

ผลของโปรแกรมเน้นทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย



นาย ภูฟ้า เสวกพันธ์

สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา

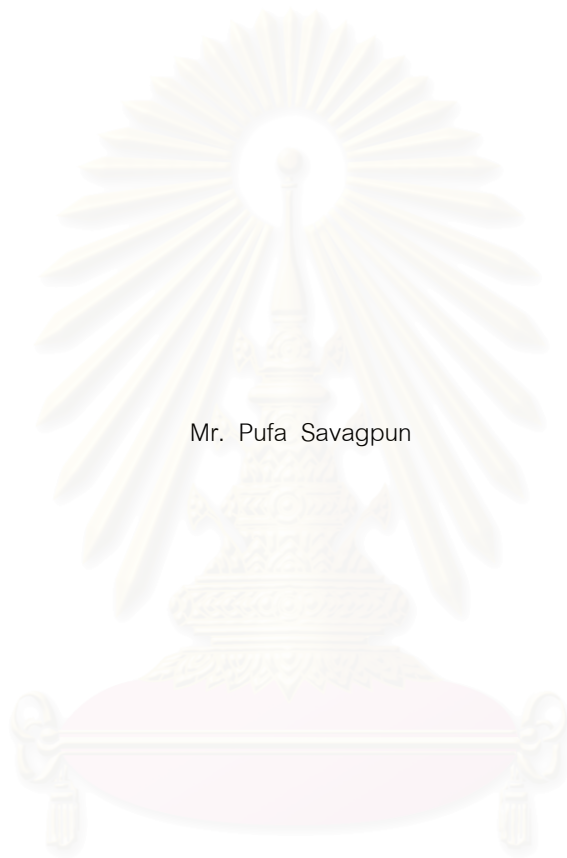
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2543

ISBN 974-13-0133-2

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF RECREATION PROGRAM ON DEVELOPMENT OF STUDENT'S EMOTIONAL
INTELLIGENCE AT THE UNIVERSITY LEVEL



Mr. Pufa Savagpun

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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

Department of Physical Education

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2000

ISBN 974-13-0133-2

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเยาวชนอารมณ์
ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย

โดย

นายภูฟ้า เสวกพันธ์

สาขาวิชา

พลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ ดร. สมบัติ กาญจนกิจ

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์

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

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา)

..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร. สมบัติ กาญจนกิจ)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภูฟ้า เสวกพันธ์ : ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย. (EFFECTS OF RECREATION PROGRAM ON DEVELOPMENT OF STUDENT'S EMOTIONAL INTELLIGENCE AT THE UNIVERSITY LEVEL) อ. ที่ปรึกษา : รองศาสตราจารย์ ดร. สมบัติ กาญจนกิจ, จำนวน 190 หน้า ISBN 974-13-0133-2

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 45 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรมจำนวน 15 คน กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกมจำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 15 คน ทำการประเมินเชาวน์อารมณ์โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ปี 2543กับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์จากนั้นนำกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 เข้าโปรแกรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 2 ชั่วโมง หลังการทดลอง 1 สัปดาห์ ทำการประเมินเชาวน์อารมณ์ทั้ง 3 กลุ่ม นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติได้แก่ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าที (t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Anova)

ผลการวิจัยพบว่า

1.กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม)มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาวน์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลอง ภายหลังจากสัปดาห์ที่ 8 โดยกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) พบว่ามีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยเชาวน์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลองกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้ง 8 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมตนเอง ด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านรับผิดชอบ ด้านมีแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านสัมพันธภาพ ด้านภูมิใจตนเอง และด้านพอใจชีวิต ยกเว้น ด้านสุขสงบทางใจ ไม่มีความแตกต่างกัน กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) พบว่ามีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยเชาวน์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลองกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมตนเอง ด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านมีแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านสัมพันธภาพ ส่วนอีก 4 ได้แก่ด้านรับผิดชอบ ด้านภูมิใจตนเอง และด้านพอใจชีวิต ด้านสุขสงบทางใจ ไม่มีความแตกต่างกัน

2. กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) และกลุ่มทดลองที่ 2(โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาวน์อารมณ์ไม่แตกต่างกัน ภายหลังจากสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาวน์อารมณ์ไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ภายหลังจากสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาวน์อารมณ์ไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ภายหลังจากสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา.....พลศึกษา

สาขาวิชา.....พลศึกษา

ปีการศึกษา 2543

ลายมือชื่อนิสิต.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

#4283670427: MAJOR PHYSICAL EDUCATION

KEY WORD: RECREATION PROGRAM/ ACTING/ CAMPING/ SPORT AND GAMES/ EMOTIONAL INTELLIGENCE/ STUDENT ACTIVITIES: EFFECTS OF RECREATION PROGRAM ON DEVELOPMENT OF STUDENT'S EMOTIONAL INTELLIGENCE AT THE UNIVERSITY LEVEL, THESIS ADVISOR: ASSOC. PROF. SOMBAT KARNJANAKIT, Ph.D. 190 pp. ISBN 974-13-0133-2

The purpose of this was aimed to study and compare the effects of recreation program on development of student's emotional intelligence at the university level. The samples were forty-five Chulalongkorn University students divided into three groups: the experimental group one of 15 students, who had been participated in drama acting and camping program, the experimental group two of 15 students, who had been participated in sports and games program and the control group of 15 students. The three groups were examined their emotional intelligence by using the Department of Mental Health's Emotional Intelligence Test during one week before the experiment. Then, the experimental group one and two were participated in recreation program for two hour a day and three day per week within eight-week period. The data were collected after eight week using the Emotional Intelligence Test and analyzed in terms of X, SD, t-test, and One-Way Analysis of Variance

The results were :

1. After 8 weeks program, The experimental group one (drama acting and camping program) and group two (sports and games program) had improved the arithmetic means better than before pretest. In the experimental group one were founded significantly difference at .05 level in 8 areas respectively: self-control, sympathy, response, motivation, decide and problem solving, relation, proudness, self-satisfaction, except peacefulness. In the experimental group two were founded significantly difference at .05 level in 5 areas respectively: self-control, sympathy, motivation, decide and problem solving, relation, except areas of response, proudness, self-satisfaction and peacefulness

2. The experimental group one (drama acting and camping program) and group two (sports and games program) had improved the arithmetic means on emotional intelligence but no significantly difference at .05 level.

3. The experimental group one (drama acting and camping program) had improved the arithmetic means on emotional intelligence but no significantly difference at .05 level.

4. The experimental group two (sports and games program) had improved the arithmetic means on emotional intelligence but no significantly difference at .05 level.

Department.....Physical Education

Student's signature.....

Field of study.....Physical Education

Advisor's signature.....

Academic year 2001

Co-advisor's signature.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ ดร. สมบัติ กาญจนกิจ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ ตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ของการวิจัยมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง และเนื่องจากทุนการวิจัยครั้งนี้บางส่วนได้รับมาจากทุนอุดหนุนการวิจัยของบัณฑิตวิทยาลัย จึงขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัยมา ณ ที่นี้ด้วย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ มาใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาทุกท่านที่ได้ให้ความรู้ และให้คำปรึกษาแก่ผู้วิจัย และขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย ที่ให้คำปรึกษาในเรื่องรูปแบบและสถิติในการวิจัย รองศาสตราจารย์ ดร. รัชณี ขวัญบุญจัน ผู้ให้แนวคิดในการพัฒนาการเรียนวิชาพลศึกษา

ผู้วิจัยขอขอบคุณอาจารย์ตรีดาว อภัยวงศ์ คุณชนิษฐา จิตติวิเชียร คุณธนวัฒน์ เห็นสว่าง คุณสุรสิทธิ์ สงธานี และคุณชินวัตร คำหวาน ที่กรุณาเป็นผู้นำกลุ่มโปรแกรมන්නานการ และนิสิตทุกคนที่เข้าร่วมโปรแกรมන්නานการ ตลอดจนเจ้าหน้าที่คณะครุศาสตร์ที่อำนวยความสะดวกในการดำเนินการทดลอง

นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณครอบครัว เสวกพันธ์ ครอบครัว ฤทธิมณี ที่มอบกำลังใจ และเป้าหมายที่ชัดเจนแก่ผู้วิจัยตลอดมา

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
นาย ภูฟ้า เสวกพันธ์

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญแผนภูมิ.....	ค

บทที่ 1

1	บทนำ.....	1
	1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
	1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	8
	1.3 สมมติฐานการวิจัย.....	8
	1.4 ขอบเขตของการวิจัย.....	9
	1.5 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	9
	1.6 คำจำกัดความในการวิจัย.....	9
	1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	10
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
	2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักปรัชญาและความหมายของนันทนาการ.....	14
	2.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโปรแกรมนันทนาการ.....	15
	2.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักการและความหมายของเยาวชนอารมณ์.....	31
	2.4 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการพัฒนาเยาวชนอารมณ์.....	43
	2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	53
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	57
	3.1 รูปแบบการวิจัย.....	57
	3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	57
	3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	57

3.4	การดำเนินการวิจัย.....	59
3.5	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
3.6	สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	61
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	62
5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	112
5.1	สรุปผลการวิจัย.....	113
5.2	อภิปรายผลการวิจัย.....	121
5.3	ข้อเสนอแนะ.....	134
	รายการอ้างอิง.....	137
	ภาคผนวก.....	144
	ประวัติผู้วิจัย.....	190

1	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณืด้านการควบคุมตนเองก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....	64
2	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยชาวน์อารมณืด้านการควบคุมตนเองก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....	64
3	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณืด้านการเห็นใจผู้อื่นก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....	65
4	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยชาวน์อารมณืด้านการเห็นใจผู้อื่นก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....	65
5	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณืด้านรับผิดชอบก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....	66
6	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยชาวน์อารมณืด้านรับผิดชอบก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....	66

- 7 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวไร่ชาวนาผู้มีแรงจูงใจก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....67
- 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยชาวไร่ชาวนาผู้มีแรงจูงใจ ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....67
- 9 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวไร่ชาวนาผู้ตัดสินใจและแก้ปัญหา ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....68
- 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยชาวไร่ชาวนาผู้ตัดสินใจและแก้ปัญหา ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....68
- 11 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวไร่ชาวนาผู้สังเกตภาพก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....69
- 12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยชาวไร่ชาวนาผู้สังเกตภาพก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....69

13	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านภูมิใจตนเองก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....	70
14	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านภูมิใจตนเองก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....	70
15	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านพอใจชีวิตก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....	71
16	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านพอใจชีวิตก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....	71
17	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านสุขสงบทางใจก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....	72
18	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านสุขสงบทางใจก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....	72

19	แสดงผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการ การละครและค่ายพักแรม ที่มีต่อการพัฒนาเยาวชน อารมณ์ ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง.....	73
20	แสดงผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการ การกีฬาและเกม ที่มีต่อการพัฒนาเยาวชน อารมณ์ ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง.....	77
21	แสดงคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ ของกลุ่มควบคุมระหว่าง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง.....	81
22	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ ระหว่างโปรแกรมการละคร และค่ายพักแรมกับโปรแกรมการกีฬาและเกมและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง.....	85
23	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ ระหว่างโปรแกรมการละคร และกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง.....	88
24	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ ระหว่างโปรแกรมการกีฬา และเกมและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง.....	91
25	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเยาวชนอารมณ์ด้านการควบคุมตนเองหลังการทดลองของ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่ม ทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....	94
26	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเยาวชนอารมณ์ด้านการ ควบคุมตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการ ละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....	94

- 27 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านการเห็นใจผู้อื่นหลังการทดลอง
ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมเน้นทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่ม
ทดลองที่ 2 โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....95
- 28 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านการ
เห็นใจผู้อื่นหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมเน้นทนาการการ
ละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม
และกลุ่มควบคุม.....95
- 29 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านรับผิดชอบหลังการทดลอง
ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมเน้นทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่ม
ทดลองที่ 2 โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....96
- 30 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้าน
รับผิดชอบหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมเน้นทนาการการ
ละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม
และกลุ่มควบคุม.....96
- 31 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านมีแรงจูงใจหลังการทดลอง
ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมเน้นทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่ม
ทดลองที่ 2 โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....97
- 32 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านมีแรงจูงใจ
หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมเน้นทนาการการ
ละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม
และกลุ่มควบคุม.....97

- 33 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหาหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมเน้นทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....98
- 34 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหาหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมเน้นทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....98
- 35 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านสัมพันธภาพหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมเน้นทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....99
- 36 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านสัมพันธภาพหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมเน้นทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....99
- 37 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านภูมิใจตนเองหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมเน้นทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....100
- 38 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านภูมิใจตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมเน้นทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....100

- 39 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านพอใจชีวิตหลังการทดลอง
ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่ม
ทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....101
- 40 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้าน
พอใจชีวิตหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการ
ละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม
และกลุ่มควบคุม.....101
- 41 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านสุขสงบทางใจหลังการทดลอง
ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม กลุ่ม
ทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....102
- 42 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้าน
สุขสงบทางใจหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการ
ละครและค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม
และกลุ่มควบคุม.....102
- 43 แสดงคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านควบคุมตนเองระหว่างก่อนการทดลอง
และหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการละครและ
ค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....103
- 44 แสดงคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านเห็นใจผู้อื่นระหว่างก่อนการทดลอง
และหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการการละครและ
ค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....104

- 45 แสดงคะแนนเฉลี่ยชาวนิอรรมณ์ด้านรับผิดชอบระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมเน้นทางการการละครและ ค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....105
- 46 แสดงคะแนนเฉลี่ยชาวนิอรรมณ์ด้านมีแรงจูงใจระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมเน้นทางการการละครและ ค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....106
- 47 แสดงคะแนนเฉลี่ยชาวนิอรรมณ์ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหาระหว่างก่อน การทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมเน้นทางการการละครและ ค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....107
- 48 แสดงคะแนนเฉลี่ยชาวนิอรรมณ์ด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมเน้นทางการการละครและ ค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....108
- 49 แสดงคะแนนเฉลี่ยชาวนิอรรมณ์ด้านภูมิใจตนเองระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมเน้นทางการการละครและ ค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม.....109
- 50 แสดงคะแนนเฉลี่ยชาวนิอรรมณ์ด้านพอใจชีวิตระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมเน้นทางการการละครและ ค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม110
- 51 แสดงคะแนนเฉลี่ยชาวนิอรรมณ์ด้านสุขสงบทางใจระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมเน้นทางการการละครและ ค่ายพักแรม กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม111

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
1 แสดงคะแนนเฉลี่ยด้านต่างๆของชาวนิอรรมณ์ในกลุ่มทดลอง 1 ระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง.....	76
2 แสดงคะแนนเฉลี่ยด้านต่างๆของชาวนิอรรมณ์ในกลุ่มทดลอง 2 ระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง.....	80
3 แสดงคะแนนเฉลี่ยด้านต่างๆของชาวนิอรรมณ์ของกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง.....	84
4 กราฟแสดงคะแนนเฉลี่ยชาวนิอรรมณ์ด้านควบคุมตนเองระหว่าง ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม.....	103
5 กราฟแสดงคะแนนเฉลี่ยชาวนิอรรมณ์ด้านตั้งใจผู้อื่นระหว่าง ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม.....	104
6 กราฟแสดงคะแนนเฉลี่ยชาวนิอรรมณ์ด้านรับผิดชอบระหว่าง ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม.....	105
7 กราฟแสดงคะแนนเฉลี่ยชาวนิอรรมณ์ด้านมีแรงจูงใจระหว่าง ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม.....	106

- 8 กราฟแสดงคะแนนเฉลี่ยชาวไร่ชาวนาอารมณ์ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหาระหว่าง
ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2
และกลุ่มควบคุม..... 107
- 9 กราฟแสดงคะแนนเฉลี่ยชาวไร่ชาวนาอารมณ์ด้านสัมพันธภาพระหว่าง
ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2
และกลุ่มควบคุม..... 108
- 10 กราฟแสดงคะแนนเฉลี่ยชาวไร่ชาวนาอารมณ์ด้านภูมิใจตนเองระหว่าง
ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2
และกลุ่มควบคุม..... 109
- 11 กราฟแสดงคะแนนเฉลี่ยชาวไร่ชาวนาอารมณ์ด้านพอใจชีวิตระหว่าง
ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2
และกลุ่มควบคุม..... 110
- 12 กราฟแสดงคะแนนเฉลี่ยชาวไร่ชาวนาอารมณ์ด้านสุขสงบทางใจระหว่าง
ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2
และกลุ่มควบคุม..... 111

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

...นอกจากการศึกษาจะสอนให้คนเก่งแล้วจำเป็นอย่างยิ่งที่จะอบรมให้ดีพร้อมกันไปด้วยประเทศเราจึงจะได้คนที่มีคุณภาพ คือทั้งเก่ง ทั้งดี มาเป็นกำลังของบ้านเมือง ให้ความเก่งเป็นปัจจัยและพลังสำหรับการสร้างสรรค์ และให้ความดีเป็นปัจจัยเพื่อประดับประดาคุณงามความดี ให้นำความเก่งไปใช้ในทางที่ถูกต้องที่อำนวยผลเป็นประโยชน์อันพึงประสงค์...

พระบรมราชาโฆวาทของ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช

พระบรมราชาโฆวาทที่ทรงพระราชทานไว้ให้เป็นแนวทางสำหรับการปฏิรูปการศึกษา ที่นอกจากจะพัฒนาบุคคลให้ถึงพร้อมทางด้านสติปัญญาแล้วยังจะต้องมีการพัฒนาทางด้านคุณธรรมและจริยธรรมควบคู่กันไปด้วย ซึ่งจะนำมาซึ่งการพัฒนาประเทศชาติได้ไปในแนวทางที่ถูกต้อง ดังเช่นปณิธานของ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีความมุ่งหวังให้บัณฑิตเป็นผู้ที่มีความรู้คู่คุณธรรม (อนุสรณ์จุฬาลงกรณ์ ,2541) การที่จะทำให้บุคคลเป็นทั้งคนเก่งและคนดีควบคู่กันไปในั้น กิจกรรมการเรียนนับเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะในหลักสูตรหรือนอกหลักสูตรก็ตาม

กิจกรรมนันทนาการนั้นเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมากเนื่องด้วยวิถีการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นได้เปลี่ยนแปลงไป จนเป็นผลให้ต้องมีปัจจัยที่หาเพิ่มเติมจากปัจจัยสี่ประการได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และอาหาร ปัจจัยที่ห้าก็คือ การพักผ่อนหรือกิจกรรมนันทนาการจากการเกิดความเครียดทางสังคมอันเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมเป็นพิษ วิถีชีวิตและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลง การผันแปรทางเศรษฐกิจ การขยายตัวของเมืองและภาวะของประชากรแออัด ก่อให้เกิดปัญหาพฤติกรรมของสังคม และเยาวชนที่เบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์มากขึ้นปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาต่อเนื่องในสังคมทำให้การปรับตัวของบุคคลไม่ทันต่อการเปลี่ยนแปลง ก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว เกิดปัญหาอาชญากรรมขึ้น เยาวชนได้รับอิทธิพลจากสื่อมวลชนในด้านพฤติกรรมก้าวร้าวและไม่พึงประสงค์ การนำเอาค่านิยมและพฤติกรรมของสังคมอื่นมาใช้ในวัฒนธรรมท้องถิ่นก่อให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบน ปัญหาการปรับตัว ความเครียด การชักนำของกลุ่ม ทำให้เยาวชนส่วนหนึ่งหันมานิยมสิ่งเสพติดให้โทษ เช่น ภัฏชา เฮโรอีน แอลกอฮอล์ ไอระเหย สิ่งเหล่านี้เป็นการทำลายทรัพยากรมนุษย์ของชาติ จากการเปลี่ยนแปลงนี้

เอง ทำให้นันทนาการเริ่มมีบทบาท และมีความสำคัญต่อมนุษย์เป็นอย่างมากซึ่งนันทนาการมีความสำคัญต่อหน่วยของสังคมดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ,2535)

1. ประชากรในสังคม นันทนาการเป็นสิ่งที่สำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ดังนั้น นันทนาการจึงมีความสำคัญต่อประชากรในสังคม

2. ครอบครัว ปัจจุบันหน่วยย่อยที่เล็กที่สุดนี้ ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวไม่ใกล้ชิดเหมือนสมัยก่อน เพราะทุกคนต่างมีความจำเป็นในการทำงาน และสภาพแวดล้อมที่ต้องแข่งขันกับเวลา และกับคนอื่น ทำให้สมาชิกในครอบครัวไม่ค่อยได้มีโอกาสได้พบกัน ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการจะเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นให้เกิดภายในครอบครัว นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการยังช่วยลดปัญหาการใช้เวลาว่างให้กับสมาชิกในครอบครัวด้วย เป็นผลทำให้ผู้นำนในครอบครัวได้ทำบทบาทของตนเองได้ดีขึ้น

3. ชุมชน นันทนาการจะช่วยพัฒนาชุมชนให้มีความสมบูรณ์ในหลายๆด้านด้วยกัน คือ

3.1 ช่วยสร้างคนให้เป็นสมาชิกที่ดีมีเหตุผล เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน มีความขยันขันแข็ง ทั้งนี้เพราะนันทนาการนั้นจะอาศัยกิจกรรมนันทนาการช่วยในการเสริมสร้างสมาชิกที่ดีให้แก่ชุมชนทั้งนี้เพราะว่าพวกเขาเหล่านั้นได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในการร่วมกิจกรรมนันทนาการ และในกิจกรรมนันทนาการบางประเภท เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์จะช่วยให้สมาชิกในสังคมรู้จักเสียสละและช่วยเหลือผู้อื่น

3.2 ลดปัญหาอาชญากรรม ในชุมชนที่สงบสุขย่อมไม่มีปัญหาอาชญากรรม ถ้าหากเราพิจารณาถึงปัญหาอาชญากรรมแล้ว จะพบว่าสาเหตุที่สำคัญอันหนึ่งก็คือ การปล่อยให้คนบางประเภทโดยเฉพาะวัยรุ่นอยู่ว่างมากเกินไปจนทำให้หมกมุ่นกับอบายมุขและประพฤติตัวจนก่ออาชญากรรมดังกล่าว ดังนั้นถ้าหากชุมชนมีโปรแกรมนันทนาการให้กับบุคคลเหล่านี้จะช่วยลดปัญหาอาชญากรรมได้

3.3 ช่วยให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ดี เพราะนันทนาการจะครอบคลุมไปถึงเรื่องการจัดสภาพแวดล้อมให้สวยงาม เป็นการป้องกันปัญหา ลมดมลภาวะได้อีกทางหนึ่งด้วย การจัดสวนหย่อมก็ดี หรือการจัดสวนไม้ดอกไม้ประดับก็ช่วยรักษาความสมดุลย์ของธรรมชาติได้เป็นอย่างดี ดังนั้นถ้าหากชุมชนใดก็ตามขาดนันทนาการหรือมิได้มีการวางโปรแกรมนันทนาการไว้ก็อาจจะมีความเสี่ยงด้านมลภาวะได้

4. ประเทศชาติ นันทนาการมีความสำคัญต่อประเทศชาติ เป็นอย่างมากทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการจะช่วยลดปัญหาเรื่องความประพฤติของประชากรลงได้อย่างมากจนอาจจะกล่าวได้ว่า กิจกรรมนันทนาการจะช่วยสร้างความสงบสุขภายในได้เป็นอย่างดี เพราะเมื่อคนในชาติได้เล่น ได้ออกกำลังกายก็ทำให้เขามีสุขภาพดี ทำให้รัฐบาลไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษา

พยาบาลและเมื่อคนมีสุขภาพดี ได้มีโอกาสผ่อนคลายความตึงเครียดก็จะส่งผลให้มีสุขภาพดี ไม่
โกรธอาฆาตแค้น ก็ย่อมทำให้การทะเลาะวิวาทไม่เกิดขึ้นในสังคม

งานวิจัยหลายชิ้นได้สนับสนุนว่าผลของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทำให้เกิดคุณค่าและ
ประโยชน์ต่อเอกัตบุคคคลและสังคมดังนี้ สมบัติ กาญจนกิจ และดำรัส ดาราศักดิ์(2520) คณิต
เชียววิชัย(2529)และจรินทร์ ธานีรัตน์(2528)ได้สรุปไว้ดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้คุณบุคคลและชุมชนได้รับความสุขสนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และใช้เวลาว่างให้เกิด
ประโยชน์

2. ช่วยให้คุณบุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิตและสมรรถภาพทางกายที่ดีเกิดความสมดุลย์ของ
ชีวิต

3. ช่วยป้องกันอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเยาวชนและเด็ก
การพัฒนาพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนนับเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่พึง
ประสงค์และเป็นกำลังคนที่มีประสิทธิภาพในอนาคต กิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆช่วยให้เด็ก
และเยาวชนเลือกได้ตามความสนใจ และได้ใช้เวลาว่างในการพัฒนาลักษณะนิสัยที่ไม่พึงประสงค์
ได้

4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยเข้า
ร่วมกิจกรรมนันทนาการจะได้เรียนรู้ในเรื่องของหน้าที่ความรับผิดชอบคุณค่าทางสังคมเสรี
ประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่าจริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการรู้จักอาสา
สมัครช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองที่ดีของประชาชาติ

5. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุขรวมทั้งความ
สนุกสนาน และความสุขสงบ ความเครียดลดลง ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใส และช่วยส่ง
เสริมให้รู้จักการพัฒนาการควบคุมอารมณ์และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย

6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ กิจกรรมนันทนาการ เช่น การเล่นกีฬาพื้นเมือง วิถีชีวิต
ประเพณีพื้นบ้านตลอดจนแหล่งนันทนาการประเภทอุทยาน ประวัติศาสตร์ โบราณสถานโบราณ
วัตถุ ช่วยส่งเสริมศิลปและวัฒนธรรมของชาติ ส่งเสริมการเรียนรู้ทัศนคติ และความซาบซึ้งอันก่อ
ให้เกิดการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของชาติต่อไป

7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ กิจกรรมนันทนาการ กลางแจ้งและนอกเมือง ได้
แก่ กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม เดินป่า ศึกษาธรรมชาติ ไต่เขา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ช่วยสอนผู้
ที่เข้าร่วมได้รู้จักคุณค่าของธรรมชาติ ซาบซึ้ง และสามารถดูแลอนุรักษ์ธรรมชาติอันจักเป็นประโยชน์
ต่อชุมชนและประชาชาติของโลก

8. ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการเพื่อการบำบัด เป็นกรรมวิธีและกิจกรรมที่จะช่วยรักษาคนป่วยทั้งทางด้านร่างกายและสุขภาพจิต เช่น งานอดิเรก ประเภทประดิษฐ์ สร้างสรรค์และช่วยส่งเสริมความหวังความคิดและการใช้เวลาว่างแก่คนป่วยซึ่งกำลังต่อสู้กับความทุกข์ทางกายหรือกิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬา นันทนาการช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย กิจกรรมนันทนาการทางสังคมช่วยสร้างขวัญกำลังใจของคนป่วย

9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้บุคคลได้แสดงออกและละลายพฤติกรรมของกลุ่ม สร้างเสริมคุณค่าทางสังคม ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข กิจกรรมเกมกีฬาและกีฬาเพื่อการแข่งขัน และการอยู่ค่ายพักแรมซึ่งฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะลดความเห็นแก่ตัว เสริมสร้างความสามัคคีและความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

10. ส่งเสริมและบำรุงขวัญทหารและตำรวจปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมขวัญและกำลังใจของทหาร ตำรวจชายแดนเป็นสิ่งจำเป็นสำคัญยิ่งในการตอบแทนให้กำลังใจในกิจกรรมเวลาว่างแก่กองทหารและตำรวจชายแดน

เช่นเดียวกัน บัทเลอร์(Butler, 1959 อ้างถึงใน สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์, 2542) ได้กล่าวถึงคุณค่านันทนาการที่มีต่อมนุษย์ไว้พอสรุปได้ดังนี้คือ

1. นันทนาการเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์
2. นันทนาการ คือทางออกที่ดีของการแสดงออกและการพัฒนาตนเอง
3. การเล่นหรือนันทนาการช่วยให้เด็กมีความเจริญเติบโตและมีประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตเมื่อเจริญวัยขึ้น
4. ช่วยให้เด็กมีความกระตือรือร้นในชีวิต และกิจกรรมต่างๆช่วยให้ได้มาซึ่งทักษะที่จำเป็นสำหรับชีวิตในภายหลัง
5. สำหรับผู้ใหญ่ นันทนาการเป็นการแสดงออกในกิจกรรมต่างๆและเป็นการคบหาสมาคมซึ่งกันและกัน
6. นันทนาการเป็นวิธีหาความสุข ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสมดุลในชีวิตกับการทำงาน การพักผ่อน ความรัก และความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

จากคุณค่าความสำคัญพอสรุปได้ว่านันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุขทั้งสุขสนุกสนานและสุขสงบสันติภาพ การพัฒนาทางด้านจิตใจหรือสุขภาพจิตซึ่งถือเป็น ประโยชน์ที่มีความสำคัญ ซึ่งจะสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาคนทางด้าน เขาวินอารมณ์ (Emotional Intelligence) อันเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญยิ่งในการพัฒนาตัวบุคคลให้เป็นผู้ที่มีศักยภาพสูงสุด ประกอบกับภูมิปัญญา

เดือนมีนาคม 2541 ได้เกิดคดีของ นายเสริม สาครราษฎร์ นักศึกษาแพทยวชิรพยาบาลชั้นปีที่ 2 ทำการฆาตกรรม นางสาว เจนจิรา พลอยอุ่งศรี นักศึกษาแพทย์มหิดล โดยการฆ่าหั่นศพ ด้วยเวลาเพียงไม่นานมากนัก จากคดีดังกล่าวฆาตกรนั้นถือเป็นคนที่มีมันสมองเป็นอัจฉริยะอย่างแท้จริงเพราะสามารถจบการศึกษาระดับปริญญาตรีจากคณะ วิศวกรรมศาสตร์ สาขา คอมพิวเตอร์ ด้วยวัยเพียง 19 ปี และจากนั้นสอบเข้าเรียนต่อคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลได้แต่ไม่ผ่านรอบสัมภาษณ์ แต่ยังสามารถสอบเข้าเรียนต่อในคณะแพทยศาสตร์ วชิรพยาบาลได้จากอัจฉริยะภาพด้านการศึกษาของ นายเสริม สาครราษฎร์ กลับกลายเป็นคดีสยองขวัญฆ่าฆ่าหั่นศพอย่างโหดเหี้ยมและอุกฉกรรจ์ยิ่ง แม้คดีฆาตกรรมทำนองนี้ไม่ได้เกิดขึ้นครั้งแรกจากฝีมือของบุคคลที่เรียกว่าแพทย์และต้องมีจรรยาบรรณความรักในเพื่อนมนุษย์ที่สูงกว่าอาชีพอื่น เช่นคดีฆาตกรรมพยาบาล นวลฉวี สุญาณเศรษฐกร โรงพยาบาลรถไฟ จากฝีมือของ นายแพทย์อภิป สุญาณเศรษฐกร มาจนถึงคดีของ นายแพทย์ บัณฑิต โสมิตชัยวัฒน์ ก็มีความลึกลับและค่อนข้างจะสร้างความปั่นป่วนให้แก่พนักงานสอบสวน เช่นเดียวกับคดีที่สะเทือนขวัญประมาณเดือนมีนาคม 2542 กรณีของการฆาตกรรม แพทย์หญิงผัสพร บุญเกษมสันติ ด้วยการฆ่าฆ่าหั่นศพจากฝีมือของ นายแพทย์วิสุทธิ บุญเกษมสันติ ผู้เป็นสามี (เดลินิวส์, มีนาคม 2544)

อัจฉริยะภาพทางปัญญาที่ใช้ในทางที่ผิดจากกรณีดังกล่าวนี้ หม่อมหลวง นายแพทย์สมชาย จักรพันธุ์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิตกล่าวถึงแนวทางการแก้ไขปัญหาว่าจะต้องให้การพัฒนาเรื่องของวุฒิภาวะทางอารมณ์ของคน เพราะในอดีตเรามักจะเน้นย้ำในเรื่องของการเรียน เรื่องของการศึกษามากกว่าเรื่องของอารมณ์ ทำให้บางคนไม่สามารถยับยั้งจิตใจในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้ พระศรีปริยัติโมลี รองอธิการบดีฝ่ายการต่างประเทศ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย กล่าวว่า เป็นเรื่องที่เกิดจากความล้มเหลวในระบบการศึกษา ที่เน้นในเรื่องวิชาการมากกว่าเรื่องของจิตใจ ไม่ได้มีการสอนให้มนุษย์ได้รู้จักการยับยั้งชั่งใจ การเอาชนะกิเลส ที่ทำให้เรามีความโลภ โกรธ และหลง แม้ว่าเราจะมีความรู้กันมากมายเพียงไหน กรณีที่เกิดขึ้นต้องถือเป็นตัวอย่าง และมองไปที่ต้นตอของเหตุที่แท้เพื่อหาทางป้องกันเหตุที่อาจเกิดขึ้นต่อไปในอนาคต

อารมณ์เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่ชี้นำพฤติกรรมของบุคคลและทำหน้าที่เป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลบรรลุเป้าหมาย อารมณ์สามารถมองได้หลายแง่มุมอย่างน้อย 4 ด้าน การศึกษาเซวาร์น อารมณ์จึงครอบคลุม ทั้ง 4 ด้าน ดังคำกล่าวของกรีนเบิร์ก และ สเนล (Greenburg and Snell, 1997)

1. ด้านการแสดงออกหรือด้านมอเตอร์ ได้แก่ การแสดงออกซึ่งอารมณ์ผ่านสีหน้า แววตาดำน้ำเสียงและอากัปกิริยา ซึ่งปกติแล้วการรับรู้การแสดงออกเหล่านี้ ต้องใช้เวลาในการเรียนรู้

2. ด้านของประสบการณ์ที่เรารับรู้เกี่ยวกับอารมณ์เป็นความรู้สึกที่เป็นผลมาจากการที่เราตระหนักู้หลังจากที่ได้รับสิ่งบ่งบอกจากระบบประสาทส่วนกลางจากการตีความของสมองจากปฏิกิริยาของสรีระมักมีการตีความรู้สึกให้เป็นถ้อยคำต่างๆนานา

3. ด้านการควบคุมอารมณ์เป็นแนวโน้มการแสดงออกของร่างกายบางประการที่มีผลมาจากประสบการณ์โดยตรง

ดีใจ (ร่างกายมีกิจกรรม มีความตื่นเต้นไหวตัว)

เศร้าใจ (กิจกรรมลดต่ำลง)

โกรธ (มีแนวโน้มจะเข้าเล่นงานสิ่งที่เป็นเป้าหมาย)

4. ด้านการยอมรับอารมณ์ของผู้อื่นว่าขณะนั้นบุคคลนั้นมีภาวะอารมณ์เช่นไรในสีหน้า แววต่าน้ำเสียง อากัปกริยา ความสามารถเช่นนี้เชื่อกันว่า พัฒนามาตั้งแต่วัยทารกหรือวัยเด็กตอนต้น

เขาวนอารมณ์เป็นเรื่องของการบริหารจัดการความรู้สึกและอารมณ์ภายในตน (Intrapersonal Emotional Management) และการบริหารจัดการอารมณ์ของตนในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างตนกับผู้อื่น (Interpersonal Relationship) เขาวนอารมณ์เป็นเรื่องของความฉลาดรู้จักใช้อารมณ์ของตนสนองเป้าหมายของการทำงานและชีวิตประจำวัน

หากมองย้อนกลับไปในอดีตจะให้เห็นผลสะท้อนที่เกิดจากแรงเก็บกดสะท้อนออกมาในรูปของความรุนแรง อาทิ นักเรียนแพทย์ที่จัดได้ว่าเป็นผู้มีเขาวนปัญญาอยู่ในระดับสูงแต่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้เมื่อรู้สึกผิดหวังจนถึงกับต้องเป็นอาชญากรฆ่าคนที่ตนเองรัก นักเรียนรายหนึ่งในประเทศสหรัฐอเมริกาซึ่งเป็นเด็กที่เรียนดีมากและตั้งเป้าว่าเมื่อเรียนจบจะเข้าเรียนต่อในมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด มหาวิทยาลัยจะทำการสอบคัดเลือกเด็กโดยดูจากคะแนนจีพีเอ ซึ่งเด็กหวังว่าคะแนนสอบในเทอมสุดท้ายจะต้องดีที่สุดสุดปรากฏว่าในวิชาฟิสิกส์ที่คิดว่าจะได้ A แต่กลับได้ B ทำให้เกิดความผิดหวังอย่างมาก คิดว่าเกรด B ในวิชาฟิสิกส์จะทำให้ไม่สามารถเรียนต่อในมหาวิทยาลัยที่ต้องการได้ ผลสะท้อนจากความเครียดทำให้เกิดการตัดสินใจลบทำร้ายครูผู้สอนด้วยการดักแทงแต่ไม่ถึงขั้นเสียชีวิต หรือกรณีของเด็กใช้ปืนยิงครูผู้สอนเพราะถูกครูผู้สอนทำโทษให้ไปยืนหน้าห้อง เพราะเด็กนำลูกโป่งใส่น้ำมาเล่นในห้องเรียน หรือแม้กระทั่งเด็กใช้ปืนยิงเพื่อนๆ ด้วยกันเอง เพียงเพราะได้รับแรงกดดันจากเพื่อน

นิยามของเขาวนปัญญาอาจครอบคลุมได้ ทั้งในแง่มุมมองของแรงจูงใจด้านจิตพิสัย และที่คาบเกี่ยวกับสติปัญญา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับมุมมองของการศึกษาเป็นสำคัญกล่าวโดยสรุป เขาวนอารมณ์หมายถึง ความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักู้ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถระงับ

การตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเอง ในการที่จะเผชิญกับอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักขจัดความเครียดที่จะ ขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีคุณค่าของตนได้ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของ ตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุขจนประสบความสำเร็จ ในการเรียน ในอาชีพการนทำงาน ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิตการพัฒนาศักยภาพบุคคลให้เป็น มนุษย์ที่สมบูรณ์ก็คือการพัฒนาเขาวนอารมณ์ จะทำให้เกิดความรู้สึกเข้าถึงมนุษย์และความเป็น มนุษย์ รู้จักชื่นชมงานศิลปะ ดนตรี งามซึ่งในชีวิต ความละเอียดอ่อน เหล่านี้จะทำให้บุคคลเป็นคน ที่มีอารมณ์ดี มีสุนทรียะ ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดีเป็นต้น

ในระบบการศึกษาของประเทศไทยปัจจุบัน พบว่า ส่วนใหญ่มักจะมุ่งเน้นการเรียนการสอน ให้เด็ก คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็นทำให้ผู้เรียนเก่งเพียงท่องจำแต่จะขาดความสามารถในการ ควบคุมอารมณ์ คือให้ความสำคัญกับเขาวนอารมณ์น้อยมาก (วารสารพฤติกรรมศาสตร์,2542)นัก การศึกษาในปัจจุบันจึงน่าจะให้ความสนใจ เขาวนอารมณ์ มากขึ้น ระบบการศึกษาควรมุ่งพัฒนา ทั้งสติปัญญาและเขาวนอารมณ์ไปพร้อมๆกัน ให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสมที่ผู้เรียนจะออกไปประกอบ อาชีพให้ประสบความสำเร็จและมีความสุขด้วย บุคคลที่มีเขาวนปัญญาสูงแต่เขาวนอารมณ์ต่ำ มักจะเป็นคนที่ไม่ค่อยมีความสุข มักจะกลายเป็นคนที่มีลักษณะอวดเก่ง ตั้งตัวเป็นใหญ่ ไม่ค่อย เป็นมิตร ไม่มีลักษณะอ่อนน้อมถ่อมตน เพราะมั่นใจในตัวเองสูง ทะเยอทะยาน วิตกกังวล คิดมาก หัวเหว เหงา ขาดมิตร ส่วนคนที่มีเขาวนอารมณ์สูงเป็นคนที่สามารถแสวงหาความสุข และค้นพบ ความสุขได้ไม่ยาก มีทัศนคติในการเข้าสังคมมนุษย์ว่า บุคคลต้องมีความสัมพันธ์กัน ต้องทำงานร่วม กันจึงมีลักษณะชอบสังคม ง่าย เปิดเผย ชอบทำให้อื่นมีความสุข ซื่อตรง รักษาคำมั่นสัญญา ตรงไปตรงมา มองโลกในแง่ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างและมีความสุข ซึ่งเป็นคุณ ลักษณะของบุคคลที่เข้าใจตน เข้าใจผู้อื่น เข้าใจสภาวะแวดล้อม เข้าใจโลก มีจุดมุ่งหมายในชีวิต ที่แน่นอน เมื่อมีความขัดแย้งหรือความคับข้องใจก็สามารถแก้ไขความขัดแย้งทั้งของตนเองและ ของผู้อื่นได้อย่างมีสติและเหมาะสม จะเห็นได้ว่า สมควรฝึกเด็กและเยาวชนให้เป็นคนที่มีสติ ปัญญาสูงพร้อมทั้งการพัฒนาเขาวนอารมณ์ที่สูงด้วย หากเน้นสติปัญญาเพียงอย่างเดียวก็ได้ แต่คนเก่งแต่หาความสุขไม่ได้ อาจเห็นแก่ตัวมองว่าบุคคลอื่นที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับตนเพื่อต้องการ ผลประโยชน์ ชีวิตในโรงเรียน หรือ มหาวิทยาลัย มักได้รับการฝึกฝนให้เก่งทางด้านสติปัญญาและ ทางด้านทักษะเกี่ยวกับงานตลอดจนเทคนิควิธีการต่างๆที่จะเป็นประโยชน์ในการทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับอุดมศึกษาจะมีการฝึกและพัฒนาเขาวนอารมณ์น้อยมาก ดังนั้นสถาบัน การศึกษาและสังคม ควรเริ่มต้นหันมาสนใจและเห็นคุณค่าความสำคัญของเขาวนอารมณ์ และ ร่วมมือกันพัฒนาเยาวชนให้มีความสามารถทางสมองมีสติปัญญาดี และพัฒนาเขาวนอารมณ์ ให้

