท่อนที่ 1 ตามมา กลุ่มที่ 3, 4 ร้องเพลงท่อนที่ 1 ตามมา ซึ่งจะเป็นการร้องเพลงไล่กลุ่มกันไปตามลำดับสร้างความไพเราะและสนุกสนาน

7. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุป กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรีและร้องเพลง สร้างคุณค่าพัฒนาอารมณ์สุข สร้างความสนุกสนานผ่อนคลายความตึงเครียด ส่งเสริมการแสดงออกของบุคคล และการร้องเพลงกลุ่มช่วยสร้างพลังสามัคคีและเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
16	การละคร “ละครใบ้”	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ด้านเก่ง ด้านสุข

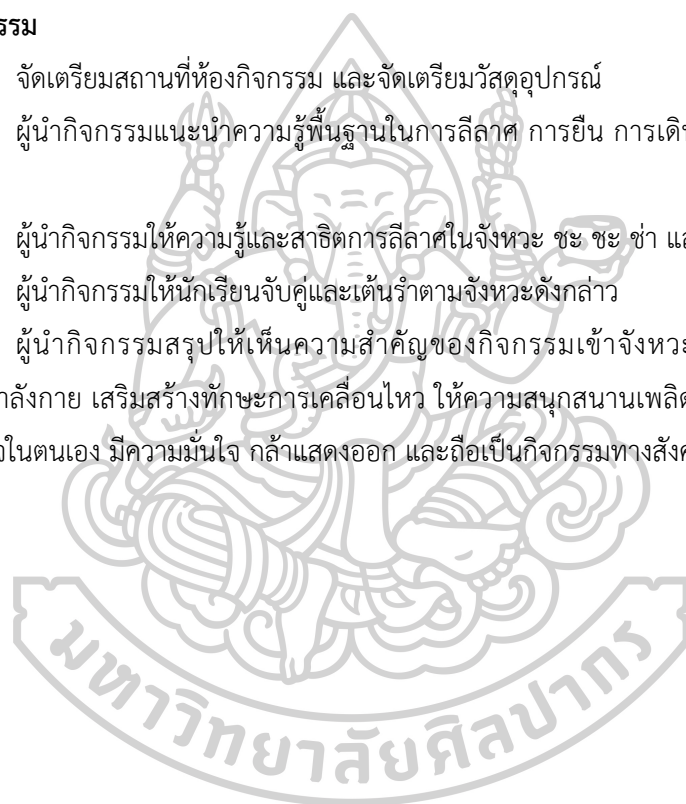
วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณห้องจัดกิจกรรมและจัดเตรียมอุปกรณ์
2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียน 4 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน
3. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนจับฉลากเลือกเรื่องที่จะแสดงละครใบ้และเมื่อแต่ละกลุ่มได้ชื่อเรื่องแล้วต้องปิดเป็นความลับ โดยมีฉลากชื่อเรื่องละครใบ้ 4 เรื่อง ดังนี้
 - 1) ประเพณีแต่งงาน
 - 2) ประเพณีบวชนาค
 - 3) ประเพณีสงกรานต์
 - 4) ประเพณีลอยกระทง
4. ผู้นำกิจกรรมให้เวลาเตรียมการแสดง 10 นาที และให้เวลาในการแสดงกลุ่มละ 10 นาที
5. ผู้นำกิจกรรมจับฉลากเลือกกลุ่มที่จะออกมาแสดงละครใบ้ทั้ง 4 กลุ่ม
6. กรรมการให้คะแนนตัดสินการแสดงโดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้
 - สื่อความหมายเนื้อเรื่องชัดเจน 10 คะแนน
 - มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ 10 คะแนน
 - ความเหมาะสมด้านเวลา 10 คะแนน
7. ประกาศผลคะแนนมอบรางวัลแก่ทีมที่ได้คะแนนสูงสุด
8. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุป การแสดงละครเป็นการทำตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย การรู้บทบาทหน้าที่จะทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีเป้าหมาย และประสบความสำเร็จ

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
17	การเต้นรำ เต้นรำจังหวะ ชะชะช่า, ตะลุง	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ด้านเก่ง ด้านสุข

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. จัดเตรียมสถานที่ห้องกิจกรรม และจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์
2. ผู้นำกิจกรรมแนะนำความรู้พื้นฐานในการลีลาศ การยืน การเดิน การเคลื่อนไหวร่างกาย
การจับคู่เต้นรำ
3. ผู้นำกิจกรรมให้ความรู้และสาธิตการลีลาศในจังหวะ ชะ ชะ ช่า และจังหวะตะลุง
4. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนจับคู่และเต้นรำตามจังหวะดังกล่าว
5. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นความสำคัญของกิจกรรมเข้าจังหวะว่าช่วยส่งเสริมสุขภาพ
เป็นการออกกำลังกาย เสริมสร้างทักษะการเคลื่อนไหว ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเป็นการสร้าง
ความภาคภูมิใจในตนเอง มีความมั่นใจ กล้าแสดงออก และถือเป็นกิจกรรมทางสังคมที่มีผู้นิยมกันมาก



กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
18	กีฬา “ตะกร้อชาย”	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ด้านเก่ง ด้านสุข

วิธีดำเนินการกิจกรรม

- จัดเตรียมสถานที่บริเวณสนามกีฬา ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียน 2 กลุ่ม ๆ ละเท่ากัน โดยให้มีนักเรียนชายหญิงจำนวนใกล้เคียงกัน
- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนเข้าแข่งขัน ทีมละ 3 คน ผู้เล่นสำรอง 3 คน เพื่อแข่งขันตะกร้อ โดยใช้กติกาการแข่งขันแบบสากล ทีมใดได้คะแนนสูงสุดจะเป็นทีมที่ชนะ
- สมาชิกส่วนที่เหลือเป็นกองเชียร์ โดยจะต้องร้องเพลงเชียร์และมีลีดเดอร์เต้นประกอบเพลงสร้างความสนุกสนาน
- ผู้นำกิจกรรม ให้สัญญาณนกหวีด เมื่อครบกำหนดเวลาทำการรวมคะแนนประกาศผลคะแนน มอบของรางวัลให้ทีมที่ชนะเลิศ
- ผู้นำกิจกรรมสรุปว่าการจะทำกิจกรรมให้สำเร็จสมาชิกทุกคนต้องมีความพยายาม มีความสามารถและต้องให้ความร่วมมือกัน

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
19	กีฬา “แชร์บอลหญิง”	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ด้านเก่ง ด้านสุข

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนเพื่อแข่งขันแชร์บอลหญิง ทีมละ 7 คน
2. ผู้เล่นทั้งสองทีม ทำการแข่งแชร์บอลหญิง ตามเกมการแข่งขันและตามกติกาโดยกำหนดเวลา 20 นาที แบ่งเวลาครึ่งละ 10 นาที หมดเวลาครึ่งแรกเปลี่ยนแดนรับส่งลูกกันใช้กติกาการแข่งขันตามกติกาสากลทั่วไป
3. เมื่อหมดเวลาการแข่งขันกรรมการให้สัญญาณนกหวีด รวมคะแนนทีมที่ได้คะแนนสูงสุดจะเป็นผู้ชนะ
4. สมาชิกที่เหลือจะต้องเป็นกองเชียร์ โดยมีการร้องเพลงเชียร์และสิดเดอร์นำเต้นประกอบเพลงอย่างสนุกสนาน
5. เมื่อเกมการแข่งขันสิ้นสุดลง ผู้นำกิจกรรมประกาศผลคะแนน
6. ผู้นำกิจกรรมสรุป การเล่นกีฬาแชร์บอลเป็นการออกกำลังกายเสริมสร้างทักษะการเคลื่อนไหว เสริมสร้างสุขภาพ ผ่อนคลายความตึงเครียด และรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
20	เกม “แทงไม้สมาธิ”	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. รู้จักควบคุมอารมณ์ 3. มีสมาธิในการทำงาน 4. เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ด้านดี ด้านเก่ง

วิธีดำเนินการกิจกรรม

- จัดเตรียมสถานที่บริเวณห้องกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์
- ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละเท่ากัน และจัดให้นั่งเป็นแถวตอน
- จัดเตรียมอุปกรณ์แทงไม้สมาธิไว้บนโต๊ะ 4 ชุด
- ผู้นำกิจกรรมอธิบายขั้นตอนการเล่น ดังนี้
 - รอบที่ 1 ให้เวลา 3 นาที ให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนออกมาหยิบชิ้นส่วนไม้คนละ 1 อัน ห้ามหยิบอันที่อยู่บนสุด โดยเริ่มจากคนที่นั่งหัวแถวก่อน เมื่อหยิบแล้วให้ไปต่อท้ายแถว และให้คนต่อไปมาหยิบชิ้นส่วนไม้ เมื่อครบกำหนดเวลา ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีด และทำการนับคะแนน ขึ้นส่วนไม้ 1 อัน เท่ากับ 100 คะแนน กรรมการบรรจุทุกคะแนนไว้
 - รอบที่ 2 ให้เวลา 5 นาที ให้สมาชิกทุกคนวางแผนร่วมกันเพื่อที่จะทำคะแนนให้ได้มากที่สุด และเริ่มออกมาหยิบแทงไม้ทีละคน โดยเริ่มจากหัวแถวก่อน เมื่อครบกำหนดเวลา ผู้นำกิจกรรมเป่านกหวีด และทำการนับคะแนน กรรมการบันทึกคะแนนไว้
 - รอบที่ 3 ให้ต่อแทงไม้ให้ได้ความสูงที่สุด ภายในเวลาที่กำหนด 5 นาที เมื่อครบเวลา ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีด แล้วทำการวัดความสูงของแต่ละกลุ่มว่ากลุ่มใดต่อแทงไม้ได้สูงที่สุด

หมายเหตุ ขณะทำกิจกรรม เปิดเทปเพลงประกอบเพื่อสร้างบรรยากาศสนุกสนาน

การตัดสิน 1) แทงไม้ 1 ชิ้น ได้เท่ากับ 100 คะแนน

 - ถ้าแทงไม้ล้ม ถือว่าเกมยุติ
 - ทีมที่ต่อแทงไม้ได้สูงสุดจะได้คะแนนสูงสุด และรองลงมาตามระดับความสูง

- กรรมการรวมคะแนนทั้งหมดของแต่ละทีม ประกาศผลคะแนน กล่าวชมเชยทีมที่ได้คะแนนชนะเลิศและสอบถามสมาชิกแต่ละทีมถึงวิธีการเล่นเกมว่ามีวิธีการทำอย่างไรจึงได้คะแนนสูงที่สุด
- ผู้นำกิจกรรมสรุป การทำกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จจะต้องมีการวางแผนการทำงาน การตัดสินใจแก้ปัญหา มีสมาธิ และมีการรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม จึงจะทำให้การทำกิจกรรมประสบความสำเร็จ

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
21	ศิลปะทัศนกรรม “ภาพวาดทนายใจ”	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การควบคุมอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ถ้าวาดสิ่งใดหลายตัวหรือสิ่งใดตัวใหญ่ และถ้าอยู่ใกล้ก็ควรระวังว่ามีศัตรูอยู่ใกล้ ถ้าวาดใกล้บ้านก็อยู่ใกล้ครอบครัว ถ้าสิ่งใด อยู่ใต้ต้นไม้ก็ไม่เป็นไร ถ้าอยู่ไกลบ้านหัน หัวออกนอกบ้านแสดงว่าชอบเดินทาง ถ้าอยู่บนกิ่งไม้ทนายใจยิ่งโสด ถ้าหางพัน	ด้านดี ด้านเก่ง