สูงไปพร้อมกัน อันจะทำให้บุคคลเป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข ตามแนวทางของการปฏิรูปการศึกษา สังคมของเราก็จะเป็นสังคมที่ก้าวหน้าและมีแต่สันติสุข(สถาบันประชากรศาสตร์, วิชาศึกษาศาสตร์ไทย, 2541)

ทั้งนี้ การพัฒนาบุคคลนั้นในวัยเด็กเป็นวัยที่มีความสำคัญในการพัฒนาเบื้องต้น แต่อย่างไรก็ตามกลุ่มของเยาวชนในระดับนิตินักศึกษาก็มีความสำคัญยิ่งในการพัฒนาตนเพื่อเตรียมความพร้อมออกสู่สังคมใหญ่และเพื่อการทำงานกิจกรรมนันทนาการที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นถึงประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมจะได้รับ คือ การพัฒนาอารมณ์ สุข สงบ และเน้นการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ส่งเสริมสุขภาพจิตและความสมดุลระหว่างกายและจิต ลดความเครียด ความวิตกกังวล ซึ่งกล่าวโดยสรุปแล้วจากประโยชน์ของนันทนาการและแนวทางการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเปรียบเทียบถึงผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยอันจะเป็นประโยชน์ในการที่จะนำโปรแกรมนันทนาการเข้าพัฒนาเยาวชนอารมณ์ตลอดจนเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาเรื่องการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย

สมมุติฐานของการวิจัย

1. กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเยาวชนอารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลอง ภายหลังสัปดาห์ที่ 8
2. กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเยาวชนอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ภายหลังสัปดาห์ที่ 8

3. กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นพัฒนาการการละครและค่ายพักแรม) มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาว์อารมณ์แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ภายหลังจากสัปดาห์ที่ 8

4. กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นพัฒนาการการกีฬาและเกม) มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาว์อารมณ์แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ภายหลังจากสัปดาห์ที่ 8

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาและเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมเน้นพัฒนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาว์อารมณ์ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เป็นแบบประเมินเชาว์อารมณ์ ซึ่งมีองค์ประกอบของเชาว์อารมณ์ตามกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

2. ตัวแปร

ตัวแปรอิสระ โปรแกรมเน้นพัฒนาการ

ตัวแปรตาม การพัฒนาเชาว์อารมณ์

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

โปรแกรมเน้นพัฒนาการ หมายถึง กิจกรรมเน้นพัฒนาการประเภทเกมกีฬา และการละครและค่ายพักแรม โดยผู้วิจัยใช้กิจกรรมเหล่านี้เพื่อพัฒนาเชาว์อารมณ์เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน

เชาว์อารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่น เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตนเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่างๆของตนและอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่างๆได้ ซึ่งประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ(Goleman,D.1999)ที่สำคัญคือ

1. ด้านการควบคุมตนเอง
2. ด้านเห็นใจผู้อื่น
3. ด้านรับผิดชอบ
4. ด้านมีแรงจูงใจ
5. ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา
6. ด้านสัมพันธภาพ
7. ด้านภูมิใจตนเอง
8. ด้านพอใจชีวิต
9. ด้านสุขสงบทางใจ

นักศึกษา หมายถึง นิสิตที่ลงเรียนวิชานันทนาการชั้นนำ ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2543 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 45 คน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาว์อารมณ์
2. ทราบผลของการเปรียบเทียบการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาว์อารมณ์ระหว่างโปรแกรมนันทนาการที่ 1 และโปรแกรมนันทนาการที่ 2
3. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาถึงการพัฒนาทางเชาว์อารมณ์ต่อไป



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของ
นิสิตมหาวิทยาลัยในสังกัดรัฐบาล ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในด้าน
ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. หลักปรัชญาและความหมายของนันทนาการ
2. โปรแกรมนันทนาการสำหรับชุมชน
 - 2.1 เป้าหมายของนันทนาการ
 - 2.2 ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ
3. หลักการและความหมายของเชาวน์อารมณ์
 - 3.1 หลักการของเชาวน์อารมณ์
 - 3.2 ความหมายของเชาวน์อารมณ์
 - 3.3 องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์
4. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์
 - 4.1 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์
 - 4.2 การระบุแยกแยะอารมณ์จากดนตรี (Identifying Emotion in Music)
 - 4.3 การระบุแยกแยะอารมณ์ในศิลปะ (Identifying Emotion in Art)
 - 4.4 การนำอารมณ์มาใช้ประโยชน์
 - 4.5 การเข้าใจอารมณ์ (Understanding Emotions)
 - 4.6 การจัดการเพื่อควบคุมอารมณ์ (Regulating Emotions)
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แนวคิดและทฤษฎี

1. หลักปรัชญาและความหมายของนันทนาการ

ประวัติศาสตร์การสร้างนันทนาการมีในสหราชอาณาจักรและสหรัฐอเมริกาตั้งแต่ศตวรรษที่ 19 และ 20 ได้มีการใช้และพัฒนานันทนาการในสังคมอุตสาหกรรม เด็ก ๆ ใช้การเคลื่อนไหวและการเล่นเป็นการเรียนรู้ และเมื่อนันทนาการทฤษฎีและแนวคิดหลายประเด็นที่ให้ขอบเขตของนันทนาการ เช่น นันทนาการเป็นการแสดงออกของพลังงานส่วนเกิน เป็นการผ่อนคลาย อย่างไรก็ตาม จุดเริ่มของทฤษฎีนันทนาการ ได้แก่ นันทนาการ เป็นกิจกรรมของผู้ใหญ่ที่เลียนแบบกิจกรรมการเล่นของเด็ก นันทนาการ อาจเป็นการศึกษาความซาบซึ้งในการเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ หรือการพัฒนาการทางด้านอารมณ์ ในสมัยแรกนันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน ความพึงพอใจและผ่อนคลายความตึงเครียด ที่หลังจากเลิกการทำงานที่เหน็ดเหนื่อยแล้ว เพื่อจะเรียกพลังงานหรือความสดชื่นกลับคืนมา แต่ในปัจจุบันนันทนาการมีความหมายและรูปแบบที่สลับซับซ้อน ตั้งแต่เป็นกระบวนการก่อให้เกิดความสุขความสำเร็จในชีวิตชั้นสูงสุด หรือการปรับปรุงเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ซึ่งนักการศึกษาบางท่าน กล่าวว่านันทนาการเป็นสถาบันทางสังคม (Social Institution) อย่างหนึ่ง

คำว่านันทนาการ (Recreation) มาจากภาษาละตินว่า Recreatio หมายถึง การทำให้สดชื่นประวัติการแยกแยะทางนันทนาการมองว่านันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำให้มนุษย์มีการกลับคืนมาทำงาน หรือในภาษาไทย ได้มีการบัญญัติศัพท์ขึ้นใช้ว่า “สันทนาการ” ซึ่งมีความหมายไม่ตรงกับรากฐานที่เป็นภาษาอังกฤษ จึงมีการบัญญัติขึ้นเป็น “นันทนาการ” แปลว่า การทำให้สนุกสนาน ร่าเริง หมายถึง การจัดกิจกรรม เพื่อให้บุคคลเข้าร่วมในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ และให้ได้รับความพึงพอใจและความสนุกสนานอันจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคล เข้าร่วมในกิจกรรมนั้น กล่าวโดยสรุป แนวคิดและความหมายของนันทนาการ พอสรุปได้ใน 4 ความหมายใหญ่ ๆ ดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ , 2535)

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้ชีวิตสดชื่น (Recreation) การเสริมสร้างพลังงานขึ้นมาใหม่หลังจากที่ร่างกายใช้พลังงานแล้ว เกิดเป็นความเหนื่อยเมื่อย ล้าทางร่างกาย จิตใจและสมอง เมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะช่วยจัดหรือผ่อนคลายความเหนื่อยเมื่อยล้าทางกายและจิตใจของบุคคล
2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรม (Activities) ต่าง ๆ บุคคลเข้าร่วมในเวลาว่างโดยไม่มีภารกิจบังคับหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ มีผลก่อให้เกิดการพัฒนาทางอารมณ์สุขรวมทั้งความสนุก

สนาน หรือความสงบสุขและกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมอาสาสมัคร ศิลปวัฒนธรรม งานอดิเรก การละครดนตรี กิจกรรมเข้าจังหวะ นันทนาการกลางแจ้งนอกเมือง เป็นต้น

3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) หรือประสบการณ์สุขที่บุคคลได้รับจากกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อ ก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล

4. นันทนาการ หมายถึง สถาบันทางสังคมหรือแหล่งศูนย์กลางของสังคมที่จะให้บุคคลหรือสมาชิกของสังคม ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วก่อให้เกิดความเจริญงอกงามทางร่างกาย และพัฒนาทางด้านอารมณ์ จิตใจและสังคม ซึ่งโดยปกติ รัฐมีหน้าที่จัดแหล่งนันทนาการในรูปแบบต่าง ๆ ให้ อาทิเช่น สวนสาธารณะในเมือง สวนหย่อม ศูนย์เยาวชน ห้องสมุดประชาชน ดนตรีสำหรับประชาชน วนอุทยาน และอุทยานแห่งชาติ

นอกจากนั้น ความหมายของนันทนาการในเริ่มแรก หมายถึง กิจกรรมที่ช่วยบุคคล เข้าร่วมในเวลาว่างเพื่อให้บุคคลเสริมสร้างพลังงานในการทำงานต่อไป ดังนั้น ความหมายแรกของนันทนาการ คือการเล่นของผู้ใหญ่ในเวลาว่าง ในสมัยใหม่ นันทนาการได้เปลี่ยนแปลงความหมายอีก 3 ประการ คือ

นันทนาการเป็นกิจกรรมที่มีแรงจูงใจในเวลาว่าง

นันทนาการ คือกระบวนการ หรือสภาพที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมโดยมีจุดมุ่งหมายและความคาดหวังคือ สร้างประสบการณ์ เสริมสร้างคุณภาพ ชั่ว ๆ ความพึงพอใจ สนุกสนานและสุขด้วย

นันทนาการเป็นสถาบันทางสังคม เช่น แหล่งความรู้และสาขาวิชาชีพ ซึ่งกล่าวโดยสรุปความหมายของนันทนาการวิเคราะห์ได้ดังต่อไปนี้

1. นันทนาการประกอบด้วยกิจกรรมหรือประสบการณ์ในเวลาว่าง โดยที่ผู้เข้าร่วม ร่วมด้วยความสมัครใจ เพื่อก่อให้เกิดความพึงพอใจ ความสุขใจและแรงความคิดสร้างสรรค์ รวมทั้งเพื่อให้บุคคลได้คุณค่าทางสังคม พัฒนาทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้อง

2. นันทนาการเป็นส่วนหนึ่งของการทำงาน ดังนั้น บริษัท ห้างร้าน โรงงานอุตสาหกรรมจึงจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อบุคลากร ในที่ทำงานให้เป็นส่วนหนึ่งของเวลา อาหารกลางวัน ช่วงพักหรือหลังเวลาการทำงาน

3. นันทนาการเป็นองค์การหนึ่งของชุมชนหรือหน่วยงานอาสาสมัครซึ่งจัดขึ้นเพื่อบริการสังคม ทำให้นันทนาการ เป็นที่ยอมรับในฐานะสถาบันทางสังคม เช่น ทางด้านประเพณี คุณค่า โครงสร้างและองค์การ ผู้ประกอบอาชีพ

โปรแกรมสนับสนุนการสำหรับชุมชน

สมบัติ กาญจนกิจ (2542) ได้กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการเป็นหัวใจสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ทั้งนี้ เพราะว่าการกิจกรรมเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนาความเจริญเติบโตทางด้านต่าง ๆ เช่น ทางกาย อารมณ์สังคม สติปัญญา และจิตใจของประชาชน กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมพัฒนาชุมชน และสังคมในด้านคุณภาพ ชีวิตในช่วงเวลาว่าง หรือเวลาอิสระ กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมให้บุคคล และชุมชนได้มีส่วนร่วม เป็นกิจกรรมของกลุ่มที่มีความสนใจ หรือความต้องการ ร่วมกันส่งผลต่อการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ การเป็นส่วนหนึ่งของทีม นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต ประสบการณ์ใหม่ ซึ่งได้จัดกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 15 หมวดหมู่ใหญ่ ๆ ดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา และกีฬาเมื่อการแข่งขัน
2. นันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม
3. การเดินร่ำ และกิจกรรมเข้าจังหวะ
4. การละคร
5. งานอดิเรก
6. การดนตรีและร้องเพลง
7. นันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง
8. นันทนาการสังคม
9. นันทนาการพิเศษ
10. วรรณกรรม
11. การบริการอาสาสมัคร
12. การท่องเที่ยวทัศนศึกษา
13. นันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์
14. นันทนาการประเภทพัฒนาจิตใจ และความสุขสงบ
15. นันทนาการประเภทพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ

นันทนาการนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะว่าวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ได้เปลี่ยนแปลงไป จนเป็นผลให้ต้องมีปัจจัยที่ห้า เพิ่มเติมจากปัจจัยสี่ประการ ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่ ยารักษาโรค และอาหารปัจจัยที่ห้า ก็คือ การพักผ่อน หรือกิจกรรมนันทนาการ จากการเปลี่ยนแปลงนี้เองทำให้ทำให้นันทนาการเริ่มมีบทบาท และมีความสำคัญต่อสังคมมนุษย์เป็นอย่างมาก เช่นกิจกรรมนันทนาการดังต่อไปนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2542)

กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา และกีฬาเพื่อการแข่งขัน

กิจกรรมประเภทเกม นั้นมีความหลากหลายในรูปแบบต่างๆ เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมนำไปสู่กีฬาใหญ่ เกมประกวด เกมสร้างสรรค์ เกมกลุ่มสัมพันธ์ เกมพัฒนาสติปัญญา เกมส่งเสริมคุณค่าทางศิลปวัฒนธรรม การละเล่นพื้นเมือง

กิจกรรมกีฬา เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณค่าทางด้านการพัฒนาความเจริญเติบโตทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งรัฐบาลได้ประกาศเป็นแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 1 ปีพ.ศ. 2531-2539 โดยแบ่งออกเป็น 6 แผนหลักดังนี้

1. แผนพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน
2. แผนพัฒนากีฬาเพื่อสุขภาพ เพื่อสมรรถภาพ
3. แผนพัฒนากีฬา เพื่อการแข่งขัน
4. แผนพัฒนากีฬาเพื่ออาชีพ
5. แผนจัดการกีฬาอย่างเป็นระบบ
6. แผนโภชนาการกีฬา

กิจกรรมกีฬายังแบ่งออกเป็น 6 ประเภทใหญ่ๆ เช่น

1. กิจกรรมเกมกีฬา กีฬาขั้นพื้นฐาน เช่น กรีฑา ยิมนาสติก ฟุตบอล
2. กีฬาประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ เช่น กีฬายิงธนู โบว์ลิ่ง ยิงปืน จักรยาน แข่งเรือ ตกปลา ไต่เขา เดินทางไกล ดำน้ำ กระโดดน้ำ กรีฑา วายน้ำ
3. กีฬาประเภททีม กีฬาทีมกำลังได้รับความนิยมสูง ทั้งนี้เพราะว่ากีฬาทีมช่วยส่งเสริมคุณค่าทางสังคมเช่น ความสามัคคี มนุษย์สัมพันธ์ การรวมกลุ่ม เป้าสมาชิกของกลุ่ม การแสดงออกในความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ ตัวอย่างของกีฬาทีม ได้แก่ กีฬาฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ ฮอกกี้ ซอฟท์บอล เบสบอล เนตบอล แอนด์บอล
4. กีฬาสำหรับสตรีและเด็ก เป็นการจัดการกิจกรรมกีฬา เพื่อส่งเสริมให้สตรีมีบทบาทในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬามากขึ้น เช่น ดีพานเนตบอล บาสเกตบอล ฟุตบอล ยูโด คาราเต้ วังมาราธอน กรีฑา วายน้ำ วอลเลย์บอล ในปี 2533 คณะกรรมการโอลิมปิกสากลร่วมกับองค์การศึกษาวิทยา

ศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ ประกาศให้การสนับสนุนเป็นปีแห่งการส่งเสริมบทบาทสตรีในการกีฬาทั้งนักกีฬา โค้ช ผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับกีฬามากขึ้น

5. กีฬานันทนาการ หมายถึง กีฬามวลชน (Mass Sport) หรือกีฬาที่นิยมเล่นทั้งชายและหญิง วัยเด็ก เยาวชน ผู้ใหญ่ ปลายผู้สูงอายุ และแม้กระทั่งกีฬาเพื่อกลุ่มประชากรพิเศษ เพื่อให้ผู้ที่เข้าร่วมเล่นกีฬาในช่วงเวลาว่าง และส่งเสริมคุณค่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยมิได้มุ่งใฝ่สัมฤทธิ์ กีฬานันทนาการ ได้แก่ กีฬาสากล เช่น กอล์ฟ เทนนิส วอลเลย์บอล วิ่ง-เดิน เพื่อสุขภาพ ตลอดจนกีฬาประเภทเสี่ยงอันตราย ทำทายความสามารถ เช่น แข่งรถ แข่งเรือ แข่งมอเตอร์ไซด์ กีฬาประดาน้ำและดำน้ำ กีฬาประเภทโดดร่มชูชีพ เครื่องร่อน กีฬาไต่เขา กีฬาทดสอบสมรรถภาพ

6. กีฬาเพื่อการแข่งขัน หมายถึง กีฬาที่เน้นเรื่องทักษะกีฬาเพื่อแสดงความเป็นเลิศในเชิงกีฬา ถ้ามีการเล่นที่ฝึกหัดฝึกซ้อมกันอย่างต่อเนื่อง โดยหวังผลประโยชน์ก็เป็นกีฬาอาชีพ กีฬาประเภทนี้ในแง่ของนันทนาการเป็นกีฬาสำหรับผู้ชม เป็นการบันเทิงอย่างหนึ่ง ที่ช่วยสร้างเสริมประสบการณ์ การพัฒนาทางด้านอารมณ์ การมีส่วนร่วมของกลุ่ม การเชียร์หรือเป็นส่วนหนึ่งของทีม การพักผ่อนหย่อนใจ กีฬาอาชีพเพื่อการแข่งขันได้แก่ ยิมนาสติก กรีฑา ฟุตบอล เบสบอล มวยสากล เทนนิส กอล์ฟ บาสเกตบอล

นันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม

กิจกรรมประเภทศิลปหัตถกรรม ส่งเสริมความสามารถ ทักษะ งานฝีมือให้แก่ชุมชนเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข และความเจริญเติบโตทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

คุณค่าของศิลปหัตถกรรม

1. เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์เหมาะแก่บุคคลทุกระดับวัย
2. เป็นกิจกรรมประสานงาน สมอง และมีมือ ตลอดจนความคิด
3. เป็นกิจกรรมผ่อนคลายอารมณ์ใช้พลังงานและเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาอารมณ์สุข

4. ช่วยพัฒนาลักษณะนิสัย และทัศนคติในทางพึงประสงค์
5. ช่วยให้บุคคลและชุมชนช่วยตนเอง มีโอกาสเลือกตัดสินใจที่จะเลือกกิจกรรมเรียนรู้ตนเอง

6. สร้างความภาคภูมิใจในผลงานของตน สร้างความมั่นใจในผลงานของตน
7. ผลของศิลปหัตถกรรม ช่วยให้นำไปใช้ในภาพความเป็นจริง เป็นการประหยัด

ชนิดของศิลปหัตถกรรม

1. การประดิษฐ์ เครื่องเล่น เครื่องใช้
2. การพิมพ์ภาพ และลวดลายต่างๆ
3. ศิลปการตกแต่งบ้าน

4. การเย็บปักถักร้อย
5. การประกอบอาหาร
6. ศิลปการแกะสลัก
7. ศิลปการปั้น
8. ศิลปการวาดภาพ

ชนิดของศิลปหัตถกรรมพื้นเมือง ตามการแบ่งชนิด และประเภทของ วิบูลย์ ลี้สุวรรณ (อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ,2535) แบ่งออกเป็น 10 ประเภทได้แก่

1. เครื่องเคลือบดินเผา
2. การทอผ้าและเย็บปักถักร้อย
3. การแกะสลัก
4. หัตถกรรมโลหะ
5. เครื่องจักรสาน
6. การก่อสร้าง
7. ภาพเขียน
8. การปั้นรูปและลวดลายประดับ
9. เครื่องกระดาษ
10. งานเบ็ดเตล็ด

การเดินร่ำ และกิจกรรมเข้าจังหวะ

การเดินร่ำ เป็นกิจกรรมทางสังคมที่ให้คุณค่าพัฒนาการทางด้านการเจริญเติบโตทางกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ ส่งเสริมการแสดงออก เสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ เสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ รู้จักมารยาท วัฒนธรรม และคุณค่าทางสังคม กิจกรรมการเดินร่ำเป็นศิลปวัฒนธรรมของมนุษย์ มีประวัติยาวนานของมนุษย์

กิจกรรมเข้าจังหวะ หมายถึง การเล่นที่ใช้จังหวะประกอบการเคลื่อนไหวตามบทเพลงและจังหวะประกอบดนตรี เป็นการส่งเสริมการแสดงออกของบุคคล เข้ากับจังหวะดนตรี

คุณค่าในการเข้าร่วมดนตรีและกิจกรรมเข้าจังหวะ

1. ก่อให้เกิดความสนุกสนานรวมทั้งพัฒนาสมรรถภาพ
2. ได้เรียนรู้มารยาทในการเข้าสังคม
3. ส่งเสริมการประสานงานของสมอง ประสาทกล้ามเนื้ออย่างมีประสิทธิภาพ
4. ส่งเสริมบุคลิกภาพ ทรวดทรงที่ดี
5. ส่งเสริมการแสดงออกของบุคคล
6. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ การปรับตัวของบุคคล

7. ส่งเสริมจังหวะ และดนตรีในผู้เข้าร่วม

ประเภทการเต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ

1. การเต้นรำเพลงลาตินอเมริกา
2. การเต้นรำแบบบร็อคแอนด์โรล
3. การเต้นรำแบบบอลรูม
4. การเต้นรำแบบพื้นเมือง
5. การเคลื่อนไหวเบื้องต้น
6. การเต้นรำประกอบเพลง
7. ลีลาศ

ตัวอย่างการเต้นรำพื้นเมืองของไทย

1. กลองยาว
2. การละเล่นพื้นเมือง
3. การฟ้อนรำแบบอีสาน เช่น เซิ้งกระตีบ รำภูไท
4. การเต้นรำกำเคี้ยว ภาคกลาง
5. รำวงมาตรฐาน

การละคร

นันทนาการประเภทการละคร เป็นกิจกรรมการแสดงออกเป็นการระบายอารมณ์หรือกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึกรู้สึกการแสดงออกแห่งตน นันทนาการละครเกิดได้หลายวิธีการ เช่น เกิดจากการแสดงพิธีการศาสนา ความฝัน หรือจินตนาการ ที่ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์สุข สนุกสนาน

รูปแบบของละคร

1. การละครในลักษณะการเลียนแบบส่งเสริมจินตนาการการเลียนแบบพฤติกรรมของคน สัตว์หรือ ธรรมชาติ
2. การละครแบบสร้างสรรค์ ส่งเสริมการแสดงออก เพื่อให้เกิดจินตนาการ ภาพพจน์แนวคิดเพื่อปลูกอารมณ์ในแบบต่างๆ
3. การละคร เป็นพิธี เป็นการแสดงละครที่ถูกกำกับบทบาท ลีลาท่าทาง เพื่อให้ผู้ชมเกิดความพึงพอใจในการใช้ความสามารถของผู้แสดง การท่วงท่า เลียนแบบ และวินัยของผู้แสดง
4. ละครร้อง
5. ละครรำ
6. ละครชาติตรี
7. มโนราห์

8. หนังสือตุง
9. หุ่นกระบอก
10. นาฏศิลป์
11. อูปราก
12. ละครพูด

คุณค่าการละคร

1. เป็นการส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน
2. เป็นลักษณะวัฒนธรรม และเอกลักษณ์ของชนชาติ
3. ส่งเสริมการเลียนแบบพฤติกรรมมนุษย์
4. เป็นการพัฒนาอารมณ์สุข
5. ช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการ

งานอดิเรก

งานอดิเรกนับเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ตั้งแต่วัยเด็กเยาวชน และผู้สูงอายุเป็นการส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต เป็นการบำบัดทางกายและจิตใจ ส่งเสริมโอกาสให้บุคคลเลือกกิจกรรมตามความสนใจ สัมผัส และกระทำด้วยความเต็มใจ ในช่วงเวลาอิสระ เวลาว่าง และเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล และสังคม

ประเภทของงานอดิเรก

1. งานอดิเรกประเภทกระทำ เช่น ประดิษฐ์ ต่อเติม วาดภาพ
2. งานอดิเรกประเภทสะสม เช่น สะสมแสตมป์ เหรียญที่ระลึก
3. งานอดิเรกประเภทสร้างสรรค์ เช่น แกะสลัก วาดภาพ
4. งานอดิเรกประเภทศึกษาเรียนรู้ เช่น เรียนรู้เทคนิคสิ่งต่างๆ

คุณค่าของงานอดิเรก

1. เป็นการผ่อนคลายความเครียดของบุคคล และชุมชน
2. เป็นการส่งเสริมสุขภาพจิต
3. เป็นกิจกรรมที่ต่อต้านความเบื่อ หรือเวลาว่างเชิงบังคับ
4. เป็นการบริการตนเองและชุมชน
5. เป็นการแสดงออกทางสร้างสรรค์
6. เป็นสิ่งที่มีจุดหมาย หรือทดแทนโอกาสตกงาน
7. เป็นสื่อความรู้ และทักษะการเรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองไม่รู้มาก่อน
8. เพื่อส่งเสริมความสมดุลในกิจกรรม เวลาว่าง นันทนาการ
9. เพื่อส่งเสริมและตอบสนองความต้องการของสังคม

10. ส่งเสริมให้ประชากรวัยสูงอายุได้กระทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดคุณค่าและมีจุดหมาย สร้างความสมดุลของชีวิต

11. ชำบชิ่งในศิลปะ ความประทับใจ เป็นการบำบัด

12. งานอดิเรกช่วยพัฒนาทักษะจนกลายเป็นรายได้เสริม หรือเกิดอาชีพเสริมเศรษฐกิจ ของบุคคลและสังคม

การดนตรีและร้องเพลง

ดนตรีเป็นภาษากลางที่ใช้สื่อสาร หรือถ่ายทอดความรู้สึกของมวลมนุษยชาติ เป็นส่วน หนึ่งของชีวิตประจำวัน บุคคล ชุมชน คู่กันเคยกับดนตรี ทั้งในด้านการเรียนรู้การสื่อสาร การแสดง ออกแห่งตน การทำทนาย การแสดงความสามารถขั้นสูงสุดที่บุคคลจะพึงกระทำได้ดนตรีเป็นการ ระบายอารมณ์ เป็นการผ่อนคลายความเครียดขณะทำงาน หรือเวลาว่าง กล่าวโดยสรุป ดนตรีเป็น นันทนาการที่ต้องมีควบคู่กับสังคม เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน มีบทบาท ต่อบุคคล ชุมชน สังคม และประเทศชาติ

ประเภทของดนตรี ตามลักษณะการเข้าร่วม

1. การร้องเพลง เช่น เพลงไทย สากล เพลงโอบเปร่า เพลงคลาสสิก
2. การเล่นดนตรี เช่น เครื่องสาย กีตาร์ เปียนโน ไวโอลิน
3. การฟังดนตรี เช่น คอร์นเสิร์ต ซิมโฟนี เครื่องสาย
4. เพลงประกอบกิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น เพลงพื้นเมือง รำวง
5. การสร้างสรรค์ทางดนตรี เช่น การแต่งเพลง เนื้อร้อง ทำนอง การประดิษฐ์อุปกรณ์

ดนตรี

6. กิจกรรมดนตรีแบบผสม เช่น การเดินรำพื้นเมือง ระบำบัลเลย์ ละครเพลง โอบเปร่า เทศกาลดนตรี

การจัดโปรแกรมนันทนาการดนตรี

1. ดนตรีสำหรับเด็กและเยาวชน เช่น โรงเรียนสอนดนตรี ดนตรีสำหรับเยาวชน การ ศึกษาการเล่น ละครเพลงฟังดนตรี
2. ดนตรีสำหรับประชาชน การจัดสวัสดิการดนตรีสำหรับประชาชนทั่วไป เช่น ศูนย์ สังคีต สังคีตศาลา ศูนย์วัฒนธรรมหรือคอนเสิร์ตเพื่อธุรกิจการบันเทิง ฝับ ดิสโก้ คลับ สโมสร ห้อง อาหาร ภัตตาคาร
3. ดนตรีสำหรับวัยสูงอายุ เพื่อบริการแก่ประชากรสูงอายุ ซึ่งมีความต้องการและสนใจ ในกิจกรรมที่แตกต่างออกไป
4. ดนตรีสำหรับประชากรกลุ่มพิเศษ เช่น คนพิการ บุคคลด้อยโอกาสและกลุ่มเยาวชน กลุ่มพฤติกรรมเบี่ยงเบน

คุณค่าของนันทนาการดนตรี

1. ดนตรีช่วยกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสของบุคคล และชุมชน
2. ดนตรีช่วยสร้างอารมณ์สุข สนุกสนาน และสุขสงบได้
3. ช่วยส่งเสริมการแสดงออกทางอารมณ์
4. ส่งเสริมความสามารถทางจิตใจ และสติปัญญา
5. เป็นสื่อภาษาที่ไม่มีที่สิ้นสุด
6. เป็นส่วนประกอบของชีวิตประจำวัน
7. ช่วยลดความเครียดของบุคคล และสังคม
8. สร้าง และส่งเสริมคุณค่าของศิลปการสร้างสรรค์
9. เป็นการพัฒนาอาชีพเศรษฐกิจแก่สังคม
10. เป็นสื่อของการสร้างความเข้าใจมิตรภาพแก่มวลมนุษย

นันทนาการกลางแจ้ง/นอกรเมือง

เป็นกิจกรรมหลากหลายที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติ สภาพแวดล้อม ส่งเสริมให้เกิดพัฒนาการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล และสังคม แหล่งนันทนาการประเภทนี้ได้แก่ สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น ฟาร์ม ค่ายพักแรม สวนหย่อม สวนผักผลไม้ พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ หรือศูนย์ชุมชน ที่นอกเหนือจากสภาพแวดล้อมในบ้านหรือในห้องเรียน

กิจกรรมอยู่ค่ายพักแรม เป็นกิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง นอกรเมืองที่สำคัญยิ่งอย่างหนึ่ง เพราะเป็นการผสมผสานกิจกรรมต่างๆเข้าด้วยกัน เช่น กิจกรรม ศิลปหัตถกรรม การต่อสู้เพื่อการอยู่รอด การสร้างวัตถุประสงค์โดยอาศัยธรรมชาติ การได้สัมผัสใกล้ชิดธรรมชาติ กิจกรรมตกปลา ล่าสัตว์ ใต้เขา ศึกษาธรรมชาติ การอนุรักษ์ธรรมชาติ และคุณค่าทางสังคม ระบอบเสรีประชาธิปไตย

กีฬาประเภทเสียงอันตรายและกิจกรรมประเภทท้าทายความสามารถ เป็นอีกกิจกรรมที่บุคคลและสังคมให้ความสนใจรวมทั้งกีฬาประเภทการแข่งขัน เช่น แข่งรถ แข่งเรือ แข่งจักรยานยนต์ กีฬาไต่ยอดเขา ผจญภัยในป่าหรือธรรมชาติที่ไม่ได้พัฒนา เป็นการท้าทายการอยู่รอด ซึ่งบุคคลจะต้องมีการศึกษาเตรียมการและฝึกฝนทักษะดังกล่าว เพื่อจะต้องผจญภัย และอุปสรรคต่างๆ

แหล่งนันทนาการกลางแจ้ง เช่น สนามกีฬา ค่ายลูกเสือเนตรนารี สระว่ายน้ำ ฟาร์มเลี้ยงสัตว์ สุสาน โบราณวัตถุ โบราณสถาน พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์เป็นแหล่งที่ทำให้ความรู้ทักษะเบื้องต้น สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ การปรับตัวของมนุษย์กับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม มลภาวะเป็นพิษ การป้องกันรักษาและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ความประทับใจ

สนามเด็กเล่น และสถาบันศึกษา ก็เป็นแหล่งนันทนาการกลางแจ้ง ที่ช่วยพัฒนากิจกรรมของเยาวชน และประชาชนในด้านการเจริญเติบโต และคุณภาพชีวิต

นันทนาการทางสังคม

ดังที่เข้าใจกันโดยทั่วไป มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องการความรัก ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ และการเป็นเจ้าของ ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการทางสังคม เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาส มนุษย์สัมพันธ์ ความเข้าใจ ความสามัคคี อันดีต่อเพื่อนมนุษย์ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2544)

คุณค่าของนันทนาการทางสังคม

1. ส่งเสริมกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่มและชุมชน
3. เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดจากงานและสังคม
4. เป็นการส่งเสริมการเป็นสมาชิกของกลุ่ม
5. สร้างเสริมคุณค่าของสังคมประชาธิปไตย
6. ช่วยพัฒนาคุณภาพของสังคม

กิจกรรมนันทนาการทางสังคม

1. เกม ซึ่งมีความหลากหลาย เช่น เกมกลุ่มสัมพันธ์ เกมสร้างสรรค์ เกมนันทนาการ เกมเบ็ดเตล็ด เกมการแข่งขัน เกมจินตนาการ ฯลฯ
2. ละคร เพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมสังคม ละครช่วยในการเสริมสร้างการแสดงออกทางจินตนาการ และความสนุกสนานเพลิดเพลินของชุมชน
3. ดนตรีเพื่อเป็นมโหรีสห เพื่อเป็นการสร้างสรรค์ในกลุ่มคนและเป็นการระบายอารมณ์ สร้างความรัก ความเข้าใจ สร้างมิตร วัฒนธรรมประเพณี
4. การเต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ การลีลาศ การละเล่นพื้นเมืองเต้นรำประกอบจังหวะดนตรีเป็นการเปิดโอกาสทางสังคมให้ชุมชน ความสัมพันธ์ระหว่างเพศทางสังคม
5. กีฬาเพื่อนันทนาการ ส่งเสริมคุณค่าความสามัคคี การใช้เวลาว่างของสมาชิกเพื่อการสังคม และมนุษยสัมพันธ์ สมรรถภาพทางกายและจิต
6. ศิลปหัตถกรรมซึ่งมีประโยชน์ต่อชุมชน ตัวอย่างชุมชนหนึ่งอาจจะร่วมกันจัดเทศกาลศิลปหัตถกรรมของหมู่บ้านหรือชุมชน โดยใช้ศิลปหัตถกรรมเป็นสื่อและกิจกรรมของชุมชน
7. งานเลี้ยงสร้างสรรค์ การไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ปิกนิก งานปาร์ตี้ เป็นกิจกรรมทางสังคมที่สร้างเสริมบรรยากาศครอบครัว และชุมชน ให้อบอุ่นและสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน

นันทนาการพิเศษ

เป็นกิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นในโอกาสพิเศษ ต้องมีการจัดเตรียมอาคารสถานที่ เพื่อเปิดโอกาสให้ชุมชนได้มาร่วมกัน เช่น เทศกาลสงกรานต์ ลอยกระทง คริสต์มาส ตรุษจีน รวมทั้งกิจกรรมวันพิเศษของบุคคลในครอบครัว เช่นวันเกิด วันครบรอบแต่งงาน

คุณค่านันทนาการพิเศษ

1. เป็นศูนย์กลางของชุมชน เปิดโอกาสให้ชุมชนได้ทำงานร่วมกัน และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

2. เป็นการเปิดโอกาสการทำงานเป็นการสร้างโปรแกรมนันทนาการ

3. เป็นการสื่อประชาสัมพันธ์ของชุมชน เพื่อให้เกิดทัศนคติที่ดีของชุมชน

4. เปิดโอกาสให้ชุมชนได้รู้จักสมาชิกใหม่ สร้างมนุษยสัมพันธ์

5. เป็นการทำงานร่วมกัน โดยมีเป้าหมายเดียวกัน

กิจกรรมนันทนาการพิเศษ

1. วันนันทนาการพิเศษ เทศกาล มหกรรมต่างๆ เช่นวันสงกรานต์ ลอยกระทง หรือเทศกาลศิลปะหัตถกรรม วันเกิดชุมชน วันฮาวาย เป็นต้น

2. นิทรรศการ เป็นการส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจแก่ชุมชน เช่น งานอดิเรก การประกวดสิ่งประดิษฐ์ สัตว์เลี้ยง แสตมป์

3. การแสดงบนเวที เช่น ละครสัตว์ คอนเสิร์ต ดนตรี

4. การประกวดทักษะความสามารถ เช่นการจัดสวนดอกไม้ แข่งขันตกปลา ทำขนมเค้ก ประกวดนางงาม แข่งขันกินผลไม้ แข่งขันจักรยาน

5. เทศกาลเดินร่ำ เทศกาลดนตรี เทศกาลศิลปะหัตถกรรม เทศกาลพื้นเมือง

วรรณกรรม(อ่าน พูด เขียน)

กิจกรรมประเภทวรรณกรรมส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้ความสามารถ จัดได้ทุกระดับวัย และเพศ กิจกรรมก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน การแสดงออกแห่งตนอย่างสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดการพัฒนาจินตนาการ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมแบบประหยัดได้และเป็นกิจกรรมที่เก่าแก่ของมนุษยชาติ

ประเภทของกิจกรรม

การอ่าน เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีรูปแบบ

1. การอ่านหนังสือประวัติศาสตร์คนสำคัญ

2. การจัดวิธีอ่านอย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล

3. การอ่านเพื่อพัฒนาตนเอง

4. การอ่านหนังสือพิมพ์
5. การอ่านนวนิยาย
6. การอ่านเพื่อชุมชน
7. การอ่านหนังสือปริทัศน์
8. การอ่านหนังสือวรรณกรรมชั้นเยี่ยม

การเขียน ตัวอย่างรูปแบบการเขียน

1. การเขียนจดหมายสังคมธุรกิจ
2. การเขียนบทร้อยกรอง
3. การเขียนแบบสมัครเล่น
4. การเขียนบทร้อยแก้วเพื่อสื่อมวลชน
5. การเขียนคอลัมน์
6. การเขียนเพื่อพัฒนาทักษะภาษา
7. การเขียนหนังสือรายปักษ์

การพูด ตัวอย่างของการพูด

1. การพูดได้วาที
2. การพูดทางวิทยุโทรทัศน์
3. การเล่านิทาน
4. การอภิปรายซักถาม
5. การจัดพบปะสภากาแฟ
6. การพูดในที่ชุมชน
7. การพูดในเชิงธุรกิจการพูด

การบริการอาสาสมัคร

กิจกรรมอาสาสมัคร เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การให้ และการรับ การร่วมมือของชุมชน อันจะก่อให้เกิดความพึงพอใจและการพัฒนา จิตใจของบุคคลและสังคม อาสาสมัครเป็นการให้บริการโดยปราศจากสินจ้างรางวัล เป็นการเสริมสร้างทักษะและการสร้าง คุณภาพชีวิต การให้บริการอาสาสมัคร เป็นการพัฒนาชุมชน แลพประเทศชาติ โดยอาศัยแรงงาน ความร่วมมือของกลุ่ม หน่วยงานเอกชนชุมชน และองค์การธุรกิจการค้าที่จะต้องจัดบริการชุมชน

กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัคร

1. การพัฒนาชุมชนได้แก่ วัด โรงเรียน สถานที่ราชการ โบราณสถาน และโบราณวัตถุ
2. ลูกเสือชาวบ้านพัฒนาชุมชน
3. กีฬาที่จัดโดยสโมสร สมาคมกีฬา

4. ศิลป จัดกิจกรรมศิลปชุมชน วัฒนธรรม
5. นันทนาการนอกเมือง กลางแจ้ง ช่วยส่งเสริมคุณค่าอาสาสมัคร การให้ การรับ ผู้นำ ผู้ตามที่ดี
6. องค์การ YWCA, YMCA บ้านพักเยาวชนจัดกิจกรรม เพื่อบริการชุมชนในเมืองและนานาชาติ
7. สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติมีกิจกรรมพัฒนาอาสาสมัครเยาวชน ให้เกิดการพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์
8. ศูนย์เยาวชน ส่งเสริมการพัฒนาเยาวชน
9. โรงเรียนและสถาบันอุดมศึกษาฝึกอบรมนักเรียน นิสิต นักศึกษาให้รู้จักกิจกรรมอาสาสมัคร
10. สมาคมและมูลนิธิที่เป็นองค์การเอกชนอาสาสมัคร บริการชุมชน สังคมสำหรับประชากรประเภทต่างๆ เช่น สมาคมสตรี สมาคมสตรีแห่งชาติ มูลนิธิสายใจไทย สมาคมสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย สโมสรโรตารีไล่อ่อน