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนนั่งเก้าอี้ตามสบาย
2. แจกกระดาษ A4 และดินสอให้แก่นักเรียนคนละ 1 แผ่น
3. ผู้นำกิจกรรมอธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรม โดยผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนวาดภาพตามคำสั่งทีละอย่าง ให้ความวาดภาพ ๆ ละ 3 นาทีดังต่อไปนี้ บ้าน ภูเขา ดวงอาทิตย์ แม่น้ำ ทางเข้าบ้าน ต้นไม้ สิ่งใด
งู เปิด ลงบนกระดาษที่แจกให้
4. ผู้นำกิจกรรมสุ่มแจกแผ่นใสให้แก่นักเรียน 2 คน และให้วาดภาพลงบนแผ่นใสเพื่อเป็นตัวอย่างในการทำงาน
5. เมื่อครบเวลา ผู้นำกิจกรรมให้แลกเปลี่ยนภาพกันระหว่างนักเรียนที่นั่งใกล้กัน และให้สอบถามพูดคุยกันได้
6. ผู้นำกิจกรรมทำนายภาพที่วาด โดยนำภาพของนักเรียนที่เขียนลงแผ่นใสมาเป็นตัวอย่าง

การทำนายภาพที่วาด

1. การจัดองค์ประกอบของภาพ: ถ้ามีการจัดองค์ประกอบเป็นสัดส่วน ก็ทำนายว่าเป็นคนที่ทำงานเป็นระบบ มีการวางแผน มองภาพรวมของงานได้อย่างชัดเจน
2. การลากเส้น: ถ้าเส้นที่วาดชัดเจนไม่ยุ่งเหยิง ทำนายว่ามีการตัดสินใจแน่วแน่ มีความมั่นใจในตนเอง
3. ความหมายของภาพที่วาด 9 รายการ
 - 3.1 บ้าน = ที่อยู่อาศัย เช่น ถ้าวาดบ้านใหญ่ชัดเจน มีเสา แสดงถึงคนรักบ้าน ให้ความสำคัญกับที่อยู่อาศัย

3.2 ต้นไม้ = ความรุ่มเย็น ถ้าवादต้นไม้ใหญ่ หลายต้น และอยู่ใกล้บ้าน แสดงว่าเป็นคนที่มีครอบครัวอบอุ่น บ้านรุ่มเย็นเป็นสุข

3.3 แม่น้ำ = วิถีชีวิต ถ้าवादแม่น้ำคดเคี้ยว โขดหินมากมาย แสดงว่า มีความหลากหลายรูปแบบในการดำเนินชีวิต อารมณ์แปรปรวน ถ้ากระแสน้ำแรงแสดงว่าชะตาชีวิตขึ้นลงเร็วมากไปในทางดีมากกว่าทางร้าย อารมณ์เก็บกด ถ้าสายน้ำไหลเอื่อย ๆ แสดงว่า ชีวิตไม่โลดโผน เรียบง่ายใจเย็น

3.4 ทางเข้าบ้าน = คำพูด เช่น ถ้าทางเข้าบ้านตรงก็ทายว่าเป็นคนพูดตรงถ้ามีไม้ดอกไม้ประดับริมทางเข้าบ้านก็ทายว่า เป็นคนพูดจาไพเราะ ถ้าทางลาดอ้อมคดเคี้ยวแสดงว่าเป็นคนพูดจาอ้อมค้อม

3.5 ภูเขา = อุปสรรคของชีวิต เช่น ถ้าवादภูเขาสูงโตๆ ซ้อนกันหลายลูกทายว่าค่อนข้างมีปัญหาและอุปสรรคของชีวิตมากมาย

3.6 ดวงอาทิตย์ = ความเจริญรุ่งโรจน์ของชีวิต ถ้าवादดวงอาทิตย์พันภูเขาและเปล่งแสงเต็มที่ ทายว่าชีวิตรุ่งโรจน์ แต่ถ้าवादดวงอาทิตย์ขึ้นระหว่างภูเขาทายว่า ทำความดีแล้วมักจะได้รับผลดีหรือผู้อื่นเห็นเฉพาะในสัดส่วนที่ดวงอาทิตย์โผล่จากภูเขาเท่านั้น

3.7 ภูเขา = ตัวเอง

3.8 เป็ด = คนรัก / เพศตรงข้าม

3.9 สิงโต = ศัตรู

การทำนายให้ดูตำแหน่ง จำนวนและการหันหน้าไปทางทิศใด ของสัตว์ทั้ง 3 ชนิด เช่น ถ้าवादเป็ด 3 ตัว แสดงว่า เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม หรือมีแฟนหลายคน แน่นหลายทบแสดงว่าหาคู่ยาก เป็นต้น

7. ผู้นำกิจกรรมสรุป ให้เห็นความสำคัญของการฟังคำสั่ง การวางแผนการทำงาน และการทำงานอย่างเป็นระบบ ส่วนในเรื่องของการทำนายเป็นเพียงการสร้างความสุขสนาน

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
22	เกม “ผู้แพ้ : ผู้ชนะ”	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การควบคุมอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ด้านดี ด้านเก่ง

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนฟังคำสั่งเพื่อที่จะกิจกรรมดังต่อไปนี้ ให้นักเรียนจับคู่กันโดยการร้องเพลงลมเพ ลมพัด ดังนี้

“ลมเพ ลมพัด โบกสะบัดพัดมาไว ๆ ลมเพ ลมพัดโบกสะบัด พัดมาไว ๆ ลมเพ ลมพัด อะไร ลมเพ ลมพัด อะไร... ให้คนหญิงชายจับคู่กันเร็วไว...”

2. ให้นักเรียนปะทะคารมกันด้วยชื่อสิ่งของต่าง ๆ ตามรายการข้างล่างเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดใครที่เอ่ยคำพูดทีหลังจะเป็นผู้แพ้ รายการสิ่งของมีดังนี้

ชื่อยอดไม้ ชื่อขนมไทย ชื่อเครื่องครัว ชื่อยี่ห้อรถยนต์

ชื่อห้างสรรพสินค้า ชื่อดารารายานตร์ ชื่อละครทีวี ชื่อผลไม้

โดยผู้นำกิจกรรมจะสั่งให้ทำทีละรายการ และเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดใครที่ยังไม่เอ่ยคำพูด คนนั้นจะเป็นผู้แพ้ และให้เปลี่ยนคู่ทุกรายการ

3. ให้นักเรียนปะทะคารมกันด้วย คำพูดที่สุภาพเกี่ยวกับอวัยวะของร่างกายตามที่ผู้นำสั่ง ใครพูดก่อนจะเป็นผู้ชนะ คนที่เอ่ยพูดทีหลังจะเป็นผู้แพ้ และคนแพ้จะต้องร้องให้เพื่อนดู ผู้นำกิจกรรมสั่งว่า อวัยวะในร่างกายที่ขึ้นต้นด้วย ก (แก้ม) อวัยวะในร่างกายที่ขึ้นต้นด้วย ผ (ผม ผิวหนัง) อวัยวะในร่างกายที่ขึ้นต้นด้วย ต (ตา) อวัยวะในร่างกายที่ขึ้นต้นด้วย ข (แขน) อวัยวะในร่างกายที่ขึ้นต้นด้วย ม (มือ)

4. ผู้นำกิจกรรมสรุปว่า เกมนี้ให้ผู้แพ้ได้รู้จักสำรวจตัวเองว่าในการทำการใดๆ ก็ตามตัวเราได้มีการวางแผน มีข้อมูลในการเตรียมตัวบ้างหรือไม่ ทำตรงตามเป้าหมายหรือไม่และเราได้ทำเต็มที่หรือยัง ผู้ชนะก็ไม่ควรผล่อตัวเพราะบางครั้งอาจพลาดพลั้งได้

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
23	ศิลปะทัศนกรรม “สีเส้นจาก ธรรมชาติ”	1. รู้ศักยภาพของตนเอง 2. การควบคุมอารมณ์ 3. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ด้านเก่ง

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 10 คน
2. จัดเตรียมอุปกรณ์ กระดาษวาดเขียน 1 แผ่น และดอกไม้จากธรรมชาติสีต่าง ๆ ให้แต่ละกลุ่ม
3. ให้สมาชิกแต่ละคนออกมาวาดภาพบนกระดาษ โดยเป็นภาพที่มีความหมาย และมีความสวยงาม ในเวลาที่กำหนด 10 นาที โดยไม่ต้องปรึกษากัน
4. เมื่อทุกคนออกมาวาดภาพครบแล้ว อนุญาตให้ปรึกษากันได้และตกแต่งภาพที่วาดไว้แล้วให้สวยงาม และช่วยกันตั้งชื่อภาพที่ทุกคนได้วาดไว้
5. ขณะทำกิจกรรมผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงสร้างบรรยากาศ
6. ผู้นำกิจกรรมให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด และนำเสนอผลงานแต่ละกลุ่ม
 - การจัดวางภาพเหมาะสม 10 คะแนน
 - ความสวยงาม มีความหมาย 10 คะแนน
7. ผู้นำกิจกรรม สรุปให้เห็นถึงความสวยงามของธรรมชาติที่สร้างสีสันและสามารถนำมาสร้างผลงานศิลปะภาพวาด และในการทำงานหากมีการวางแผนการทำงานร่วมกัน จะทำให้ผลงานออกมาเป็นที่น่าสนใจมากยิ่งขึ้น

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
24	กิจกรรมเข้าจังหวะ “แอโรบิค”	1. รู้ศักยภาพของตนเอง 2. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 3. สร้างความสนุกสนานและผ่อนคลาย ความเครียด	ด้านเก่ง ด้านสุข

วิธีดำเนินกิจกรรม

- จัดเตรียมสถานที่บริเวณห้องโถงและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์
- ผู้นำกิจกรรมจัดให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานโดยยืนสลับกันเพื่อที่จะได้มองเห็นผู้นำ
ในขณะที่เด่นอย่างชัดเจน
- ผู้นำกิจกรรม แนะนำความรู้พื้นฐาน ประโยชน์ ความสำคัญของการเต้นแอโรบิค
- ผู้นำกิจกรรมให้ความรู้ในเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกายและท่าทางที่ในการเต้นแอโรบิค
- ผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงและเต้นนำ และให้นักเรียนเต้นตามขั้นตอนของการเล่นแอโรบิค
โดยเริ่มจาก
 - ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย (WARM UP) ใช้เวลา 10 นาที
 - ขั้นตอนที่ 2 ช่วงแอโรบิค ใช้เวลาประมาณ 20 นาที
 - ขั้นตอนที่ 3 ช่วงของการลดความเร็วลง (WARM DOWN)
ใช้เวลาประมาณ 10 นาที
- ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิค จะช่วย
ส่งเสริมทักษะทางการเคลื่อนไหว สร้างสมาธิ ความจำ เสริมสร้างระบบการทำงานของกล้ามเนื้อ ระบบ
หายใจ และระบบไหลเวียนเลือด กระตุ้นการทำงานของระบบฮอร์โมน ทำให้ร่างกายสดชื่น และสร้างความ
สนุกสนาน

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
25	เกม “วิ่งเปี้ยว”	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การควบคุมอารมณ์ 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ด้านเก่ง

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณสนามกีฬาและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์
2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 5 คน ให้นำหมายเลข กลุ่มที่ 1 – 4
3. ทำการแข่งขันวิ่งเปี้ยว รอบแรกกลุ่มที่ 1 พบกับกลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 2 พบกับกลุ่มที่ 4 และรอบชิงชนะเลิศ นำกลุ่มที่ชนะมาแข่งขันกันเพื่อหาผู้ชนะเลิศ
4. ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการเล่น ให้ผู้เล่นยืนเข้าแถวตอนหลังเส้นเขตแบ่งแดนของแต่ละกลุ่ม และห้ามลูกล้ำเขตแดน ผู้เล่นคนแรกของแต่ละกลุ่มวิ่งไปหยิบผ้าที่กรรมการที่ยืนอยู่กึ่งกลางเขตแดนแล้ววิ่งไปอ้อมหลัก วิ่งนำผ้าไปส่งให้เพื่อนในกลุ่มคนต่อไป ถ้าผู้เล่นฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งวิ่งทัน และใช้ผ้าตีผู้เล่นอีกฝ่ายหนึ่ง ผู้ถูกตีจะเป็นฝ่ายแพ้
5. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมนี้ ผู้เล่นจะต้องมีทักษะการเคลื่อนไหวที่ดี รู้จักควบคุมอารมณ์ และสมาชิกกลุ่มต้องให้กำลังใจกัน

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
26	กีฬา “บาสเกตบอลชาย และหญิง”	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การควบคุมอารมณ์ 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ด้านเก่ง

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณสนามกีฬา
2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียนชาย หญิง ออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ให้มีจำนวนสมาชิกชายหญิงแต่ละกลุ่มเท่า ๆ กัน
3. ให้นักเรียนแต่ละคนส่งตัวแทนเข้าแข่งขันบาสเกตบอลชายและหญิง โดยใช้ผู้เล่น ทีมละ 5 คน การตัดสินใช้กติกาการแข่งขันสากลทั่วไป ใช้เวลาทีมละ 20 นาที (พักครึ่ง 5 นาที)
4. จัดให้มีการแข่งขันบาสเกตบอลหญิงก่อนแล้วจึงให้ทีมชายทำการแข่งขัน มีการประกวดกองเชียร์ทีมที่เชียร์ดีเสียงดังจะได้รับรางวัลกองเชียร์
5. เมื่อครบกำหนดเวลาทีมที่ได้คะแนนมากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ
6. ผู้นำกิจกรรมประกาศผลการแข่งขัน มอบรางวัลทีมที่ชนะและสรุปให้เห็นความสำคัญของการร่วมกิจกรรมอย่างเต็มกำลังก็จะนำมาซึ่งชัยชนะ และทีมที่แพ้ก็ต้องสำรวจตัวเองว่าทำเต็มที่หรือยัง

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
27	การละคร “นักแสดงมืออาชีพ”	1. รู้ศักยภาพของตนเอง 2. มีความรับผิดชอบ 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ด้านดี ด้านเก่ง

วิธีดำเนินกิจกรรม

- ผู้นำกิจกรรมแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละเท่ากัน
- ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนจับฉลากที่กำหนดลักษณะบุคคลที่จะต้องแสดงคนละ 1 ชิ้น โดยมีกติกาว่าเมื่อได้รับฉลากและเปิดอ่านแล้วทุกคนจะต้องปิดเป็นความลับ กำหนดฉลากลักษณะบุคคลที่จะแสดง 5 ชุด (40 ชิ้น)

หมายเลข 1 ขอทาน	หมายเลข 2 แม่ค้า
หมายเลข 3 นักร้อง-นักเต้น	หมายเลข 4 สส.
หมายเลข 5 ลีเก	หมายเลข 6 กระเป๋าธเมธ
หมายเลข 7 นายแบบ-นางแบบ	หมายเลข 8 คนบ้า

ให้แต่ละคนคิดท่าทางประกอบการแสดงให้สมบทบาทที่ตนได้รับ ให้เวลาเตรียมตัว 2 นาที (ห้ามปรึกษากัน)
- ผู้นำกิจกรรมเรียกผู้ที่ได้รับฉลาก หมายเลข 1-8 ออกมาแสดงทีละชุด ขณะทำการแสดง ผู้นำกิจกรรมเปิดเทปเพลงเพื่อสร้างความสนุกสนานประกอบการแสดงในแต่ละชุด กรรมการให้คะแนนตัดสินการแสดงแต่ละชุดโดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้
 - ท่าทางน่าสนใจ 10 คะแนน
 - สื่อความหมายชัดเจน 10 คะแนน
- จัดให้มีการแสดงประกวดรอบชิงชนะเลิศ โดยให้ผู้ที่ได้อันดับ 1 ของแต่ละชุดออกมาแสดงบทบาทที่ตนได้รับอีกครั้ง ในรอบนี้ผู้แสดงจะต้องใช้ความสามารถอย่างเต็มที่เพื่อชิงตำแหน่งนักแสดงยอดเยี่ยม
- กรรมการให้คะแนนการแสดงและรวบรวมคะแนน ตัดสินผู้ที่ชนะเลิศและรองอันดับที่ 1, 2
- มอบรางวัลแก่ผู้ที่ได้คะแนนลำดับที่ 1, 2, 3
- ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปในการร่วมกิจกรรมครั้งนี้เป็นการค้นหาความสามารถของตนเอง มีการสร้างแรงจูงใจ มีการตัดสินใจ แก้ปัญหา รู้จักปรับตัวเรียนรู้กับสิ่งใหม่ ๆ ให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม เพราะฉะนั้นคนจะต้องรู้จักปรับตัว และต้องมีความรับผิดชอบต่อบทบาทหรือภาระหน้าที่ที่ตนเองได้รับ

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
28	เกม “ล่าเสียงลูกโป่ง”	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การควบคุมอารมณ์ตนเอง 3. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 4. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ด้านดี ด้านเก่ง

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. จัดเตรียมสถานที่ : ห้องกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์
2. แบ่งกลุ่มสมาชิก 2 กลุ่มเท่ากัน คน และให้สมาชิกจับคู่ 2 คน
3. ให้แต่ละคู่ใช้หน้าผากเท่านั้น ช่วยกันประคองลูกโป่งเดินไปวนรอบหลักเครื่องหมายแล้วกลับมาที่เดิม ส่งลูกโป่งให้คู่ต่อไป ทำสำเร็จได้คะแนนคู่ละ 10 คะแนน ถ้าลูกโป่งตกจะถือว่าฟาล์วจะต้องให้คู่ต่อไปเล่น ห้ามแซงหรือสับเปลี่ยนกัน ห้ามใช้มือจับหรือใช้อวัยวะอื่นใดโดนลูกโป่งทีมที่คะแนนสูงสุดจะเป็นผู้ชนะ
4. ผู้นำกิจกรรมสาธิตการเล่น และเริ่มแข่งขัน 2 ทีมพร้อมกัน ขณะทำการแข่งขันผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงสร้างบรรยากาศความสนุกสนาน
5. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นถึงความร่วมมือ ความสามัคคี การวางแผนการทำงาน การควบคุมสถานการณ์ และความร่วมมือ เป็นสิ่งสำคัญในการทำกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จ



กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
29	ดนตรีและเพลง “เพลงพายเรือ”	1. สร้างความสนุกสนาน 2. การควบคุมอารมณ์ตนเอง 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ด้านดี ด้านเก่ง

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมจัดให้นักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลม
2. ผู้นำกิจกรรมแสดงเนื้อเพลงและสาธิตการร้องเพลงพายเรือตามเนื้อเพลง ดังนี้

เพลงพายเรือ

“พายเรือไปในธารา เห็นหอยปูปลา แหวกว่ายเวียนวน พายเรือกันมาหลายคน (ซ้ำ)
เมื่อเพลงจบ...ออกคำสั่งต่าง ๆ เช่น

- * ให้คนสองคนหันหลังชนกัน
 - * ให้คนสามคนเอาหัวชนกัน
 - * ให้คนทุกคนนอนหนุนตักกัน
 - * ให้คนแปดคนเอาเท้าชนกันโดยไม่แตะพื้น
3. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกร่วมร้องเพลงและให้เริ่มเล่นเกมโดยให้สมาชิกเดินเป็นวงกลม และร้องเพลงไปด้วย เมื่อถึงท่อนที่ออกคำสั่ง ผู้นำกิจกรรมจะเป่านกหวีด และออกคำสั่งต่าง ๆ ทุกคนจะต้องรีบทำตามคำสั่ง ผู้ใดทำช้าจะต้องออกทำแสดงท่าทางที่น่ารักให้เพื่อนดู
 4. ผู้นำกิจกรรมสรุป กิจกรรมนี้เป็นการแสดงความร่วมมือในการทำกิจกรรม สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรับผิดชอบ มีสมาธิและกล้าแสดงออกจึงจะทำให้กิจกรรมประสบความสำเร็จและสร้างความสนุกสนาน

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
30	วรรณกรรม “แตงนิทาน”	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 3. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 4. มีการตัดสินใจในการแก้ปัญหา 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ด้านดี ด้านเก่ง

วิธีดำเนินกิจกรรม

- จัดเตรียมสถานที่ : ห้องกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์
- ผู้นำกิจกรรมแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ให้ทุกคนกำหนดหมายเลขประจำตัว เป็นหมายเลข 1 – 10
- ให้ผู้ที่ได้หมายเลข 1 จับฉลากเลือกเนื้อเรื่องนิทานอีสปและเมื่อจับฉลากได้แล้วจะต้องปิดเป็นความลับ
- ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแตงนิทานอีสป โดยเขียนเนื้อเรื่องลงในตารางแผ่นใสที่จัดเตรียมไว้ พร้อมทั้งเขียนชื่อตนเองไว้ตรงท้ายตาราง กำหนดเวลา 3 นาที โดยเรียงตามลำดับหมายเลขดังนี้
 - คนที่ 1 เขียนชื่อเรื่อง
 - คนที่ 2 ถึงคนที่ 9 เขียนเนื้อเรื่องคนละ 1 ประโยค
 - คนที่ 10 เขียนสรุปให้ข้อคิด
 เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้เดินไปอยู่คนละด้านเพื่อไม่ให้มีการปรึกษากัน โดยเดินตามแผนผังการเล่นที่กำหนดไว้
- เมื่อครบกำหนดเวลาผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีด และนำเสนอเนื้อเรื่องนิทานอีสปทีละกลุ่มโดยเริ่มจากกลุ่มที่ 1, 2, 3, 4
- กรรมการให้คะแนนตามเกณฑ์ดังนี้
 - เนื้อหาตรงตามเนื้อเรื่อง 10 คะแนน
 - การสรุปให้ข้อคิด 10 คะแนน
- ประกาศผลคะแนน และมอบของรางวัลให้แก่กลุ่มที่ได้คะแนนสูงสุด
- ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุป ในการทำกิจกรรมนี้การให้ความร่วมมือปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่กำหนด เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้การทำงานประสบความสำเร็จ

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
31	เพลงประกอบท่าทาง “เพลงแจวเรือ”	1.สร้างความสนุกสนาน 2. มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ด้านเก่ง ด้านสุข

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. จัดเตรียมสถานที่ : ห้องกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์
2. ผู้นำกิจกรรมจัดให้นักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลม นั่งตามกลุ่มเรียงตามหมายเลขกลุ่ม 1 – 4
3. ผู้นำกิจกรรมอธิบายการร้องเพลงประกอบท่าทางโดยเมื่อเอ่ยชื่อถึงกลุ่มใดหรือบุคคลใดที่มีชื่ออยู่ในเนื้อเพลง ให้ลุกขึ้นมาทำท่าประกอบเพลงให้แต่ละกลุ่มคิดท่าทางประกอบเพลงให้สนุกสนาน
4. ผู้นำกิจกรรมสาธิตการร้องเพลงแจวเรือประกอบท่าทางตามเนื้อเพลงแจวเรือ ดังนี้

เพลงแจวเรือ

แจว มาแจว จ้าจ๊ก น้ำนิ่งไหลลึกนึกถึงคนแจว (ซ้ำ)
 แจวเรือไปเจอดอกไม้ (ซ้ำ) ขอเชิญผู้ชายลุกขึ้นมาแจว
 แจวเรือจะไปซื้อขิง (ซ้ำ) ขอเชิญผู้หญิงลุกขึ้นมาแจว
 แจวเรือจะไปซื้อมะขาม (ซ้ำ) ขอเชิญกลุ่มสามลุกขึ้นมาแจว
 แจวเรือไปซื้อสำลี (ซ้ำ) ขอเชิญกลุ่มสี่ลุกขึ้นมาแจว
 แจวเรือไปตามลำคลอง (ซ้ำ) ขอเชิญกลุ่มสองลุกขึ้นมาแจว
 แจวเรือไปตามริมบึง (ซ้ำ) ขอเชิญกลุ่มหนึ่งลุกขึ้นมาแจว