การท่องเที่ยวทัศนศึกษา

กิจกรรมการท่องเที่ยวทัศนศึกษา เป็นกิจกรรมที่สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต สร้างความประทับใจ ความซาบซึ้งในธรรมชาติ ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิตของชุมชน และสังคมในลักษณะที่แตกต่างกัน การท่องเที่ยวส่งเสริมการพัฒนา และการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม รวมทั้งบุคลิกภาพเป็นการสร้างประสบการณ์ตรงโดยใช้แหล่งนันทนาการที่นอกจากจะเรียนในห้องเรียน หรือสถาบันการศึกษา เป็นการศึกษารวมชนธรรมชาติที่แท้จริง การท่องเที่ยวยังเป็นการพัฒนาเศรษฐกิจ เป็นการกระจายรายได้สู่ชนบทและเป็นการสร้างความเข้าใจอันดีต่อเพื่อนมนุษย์ต่อธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม

กิจกรรมนันทนาการเพื่อการท่องเที่ยวทัศนศึกษา

1. ด้านศิลปะและดนตรี หมายถึง กิจกรรมที่แสดงศิลปะ และดนตรี รวมถึงกระบวนการผลิตศิลปะ และดนตรี ที่เป็นแหล่งรวบรวมผลงานทางด้านนี้เช่น พิพิธภัณฑสถาน โรงละคร ศูนย์วัฒนธรรม หอศิลป์ โรงภาพยนตร์ สังคีตศาลา เป็นต้น
2. ด้านวรรณกรรมและประวัติศาสตร์ หมายถึง กิจกรรมทัศนศึกษาที่เน้นการศึกษาทางด้านวรรณกรรม และประวัติศาสตร์ เช่น วัด โบราณสถาน หอสมุดแห่งชาติ หอสมุดสำหรับประชาชน อุทยานประวัติศาสตร์ สถานที่ประวัติศาสตร์ ทางด้านวรรณกรรม เช่น อนุสาวรีย์สุนทรภู่ หลักศิลาจารึก สถานที่หรือเมืองโบราณ
3. ด้านการติดต่อสื่อสารคมนาคม คือ กิจกรรมทัศนศึกษาที่เน้นในด้านกิจกรรมการติดต่อสื่อสารคมนาคม เช่น ทัศนศึกษา ระบบสถานีวิทยุ โทรทัศน์ สถานีรถไฟ ท่าเรือ ท่าอากาศยาน

4. ด้านสถานที่ราชการ เป็นกิจกรรมที่เน้นศึกษาการบริหารหน่วยงานขององค์การของรัฐ เพื่อให้เข้าใจการดำเนินงานของราชการ เช่น ทำเนียบรัฐบาล รัฐสภา กระทรวง ทบวง กรม โรงเรียน ศาลากลาง โรงพยาบาล ค่ายทหาร สนามบิน

5. ด้านสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ เป็นกิจกรรมทัศนศึกษาเน้นทางด้านศึกษาเรียนรู้ สัมผัส เข้าใจ ก่อเกิดความซาบซึ้งประทับใจ และก่อให้เกิดการอนุรักษ์ ธรรมชาติ เช่น การท่องเที่ยวศึกษา อุทยานแห่งชาติ วนอุทยาน สวนสัตว์ สวนรุกขชาติ พิพิธภัณฑ์เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า ป่าเขา ลำธาร ต้นน้ำลำธาร ทรัพยากรธรรมชาติที่หายาก เช่น ถ้ำ น้ำตก ภูเขา พันธุ์ไม้

6. ด้านโรงงาน และสถานที่เพื่อการผลิต เป็นกิจกรรมทัศนศึกษาเน้นเรื่อง กรรมวิธี กระบวนการผลิตในโรงงานอุตสาหกรรม หรืออุตสาหกรรมท้องถิ่น เช่น ฟาร์ม โรงงานผลิตนม โรงงานผลิตน้ำมัน สิ่งทอ เครื่องเขิน กระดาษ ผลิตภัณฑ์ผ้า

7. ด้านวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี เช่น พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์ ศูนย์คอมพิวเตอร์ ห้องฟาร์มจำลอง นิทรรศการทางวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี

8. แหล่งพัฒนาสุขภาพอนามัย เช่น ศูนย์ฝึกกีฬา ศูนย์สุขภาพ

นันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์

เป็นกิจกรรมที่ให้คุณค่าการเรียนรู้ การอยู่ทำงานร่วมกันในสังคม ลดความเห็นแก่ตัว วัตถุประสงค์มีความรู้สึกตนเองมีคุณค่า และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ส่วนหน้าที่ความรับผิดชอบการเป็นผู้ นำ ผู้ตามที่ดี เป็นการพัฒนาสังคม และทรัพยากรของชุมชน นอกจากนี้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ยังช่วยละลายพฤติกรรมของกลุ่มในการที่เข้าร่วม การให้ความร่วมมือในการที่ทำให้จุดหมายดำเนินการไปสู่เป้าหมายขององค์กรที่ตั้งขึ้นได้

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1. การอภิปราย เช่นปัญหา และอุปสรรคของการทำงาน เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม
2. เกมส่งเสริมคุณค่าประชาธิปไตย
3. เกมการทำงานเป็นทีม
4. เกมค่านิยม
5. เกมสังเกตพฤติกรรม
6. เกมฝึกการฟัง-พูด-คิด
7. เกมการปกครอง และบริหารกลุ่ม
8. เกมสร้างความคุ้นเคย เช่น เปิดหน้าต่างหัวใจ

นันทนาการประเภทพัฒนาจิตใจ และความสงบสุข

เป็นกิจกรรมที่สอนคุณค่าในเรื่องของการพัฒนาสมาธิ จิตใจ ความสงบสุข ซึ่งไม่ได้เน้นเรื่องการเคลื่อนไหว ตื่นเต้น หรือความสุขสนุกสนาน ตัวอย่างเช่น กิจกรรมฝึกสมาธิ โยคะ การฟัง

เพลง ศึกษารธรรมะ ปรัชญามวยจีน ถือว่าเป็นกิจกรรมสำคัญมากไม่แพ้กิจกรรมอื่น เพราะกิจกรรมนี้จะช่วยสร้างความสมดุลระหว่างการงานกับการพักผ่อน การลดความเครียด ความวิตกกังวล เป็นการพัฒนาทางจิตใจและสภาพร่างกาย ระบบสรีระและชีวภาพควบคู่กับทางด้านจิตใจ นันทนาการประเภทพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ

เป็นกิจกรรมที่ให้คุณค่าในเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านสุขภาพทางกาย และจิตใจ เพื่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ รวมถึงการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การสร้างความสมดุลของชีวิต เช่น การวิ่ง-เดินเพื่อสุขภาพ ขี่จักรยาน การควบคุมน้ำหนัก การบริโภคอาหารและโภชนาการ การผ่อนคลายความเครียด

2.1 เป้าหมายของนันทนาการ

สมบัติ กาญจนกิจ (2542) ได้อธิบายเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ ของนันทนาการว่ามีเป้าหมายสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ออกเป็น 8 ประการ

1. พัฒนาอารมณ์สุข นันทนาการเป็นกระบวนการที่เสริมสร้าง และพัฒนาอารมณ์สุขของ บุคคล และชุมชนโดยอาศัยกิจกรรมต่างๆ เป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่าง หรือเวลาอิสระ การเข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมนั้นต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ สามารถก่อความสุขสนุกสนาน เพลิดเพลิน และหรือความสุขสงบ

2. เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ กิจกรรมนันทนาการหลายอย่าง ช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ให้กับผู้เข้าร่วม ทั้งนี้เพราะความหลากหลายของกิจกรรม เช่น กิจกรรมท่องเที่ยว ทัศนศึกษา เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ในสถานที่และทรัพยากรท่องเที่ยว ไม่ว่าจะเป็นทางด้านโบราณวัตถุ ทัศนียภาพ โบราณสถาน ศิลปประเพณี วัฒนธรรม หรือสิ่งซึ่งหายากก็ตาม การเล่นเกมหรือกีฬา ฟันเมือง กีฬาสากล ศิลปะทัศนกรรม ดนตรี หรือวรรณกรรม การอ่าน พุด เขียน ตลอดจนนันทนาการนอกเมืองกลางแจ้ง นันทนาการทางสังคม ซึ่งมีความแตกต่างของกิจกรรมมากมาย ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และพื้นฐานเดิมของบุคคล ปรีอชุมชน

3. เพิ่มพูนประสบการณ์ กระบวนการทางนันทนาการ ก่อให้เกิดพัฒนาทางอารมณ์สุข ดังนั้น ทัศนียภาพ ความซาบซึ้ง ความประทับใจ ความสะอาด ความภาคภูมิใจ มุมหนึ่งหรือเสี้ยวหนึ่งแห่งความประทับใจ มุมสงบ สุขใจ อารมณ์สุขสนุกสนานเพลิดเพลิน และอารมณ์สุขสงบจึงเป็นประสบการณ์หรือคุณภาพชีวิตของบุคคล หรือชุมชนที่จะพึงหาได้ กิจกรรมหลายอย่างต้องมีการเตรียมตัว เตรียมความพร้อม เช่น การเข้าร่วมกิจกรรม เสี่ยงทำทนายความสามารถ ผู้เข้าร่วมจะต้องมีการฝึกซ้อมเสริมสร้างความมั่นใจ ทักษะที่สร้างเสริมประสบการณ์ หรือกิจกรรมบางอย่าง

เคยเข้าร่วมมาแล้วแต่ผู้เข้าร่วมอยากสร้างความประทับใจหรือความทรงจำเดิม เป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์

4. ส่งเสริมการมีส่วนร่วม นันทนาการให้คุณค่า และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคคลและชุมชน ฝึกให้เข้าร่วมในกิจกรรมของชุมชนด้วยความสนใจและสมัครใจ กิจกรรมอาสาสมัครให้คุณค่าการมีส่วนร่วมอาสาพัฒนา เกี่ยวข้องกับชุมชนอื่น ให้กิจกรรมมนุษยสัมพันธ์และกลุ่มสัมพันธ์ สนับสนุนให้เข้าร่วมทำงานเป็นทีม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รู้จักหน้าที่ สิทธิ ตลอดจนความรับผิดชอบต่อตนเอง และผู้อื่นในฐานะองค์การของสังคม เช่นเดียวกับกิจกรรมกีฬาการอยู่ค่ายพักแรม

5. ส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน กิจกรรมนันทนาการหลายประเภท เช่น ศิลปหัตถกรรม กีฬา ประเภทต่างๆ ดนตรี ละคร การเล่นเกมประเพณี เป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้แสดงออกในด้านความคิด สร้างสรรค์ การระบายอารมณ์ การเลียนแบบสถานการณ์ หรือพฤติกรรมต่างๆ ทำให้สามารถเรียนรู้ และรู้จักตนเองมากขึ้น สร้างความมั่นใจ ความเข้าใจ และการควบคุมตนเอง การรู้จักเลือกกิจกรรม หรือพฤติกรรมในการแสดงออก เป็นการส่งเสริมสุขภาพ และบุคลิกภาพให้แก่ตนเอง

6. ส่งเสริมคุณภาพชีวิต กระบวนการนันทนาการ ช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล และสังคมกิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์ สุข ความสุข ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพ ส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของกาย และจิต และความสมดุลในการแบ่งเวลาทำงาน นันทนาการเป็นการลดความเครียด ความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกับกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออก เพิ่มพูนประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคม ส่งเสริมการแสดงออก ทุกระดับวัย ทุกเพศ นอกจากนี้ยังพัฒนาคุณภาพชีวิตในกลุ่มประชากรทุกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นชุมชนยากจนแออัด ชุมชนมั่งมี ประชากรพิเศษ คนพิการ กลุ่มด้อยโอกาสก็ตาม

7. ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมพฤติกรรม และพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคล ทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ตามความสนใจและความต้องการของบุคคล กิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างความเข้าใจอันดีในหมู่เพื่อนมนุษย์ เข้าใจสภาพแวดล้อม เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ช่วยสืบทอดศิลปวัฒนธรรมของชนชาติต่อไป ให้คุณค่าทางสังคม การอยู่ร่วมกัน การร่วมมือกันอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข นันทนาการนานาชาติ เช่น มหกรรมกีฬา ศิลปวัฒนธรรมนานาชาติช่วยส่งเสริมความเข้าใจอันดี และมีมิตรภาพของมนุษย์ ในสังคมที่มีการปกครองในระบบที่ต่างกัน

8. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี กิจกรรมนันทนาการ เป็นการให้การศึกษแก่เยาวชนในด้าน การช่วยเหลือตนเอง สิทธิ หน้าที่ ความรับผิดชอบ ระเบียบวินัย และการปรับตัวให้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือสังคมที่ดี เป็นการพัฒนาความเป็นพลเมืองดี ตัวอย่างเช่น กิจกรรมกีฬา การอยู่

ค่ายพักแรม กิจกรรมอาสาพัฒนา กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมศิลปะดนตรี ทัศนกรรม และการละเล่น ต่างๆ ช่วยส่งเสริมคุณค่าลักษณะนิสัยความเป็นพลเมืองดี ความไม่เห็นแก่ตัว และรู้จักช่วยเหลือส่วนรวมเป็นสำคัญ จึงช่วยให้สังคมอบอุ่น และเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต

2.2 ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ

สมบัติ กาญจนกิจ และดำรงส ดาราศักดิ์(2520) คณิต เขียววิชัย(2529)และจรินทร์ ธาณีรัตน์(2528)ได้สรุปไว้ดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้บุคคลและชุมชนได้รับความสุขสนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยให้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิตและสมรรถภาพทางกายที่ดีเกิดความสมดุลย์ของชีวิต
3. ช่วยป้องกันอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเยาวชนและเด็ก การพัฒนาพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนนับเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์และเป็นกำลังคนที่มีประสิทธิภาพในอนาคต กิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆช่วยให้เด็กและเยาวชนเลือกได้ตามความสนใจ และได้ใช้เวลาว่างในการพัฒนาลักษณะนิสัยที่ไม่พึงประสงค์ได้
4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะได้เรียนรู้ในเรื่องของหน้าที่ความรับผิดชอบคุณค่าทางสังคมเสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่าจริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการรู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองที่ดีของประชาชาติ
5. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุขรวมทั้งความสนุกสนาน และความสุขสงบ ความเครียดลดลง ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใส และช่วยส่งเสริมให้รู้จักการพัฒนาการควบคุมอารมณ์และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย
6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ กิจกรรมนันทนาการ เช่น การเล่นกีฬาพื้นเมือง วิถีชีวิต ประเพณีพื้นบ้านตลอดจนแหล่งนันทนาการประเภทอุทยาน ประวัติศาสตร์ โบราณสถาน โบราณวัตถุ ช่วยส่งเสริมศิลปและวัฒนธรรมของชาติ ส่งเสริมการเรียนรู้ทัศนคติ และความซาบซึ้งอันก่อให้เกิดการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของชาติต่อไป
7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ กิจกรรมนันทนาการ กลางแจ้งและนอกเมือง ได้แก่ กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม เดินป่า ศึกษาธรรมชาติ ไร่เขา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ช่วยสอน

ผู้ที่เข้าร่วมได้รู้จักคุณค่าของธรรมชาติ ชาบซึ่ง และสามารถดูแลอนุรักษ์ธรรมชาติอันจักเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและประชาชาติของโลก

8. ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการเพื่อการบำบัด เป็นกรรมวิธีและ กิจกรรมที่จะช่วยรักษาคนป่วยทั้งทางด้านร่างกายและสุขภาพจิต เช่น งานอดิเรก ประเภทประดิษฐ์ สร้างสรรค์และช่วยส่งเสริมความหวังความคิดและการใช้เวลาว่างแก่คนป่วยซึ่งกำลังต่อสู้กับความทุกข์ทางกายหรือกิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬา นันทนาการช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย กิจกรรมนันทนาการทางสังคมช่วยสร้างขวัญกำลังใจของคนป่วย

9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้บุคคลได้แสดงออกและละลายพฤติกรรมของกลุ่ม สร้างเสริมคุณค่าทางสังคม ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข กิจกรรมเกมกีฬาและกีฬาเพื่อการแข่งขัน และการอยู่ค่ายพักแรมซึ่งฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะลดความเห็นแก่ตัว เสริมสร้างความสามัคคีและความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

10. ส่งเสริมและบำรุงขวัญทหารและตำรวจปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมขวัญและกำลังใจของทหาร ตำรวจชายแดนเป็นสิ่งจำเป็นสำคัญยิ่งในการตอบแทนให้กำลังใจในกิจกรรมเวลาว่างแก่กองทหารและตำรวจชายแดน

บัทเลอร์(Butler 1959:14-15) ได้กล่าวถึงคุณค่านันทนาการที่มีต่อมนุษย์ไว้พอสรุปได้ดังนี้คือ

1. นันทนาการเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์
2. นันทนาการ คือทางออกที่ดีของการแสดงออกและการพัฒนาตนเอง
3. การเล่นหรือนันทนาการช่วยให้เด็กมีความเจริญเติบโตและมีประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตเมื่อเจริญวัยขึ้น
4. ช่วยให้เกิดมีความกระตือรือร้นในชีวิต และกิจกรรมต่างๆช่วยให้ได้มาซึ่งทักษะที่จำเป็นสำหรับชีวิตในภายหลัง
5. สำหรับผู้ใหญ่ นันทนาการเป็นการแสดงออกในกิจกรรมต่างๆและเป็นการคบหาสมาคมซึ่งกันและกัน

6. นันทนาการเป็นวิธีหาความสุข ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสมดุลในชีวิตกับการทำงาน การพักผ่อน ความรัก และความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

ไวส์คอปฟ์ (Weiskopf อ้างถึงใน คงศักดิ์ เจริญศักดิ์ 2527: 80-81) ได้กล่าวถึงคุณค่าของนันทนาการที่ให้ผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในด้านต่างๆต่อผู้เข้าร่วมดังนี้

1. นันทนาการกับผลทางด้านจิตวิทยา เป็นที่ยอมรับกันว่ากิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือสำคัญในการที่จะป้องกันบุคคลที่ป่วยทางด้านจิตใจ และยังใช้ในการฟื้นฟูจิตใจให้กลับคืนสภาพเดิมได้เร็ว นอกจากนี้ นันทนาการยังช่วยลดความคับข้องใจหรือความวิตกกังวล

2. นันทนาการกับผลทางด้านร่างกาย กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬาจะช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายให้กับผู้เข้าร่วมได้เป็นอย่างดี ทำให้ร่างกายได้รับพัฒนาการทุกส่วน ส่งเสริมการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของร่างกายรวมถึงระบบในร่างกาย โดยเฉพาะระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อและระบบขับถ่ายของเสีย เมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะมีผลให้สามารถประกอบภารกิจประจำวันได้ดียิ่งขึ้น

3. นันทนาการกับผลทางสังคม กิจกรรมนันทนาการเปิดโอกาสให้บุคคลที่เข้าร่วมมีการทำงานและรับผิดชอบร่วมกันมีการติดต่อประสานงานเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันจึงเป็นการส่งเสริมให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปอย่างราบรื่น

ฟอง เกิดแก้ว(2527) และ ชาญเชวง เนตรสุวรรณ(2528) ได้กล่าวถึงคุณค่าทางนันทนาการในรูปของวัตถุประสงค์ของนันทนาการมีส่วนช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 ประการ คือ พัฒนาสุขภาพ มนุษยสัมพันธ์ การเป็นพลเมืองดีและพัฒนาตัวบุคคล

3. หลักการและความหมายของเชาวน์อารมณ์

3.1 หลักการของเชาวน์อารมณ์

มนุษย์ทุกคนในโลกนี้มีความต้องการในชีวิตเหมือนกันคือ “ความสำเร็จในชีวิต” หรืออีกนัยหนึ่งคือ ไม่มีใครต้องการความล้มเหลวในชีวิต นั่นเอง ทำอย่างไรจึงจะประสบความสำเร็จในชีวิต? ทำไมบางคนจึงประสบความสำเร็จในขณะที่บางคนจึงล้มเหลว? อะไรที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต ปัจจัยอีกด้านหนึ่งซึ่งเชื่อว่าจะมีผลต่อชีวิตของบุคคลแน่นอน และสิ่งนั้นก็คือ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ EMOTIONAL INTELLIGENCE หรือ EMOTION QUOTIENT ซึ่งปัจจุบันมักจะเรียกย่อๆ ว่า EQ(สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์,2542)

จากปัญหาคนที่มีสติปัญญาสูงแต่ไม่ประสบความสำเร็จในการทำงานร่วมกับผู้อื่นบางที่นำเสียดายที่บุคคลเหล่านั้นไม่อาจใช้ศักยภาพหรือความเก่งที่มีอยู่ได้เนื่องจากบุคคลอื่นๆไม่ให้ความร่วมมือ สาเหตุหลักๆ ก็จะเป็นเพราะว่าบุคคลเหล่านี้มีปัญหาในเรื่องการควบคุมอารมณ์ นักจิตวิทยาเกิดความสนใจศึกษาและสังเกตพฤติกรรมของบุคคลเหล่านี้ และมักจะพบว่าคนที่ปรารถนาแต่ทำเรื่องที่ไม่ดีเหตุผล โกรธคนรักก็ถึงกับฆ่าหั่นศพ บางคนเรียนเก่งแต่ไม่ชอบทำलयทุบข้าวของ จึงอาจเป็นข้อสรุปได้ว่าคนที่มีสติปัญญาสูงก็มีได้หมายความว่าประสบความสำเร็จ นักจิตวิทยาจึงได้กำหนดความเก่งอีกประเภทหนึ่งที่จะส่งผลให้บุคคลประสบความสำเร็จเรียกว่า เชาวน์อารมณ์(Emotional Intelligenceหรือ Emtional Quotient)

สิ่งที่นักจิตวิทยาพยายามจะสะท้อนให้เห็นความสำคัญ เรื่องพัฒนาการทางอารมณ์ของบุคคล หรือ ความฉลาดทางอารมณ์ ว่าเป็นเรื่องที่สำคัญต่อชีวิตมานานกว่า 10 ปี แต่กลับได้รับความสนใจน้อย จนเมื่อกระแสโลกเริ่มกลับมาให้ความสนใจเรื่องเซวาร์อารมณ์ เดเนียล โกลแมน ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาและเป็นสื่อมวลชน เคยเขียนในบทความผ่านไทม์แม็กกาซีน หลังจากที่นักจิตวิทยาด้วยกันพยายามเผยแพร่เรื่อง เซวาร์อารมณ์ ให้สังคมโลกได้ตระหนักแต่ไม่ประสบผลสำเร็จ สรุปโดยย่อว่า “ในขณะที่โลกมีปัญหามากมาย คนหลายคนมีความสุขกับการใช้ชีวิต ในขณะที่อีกหลายคนมีความทุกข์กับการใช้ชีวิตบนโลกและคนอื่นหลายคนต้องสูญเสียอะไรอีกหลายๆอย่างในชีวิตไปโดยที่ไม่สามารถเรียกกลับคืนมาได้ เหตุใดเราจึงไม่ทำสิ่งเหล่านี้ให้เกิดขึ้นกับบุคคล ก่อนที่จะไปถึงวันที่เราต้องมานั่งเสียดายเมื่อเราสูญเสียไปโดยที่ไม่สามารถเรียกกลับคืนมาได้” หากมองย้อนกลับไปในอดีต จะได้เห็นผลสะท้อนที่เกิดจากแรงเก็บกดสะท้อนออกมาในรูปของความรุนแรง อาทิ นักเรียนรายหนึ่งในประเทศสหรัฐอเมริกาซึ่งเป็นเด็กที่เรียนดีมาก และตั้งเป้าว่าเมื่อเรียนจบจะเข้าเรียนต่อในมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด มหาวิทยาลัยจะทำการคัดเลือกเด็กโดยดูจากคะแนน จีพีเอ ซึ่งเด็กหวังว่าคะแนนสอบในเทอมสุดท้ายจะต้องดีที่สุด ปรากฏว่าในวิชา ฟิสิกส์ที่คิดว่าจะได้เอ แต่กลับได้ บี ทำให้เกิดความผิดหวังอย่างมากและเกิดความกังวลใจอย่างแรง คิดว่าเกรด บี ในวิชาฟิสิกส์จะทำให้ไม่สามารถเรียนต่อในมหาวิทยาลัยที่ต้องการได้ ผลสะท้อนจากความเครียดทำให้เกิดการตัดสินใจลบทำร้ายครูผู้สอนด้วยการดักแทงจนได้รับบาดเจ็บแต่ไม่ถึงขั้นเสียชีวิต หรือในกรณีที่เด็กใช้ปืนยิงครูผู้สอนเพราะถูกครูผู้สอนทำโทษให้ไปยืนหน้าห้อง เพราะเด็กนำลูกโป่งใส่น้ำมาเล่นในห้องเรียน หรือแม้กระทั่งเด็กใช้ปืนยิงเพื่อนๆด้วยตัวเอง เพียงเพราะได้รับแรงกดดันจากเพื่อน หรือแม้แต่กรณีความรุนแรงที่เกิดขึ้นในประเทศไทย จากปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น สะท้อนให้เห็นชัดเจนว่า ภูมิความรู้ที่มีอยู่นั้นมิได้กระตุ้นให้จิตสำนึกของบุคคลมุ่งไปในทิศทางที่ดีและเหมาะสมได้ พ.ญ. พรรณพิมล หล่อตระกูล ผู้อำนวยการส่วนส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต 2 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข กล่าวเปิดทรวงศนะว่า บุคคลเปรียบเหมือนต้นไม้ที่พร้อมจะเติบโตไปตามธรรมชาติและซึมซับสิ่งแวดล้อมรอบตัว เพื่อเป็นรากฐานในการดำเนินชีวิตของตนเอง แต่การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นได้ภายใต้บรรยากาศที่ไม่มีความเครียด และจากงานวิจัยทางจิตวิทยาสังเคราะห์ให้เห็นว่าทันทีที่เกิดความเครียดนั้น บุคคลจะปิดรับประสาทสัมผัสทั้งหมดโดยอัตโนมัติ และจะไม่เกิดการเรียนรู้ และประเด็นที่สำคัญคือ ประสบการณ์พัฒนาการเรียนรู้ทางอารมณ์ พบว่าข้อมูลทางด้านอารมณ์ อาทิ การเห็นคนอยู่รอบข้างรับรู้ความรู้สึกจากบุคคลรอบข้าง ซึ่งจะกลายเป็นการถ่ายทอดความรู้สึกทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก ไม่ว่าจะอารมณ์ สุข เศร้า เหงา ทุกข์

ความสำเร็จในชีวิตมิใช่ เพียงการทำงานเท่านั้น หากแต่หมายรวมไปถึงการใช้ชีวิต ซึ่งในสังคมปัจจุบันเป็นบทสะท้อนได้อย่างดีว่าหลายคนประสบความสำเร็จในชีวิตการเรียน การงาน แต่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนตัว บุคคลจำนวนมากเชื่อว่าความสามารถ เกิดขึ้นจาก เซาว์น อารมณฺ์ หรือ ไอคิว (Intelligence Quotient) แต่ในความเป็นจริงแล้วแม้แต่ เว็กรอร์ ซึ่งเป็นผู้พัฒนาแบบทดสอบเซาว์นอารมณฺ์ ที่ใช้กันทั่วโลกแม้แต่ในประเทศไทยที่นำมาใช้วัดความสามารถทางเซาว์นปัญญา และในขณะที่เว็กรอร์คิดค้นแบบฝึกหัดความสามารถ พบว่าความสามารถหลายด้านเป็นความสามารถในเชิงสติปัญญา การคิดในเชิงเหตุผล การรู้จักตัดสินใจ การจัดการกับสถานการณ์เฉพาะหน้าโดยมีเวลาเป็นเครื่องกำหนด และเมื่อเว็กรอร์ประกาศแบบทดสอบเซาว์นอารมณฺ์ครั้งแรกได้มีความเห็นได้แบบทดสอบเซาว์นปัญญาว่า “จากการศึกษาพบว่าเมื่อพูดถึงความฉลาด มีความฉลาดหลายด้าน สติปัญญาเป็นเพียงความฉลาดด้านหนึ่งในชีวิตของเรา และเราคิดว่าความฉลาดในด้านอื่นที่มีชีทางสติปัญญา เป็นส่วนที่มีความสำคัญกับชีวิตเป็นอย่างมาก” ซึ่งในหลายประเทศได้นำแบบทดสอบของเว็กรอร์มาใช้ทดสอบเซาว์นปัญญา แต่กลับไม่ค่อยให้ความสำคัญกับข้อวิจารณ์ของเว็กรอร์ และเมื่อกระแสโลกหมุนไปที่ความสำเร็จในการผลิตวัตถุ เซาว์นอารมณฺ์กลายเป็นคำตอบที่ทุกคนต้องการ เพียงเพราะคิดว่าถ้าทำสิ่งเหล่านี้ให้เกิดขึ้นในบุคคลน่าจะสามารถรับประกันความสามารถที่จะเกิดขึ้นและผลสะท้อนในเชิงบวกที่จะเกิดขึ้นในสังคมได้ ในที่สุดเราต้องย้อนกลับมาพิจารณาสิ่งที่เว็กรอร์ วิจารณ์ไว้ในแบบทดสอบ เซาว์น อารมณฺ์ ความฉลาดด้านอื่นที่ไม่ใช่สติปัญญากลับมีผลต่อความสำเร็จในชีวิตของคนเรามากกว่าความสำเร็จในทางสติปัญญา และจากงานวิจัยว่าด้วยเรื่องความสำเร็จในชีวิตมนุษย์เมื่อเทียบเป็นเปอร์เซ็นต์แล้ว ปรากฏว่างานวิจัยส่วนมากความสำเร็จของมนุษย์ที่มาจากไอคิวมากที่สุดเพียง 20 เปอร์เซ็นต์ เท่านั้น และบางรายงานการวิจัยให้ไว้เพียง 7 เปอร์เซ็นต์ เท่านั้นส่วนอีก 80 เปอร์เซ็นต์ เป็นความฉลาดที่ไม่ได้มาจากความสามารถทางปัญญานั้นก็คือ เซาว์นอารมณฺ์

3.2 ความหมายของเซาว์นอารมณฺ์

เมื่อกล่าวถึงคำว่า อารมณฺ์(Emotion) หมายถึงการแปรเปลี่ยนไปในแต่ละวัน อารมณฺ์เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่ชี้นำพฤติกรรมของบุคคล และทำหน้าที่เป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลบรรลุเป้าหมาย อารมณฺ์สามารถมองได้หลายแง่มุมอย่างน้อย 4 ด้าน (กรีนเบิร์ก และ สเนล, 1997 อ้างถึงใน วีรวฒณฺ์ บันนิตามย, 2542)การศึกษาเกี่ยวกับเซาว์นอารมณฺ์ของคนจึงควรครอบคลุมทั้ง 4 ด้านด้วย

1. ด้านการแสดงออกหรือด้านมอเตอร์ ได้แก่ การแสดงออกซึ่งอารมณฺ์ผ่านสีหน้า แววตา น้ำเสียงและอากัปกริยา ซึ่งปกติแล้วการรับรู้การแสดงออกเหล่านี้ ต้องใช้เวลาในการเรียนรู้

2. ด้านของประสบการณ์ที่เรารับรู้เกี่ยวกับอารมณ์เป็นความรู้สึกที่เป็นผลมาจากการที่เราตระหนักถึงหลังจากที่ได้รับสิ่งบ่งบอกจากระบบประสาทส่วนกลางจากการตีความของสมองจากปฏิกิริยาของสรีระมักมีการตีความรู้สึกให้เป็นถ้อยคำต่างๆนานา

3. ด้านการควบคุมอารมณ์เป็นแนวโน้มการแสดงออกของร่างกายบางประการที่มีผลมาจากประสบการณ์โดยตรง

ดีใจ (ร่างกายมีกิจกรรม มีความตื่นเต้นไหวตัว)

เศร้าใจ (กิจกรรมลดต่ำลง)

โกรธ (มีแนวโน้มจะเข้าเล่นงานสิ่งที่เป็นเป้าหมาย)

4. ด้านการยอมรับอารมณ์ของผู้อื่นว่าขณะนั้นบุคคลนั้นมีภาวะอารมณ์เช่นไรในสีหน้า แววตาคำพูด อากัปกริยา ความสามารถเช่นนี้เชื่อกันว่า พัฒนามาตั้งแต่วัยทารกหรือวัยเด็กตอนต้น

บาร์ออน(BarOn 1992 อ้างใน Goleman, 1998 b, 370-371)จากการทำวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาเอกในชื่อเรื่อง “The Development of A Concept and Test of Psychological Well Being” ได้เสนอทฤษฎีเกี่ยวกับเชาวน์อารมณ์ไว้และได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ไว้ว่าเป็นชุดความสามารถส่วนตัวด้านอารมณ์และด้านสังคมของบุคคลที่ส่งผลต่อความสำเร็จของบุคคลในการต่อต้านกับข้อเรียกร้องและแรงกดดันจากสภาวะแวดล้อมทั้งหลายได้เป็นอย่างดี

ในปี 1997 บาร์ออน (BarOn) ได้ให้นิยามของเชาวน์อารมณ์ไว้ในคู่มือแบบวัดเชาวน์อารมณ์ที่เขาสร้างขึ้นว่า “เป็นชุดของขีดความสามารถสมรรถนะและทักษะทางจิตพิสัย (affective domain) ที่ส่งผลต่อความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการต่อสู้กับข้อเรียกร้องและแรงกดดันต่างๆที่มาจากภาวะแวดล้อม” ที่มีผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีและประสบความสำเร็จในชีวิต

คูเปอร์ และ ซาเวฟ (Cooper and Sawaf, 1997) ได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ไว้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะรับรู้เข้าใจและประยุกต์ใช้ พลังการรู้จักอารมณ์เป็นรากฐานของพลังงานข้อมูล การสร้างสายสัมพันธ์เพื่อการโน้มน้าวผู้อื่นได้

โกลแมน(Goleman,1995) ได้ให้ความหมายของอารมณ์ไว้ว่า เป็นความรู้สึกที่ประกอบจากความคิดเฉพาะตน เป็นภาวะทางจิตใจและชีววิทยา เป็นวิสัยแนวโน้มที่จะแสดงออกตัวอย่างของอารมณ์ที่สำคัญได้แก่ โกรธ เศร้า กลัว รำเริง รัก ขยะแขยง ประหลาดใจ ละอาย ออดสู เป็นต้น ส่วนอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ได้แก่ ภาวะอารมณ์ (Mood) ที่แฝงในตนและคงอยู่นานกว่าอารมณ์ และคำวานิสัยใจคอ (Temperament) ที่เป็นนิสัยของอารมณ์ที่มีอยู่ในตัวคนพร้อมที่จะแสดงอารมณ์และภาวะอารมณ์ออกมาให้ปรากฏ เราจะสังเกตเห็นความผิดปกติของอารมณ์ของ

บุคคลได้ชัด หากเบนออกไปจากนิยามที่เป็นแบบฉบับปกติของบุคคลนั้น โกลแมน (Goleman, 1998) ได้ให้ความหมายของเขาวนอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่นเพื่อการสร้างแรงจูงใจในตัวเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่างๆ ของตนและอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่างๆ ได้

ปีเตอร์ ซาโลเวย์ และ จอห์น ดี. เมเยอร์ (Peter Salovey and John D. Mayer, 1990) ได้ให้ความหมายของเขาวนอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถของอารมณ์ในการที่จะไหวพริ้วทันในความคิด ความรู้สึก และภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ นอกเหนือจากการกำกับติดตามควบคุมได้แล้วบุคคลพึงรู้จักจำแนกแยกแยะ และใช้ข้อมูลเหล่านี้ให้เกิดประโยชน์ เพื่อชี้นำความคิดและการกระทำของตนเอง

ปีเตอร์ ซาโลเวย์ แบ่ง เขาวนอารมณ์ออกเป็น 5 ประเด็นหลักคือ

1. Knowing one's emotions การรับรู้อารมณ์ของตนเองตามที่เป็นจริง โกรธรู้ว่าโกรธ เสียใจรู้ว่าเสียใจ ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ จะนำไปสู่การเข้าใจตนเองดีขึ้นในที่สุด

2. Managing emotions ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม คนที่ขาดทักษะในการจัดการอารมณ์ต่างๆ จะทำให้ชีวิตมีความสุขยาก

3. Motivating oneself ความสามารถในการควบคุมตนเองให้กำลังใจ และกระตุ้นตนเองได้ คนที่มีทักษะนี้จะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานอย่างสูง

4. Recognizing emotions in other ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้ความต้องการของผู้อื่น ทักษะนี้จะทำให้คนนั้นเข้าใจคนอื่นและเป็นที่ยอมรับของสังคม

5. Handling relationships ศิลปะของความสัมพันธ์ขึ้นอยู่กับความสามารถในการจัดการอารมณ์ของผู้อื่น คนที่มีทักษะนี้ดีจะมีความเป็นผู้นำและสามารถจัดการกับข้อขัดแย้งของบุคคลต่างๆ

สุรกุล เชนอบรม (2543) ได้ให้ความหมายของ เขาวนอารมณ์ไว้ว่าเป็นระดับความสามารถทางอารมณ์ของบุคคล ซึ่งรวมถึงสิ่งต่อไปนี้

1. ความสามารถที่จะรับรู้ได้ว่าตัวคุณเอง และผู้อื่นมีอารมณ์หรือรู้สึกอย่างไร และจะจัดการกับเรื่องอารมณ์ความรู้สึกนี้อย่างไร

2. ความสามารถที่จะรู้ถึงความรู้สึกทางอารมณ์ที่ดี กับความรู้สึกทางอารมณ์ที่ไม่ดี รวมไปถึงวิธีการจะเปลี่ยนจากอารมณ์ที่ไม่ดีไปสู่อารมณ์ที่ดี

3. ความสามารถที่จะมีความระมัดระวังอารมณ์ของตนเองอยู่เสมอทุกขณะที่จะรับรู้ถึงอารมณ์และวิธีการจัดการอารมณ์ ซึ่งจะช่วยให้มีความสุขและดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่น

จอม ชุ่มช่วย (2540) ได้ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถหรือศักยภาพทางอารมณ์ของแต่ละคน โดยจำแนกเชาวน์อารมณ์ ในสองลักษณะ

1. Interpersonal intelligence หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และตอบสนองต่ออารมณ์และความต้องการของผู้อื่นอย่างเหมาะสม

2. Intrapersonal intelligence หมายถึง การรับรู้อารมณ์ของตนเอง และสามารถแยกแยะตลอดจนจัดการกับอารมณ์ตนเองนำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม

องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์

แวกเนอร์ และ สเตร์นเบิร์ก (1958,อ้างถึงใน เชาวน์อารมณ์ ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จในชีวิต,2542)เสนอว่าพฤติกรรมของผู้ที่ชาญฉลาดด้าน “Practical Intelligence” ที่จะเอื้อต่อความสำเร็จในวิชาชีพการบริหารและในชีวิต สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. การครองตน (Managing Self) หมายถึงความสามารถในการบริหารจัดการตนเองในแต่ละวันให้บรรลุเป้าหมาย ได้ผลผลิตสูงสุด อาทิ การจัดลำดับกิจกรรมที่ต้องทำการกระตุ้นชี้นำตนให้มุ่งสู่ผลสัมฤทธิ์ การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง กล้าเสี่ยง ไม่ย่อระย่อ รู้ขีดความสามารถและศักยภาพของตนดี

2. การครองคน (Managing Others) ทักษะความรู้ในการบริหารผู้ใต้บังคับบัญชา และความสัมพันธ์ทางสังคม ความสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ มอบหมายงานให้ทำตรงกับทักษะความรู้ความสามารถ ของผู้ปฏิบัติแต่ละคน ให้รางวัลตามผลงานที่ปฏิบัติ

3. การครองงาน (Managing Career) จะสร้างผลกระทบที่ดีแก่สังคม องค์กร ประเทศชาติได้อย่างไร จะสร้างชื่อเสียงเกียรติภูมิของตนได้เช่นไร จัดความสำคัญจำเป็นของตน ให้สอดคล้องให้สิ่งที่องค์การให้ความสำคัญ โนม่น้าวผู้เกี่ยวข้องให้เห็นความสำคัญเห็นดีงามด้วย

ซาโลเวย์ และ เมเยอร์ (1990) กล่าวว่า เชาวน์อารมณ์ เป็นเรื่องของทักษะในการปรับตัวใน 3 ลักษณะกล่าวคือ

1. ขั้นรู้จักภาวะอารมณ์ของตน การประเมินภาวะอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม (Emotional Awareness) การที่บุคคลสามารถรับรู้ ระบุ และจำแนกภาวะอารมณ์ที่เกิดกับตนได้ เป็นปัจจัยนำที่เอื้อต่อความสามารถในการปรับตัวการแสดงออกทางอารมณ์ได้

อย่างดี ตัวอย่างเช่น เด็กสามารถรับรู้ภาวะอารมณ์ที่แสดงออกทางสีหน้าได้อย่างถูกต้อง ที่ผันตามระดับอายุ ยิ่งโตยิ่งรับรู้อารมณ์ได้ถูกต้องมากขึ้น

2. **ขั้นควบคุมอารมณ์** เป็นการดูแลภาวะอารมณ์ (Regulation of Emotion) ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามกาลเทศะ ทั้งในแง่ของกายกรรม วลีกรรม และมโนกรรม