5. ให้นักเรียนทุกคนร่วมกันร้องเพลงแจวเรือและทำท่าประกอบเพลงโดยแต่ละกลุ่มคิดท่าทางที่ไม่เหมือนกัน
6. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปถึงความสำคัญการร่วมมือร่วมใจในการทำกิจกรรมช่วยสร้างความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
32	ศิลปะทัศนกรรม “แต่งตัวหนังสือพิมพ์”	1. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ 2. มีการตัดสินใจในการแก้ปัญหา 3. มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม 4. เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ด้านเก่ง ด้านสุข

วิธีดำเนินการกิจกรรม

- จัดเตรียมสถานที่ : ห้องกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์
- ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน
- ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม คัดเลือกตัวแทนกลุ่มเป็น ชาย 1 คน หญิง 1 คน และให้ใช้กระดาษหนังสือพิมพ์พับประดิษฐ์ตกแต่งและแต่งตัวสมาชิก 2 คน ให้เป็นซูเปอร์ฮีโร่และซูเปอร์ฮีโร่
- ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงานของกลุ่มโดยการเดินโชว์และทำท่าทางประกอบการเดินอย่างน่าสนใจและสนุกสนานให้แก่เพื่อนสมาชิกได้ชม เริ่มจากกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2, 3, 4 ตามลำดับ ให้นเวลาแนะนำเสนอกลุ่มละ 3 นาที ผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงประกอบขณะทำกิจกรรม เพื่อสร้างบรรยากาศความสนุกสนาน
- กรรมการให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด
 - ความประณีต สวยงาม 10 คะแนน
 - ความคิดสร้างสรรค์ 10 คะแนน
 - บทบาทการแสดง 10 คะแนน
- ผู้นำกิจกรรม สรุปถึงการสร้างสรรค์งานศิลปะของแต่ละกลุ่มว่าต้องใช้ความสามารถในด้านความคิดสร้างสรรค์ การทำงานร่วมกัน การรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน และต้องมีสมาธิ มีความรับผิดชอบในการทำงาน คนแสดงก็ต้องแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ผลงานเสร็จทันตามเวลาและเงื่อนไขที่กำหนด ทำให้เกิดผลงานที่น่าภาคภูมิใจ

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
33	กิจกรรมเข้าจังหวะ “เต้นรำจังหวะเมมโบ้ ตะลุง”	1. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ 2. มีการตัดสินใจในการแก้ปัญหา 3. มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม 4. เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ด้านเก่ง ด้านสุข

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. จัดเตรียมสถานที่: ห้องกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์
2. ผู้นำกิจกรรมจัดให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 4 แถว ให้ยืนสลับกันระหว่างแถว เพื่อจะได้มองเห็นผู้นำเวลาเต้นรำ
3. ผู้นำกิจกรรมแนะนำความรู้พื้นฐานในการเต้นรำจังหวะเมมโบ้ การยืน การเดิน การเคลื่อนไหวร่างกาย การจับคู่เต้นรำ ให้นักเรียนเต้นรำจังหวะเมมโบ้ในท่าพื้นฐาน การจับคู่ การหมุน และการตัดแปลงท่าทาง
4. ให้นักเรียนเต้นรำจังหวะตะลุงในท่าเต้นพื้นฐาน การจับคู่ การหมุน การตัดแปลงท่าทาง
5. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นความสำคัญของกิจกรรมเข้าจังหวะว่าช่วยส่งเสริมสุขภาพเป็นการออกกำลังกาย ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเป็นการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง มีความมั่นใจกล้าแสดงออก และถือเป็นกิจกรรมทางสังคมที่มีผู้นิยมมากกิจกรรมหนึ่ง

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
34	เกม “โยนไข่”	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. การควบคุมอารมณ์ตนเอง 3. มีสมาธิในการทำงาน 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ด้านดี ด้านเก่ง

วิธีดำเนินกิจกรรม

- จัดเตรียมสถานที่บริเวณลานกีฬา จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่น
- ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน
- กำหนดเขตพื้นที่โยนไข่ โดยใช้ตาข่ายและสนามวอลเลย์บอล
- ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีเล่นโดย กำหนดหมายเลขประจำตัวสมาชิกภายในกลุ่ม ตั้งแต่เลข 1 – 10
 - *สมาชิกทุกคนต้องเป็นผู้โยนและผู้รับไข่
 - *คนโยนอยู่คนละฝั่งกับคนรับ การโยนให้ใช้วิธีการโยนข้ามตาข่ายที่ขึงไว้
 - *การรับไข่ ผู้รับ 2 คน ใช้ผ้าขนหนูขนาด กว้าง 30 ซม. ยาว 45 ซม. เป็นที่รองรับ
- เริ่มต้นให้ผู้ที่มีหมายเลข 9, 10 เป็นผู้รับไข่ คนโยนยืนเรียงตามหมายเลข 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
 - *หมายเลข 1 จะเป็นคนโยนไข่คนแรก เมื่อคนที่ 1 โยนเสร็จให้ไปเป็นผู้รับไข่แทนหมายเลข 9 และให้คนหมายเลข 9 มาเข้าแถวต่อท้ายหมายเลข 8
 - *จากนั้นให้หมายเลข 2 โยนไข่เมื่อโยนไข่แล้ว หมายเลข 2 ไปรับไข่แทนหมายเลข 10 ให้หมายเลข 10 มาต่อท้ายหมายเลข 9 และโยนต่อไปจนครบทุกคน
- แต่ละกลุ่มจะได้รับไข่ไก่สดกลุ่มละ 5 ฟอง นับคะแนนจากไข่ที่โยนได้ 1 ฟอง เท่ากับ 10 คะแนน ไข่แตกไม่คิดคะแนน กำหนดเวลา 7 นาที ไข่แตกหมดถือว่าเกมยุติ
- ผู้นำกิจกรรมสาธิตการเล่นโดยใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กขนาด กว้าง 30 ซม ยาว 45 ซม. ไว้สำหรับรองรับไข่ 1 ฟืน
- เริ่มเล่นเกมโยนไข่ที่ละกลุ่มใช้เวลาในการทำกิจกรรมกลุ่มละ 7 นาที เมื่อครบกำหนดเวลา ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีดและนับคะแนนแต่ละกลุ่ม
- ประกาศผลคะแนนและสอบถามความคิดเห็นผู้ได้คะแนนสูงสุดว่าในการทำกิจกรรมนี้ต้องใช้ความสามารถในด้านใดบ้างและต้องอาศัยความร่วมมือจากบุคคลในกลุ่มอย่างไร
- ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นถึงความสามารถของผู้เล่นว่าจะต้องเป็นผู้ที่ควบคุมสถานการณ์ได้ มีสมาธิในการเล่น มีการตัดสินใจในการแก้ปัญหา มีความรับผิดชอบและมีความเข้าใจผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และกล่าวชมเชยทีมที่ชนะเลิศและมอบของรางวัลทีมที่แพ้ต้องรู้จักประเมินตนเองว่ามีข้อผิดพลาดตรงไหนและให้พยายามหาทางแก้ไขในโอกาสต่อไป

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
35	กีฬา “ฟุตซอลชาย”	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 3. สร้างความสนุกสนาน 4. การควบคุมอารมณ์ 5. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 6. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. จัดเตรียมสถานที่บริเวณสนามกีฬา และจัดหาวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นฟุตซอล
2. ผู้นำกิจกรรมแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละเท่ากัน โดยให้นักเรียนชายเท่ากันทั้งสองกลุ่ม
3. จัดการแข่งขันฟุตซอลชายโดยให้มีผู้เล่นทีมละ 5 คน ใช้เวลาในการแข่งขัน 20 นาที (พักครึ่ง 5 นาที) ใช้กติกาสากลในการแข่งขัน ทีมใดที่สามารถทำประตูได้มากจะเป็นทีมที่ชนะ
4. สมาชิกกลุ่มที่เหลือจะต้องเป็นผู้เชียร์ทีมของตนเองโดยจัดให้มีผู้เต้นและผู้ร้องเพลงเชียร์ ทีมใดสร้างความสนุกสนาน กองเชียร์เราใจจะได้รางวัล
5. ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณหยุดเมื่อครบกำหนดเวลา รวมคะแนนและประกาศผลทีมที่ชนะ และทีมที่ได้รับรางวัลกองเชียร์สนุกสนาน
6. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นประโยชน์ของการเล่นกีฬา เป็นการได้ออกกำลังกาย เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและบุคลิกภาพ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ฝึกความอดทน รู้จักการทำงานเป็นทีม สร้างชื่อเสียง สร้างความภูมิใจ และเป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด เสริมสร้างสุขภาพ รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
36	กีฬา “แฮนด์บอล”	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 3. สร้างความสนุกสนาน 4. การควบคุมอารมณ์ 5. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 6. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข

วิธีดำเนินกิจกรรม

- จัดเตรียมสถานที่บริเวณสนามกีฬา และจัดหาวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นแฮนด์บอล
- ผู้นำกิจกรรมแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละเท่ากัน โดยให้นักเรียนชายเท่ากันทั้งสองกลุ่ม
- จัดการแข่งขันแฮนด์บอลหญิงโดยให้นักเรียนทีมละ 7 คน ใช้เวลาในการแข่งขัน 20 นาที (พักครึ่ง 5 นาที) ใช้กติกาสากลในการแข่งขัน ทีมใดที่สามารถทำคะแนนได้มากจะเป็นทีมที่ชนะ
- สมาชิกกลุ่มที่เหลือจะต้องเป็นผู้เชียร์ทีมของตนเองโดยจัดให้มีผู้เต้นและผู้ร้องเพลงเชียร์ ทีมใดสร้างความสนุกสนาน กองเชียร์เราใจจะได้รับรางวัล
- ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีดเมื่อครบกำหนดเวลา รวมคะแนนและประกาศผลทีมที่ชนะ และทีมที่ได้รับรางวัลกองเชียร์สนุกสนาน
- ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นประโยชน์ของการเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียดเสริมสร้างสุขภาพ เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและบุคลิกภาพ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ฝึกความอดทน รู้จักการทำงานเป็นทีม และรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
37	วรรณกรรม “ใบ้คำ”	1. มีทักษะทางการสื่อสาร 2. มีการตัดสินใจในการแก้ปัญหา 3. การสร้างความสนุกสนาน 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น	ด้านดี ด้านเก่ง

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียน 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ให้นักเรียนเข้าแถวครึ่งวงกลม
2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายขั้นตอนการใบ้คำ นักเรียนทุกคนภายในกลุ่มต้องเป็นผู้ใบ้คำ โดยเริ่มส่งตัวแทนครั้งละ 1 คน ออกมาใบ้คำและให้ทุกคนภายในกลุ่มช่วยกันตอบถ้าตอบถูกจะได้คำละ 1 คะแนน ถ้าใบ้คำไม่ได้ ต้องพยายามทำให้ได้ เมื่อกรรมการเห็นว่าใบ้ไม่ได้จริง ๆ จึงให้ผู้อื่นออกมาใบ้คำแทนแต่จะต้องเปลี่ยนคำการใบ้คำจะทำในเวลาที่กำหนด 10 นาที สามารถซ้ำคนในรอบต่อไปได้ โดยหมุนเวียนกันตามลำดับ ให้สัญญาณการเริ่มเล่น
3. ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีดเมื่อครบกำหนดเวลา รวมคะแนนแต่ละกลุ่ม ประกาศผลคะแนน
4. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นความสำคัญของการสื่อสาร การใช้ภาษาพูดเพื่อสื่อความหมายให้คนเข้าใจจะต้อง รู้จักการใช้คำพูดที่ชัดเจนสามารถอธิบายให้คนฟังเข้าใจได้ง่าย



กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
38	ศิลปะทัศนกรรม “สร้างสรรค์ภาพศิลป์”	1. ตระหนักรู้ตนเอง 2. มีคิดสร้างสรรค์ 3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ด้านดี ด้านเก่ง

วิธีดำเนินการกิจกรรม

- จัดเตรียมสถานที่บริเวณห้องกิจกรรมและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์
- ผู้นำกิจกรรมแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน ให้นั่งห่างกัน 1 ช่วงแขน
- ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการทำกิจกรรมสร้างสรรค์ภาพศิลป์ดังนี้
ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มสร้างสรรค์ภาพศิลป์ตามจินตนาการของกลุ่มโดยการใช้กระดาษจากหนังสือวารสารที่แจกให้ เป็นการตัดกระดาษและประดิษฐ์เป็นภาพ สามารถสร้างภาพอย่างอิสระให้มีความสวยงาม กำหนดเวลาในการทำกิจกรรม 15 นาที
- ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณนกหวีด เมื่อครบกำหนดเวลา
- ตัดสินผลงาน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้
 - ความร่วมมือในการทำงาน 10 คะแนน
 - การจัดวางภาพเหมาะสม 10 คะแนน
 - ความประณีตสวยงาม 10 คะแนน
- ประกาศผลคะแนน ผลงานที่ได้รับคะแนนสูงสุดจะได้รับรางวัล
- ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นความสำคัญของความร่วมมือในการทำงาน การวางแผนในการทำงาน การมีความคิดสร้างสรรค์ การรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกันจะช่วยให้การทำงานประสบความสำเร็จ สร้างผลงานที่น่าพอใจ สร้างความภาคภูมิใจให้แก่ตนเองและสมาชิกภายในกลุ่ม

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
39	เกม “ผู้สื่อข่าว”	1. การตระหนักรู้ตนเอง 2. มีทักษะทางการฟังและการสื่อสาร 3. มีสมาธิในการทำงาน 4. ควบคุมอารมณ์ 5. การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 6. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ด้านดี ด้านเก่ง

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน และให้เข้าแถวตอน 2 แถว โดยแต่ละคนห่างกัน 1 ช่วงแขนแล้วนั่งลง
2. ให้คนที่อยู่หัวแถว อ่านข้อความในกระดาษที่วิทยากรเตรียมไว้ แล้วให้สมาชิกส่งข่าวสารนี้ไปยังคนต่อไป โดยการกระซิบบอกต่อ ๆ กันไปที่ละคน จนกระทั่งหมดแถว
3. คนที่อยู่ท้ายแถว เมื่อรับฟังข่าวสารแล้ว ให้ออกมาเขียนข้อมูลที่ตนรับฟังมาในกระดาษที่เตรียมไว้ (ขณะทำกิจกรรมผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงสร้างบรรยากาศสนุกสนาน)
4. ผู้นำกิจกรรมเฉลย ประโยคที่ให้คนที่ 1 อ่าน ดังนี้ “ยิ้มแย้มแจ่มใส ให้อภัยช่วยเหลือสังคมดี มีมารยาท รู้กาลเวลา พุดจาไพเราะ การเสริมสร้างเสน่ห์ให้กับตนเอง
5. ผู้ที่ตอบใกล้เคียงมากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ
6. ผู้นำกิจกรรมสรุปให้เห็นถึงความสำคัญของการสื่อสารทางภาษา ควรมีความระมัดระวัง และรอบคอบ จดจำให้ดี เพราะถ้าข้อมูลไม่ชัดเจน ความหมายอาจเปลี่ยนไป หรือได้รับข่าวสารที่ไม่ถูกต้อง

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	สร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
40	“ปัจฉิมนิเทศ” สรุปการดำเนินกิจกรรม	การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่าง ผู้วิจัย ผู้นำกิจกรรม และนักเรียน	ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้ตัวแทนนักเรียนชาย 1 คน หญิง 1 คน กล่าวแสดงความรู้สึกที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปให้นักเรียนรู้จักวิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขโดยการเรียนรู้กับบทบาทหน้าที่ของตนเอง รู้จักการพักผ่อนและการผ่อนคลายความตึงเครียดและการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นจะทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข
3. ทุกคนร่วมกันร้องเพลงคำมั่นสัญญา

หลังจากสิ้นสุดการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม ครบตามจำนวนกิจกรรมและระยะเวลาที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยจะทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมทดลองด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยพัฒนาจากแบบประเมินของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เพื่อเป็นการประเมินหลังการทดลอง (Post-test) และทำการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนด้วยแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อนำข้อมูลมาสรุปและรายงานผลการวิจัยต่อไป

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ข้อมูลพื้นฐานในการกำหนดนิยาม พฤติกรรมบ่งชี้ในแต่ละองค์ประกอบและแนวทางในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ โดยปัญหาที่พบในโรงเรียนวัดบางปะกอกจากการใช้แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต พบว่า นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่า 140 คะแนน ซึ่งรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมที่ได้จากการวิจัยนี้ ในการนำไปใช้ผู้ใช้ควรต้องพึงระลึกอยู่เสมอว่า บริบทของชุมชน สังคม ต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน ดังนั้นผู้ใช้จึงควรต้องศึกษาลักษณะทางกายภาพและวิถีชีวิตให้ถ่องแท้เสียก่อน และในการนำรูปแบบกิจกรรมนันทนาการไปใช้ก็จำเป็นต้องปรับปรุงการใช้ให้เหมาะสมตามบริบทที่กล่าวข้างต้น

2. การทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อยู่ในเกณฑ์ปกติ ดังนั้นในพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน สถานศึกษาหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรจะต้องทำการวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มเป้าหมายก่อน ถึงแม้จะเป็นกลุ่มที่อาจเคยผ่านการวัดมาแล้วก็ตามที เนื่องจากเป็นการใช้รูปแบบกิจกรรมที่ได้พัฒนาขึ้นมาใหม่ ถือว่าเป็นบริบทใหม่ที่ใช้รูปแบบกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในรูปแบบใหม่ และที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ ในด้านผู้ที่จะเป็นผู้นำกิจกรรมที่จะนำไปใช้ควรจะต้องมีทักษะที่เหมาะสมและเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างในทุกมิติ เช่น เข้าใจกิจกรรมที่จะจัดกับกลุ่มตัวอย่าง เข้าใจสภาพแวดล้อมของกลุ่มตัวอย่างที่จะได้รับการทดลองใช้ ซึ่งคุณสมบัติที่เป็นองค์ประกอบสำคัญที่เป็นพื้นฐานของการเป็นผู้นำกิจกรรมนันทนาการ คือจะต้องเป็นผู้ที่สร้างความสนุกสนาน สร้างสรรค์ความสำเร็จให้เกิดแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้น ๆ บทบาทที่สำคัญของผู้นำกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่

1. การมีอารมณ์ร่าเริง สนุกสนาน (Enjoy Playing) เนื่องจากผู้นำกิจกรรมนันทนาการจะเป็นบุคคลที่สร้างความสุข ความสนุกสนานให้กับผู้อื่น ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีอารมณ์ร่าเริง สนุกสนานสามารถสร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มองโลกในแง่ดี ยอมรับความเป็นจริง หรือข้อบกพร่องที่เกิดขึ้น ปรับปรุงการทำงานอยู่เสมอ มีการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี

2. มีความตั้งใจจริงในการทำกิจกรรม (Play Hard) คือมีความรักในกิจกรรมนั้น ๆ เป็นพื้นฐาน มีการเตรียมการนำกิจกรรมตามขั้นตอน มีการเตรียมความพร้อมด้านอุปกรณ์/เครื่องมือต่าง ๆ ที่จำเป็นในการจัดกิจกรรม ศึกษาความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนมีการควบคุมอารมณ์ตนเอง สร้างบรรยากาศให้น่าสนใจ เกิดความสนุกสนานและสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเสมอ ๆ

3. ความเป็นประชาธิปไตยในการนำกิจกรรมนันทนาการ (Fair Play) ซึ่งหมายถึง ผู้นำกิจกรรมนันทนาการ ควรเปิดโอกาสให้ทุกคนทุกเพศ ทุกวัย มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากที่สุด การดำเนินกิจกรรมต้องมีจุดได้เปรียบเสียเปรียบน้อยที่สุด และถ้ามีกิจกรรมที่จะต้องมีการแข่งขันกันระหว่างผู้เข้าร่วม ในการตัดสินผลกิจกรรมต่าง ๆ จะต้องมีความยุติธรรมและวางตัวเป็นกลาง และหากมีความขัดแย้งขึ้นก็จะต้องสามารถประนีประนอมและแก้ไขสถานการณ์อย่างละมุนละม่อม และยอมรับร่วมกัน

4. ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยในการจัดกิจกรรม (Nobody Hurt) การจัดกิจกรรมนันทนาการทุกครั้งจะสุขุมรอบคอบ ไม่ประมาท มีการเตรียมความพร้อมในเรื่องความปลอดภัย ทั้งทางร่างกายและจิตใจ การใช้อุปกรณ์ วัสดุต่าง ๆ จะต้องระมัดระวังอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ ต้องมีการแจ้งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระมัดระวัง หรือจัดอุปกรณ์ป้องกันเพื่อให้เกิดความปลอดภัย ในด้านจิตใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้ร่วมกิจกรรมก็เป็นเรื่องที่มีความสำคัญ การเข้าร่วมกิจกรรมแล้วผิดหวัง เกิดความรู้สึกคับข้องใจ ไม่สนุกหรือเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ เช่น มีการพ่ายแพ้หรือมีการได้เปรียบเกิดการเสียเปรียบในกิจกรรม ผู้นำจะต้องเป็นผู้แก้ไขและชี้แจงให้เกิดความรู้สึกที่ดีขึ้น ยอมรับร่วมกันได้ จะต้องทำความเข้าใจ โน้มน้าวให้เกิดการยอมรับและให้อภัย สร้างกำลังใจ ชี้แจงให้เห็นถึงประโยชน์ของกิจกรรมทั้งทางตรงและทางอ้อมที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

นอกจากนี้ ผู้นำกิจกรรมนันทนาการหรือผู้สอนกิจกรรม มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้บรรยากาศของการเล่นเกมนำมาซึ่งความสนุกสนานเป็นที่พึงพอใจแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งคุณสมบัติสำคัญของผู้นำกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่

1. เป็นผู้มีความรู้ ความเข้าใจในกิจกรรมที่นำมาเล่นเป็นอย่างดี และสามารถดัดแปลงเกมให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้
2. มีความรู้ด้านจิตวิทยาและการพัฒนาการของมนุษย์
3. มีมนุษยสัมพันธ์ดี ร่าเริงแจ่มใส
4. เป็นผู้นำที่ดี สามารถเป็นตัวอย่างให้ผู้เข้าร่วมได้
5. เป็นผู้ที่มีปรัชญา จิตวิทยา และทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรม
6. มีบุคลิกภาพดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออกและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
7. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี
8. มีความกระตือรือร้น สามารถกระตุ้น หรือสนับสนุนผู้เล่นให้เกิดความสนุกสนาน
9. มีความรับผิดชอบในการดำเนินกิจกรรม
10. ต้องมีความรู้สึกเห็นคุณค่า ความสำคัญและให้เกียรติแก่ผู้ร่วมกิจกรรม
11. มีความยุติธรรมและมีความเป็นประชาธิปไตย
12. มีเทคนิคการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าและรอบรู้ทันเหตุการณ์

ในการเป็นผู้นำเกมนันทนาการ เปรียบเสมือนเป็นครูผู้สอนคนหนึ่งที่จะต้องให้คำแนะนำแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้รับประสบการณ์ทางนันทนาการจากการเล่นเกม ดังนั้นจึงมีข้อควรระวังในการเป็นผู้นำกิจกรรมนันทนาการ ดังต่อไปนี้