3. **ขั้นใช้เชาวน์อารมณ์** คนแต่ละคนจะมีความสามารถใช้ประโยชน์ (Utilization of Emotion) จากภาวะอารมณ์ของตนต่างกันในการแก้ไขปัญหา หรือช่วยในการปรับตัว หากอารมณ์ดีอาจมีส่วนช่วยให้เกิดภาวะคิดสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีเหตุผลในการตอบสนองต่อการคิดวิเคราะห์ ขณะที่อารมณ์เศร้าทำให้การคิดแบบอุปมาอุปไมยช้าลง

ซาโลเวย์ และ เมเยอร์ (1990) ได้นำเสนอรูปแบบด้าน ปัญญา ของเชาวน์อารมณ์ และพยายามอธิบาย เชาวน์อารมณ์ ในด้านของศักยภาพ เพื่อความเจริญเติบโตด้านสติปัญญาและอารมณ์ ว่าน่าจะประกอบด้วย 4 ขั้นตอนตามลำดับ

1. การรับรู้ (Perception) การประเมิน (Appraisal) และการแสดงออก (Expression) ซึ่งอารมณ์
2. การเกื้อหนุนการคิดของอารมณ์
3. การเข้าใจ การวิเคราะห์และการใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์
4. การคิดใคร่ครวญและการควบคุมอารมณ์ของตนเองเพื่อพัฒนาความงอกงามด้านสติปัญญา และอารมณ์ต่อไปซึ่งถือว่าเป็นกระบวนการที่สูงสุด

3.3 องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์

โกลแมน (1995) ได้เสนอทักษะขององค์ประกอบ เชาวน์อารมณ์ ไว้ 5 ประเด็น

1. **ขั้นตระหนักรู้จักอารมณ์ตน** (Know One's Emotion) มีต้นแล้วให้รู้ตน หรือบางที่เรียกว่า การตระหนักรู้จักตน (Self Awareness) เข้าใจหยั่งรู้ความเปลี่ยนแปลงในอารมณ์ ภาวะอารมณ์ความต้องการของตนในแต่ละช่วงเวลาและสถานการณ์ เข้าทำนองผู้ที่รู้จักตัวเอง และเอาชนะตนเองได้เป็นผู้ที่ฉลาดที่สุด

2. **ขั้นบริหารจัดการอารมณ์ของตน** (Managing Emotions) เป็นความสามารถที่จะควบคุมจัดการกับความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น ได้อย่างเหมาะสมและชาญฉลาด โดยสร้างเสริมจากภาวะที่ตระหนักรู้ในอารมณ์ของตน เมื่อเศร้า โกรธ ผิดหวังหรือเสียใจก็ควบคุมตนได้ ไม่โมโหร้ายหรือหา แพะ สร้างความทุกข์ระทมให้เกิดแก่ตน นำพาภาวะอารมณ์ของตนให้กลับคืนสู่สภาพปกติได้โดยเร็ว

3. **ขั้นสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองได้** (Motivating Oneself) การกระตุ้นเตือนตนให้คิดริเริ่ม อย่างมีความคิดสร้างสรรค์ผลักดันตนเองมุ่งสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ จะนำมาซึ่งความสำเร็จ สามารถ

อดได้รอได้ ผู้ที่สามารถทำเช่นนี้ได้ ถือเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในงาน มุ่งสู่เป้าหมายอย่างมีพลัง
ของความตั้งใจมั่น

4. ขึ้นสามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นได้ (Recognizing Emotions in Others) ความ
สามารถเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นพื้นฐานของความ เก่งคน รู้เท่าทันในความรู้สึก ความต้องการ
ข้อวิตกกังวลของผู้อื่นได้อย่างชาญฉลาด

5. ความสามารถในการจัดการความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Handling Relationships) เป็น
ความสามารถในการสร้างและรักษาเครือข่ายความสัมพันธ์ส่วนตัวที่เกี่ยวกับงานไว้ซึ่งมีความ
สำคัญอย่างมากกับผู้มีชื่อเสียง ความเป็นผู้นำเก่งคน กาดเนอร์ ถือว่าเป็นลักษณะของ
Interpersonal Intelligence ที่ประกอบจากการจัดตั้งกลุ่มเครือข่ายการเจรจาแสวงหาทางออก
เป็นผู้ที่มีความสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ทางสังคมได้ดี

ในปี 1998 เดเนียล โกลแมน ได้เสนอกรอบแนวคิดเกี่ยวกับสมรรถนะด้านเชาวน์อารมณ์
(The Emotional Competence Framework) ไว้ 2 หมวด 5 องค์ประกอบ 25 ปัจจัยย่อยดังนี้
สมรรถนะทางสังคม : การสร้างและรักษาความสัมพันธ์

1. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ประกอบด้วย

- 1.1 การเข้าใจผู้อื่น รู้ถึงความรู้สึก มุมมอง ความสนใจในข้อวิตกกังวลของเขา
- 1.2 การมีจิตใจมุ่งบริการ คาดคะเน รับรู้และตอบสนองความต้องการของผู้อื่นได้ดี
- 1.3 การพัฒนาผู้อื่น ทราบความต้องการเพื่อส่งเสริมความรู้ความสามารถได้ถูกทาง
- 1.4 การสร้างโอกาสในความหลากหลาย เล็งเห็นความเป็นไปได้จากความแตกต่าง

โดยไม่แตกแยก

1.5 ความตระหนักรู้ถึงทัศนคติเห็นของกลุ่ม ความสามารถอ่านสถานการณ์
ปัจจุบัน และความสัมพันธ์ของกลุ่มได้

2. ทักษะทางสังคม ประกอบด้วย

- 2.1 การโน้มน้าว แสดงกลวิธีโน้มน้าวต่างๆอย่างได้ผล
- 2.2 การสื่อสาร ส่งสารที่ชัดเจนและน่าเชื่อถือ
- 2.3 ความเป็นผู้นำ โน้มน้าวและผลักดันกลุ่มได้ดี
- 2.4 การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ริเริ่มและบริหารความเปลี่ยนแปลงได้ดี
- 2.5 การบริหารความขัดแย้ง เจรจาและแก้ไข หาทางยุติความไม่เข้าใจกัน
- 2.6 การสร้างสายสัมพันธ์ เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจกันเพื่อการปฏิบัติ
- 2.7 การร่วมมือร่วมใจกันทำงานกับผู้อื่นเพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย
- 2.8 สมรรถนะของทีม สร้างพลังร่วมของกลุ่มในการมุ่งสู่เป้าหมาย

สมรรถนะส่วนบุคคล : บริหารจัดการตนเอง

3. การตระหนักรู้ตนเอง ประกอบด้วย
 - 3.1 รู้เท่าทันในอารมณ์ตน สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ และผลที่จะตามมา
 - 3.2 ประเมินตนเองได้ตามจริง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตน
 - 3.3 มั่นใจในตนเอง มั่นใจในความสามารถคุณค่าของตน
4. การควบคุมตนเอง ประกอบด้วย
 - 4.1 การควบคุมตน สามารถจัดการกับภาวะอารมณ์หรือความฉุนเฉียวได้
 - 4.2 ความเป็นที่ไว้วางใจได้ รักษาความเป็นผู้ที่ซื่อสัตย์และคุณงามความดีได้
 - 4.3 ความเป็นผู้ที่ใช้สติปัญญา แสดงความรับผิดชอบ
 - 4.4 ความสามารถที่จะปรับตัวได้ ยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้
 - 4.5 การสร้างสิ่งใหม่ เป็นสุขและเปิดใจกว้างกับแนวความคิด แนวทาง หรือข้อมูลใหม่
5. การสร้างแรงจูงใจ ประกอบด้วย
 - 5.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พยายามที่จะปรับปรุงหรือให้ได้มาตรฐานที่ดีที่สุด
 - 5.2 ความจงรักภักดี ยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มเป้าหมายขององค์การ
 - 5.3 ความคิดริเริ่ม พร้อมที่จะปฏิบัติตามโอกาสอันววย
 - 5.4 การมองโลกในแง่ดี แม้อุปสรรคปัญหา แต่ก็ไม่ย่อท้อ มุ่งสู่เป้าหมาย

ทั้งนี้องค์ประกอบ เซวาร์นอารมณ์ ดังกล่าว เดเนียล โกลแมน เชื่อว่าไม่มีผู้ใดจะมีครบทั้ง 25 ด้าน แต่ละคนก็มีจุดเด่น-จุดด้อย ที่แตกต่างกันไป ปกติแล้วจะมี 5-6 ด้านที่ครอบคลุมในทุกองค์ประกอบ และแต่ละสมรรถนะนั้นมีคุณลักษณะ 5 ประการคือ

1. เป็นเอกเทศ แต่ละด้านต่างก็มีผลต่อการปฏิบัติงาน
2. เกื้อกูลกัน มีอิทธิพลต่อกัน เช่น หากขาดทักษะทางสังคม ก็จะส่งผลให้นำทีมได้ไม่ดี
3. เป็นลำดับขั้น หากไม่รู้จักรตน ก็จะควบคุมตนและเข้าใจผู้อื่นได้ยาก
4. สำคัญแต่ยังไม่เพียงพอ การมี เซวาร์นอารมณ์ ต่างๆแล้ว บรรยากาศและวัฒนธรรมองค์กรต้องเกื้อหนุน
5. เป็นแบบฉบับได้ ทุกมิติ ทุกองค์ประกอบ ประยุกต์ใช้ได้กับงานแต่ละประเภทแตกต่างกันไป

คูเปอร์ และ ซาวาฟ (Cooper and Sawaf,1997) ได้เสนอรูปแบบของ เซวาร์นอารมณ์ ว่าประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ ซึ่งนำไปสู่การประเมินที่เรียกว่า EQ Map

1. ความรอบรู้ทางอารมณ์ (Emotional Literacy) รู้จักอารมณ์ของตนเอง รู้และไหวพริบเท่าทันว่าอารมณ์ของตนผันแปรไปเช่นไร ความซื่อสัตย์ทางอารมณ์ อารมณ์ที่มีพลัง การรับทราบผล และความสามารถหยั่งรู้ตามความเป็นจริง

2. ความเหมาะสมทางอารมณ์ (Emotional Fitness) ปรับวางอารมณ์ของตนได้อย่างยืดหยุ่น รู้กาลเทศะแม้เผชิญความลำบากใจ แม้ความไวเนื้อเชื้อใจ การไม่พึงพอใจในเชิงสร้างสรรค์ การกลับคืนสู่สภาพปกติและการเดินหน้า

3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (Emotional Depth) ระดับความลึกซึ้งของอารมณ์ที่เอื้อต่อการพัฒนา การผูกพัน รับผิดชอบ และมีสติ การมีเป้าหมายและศักยภาพที่โดดเด่น พุดกับทำตรงกัน ด้วยคุณธรรม การโน้มน้าวโดยไม่ต้องใช้สิทธิอำนาจ

4. ความผันแปรทางอารมณ์ (Emotional Alchemy) ความสามารถในการใช้อารมณ์เพื่อความคิดสร้างสรรค์ การแสดงการหยั่งรู้ การคิดใคร่ครวญได้ การเล็งเห็นโอกาส การสร้างอนาคต

บาร์-ออน(Bar-On, 1992) ได้เสนอองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์โดยแบ่งเป็น 5 หมวด 16 คุณลักษณะสำคัญ

1. ความสามารถภายในตน
 - 1.1 ตระหนักรู้จักตน
 - 1.2 เข้าใจภาวะอารมณ์ของตน
 - 1.3 กล้าแสดงความคิดและความรู้สึกของตน
 - 1.4 การเป็นอิสระเอกเทศ
 - 1.5 การประจักษ์แจ้งแห่งตน
2. ทักษะของความเก่งคน
 - 2.1 ตระหนักรู้เท่าทันในความคิด ความรู้สึกของผู้อื่น
 - 2.2 ความรับผิดชอบต่อสังคม
 - 2.3 สร้างสายสัมพันธ์กับผู้อื่นได้
3. ความสามารถในการปรับตัว
 - 3.1 ตีความเข้าใจสถานการณ์ต่างๆได้ดี
 - 3.2 ยืดหยุ่นในความคิดความรู้สึกของตนได้ดี
 - 3.3 แก้ไขปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ดี
4. กลยุทธ์ในการบริหารความเครียด
 - 4.1 จัดการกับความเครียดได้ดี
 - 4.2 ควบคุมอารมณ์ของตนได้ดี

5. ปัจจัยด้านแรงจูงใจและภาวะอารมณ์

5.1 มองโลกในแง่ดี

5.2 สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่นได้

5.3 รู้สึกและแสดงออกซึ่งความเป็นสุขให้ปรากฏได้

ในปัจจุบัน เซาว์นอารมณ์ เป็นเรื่องที่คุณคนในสังคมให้ความสนใจเป็นอย่างมาก ไม่เฉพาะบุคคลในวิชาชีพด้านจิตวิทยาเท่านั้น แต่บุคคลในวิชาชีพอื่นๆ ก็มีความตื่นตัวและเห็นประโยชน์ของการศึกษาเรื่องเซาว์นอารมณ์ เช่นเดียวกัน เช่น ในวงการการศึกษา ธุรกิจ และบุคคลที่ทำงานเกี่ยวข้องกับมนุษย์ ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะว่า การศึกษา เซาว์นอารมณ์นั้นจะช่วยให้คุณมีความเข้าใจต่อแนวคิดเกี่ยวกับ เซาว์นอารมณ์ได้อย่างถูกต้องเข้าใจถึงองค์ประกอบ ทั้งยังจะช่วยให้คุณเริ่มตระหนักว่าการที่เราจะประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ เช่น การเรียน การทำงาน การประกอบอาชีพ และการดำเนินชีวิตทางสังคม จะต้องอาศัยองค์ประกอบทาง เซาว์นอารมณ์ด้วยและเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างมาก นอกจากนี้การศึกษา เซาว์นอารมณ์จะช่วยให้คุณเรียนรู้โดยตรงเกี่ยวกับเรื่องอารมณ์ สามารถเข้าใจและจัดการอารมณ์ของตนเองได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์มหาศาลเกี่ยวกับตนเองและการเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น มีผลต่อการดำรงชีวิตในสังคมของคุณคนสามารถสื่อสารกันด้วยความเห็นอกเห็นใจ ตลอดจนมีแรงจูงใจที่จะทำสิ่งต่างๆ อย่างสร้างสรรค์ และที่สำคัญคือ คนที่เรียนรู้เรื่องอารมณ์จะทำให้รู้จักการรักษาความสัมพันธ์ระหว่างความมีเหตุผลกับอารมณ์

คมเพชร ฉัตรศุกกุล (2542) ได้กล่าวสรุปถึงประโยชน์ของการศึกษาเรื่อง เซาว์นอารมณ์ ไว้ดังนี้

1. นำความรู้เรื่องเซาว์นอารมณ์ไปพัฒนาเด็กและเยาวชน เพื่อให้มีบุคลิกภาพที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์
2. นำความรู้เรื่องเซาว์นอารมณ์ ไปพัฒนาการสื่อสาร การแสดงความรู้สึกและความเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่น ทำให้มีสัมพันธภาพส่วนบุคคลที่มีประสิทธิภาพ
3. นำความรู้เรื่องเซาว์นอารมณ์ ไปพัฒนาบุคลากรในองค์กร เพื่อสร้างประสิทธิภาพในการทำงาน ลดปัญหาความขัดแย้งและการทำงานร่วมกัน
4. นำความรู้เรื่องเซาว์นอารมณ์ ไปพัฒนาศักยภาพของผู้นำในองค์กรต่างๆ ทำให้สามารถทำงานเกี่ยวกับบุคคลในองค์กรได้ดีขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดความสำเร็จในการบริหารงาน

5. นำความรู้เรื่องเซวาร์นอาร์มอร์ ไปพัฒนาธุรกิจด้านการบริหาร ช่วยให้บุคคลที่รับผิดชอบงานด้านการบริการมีความสามารถในการดูแลลูกค้าได้เป็นอย่างดี เพราะสามารถเข้าใจความต้องการของลูกค้าทุกคน

วีรวัดณ์ ปันนิตามัย (2542) ได้กล่าวสรุปประโยชน์ของการศึกษาเรื่อง เซวาร์นอาร์มอร์ ไว้ดังนี้

1. พัฒนาการด้านอารมณ์และบุคลิกภาพของเด็ก ซึ่งเซวาร์นอาร์มอร์มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพที่พึงปรารถนา สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัย สร้างความสามารถการที่จะปรับตัวในการแก้ไขปัญหาความเครียดและแรงกดดันของชีวิต ในภาวะการแข่งขันได้ดี

2. การสื่อสาร การแสดงความรู้สึก อารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องตามกาลเทศะ เข้าอกเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ผู้ที่มีเซวาร์นอาร์มอร์จะรู้จักยิ้มได้ แม้อันใจรู้สึกเศร้า รับฟังปัญหาของผู้อื่นได้อย่างตั้งอกตั้งใจ ไม่รู้สึกแปลกแยกจากเพื่อนมนุษย์ จากธรรมชาติ และจากชีวิตของตน

3. การปฏิบัติงาน เซวาร์นอาร์มอร์เกื้อหนุนการยอมรับ ความคิดริเริ่ม ก่อให้เกิดการสร้างผลิตผลที่สนองเป้าหมาย ลดการลา ขาดงาน หรือย้ายงาน เนื่องจากข้อขัดแย้งระหว่างบุคคลลง เสริมสร้างการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันมากขึ้น การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี การมีเซวาร์นอาร์มอร์ ที่ดีในการทำงานทำให้เราเคารพรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเราได้มากขึ้น

4. การให้บริการ เซวาร์นอาร์มอร์ก่อให้เกิดการทำความรู้จักลูกค้า รับฟังความต้องการของลูกค้า และตอบสนองได้ดี สร้างความจงรักภักดีในการใช้สินค้าและบริการของหน่วยงาน

5. การบริหารจัดการเซวาร์นอาร์มอร์ช่วยส่งเสริมอัจฉริยภาพของความเป็นผู้นำที่มีศิลป์ในการรู้จักใช้คนและครองใจคนได้ เปิดโอกาสให้ผู้บริหารได้เรียนรู้ และพัฒนาตน สามารถโน้มน้าวผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ตนต้องการได้สำเร็จ ผู้นำหรือผู้บริหารที่มี เซวาร์นอาร์มอร์สูง จะเป็นผู้ที่คำพูดและการกระทำตรงกัน(Integrity) และมักกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ

6. การเข้าใจชีวิตของตนและของผู้อื่น เซวาร์นอาร์มอร์เป็นเรื่องของการศึกษาทำความเข้าใจตน (Insight) การมองเข้าไปในตนก่อนทำความเข้าใจผู้อื่น เมื่อเข้าใจตน เข้าใจคนอื่น การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน จึงเป็นการมุ่งใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ อย่างสูงสุด ชีวิตครอบครัวก็จะมีความสุขด้วยความเข้าใจกัน

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์

4.1 การพัฒนาเชาวน์อารมณ์

การปรับปรุงและพัฒนาเชาวน์อารมณ์ควรจะประกอบไปด้วย 4 ด้าน(ยุทธนา ไชยจุกุล,2542) คือ การระบุและแยกแยะอารมณ์ (Identifying Emotions) การใช้อารมณ์เข้าช่วยในการคิด(Using Emotions to Assist in Thinking) การเข้าใจอารมณ์ต่างๆ (Understanding Emotions) และการจัดการเพื่อควบคุมอารมณ์ (Regulating Emotions)

1. การระบุและแยกแยะอารมณ์ (Identifying Emotions)

หลักพื้นฐานที่มีความสำคัญอันดับแรกในเรื่องเชาวน์อารมณ์ จะเกี่ยวข้องกับความสามารถในการจำแนกและระบุถึงอารมณ์ต่างๆของผู้คนและสิ่งรอบข้างได้อย่างถูกต้อง ความสามารถในการระบุแยกแยะอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งชี้ให้เห็นว่า หากสามารถแยกแยะและเข้าใจสถานการณ์ทางอารมณ์ได้ดี เราจะสามารถวางตัวและโต้ตอบกับสถานการณ์ได้ดี เมื่อเราต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังนั้นการที่เราสามารถแยกแยะและเข้าใจสถานการณ์ทางอารมณ์ของบุคคลที่เราติดต่อด้วย จากงานวิจัยของนักจิตวิทยาชื่อ สตีเฟน โนวิกกี (Stephen Nowicki) แห่งมหาวิทยาลัยเอมอรี (Emory University) ได้พบว่าเด็กที่สามารถอ่านสีหน้าของใครรอบข้างได้ตรงกับอารมณ์ของบุคคลเหล่านั้น จะสามารถเข้ากับคนและเป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆได้ดีกว่าเด็กที่อ่านสีหน้าคนไม่ค่อยเก่ง และเมื่อนำเด็กประเภทหลังมาฝึกเพื่อเรียนรู้วิธีการสังเกตสีหน้าและอารมณ์ของผู้อื่น ก็พบว่าสามารถแยกแยะสีหน้าและอารมณ์ของผู้อื่นได้ดีขึ้นกว่าเดิม

โรนัลด์ ริกกีโอ (Ronald Riggio,1998)ได้พัฒนาโปรแกรมเพื่อใช้ในการฝึกผู้ใหญ่ให้สามารถแสดงการตอบ-รับของการส่งสัญญาณแบบไม่ใช้คำพูด (Non-Verbal Signals) ได้แม่นยำยิ่งขึ้น และเขาเชื่อว่าเป็นไปได้สูงที่คนเราจะสามารถพัฒนาและปรับปรุงทักษะด้านนี้ของตนได้ เขาได้กล่าวในหนังสือที่ชื่อว่า “Applications of Nonverbal Behavior:Theory and Research”ว่า สิ่งที่น่าสนใจและควรศึกษาของการฝึกทักษะการส่งสัญญาณแบบไม่ใช้คำพูดก็คือ ประสิทธิภาพที่เห็นรวดเร็วด้านตา เรามักจะเห็นผลลัพธ์ในทางที่ดีขึ้นในระยะเวลาที่ค่อนข้างสั้น จึงเห็นได้ว่าการฝึกฝนทางอารมณ์มีผลดีที่น่าศึกษาและช่วยพัฒนาบุคคลได้ ซึ่งมีประเด็นที่น่าสนใจหลายประเด็นที่อาจทำให้สามารถอ่านสัญญาณของผู้อื่นจากสีหน้า จากดนตรี และจากศิลปะ

การระบุและการแยกแยะอารมณ์จากใบหน้าของคน (Identifying Emotion in Faces)

สีหน้าจะเป็นศูนย์รวมของการสื่อสารทางอารมณ์ของคนเรา พบว่าเมื่อคนเราใช้คำพูดอารมณ์ต่างๆที่ประกอบกับคำพูดนั้นก็จะถูกแสดงออกมาทางอื่น ที่ไม่ได้มีคำพูดเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเสมอ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการส่งสัญญาณแบบไม่ใช้คำพูด และการส่งสัญญาณแบบไม่ใช้คำพูดเหล่านี้ จะถูกแสดงออกทางสีหน้า ในบางครั้งก็เป็นที่น่าสนใจว่าบางคนไม่ส่งสัญญาณเพื่อบอกอารมณ์ของตนเองออกมาในลักษณะของการเปล่งภาษา แต่จะส่งออกมาทางกิริยาท่าทาง สีหน้าและแววตา ดังนั้นการฝึกบุคคลให้เป็นผู้แยกแยะและเข้าใจถึงอารมณ์ของผู้อื่น โดยการสังเกต จากสีหน้าและแววตา ก็เป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก ถ้าหากเราสามารถอ่านกิริยาท่าทาง สีหน้า และแววตาของเขาได้ถูกต้องมากเพียงใดก็จะยิ่งดีต่อตัวเรามากขึ้นเท่านั้น

ข้อแนะนำ

1. ขั้นแรกของการแยกแยะอารมณ์จากการแสดงสีหน้าก็คือ การตระหนักถึงข้อความจริงที่ว่าคนเราจะสื่อความหมายออกมา ทางสีหน้าและแววตาเป็นส่วนใหญ่ ถ้าพิจารณาถึงความจริงในข้อนี้แล้ว ในโอกาสต่อไปหากได้สนทนากับบุคคลอื่น ควรพิจารณาดูว่าอารมณ์ที่เขา กำลังแสดงออกมาโดยผ่านสีหน้าของเขาในขณะนั้นเป็นอย่างไร เช่น เขามีความรู้สึกในทางที่ดีหรือความรู้สึกในทางที่ไม่ค่อยดี หรือความเป็นกลาง เป็นต้น โดยดูจากสีหน้าของเขาว่า สีหน้าของเขาที่แสดงออกมานั้นสอดคล้องกับคำพูดของเขาหรือไม่ มีการเปลี่ยนสีหน้าในขณะที่พูดบ้างหรือไม่ และอารมณ์ที่แสดงออกมามีมากกว่าหนึ่งอารมณ์หรือไม่

อารมณ์ทั่วไปที่มักแสดงออกมาทางสีหน้าของคนเรา ได้แก่ ความสุขใจ ความเศร้าใจ ความกลัว ความโกรธ ความประหลาดใจ ความหมั่นไส้ ความสนใจ และความหวังร้าย บางครั้งหนึ่งสีหน้าอาจบอกถึงความผสมผสานของอารมณ์ข้างต้นมากกว่าหนึ่งอารมณ์ก็ได้ ข้อสำคัญก็คือ เราต้องพยายามสังเกตและพยายามจับสีหน้าของผู้พูดไว้ให้ได้ ซึ่งเราอาจพบว่าเมื่อเราตั้งใจสังเกตสีหน้าของคู่สนทนาแล้ว เราอาจจะเข้าใจสภาพทางอารมณ์ของเขาได้ดียิ่งขึ้น

2. เมื่อมีโอกาสเข้าไปอยู่ในสถานที่สาธารณะ เช่น ร้านอาหาร หรือห้างสรรพสินค้าลองสังเกตสีหน้าของคนรอบข้าง โดยยืนอยู่ให้ห่างออกมาพอสมควร และพยายามสังเกตสีหน้าที่เป็นเครื่องบอกถึงอารมณ์ของเขาแล้วลองอ่านดูว่าเขาอยู่ในอารมณ์เช่นไร

3. อีกแหล่งหนึ่งที่เราสามารถเรียนรู้การแสดงออกทางสีหน้าของคนก็คือ เรียนรู้ได้จากเครื่องรับโทรทัศน์ เพราะนักแสดงอาชีพจะถูกฝึกฝนออกมาให้รู้จักสื่อความหมายทางอารมณ์โดยผ่านออกมาทางสีหน้าและแววตา เมื่อเปิดดูรายการที่ชอบ แล้วปิดเสียง หลังจากนั้นให้เราพยายามอ่านอารมณ์ของตัวละครว่า ตั้งละครแต่ละตัวแสดงอารมณ์เป็นแบบใด เมื่อดูได้สักกระยะหนึ่งให้เปิดเสียง แล้วฟังบทสนทนาว่า เป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร แล้วลองพิจารณาดูว่าอารมณ์ที่เราได้

คาดการณ์ไว้ล่วงหน้าของตัวละครแต่ละตัวจะตรงกับเนื้อเรื่องของละครจริงหรือไม่ ได้พบว่าวิธีการนี้ใช้ได้ผลกับการฝึกเด็กให้หัดอ่านสีหน้าของตัวละครในโทรทัศน์ นอกจากนี้ข้อแนะนำที่ต้องคำนึงถึงอีกประการหนึ่งก็คือ ควรเลือกละครหรือภาพยนตร์ที่มีคุณภาพที่ดี เพราะภาพยนตร์ที่มีคุณภาพจะสะท้อนถึงการแสดงออกทางอารมณ์ของตัวละครได้เป็นอย่างดี

4. ขณะที่เรากำลังสนทนากับผู้อื่น ให้เราลองสังเกตสีหน้าของคู่สนทนาว่า คู่สนทนาได้แสดงออกถึงอารมณ์ได้ตรงกับคำพูดของเขาหรือไม่ ทั้งนี้เพราะในบางครั้งเราอาจจะแสดงอารมณ์ทางสีหน้าและแววตา สวนทางกับคำพูดที่ได้พูดออกมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเขาเป็นบุคคลที่รักษาหัวใจของบุคคลอื่น ซึ่งจะทำให้เขาลำบากใจในการจะพูดคำบางคำที่อาจจะทำให้อีกฝ่ายเกิดความรู้สึกที่ไม่ดี เช่น เมื่อหัวหน้างานถามพนักงานคนหนึ่งว่า เขาสามารถทำงานในวันหยุดสุดสัปดาห์ได้หรือไม่ พนักงานคนนั้นก็บอกว่า “ได้ ไม่มีปัญหา” แต่พนักงานคนนั้นจะแสดงอาการเม้มปากและขมวดคิ้วนิดๆ ดังนั้นเราจึงต้องตระหนักถึงความขัดแย้งกันที่อาจเกิดขึ้นได้ระหว่างคำพูดกับสีหน้า และให้สังเกตหน้าตาของคู่สนทนาไว้บ้าง เพื่อช่วยในการอ่านอารมณ์ของผู้สนทนา

5. ขณะที่เรากำลังสนทนากับผู้อื่น ให้เราลองสังเกตดูว่าคู่สนทนาารู้สึกอย่างไร และตรงกับที่เราเข้าใจหรือไม่ เช่น คู่สนทนาของท่านได้แสดงออกทางสีหน้าและแววตาของเขาว่า เขารู้สึกผิดหวัง ท่านก็อาจจะลองถามดูว่า เขารู้สึกผิดหวังในเรื่องอะไรอยู่หรือเปล่า เพื่อให้แน่ใจว่าท่านได้อ่านสีหน้าของเขาถูกต้อง เพราะในบางครั้งเราก็อาจแสดงสีหน้าที่ไม่ตรงกับความรู้สึกในใจได้ด้วยเหมือนกัน และบางครั้งก็อาจจะมีบางคนที่ใช้กิริยาอาการและสีหน้าภายนอกเพื่อกลบเกลื่อนความรู้สึกและอารมณ์ภายใน เราจึงไม่ควรรีบตัดสินใจจากการอ่านอารมณ์ของคู่สนทนา ทางเลือกที่ดีก็คือ เราควรถามคู่สนทนาของเราดูว่า อารมณ์เขาเป็นเช่นไร และอารมณ์ที่เราคาดการณ์ไว้ถูกหรือไม่

4.2 การระบุแยกแยะอารมณ์จากดนตรี (Identifying Emotions in Music)

ดนตรีและเสียงเพลงเป็นสื่อทางอารมณ์สำคัญอันหนึ่ง เราฟังดนตรีก็เพราะเสียงดนตรีทำให้เราเกิดความรู้สึกทางอารมณ์ โรเบิร์ต เทเยอร์ (Robert Thayer, 1990) กล่าวว่า คนเรามักจะใช้ดนตรีกับการจัดการอารมณ์ของตนเอง และในบางครั้งก็ทำไปโดยไม่รู้ตัว เช่น ลองสังเกตดูว่า ในช่วง 1 วันของเราของฟังเพลงประเภทไหน ตอนเช้าก่อนออกจากบ้านชอบฟังเพลงประเภทไหน ชอบฟังเพลงคลาสสิกที่นุ่มนวล หรือฟังเพลงที่เร้าใจประเภทเพลงร็อก และเราลองสังเกตดูว่าเพลงหรือดนตรีที่เราเลือกฟังในแต่ละช่วงต่างๆ มีอิทธิพลต่ออารมณ์ และจิตใจของท่านมากน้อยเพียงใด

สิ่งสำคัญที่สามารถรับรู้ถึงอารมณ์สุนทรีย์ทางดนตรีได้ก็คือ การรู้จักเปิดรับอารมณ์ความรู้สึกของเพลงที่กำลังสื่อ ซึ่งโดยทั่วไปแล้วการเปิดใจทางอารมณ์ ไม่ว่าจะผ่านทางดนตรี สีหน้า หรือ

ทางศิลปะ เป็นกุญแจสำคัญสำหรับการที่จะทำให้เรามีเซาว์นอารมณ์ จากผลการวิจัยของนักจิตวิทยาหลายท่าน เช่น จอห์น เมเยอร์ ปีเตอร์ สโลเวย์และคณะ ได้พบว่า ยิ่งท่านสามารถเปิดใจให้กว้างต่ออารมณ์ของตัวเองได้ดีเพียงใด ท่านก็จะสามารถอ่านอารมณ์ของผู้อื่นได้ดีเพียงนั้นเช่นกัน

วีอาร์ด (Viard, 1995 อ้างถึงใน สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์, 2542) เชื่อว่า การฟังเพลงให้ได้ถึงอรรถรสแห่งดนตรีที่เพลงนั้นต้องการจะสื่อ นั่นคือ จะต้องฟังเพลงด้วยจิตและวิญญาณของผู้ฟัง ไม่ใช่แค่เฉพาะจะฟังเพลงเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ผู้ฟังควรจะต้องเข้าถึงเนื้อหา ความหมาย และลักษณะของเสียงที่เครื่องดนตรีนั้นสื่อออกมาด้วย วิธีที่จะฟังเพลงให้เข้าถึงอรรถรสแห่งดนตรีที่ดีที่สุดคือ ผู้ฟังจะต้องเตรียมตัวเตรียมใจก่อนฟังดนตรี ซึ่ง วีอาร์ด ได้แนะนำว่าให้ใช้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเข้าช่วย

ขั้นตอนต่อไปก็คือ การทำจิตใจให้สงบ เพื่อจะได้ซึมซับเอาเนื้อหาของดนตรีที่กำลังสื่อเข้ามาในโสตประสาท ซึ่งเป็นการปล่อยให้อารมณ์และความคิดได้ถ่ายทอดไปมาอย่างอิสระ ข้อสำคัญในการทำจิตใจให้สงบนี้ก็ คือ เป็นการสังเกตความคิดและอารมณ์ของตัวเองโดยไม่ให้สิ่งอื่นๆเข้าไปยุ่งกับความคิดหรืออารมณ์นั้นๆ

เมื่อทำตามขั้นตอนดังกล่าวแล้วก็สามารถเริ่มฟังดนตรีได้ ขณะที่ฟังลองพยายามสังเกตผลกระทบของดนตรีที่มีต่อทั้งร่างกายและจิตใจ ข้อสำคัญคือ เราต้องไม่คำนึงว่า ความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่ฟังเพลงนั้นเป็นความรู้สึกหรืออารมณ์ที่ถูกต้อง เพียงแต่เรามีความรู้สึกว่า ได้มีบางอย่างเข้ามากระทบกับอารมณ์ของเรา ก็เพียงพอแล้ว

4.3 การระบุและแยกแยะอารมณ์ในศิลปะ (Identifying Emotion in Art)

ถ้ามองภาพโมนาลิซ่า (Mona Lisa) ของดา วินชี (Da Vinci) แล้วให้เราพิจารณาดูว่าเรามองเห็นอะไรจากภาพนี้ แล้วให้เรามองภาพ “The Scream” ของ เอ็ดเวิร์ด มุนช์ (Edvard Munch) ว่าอารมณ์ที่เราได้จากภาพนี้เป็นอารมณ์แบบไหน อารมณ์เราได้รับจากการมองภาพได้มาในลักษณะใด ซึ่งเราอาจจะได้รับมาจาก หน้าตาของบุคคลในภาพ หรือได้มาจากลักษณะของสี น้ำหนักของการลงเส้น และการแลเงาของภาพ

แรนดี้ วิลเลียม (Randy Williams, 1997 อ้างถึงใน การฝึกทักษะทางอารมณ์, 2542) จากมหาวิทยาลัยแมนฮัตตันนิว (Manhattanville) เชื่อว่าเมื่อเรามองงานศิลปะชิ้นใดชิ้นหนึ่ง เราจะต้องสามารถมองเห็นงานนั้นๆ ทั้งในระดับอารมณ์และในระดับสติปัญญา วิลเลียม กล่าวว่า นักศึกษาของเขา ก่อนจะได้รับ การฝึกเรื่องการมองภาพวาด นักศึกษาจะต้องมองในลักษณะของเนื้อเรื่อง

(plot) ของงานก่อน แล้วให้พิจารณาแต่สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในภาพเท่านั้น สิ่งที่มีมักจะไม่ค่อยได้รับการพิจารณากันก็คือ เรื่องพื้นฐานทางด้านอารมณ์ หรือสิ่งที่ซ่อนอยู่ภายในรูปภาพนั้น ซึ่งสิ่งที่จะพิจารณาออกมาจากภาพจะพิจารณาในลักษณะของการใช้สี การให้แสง และการใช้เส้นเท่านั้น วิลเลียมได้ทำการทดลองโดยให้นักศึกษาที่เข้ามาเริ่มเรียนศิลปะกับเขา โดยเขาได้มอบหมายงานให้นักศึกษาไปวาดภาพ “ความโกรธ” วิลเลียมได้พบว่านักศึกษาของเขาแทบทุกคน ได้วาดภาพคน 2 คนกำลังเถียงกัน ซึ่งสิ่งที่นักศึกษาเหล่านั้นมักจะลืมนึกถึงก็คือ ความโกรธนั้นสามารถแสดงออกมาได้ในหลายรูปแบบไม่จำเป็นจะต้องแสดงถึงการทะเลาะเบาะแว้ง หรือสีหน้าอันโกรธบึ้งของคนเท่านั้น

วิลเลียม มีความสนใจในศิลปะแนวนามธรรม (Abstract) เพราะเขาเชื่อว่างานศิลปะประเภทนี้มักจะสื่อถึงความรู้สึกมากกว่าเนื้อเรื่อง (plot) ในขณะที่หลายคนไม่ค่อยชื่นชมกับงานศิลปะประเภทนามธรรม เพราะไม่มีเนื้อหาที่เป็นตัวเป็นตนให้ดู แต่ วิลเลียมกลับเห็นว่า ศิลปะแนวนามธรรม เป็นสื่อที่ดีต่อการแสดงงานสร้างสรรค์ทางอารมณ์ และช่วยให้ผู้ที่มองเกิดความเข้าใจว่า ศิลปะนั้นสามารถสื่ออารมณ์ได้อย่างไรบ้าง เช่น การมองว่าสีอะไรบ้างที่ถูกนำออกมาใช้ในลักษณะใด ซึ่งเขาบอกว่าสีดำหรือสีที่มีดๆ แสดงถึงอันตรายหรือความโกรธ มุมที่มีการหักงอฉากที่เฉียบขาดแสดงถึงความกลัว แต่เส้นโค้งที่นุ่มนวลจะให้ความรู้สึกที่ระบู่ถึงความสุขหรือความพึงพอใจ

วิลเลียม ได้เสนอแนะว่า หากผู้ใดต้องการเปิดใจของตนเองให้รับอารมณ์และความรู้สึกที่มาจากศิลปะ ผู้นั้นจะต้องเข้าหางานศิลปะที่เขาต้องการศึกษา เพื่อต้องการหาประสบการณ์ทางอารมณ์จากศิลปะนั้นๆ มิใช่เพียงแต่จะพยายามทำความเข้าใจหรือจับเอาเรื่องราวในภาพเท่านั้น แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ จะต้องไม่คำนึงถึงผลการวิจารณ์ว่างานศิลปะชิ้นนั้นชิ้นนี้ดีหรือไม่ดีอย่างไร และเขาได้เสนอแนะว่า ควรมุ่งความสนใจไปที่สี การใช้พู่กัน มุมต่างๆตลอดจนการใช้เส้น

4.4 การนำอารมณ์มาใช้ประโยชน์ (Using Emotions)

ผลงานของเชคสเปียร์ (Shakespeare) ชิ้นหนึ่งที่ชื่อว่าโอเทลโล (Othello) โดยในเนื้อเรื่อง ตัวละครเอกคือ โอเทลโล ซึ่งจะเป็นคนที่มีอารมณ์รุนแรงเร่าร้อน และมักจะปล่อยให้อารมณ์ตนเองเข้าทำลายและบดบังเหตุผล ซึ่งสิ่งนี้เป็นธรรมชาติของมนุษย์ และมักจะเห็นถึงการขาดสติและเหตุผลของคนเรา เมื่อมีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องอยู่เสมอ แต่นักจิตวิทยาชื่อ ปีเตอร์ สโลเวย์ และ จอห์น เมเยอร์ เชื่อว่าในบางครั้งอารมณ์ต่างๆ กลายเป็นตัวที่ทำให้เราเกิดความคิดในการใช้เหตุผลและการตัดสินใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ดีกว่าเดิม สิ่งสำคัญคือ ต้องเปิดใจตัวเองที่มีต่ออารมณ์ที่อยู่ในภายในโดยไม่ปล่อยให้มันเข้าครอบงำและบงการ ดังเช่นที่เกิดขึ้นกับโอเทลโล

การนำเอาอารมณ์มาใช้ในการนึกคิดเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกตนเองให้เป็นผู้ที่มีเชาวน์
 อารมณ์ การเกิดอารมณ์และการสามารถนำเอาอารมณ์มาใช้เป็นสิ่งที่ช่วยให้เราสามารถเข้าใจ
 ถึงความรู้สึกและเกิดความเข้าใจผู้อื่น แต่การที่จะกระทำเช่นนั้นได้ เราจะต้องคำนึงถึงหลาย
 สิ่งด้วยกัน ประการแรกคือ เราจะต้องรู้จักตนเองและสามารถสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง
 ได้เป็นอย่างดี เมเยอร์ กล่าวว่า ยิ่งเราเข้าใจอารมณ์ของตนได้ดีเพียงใด เราก็จะสามารถเข้าใจและ
 เข้าใจถึงอารมณ์ของผู้อื่นได้ดีเพียงนั้น ยิ่งเราสังเกตอารมณ์ของผู้อื่น และได้รับข้อมูลของผู้อื่นมาก
 เพียงใด ปฏิกริยาของเราที่จะตอบโต้ผู้อื่นไปก็จะมี ความถูกต้องมากขึ้นเท่านั้น