1. มีความระมัดระวังไม่ให้เกิดการสัมผัสตัว ประชิตตัวหรือโอบกอดผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยเฉพาะเพศตรงข้าม
2. การกำหนดทิศทางการยืนของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ควรยืนในจุดที่สามารถมองเห็นการทำกิจกรรมได้อย่างทั่วถึง
3. มีความระมัดระวังในการใช้คำพูด ไม่พูดล้อเล่น เสียดสี หยาบคายหรือแสดงอาการไม่ให้เกียรติสมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรม
4. ควรประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี โดยเฉพาะหากเป็นการนำกิจกรรมนันทนาการกับเด็กและเยาวชน และผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นกลุ่มเสี่ยง
5. ต้องสามารถควบคุมอารมณ์ ไม่แสดงอาการโกรธและไม่พอใจออกมาเมื่อมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำผิดพลาด ผิดกฎ กติกา และมีเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น ต้องมีความรอบคอบและไหวพริบในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
6. ผู้นำกิจกรรมอาจมีวิธีการจูงใจผู้เข้าร่วมโดยการแจกรางวัล แต่ไม่ควรแจกพร้าเพรีหรือบ่อยเกินไปจนอาจทำให้ความสำคัญของกิจกรรมด้อยลงไป
7. ผู้นำกิจกรรมไม่ควรมีการลงโทษผู้เข้าร่วมกิจกรรมหรือมีการตอกย้ำการกระทำผิดหรือพ่ายแพ้ จนทำให้เกิดความอับอายหรือเสียหน้า
8. ผู้นำพึงต้องระมัดระวังเมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่กำลังอยู่ในสถานการณ์ง่วงนอน หิว เหนื่อย ไม่สบาย ซึ่งอาจจะส่งผลถึงการไม่ได้รับความร่วมมือในการทำกิจกรรม
9. ผู้นำจะต้องไม่เผลอแสดงอาการที่ไม่เหมาะสม เช่น ล้วง แคะ แกะ เกา นั่งกระดิกเท้า นั่งไขว่ห้าง หรือการใช้ภาษากายในทางที่ไม่เหมาะสมอื่น ๆ
10. ผู้นำควรจะต้องพัฒนาให้มีบุคลิกภาพให้เหมาะสม มีการแต่งกายให้สะอาด สุภาพเหมาะสมกับสถานการณ์ เพราะบุคคลที่เป็นผู้นำกิจกรรมนันทนาการจะอยู่ในสายตาของผู้เข้าร่วมกิจกรรมตลอดเวลา บุคลิกภาพที่ดีของผู้นำกิจกรรมจะเป็นสิ่งดึงดูดใจแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม การแสดงออกของผู้นำเกม เช่น การพูด การยืน การเดิน การนั่ง การใช้ท่าทางที่เหมาะสม สามารถสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นแก่ผู้เข้าร่วมได้ดี

เทคนิคการนำกิจกรรมนันทนาการให้ประสบความสำเร็จ

การนำกิจกรรมนันทนาการ ให้ประสบความสำเร็จนับว่ามีความสำคัญและแสดงถึงคุณภาพของผู้นำกิจกรรม โดยมีแนวทางการปฏิบัติดังนี้

1. มีการเตรียมตัวเตรียมความพร้อมที่ดี ผู้นำกิจกรรมจะต้องมีการเตรียมตัวและทำความเข้าใจในกิจกรรมทุกกิจกรรมที่จัดเตรียมไว้
2. ผู้นำกิจกรรมนันทนาการ จะต้องมีความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว อยู่เสมอ เพราะผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะรับรู้ความรู้สึกของผู้นำได้ดี และจะมีปฏิกิริยาตอบสนองตามพฤติกรรมของผู้นำอย่างอัตโนมัติ
3. ผู้นำความสั่งการให้หยุดเล่นทันทีที่ความสนุกถึงขีดสูงสุด อย่าเล่นจนสมาชิกเกิดความเบื่อ
4. จัดเตรียมกิจกรรมสำรองไว้ให้พร้อมเสมอ หากจะต้องมีการทำกิจกรรมควรเริ่มเล่นเกมให้เร็วอย่างต่อเนื่องเพราะผู้เล่นกำลังมีความพร้อม
5. ผู้นำกิจกรรมจะต้องมีความเชื่อมั่นว่าเกมที่นำมาให้เล่นนั้นมีความสนุกสนาน
6. สร้างรอยยิ้มอยู่เสมอ มีอารมณ์ขัน และเตรียมมุขตลกขบขันไว้บ้าง
7. ในการนำเกมไม่จำเป็นต้องอธิบายเสมอไป ถ้าสามารถสาธิตได้ก็ใช้วิธีการสาธิตการเล่นให้ดู
8. พึงระลึกไว้ว่า เกมยืดหยุ่นได้เสมอ ผู้นำเกม จะต้องทำการวิเคราะห์ให้ผู้เล่น และสามารถทำการปรับเปลี่ยนกฎ กติกา เพื่อให้เหมาะสมกับผู้เล่น ซึ่งจะทำให้เกิดความสนุกสนาน ทำทาย
9. ความมีการประเมินผลการจัดกิจกรรมอยู่ตลอดเวลา
10. หลังจากที่ได้ดำเนินการจนหมดกิจกรรมแล้ว อาจร่วมเล่นเกมกับสมาชิกบ้าง
11. ควรฝึกฝนการนำกิจกรรมนันทนาการอยู่เสมอ การฝึกหัดและมีประสบการณ์ในการนำเกมบ่อย ๆ จะทำให้ท่านเป็นผู้นำกิจกรรมที่มีความสามารถและสร้างความเชื่อมั่นแก่ตนเอง

สรุปแล้วผู้นำกิจกรรมนันทนาการจะต้องรู้จักเลือกกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมเกิดความสนใจ ในอารมณ์ที่แตกต่างกัน ต้องตอบโจทย์ให้ได้ว่ากิจกรรมนั้น ๆ ที่นำมาให้ผู้เข้าร่วมได้เล่นมีจุดมุ่งหมายอะไร และหากจะต้องมีการนำกิจกรรมหลายกิจกรรมในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ก็จะต้องจัดลำดับกิจกรรมที่จะนำมาใช้ ว่ากิจกรรมใดคือกิจกรรมที่สำคัญและมีลักษณะเด่นมากที่สุด ผู้นำกิจกรรมจะต้องรู้ระดับความน่าสนใจ ความสนุกสนานของกิจกรรมแต่ละชนิด เมื่อกิจกรรมดำเนินไปจนถึงจุดที่ทำทาย ผู้เข้าร่วมเกิดความสนุกสนานแล้วก็ควรจบกิจกรรมลง และหากมีการตัดสินผลของกิจกรรม ซึ่งจะต้องมีผู้แพ้-ชนะ หรือเฉลยประเด็นสำคัญของเกม และสรุปให้แนวคิดที่ได้รับจากกิจกรรมนั้น ไม่ควรมีการจัดกิจกรรมอื่นต่อไปอย่างยืดเยื้อ เพราะอาจจะทำให้ผู้เล่นเกิดความเบื่อหน่ายได้

นอกเหนือจากด้านผู้นำกิจกรรมนั้นหนทางการที่กล่าวแล้ว สิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงและตระหนักในด้านคุณภาพอย่างยิ่ง ก็คือ ด้านความพร้อมของสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม ซึ่งจะต้องมีความพร้อมและสอดคล้องกันเพื่อให้การทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนั้นหนการเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของผู้นำไปใช้ ซึ่งจำนวนกิจกรรมที่เป็นผลลัพธ์จากงานวิจัยที่ผู้วิจัยนำเสนอไว้ จำนวน 40 กิจกรรม โดยจากการทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งอยู่ในสถานศึกษา ก็ความพร้อมมีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเป็นพื้นฐานอยู่พอสมควร และได้มีการจัดหาเพิ่มเติมในบางรายการ แต่หากมีการนำรูปแบบกิจกรรมนั้นหนการที่เป็นผลการวิจัยนี้ไปใช้ในพื้นทีอื่น กลุ่มตัวอย่างอื่นหรือสังคมอื่น ก็จำเป็นต้องพิจารณาเป็นกรณีเพื่อจัดการหรือจัดหาสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมต่อไป และต้องตระหนักในด้านคุณภาพของอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ด้วย เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น โตะ-เก้าอี้ที่อาจไม่แข็งแรงพอ





ภาคผนวก ง

1. แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญที่ความรู้ความชำนาญด้านกีฬาและนันทนาการเกี่ยวกับเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. ประเด็นสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

**แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญที่ความรู้ความชำนาญด้านกีฬาและนันทนาการเกี่ยวกับ
เรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาด
ทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**

สัมภาษณ์วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....
 ชื่อผู้ให้ข้อมูล.....
 ชื่อผู้สัมภาษณ์.....สถานที่สัมภาษณ์.....
 วุฒิทางการศึกษา.....ตำแหน่ง.....

ประเด็นการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความชำนาญในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

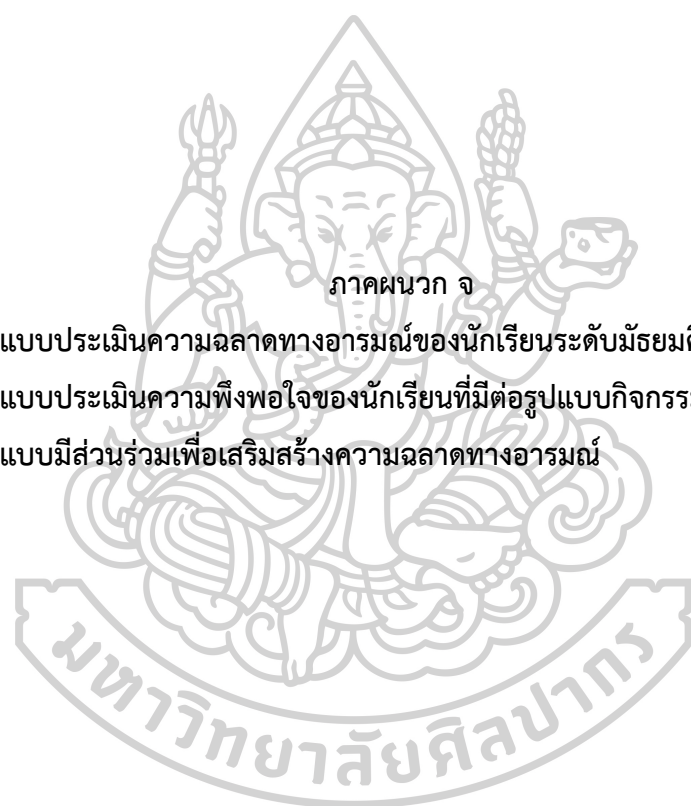
1. ท่านคิดว่าสาเหตุและปัญหาที่เกิดจากการขาดความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในปัจจุบันเป็นอย่างไร
2. ท่านคิดว่าองค์ประกอบที่สำคัญของกิจกรรมนันทนาการควรมีอะไรบ้าง
3. ท่านคิดว่ารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ควรมีรูปแบบใดบ้าง
4. ท่านคิดว่าควรจัดกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาใดบ้าง เพื่อให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และเป็นการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์
5. ท่านคิดว่าระยะเวลาที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมนันทนาการที่จะช่วยเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นควรมีระยะเวลาเท่าใด
6. ท่านคิดว่าการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีเงื่อนไขใดบ้าง
7. ท่านคิดว่าควรมีการทดสอบระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ช่วงใดบ้าง เพราะเหตุใด
8. ท่านคิดว่าบุคคลใดบ้างที่ควรมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
9. ท่านมีข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ เพิ่มเติมอย่างไรบ้าง

ขอขอบคุณท่านที่ให้ความอนุเคราะห์

ประเด็นสนทนากลุ่ม (Focus Group Guideline) ผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการ
เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
สนทนากลุ่มวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา..... น
สถานที่ห้องประชุมอินทรีโชติ โรงเรียนวัดบางปะกอก สำนักงานเขตราชบุรีบูรณะ กรุงเทพฯ

ประเด็นสนทนากลุ่ม (Focus Group Guideline) ผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

1. ท่านคิดว่าปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีความสำคัญต่อการพัฒนาคนให้มีคุณภาพชีวิตหรือไม่ เพราะเหตุใด
2. ท่านคิดว่าบุคคลที่มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ควรมีส่วนร่วมในรูปแบบหรือวิธีการใดบ้าง
3. ท่านคิดว่ากิจกรรมนันทนาการประเภทการออกกำลังกาย กิจกรรมนันทนาการประเภทการอ่าน และกิจกรรมประเภทการดูทีวี ภาพยนตร์ ฟังเพลง มีความเหมาะสมต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมากน้อยเพียงใด เพราะอะไร
4. ท่านคิดว่าควรจัดกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาใดบ้าง เพื่อให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และเป็นการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์
5. ท่านคิดว่าระยะเวลาที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมนันทนาการที่จะช่วยเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นควรมีระยะเวลาเท่าใด
6. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ เพิ่มเติม



ภาคผนวก จ

1. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
2. แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ชื่อ..... ชั้น...../..... เลขที่.....