คนเราส่วนใหญ่มักไม่ได้คิดถึงตัวเองว่า ในขณะที่เรากำลังรู้สึกอย่างไร หรืออยู่ในอารมณ์
 แบบไหน ซึ่งไม่ได้หมายความว่าในขณะที่นั้นเราไม่มีความรู้สึกหรือมีอารมณ์ แต่อารมณ์นั้นจะเข้า
 มามีอิทธิพลต่อการกระทำของเราในช่วงนั้นๆ ดังนั้นการได้ทราบถึงอารมณ์ของตนเอง น่าจะดีกว่า
 การไม่ทราบอารมณ์ของตนเอง ซึ่งอย่างน้อยๆเราก็มีทางเลือกในการตอบโต้กับสถานการณ์ที่กำลัง
 เกิดขึ้นและไม่กลายเป็นทาสทางอารมณ์ของตนเอง อีกประการหนึ่งก็คือ การที่เราได้รับทราบ
 อารมณ์ของตนเองได้ดีจะทำให้เราสามารถทราบและเข้าใจถึงความรู้สึกของผู้อื่นได้ง่ายขึ้น

ทิบอร์ พาลฟาย(Tibor.P,1996) ได้กล่าวถึงเหตุผลอีกประการหนึ่งของการเป็นอันหนึ่งอัน
 เดียวกันกับความรู้สึกภายในของตนเองก็คือ อารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อการแก้ไขปัญหา จากงานวิจัย
 ของเขาพบว่า คนที่มีอารมณ์ดีอยู่เสมอมักจะเป็นคนที่มีเหตุผล และมักแก้ไขปัญหาโดยวิธีสร้าง
 สรรค์ (Creative Problem-Solving) ในขณะที่บางคนที่มักจะอยู่ในอารมณ์ที่ไม่ค่อยดีนัก มักจะแก้
 ไขปัญหาโดยเน้นรายละเอียด (Detail Problem-Solving) เช่น ข้อสอบเพื่อเข้าสอบเรียนวิชา
 กฎหมายเป็นต้น ดังนั้นการที่บุคคลสามารถที่จะแยกแยะความเกี่ยวข้องระหว่างอารมณ์และแก้ไข
 ปัญหาในลักษณะต่างๆได้ ก็ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์

ต่อไปนี้เป็นข้อแนะนำเพื่อใช้ในการเพิ่มความไวต่อการรับทราบถึงอารมณ์ และความรู้สึก
 ของตนเอง

1. ทำตารางเพื่อจดบันทึกอารมณ์ของตนเองในแต่ละเหตุการณ์ โดยระบุถึงสถานการณ์ที่เรา
 เข้าไปเกี่ยวข้องกับอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น รวมทั้งความคิดที่กำลังคิดอยู่
 อารมณ์พื้นฐานที่ควรทราบซึ่งจะต้องสามารถระบุได้ เช่น อารมณ์ โกรธ เศร้า กลัว แปลกใจ สงบ
 อิจฉา และความสบายใจหรือมีความสุข

2. สังเกตความรู้สึกทางสรีระที่เกิดขึ้นด้วย ปฏิกริยาของร่างกายเป็นส่วนหนึ่งที่จะบอกให้เรา
 ทราบว่า เรากำลังมีปฏิกริยาทางอารมณ์กับเหตุการณ์นั้นๆอย่างไร เช่น ลองสังเกตและจำเหตุ
 การณ์ที่ทำให้ต้นคอของเราเกิดอาการเกร็ง ท้องเกิดอาการผิดปกติ หรือศีรษะปวดขึ้นมาเอง โดย

ส่วนใหญ่แล้วอาการดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า กำลังมีปฏิกิริยาด้านอารมณ์ ขอให้ลองพิจารณาดูว่าแต่ละอาการที่เกิดขึ้นได้แสดงถึงความรู้สึกและอารมณ์ประเภทใด

3. ลองเขียนบันทึกรายการของเหตุการณ์ที่สำคัญๆที่เกิดขึ้น กับชีวิตในช่วงต่างๆ และให้จัดลำดับของเหตุการณ์ที่สำคัญๆนั้นแล้วพิจารณาว่า ในแต่ละเหตุการณ์รู้สึกอย่างไร หรืออยู่ในอารมณ์แบบไหน

ประการที่สองของความสามารถในการใช้อารมณ์ในการช่วยส่งเสริมการคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลที่ได้รับก็คือ เราจะสามารถเรียกหรือสร้างอารมณ์ต่างๆได้ตามความต้องการ เช่น เราจะสามารถบอกตัวเองได้ว่า เราจะต้องย้ายถิ่นฐานและที่ทำงานไปอยู่ห่างไกลจากพี่น้อง เพื่อนฝูง แล้วเรารู้สึกอย่างไร เราสามารถประมาณการแก้ไขปัญหาหรืออารมณ์ความนึกคิดต่างๆเหล่านั้นได้ล่วงหน้า เมื่อเราประสบเหตุการณ์นั้นจริงๆ เราจะได้ไม่ลำบากใจมากกกว่านี้

เหตุผลสำคัญอีกประการหนึ่งของความสามารถในการสร้างอารมณ์ก็คือ การสร้างอารมณ์สามารถช่วยให้ท่านได้มองเห็นถึงความรู้สึกที่ผู้อื่นกำลังประสบอยู่ ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นความสามารถพิเศษที่สำคัญ เนื่องจากเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงท่านให้เข้ากับผู้อื่นได้ โกลแมน (Goleman, 1998) กล่าวว่า ผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูง คือ ผู้ที่สามารถสังเกตและรับทราบถึงความต้องการและความจำเป็นของผู้อื่น อันเป็นส่วนหนึ่งของกระแสสัญญาณทางสังคม (Social Signals) ความสามารถนี้จะช่วยสร้างเสริมความสัมพันธ์ทั้งในด้านการงานและส่วนตัวให้ดำเนินไปอย่างราบรื่น

ต่อไปนี้เป็นข้อ ข้อเสนอแนะเพื่อการเรียนรู้วิธีการสร้างอารมณ์ (Generate Emotion)

1. ขอให้เพื่อนคนใดคนหนึ่งเล่าเรื่องอะไรก็ได้ที่มีความสำคัญพอสมควรเกี่ยวกับตัวเขาให้เราฟัง โดยขอให้เขาเล่าโดยไม่ต้องบอกให้เราทราบว่าเขารู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น เมื่อเขาเล่าจบลงก็ให้ตัวเองเล่ากลับไปให้เขาฟังอีกทีหนึ่ง โดยเราจะบรรยายถึงความรู้สึกและอารมณ์ที่เขารู้สึกในตอนนั้นๆ ของเรื่อง หลังจากนั้นถามเพื่อนดูว่า สิ่งที่เราคาดการณ์ไว้ล่วงหน้าถูกต้องและตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับเขาหรือไม่

2. เขียนรายการเกี่ยวกับเหตุการณ์หลายๆเหตุการณ์ที่เราได้สมมุติขึ้นมา โดยสมมุติว่าเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับท่านจริงๆ แล้วท่านต้องดำเนินการตอบโต้ได้อย่างไร เช่น เขียนว่า “ฉันเพิ่งจะถูกสลากกินแบ่งรัฐบาลรางวัลที่ 1” หรือ “มีคนเอางานที่น่าสนใจและรายได้ดีมากมาเสนอ” ฯลฯ การที่เราได้เขียนเหตุการณ์ที่เราสมมุติขึ้นมาก็เพื่อ กระตุ้นอารมณ์ของความดีใจแล้วเราควรลองเอารายการมาอ่านออกเสียงหลายๆครั้งเป็นต้น

3. เพื่อส่งเสริมเกี่ยวกับการสร้างอารมณ์ให้กับตนเอง ในกรณีที่เรากำลังต้องการสร้างอารมณ์แห่งความสุข ก็ให้เราลองเปิดเพลงที่เข้ากับอารมณ์ที่เราต้องการ เช่น เพลง I Feel Fine ของ The Beatles

4. ควรปิดท้ายการฝึกสร้างอารมณ์ด้วยความรู้สึกที่เป็นสุข (Happiness Exercise) ดังจะกล่าวถึงในตอนต่อไปนี้ งานวิจัยของนักจิตวิทยาหลายๆท่าน แสดงว่าอารมณ์มีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิด ความจำ ตลอดจนการตัดสินใจของคนเรา การฝึกสร้างอารมณ์ต่างๆถึงแม้จะไม่ใช่เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับท่านในสถานการณ์นั้นจริงๆ แต่อาจมีผลต่อความคิดความอ่านตามปกติของท่าน ดังนั้นจึงควรจบการฝึกสร้างอารมณ์ด้วยอารมณ์ที่ดีและสร้างสรรค์

5. ข้อเสนอแนะในการสร้างอารมณ์ให้มีความสุข(Happy Mood)คือ ให้เราลองใช้จินตนาการที่เรียกว่า Guided Imaginary โดยอ่านประโยคที่ได้ให้ไว้ แล้วใช้จินตนาการของตนเองมองให้เห็นเหตุการณ์เหล่านี้ให้ชัดเจนที่สุดเท่าที่จะทำได้ : คุณกำลังพักผ่อนอยู่ที่ชายหาดที่คุณชอบมากๆ อากาศตอนนี้ดีและวิเศษหาที่ติมิได้ : เพื่อนใหม่คนหนึ่งโทรศัพท์มาหาคุณแล้วบอกว่าคุณเป็นคนที่น่ารักน่าคบหาและน่าสนใจมาก : เจ้านายเดินเข้ามาที่ห้องทำงานแล้วบอกคุณว่าคุณได้เงินเดือนขึ้นซึ่งเป็นจำนวนไม่น้อย : คุณพบเงินจำนวน 2000 บาท ตกอยู่ข้างทาง : คุณกำลังคุยโทรศัพท์อยู่กับเพื่อนคนหนึ่งและกำลังเล่าเรื่องขำขันสู่กันฟัง

6. เราสามารถสร้างอารมณ์สุขได้ด้วยการ นึกย้อนกลับไปถึงเหตุการณ์ที่มีความสุขมากๆซึ่งได้เคยเกิดขึ้นกับตัวเราเอง เช่น งานวันเกิดที่สนุกมากๆ ภาพยนตร์ตลกชวนหัวเราะมากๆ การที่มีคนเคยมาบอกว่าน่ารัก การได้คะแนนสอบที่ดีมากตอนเด็กๆ การชนะในการเล่นเกมส์

ประการที่ 3 ของความสามารถในการนำอารมณ์มาใช้เพื่อ ช่วยกระบวนการด้านความคิดคือ ความสามารถในการเชื่อมโยงสถานการณ์อันใดอันหนึ่งให้เข้ากับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้เป็นอย่างดี ซึ่งหากเราสามารถเชื่อมโยงสถานการณ์อันใดอันหนึ่งให้เข้ากับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้ดีเท่าไร ก็ยิ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการเลือกพฤติกรรมหรือปฏิกิริยาโต้ตอบของตัวเราต่อเหตุการณ์มากเท่านั้น การสร้างจินตนาการเกี่ยวกับสถานการณ์เดียวกันแต่มีรายละเอียดที่แตกต่างกัน เช่น เรากำลังขับรถไปทำงาน ทั้งๆที่ทราบว่ามีเพื่อนในที่ทำงานหลายคนจะต้องถูกออกจากงาน จากนั้นก็นึกถึงการขับรถออกไปทำงานเหมือนกันแต่ให้เปลี่ยนเป็นสถานการณ์ใหม่ว่า ท่านได้ทราบว่าวันนี้เขาจะประกาศขึ้นเงินเดือนให้กับพนักงานทุกคน และให้พิจารณาดูว่าในสองเหตุการณ์นี้เราจะทำอย่างไร มีความรู้สึกอย่างไร มีอารมณ์อย่างไร รวมทั้งจะพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานของเราอย่างไรเมื่อเราได้มาถึงที่ทำงานแล้ว

4.5 การเข้าใจอารมณ์ (Understanding Emotions)

การเข้าใจอารมณ์ หมายถึง ความสามารถที่จะคิดและรับรู้อารมณ์ได้อย่างถูกต้อง และหมายถึงความสามารถในการเชื่อมโยงสถานการณ์ให้เข้ากับอารมณ์ในขณะนั้นได้ด้วย นอกจากนี้แล้วก็ยังต้องตระหนักด้วยว่าในบางครั้งก็เป็นไปได้เหมือนกันที่คนเราจะมีความรู้สึกถึงอารมณ์ได้หลายๆ

อารมณ์ ในขณะที่เดียวกันความรู้สึกนั้นอาจเป็นอารมณ์ที่ขัดแย้งกันได้ และยังคงต้องเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กันของอารมณ์ต่างๆ ตลอดจนลักษณะของการถ่ายอารมณ์จากแบบหนึ่งไปเป็นอีกแบบหนึ่ง เช่น ความโกรธเล็กน้อยที่สามารถกลายเป็นความโกรธรุนแรงเข้าขั้นบันดาลโทษ

จอห์น (John, 1998) มีความเชื่อว่า หนึ่งในวิธีการที่จะทำให้เราเข้าใจอารมณ์ต่างๆ ได้ก็คือการใช้วรรณคดี เข้ามาช่วย ซึ่งเขาเชื่อว่า วรรณคดีหรือวรรณกรรมเป็นเสมือน “บ้าน” หรือบ่อเกิดแห่งแรกของเขาวรรณคดี ทั้งนี้เพราะงานเขียนหรือวรรณกรรมต่างๆ เป็นการจดบันทึกเป็นแนวความคิดและความรู้สึกของคนเรา สิ่งแรกที่คนเราสามารถเข้าไปรับรู้ในความรู้สึกนึกคิดของแต่ละตัวละครที่สามารถจำลองมาจากชีวิตของคนเรา ในขณะที่ชีวิตจริงไม่ว่าเราจะรู้จักใครดีสักเพียงใด เราก็ไม่สามารถทราบถึงความคิดลึกๆ ภายในใจของผู้ที่อยู่รอบข้างเราทุกเรื่อง แต่ในงานเขียนหรือวรรณกรรมเราจะไปนั่งอยู่กลางใจของตัวละคร ทำให้เราทราบถึงความรู้สึกนึกคิดของตัวละครเป็นอย่างดี

ในงานเขียนนั้น บางครั้งความในใจของตัวละคร ได้แสดงออกมาในลักษณะการบรรยายด้วยภาษาเปรียบเทียบ (Metaphoric Language) ตัวอย่างเช่น ในนวนิยายชื่อ “มาตามโบรารี” (Madame Borary) ผู้แต่งได้บรรยายความรู้สึกของ มาตามโบรารีที่มีต่อความรักว่า “เป็นเหมือนกับบางสิ่งที่ปรากฏลงอย่างรวดเร็วดูจประกายของสายฟ้าที่เจิดจ้า เป็นประหนึ่งพายุจากสวรรค์ที่พัดโหมเข้ามาในชีวิตแบบถอนรากถอนโคน แล้วหอบเอาความหนักแน่น และการตั้งมั่นขจรจิตใจไปกับมัน เหมือนพายุที่พัดหอบเอาไป พร้อมกับโอบอุ้มและล้อมรอบเราไว้ด้วยอารมณ์ต่างๆ มากมาย” ผู้แต่งใช้ภาษาในการสื่อสารความหมายที่ค่อนข้างเข้มข้นทางอารมณ์และความรู้สึกของตัวละครในขณะนั้น ทำให้เราได้เข้าไปรับรู้ และเข้าใจถึงความรู้สึกส่วนลึกที่หยั่งรากในใจของมาตามโบรารี

จึงอาจกล่าวได้ว่าวิธีหนึ่งที่จะช่วยปรับปรุงการทำความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ก็คือ ในการอ่าน เราควรที่จะเลือกอ่านผลงานที่มีการบรรยายถึงอารมณ์ต่างๆ ของมนุษย์ เช่น Crime and Punishment ของ Dostoevsky และ The Stand ของ Stephen King

ในขณะที่นักเขียนมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้เราเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ แต่นักจิตวิทยาก็กับผลงานวิจัยที่ใช้การสังเกตของพวกเขา ก็มีผลสำคัญไม่น้อยในการให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับอารมณ์ ส่วนหนึ่งของผลงานวิจัยที่ทำกันเรียกว่า “MetaMood” หมายถึงสิ่งที่เราได้รับรู้อารมณ์ของเราเอง งานวิจัยส่วนใหญ่ระบุว่า ทักษะในการสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองเป็นสิ่ง

ที่มีประโยชน์ งานวิจัยของ ปีเตอร์ สโลเวย์ ได้ระบุว่า บุคคลที่รับรู้และเข้าใจอารมณ์ตนเองได้ดีเท่าใดก็จะสามารถปรับตัวให้เผชิญหน้ากับความเครียดได้ดีเท่านั้น และผู้ที่เชื่อว่าอารมณ์ของคนเราสามารถรับการปรับแต่ง และเปลี่ยนแปลงได้ด้วยตนเอง มักจะไม่ได้รับผลกระทบที่รุนแรงมาจากเรื่องราวๆหรือเรื่องเครียดๆที่เกิดขึ้น

วิธีหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างทักษะ Metamood ได้ก็คือ การทำตามการฝึกที่ ปีเตอร์ สโลเวย์ ได้แนะนำ ซึ่งเขาแนะนำให้หากระดาษมาหนึ่งแผ่นแล้วขีดเส้นตาราง กรอกแต่ละช่องด้านบนตามแนวตั้งด้วยอารมณ์ต่างๆเท่าที่นึกได้จนเต็ม แล้วต่อด้านข้างซ้ายสุดในแนวนอน จากนั้นลองลากเส้นจาก 1 ช่องตามแนวตั้งและจาก 1 ช่องตามแนวนอนมาพบกันแล้วลองพิจารณาว่าอารมณ์ที่ผสมกันขึ้นมาี้ว่ามีเหตุการณ์อะไรที่ท่านเคยพบ เช่น อารมณ์สุขกับเศร้าหมอง ก็ลองนึกถึงเหตุการณ์ที่มี 2 อารมณ์นี้พร้อมกัน เพื่อให้ได้รู้จักคิดถึงอารมณ์ต่างๆอย่างมีหลักการ

4.6 การจัดการเพื่อควบคุมอารมณ์ (Regulating Emotion)

“ความรู้สึกอันยิ่งใหญ่ที่เป็นไปอย่างรวดเร็วร้อนเท่านั้น ที่เป็นตัวผลักดันปัญญาของคนให้ค้นพบสิ่งที่ยิ่งใหญ่ได้” ดีเดอร์อท(Dederot,1746 อ้างถึงในเทอดศักดิ์ เดชคง, 2538) เขาได้พูดถึงความสำคัญของอารมณ์ที่มีต่อชีวิตมนุษย์ได้อย่างสละสลวย และเป็นสิ่งที่น่าจะเห็นด้วยและคล้อยตามได้อย่างง่าย ทั้งนี้เพราะความคิดและการกระทำที่สำคัญๆมักจะเกิดขึ้นจากอารมณ์ แต่เราต้องตระหนักด้วยว่า เซาวันอารมณ์ เป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกกับความคิด (Feeling and Thinking) ซึ่งความสมดุลนี้ เป็นแก่นของการจัดการเพื่อควบคุมอารมณ์ (Regulating Emotions)

การจัดการทางอารมณ์ (Regulating Emotion) หมายถึง ความรู้สึกในระดับอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นจะไม่ไปครอบครองตัวเอง ในการหาจุดสมดุลระหว่างอารมณ์กับความนึกคิดนี้ หรือการปล่อยตัวเองให้มีความรู้สึกและอารมณ์ภายในขอบเขต โดยมีให้มีอิทธิพลเหนือตัวเอง ในการปล่อยให้ตัวเองมีอารมณ์และความรู้สึกตามปกติ แต่ต้องอยู่ภายใต้การควบคุมของตนเอง และหากสามารถควบคุมตนเองได้ก็สามารถนำไปใช้ให้เกิดผลในทางบวกได้

หากเราพบว่าบ่อยครั้งที่ความคิดไม่ชัดเจน หรือแสดงความรู้สึกอารมณ์ไปโดยไม่คำนึงถึงผู้อื่นน่าจะลองผ่อนคลายด้วยวิธี Progress Muscle Relaxation ซึ่งเป็นระบบการผ่อนคลายกล้ามเนื้อใช้เวลาฝึก 20 นาที

1. หาสถานที่เงียบสงบและสะดวกสบาย
2. นั่งหรือนอนก็ได้

3. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หน้าผาก คอ ไหล่ กล้ามแขน กล้ามอก กล้ามท้อง บริเวณบั้นท้าย ต้นขา น่อง และนิ้วเท้า
4. เกร็งกล้ามเนื้อแต่ละส่วนอย่างไรและแรง แต่อย่าเกร็งมากเกินไป นับ 1 ถึง 10
5. ปลดปล่อยเพื่อคลายกล้ามเนื้อ
6. ทิ้งช่วงการฝึกนาน 30 นาที

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นิรดา อุดุลยพิเชษฐ์ (2542) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ พบว่าหลังจากที่กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แล้ว กลุ่มที่มีคะแนนเชาวน์อารมณ์อยู่ในระดับปานกลางและต่ำ มีคะแนนเชาวน์อารมณ์ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

เลขา ปิยะอัจฉริยะ (2542) ได้เขียนบทความสนับสนุนการใช้กิจกรรมนันทนาการในการพัฒนาทักษะทางด้านอารมณ์ ว่า กิจกรรมการเล่นผ่อนคลายความเครียดเป็นสิ่งจำเป็นโดยเฉพาะเพื่อตอบรับกระแสสังคมยุคปัจจุบันและระบบการศึกษามุ่งให้ผู้เรียนมีความฉลาดทางอารมณ์

สมบัติ กาญจนกิจ (2541) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวโน้มการพัฒนาเยาวชนในศตวรรษแรกของศตวรรษที่ 21 พบว่าคุณลักษณะของเยาวชนที่พึงประสงค์ในอนาคตมีลักษณะดังนี้

1 คุณลักษณะการเป็นคนดี

- ชยัน อุดทน อุดออม และประหยัด
- การควบคุมตนเอง
- มีความรับผิดชอบ
- การช่วยเหลือผู้อื่น เสียสละ
- การทำงานร่วมกับผู้อื่น
- รู้จักผู้อื่นและตนเอง

2 คุณลักษณะการเป็นคนมีความรู้

- ทักษะการเรียนรู้
- ทักษะการคิด

- ทักษะการสื่อสาร
- ทักษะการจัดการ
- ทักษะการแก้ปัญหา
- ทักษะโลกทัศน์ วิสัยทัศน์

3 คุณลักษณะการเป็นคนมีสุขภาพกายและจิตดี

- ด้านส่งเสริมสุขภาพจิต
- ด้านส่งเสริมสุขภาพสังคม
- ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพ

ซึ่งตามการพัฒนาคุณลักษณะดังกล่าว ผู้วิจัยได้เสนอ มาตรการระดับองค์กร ว่าควรมีการจัดกิจกรรมนันทนาการทั้งในระดับตำบลหรือศูนย์เยาวชนท้องถิ่น เพื่อเป็นการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของเยาวชน และสร้างสายสัมพันธ์ในครอบครัว

ดอร์ดาห์ (Dawdah,2000) ได้ทำการสำรวจชาวอาร์เมเนียของกลุ่มเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำพบว่า กลุ่มเยาวชนดังกล่าวมีคะแนนชาวอาร์เมเนียดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

คัลป์ (Culp,1998) ได้ทำการวิจัยเรื่อง วัยรุ่นสาวกับนันทนาการกลางแจ้ง กรณีศึกษาเรื่อง ความรู้สึกและผลกระทบจากโปรแกรมนันทนาการ พบว่าในกลุ่มเด็กวัยรุ่น กิจกรรมนันทนาการให้ผลต่อความเป็นครอบครัวและความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันแต่ไม่ส่งเสริมความรู้สึกทางด้านการเป็นผู้นำ มากเท่ากับกลุ่มวัยรุ่นกลางคน

บอลลิน (Bollin,1998) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การจัดโปรแกรมนันทนาการเฉพาะบ้านแบบอิสระ โดยได้ใช้โปรแกรมนันทนาการ เป็นเวลา 6 สัปดาห์กับชายวัย 89 ปีซึ่งเป็นโรคเครียดกับอาการซึมเศร้า ลักษณะของโปรแกรมจะมีการยืดหยุ่นตามความต้องการของผู้ใช้โปรแกรม ผลการวิจัยพบว่าโรคเครียดกับอาการซึมเศร้าได้ลดลงหลังจากทำการวิจัยในสัปดาห์ที่ 8

เบเคนแดม(Bakendam,1997) ได้ทำการวิจัยเรื่องมิติของชาวอาร์เมเนีย โดยได้ทำการวิจัยภายใต้สถานการณ์ที่มีกฎเกณฑ์และไร้กฎเกณฑ์ พบว่าภายใต้สถานการณ์ที่มีกฎเกณฑ์ความสามารถทางชาวอาร์เมเนียอื่นประกอบไปด้วยการเข้าใจตนเองและรับรู้อารมณ์ของตนเองนั้นอยู่ในเกณฑ์ดี แต่ในทางตรงกันข้ามในสถานการณ์เดียวกัน ชั้นของการจัดการความสัมพันธ์ระหว่างผู้อื่นอยู่ในเกณฑ์ต่ำ

ลอรัราห์(Laura,1998) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาเชาวน์อารมณ์รายบุคคล โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อที่จะ ใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์เป็นรายบุคคล และพัฒนาหลักการเหตุผลของกลุ่มทดลอง พบว่า พัฒนาการความสามารถทางอารมณ์เป็นรายบุคคล เมื่อเปรียบเทียบกับกรกระทำเป็นกลุ่มแล้วให้ผลที่ได้น้อยกว่า

โธมัส พอล (Paul,1999) ได้ทำการวิจัยเรื่อง เชาวน์อารมณ์ การพัฒนาโดยผ่านการสอนตามโครงสร้างพื้นฐานของอารมณ์ ตามโครงสร้างของทฤษฎีของ โกลแมน ที่ระบุโครงสร้างอารมณ์ออกเป็น 4 ประเด็น คือ รับรู้อารมณ์ตนเอง เข้าใจอารมณ์ตนเอง ผู้อื่น และรักษาความสัมพันธ์ พบว่าการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ตามโครงสร้างดังกล่าว จะก่อให้เกิดพัฒนาการในกลุ่มประชากร ตามลำดับ

เพลลิเทลี (Pellitteri ,1999) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่าง เชาวน์อารมณ์ ทักษะพิสัย และ กลไกการต้าน เครื่องมือที่ใช้วัดเชาวน์อารมณ์ เป็นของ เมเยอร์ คาร์รูสโซ และ ซาโลเวย์ เป็นแบบสอบถาม กลุ่มประชากร เป็นนักเรียนระดับวิทยาลัยจำนวน 107 คน จาก คอเคเซียน และ กลุ่มอเมริกัน-แอฟริกา และกลุ่มเด็กก้าวร้าว พบว่า เชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์โดยตรงกับทักษะพิสัย แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับ กลไกการต่อต้าน

ฟ็อก (Fox,2000)ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ของเชาวน์อารมณ์ เชาวน์ทางทักษะเชาวน์ทั่วไป และลักษณะนิสัย พบว่า ในการแยกการวิเคราะห์ออกเป็น 3 ประเด็น ความเห็นอกเห็นใจ การแสดงออกของอารมณ์ และการนำเสนอตนเอง ซึ่งทดสอบด้วยแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์แบบเชิงลึก เชาวน์อารมณ์มีผลโดยตรงตามลักษณะนิสัยหรืออีกนัยหนึ่งกล่าวได้ว่า การมีองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ที่ครบถ้วนจะทำให้การปรากฏของลักษณะนิสัยออกมาในทางบวก

นอร์ด (Nord,1998) ได้ทำการวิจัยถึงผลของการจัดนันทนาการประเภทชมธรรมชาติ จากกลุ่มตัวอย่าง 600 คน ที่รัฐเพนซิลวาเนีย พบว่าการพัฒนาทางด้านอารมณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการตอบสนองต่อปฏิกิริยาทางด้านลบลดลง

สจวร์ท (Stewart, 1999) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมเน้นทนาการกลางแจ้ง โดยได้ใช้แบบสอบถามกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมของอุทยานแห่งชาติ พบว่าร้อยละ 84 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการผ่อนคลายทางด้านอารมณ์ที่ตึงเครียด



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อการศึกษาและเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยซึ่งเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคปลายปีการศึกษา 2543

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษาจำนวน 45 คน ที่ลงทะเบียนเรียนวิชานันทนาการชั้นนำ ในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2543 ของสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงแล้วให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมด้วยความสมัครใจ จำนวน 45 คน เพื่อแบ่งเป็น 3 กลุ่มดังนี้

1. กลุ่มควบคุม ได้แก่ กลุ่มนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนวิชานันทนาการชั้นนำตามปกติ จำนวน 15 คน
2. กลุ่มทดลอง 1 ได้แก่ กลุ่มที่เข้าร่วมตามโปรแกรมนันทนาการ 1 ที่ผู้วิจัยจัดขึ้นให้จำนวน 15 คน
3. กลุ่มทดลอง 2 ได้แก่ กลุ่มที่เข้าร่วมตามโปรแกรมนันทนาการ 2 ที่ผู้วิจัยจัดขึ้นให้จำนวน 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. โปรแกรมนันทนาการ 1

เป็นกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาอารมณ์สุขของผู้เข้าร่วม กิจกรรมการละครและค่ายพักแรม (สมบัติ กาญจนกิจ, 2542) ประกอบด้วย ละครพูด ละครส่งเสริมจินตนาการ และกิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรมโดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 สัปดาห์

2. โปรแกรมเน้นหนากการ 2

เป็นกิจกรรมเน้นหนากการที่เน้นความสนุกสนาน กิจกรรมเกมกีฬา (สมบัติ กาญจนกิจ ,2542)ประกอบไปด้วย กิจกรรมเกม และกีฬาประเภททีม เซร์บอล และ วอลเลย์บอล โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 สัปดาห์

3. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เป็นแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น (r)=0.82 ด้านดี (r)=0.55 ด้านเก่ง (r)=0.67 ด้านสุข (r)=0.77 ค่าความตรง(Validity)=0.85 ด้านดี 0.53 ด้านเก่ง 0.69 ด้านสุข 0.80 โดยวัดจากผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจำนวน 10 คนและมีองค์ประกอบของเชาว์อารมณ์ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข,2543)

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.1 รู้จักอารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้

1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 เห็นใจผู้อื่น

1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น

1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 รับผิดชอบ

1.3.1 รู้จักให้/รู้จักรับ

1.3.2 รับผิดชอบ/ให้อภัย

1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง

2.1.1 รู้ศักยภาพตนเอง

2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

2.1.3 มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา

2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา

2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา

2.2.3 มีความยืดหยุ่น

2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.3.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย

3.1 ภูมิใจในตนเอง

3.1.1 เห็นคุณค่าในตนเอง

3.1.2 เชื่อมั่นในตนเอง

3.2 พึงพอใจในชีวิต

3.2.1 มองโลกในแง่ดี

3.2.2 มีอารมณ์ขัน

3.2.3 พพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 มีความสงบทางใจ

3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย

3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

การดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา บทความ งานวิจัยทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการวิจัย

2. ทำการประชาสัมพันธ์โครงการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ให้กับนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนวิชานันทนาการชั้นนำ

3. เปิดรับสมัครนิสิตที่สนใจจำนวน 45 คน ตามความสมัครใจว่าจะเข้าร่วมในโปรแกรมใด เพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมายของนันทนาการที่ให้นักศึกษาเข้าร่วมด้วยความสมัครใจและแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน

- 3.1 โปรแกรมเน้นหน้าการการละครและค่ายพักแรม จำนวน 15 คน
- 3.2 โปรแกรมเน้นหน้าการการกีฬาและเกม จำนวน 15 คน
- 3.3 กลุ่มควบคุมจำนวน 15 คน
4. กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มทำแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ ก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์เพื่อดูว่าคะแนนเฉลี่ยของเชาวน์อารมณ์ระหว่างทั้ง 3 กลุ่มไม่แตกต่างกัน แล้วบันทึกผล
5. ทำการทดลองในสัปดาห์ถัดมา รวมทั้งสิ้น 8 สัปดาห์สัปดาห์ละ 3 วันวันละ 2 ชั่วโมง โดยเริ่มการทดลองประมาณกลางเดือนพฤศจิกายน สิ้นสุด กลางเดือนมกราคม

แผนหลักในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง

ระยะเวลา 16.30 น. ถึง 18.30 น.

- 17.00 น. เริ่มกิจกรรมด้วยการพูดถึงภาพรวมของกิจกรรมในครั้งนั้นๆ และแนะนำวิทยากรโดยผู้วิจัย
- 17.15 น. เริ่มกิจกรรมในแต่ละครั้ง
- 17.45 น. พักรับประทานของว่าง
- 18.15 น. สิ้นสุดกิจกรรมและสรุปถึงประโยชน์ของกิจกรรมที่ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยวิทยากรและผู้วิจัย

6. ภายหลังจากสัปดาห์ที่ 8 ให้กลุ่มตัวอย่างประชากรทำการประเมินเชาวน์อารมณ์ ด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ทั้ง 3 กลุ่มอีกครั้ง (Post-Test) แล้วบันทึกผล รัตนา ศิริพานิช (2533) กล่าวว่า ระยะเวลาในการประเมินเพื่อดูการพัฒนา ควรจะทิ้งระยะเวลาห่าง 5-6 สัปดาห์นับจากสัปดาห์แรก เพราะหากน้อยกว่าจะเป็นผลต่อความน่าเชื่อถือของผลการประเมิน เพราะผู้ตอบอาจจะจำข้อคำถามได้

7. นำข้อมูลทั้งหมดไปวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติด้วยการหาค่าเฉลี่ย \bar{X} ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางสถิติ (One-Way Analysis of Anova)

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อรวบรวมข้อมูลได้แล้ว ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป (SPSS For Windows Version 7.5) ดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลแต่ละรายการมาหาค่าเฉลี่ย \bar{X} และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แต่ละรายการ
2. ใช้ค่า “ที” (t-test) เปรียบเทียบผล ก่อนการทดลอง และ หลังการทดลอง (หลังสัปดาห์ที่ 8) ของระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
3. เปรียบเทียบ เซวอร์อาร์มณัภายในของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง 1 และ 2 ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง(หลังสัปดาห์ที่ 8) โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบ ANOVA และหากพบความแตกต่างจึงนำมาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของ TURKEY

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้ค่าสถิติดังนี้

1. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (t-test)
3. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Anova)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเซาว์นอารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 4 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา นันทนาการขั้นนำ (Introduction to Recreation) จำนวน 45 คน ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กลุ่มทดลองที่ 1 เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ การละครและค่ายพักแรม จำนวน 15 คน กลุ่มทดลองที่ 2 เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ การกีฬาและเกม จำนวน 15 คน กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน โดยใช้แบบประเมินเซาว์นอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543) ซึ่งทำการวิจัยตั้งแต่เดือน พฤศจิกายน 2543 ถึงเดือนมกราคม 2544 รวม 8 สัปดาห์ แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้โปรแกรม SPSS/PC+ (Statistical Package for the Social Science/PC+) ได้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในเรื่องต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเซาว์นอารมณ์ ระหว่าง กลุ่มทดลอง 1 (โปรแกรมนันทนาการ การละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลอง 2 (โปรแกรมนันทนาการ การกีฬาและเกม) และ กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ส่วนที่ 2 ผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลอง 1 (โปรแกรมการละครและค่ายพักแรม) ที่มีต่อการพัฒนาเซาว์นอารมณ์ ระหว่างก่อนการทดลองและหลัง 8 สัปดาห์

ส่วนที่ 3 ผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลอง 2 (โปรแกรมนันทนาการ การกีฬาและเกม) ที่มีต่อการพัฒนาเซาว์นอารมณ์ ระหว่างก่อนการทดลองและหลัง 8 สัปดาห์

ส่วนที่ 4 ผลของคะแนนเฉลี่ยเซาว์นอารมณ์ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดสอบ

ส่วนที่ 5 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาเซาว์นอารมณ์ ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) กับกลุ่มทดลอง 2 (โปรแกรมการกีฬาและเกม) หลัง 8 สัปดาห์

ส่วนที่ 6 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาเซาว์นอารมณ์ ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 (โปรแกรมนันทนาการการละคร ค่ายพักแรม) และกลุ่มควบคุม หลัง 8 สัปดาห์

ส่วนที่ 7 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาเซาว์นอารมณ์ ระหว่างกลุ่มทดลอง 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม หลัง 8 สัปดาห์

ส่วนที่ 8 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ระหว่าง กลุ่มทดลอง 1 (โปรแกรมเน้นทนาการ การละครและค่ายพักแรม) กับ กลุ่มทดลอง 2 (โปรแกรมเน้นทนาการ การกีฬาและเกม) และ กลุ่มควบคุม หลัง 8 สัปดาห์

ส่วนที่ 9 ตารางแสดงคะแนนเฉลี่ยเชาวน์อารมณ์ในแต่ละด้านระหว่างก่อนการทดลอง และหลัง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทนาการการละครและค่ายพักแรม)กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม)และกลุ่มควบคุม



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของเซาว์นอารมณ์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทางการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเซาว์นอารมณ์ด้านการควบคุมตนเองก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทางการการละครและค่ายพักแรม) (\bar{X}_1) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม) (\bar{X}_2) และกลุ่มควบคุม (\bar{X}_3)

ด้านของเซาว์นอารมณ์	\bar{X}_1	\bar{X}_2	\bar{X}_3
ควบคุมตนเอง	18.2	18.73	19

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย (X) ของเซาว์นอารมณ์ด้านการควบคุมตนเองก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทางการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	4.977	2.488	0.455
ภายในกลุ่ม	42	229.333	5.46	
รวม	44	234.311		

$p > .05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$)

จากตาราง เมื่อเปรียบเทียบค่า F ที่คำนวณได้ ($F = 0.455$) กับค่า F จากตารางที่ระดับความมีนัยสำคัญ $.05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$) พบว่าค่า F ที่คำนวณได้น้อยกว่าค่า F จากตาราง แสดงว่าค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของคะแนนเซาว์นอารมณ์ ด้านการควบคุมตนเอง ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทางการการละคร) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านการเห็นใจผู้อื่นก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) (\bar{X}_1) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) (\bar{X}_2) และกลุ่มควบคุม (\bar{X}_3)

ด้านของชาวน์อารมณ์	\bar{X}_1	\bar{X}_2	\bar{X}_3
เห็นใจผู้อื่น	18.47	19.6	19.13

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของคะแนนชาวน์อารมณ์ด้านการเห็นใจผู้อื่น ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	9.733	4.866	1.128
ภายในกลุ่ม	42	181.066	4.311	
รวม	44	190.8		

$p > .05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$)

จากตาราง เมื่อเปรียบเทียบค่า F ที่คำนวณได้ ($F = 1.128$) กับค่า F จากตารางที่ระดับความมีนัยสำคัญ $.05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$) พบว่าค่า F ที่คำนวณได้น้อยกว่าค่า F จากตารางแสดงว่าค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของคะแนนชาวน์อารมณ์ ด้านการเห็นใจผู้อื่น ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านรับผิดชอบก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทนาการการละครและค่ายพักแรม) (\bar{X}_1) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม) (\bar{X}_2) และกลุ่มควบคุม (\bar{X}_3)

ด้านของชาวน์อารมณ์	\bar{X}_1	\bar{X}_2	\bar{X}_3
รับผิดชอบ	20.2	20.67	21.07

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของคะแนนชาวน์อารมณ์ด้านความรับผิดชอบ ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	5.6444	2.822	0.982
ภายในกลุ่ม	42	120.666	2.873	
รวม	44	126.311		

$p > .05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$)

จากตาราง เมื่อเปรียบเทียบค่า F ที่คำนวณได้ ($F = 0.982$) กับค่า F จากตารางที่ระดับความมีนัยสำคัญ $.05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$) พบว่าค่า F ที่คำนวณได้น้อยกว่าค่า F จากตาราง แสดงว่าค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของคะแนนชาวน์อารมณ์ ด้านความรับผิดชอบ ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านมีแรงจูงใจก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทนาการการละครและค่ายพักแรม) (\bar{X}_1) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม) (\bar{X}_2) และกลุ่มควบคุม (\bar{X}_3)

ด้านของชาวน์อารมณ์	\bar{X}_1	\bar{X}_2	\bar{X}_3
มีแรงจูงใจ	17.67	19	18.8

ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของคะแนนชาวน์อารมณ์ด้านมีแรงจูงใจ ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	15.511	7.755	1.254
ภายในกลุ่ม	42	259.733	6.184	
รวม	44	275.244		

$p > .05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$)

จากตาราง เมื่อเปรียบเทียบค่า F ที่คำนวณได้ ($F = 1.254$) กับค่า F จากตารางที่ระดับความมีนัยสำคัญ $.05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$) พบว่าค่า F ที่คำนวณได้น้อยกว่าค่า F จากตาราง แสดงว่าค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของคะแนนชาวน์อารมณ์ ด้านมีแรงจูงใจ ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทางการการละครและค่ายพักแรม) (\bar{X}_1) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม) (\bar{X}_2) และกลุ่มควบคุม (\bar{X}_3)

ด้านของชาวน์อารมณ์	\bar{X}_1	\bar{X}_2	\bar{X}_3
ตัดสินใจและแก้ปัญหา	17	17.33	19

ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของคะแนนชาวน์อารมณ์ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทางการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	34.444	17.222	2.144
ภายในกลุ่ม	42	337.333	8.031	
รวม	44	371.777		

$p > .05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$)