คำชี้แจง

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองจะทำให้สามารถพัฒนาและใช้ศักยภาพของ ตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การเรียน การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จ

แบบประเมินนี้ ใช้ประเมินกับนักเรียนโรงเรียนวัดบางปะกอก ที่สมัครใจเข้าร่วมการ ทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งได้ดำเนินการมาครบระยะเวลา 8 สัปดาห์ ตามที่ได้แจ้งให้นักเรียนและ ผู้ปกครองทราบแล้ว

คำแนะนำในการตอบแบบประเมิน

แบบประเมินมีคำถามเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงออกในลักษณะ ต่าง ๆ ซึ่งอาจจะไม่ตรงกับที่เป็นอยู่ปัจจุบัน คำตอบจะไม่มีถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี ขอให้นักเรียนตอบ ตามความรู้สึกจริง ๆ และตอบทุกข้อ เพื่อจะได้รู้จักตนเองและวางแผนการพัฒนาตนเองต่อไป แต่ละข้อจะมีช่องให้เลือกตอบ 4 ช่อง คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก ให้นักเรียนทำ เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองมากที่สุด

คำถาม	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก
1. ในเวลาที่โกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรู้สึกตัวที่กำลังโกรธหรือไม่สบายใจ				
2. ในเวลาโกรธ ฉันมักจะลืมตัวและบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้โกรธ				
3. ในเวลาถูกขัดใจ ฉันจะรู้สึกหงุดหงิด/โกรธจนควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้				

คำถาม	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก
4. ฉันมีความอดทน สามารถรอคอยเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ				
5. ฉันมักจะใช้วิธีที่รุนแรงแก้ปัญหา แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม				
6. เมื่อถูกบังคับให้ทำสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนคนอื่นยอมรับ				
7. ฉันมักสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ขีตมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง				
8. ฉันจะไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก				
9. ฉันจะไม่ยอมรับสิ่งที่ผู้อื่นทำที่ต่างไปจากที่ฉันคิด				
10. ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็มีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน				
11. ฉันมักจะรู้สึกที่ผู้อื่นเรียกร้องความสนใจมากเกินไป				
12. แม้ว่าจะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นในยามที่ต้องการความช่วยเหลือ				
13. ฉันเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดา ที่จะเอาเปรียบเทียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
14. ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน				
15. ฉันเห็นว่าเมื่อทำผิด การกล่าวคำว่า “ขอโทษ” ผู้อื่นเป็นสิ่งที่ควรทำ				
16. ฉันจะไม่ยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่น				
17. ฉันยอมที่จะเสียประโยชน์ส่วนตัว เพื่อประโยชน์ของส่วนรวม				
18. ฉันจะรู้สึกลำบากใจเมื่อต้องทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น				
19. ฉันไม่รู้ว่าฉันมีความสามารถเรื่องอะไร				
20. แม้จะเจอกับเรื่องที่ยากๆ ฉันก็มั่นใจว่าจะสามารถทำได้สำเร็จ				
21. เมื่อฉันทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันมักจะรู้สึกหมกมุ่นกำลังใจ				

คำถาม	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก
22. ฉันจะรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็ม ความสามารถ				
23. แม้ฉันจะต้องเจอกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้				
24. เมื่อฉันได้เริ่มทำอะไรสักอย่าง ฉันมักจะไม่สำเร็จ				
25. ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา โดยไม่คิด เอาเองตามใจชอบ				
26. ฉันมักไม่รู้ว่าอะไรที่จะทำให้ฉันมีความสุข				
27. ฉันมักรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับ ฉัน				
28. เมื่อต้องการทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง				
29. ฉันมักมีความลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้า หรือคนที่ไม่คุ้นเคย				
30. ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับ ความเคยชินของฉัน				
31. ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย				
32. ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน				
33. ฉันมักไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้				
34. ฉันทำในสิ่งที่ต้องการ โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน				
35. ฉันไม่กล้าที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ				
36. เมื่อฉันไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันจะอธิบายเหตุผล เพื่อให้เขายอมรับได้				
37. ฉันมักมีรู้สึกว่าตัวเองด้อยกว่าผู้อื่น				
38. ฉันมักทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด				
39. ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด				
40. ฉันมักไม่มั่นใจว่าจะทำงานที่ยากลำบากได้สำเร็จ				

คำถาม	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก
41. แม้ว่าสถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่า จะดีขึ้น				
42. ทุกปัญหามีทางออกเสมอ				
43. เมื่อฉันมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็น เรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้				
44. ฉันจะสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์ และวันหยุดพักผ่อน				
45. ฉันมักรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน				
46. ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่				
47. ฉันมักไม่รู้ว่าทำอะไรทำเมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย				
48. เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันมักจะทำในสิ่งที่ฉัน ชอบ				
49. เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้				
50. ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะมีความเหน็ด เหนื่อยจากภาระหน้าที่				
51. ฉันมักไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้ จนกว่าจะได้ ทุกสิ่งที่ฉันต้องการ				
52. ฉันมักมีความทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ				

เกณฑ์การให้คะแนนของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ ข้อ													
1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50
แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้													
ตอบไม่จริง								ให้	1	คะแนน			
ตอบจริงบางครั้ง								ให้	2	คะแนน			
ตอบค่อนข้างจริง								ให้	3	คะแนน			
ตอบจริงมาก								ให้	4	คะแนน			

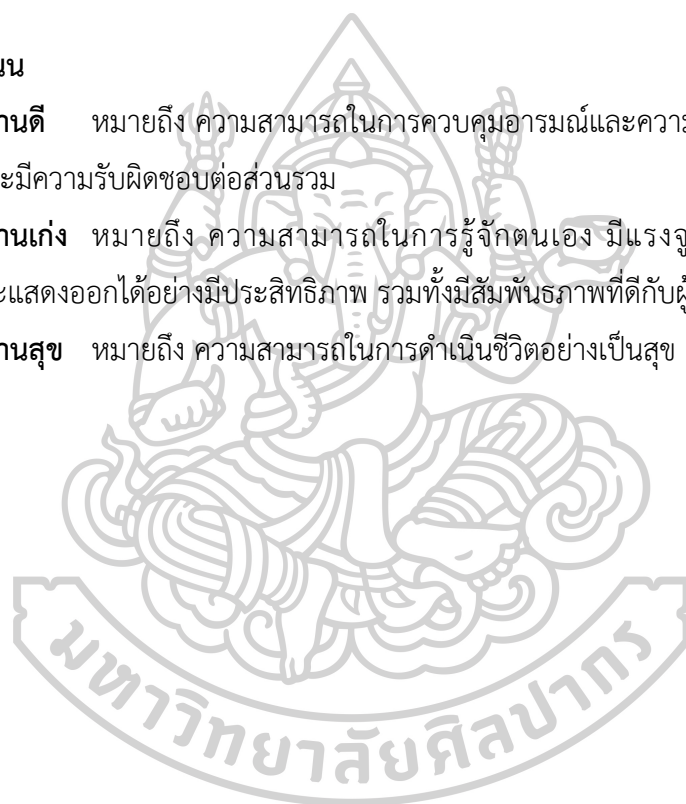
กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ												
2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	24	
26	27	29	30	33	35	37	40	45	47	51	52	
ตอบไม่จริง				ให้				4	คะแนน			
ตอบจริงบางครั้ง				ให้				3	คะแนน			
ตอบค่อนข้างจริง				ให้				2	คะแนน			
ตอบจริงมาก				ให้				1	คะแนน			

การรวมคะแนน

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองรู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข



เกณฑ์ปกติของคะแนน EQ รวม ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

องค์ประกอบ EQ	ต่ำกว่าปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าปกติ
คะแนน EQ รวม	น้อยกว่า 140	140-170	มากกว่า 170
1. ด้านดี	น้อยกว่า 48	48-58	มากกว่า 58
1.1 ควบคุมอารมณ์	น้อยกว่า 13	13-17	มากกว่า 17
1.2 เห็นใจผู้อื่น	น้อยกว่า 16	16-20	มากกว่า 20
1.3 รับผิดชอบ	น้อยกว่า 16	16-22	มากกว่า 22
2. ด้านเก่ง	น้อยกว่า 45	45-57	มากกว่า 57
2.1 มีแรงจูงใจ	น้อยกว่า 14	14-20	มากกว่า 20
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	น้อยกว่า 13	13-19	มากกว่า 19
2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น	น้อยกว่า 14	14-20	มากกว่า 20
3. ด้านสุข	น้อยกว่า 40	40-55	มากกว่า 55
3.1 ภูมิใจในตนเอง	น้อยกว่า 9	9-13	มากกว่า 13
3.2 พึงพอใจในชีวิต	น้อยกว่า 16	16-22	มากกว่า 22
3.3 สุขสงบทางใจ	น้อยกว่า 15	15-21	มากกว่า 21



**แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ
แบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์**

คำชี้แจง

แบบประเมินนี้ เพื่อสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนวัดบางปะกอก ที่มีต่อการเข้าร่วมทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งได้ทำการทดลองตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์ที่ผ่านมา คำตอบที่ได้ผู้วิจัยจะนำไปพัฒนาและจัดรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมในการนำไปใช้จัดกิจกรรมในโอกาสต่อไป เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อนักเรียนและส่วนรวม ดังนั้นการตอบจะไม่มีผลกระทบใด ๆ กับนักเรียน จึงขอให้นักเรียนตอบแบบประเมินตามความรู้สึกและความพึงพอใจที่เป็นจริงจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมที่ผ่านมา

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกและความพึงพอใจของนักเรียน
ดังนี้

5 = พึงพอใจมากที่สุด 4 = พึงพอใจมาก 3 = พึงพอใจปานกลาง
2 = พึงพอใจน้อย 1 = พึงพอใจน้อยที่สุด

ความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนมีการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง สามารถรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเองได้					
2. กิจกรรมช่วยเสริมให้นักเรียนได้มีการเรียนรู้ได้รับความรู้และประสบการณ์มากขึ้น					
3. กิจกรรมทำให้นักเรียนสามารถพัฒนาระบบการคิดและเชื่อมโยงความรู้จากกิจกรรมเข้ากับชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น					
4. กิจกรรมทำให้นักเรียนมีความคิดและมีแนวทางการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้					
5. กิจกรรมที่เข้าร่วมนักเรียนสามารถประยุกต์ความรู้จากกิจกรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการเรียนในห้องเรียนได้					
6. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ได้ประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้					

ความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
7. กิจกรรมทำให้นักเรียนมีโอกาสได้แสดงความสามารถเพื่อสร้างเสริมทักษะและความมั่นใจของตน					
8. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนได้รับรู้ลักษณะนิสัยที่หลากหลายของเพื่อน ๆ ทำให้มีความเข้าใจกันมากขึ้น					
9. กิจกรรมช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่าง					
10. การเข้าร่วมกิจกรรมช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีความมั่นใจในตนเองยิ่งขึ้น					
11. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนมีความเข้าใจบทบาทของผู้นำและผู้ตามที่ดี					
12. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนรู้จักการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น					
13. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนรู้จักคิดและเสนอความคิดเห็นของตนเองได้อย่างเหมาะสม					
14. กิจกรรมทำให้นักเรียนเกิดทักษะในการติดต่อสื่อสารกับเพื่อน ๆ ได้ดีขึ้น					
15. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนมีความรักห่วงใยและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น					
16. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนมีความเข้าอกเข้าใจผู้อื่นที่อยู่ร่วมกันในสังคมดีขึ้น					
17. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนมีแนวคิดในการเสริมสร้างความสามัคคีในหมู่คณะมากขึ้น					
18. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนรู้จักและเห็นความสำคัญของเคารพความคิดเห็นของเพื่อนๆ และรู้จักกาลเทศะมากขึ้น					
19. กิจกรรมทำให้นักเรียนกับเพื่อนๆ มีความใกล้ชิดกันและช่วยเหลือเกื้อกูลกันมากขึ้น					
20. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ได้รับความเชื่อถือ เชื่อใจจากเพื่อนๆ มากขึ้น					
21. การเข้าร่วมกิจกรรมช่วยเสริมสร้างให้นักเรียนมีความคิดต้องการที่จะช่วยเหลือกันมากขึ้น					
22. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน					

ความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม	ระดับ ความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
23. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนมีความสุข สบายใจมากขึ้น					
24. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนมีอารมณ์แจ่มใส เบิกบานขึ้น					
25. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนได้ผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน					
26. กิจกรรมมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของนักเรียน					
27. กิจกรรมทำให้นักเรียนมีความรู้และเผยแพร่ให้เกิดประโยชน์กับครอบครัวของนักเรียนได้					
28. การเข้าร่วมกิจกรรมไม่กระทบกับการเรียนและเวลาส่วนตัวของนักเรียน					
29. ครูและผู้นำกิจกรรมอธิบายและทำความเข้าใจกับนักเรียนก่อนการเริ่มกิจกรรมทุกครั้ง					
30. ครูและผู้นำกิจกรรมมีความรู้ความสามารถดี ทำให้นักเรียนได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....





ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC

ประเด็นสัมภาษณ์ความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้าง

ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	แปลผล
	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3		
ข้อ 1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 2	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 3	1	0	1	0.67	ใช้ได้
ข้อ 4	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 5	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 6	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 7	0	1	1	0.67	ใช้ได้
ข้อ 8	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 9	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC

ประเด็นสนทนากลุ่ม (Focus Group Guideline) ผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการ
การเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	แปลผล
	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3		
ข้อ 1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 2	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 3	1	0	1	0.67	ใช้ได้
ข้อ 4	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 5	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 6	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

กิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	แปลผล
	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3		
กิจกรรมที่ 1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 2	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 3	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 4	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 5	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 6	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 7	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 8	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 9	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 10	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 11	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 12	1	0	1	0.67	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 13	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 14	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 15	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 16	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 17	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 18	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	แปลผล
	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3		
กิจกรรมที่ 19	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 20	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 21	0	1	1	0.67	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 22					
กิจกรรมที่ 23	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 24	1	0	0	0.33	ตัดทิ้ง
กิจกรรมที่ 25	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 26	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 27	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 28	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 29	0	0	0	0.00	ตัดทิ้ง
กิจกรรมที่ 30	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 31	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 32	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 33	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 34	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 35	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 36	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 37	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 38	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 39	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 40	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	แปลผล
	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3		
กิจกรรมที่ 41	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 42	1	1	-1	0.33	ตัดทิ้ง
กิจกรรมที่ 43	1	1	1	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 44	0	0	0	0.00	ตัดทิ้ง
กิจกรรมที่ 45	1	1	1	1.00	ใช้ได้



ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ของผู้เชี่ยวชาญ
ที่มีต่อแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	แปลผล
	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3		
ข้อ 1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 2	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 3	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 4	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 5	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 6	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 7	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 8	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 9	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 10	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 11	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 12	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 13	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 14	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 15	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 16	1	0	1	0.67	ใช้ได้
ข้อ 17	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 18	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	แปลผล
	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3		
ข้อ 19	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 20	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 21	0	1	1	0.67	ใช้ได้
ข้อ 22	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 23	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 24	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 25	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 26	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 27	0	1	1	0.67	ใช้ได้
ข้อ 28	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 29	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 30	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 31	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 32	1	0	1	0.67	ใช้ได้
ข้อ 33	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 34	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 35	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 36	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 37	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 38	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 39	1	0	1	0.67	ใช้ได้

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	แปลผล
	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3		
ข้อ 40	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 41	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 42	1	0	1	0.67	ใช้ได้
ข้อ 43	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 44	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 45	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 46	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 47	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 48	1	0	1	0.67	ใช้ได้
ข้อ 49	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 50	1	1	0	0.67	ใช้ได้
ข้อ 51	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 52	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ของผู้เชี่ยวชาญ
ที่มีต่อแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	แปลผล
	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3		
ข้อ 1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 2	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 3	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 4	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 5	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 6	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 7	1	0	1	0.67	ใช้ได้
ข้อ 8	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 9	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 10	0	1	1	0.67	ใช้ได้
ข้อ 11	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 12	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 13	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 14	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 15	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 16	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 17	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 18	1	1	1	1.00	ใช้ได้

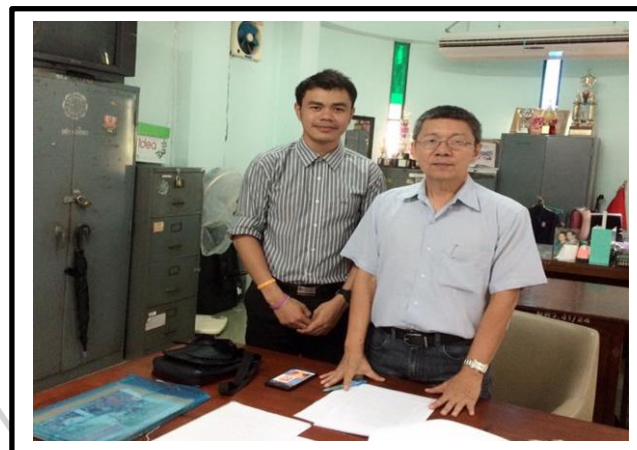
ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	แปลผล
	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3		
ข้อ 19	1	0	1	0.67	ใช้ได้
ข้อ 20	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 21	0	1	1	0.67	ใช้ได้
ข้อ 22	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 23	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 24	0	1	1	0.67	ใช้ได้
ข้อ 25	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 26	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 27	0	1	1	0.67	ใช้ได้
ข้อ 28	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 29	1	1	1	1.00	ใช้ได้
ข้อ 30	1	1	1	1.00	ใช้ได้



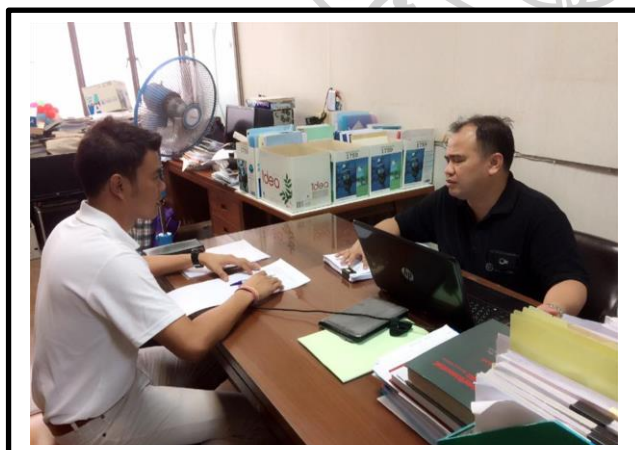
ภาคผนวก ข

ประมวลภาพ การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม
เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ประมวลภาพ การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ



ประมวลภาพ การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ



ประมวลภาพ การประชุมร่วมกับผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม
เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



ประมวลภาพ ภาพนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทำกิจกรรมนันทนาการ
แบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



ประมวลภาพ ภาพนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทำกิจกรรมนันทนาการ
แบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



ประมวลภาพ ภาพนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทำกิจกรรมนันทนาการ
แบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



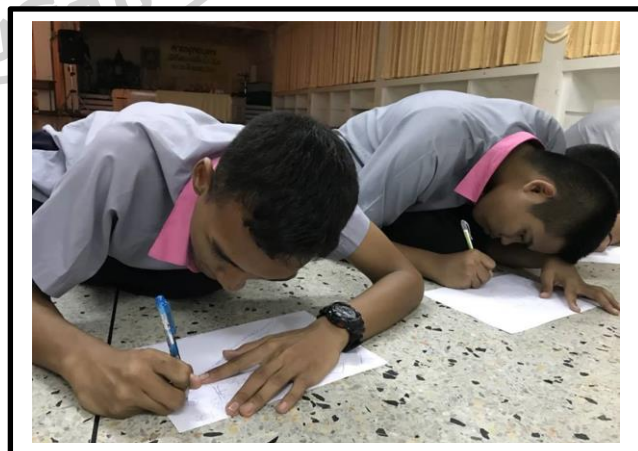
ประมวลภาพ ภาพนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทำกิจกรรมนันทนาการ
แบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



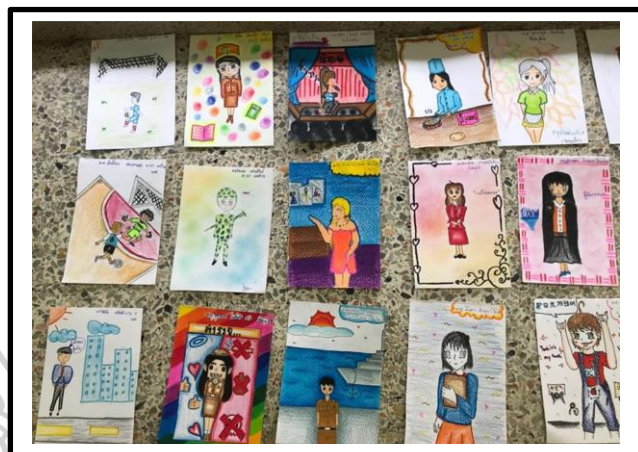
ประมวลภาพ ภาพนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทำกิจกรรมนันทนาการ
แบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



ประมวลภาพ ภาพนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทำกิจกรรมนันทนาการ
แบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



ประมวลภาพ ภาพนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทำกิจกรรมนันทนาการ
แบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



ประมวลภาพ ภาพนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทำกิจกรรมนันทนาการ
แบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



ประมวลภาพ ภาพนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทำกิจกรรมนันทนาการ
แบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายเก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว
วัน เดือน ปี เกิด	6 พฤศจิกายน 2524
สถานที่เกิด	จังหวัดพังงา
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2540 มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี พ.ศ. 2543 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี พ.ศ. 2547 ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.) สาขาวิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2549 การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2555 ประกาศนียบัตรบริหารการศึกษา สาขาบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต พ.ศ. 2561 ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.) สาขาพัฒนศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์
ประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2547 – 2548 ครูโรงเรียนศิริกรณ์ พ.ศ. 2548 – 2552 อาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ พ.ศ. 2552 – 2556 ข้าราชการครูโรงเรียนบ้านนายเหรียญ สำนักงานเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2556 – 2560 ข้าราชการครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนวัดบางปะกอก สำนักงานเขตราชวัตรบูรณะ กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. 2560 – ปัจจุบัน รองผู้อำนวยการโรงเรียน
วิทยฐานะชำนาญการพิเศษ
โรงเรียนวัดไผ่เงินโชตนาราม
สำนักงานเขตบางคอแหลม กรุงเทพมหานคร
9/225 หมู่บ้านคัสเตอร์เรี่ยนไทย ต.บางบัวทอง
อ.บางบัวทอง จ.นนทบุรี

ที่อยู่ปัจจุบัน