จากตาราง เมื่อเปรียบเทียบค่า F ที่คำนวณได้ ($F = 2.144$) กับค่า F จากตารางที่ระดับความมีนัยสำคัญ $.05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$) พบว่าค่า F ที่คำนวณได้น้อยกว่าค่า F จากตาราง แสดงว่าค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของคะแนนชาวน์อารมณ์ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทางการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านสัมพันธภาพก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) (\bar{X}_1) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) (\bar{X}_2) และกลุ่มควบคุม (\bar{X}_3)

ด้านของชาวน์อารมณ์	\bar{X}_1	\bar{X}_2	\bar{X}_3
สัมพันธภาพ	17.73	18.47	18.8

ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (X) ของคะแนนชาวน์อารมณ์ด้านสัมพันธภาพ ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	8.933	4.466	0.61
ภายในกลุ่ม	42	307.066	7.311	
รวม	44	316		

$p > .05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$)

จากตาราง เมื่อเปรียบเทียบค่า F ที่คำนวณได้ ($F = 0.61$) กับค่า F จากตารางที่ระดับความมีนัยสำคัญ $.05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$) พบว่าค่า F ที่คำนวณได้น้อยกว่าค่า F จากตาราง แสดงว่าค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของคะแนนชาวน์อารมณ์ ด้านสัมพันธภาพ ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 13 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านภูมิใจตนเองก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทนาการการละครและค่ายพักแรม) (\bar{X}_1) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม) (\bar{X}_2) และกลุ่มควบคุม (\bar{X}_3)

ด้านของชาวน์อารมณ์	\bar{X}_1	\bar{X}_2	\bar{X}_3
ภูมิใจตนเอง	10.33	11.87	12.27

ตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของคะแนนชาวน์อารมณ์ด้านภูมิใจตนเอง ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	31.244	15.622	2.374
ภายในกลุ่ม	42	350	3.57	
รวม	44	381.244		

$p > .05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$)

จากตาราง เมื่อเปรียบเทียบค่า F ที่คำนวณได้ ($F = 2.374$) กับค่า F จากตารางที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$) พบว่าค่า F ที่คำนวณได้น้อยกว่าค่า F จากตาราง แสดงว่าค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของคะแนนชาวน์อารมณ์ ด้านภูมิใจตนเอง ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 15 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านพอใจชีวิตก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) (\bar{X}_1) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) (\bar{X}_2) และกลุ่มควบคุม (\bar{X}_3)

ด้านของชาวน์อารมณ์	\bar{X}_1	\bar{X}_2	\bar{X}_3
พอใจชีวิต	18.53	20	19.73

ตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของคะแนนชาวน์อารมณ์ด้านพอใจชีวิต ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	18.311	9.155	0.909
ภายในกลุ่ม	42	422.666	10.063	
รวม	44	440.977		

$p > .05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$)

จากตาราง เมื่อเปรียบเทียบค่า F ที่คำนวณได้ ($F = 0.909$) กับค่า F จากตารางที่ระดับความมีนัยสำคัญ $.05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$) พบว่าค่า F ที่คำนวณได้น้อยกว่าค่า F จากตาราง แสดงว่าค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของคะแนนชาวน์อารมณ์ ด้านพอใจชีวิต ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 17 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านสุขสงบทางใจก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) (\bar{X}_1) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) (\bar{X}_2) และกลุ่มควบคุม (\bar{X}_3)

ด้านของชาวน์อารมณ์	\bar{X}_1	\bar{X}_2	\bar{X}_3
สุขสงบทางใจ	18.33	19	19.33

ตารางที่ 18 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของคะแนนชาวน์อารมณ์ด้านสุขสงบทางใจ ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	7.777	3.888	0.307
ภายในกลุ่ม	42	530.666	12.634	
รวม	44	538.444		

$p > .05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$)

จากตาราง เมื่อเปรียบเทียบค่า F ที่คำนวณได้ ($F = 0.307$) กับค่า F จากตารางที่ระดับความมีนัยสำคัญ $.05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$) พบว่าค่า F ที่คำนวณได้น้อยกว่าค่า F จากตาราง แสดงว่าค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของคะแนนชาวน์อารมณ์ ด้านสุขสงบทางใจ ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

ส่วนที่ 2 ผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลอง 1 (โปรแกรม
นันทนาการการละครและค่ายพักแรม) ที่มีต่อการพัฒนาเยาวชนอารมณ์
ระหว่างก่อนการทดลองและหลัง 8 สัปดาห์

ตารางที่ 19 ผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลอง 1 (โปรแกรมนันทนาการ
การละครและค่ายพักแรม) ที่มีต่อการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ ระหว่างก่อนการ
ทดลองและหลัง 8 สัปดาห์

ด้านย่อยเยาวชนอารมณ์ ของกลุ่ม ทดลอง 1	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ค่า t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
ควบคุมตนเอง	18.2	2.62	20.6	2.06	-5.04*
เห็นใจผู้อื่น	18.47	2.77	20.27	2.12	-2.42*
รับผิดชอบ	20.2	1.86	21.47	2.36	-2.57*
มีแรงจูงใจ	17.67	2.26	19.67	1.84	-3.62*
ตัดสินใจและแก้ปัญหา	17	3.09	19.67	2.69	-3.66*
สัมพันธ์ภาพ	17.73	2.6	19.2	2.43	-2.27*
ภูมิใจตนเอง	10.33	1.91	12.13	1.92	-2.68*
พอใจชีวิต	18.53	3.38	20.93	3.01	-4.43*
สุขสงบทางใจ	18.33	2.92	19.53	3.25	-1.32

*p < .05

จากตารางที่ 19 แสดงว่า กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเยาวชนอารมณ์
ด้านการควบคุมตนเอง ก่อนการทดลองเท่ากับ 18.20 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ
2.62 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเยาวชนอารมณ์เท่ากับ 20.60 คะแนน ส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.06 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ด้าน
การควบคุมตนเอง ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ ด้านการเห็นใจผู้อื่น ก่อนการทดลองเท่ากับ
18.47 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.77 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย ของการ

พัฒนาเขาวนัอรรมณ์เท่ากับ 20.27 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.12 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเขาวนัอรรมณ์ด้านการเห็นใจผู้อื่น ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเขาวนัอรรมณ์ ด้านความรับผิดชอบ ก่อนการทดลองเท่ากับ 20.20 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.86 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเขาวนัอรรมณ์เท่ากับ 21.47 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.36 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเขาวนัอรรมณ์ด้านความรับผิดชอบ ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเขาวนัอรรมณ์ ด้านมีแรงจูงใจ ก่อนการทดลองเท่ากับ 17.67 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.26 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเขาวนัอรรมณ์เท่ากับ 19.67 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.84 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเขาวนัอรรมณ์ด้านมีแรงจูงใจ ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเขาวนัอรรมณ์ ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ก่อนการทดลองเท่ากับ 17.00 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.09 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเขาวนัอรรมณ์เท่ากับ 19.67 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.69 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเขาวนัอรรมณ์ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเขาวนัอรรมณ์ ด้านสัมพันธภาพ ก่อนการทดลองเท่ากับ 17.73 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.60 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเขาวนัอรรมณ์เท่ากับ 19.20 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.43 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเขาวนัอรรมณ์ด้านสัมพันธภาพ ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง

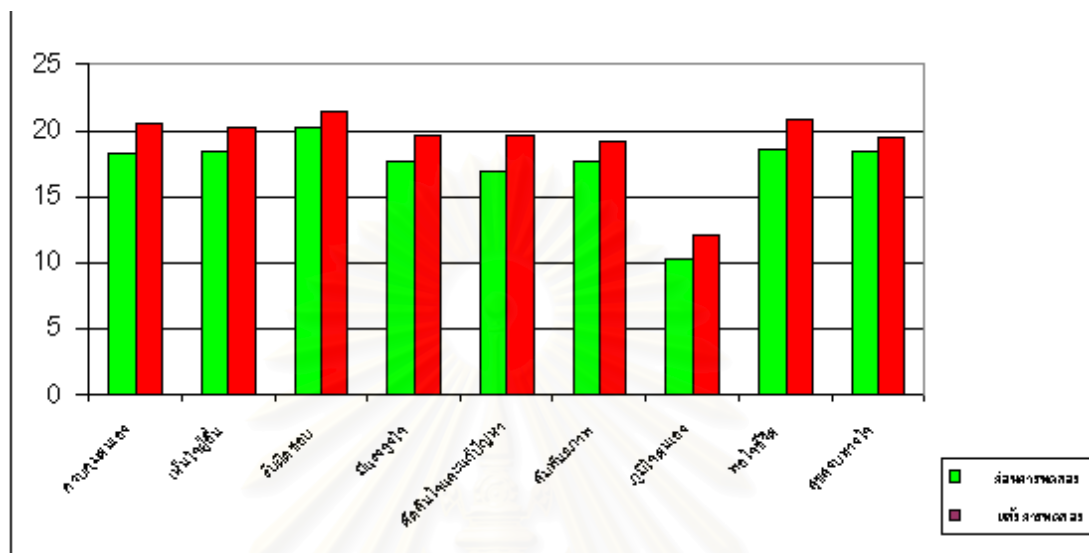
คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านภูมิใจในตนเอง ก่อนการทดลองเท่ากับ 10.33 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.91 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 12.13 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.92 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านภูมิใจในตนเอง ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านพอใจในชีวิต ก่อนการทดลองเท่ากับ 18.53 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.38 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 20.93 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.01 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านพอใจในชีวิต ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านสุขสงบทางใจ ก่อนการทดลองเท่ากับ 18.33 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.92 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 19.53 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.25 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านสุขสงบทางใจ ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภูมิที่ 1 แสดงคะแนนเฉลี่ยด้านต่างๆของเขาวน้อารมณีในกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรม
นันทนาการการละครและค่ายพักแรม) ระหว่างก่อนการทดลอง และหลัง 8 สัปดาห์



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 3 ผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลอง 2 (โปรแกรมนันทนาการ การกีฬาและเกม) ที่มีต่อการพัฒนา เชาวน์อารมณ์ ระหว่างก่อนการทดลองและหลัง 8 สัปดาห์

ตารางที่ 20 ผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการกลุ่มทดลอง 2 (โปรแกรมนันทนาการ การกีฬาและเกม) ที่มีต่อการพัฒนา เชาวน์อารมณ์ ระหว่างก่อนการทดลองและหลัง 8 สัปดาห์

ด้านย่อยชาวน์อารมณ์ ของ กลุ่มทดลอง 2	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ค่า t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
ควบคุมตนเอง	18.73	1.79	20.93	1.91	-3.85*
เห็นใจผู้อื่น	19.6	1.55	21.33	2.16	-3.39*
รับผิดชอบ	20.67	1.8	21.33	1.84	-1.73
มีแรงจูงใจ	19	3	20.2	2.91	-2.96*
ตัดสินใจและแก้ปัญหา	17.33	3.06	20	2.51	-4.93*
สัมพันธ์ภาพ	18.47	3.06	19.8	3.05	-2.29*
ภูมิใจตนเอง	11.87	1.96	12.4	2.35	-0.88
พอใจชีวิต	20	3.07	20.33	2.09	-0.45
สุขสงบทางใจ	19	4.54	21	2.73	-1.89

*p < .05

จากตารางที่ 20 แสดงว่า กลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนา เชาวน์อารมณ์ ด้านการควบคุมตนเอง ก่อนการทดลองเท่ากับ 18.73 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.79 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนา เชาวน์อารมณ์เท่ากับ 20.93 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.91 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนา เชาวน์อารมณ์ด้านการควบคุมตนเอง ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาชาวน์อารมณื ด้านเห็นใจผู้อื่น ก่อนการทดลองเท่ากับ 19.60 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.55 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาชาวน์อารมณืเท่ากับ 21.33 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.16 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาชาวน์อารมณืด้านเห็นใจผู้อื่น ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาชาวน์อารมณื ด้านความรับผิดชอบ ก่อนการทดลองเท่ากับ 20.67 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.80 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาชาวน์อารมณืเท่ากับ 21.33 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.84 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาชาวน์อารมณืด้านความรับผิดชอบ ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาชาวน์อารมณื ด้านมีแรงจูงใจ ก่อนการทดลองเท่ากับ 19.00 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.00 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาชาวน์อารมณืเท่ากับ 20.20 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.91 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาชาวน์อารมณืด้านมีแรงจูงใจ ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาชาวน์อารมณื ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ก่อนการทดลองเท่ากับ 17.33 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.06 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาชาวน์อารมณืเท่ากับ 20.00 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.51 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาชาวน์อารมณืด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาชาวน์อารมณื ด้านสัมพันธภาพ ก่อนการทดลองเท่ากับ 18.47 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.42 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนา

พัฒนาเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 19.80 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.05 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านสัมพันธภาพ ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง

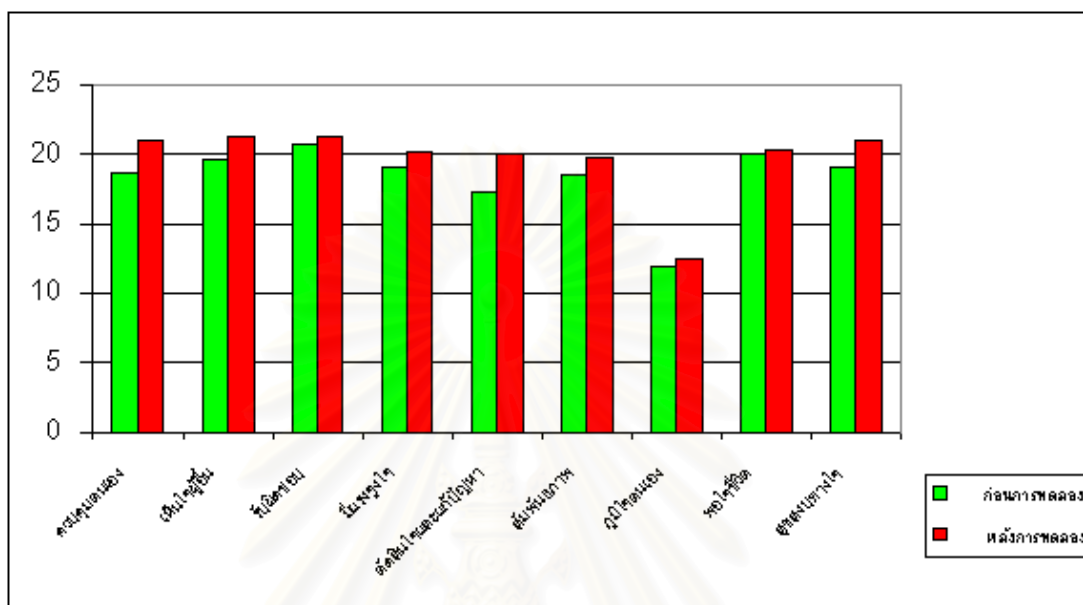
คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านภูมิปัญญาในตนเอง ก่อนการทดลองเท่ากับ 11.87 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.96 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 12.40 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.35 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านด้านภูมิปัญญาในตนเอง ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านพอใจชีวิต ก่อนการทดลองเท่ากับ 20.00 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.07 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 20.33 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.09 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านพอใจชีวิต ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านสุขสงบทางใจ ก่อนการทดลองเท่ากับ 19.00 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.54 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 21.00 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.73 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านสุขสงบทางใจ ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถาบันนวัตกรรมการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภูมิที่ 2 แสดงคะแนนเฉลี่ยด้านต่างๆของเขาวนักรวมในกุ่มทดลอง 2 (โปรแกรม
นันทนาการการกีฬาและเกม)ระหว่างก่อนการทดลอง และหลัง 8 สัปดาห์



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 4 ผลของคะแนนเฉลี่ยเซาว์นอารมณ์ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดสอบ 8 สัปดาห์

ตารางที่ 21 ผลของคะแนนเฉลี่ยเซาว์นอารมณ์ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดสอบ 8 สัปดาห์

ด้านย่อยเซาว์นอารมณ์ ของกลุ่มควบคุม	ก่อนการทดสอบ		หลังการทดสอบ		ค่า
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
ควบคุมตนเอง	19	2.51	19.2	2.62	-0.51
เห็นใจผู้อื่น	19.13	1.68	20.2	1.86	-2.87*
รับผิดชอบ	21.07	1.39	21.27	1.49	-1.15
มีแรงจูงใจ	18.8	2.11	19.33	2.13	-0.97
ตัดสินใจและแก้ปัญหา	19	2.27	19.47	2.56	-1.05
สัมพันธ์ภาพ	18.8	3.05	19.6	2.69	-2.26*
ภูมิใจตนเอง	12.27	1.79	12.47	1.85	-0.64
พอใจชีวิต	19.73	3.06	19.87	2.29	-0.19
สุขสงบทางใจ	19.33	2.97	20.33	2.53	-1.48

*p < .05

จากตารางที่ 21 แสดงว่า กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยของ เซาว์นอารมณ์ ด้านการควบคุมตนเอง ก่อนการทดลองเท่ากับ 19.00 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.51 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเซาว์นอารมณ์เท่ากับ 19.20 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.62 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเซาว์นอารมณ์ด้านการควบคุมตนเอง ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยของเซาว์นอารมณ์ ด้านเห็นใจผู้อื่น ก่อนการทดลองเท่ากับ 19.13 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.68 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเซาว์นอารมณ์เท่ากับ 20.20 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.86 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของเซาว์นอารมณ์ด้าน

เห็นใจผู้อื่น ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง

คะแนนเฉลี่ยของเขาวน้อารมณ์ ด้านรับผิตชอบ ก่อนการทดลองเท่ากับ 21.07 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.39 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยของเขาวน้อารมณ์เท่ากับ 21.27 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.49 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของเขาวน้อารมณ์ด้านรับผิตชอบ ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยของเขาวน้อารมณ์ ด้านมีแรงจูงใจ ก่อนการทดลองเท่ากับ 18.80 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.11 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยของเขาวน้อารมณ์เท่ากับ 19.33 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.13 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของเขาวน้อารมณ์ด้านมีแรงจูงใจ ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยของเขาวน้อารมณ์ ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ก่อนการทดลองเท่ากับ 19.00 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.27 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยของเขาวน้อารมณ์เท่ากับ 19.47 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.56 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของเขาวน้อารมณ์ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหาระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยของเขาวน้อารมณ์ ด้านสัมพันธภาพ ก่อนการทดลองเท่ากับ 18.80 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.05 หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของเขาวน้อารมณ์เท่ากับ 19.60 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.69 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของเขาวน้อารมณ์ด้านสัมพันธภาพ ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง

คะแนนเฉลี่ยของเขาวน้อารมณ์ ด้านภูมิใจตนเอง ก่อนการทดลองเท่ากับ 12.27 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.79 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยของเขาวน้อารมณ์เท่ากับ 12.47 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.85 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของเขาวน้อารมณ์ด้านภูมิใจตนเองระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

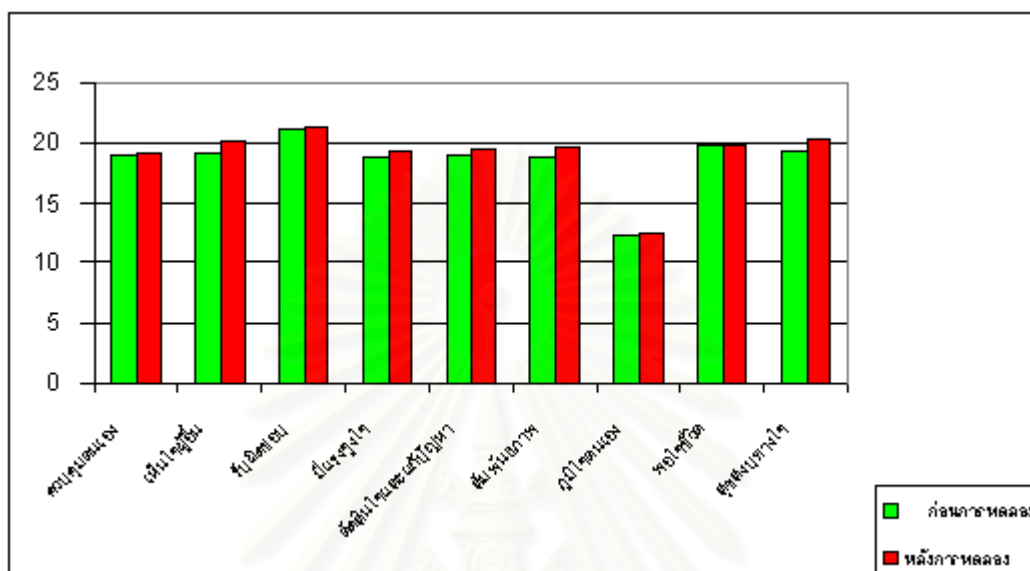
คะแนนเฉลี่ยของเขาวงกตด้านพอใจชีวิต ก่อนการทดลองเท่ากับ 19.73 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.06 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย ของเขาวงกตเท่ากับ 19.87 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.29 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของเขาวงกตด้านพอใจชีวิต ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยของเขาวงกตด้านสุขสงบทางใจ ก่อนการทดลองเท่ากับ 19.33 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.97 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยของเขาวงกตเท่ากับ 20.33 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.53 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของเขาวงกตด้านสุขสงบทางใจ ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภูมิที่ 3 แสดงคะแนนเฉลี่ยด้านต่างๆของเขาวนั้รรมณ์ของกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง และหลัง 8 สัปดาห์



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 5 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ระหว่างกลุ่มทดลอง 1(โปรแกรมเน้นทนาการการละครและค่ายพักแรม)กับกลุ่มทดลอง 2 (โปรแกรมการกีฬาและเกม) หลัง 8 สัปดาห์

ตารางที่ 22 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ระหว่างกลุ่มทดลอง 1(โปรแกรมเน้นทนาการการละครและค่ายพักแรม)กับกลุ่มทดลอง 2 (โปรแกรมการกีฬาและเกม) หลัง 8 สัปดาห์

ด้านย่อยเชาวน์อารมณ์	กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลอง ที่ 2		ค่า t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
ควบคุมตนเอง	20.6	2.06	20.93	1.9	-0.45
เห็นใจผู้อื่น	20.26	2.12	21.33	2.16	-1.36
รับผิดชอบ	21.46	2.35	21.33	1.83	0.17
มีแรงจูงใจ	19.66	1.83	20.2	2.91	-0.6
ตัดสินใจและแก้ปัญหา	19.66	2.69	20	2.51	-0.35
สัมพันธ์ภาพ	19.2	2.42	19.8	3.05	-0.59
ภูมิใจตนเอง	12.13	1.92	12.4	2.35	-0.33
พอใจชีวิต	20.93	3.01	20.33	2.09	0.63
สุขสงบทางใจ	19.53	3.24	21	2.72	-1.33

จากตารางที่ 22 แสดงว่า กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านการควบคุมตนเอง เท่ากับ 20.60 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.06 กลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 20.93 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.90 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านการควบคุมตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มาตรฐานเท่ากับ 3.05 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเขาวน้อารมณด้านสัมพันธภาพ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเขาวน้อารมณ ด้านภูมิใจในตนเอง กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเขาวน้อารมณเท่ากับ 12.13 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.92 กลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเขาวน้อารมณเท่ากับ 12.4 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.35 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเขาวน้อารมณด้านภูมิใจในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเขาวน้อารมณ ด้านพอใจในชีวิต กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเขาวน้อารมณเท่ากับ 20.93 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.01 กลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเขาวน้อารมณเท่ากับ 20.33 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.09 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเขาวน้อารมณด้านพอใจในชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเขาวน้อารมณ ด้านสุขสงบทางใจ กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเขาวน้อารมณเท่ากับ 19.53 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.25 กลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเขาวน้อารมณเท่ากับ 21 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.72 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเขาวน้อารมณด้านสุขสงบทางใจ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 6 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ระหว่างกลุ่มทดลอง
1(โปรแกรมเน้นทักษะการการละครค่ายพักแรม)และกลุ่มควบคุม หลัง 8 สัปดาห์
ตารางที่ 23 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ระหว่างกลุ่มทดลอง
1(โปรแกรม เน้นทักษะการการละคร ค่ายพักแรม)และกลุ่มควบคุม หลัง 8 สัปดาห์

ด้านย่อยเชาวน์อารมณ์	กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มควบคุม		ค่า t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
ควบคุมตนเอง	20.6	2.06	19.2	2.6	1.62
เห็นใจผู้อื่น	20.26	2.12	20.2	1.85	0.09
รับผิดชอบ	21.46	2.35	21.26	1.48	0.27
มีแรงจูงใจ	19.66	1.83	19.33	2.12	0.45
ตัดสินใจและแก้ปัญหา	19.66	2.69	19.46	2.55	0.21
สัมพันธ์ภาพ	19.2	2.42	19.6	2.69	-0.43
ภูมิใจตนเอง	12.13	1.92	12.46	1.84	-0.48
พอใจชีวิต	20.93	3.01	19.86	2.29	1.09
สุขสงบทางใจ	19.53	3.24	20.33	2.52	-0.75

จากตารางที่ 23 แสดงว่า กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านการควบคุมตนเอง เท่ากับ 20.60 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.06 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 19.2 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.6 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านการควบคุมตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านการเห็นใจผู้อื่น กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 20.26 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.12 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 20.2 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.85 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านการเห็นใจผู้อื่น ระหว่าง

กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านความรับผิดชอบ กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 21.47 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.36 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 21.26 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.48 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านความรับผิดชอบ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านมีแรงจูงใจ กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 19.67 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.84 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 19.33 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.12 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านมีแรงจูงใจ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 19.67 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.69 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 19.46 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.55 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านสัมพันธภาพ กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 19.20 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.43 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 19.6 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.69 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านสัมพันธภาพ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านภูมิใจในตนเอง กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 12.13 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.92 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 12.46 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.84 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านภูมิใจในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านพอใจในชีวิต กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 20.93 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.01 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 19.86 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.29 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านพอใจในชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านสุขสงบทางใจ กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 19.53 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.25 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 20.33 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.52 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านสุขสงบทางใจ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 7 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ระหว่างกลุ่มทดลอง
2(โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม)และกลุ่มควบคุม หลัง 8 สัปดาห์
ตารางที่ 24 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ระหว่างกลุ่มทดลอง
2(โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม)และกลุ่มควบคุม หลัง 8 สัปดาห์

ด้านย่อยเชาวน์อารมณ์	กลุ่มทดลองที่ 2		กลุ่มควบคุม		ค่า t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
ควบคุมตนเอง	20.93	1.9	19.2	2.6	2.06
เห็นใจผู้อื่น	21.33	2.16	20.2	1.85	1.54
รับผิดชอบ	21.33	1.83	21.26	1.48	0.11
มีแรงจูงใจ	20.2	2.91	19.33	2.12	0.93
ตัดสินใจและแก้ปัญหา	20	2.51	19.46	2.55	0.57
สัมพันธ์ภาพ	19.8	3.05	19.6	2.69	0.19
ภูมิใจตนเอง	12.4	2.35	12.46	1.84	-0.08
พอใจชีวิต	20.33	2.09	19.86	2.29	0.58
สุขสงบทางใจ	21	2.72	20.33	2.52	0.69

จากตารางที่ 24 แสดงว่า กลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านการควบคุมตนเอง เท่ากับ 20.93 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.06 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 19.2 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.6 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านการควบคุมตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านการเห็นใจผู้อื่น กลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 21.33 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.16 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 20.2 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

เท่ากับ 1.85 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาชาวน์อารมณืด้านการเห็นใจผู้อื่น ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาชาวน์อารมณื ด้านความรับผิดชอบ กลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาชาวน์อารมณืเท่ากับ 21.33 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.83 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณืเท่ากับ 21.26 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.48 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาชาวน์อารมณืด้านความรับผิดชอบ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาชาวน์อารมณื ด้านมีแรงจูงใจ กลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาชาวน์อารมณืเท่ากับ 20.20 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.91 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณืเท่ากับ 19.33 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.12 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาชาวน์อารมณืด้านมีแรงจูงใจ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาชาวน์อารมณื ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา กลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาชาวน์อารมณืเท่ากับ 20 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.51 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณืเท่ากับ 19.46 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.55 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาชาวน์อารมณืด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาชาวน์อารมณื ด้านสัมพันธภาพ กลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาชาวน์อารมณืเท่ากับ 19.8 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.05 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณืเท่ากับ 19.6 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.69 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาชาวน์อารมณืด้านสัมพันธภาพ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 2 และควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านภูมิใจในตนเอง กลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 12.4 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.35 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 12.46 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.84 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านภูมิใจในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านพอใจในชีวิต กลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 20.33 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.09 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 19.86 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.29 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านพอใจในชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านสุขสงบทางใจ กลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 21 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.72 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเชาวน์อารมณ์เท่ากับ 20.33 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.52 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านสุขสงบทางใจ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 8 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทางการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม หลัง 8 สัปดาห์

ตารางที่ 25 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเชาวน์อารมณ์ด้านควบคุมตนเองหลัง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทางการการละครและค่ายพักแรม) (\bar{X}_1) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม) (\bar{X}_2) และกลุ่มควบคุม (\bar{X}_3)

ด้านของเชาวน์อารมณ์	\bar{X}_1	\bar{X}_2	\bar{X}_3
ควบคุมตนเอง	20.6	20.93	19.2

ตารางที่ 26 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านการควบคุมตนเอง หลัง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทางการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	25.378	12.689	2.575
ภายในกลุ่ม	42	206.933	4.927	
รวม	44	232.311		

$p > .05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$)

จากตาราง เมื่อเปรียบเทียบค่า F ที่คำนวณได้ ($F = 2.575$) กับค่า F จากตารางที่ระดับความมีนัยสำคัญ $.05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$) พบว่าค่า F ที่คำนวณได้ น้อยกว่าค่า F จากตาราง แสดงว่าค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของคะแนนการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านการควบคุมตนเอง หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 27 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาววีอาร์มณด้านเห็นใจผู้อื่นหลังหลัง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทนาการการละครและค่ายพักแรม) (\bar{X}_1) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม) (\bar{X}_2) และกลุ่มควบคุม (\bar{X}_3)

ด้านของชาววีอาร์มณ	\bar{X}_1	\bar{X}_2	\bar{X}_3
เห็นใจผู้อื่น	20.27	21.33	20.2

ตารางที่ 28 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ของการพัฒนาชาววีอาร์มณด้านการเห็นใจผู้อื่น หลัง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	12.133	6.067	1.442
ภายในกลุ่ม	42	176.667	4.206	
รวม	44	188.8		

$p > .05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$)

จากตาราง เมื่อเปรียบเทียบค่า F ที่คำนวณได้ ($F = 1.442$) กับค่า F จากตารางที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$) พบว่าค่า F ที่คำนวณได้ น้อยกว่าค่า F จากตาราง แสดงว่าค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของคะแนนการพัฒนาชาววีอาร์มณ ด้านการเห็นใจผู้อื่น หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 29 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวไร่ชาวนาธรรม์ด้านรับผิดชอบหลัง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทางการการละครและค่ายพักแรม) (\bar{X}_1) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม) (\bar{X}_2) และกลุ่มควบคุม (\bar{X}_3)

ด้านของชาวไร่ชาวนาธรรม์	\bar{X}_1	\bar{X}_2	\bar{X}_3
รับผิดชอบ	21.47	21.33	21.27

ตารางที่ 30 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ของการพัฒนาชาวไร่ชาวนาธรรม์ด้านความรับผิดชอบ หลัง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทางการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	0.311	0.156	0.042
ภายในกลุ่ม	42	156	3.714	
รวม	44	156.311		

$p > .05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$)

จากตาราง เมื่อเปรียบเทียบค่า F ที่คำนวณได้ ($F = 0.042$) กับค่า F จากตารางที่ระดับความมีนัยสำคัญ $.05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$) พบว่าค่า F ที่คำนวณได้ น้อยกว่าค่า F จากตาราง แสดงว่าค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของคะแนนการพัฒนาชาวไร่ชาวนาธรรม์ ด้านความรับผิดชอบ หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 31 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านมีแรงจูงใจหลัง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทนาการการละครและค่ายพักแรม) (\bar{X}_1) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม) (\bar{X}_2) และกลุ่มควบคุม (\bar{X}_3)

ด้านของชาวน์อารมณ์	\bar{X}_1	\bar{X}_2	\bar{X}_3
มีแรงจูงใจ	19.67	20.2	19.33

ตารางที่ 32 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ของการพัฒนาชาวน์อารมณ์ด้านมีแรงจูงใจ หลัง 8 สัปดาห์ ระหว่างระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	5.733	2.867	0.526
ภายในกลุ่ม	42	229.067	5.454	
รวม	44	234.8		

$p > .05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$)

จากตาราง เมื่อเปรียบเทียบค่า F ที่คำนวณได้ ($F = 0.526$) กับค่า F จากตารางที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$) พบว่าค่า F ที่คำนวณได้ น้อยกว่าค่า F จากตาราง แสดงว่าค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของคะแนนการพัฒนาชาวน์อารมณ์ ด้านมีแรงจูงใจ หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 33 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวไร่ชาวนาธรรม์ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหาหลัง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทางการการละครและค่ายพักแรม) (\bar{X}_1) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม) (\bar{X}_2) และกลุ่มควบคุม (\bar{X}_3)

ด้านของชาวไร่ชาวนาธรรม์	\bar{X}_1	\bar{X}_2	\bar{X}_3
ตัดสินใจและแก้ปัญหา	19.67	20	19.47

ตารางที่ 34 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ของการพัฒนาชาวไร่ชาวนาธรรม์ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา หลัง 8 สัปดาห์ ระหว่างระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทางการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	2.178	1.089	0.163
ภายในกลุ่ม	42	281.067	6.692	
รวม	44	283.244		

$p > .05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$)

จากตาราง เมื่อเปรียบเทียบค่า F ที่คำนวณได้ ($F = 0.163$) กับค่า F จากตารางที่ระดับความมีนัยสำคัญ $.05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$) พบว่าค่า F ที่คำนวณได้ น้อยกว่าค่า F จากตาราง แสดงว่าค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของคะแนนการพัฒนาชาวไร่ชาวนาธรรม์ ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 35 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวไร่ชาวนาอรรณด้านสัมพันธภาพหลัง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทางการการละครและค่ายพักแรม) (\bar{X}_1) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม) (\bar{X}_2) และกลุ่มควบคุม (\bar{X}_3)

ด้านของชาวไร่ชาวนาอรรณ	\bar{X}_1	\bar{X}_2	\bar{X}_3
สัมพันธภาพ	19.2	19.8	19.6

ตารางที่ 36 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ของการพัฒนาชาวไร่ชาวนาอรรณด้านสัมพันธภาพ หลัง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทางการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	2800	1.4	0.187
ภายในกลุ่ม	42	314.4	7.486	
รวม	44	317.2		

$p > .05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$)

จากตาราง เมื่อเปรียบเทียบค่า F ที่คำนวณได้ ($F = 0.187$) กับค่า F จากตารางที่ระดับความมีนัยสำคัญ $.05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$) พบว่าค่า F ที่คำนวณได้ น้อยกว่าค่า F จากตาราง แสดงว่าค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของคะแนนการพัฒนาชาวไร่ชาวนาอรรณ ด้านสัมพันธภาพ หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 37 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวไร่ชาวนาธรรม์ด้านภูมิใจตนเองหลัง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทนาการการละครและค่ายพักแรม) (X1) กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม (X2) และกลุ่มควบคุม (X3)

ด้านของชาวไร่ชาวนาธรรม์	\bar{X}_1	\bar{X}_2	\bar{X}_3
ภูมิใจตนเอง	12.13	12.4	12.47

ตารางที่ 38 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ของคะแนน การพัฒนาชาวไร่ชาวนาธรรม์ด้านภูมิใจตนเอง หลัง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรม เน้นทนาการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	0.933	0.467	0.111
ภายในกลุ่ม	42	177.067	4.216	
รวม	44	178		

$p > .05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$)

จากตาราง เมื่อเปรียบเทียบค่า F ที่คำนวณได้ ($F = 0.111$) กับค่า F จากตารางที่ระดับ ความมีนัยสำคัญ $.05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$) พบว่าค่า F ที่คำนวณได้ น้อยกว่าค่า F จากตาราง แสดงว่าค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของคะแนนการพัฒนาชาวไร่ชาวนาธรรม์ ด้านภูมิใจตนเอง หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 39 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาวไร่ชาวนาธรรมดานด้านพอใจชีวิตหลัง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมเน้นทางการการละครและค่ายพักแรม (\bar{X}_1) กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม (\bar{X}_2) และกลุ่มควบคุม (\bar{X}_3)

ด้านของชาวไร่ชาวนาธรรมดาน	\bar{X}_1	\bar{X}_2	\bar{X}_3
พอใจชีวิต	20.93	20.33	19.87

ตารางที่ 40 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ของการพัฒนาชาวไร่ชาวนาธรรมดานด้านพอใจชีวิต หลัง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทางการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	8.578	4.289	0.688
ภายในกลุ่ม	42	262.2	6.238	
รวม	44	270.578		

$p > .05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$)

จากตาราง เมื่อเปรียบเทียบค่า F ที่คำนวณได้ ($F = 0.688$) กับค่า F จากตารางที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$) พบว่าค่า F ที่คำนวณได้ น้อยกว่าค่า F จากตาราง แสดงว่าค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของคะแนนการพัฒนาชาวไร่ชาวนาธรรมดานด้านพอใจชีวิต หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 41 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยชาววีอาร์มณิศด้านสุขสงบทางใจหลัง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) (\bar{X}_1) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) (\bar{X}_2) และกลุ่มควบคุม (\bar{X}_3)

ด้านของชาววีอาร์มณิศ	\bar{X}_1	\bar{X}_2	\bar{X}_3
สุขสงบทางใจ	19.53	21	20.33

ตารางที่ 42 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ของการพัฒนาชาววีอาร์มณิศด้านสุขสงบทางใจ หลัง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	16.178	8.089	0.996
ภายในกลุ่ม	42	341.067	8.121	
รวม	44	357.244		

$p > .05$ ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$)

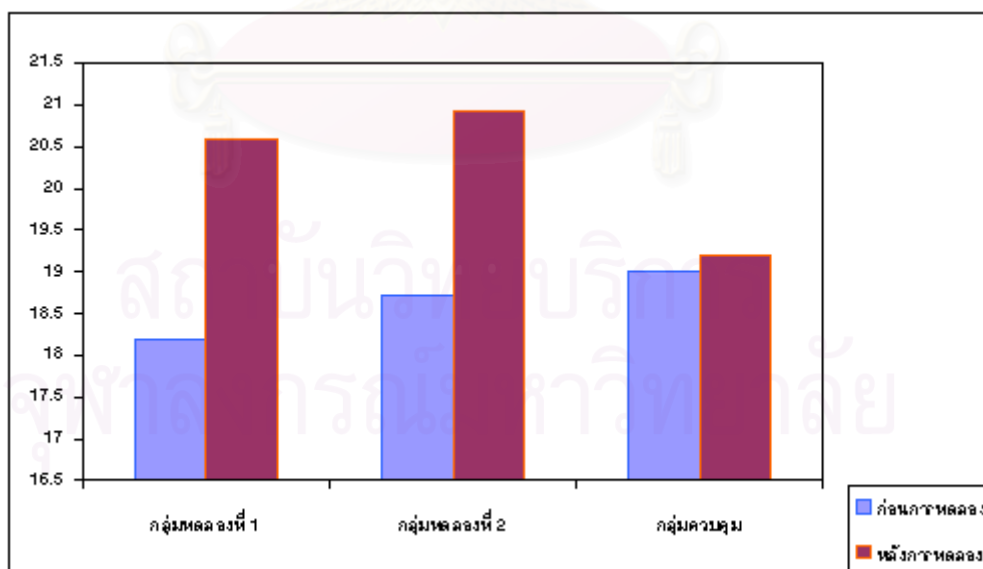
จากตาราง เมื่อเปรียบเทียบค่า F ที่คำนวณได้ ($F = 0.996$) กับค่า F จากตารางที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 ($F_{.05}(2, 42) = 3.23$) พบว่าค่า F ที่คำนวณได้ น้อยกว่าค่า F จากตาราง แสดงว่าค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของคะแนนการพัฒนาชาววีอาร์มณิศ ด้านสุขสงบทางใจ หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

ส่วนที่ 9 ตารางแสดงคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ในแต่ละด้านระหว่างก่อนการทดลอง และหลัง 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและ ค่ายพักแรม) กลุ่มการทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 43 ตารางแสดงคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านควบคุมตนเองระหว่างก่อนการ ทดลองและหลัง 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการ ละครและค่ายพักแรม) กลุ่มการทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬา และเกม)และกลุ่มควบคุม

ควบคุมตนเอง	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2	กลุ่มควบคุม
ก่อนการทดลอง	18.2	18.73	19
หลังการทดลอง	20.6	20.93	19.2

กราฟที่ 4 แสดงคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านควบคุมตนเองระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและ ค่ายพักแรม) กลุ่มการทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม

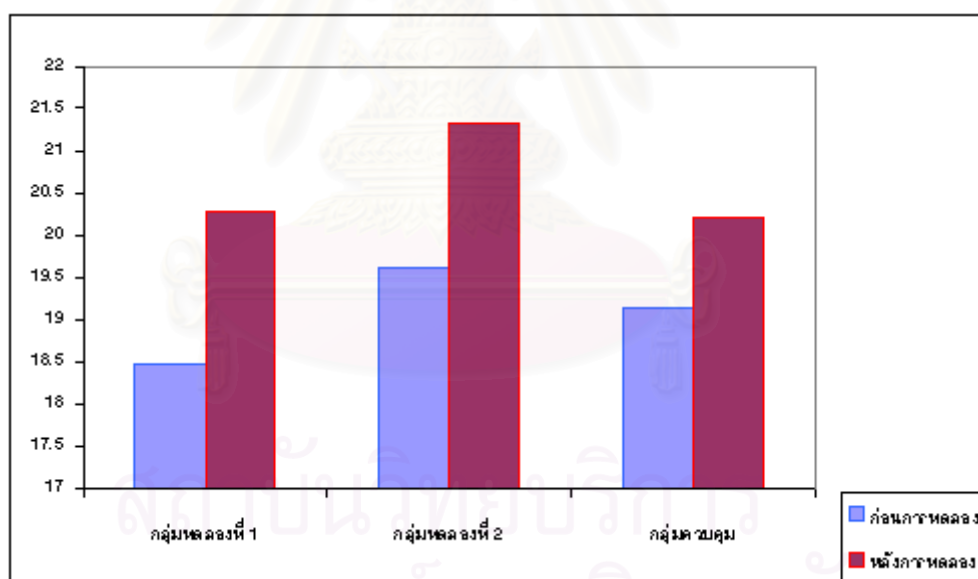


จากกราฟพบว่าคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านควบคุมตนเองของกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 มี การพัฒนาขึ้น มากกว่ากลุ่มควบคุม หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8

ตารางที่ 44 ตารางแสดงคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านเห็นใจผู้อื่นระหว่างก่อนการทดลองและหลัง 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มการทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม)และกลุ่มควบคุม

เห็นใจผู้อื่น	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2	กลุ่มควบคุม
ก่อนการทดลอง	18.47	19.6	19.13
หลังการทดลอง	20.27	21.33	20.2

กราฟที่ 5 แสดงคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านเห็นใจผู้อื่นระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มการทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม)และกลุ่มควบคุม

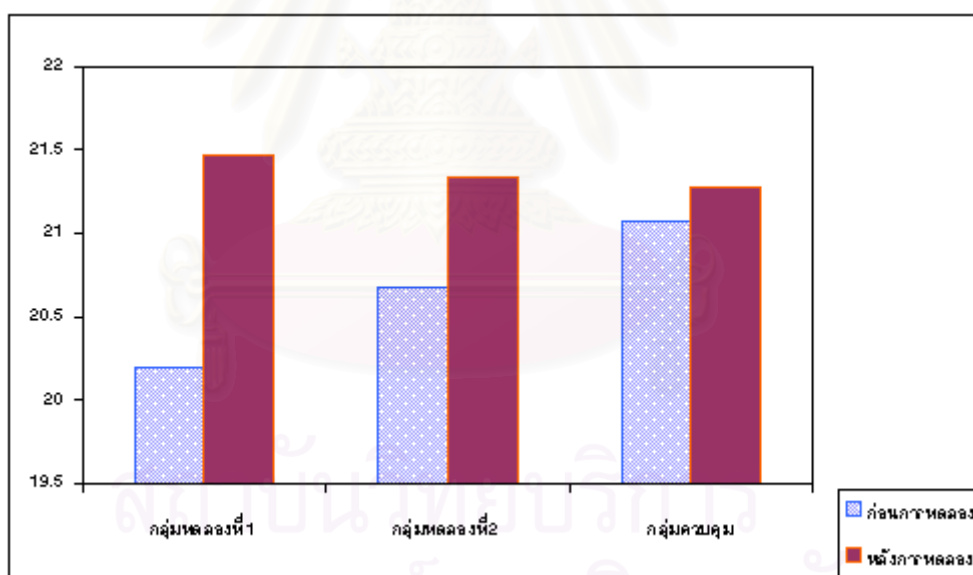


จากกราฟพบว่าคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านเห็นใจผู้อื่นของกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 มีการพัฒนาขึ้น มากกว่ากลุ่มควบคุม หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8

ตารางที่ 45 ตารางแสดงคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านรับผิดชอบระหว่างก่อนการทดลองและหลัง 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มการทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม)และกลุ่มควบคุม

รับผิดชอบ	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2	กลุ่มควบคุม
ก่อนการทดลอง	20.2	20.67	21.07
หลังการทดลอง	21.47	21.33	21.27

กราฟที่ 6 แสดงคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านรับผิดชอบระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มการทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม)และกลุ่มควบคุม

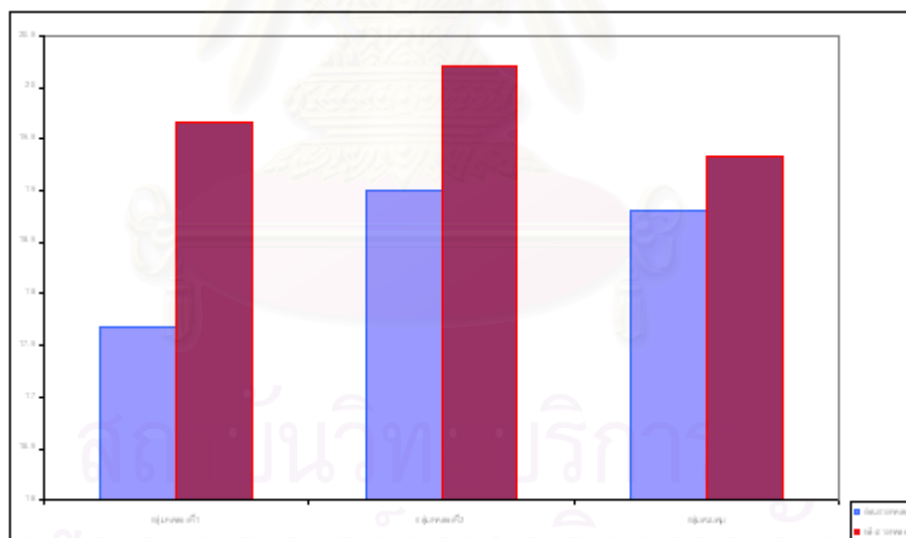


จากกราฟพบว่าคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านรับผิดชอบของกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 มีการพัฒนาขึ้น มากกว่ากลุ่มควบคุม หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8

ตารางที่ 46 ตารางแสดงคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านมีแรงจูงใจระหว่างก่อนการทดลองและหลัง 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มการทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม)และกลุ่มควบคุม

มีแรงจูงใจ	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2	กลุ่มควบคุม
ก่อนการทดลอง	17.67	19	18.8
หลังการทดลอง	19.67	20.2	19.33

กราฟที่ 7 แสดงคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านมีแรงจูงใจระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มการทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม)และกลุ่มควบคุม

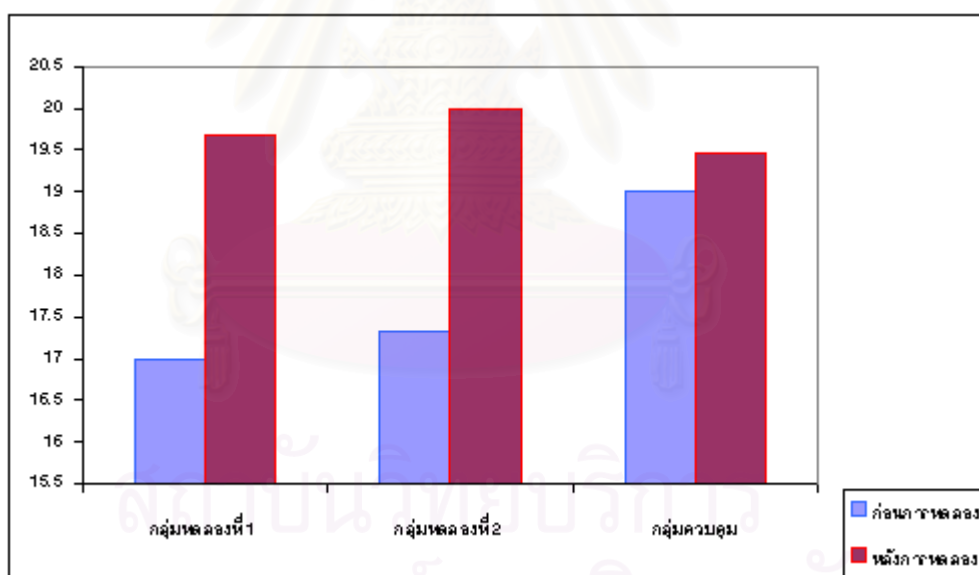


จากกราฟพบว่าคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านมีแรงจูงใจของกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 มีการพัฒนาขึ้น มากกว่ากลุ่มควบคุม หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8

ตารางที่ 47 ตารางแสดงคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหาระหว่างก่อนการทดลองและหลัง 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทางการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มการทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม)และกลุ่มควบคุม

ตัดสินใจแก้ปัญหา	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2	กลุ่มควบคุม
ก่อนการทดลอง	17	17.33	19
หลังการทดลอง	19.67	20	19.47

กราฟที่ 8 แสดงคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหาของก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมเน้นทางการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มการทดลองที่ 2 (โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม)และกลุ่มควบคุม

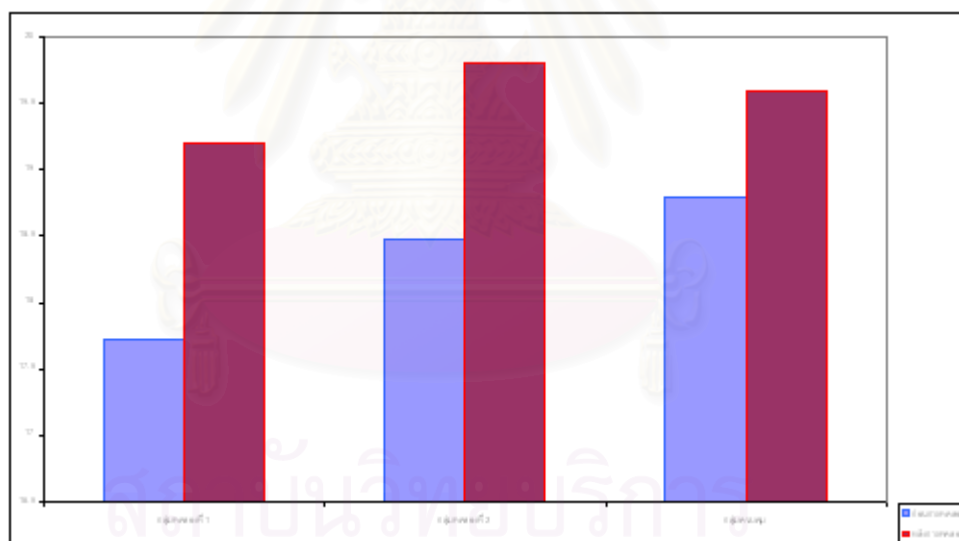


จากกราฟพบว่าคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหาของกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 มีการพัฒนาขึ้น มากกว่ากลุ่มควบคุม หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8

ตารางที่ 48 ตารางแสดงคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านสัมพันธภาพระหว่างก่อนการทดลองและหลัง 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มการทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม)และกลุ่มควบคุม

สัมพันธภาพ	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2	กลุ่มควบคุม
ก่อนการทดลอง	17.73	18.47	18.8
หลังการทดลอง	19.2	19.8	19.6

กราฟที่ 9 แสดงคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านสัมพันธภาพระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มการทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม)และกลุ่มควบคุม

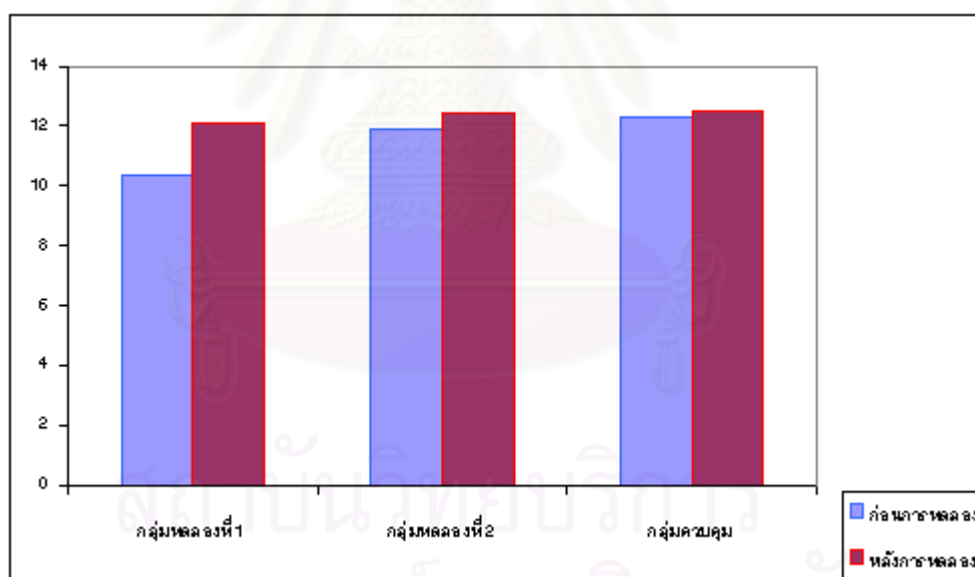


จากกราฟพบว่าคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านสัมพันธภาพของกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 มีการพัฒนาขึ้น มากกว่ากลุ่มควบคุม หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8

ตารางที่ 49 ตารางแสดงคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านภูมิใจตนเองระหว่างก่อนการทดลองและหลัง 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มการทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม)และกลุ่มควบคุม

ภูมิใจตนเอง	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2	กลุ่มควบคุม
ก่อนการทดลอง	10.33	11.87	12.27
หลังการทดลอง	12.13	12.4	12.47

กราฟที่ 10 แสดงคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านภูมิใจตนเองระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มการทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม)และกลุ่มควบคุม

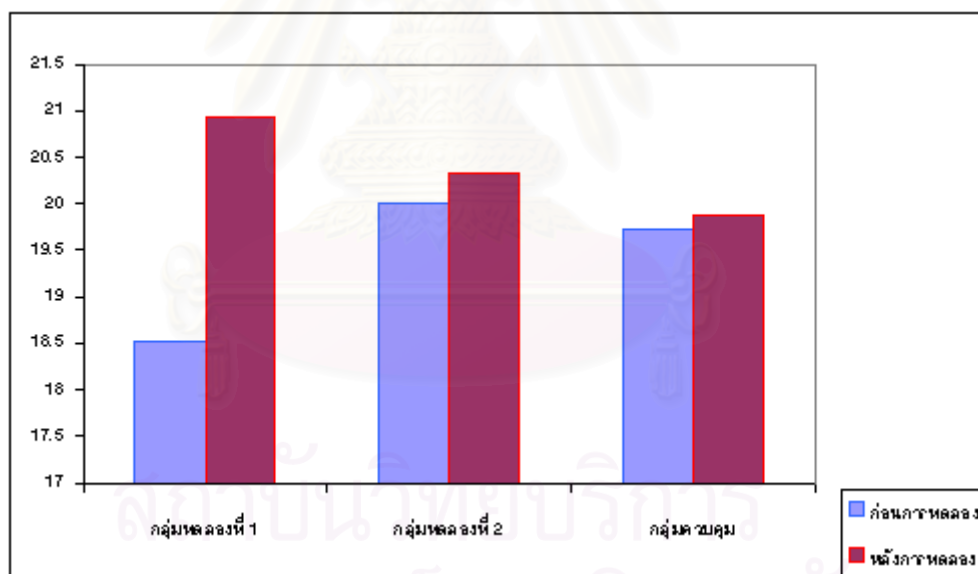


จากกราฟพบว่าคะแนนเฉลี่ยชาวน์อารมณ์ด้านภูมิใจตนเองของกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 มีการพัฒนาขึ้น มากกว่ากลุ่มควบคุม หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8

ตารางที่ 50 ตารางแสดงคะแนนเฉลี่ยเซวรณ์อารมณ์ด้านพอใจชีวิตระหว่างก่อนการทดลองและหลัง 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มการทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม)และกลุ่มควบคุม

พอใจชีวิต	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2	กลุ่มควบคุม
ก่อนการทดลอง	18.53	20	19.73
หลังการทดลอง	20.93	20.33	19.87

กราฟที่ 11 แสดงคะแนนเฉลี่ยเซวรณ์อารมณ์ด้านพอใจชีวิตระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มการทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม)และกลุ่มควบคุม

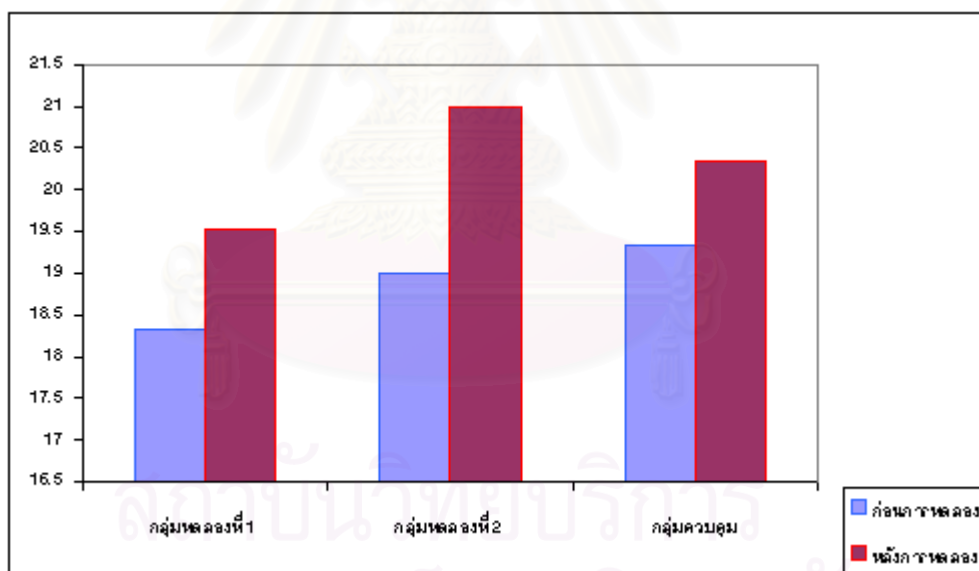


จากกราฟพบว่าคะแนนเฉลี่ยเซวรณ์อารมณ์ด้านพอใจชีวิตของกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 มีการพัฒนาขึ้น มากกว่ากลุ่มควบคุม หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8

ตารางที่ 51 ตารางแสดงคะแนนเฉลี่ยเซาว์นอารมณ์ด้านสุขสงบทางใจระหว่างก่อนการทดลองและหลัง 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มการทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม)และกลุ่มควบคุม

สุขสงบทางใจ	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2	กลุ่มควบคุม
ก่อนการทดลอง	18.33	19	19.33
หลังการทดลอง	19.53	21	20.33

กราฟที่ 12 แสดงคะแนนเฉลี่ยเซาว์นอารมณ์ด้านสุขสงบทางใจระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มการทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม



จากกราฟพบว่าคะแนนเฉลี่ยเซาว์นอารมณ์ด้านสุขสงบทางใจของกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 มีการพัฒนาขึ้น มากกว่ากลุ่มควบคุม หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเซาว์นอารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชานันทนาการขั้นนำ (Introduction to Recreation) ภาคการศึกษาปลายปีการศึกษา 2543 ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 45 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 15 คน กลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 15 คน

ดำเนินการทดลองโดย ก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ ทำการประชาสัมพันธ์ โครงการพัฒนาเซาว์นอารมณ์โดยใช้โปรแกรมนันทนาการ ให้กับนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนวิชานันทนาการขั้นนำ (Introduction to Recreation) และรับสมัครนิสิตเข้าร่วมโครงการ ในโปรแกรมนันทนาการที่ 1 โปรแกรมการละครและค่ายพักแรม โปรแกรมนันทนาการที่ 2 โปรแกรมการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ทำการประเมินเซาว์นอารมณ์ ก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ทั้ง 3 กลุ่ม โดยแบบประเมินเซาว์นอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543) จากนั้นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาเซาว์นอารมณ์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 2 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาเซาว์นอารมณ์ หลัง สัปดาห์ที่ 8 ได้ทำการประเมินเซาว์นอารมณ์ของทั้ง 3 กลุ่ม นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (X) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ทดสอบความแตกต่างระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way of Anova) หากพบความแตกต่างจึงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของ ตุ๊กกี (Turkey)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

5.1 สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. การวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย (X) ของเชาวน์อารมณ์ ก่อนทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม

1.1 คะแนนเฉลี่ยด้านการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านการควบคุมตนเอง ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

1.2 คะแนนเฉลี่ยด้านการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านการเห็นใจผู้อื่น ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

1.3 คะแนนเฉลี่ยด้านการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านความรับผิดชอบ ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

1.4 คะแนนเฉลี่ยด้านการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านมีแรงจูงใจ ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

1.5 คะแนนเฉลี่ยด้านการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

1.6 คะแนนเฉลี่ยด้านการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านสัมพันธภาพ ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

1.7 คะแนนเฉลี่ยด้านการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านภูมิใจตนเอง ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

1.8 คะแนนเฉลี่ยด้านการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านพอใจชีวิต ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

1.9 คะแนนเฉลี่ยด้านการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านสุขสงบทางใจ ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

3. ผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการ กลุ่มทดลอง 2 (การกีฬาและเกม) ที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ระหว่างก่อนการทดลองและหลัง 8 สัปดาห์

3.1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านการควบคุมตนเอง ระหว่างก่อนการทดลองและหลัง 8 สัปดาห์ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลัง 8 สัปดาห์มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง

3.2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านเห็นใจผู้อื่น ระหว่างก่อนการทดลองและหลัง 8 สัปดาห์ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลัง 8 สัปดาห์มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง

3.3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านความรับผิดชอบ ระหว่างก่อนการทดลองและหลัง 8 สัปดาห์ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.4 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านมีแรงจูงใจ ระหว่างก่อนการทดลองและหลัง 8 สัปดาห์ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลัง 8 สัปดาห์มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง

3.5 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ระหว่างก่อนการทดลองและหลัง 8 สัปดาห์ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลัง 8 สัปดาห์มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง

3.6 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านสัมพันธภาพ ระหว่างก่อนการทดลองและหลัง 8 สัปดาห์ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลัง 8 สัปดาห์มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง

3.7 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านด้านภูมิใจในตนเอง ระหว่างก่อนการทดลองและหลัง 8 สัปดาห์ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.8 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านพอใจชีวิต ระหว่างก่อนการทดลองและหลัง 8 สัปดาห์ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.9 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านสุขสงบทางใจ ระหว่างก่อนการทดลองและหลัง 8 สัปดาห์ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลของคะแนนเฉลี่ยเซาว์อารมณ์ของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดสอบ 8 สัปดาห์

4.1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของเซาว์อารมณ์ด้านการควบคุมตนเอง ก่อนและหลังการทดสอบ 8 สัปดาห์ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของเซาว์อารมณ์ด้านเห็นใจผู้อื่น ก่อนและหลังการทดสอบ 8 สัปดาห์ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลัง 8 สัปดาห์ มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง

4.3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของเซาว์อารมณ์ด้านรับผิดชอบ ก่อนและหลังการทดสอบ 8 สัปดาห์ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.4 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของเซาว์อารมณ์ด้านด้านมีแรงจูงใจ ก่อนหลังการทดสอบ 8 สัปดาห์ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.5 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของเซาว์อารมณ์ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ก่อนและหลังการทดสอบ 8 สัปดาห์ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.6 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของเซาว์อารมณ์ด้านสัมพันธภาพ ก่อนและหลังการทดสอบ 8 สัปดาห์ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลัง 8 สัปดาห์ มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง

4.7 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของเซาว์อารมณ์ด้านภูมิใจตนเองก่อนและหลังการทดสอบ 8 สัปดาห์ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.8 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของเซาว์อารมณ์ด้านพอใจชีวิต ก่อนและหลังการทดสอบ 8 สัปดาห์ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.9 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของเซาว์อารมณ์ด้านสุขสงบทางใจ ก่อนและหลังการทดสอบ 8 สัปดาห์ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ระหว่างกลุ่มทดลอง 1(โปรแกรมเน้นทางการการละครและค่ายพักแรม) กับกลุ่มทดลอง 2 (โปรแกรมการกีฬาและเกม) หลัง 8 สัปดาห์

5.1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านการควบคุมตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลอง 1(โปรแกรมเน้นทางการการละครและค่ายพักแรม)และกลุ่มทดลอง2 (โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม) พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านเห็นใจผู้อื่น ระหว่างกลุ่มทดลอง 1(โปรแกรมเน้นทางการการละครและค่ายพักแรม)และกลุ่มทดลอง2 (โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม) พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านรับผิดชอบ ระหว่างกลุ่มทดลอง 1(โปรแกรมเน้นทางการการละครและค่ายพักแรม)และกลุ่มทดลอง2 (โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม) พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.4 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านด้านมีแรงจูงใจ ระหว่างกลุ่มทดลอง 1(โปรแกรมเน้นทางการการละครและค่ายพักแรม)และกลุ่มทดลอง2 (โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม) พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.5 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านการตัดสินใจ และแก้ปัญหา ระหว่างกลุ่มทดลอง 1(โปรแกรมเน้นทางการการละครและค่ายพักแรม)และกลุ่มทดลอง 2 (โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม) พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.6 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านสัมพันธภาพ ระหว่างกลุ่มทดลอง 1(โปรแกรมเน้นทางการการละครและค่ายพักแรม)และกลุ่มทดลอง2 (โปรแกรมเน้นทางการการกีฬาและเกม) พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.7 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านภูมิใจตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลอง 1(โปรแกรมเน้นทางการการละครและค่ายพักแรม)และกลุ่มทดลอง2

(โปรแกรมสนับสนุนทางการการกีฬาและเกม) พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.8 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาชาวน์อารมณ์ด้านพอใจชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลอง 1(โปรแกรมสนับสนุนทางการการละครและค่ายพักแรม)และกลุ่มทดลอง2 (โปรแกรมสนับสนุนทางการการกีฬาและเกม) พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.9 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาชาวน์อารมณ์ด้านสุขสงบทางใจ ระหว่างกลุ่มทดลอง 1(โปรแกรมสนับสนุนทางการการละครและค่ายพักแรม)และกลุ่มทดลอง2 (โปรแกรมสนับสนุนทางการการกีฬาและเกม) พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6.การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาชาวน์อารมณ์ ระหว่างกลุ่มทดลอง 1(โปรแกรมสนับสนุนทางการการละคร ค่ายพักแรม)และกลุ่มควบคุม หลัง 8 สัปดาห์

6.1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาชาวน์อารมณ์ด้านการควบคุมตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลอง 1(โปรแกรมสนับสนุนทางการการละคร ค่ายพักแรม)และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6.2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาชาวน์อารมณ์ด้านเห็นใจผู้อื่น ระหว่างกลุ่มทดลอง 1(โปรแกรมสนับสนุนทางการการละคร ค่ายพักแรม)และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6.3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาชาวน์อารมณ์ด้านรับผิดชอบ ระหว่างกลุ่มทดลอง 1(โปรแกรมสนับสนุนทางการการละคร ค่ายพักแรม)และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6.4 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาชาวน์อารมณ์ด้านด้านมีแรงจูงใจ ระหว่างกลุ่มทดลอง 1(โปรแกรมสนับสนุนทางการการละคร ค่ายพักแรม)และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6.5 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาชาวน์อารมณ์ด้านการตัดสินใจ และแก้ปัญหา ระหว่างกลุ่มทดลอง 1(โปรแกรมสนับสนุนทางการการละคร ค่ายพักแรม)และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7.6 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านสัมพันธภาพ ระหว่างกลุ่มทดลอง 2 (โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7.7 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านภูมิใจตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลอง 2 (โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7.8 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านพอใจชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลอง 2 (โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7.9 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านสุขสงบทางใจ ระหว่างกลุ่มทดลอง 2 (โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8. การวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย (X) ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์หลังสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 (โปรแกรมเน้นทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลอง 2 (โปรแกรมเน้นทนาการการกีฬาและเกม) และกลุ่มควบคุม

8.1 คะแนนเฉลี่ยด้านการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านการควบคุมตนเอง หลังสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

8.2 คะแนนเฉลี่ยด้านการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านการเห็นใจผู้อื่น หลังสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

8.3 คะแนนเฉลี่ยด้านการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านความรับผิดชอบ หลังสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

8.4 คะแนนเฉลี่ยด้านการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านมีแรงจูงใจ หลังสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

8.5 คะแนนเฉลี่ยด้านการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา หลังสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

8.6 คะแนนเฉลี่ยด้านการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านสัมพันธภาพ หลังสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

8.7 คะแนนเฉลี่ยด้านการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ด้านภูมิใจตนเอง หลังสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

8.8 คะแนนเฉลี่ยด้านการพัฒนาเซาว์อารมณ์ ด้านพอใจชีวิต หลังสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

8.9 คะแนนเฉลี่ยด้านการพัฒนาเซาว์อารมณ์ ด้านสุขสงบทางใจ หลังสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเซาว์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. จากสมมุติฐานข้อที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเซาว์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลอง ภายหลังจากสัปดาห์ที่ 8 นั้น จากผลการวิจัยพบว่าสอดคล้องกับสมมุติฐาน โดยที่กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยเซาว์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลองกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 8 ด้านใน 9 ด้าน และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) 5 ด้านใน 9 ด้าน ซึ่งสอดคล้องกับสมบัติ กาญจนกิจ (2544) ที่ได้กล่าวถึง เป้าหมายของนันทนาการว่า เป็นการพัฒนาอารมณ์สุขอันเป็นกระบวนการที่เสริมสร้าง และพัฒนาอารมณ์สุขของบุคคลและชุมชนโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการต่างๆ เป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่าง หรือเวลาอิสระ ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ สามารถก่อความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน หรือความสงบสุขได้ ทั้งยังเป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์ การพัฒนาอารมณ์สุข จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เสี่ยงท้าทายและการซาบซึ้งกับธรรมชาติ ก่อให้เกิดความประทับใจและความภาคภูมิใจ นอกจากนี้ นันทนาการยังเป็นกระบวนการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม การช่วยพัฒนาอารมณ์ความสุข ส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของกายและจิต ความสมดุลในการแบ่งเวลาทำงาน นอกจากนี้ นันทนาการยังเป็นการลดความเครียด ความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออกเพิ่มพูนประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคม ทุกระดับวัยทุกเพศ สมบัติ กาญจนกิจ และดำรงส ดาราศักดิ์(2520) คณิต เขียววิชัย(2529)และจรินทร์ ธานีรัตน์(2528)ได้สรุปไว้ดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้คุณและชุมชนได้รับความสุขสนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

2. ช่วยย้ําให้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิตและสมรรถภาพทางกายที่ดีเกิดความสุขของชีวิต
3. ช่วยป้องกันอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเยาวชนและเด็ก การพัฒนาพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนนับเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์และเป็นกำลังคนที่มีประสิทธิภาพในอนาคต กิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆช่วยให้เด็กและเยาวชนเลือกได้ตามความสนใจ และได้ใช้เวลาว่างในการพัฒนาลักษณะนิสัยที่ไม่พึงประสงค์ได้
4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะได้เรียนรู้ในเรื่องของหน้าที่ความรับผิดชอบคุณค่าทางสังคมเสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่าจริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการรู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองที่ดีของประชาชาติ
5. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุขรวมทั้งความสนุกสนาน และความสนุกสนาน ความเครียดลดลง ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใส และช่วยส่งเสริมให้รู้จักการพัฒนาการควบคุมอารมณ์และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย
6. ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการเพื่อการบำบัด เป็นกรรมวิธีและกรรมที่จะช่วยรักษาคนป่วยทั้งทางด้านร่างกายและสุขภาพจิต เช่น งานอดิเรก ประเภทประดิษฐ์ สร้างสรรค์และช่วยส่งเสริมความหวังความคิดและการใช้เวลาว่างแก่คนป่วยซึ่งกำลังต่อสู้กับความทุกข์ทางกายหรือกิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬา นันทนาการช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย กิจกรรมนันทนาการทางสังคมช่วยสร้างขวัญกำลังใจของคนป่วย
7. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้บุคคลได้แสดงออกและละลายพฤติกรรมของกลุ่ม สร้างเสริมคุณค่าทางสังคม ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข กิจกรรมเกมกีฬาและกีฬาเพื่อการแข่งขัน และการอยู่ค่ายพักแรมซึ่งฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะลดความเห็นแก่ตัว เสริมสร้างความสามัคคีและความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

เมื่อพิจารณาในกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) พบการพัฒนาในแต่ละด้านดังนี้การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านการควบคุมตัวเอง ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 18.20 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 20.60 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านการควบคุมตนเอง พบว่าหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรม การผ่อนคลายและการแสดงบทบาทสมมติในการละคร เช่น การแสดงบทบาทสมมติโดยกำหนดสถานการณ์จำลองและเป้าหมายในการแสดงอารมณ์โกรธ ทำให้

กลุ่มทดลองรู้จักการผ่อนคลายอารมณ์ และทราบถึงผลเสียของการแสดงอารมณ์โกรธ ซึ่งสอดคล้องกับ โอนีล และคณะ (O'Neill, etc, 1981) ที่กล่าวไว้ว่า ในการแสดงบทบาทสมมติ สมาชิกจะต้องแสดงในสถานการณ์ที่สร้างขึ้นและใช้ทัศนคติ ซึ่งอาจไม่ใช่ของตนเองหรือตรงกันข้ามกับตนเอง เพื่อมุ่งให้สมาชิกได้แสดงท่าทีและเป็นประโยชน์ในการควบคุมตนเองกับสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้น และได้ตระหนักถึงบทบาทการควบคุมตนเองในชีวิตจริง นอกจากนี้ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับการศึกษาของ เออร์วิน (Irwin, 1963) ที่เสนอผลการศึกษากการใช้กิจกรรมการละครที่มีตัวพัฒนาการส่วนบุคคล ในนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยพบว่าการปรับตัวด้านส่วนบุคคลในด้านการควบคุมตนเองหลังการทดลองดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย การพัฒนาเซวรณ์อารมณ์ด้านการเห็นใจผู้อื่น พบว่าก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 18.47 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 20.27 คะแนน ซึ่งคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาเซวรณ์อารมณ์ด้านการเห็นใจผู้อื่นหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากกลุ่มทดลอง ได้เข้าร่วมกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติในการละคร เช่น การแสดงบทบาทสมมติโดยการกำหนดตัวแทนบุคคล อาทิ การเลียนแบบคนพิการ ซึ่งนอกจากกลุ่มทดลอง ต่างแสดงท่าทางของคนพิการแล้วยังจะต้องมีการกำหนดสภาพแวดล้อมขึ้นมา ทำให้เกิดความเครียด และเข้าใจถึงบทบาททางด้านจิตใจที่นอกเหนือจากบทบาททางด้านสรีระของบุคคลที่พิการ ซึ่งสอดคล้องกับ ฮอร์ช (Hauch, 1978) ที่กล่าวไว้ว่า การแสดงบทบาทสมมติในบริบทของการกำหนดตัวบุคคลขึ้นมา นั้น ผู้แสดงมีอิสระในการแสดงและคิด แต่จำเป็นต้องอยู่ภายใต้บทบาทความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่ถือเป็นตัวแทนนั้นทั้งในด้านบวกและด้านลบ นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับ ไรท์ (Wrights, 1974) ที่วิจัยเรื่องผลของการละครสร้างสรรค์เกี่ยวกับการรับรู้ของบุคคล ซึ่งมุ่งศึกษาถึงประสิทธิภาพของการใช้กิจกรรมการละครในการสร้างความเห็นอกเห็นใจ โดยได้ทำการทดลองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่าเด็กที่เรียนโดยใช้กิจกรรมการละครจะมีการสร้างความเห็นอกเห็นใจดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาเซวรณ์อารมณ์ด้านความรับผิดชอบ ก่อนการทดลองมีคะแนนเท่ากับ 20.20 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเท่ากับ 21.47 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเซวรณ์อารมณ์ด้านความรับผิดชอบ พบว่าหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรม การแสดงละครเป็นเรื่อง ซึ่งต้องมีการทำงานร่วมกันโดยแต่ละคนมีหน้าที่รับผิดชอบงานฝ่ายต่างๆ เช่น ฝ่ายจัดทำบท ฝ่ายเสียง เป็นต้น ซึ่งต้องอาศัยการทำงานร่วมกัน ซึ่งสอดคล้อง

กับ เฮนนิ่งและสติลเวล (Heining and Stillwell ,1981) ที่กล่าวไว้ว่า การแสดงละครเป็นเรื่องบทละครหรือองค์ประกอบอื่นๆ จะต้องมีการฝึกซ้อมล่วงหน้าและเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นความสัมพันธ์ระดับกลุ่มและความรับผิดชอบระดับบุคคล อันจะทำให้ละครออกมาเป็นเรื่องราวที่สมบูรณ์ นอกจากนี้ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับการศึกษาของ อีมิลกรอซ (Emilkarioth ,1967) ที่มุ่งศึกษาผลของกิจกรรมการละครที่มีต่อความรับผิดชอบในนักศึกษาในระดับวิทยาลัยพบว่า กิจกรรมการละครสามารถช่วยพัฒนาความรับผิดชอบ โดยมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาชาวน์อารมณ์ด้านการมีแรงจูงใจก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 17.67 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 19.67 คะแนน เฉลี่ยการพัฒนาชาวน์อารมณ์ด้านการมีแรงจูงใจหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมละครพูดในด้านการเล่าเรื่อง โดยให้กลุ่มทดลองเล่าถึงสิ่งที่ตนเองใฝ่ฝันและอยากจะเป็น ซึ่งเป็นการเล่าเรื่องโดยสวมบทบาทเป็นตัวละคร ทำให้กลุ่มทดลองสามารถถ่ายทอดสิ่งที่ตนเองตั้งความหวังไว้ออกมาเป็นสิ่งที่สัมผัสได้และมีแรงจูงใจมากขึ้นในการที่จะคงสิ่งที่ตนเองใฝ่ฝันไว้ในความคิด ซึ่งสอดคล้องกับ ฉวีวรรณ กิณาวงศ์ (2521) ที่กล่าวไว้ว่า ประโยชน์ที่ได้รับจากการสอนโดยวิธีการละครนั้นมีมากมาย เช่น ช่วยทำให้สิ่งที่ตนคิดตั้งเอาไว้เป็นจริงเป็นจังมากขึ้น นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ชาร์ปแฮม (Sharpham ,1972) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาวิธีสอนและธรรมชาติของกิจกรรมละครในระดับมัธยมศึกษาในประเทศอังกฤษและเพื่อวิเคราะห์ลักษณะวิธีสอนเฉพาะเพื่อแสดงถึงการนำกิจกรรมการละครไปใช้สอนในระดับมัธยมศึกษาในสหรัฐอเมริกาและเพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยในสาขานี้ต่อไปทั้งในอังกฤษและในอเมริกาจากผลการวิจัยพบว่า มีข้อที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแรงจูงใจ คือ กิจกรรมการละครเป็นกระบวนการที่สอนมุ่งเน้นคุณค่าด้านการคิด จินตนาการถึงสิ่งที่ตั้งใจไว้และแสดงออกมาให้ชัดเจน ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองด้านการสร้างแรงจูงใจที่ตั้งไว้ภายในตนเอง

จากผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาชาวน์อารมณ์ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 17.00 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 19.67 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาชาวน์อารมณ์ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหาพบว่า หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรม ละครพูด ในด้านการแสดงสด ซึ่งกลุ่มทดลองจะต้องแสดงโดยทันทีเหมือนธรรมชาติ ไม่มีการเตรียมตัวล่วงหน้า ทำให้กลุ่มทดลองต้องมีการครุ่นคิดและแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ซึ่งสอดคล้องกับ อรอนงค์ หิรัญบุรณะ (2525) ที่กล่าวไว้ว่า คุณ

ประโยชน์ของกิจกรรมการละครในด้านการแสดงสดนั้น พบว่าจะทำให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนการตัดสินใจและการแก้ไขสถานการณ์ นอกจากนี้ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับการศึกษาของ เอ็ดเวิร์ด (Edward, 1977) ในเรื่อง การละครสร้างสรรค์ เพื่อพิสูจน์ความสัมพันธ์ระหว่างทฤษฎีความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของบุคคลจากสภาวะแวดล้อมทางร่างกายและสังคมกับการใช้ละครสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ โดยอาศัยทฤษฎีจิตวิทยาของ เพียร์เจต์ (Piaget) มาเทียบกับการละครสร้างสรรค์ เอ็ดเวิร์ด พบว่า การละครเป็นกิจกรรมอันจำเป็นอย่างยิ่งที่ไม่ใช่เป็นเพียงกิจกรรมเสริมหลักสูตร หรือกิจกรรมนอกชั้นเรียน หากยังมีประโยชน์สำหรับเด็กในชั้นปฏิบัติการในการแก้ปัญหาและเพิ่มการตัดสินใจประกอบการพัฒนาบุคลิกภาพพร้อมๆกันด้วย

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านสัมพันธภาพ พบว่าก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 17.73 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 19.20 คะแนน ซึ่งคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านสัมพันธภาพหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมการละคร ประเภทละครพูด และ ละครใบ้ ซึ่งปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีได้นั้น ทักษะทางด้าน การสื่อสารทั้งทางด้านวัจนภาษา และ อวัจนภาษา นั้นเป็นสิ่งที่สำคัญ ดังที่ นิพนธ์ ศศิธร ได้กล่าวไว้ว่า ภาษาที่สื่อออกมาด้วยคำพูดหรือด้วยกิริยาท่าทาง เป็นสิ่งที่แสดงออกถึงความต้องการของเจ้าของ และยังเป็นตัวกำหนดการรับรู้ของฝ่ายตรงข้ามอันจะนำมาซึ่งสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ดังนั้นในบทบาทของการละครดังที่ โฮลเดน (Holden, 1981) ได้ให้ความเห็นว่า กิจกรรมการละครจะเน้นการกระทำมากกว่าการแสดงต่อหน้าผู้ชม คือผู้เรียนได้แสดง ได้ใช้ความคิด และใช้ลักษณะของภาษาโดยการปฏิสัมพันธ์สื่อสารระหว่างบุคคล และได้ใช้ลักษณะท่าทางต่างๆ ในการสื่อสารได้อย่างตรงจุดและเต็มที่ นอกจากนี้ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับการศึกษาของ โปรคเคส (Prokes, 1995) เรื่องการศึกษาผลของการใช้กิจกรรมการละครที่มีต่อปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งมุ่งศึกษาผลของกิจกรรมการละครที่มีต่อ พัฒนาการส่วนบุคคลด้านปฏิสัมพันธ์ พบว่า มีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลหลังการทดลองดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

จากผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านภูมิใจตนเอง ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 10.33 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 12.13 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านภูมิใจตนเอง พบว่าหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมการละครทั้ง 3 ประเภท คือ ละครพูด ละครส่งเสริมจินตนาการ ละครใบ้ ดังที่ สุภาณี เทียรเจริญ (2525) ได้กล่าวไว้ว่า คุณประโยชน์ของกิจกรรมการละครนั้นจะทำให้ผู้เรียนแสดงบุคลิก

ลักษณะของตนเองออกมาอย่างชัดเจน และทำให้เกิดความพึงพอใจในความสำเร็จของตนเองและเกิดความเชื่อมั่นในที่สุด นอกจากนี้ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ไรเดล (Ridel, 1975) ในการสืบเสาะผลของการละครสร้างสรรคในนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยโดยมุ่งศึกษาผลของการใช้กิจกรรมการละครกับนักศึกษาระดับวิทยาลัย พบว่า คะแนนการภูมิใจตนเองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 หลังจากที่ได้เข้าโปรแกรมการละคร

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาเขาวนอารมณ์ด้านพอใจชีวิต พบว่าก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 18.53 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 20.93 คะแนน ซึ่งคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาเขาวนอารมณ์ด้านสัมพันธ์สภาพหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมการละครทั้ง 3 ประเภท คือ ละครพูด ละครส่งเสริมจินตนาการ ละครใบ้ ดังที่ เวย์ (Way, 1980) ได้กล่าวว่ากิจกรรมการละครจะส่งเสริมความเป็นเอกลักษณ์ของบุคคลของแต่ละคนและส่งเสริมเอกลักษณ์ของความเป็นมนุษย์ อันจะส่งผลให้เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลซึ่งจะทำให้เข้าใจถึงสัจธรรมในชีวิตและพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นรวมถึงเข้าใจในสิ่งที่บุคคลอื่นกระทำ นอกจากนี้ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ไรเดล (Ridel, 1991) โดยมุ่งศึกษาการใช้กิจกรรมการละครว่าจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านใดบ้าง พบว่า กิจกรรมการละครทำให้คะแนนด้านความพอใจในชีวิตตนเอง หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

จากผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาเขาวนอารมณ์ด้านสุขสงบทางใจ ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 18.33 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 19.53 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเขาวนอารมณ์ด้านสุขสงบทางใจ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งทั้งนี้อาจเป็นผลเนื่องมาจากในกิจกรรมการละคร เช่น การแสดงสด การเล่าเรื่อง และสถานการณ์จำลอง เป็นกิจกรรมที่มีได้มีการเตรียมไว้ล่วงหน้าก่อน อาจทำให้กลุ่มทดลองเกิดความเครียด และประหม่า เช่น บทบาทการทะเลาะ หรือสถานการณ์จำลองการขัดแย้งกัน ทำให้กลุ่มทดลองเกิดความไม่เข้าใจ ดังที่ ลิทเทิลวูด (Littelwood, 1987) กล่าวว่า การใช้กิจกรรมการแสดงสดและการสมมติสถานการณ์ เป็นสิ่งที่ผู้สอนพึงระวังว่าต้องเป็น สถานการณ์หรือเงื่อนไขที่ง่ายต่อการเข้าใจและไม่ก่อให้เกิดอารมณ์พื้นฐานมิเช่นนั้นแล้ว อาจทำให้เกิดความเครียดกับผู้เรียนได้ ส่วนในกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการ กีฬาและเกม) หลังจากที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการแล้วจากผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาเขาวนอารมณ์ด้านการควบคุมตัวเอง ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 18.73 คะแนน หลัง

การทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 20.93 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านการควบคุมตนเอง พบว่าหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมการกีฬาและเกม ซึ่งสามารถทำให้กลุ่มทดลองควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ได้ โดยการใช้กฎกติกาและมารยาทในการกีฬาและเกมการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับ ทิศนา แคมณี (2522) ที่กล่าวไว้ว่า เกมเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถนำไปใช้ในกระบวนการสอนเพื่อทักษะพื้นฐานทางสังคมได้ ภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งนักเรียนถือเป็นกรอบแนวทางในการปฏิบัติอันจะเป็นผลออกมาในรูปของการเคารพสิทธิซึ่งกันและกัน โดยไม่แสดงกิริยาท่าทางที่ไม่เหมาะสม นอกจากนี้ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ชัยวัฒน์ ตันตวงษ์ (2528) เรื่องการศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ซึ่งมุ่งศึกษาการใช้เกมเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 พบว่าสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาไม่สามารถมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีคือ ขาดสมาธิและการควบคุมตนเองขณะเรียน หลังจากให้นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมเกมแล้ว พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านการเห็นใจผู้อื่น พบว่าก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 19.60 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 21.33 คะแนน ซึ่งคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านการเห็นใจผู้อื่นหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากกลุ่มทดลอง ได้เข้าร่วมกิจกรรมการกีฬาและเกม ซึ่งสอดคล้องกับ สมคิด เมตไตรทรัพย์ (2531) ที่กล่าวถึงข้อดีของการสอนที่ใช้เกมและกีฬาว่า กิจกรรมการกีฬาและเกมฝึกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นผู้มีความใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เห็นใจผู้อื่น ไม่ยึดมั่นถือมั่น นอกจากนี้ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับการศึกษาของ วรณา เลิศขันธ์ (2528) เรื่องผลการสอนโดยใช้เกมสถานการณ์จำลองที่มีต่อกระบวนการทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งมุ่งศึกษาผลของการใช้เกมสถานการณ์จำลองกับการพัฒนากระบวนการทางสังคมโดยได้ทดลองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่านักเรียนที่เรียนโดยใช้เกมสถานการณ์จำลองมีการพัฒนาด้านการเห็นใจผู้อื่นดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านความรับผิดชอบ ก่อนการทดลองมีคะแนนเท่ากับ 20.67 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเท่ากับ 21.33 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านความรับผิดชอบ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่าง

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในกิจกรรมการกีฬาและเกมนั้นเป็นกิจกรรมที่กลุ่มทดลองไม่ต้องมีภาระในการรับผิดชอบงานอื่นใดนอกจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพียงอย่างเดียว จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านความรับผิดชอบ ไม่มีการเปลี่ยนแปลง

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านการมีแรงจูงใจก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 19.00 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 20.20 คะแนน เฉลี่ยการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านการมีแรงจูงใจหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมการกีฬาและเกม ซึ่งต้องมีกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสมารถและรู้สึกอยากเอาชนะทำให้เกิดแรงจูงใจ ซึ่งสอดคล้องกับ จรินทร์ ธานีรัตน์ (2524) ที่กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมการกีฬาและเกมว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาจะทำให้ผู้เข้าร่วมได้พบประสบการณ์ใหม่ท้าทายความสามารถและรู้สึกอยากชนะฝ่ายตรงข้ามก่อให้เกิดพลังในการกระทำจากภายในตนเอง นอกจากนี้ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับการศึกษาของ พงษ์ประเสริฐ หกสุวรรณ (2521) เรื่องการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมเกมกับการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักศึกษาระดับวิทยาลัย ซึ่งมุ่งศึกษาการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์โดยการใช้โปรแกรมเกมกับนักศึกษาระดับวิทยาลัย พบว่า หลังการทดลองมีการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 17.33 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 20.00 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหาพบว่า หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมการกีฬาและเกม ที่ต้องมีการตัดสินใจและแก้ปัญหาร่วมกันซึ่งสอดคล้องกับ เบญจา แสงมะลิ(2522) ที่กล่าวถึงประโยชน์ของเกมไว้ว่า ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม กล้าตัดสินใจในสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ จากแนวคิดหลายๆแนวจากบุคคลอื่น นอกจากนี้ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับการศึกษาของ อรทัย จันทวิชานวงษ์ (2523) เรื่อง รูปแบบของการใช้เกมที่ส่งผลต่อการตัดสินใจและแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งมุ่งศึกษาผลของการใช้เกมกับการพัฒนาการตัดสินใจและแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า หลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเกมแล้ว นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยทางด้าน การตัดสินใจและแก้ปัญหาดีขึ้น

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านสัมพันธภาพ พบว่าก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 18.47 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 19.80 คะแนน ซึ่งคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านสัมพันธภาพหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมการกีฬาและเกม ซึ่งกลุ่มทดลองต้องมีปฏิสัมพันธ์กันตลอดเวลาของกิจกรรมกลุ่ม ทำให้มีการพัฒนาด้านสัมพันธภาพดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ วิทยา ทิมมูทิตา (2527) ได้กล่าวว่า คุณค่าของเกมนั้นอยู่ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีการสื่อสารกันโดยนัยทำให้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลพัฒนาขึ้นตามลำดับ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ Larry Emment Orcut เรื่อง Child Management of Instructional Games : Effects upon Social Behavior ; Relationship ซึ่งมุ่งศึกษาผลของการใช้เกมที่มีต่อความสามารถในการปรับตัวและด้านความสัมพันธ์กับเด็กระดับประถมศึกษา พบว่าการใช้เกมมีอิทธิพลต่อการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมด้านความสัมพันธ์ให้ไปในทางที่ดีขึ้น

จากผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านภูมิใจตนเอง ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 11.87 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 12.40 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านภูมิใจตนเอง พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในกิจกรรมกีฬาและเกมนั้น เป็นกิจกรรมที่กลุ่มทดลองมีความคุ้นเคยและสามารถปฏิบัติได้อย่างง่ายอีกทั้งมิได้มีการให้รางวัลตอบแทนเมื่อกลุ่มทดลองทำกิจกรรมประสบความสำเร็จ อาจเป็นผลให้ไม่เกิดการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านภูมิใจตนเองอย่างชัดเจน ซึ่งสอดคล้องกับ ชาญชัย ศรีไสยเพชร (2525) ที่กล่าวไว้ว่า การให้รางวัลนับเป็นแรงเสริมอย่างหนึ่งและทำให้เกิดการยอมรับจากบุคคลอื่น

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านพอใจชีวิต พบว่าก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 20.00 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 20.33 คะแนน พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องมาจากในกิจกรรมการกีฬาและเกมนั้น เป็นกิจกรรมที่เล่นเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีการแข่งขันเพื่อหาผู้ชนะหรือผู้แพ้ หากไม่ได้มีการสรุปผลที่ได้จากกิจกรรมการเล่นเกมที่ส่งผลต่อความคิดที่จะนำไปสู่มนทัศน์ที่ถูกต้องอันจะส่งผลให้เกิดความเข้าใจและเกิดความพอใจในชีวิตได้นั้นก็ยากที่จะเข้าใจ

จากผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านสุขสงบทางใจ ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 19.00 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 21.00 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้านสุขสงบทางใจ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งทั้งนี้อาจเป็นผลเนื่องมาจากในกิจกรรมการกีฬาและเกมนั้น มีการแข่งขันเพื่อหาผู้แพ้ผู้ชนะ ในสถานการณ์ต่างๆที่เปลี่ยนแปลงไปตามกิจกรรม ซึ่งส่งผลให้กลุ่มทดลองต้องมีการปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ที่กิจกรรมกำหนดอยู่เสมอทำให้ความสุขสงบทางใจไม่เกิดการเปลี่ยนแปลง

2. จากสมมุติฐานข้อที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาว์อารมณ์ไม่แตกต่างกัน ภายหลังจากสัปดาห์ที่ 8 จากผลการวิจัยพบว่าเป็นไปตามสมมุติฐาน ทั้งนี้คะแนนเฉลี่ยเชาว์อารมณ์ของกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 มีการพัฒนาขึ้นมาพร้อมกันภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ 8 สัปดาห์ ซึ่งสอดคล้องกับ เกรย์ (อ้างถึงใน นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว, 2544) ที่ได้กล่าวถึงความหมาย เป้าประสงค์และประโยชน์ของนันทนาการดังนี้ การมีใจกว้างในสังคม, การทำให้บุคคลมีพฤติกรรมทางจิตใจใหม่ในทางที่ดี, การลดความเห็นแก่ตัว, การสร้างความสัมพันธ์ทางจิตใจ, ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตใจและอารมณ์, ลดความเครียด, ความสำเร็จทางจิตใจ, ปรับปรุงความรู้สึกการมีส่วนร่วม, ปรับปรุงสุขภาพจิตใจ, ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล, การเรียนรู้ตนเอง, การพัฒนาการแสดงออก, การพัฒนามนุษย์สัมพันธ์, ความผ่อนคลาย, การขยายทัศนะความคิดเห็นให้กว้าง, การขยายความเข้าใจในตัวคน, ความสุข, มิตรภาพใหม่, ความเป็นหนึ่งเดียวของร่างกายและจิตใจ, ทางออกแห่งอารมณ์, ลดความตึงเครียดผ่านแรงขับในการระบายอารมณ์, ความพอใจ, การค้นพบตนเอง, การพอใจในตนเอง, ซึ่งจากความหมาย เป้าประสงค์และประโยชน์ของนันทนาการดังที่ เกรย์ ได้กล่าวไว้นี้ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้มีการพัฒนาคะแนนเฉลี่ยเชาว์อารมณ์ หลังจากที่ถูกกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้ว นอกจากนี้ สมบัติ กาญจนกิจ (2544) ได้กล่าวถึงคุณค่าของนันทนาการการละคร ดังนี้

1. เป็นการส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน
2. เป็นลักษณะวัฒนธรรม และเอกลักษณ์ของชนชาติ
3. ส่งเสริมการเลียนแบบพฤติกรรมมนุษย์
4. เป็นการพัฒนาอารมณ์สุข
5. ช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการ

ในด้านของกิจกรรมนันทนาการค่ายพักแรม ซึ่งเป็นกิจกรรมนันทนาการที่อยู่ในกลุ่มของกิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง นอกเมือง (สมบัติ กาญจนกิจ, 2544) นั้นมีประโยชน์และคุณค่าที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเชาว์อารมณ์ดังนี้

1. พัฒนาคุณค่าทางจิตใจ (Mental Values)
 - ทำให้มีความมั่นใจในตนเอง เข้าใจผู้อื่น เข้าใจธรรมชาติ

2. พัฒนาคุณค่าทางอารมณ์ (Emotional Values)

- อารมณ์หรือทัศนคติเกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่นและสังคม

1.1 ตระหนักความรับผิดชอบ

1.2 พัฒนาจิตสำนึกและความเข้าใจ ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และธรรมชาติ

1.3 ส่งเสริมสุขภาพจิต

1.4 ได้รับความเข้าใจใจของตนเอง ทำให้ตนเองมีคุณค่า

สำหรับในกลุ่มทดลองที่ 2 หลังจากที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกมเป็นเวลา 8 สัปดาห์แล้วพบว่า มีการพัฒนาคะแนนเฉลี่ยเชาว์อารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ ที่ได้กล่าวถึงคุณค่าของนันทนาการการกีฬาและเกมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเชาว์อารมณ์ไว้ดังนี้

1. ช่วยให้ผ่อนคลายจากความวิตกกังวลและความเครียด
2. รู้จักเพื่อนร่วมเล่นคนอื่น สร้างมนุษยสัมพันธ์
3. สนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นการช่วยพัฒนาทางอารมณ์
4. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา
5. รักษาสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ
6. อารมณ์ดีจิตใจแจ่มใสเบิกบาน
7. มีสมาธิดียิ่งขึ้น

เมื่อพิจารณาในกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 พบการพัฒนาในแต่ละด้านของเชาว์อารมณ์ดังนี้ หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ คะแนนเฉลี่ยเชาว์อารมณ์ของกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) และกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) เมื่อนำมาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของทั้งสองโปรแกรมมาวิเคราะห์ในแต่ละด้านแล้วพบว่าทั้ง 9 ด้านไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ก็มีการพัฒนาขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายด้านของแต่ละโปรแกรมดังนี้

2.1 โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม ด้านการควบคุมตนเอง ด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านรับผิดชอบ ด้านมีแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านสัมพันธภาพ ด้านภูมิใจตนเอง ด้านพอใจชีวิต

2.2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม ด้านการควบคุมตนเอง ด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านมีแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหาและด้านสัมพันธภาพ

จากข้อสรุปดังกล่าวแสดงว่ากิจกรรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม กิจกรรมนันทนาการการกีฬาและเกมสามารถพัฒนาเชาว์อารมณ์ได้ ดังนั้น สถาบันการศึกษาในระดับต่างๆหรือแม้กระทั่งในระดับอุดมศึกษาจึงควรจัดให้มีโปรแกรมนันทนาการที่หลากหลาย เพราะใน

โปรแกรมสนับสนุนการแต่ละด้านต่างก็มีคุณค่าและประโยชน์ในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ทั้งยังส่งเสริมการมีส่วนร่วม จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมรการสอดแทรกกิจกรรมนันทนาการเข้าไปในหลักสูตรการศึกษาต่างๆ เพื่อให้มีการพัฒนาเชาวน์อารมณ์มากขึ้น เช่น กิจกรรมเกมและกีฬา ที่นอกจากมหาวิทยาลัยต่างๆ ได้จัดให้มีกีฬาน้องใหม่ กีฬาคณะ(ปฏิทินกิจกรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2543) ควรจัดให้มีกิจกรรมเกมและกีฬาที่มุ่งส่งเสริมให้นักศึกษา ทุกชั้นปีและทุกคณะเข้ามามีส่วนร่วม สร้างความสัมพันธ์สามัคคี การผูกพัน และความเข้าใจอันดีต่อกัน อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ นอกจากนี้กิจกรรมการละครและค่ายพักแรม ก็ยังสามารถพัฒนาเชาวน์อารมณ์ได้ สถาบันการศึกษา มหาวิทยาลัยต่างๆ ควรส่งเสริมให้มีการจัดตั้งชมรมให้กับนิสิตนักศึกษาที่มีความสนใจเฉพาะด้าน ซึ่งกิจกรรมนันทนาการเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่มีความหลากหลาย ทุกคนสามารถเข้าร่วมได้ตามความสมัครใจ ซึ่งสอดคล้องกับปรัชญานันทนาการ (สมบัติ กาญจนกิจ,2535) กิจกรรมนันทนาการการละคร ค่ายพักแรม เกมและกีฬา เป็นกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่สามารถทดแทนกันได้ โดยขึ้นอยู่กับงบประมาณและความเหมาะสมของหน่วยงาน องค์กร สถาบันและโดยเฉพาะอย่างยิ่งตามความสนใจของบุคคล

3. จากสมมุติฐานข้อที่ 3 กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาวน์อารมณ์แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ภายหลังจากสัปดาห์ที่ 8 และสมมุติฐานข้อที่ 4 กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาวน์อารมณ์แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ภายหลังจากสัปดาห์ที่ 8 จากผลการวิจัยพบว่า ไม่เป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัยในข้อที่ 3 และ 4 ทั้งนี้ผู้วิจัยพบว่าน่าจะมีสาเหตุ 2 ประเด็นดังต่อไปนี้

3.1 ช่วงระยะเวลาการเรียนรู้ที่ต้องใช้ระยะเวลามากกว่า 8 สัปดาห์จึงทำให้กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 เกิดการเรียนรู้ในขั้นอัตโนมัติ และสามารถเชื่อมโยงระหว่างทักษะในกิจกรรมและการแสดงทักษะในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ได้ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ของฟิทท์และโพสเนอร์ (Fitt and Posner, 1967 อ้างถึงใน ศิลปชัย สุวรรณธาดา,2533) ที่ได้กล่าวถึงขั้นการเรียนรู้ 3 ขั้น

1 ขั้นความรู้ความเข้าใจ ซึ่งเป็นขั้นที่ต้องเรียนรู้ทักษะพื้นฐาน ผู้เรียนจะคิดว่าต้องแสดงทักษะพื้นฐานนั้นอย่างไร และต้องทำอะไรจึงจะแสดงทักษะนั้นๆ ได้ดี ในการเรียนรู้ขั้นนี้ยังมีการแสดงทักษะที่ผิดพลาดอยู่เสมอ ลองผิดลองถูกบ้าง มีการไต่ร่องทักษะที่เป็นลำดับขั้นตอนตลอดเวลาทำให้เกิดการกังวล ในการแสดงทักษะบางครั้งผู้เรียนก็ไม่ทราบว่าจะทำผิดพลาด

2 ขั้นการเชื่อมโยง ในขั้นนี้มีการฝึกทักษะพื้นฐานมากขึ้น การฝึกฝนจึงลดลง ทำให้มีการแสดงทักษะเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น เรียนรู้การลองผิดลองถูกได้เอง รู้แนวทางการแก้ไขปรับปรุง มีความแปรผันของการแสดงทักษะน้อยลง ทำให้เกิดการคงเส้นคงวามากขึ้น

3 ขั้นอัตโนมัติ ผู้เรียนมีประสบการณ์มากขึ้น ทักษะที่แสดงออกจึงรวดเร็วและคล่องแคล่ว ทักษะและการเรียนรู้มีการเชื่อมโยงกัน และมุ่งแสดงทักษะที่สำคัญและยากขึ้น

3.2 กลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่กำลังศึกษาวิชานันทนาการขั้นนำเช่นเดียวกับกับกลุ่มทดลองซึ่งต้องมีการเรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการต่างๆไปด้วย เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมเกมและกีฬา กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม กิจกรรมการเดินทางไกล (ประมวลรายวิชานันทนาการขั้นนำ, 2543) จึงทำให้กลุ่มควบคุมเกิดการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ด้วย เช่นเดียวกับ กลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) ที่มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาวน์อารมณ์จากการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน และกลุ่มควบคุมก็ยังมีพัฒนาเชาวน์อารมณ์เช่นเดียวกับกับกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) คะแนนเฉลี่ยการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) ไม่แตกต่างกัน

แต่อย่างไรก็ตามกลุ่มทดลองที่ 1 (โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม) กลุ่มทดลองที่ 2 (โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม) ได้มีแนวโน้มการพัฒนาคะแนนเฉลี่ยเชาวน์อารมณ์ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ดีกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งผู้วิจัยได้แสดงผลดังกล่าวไว้ในกราฟที่ 4-12 ทั้งนี้หากกลุ่มทดลองได้ใช้เวลาในการทดลองมากกว่า 8 สัปดาห์ อาจทำให้เกิดความแตกต่างอย่างเห็นได้ชัดมากกว่านี้

นอกจากนี้การพัฒนาดังกล่าวหากมองถึงภาพรวมของแต่ละด้านย่อย การพัฒนาด้านการควบคุมตนเอง เห็นใจผู้อื่น และด้านความรับผิดชอบ ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 นั้นแสดงให้เห็นว่ามีการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ทางด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สมบัติ กาญจนกิจ เรือง การศึกษาแนวโน้มการพัฒนาเยาวชน ในทศวรรษแรกของศตวรรษที่ 21 (สมบัติ กาญจนกิจ, 2541) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของการเป็นคนดีของเยาวชนไทยในอนาคตซึ่งประกอบด้วย

1. ชยัน อดทน อดออม และประหยัด
2. มีการควบคุมตนเอง
3. มีความรับผิดชอบ
4. ช่วยเหลือผู้อื่น เสียสละ
5. ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้
6. รู้จักผู้อื่น รู้จักตนเอง

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของการเป็นคนมีความรู้ของเยาวชนไทยในอนาคต ประกอบด้วย

1. ทักษะการเรียนรู้
2. ทักษะการคิด
3. ทักษะการสื่อสาร
4. ทักษะการจัดการ
5. ทักษะการแก้ไขปัญหา
6. ทักษะวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล

และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของการเป็นคนมีสุขภาพจิตดีของเยาวชนไทยในอนาคต ว่าต้องเป็นผู้มีความพอใจในสิ่งที่ตนเองมีและเป็นอยู่

จะเห็นว่าการโปรแกรมเน้นหนักการนั้น สามารถพัฒนาเยาวชนอารมณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ และยังสอดคล้องกับแนวโน้มการพัฒนาเยาวชนไทย ที่ต้องการให้เยาวชนเป็นคนที่มี เก่ง ดี และมี ความสุข อันจะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาสังคมต่อไป

5.3 ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 จากการศึกษารายละเอียดของการใช้โปรแกรมการละครในการพัฒนาเยาวชนอารมณ์พบว่า การละคร ทั้งละครพูด ละครส่งเสริมจินตนาการ ละครใบ้ และการอยู่ค่ายพักแรมทำให้กลุ่มทดลองเกิดการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ด้าน การควบคุมตนเอง เห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ มีแรงจูงใจ ตัดสินใจและแก้ปัญหา สัมพันธภาพ ภูมิใจตนเอง และพอใจชีวิต ดีขึ้น ดังนั้นกิจกรรมเน้นหนักการจึงควรจัดให้มีกิจกรรมการละครและสามารถนำกิจกรรมการละครมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมเน้นหนักการในระดับมหาวิทยาลัย เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยเกิดการพัฒนาเยาวชนอารมณ์

1.2 จากการศึกษารายละเอียดของการใช้โปรแกรมการกีฬาและเกม ในการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ ทำให้กลุ่มทดลองเกิดการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ด้าน การควบคุมตนเอง เห็นใจผู้อื่น มีแรงจูงใจ ตัดสินใจและแก้ปัญหาและสัมพันธภาพ ดีขึ้น ดังนั้นกิจกรรมเน้นหนักการจึงควรจัดให้มีกิจกรรม

กรรมการกีฬาและเกมสอดแทรกเข้าไปด้วย และสามารถนำกิจกรรมการกีฬาและเกมมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมนันทนาการในระดับมหาวิทยาลัยเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดการพัฒนาเชาวน์อารมณ

1.3 จากการศึกษาศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการละคร และค่ายพักแรมและโปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกมสามารถนำกิจกรรมดังกล่าวมาใช้ได้ในวิชาเรียนต่างๆโดยภาพรวม

1.4 ควรที่จะเพิ่มกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

1.5 ควรมีการวางแผนกับกลุ่มผู้ช่วยวิจัยก่อนการทดลองเพื่อให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการดำเนินการทดลองแต่ละครั้ง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการเพิ่มเติมในบทละครที่สามารถฝึกและเสริมสร้างด้านสุขสงบทางใจ

2.2 ควรมีการเพิ่มเติมการกีฬาและเกมที่แปลกใหม่เสริมสร้างด้านความรับผิดชอบ ด้านภูมิใจตนเอง ด้านพอใจชีวิต และด้านสุขสงบทางใจ

2.3 ควรมีการศึกษาในเรื่องลักษณะเดียวกันนี้กับกลุ่มตัวอย่างในระดับอื่นๆเพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณที่ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

2.4 ควรมีการเพิ่มระยะเวลาในการศึกษาวิจัยมากขึ้นโดยเฉพาะการใช้โปรแกรมการกีฬาและเกมอาจจะมีผลต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณในด้านอื่นเพิ่มมากขึ้น

2.5 ควรมีการศึกษาการใช้โปรแกรมนันทนาการการละครและการกีฬาและเกมร่วมกันที่มีผลต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ

2.6 ควรศึกษาโปรแกรมนันทนาการอื่นๆที่นอกเหนือจากการละครและการกีฬาและเกม เช่น การเดินรำ วรรณกรรม หรือ การท่องเที่ยวทัศนศึกษา ที่มีผลต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ

2.7 ควรศึกษาตัวแปรภายนอกที่เป็นข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มทดลองที่มีผลต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณเช่น เพศ คุณลักษณะประชากร สภาวะทางเศรษฐกิจและสังคม เป็นต้น

2.8 ควรมีการศึกษาต่อกับกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น นิสิตนักศึกษาทั่วไปที่ไม่ได้ลงทะเบียนเรียนวิชานันทนาการขั้นนำ

2.9 ควรศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องการพัฒนาประสิทธิภาพของเครื่องมือและวิธีการประเมิน ในรูปแบบอื่นๆ โดยเฉพาะการประเมินในเชิงนามธรรมที่เปลี่ยนแปลงไม่แน่ชัดเพื่อจะนำไปสู่การประเมินที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กันยา สุวรรณแสง. **การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว**,รวมสาส์น,2533.
- กรมสุขภาพจิต. **รายงานแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์**. กระทรวงสาธารณสุข,2543.
- กรมสุขภาพจิต. **สุขภาพจิตดีด้วยอีคิว**. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประจำปี.กระทรวงสาธารณสุข,2543.
- คณาจารย์สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์. **การสร้างเครื่องมือวัด EQ ตามแนวเครื่องมือวัดจากต่างประเทศ**. เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง EQ กับความสำเร็จในการทำงาน.มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2542.
- คมเพชร ฉัตรสุภากุล. **ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์:ปัจจัยส่งเสริมความสำเร็จในชีวิต**.วารสารพฤติกรรมศาสตร์.ปีที่ 5 ฉบับที่ 1,2542.
- จรินทร์ ธาณรัตน์. **เกม**. กรุงเทพมหานคร.สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์,2524.
- จันทร ผ่องศรี. **นันทนาการค่ายพักแรม**. กรุงเทพมหานคร ,คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2531.
- จอม ชุมช่วย. **Emotional Intelligence**. เอกสารประกอบการบรรยายเรื่อง พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้ลูก-ศิษย์ได้อย่างไร.โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,2540.
- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. **ความน่าจะเป็นและสถิติ**,พิมพ์ครั้งที่ 3 ,กรุงเทพมหานคร. พิกษ์การพิมพ์, 2526.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. **เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย**.พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร,โรงพิมพ์เจริญผล,2527.
- ชัยวัฒน์ ตั่นทรงษ์. **การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษเทคนิคของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่เรียนโดยใช้เกม และสถานการณ์จำลอง**,วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชามัธยมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2529.
- เดลินิวส์, **มัจจุราช อัจฉริยะปัญญา หมอฆาตกร**.สัปดาห์หน้า 1.มีนาคม,2544.
- ทศพร ประเสริฐสุข. **ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา**. วารสารพฤติกรรมศาสตร์.ปีที่ 5 ฉบับที่ 1,2542.
- ทีศนา เขมมณี. **การใช้บทบาทสมมติในการเรียนการสอน**.วารสารครุศาสตร์ (กรกฎาคม-สิงหาคม 2519) ,หน้า 4.
- เทพวาณี หอมสนธิ และคณะ. **เกม**. กรุงเทพมหานคร,กรุงเทพการพิมพ์,2520.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. **EQ มาตราวัดอารมณ์อัจฉริยะ**. สารคดี Feature, 2538,55-61.
- นิพนธ์ ศศิธร และคณะ. **การแสดงออกต่อหน้าประชุมชน**, กรุงเทพมหานคร,ไทยวัฒนาพานิช,2524.

- นිරดา อุดุลยพิเชฏฐ์. **ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1** วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2542.
- นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน รุ่นที่1. EQ **กับการป้องกันปัญหาทางสุขภาพจิต.** ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว.บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร,2542.
- บุญเรียง ขจรศิลป์. **วิจัยทางการศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ 1,กรุงเทพมหานคร,พีลิสส์เซ็นเตอร์การพิมพ์,2530.
- ประคอง กรรณสูตร. **สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์.** พิมพ์ครั้งที่ 3.ปทุมธานี,บริษัทศูนย์หนังสือ ดร.ศรีสง่า จำกัด,2528.
- ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์. **เกมพลศึกษา.**กรุงเทพมหานคร,ไทยวัฒนาพานิช,2525.
- พรอนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, **ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ.** กรุงเทพมหานคร,สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2530.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. **คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ.** วารสารพฤติกรรมศาสตร์.ปีที่ 5 ฉบับที่ 1,2542,15-17.
- เพียวร์ ยินดีสุข. **การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการสอนแบบใช้เกมกับการสอนแบบบรรยายประกอบการสาธิต,** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชามัธยมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2523.
- ยุทธนา ไชยจุกุล. **Improve your EQ.** เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง อีคิวกับความสำเร็จในการทำงาน.มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,2542.
- เยาวพา เดชะคุปต์. **ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา,** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต แผนกวิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2518.
- รัตนา ศิริพานิช. **หลักการสร้างแบบสอวัตทางจิตวิทยาและทางการศึกษา,**กรุงเทพมหานคร,เจริญวิทย์การพิมพ์,2533
- วิรัช ศรีสกุลลักษณาการ. **เกมและสิ่งจูงใจในการเรียนการสอน,**ประชาศึกษา 30,(พฤษภาคม 2527),24-27.
- วีรวัดณ์ ปันนิตามัย. **เชาวน์อารมณ์ (EQ) : ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต.**กรุงเทพมหานคร, บริษัทเอ็กซ์เปอร์เน็ทจำกัด,2542.

- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. **การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว:ทฤษฎีและการปฏิบัติ**. เอกสารประกอบ
การสอน,ครุศาสตร์,จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2533.
- สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์. **วารสารพฤติกรรมศาสตร์** . มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ปีที่ 5
ฉบับที่ 1 สิงหาคม, 2542.
- สมบัติ กาญจนกิจ. **การศึกษาแนวโน้มการพัฒนาเยาวชนในทศวรรษแรกของศตวรรษที่
21**.ฝ่ายงานวิจัย กองนโยบายและแผนงานเยาวชน สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและ
ประสานงานเยาวชนแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี,2541.
- สมบัติ กาญจนกิจ. **นันทนาการชุมชนและโรงเรียน**. กรุงเทพมหานคร,สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย,2535.
- สมบัติ กาญจนกิจ. **นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว**. สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา .
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- สมบัติ กาญจนกิจ. **นันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง**. สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา .
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- สมบัติ กาญจนกิจ. **รวมบทความกีฬา นันทนาการสังคม**. สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา .
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- สมบัติ กาญจนกิจ และ อุไรวรรณ ชมวัฒนา. **นันทนาการขั้นนำ**. กรุงเทพมหานคร,สำนักพิมพ์จุฬาลง
กรณ์มหาวิทยาลัย, 2452.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. **การปรับพฤติกรรม**. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2524.
- สุรกุล เจนอบรม. **EQ/EI**. วารสารการศึกษานอกโรงเรียน,2543(18-20).
- สุรพงศ์ อัมพันวงษ์. **เชาวน์ปัญญาและวุฒิภาวะ**. ชีวิตและสุขภาพ.เดลินิวส์ ,22 พฤศจิกายน
2541(8).
- สุรางค์ ไคว่ตระกูล. **จิตวิทยาการศึกษา**. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2541.
- อมรา รสสุข. **การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากเกม สถานการณ์จำลองและเกม
จำลองสถานการณ์ ในกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนชั้นประถม
ศึกษาปีที่ 4 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกับต่ำ**,วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2529.
- อรพินธ์ ชูชม. **สถานภาพการวัด EQ**. วารสารพฤติกรรมศาสตร์.ปีที่ 5 ฉบับที่ 1,2542(67-77).
- อุสา สุทธิสาคร.**การฝึกทักษะทางอารมณ์**. คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย,2542.

ภาษาอังกฤษ

- Anderson,C. R. **The Effectiveness of a Simulation Learning Game in Teaching Consumer Credit to Senior High School Student in Comparison to a Conventional Approach to Instruction.** Dissertation Abstracts International 31 (February 1990):670-671.
- Barclay,J. A. **A Comparison of Programmed Instruction and Game Strategies for Taching Selected Map Concepts to Children Through Computer Assisted Instruction,**Dissertation Abstracts International. 46 (February 1995): 348A.
- Bar-On, R. **The Emotional Quotient Inventory (EQ-I).** Technical Manual.Toronto.Canada.Multi Health System,1997.
- Bekendam,C. **Dimensions of Emotional Intelligence.** Dissertation Abstracts International The Fielding Institute,1997(254).
- Biehler,R.F. **Psychology Applied to Teaching.** 2nd ed.Boston:Houghton Mifflin Company,1971.
- Blair,G. M. **Diagnostic and Remedial Teaching: A Guide to Practice in Elementary and Secondary School.** New York: Macmillan Company,1956.
- Bollin,S. **The At Home Independence Program:A Recreation Program Implemented by a Volunteer.** *Psychology Literature*, Unison Behavioral Health Group.Toledo,1998(54-61).
- Carlson,E., **Games in the Classroom.**In *The Study of Games*.pp.330-339 Elliot M. Avedon and Brian Sutton-Smith, ed.New York:John Wiley and Son,1991.
- Cooper, R.K.and Sawaf, A. **Executive EQ:Emotional Intelligence in Leadership and Organization.** NewYork.Grosset Putnum,1997.
- Cruickshank, D. R. **A First Book of Game and Simulations.** Belmont ,California: Wadsworth Publishing Company Inc.,1997.
- Culp,R.H. **Adolescent Girls and Outdoor Recreation. A case study examining constraints and effective programming.** *Psychology Literature.* University of Idaho,1998(356-379).
- Dawdah. **Assessing Emotional Intelligence:Recreation.** Dissertation Abstracts International,2000.

- Doran,R. L. and Watson,William. **Games for the Science Classroom**. The Science Teacher. 40(April 1972):31-33,59-62.
- Drumheller,S.J. **Curriculum Making as a Game Designing Task**. Educational Technology 12(May 1972):13-17.
- Edgren,H.D. and Gruber,Joseph J. **Teacher's Handbook of Indoor an Outdoor Games**. N.J.: Prentice-Hall,Ind., 1977.
- Edward,C. **Piaget Epistemology Applied to Analysis of Creative Dramatics in Education**.Doctor's Thesis,Department of Theater Wisconsin,University of Wisconsin-Madison,1977.
- Elener C. **Teaching Improvised Drama**. London:B.T. Batsford Ltd,1978
- Fox , S. **Relations of Emotional Intelligence,Practical Intelligence,General Intelligence,and Trait Affectivity with Interview Outcomes**._Psychology Literature. University of Loyola,2000(203-220)
- Gardner, H. **Frame of Mind:The Theory Multiple Intelligence**. NewYork:Basic Book, 1983.
- Geery,L. **A Exploratory Study of The Ways in Which Superintendents Use Their Emotional Intelligence to Address Conflict in Their Educational Organizations Leadership**._Dissertation Abstracts International University of La Verne,1997(455).
- Geraldine ,S. **Drama with Children**. New York, Harper and Row,1977.
- Goleman, D. **Emotional Intelligence**. A Bantam Book.1995.
- Goleman, D. **What's Your Emotional Intelligence Quotient?**. Utne Reader,1999.
- Graves,Jamen G. **Emotional Intelligence and Cognitive Ability:Predicting Performance in Job-Simulated**._Dissertation Abstracts International.California School of Professional,1999(216).
- Jeannette L.M.and Stephen P.**Classroom Drama From Children's Reading,From the Page to the Stage**. The reading Teacher,1980.
- John,D. **Emotional Intelligence**. The Edmonton Sunday Journal,1998.
- King,D. **Measurement of Differences in Emotional Intelligence of Preservice Educational Leadership Students and Practicing Administrators as Measured by The Multifactor Emotional Intelligence Scale**. Dissertation Abstracts International East Carolina University,1999(149).

- Lam,L. **Emotional Intelligence: Implications for Individual Performance(Empathy)**.
Dissertation Abstracts International Texas Tech University,1998(160).
- Mayer,J.D. **Models of Emotional Intelligence**. Psychology Literature. University of New Hampshire,2000(396-420).
- McGregor,L.,T.and Ken R. **Learning Throuth Drama**. London:Goldsmiths' Colege,University of London,1997.
- MecDelland,D.C. **The Achieveing Society**. New York:D.Van Nostrand Company,Inc,1991.
- Nord,M. **The Association of Forest Recreation with Environmentalism**. Psychology Literature. University of Wisconsin,1998(235-246).
- Ohm,P. **"Emotional Intelligence" : A Different Kind of Smart .Teaching for Success Through an Emotional-Based Model**._Dissertation Abstracts International.Prescott College,1998(80).
- O'Neil,J. S. **The Effects of a Team-Games-Tournaments Reward Structure on the Self-Esteem and Academic Achievement of Ninth Grade Social Studies Students**. Dissertation Abstracts International.41 (June 1991):4637 A.
- Orcutt,L.E. **Child Management of Instructional Games: Effects Upon Cognitive Abilities,Behavioral Maturity and Self Concept of Disadvantaged Pre-school Children**. Dissertation Abstracts International.1 (July 1992):147A.
- Pellitteri,J. **The Relationships Between Emotional Intelligence, Cognitive Reasoning, and Defense Mechanism**.Dissertation Abstracts International New York University,1999(131).
- Ridel,S.J.H. **An Investigation of the Effects of Creative Dramatics on Ninth Grade Students**. Dissertation Abstracts International.36 (December 1975):3551-A.
- Riggio,R. **Applications of Nonverbal Behavior: Theory and Research**. London,University of London,1998.
- Salovey, P.and Mayer.J.D. **Emotional Intelligence_ : Imagination.cognition and Personality**, University of New Hampshire,1990(396-420).
- Schleifer M. and Verginia, I. **Effects of Training on Moral Judgment of Young Children**. Journal of Personality and Social Psychology.28,1 (October 1993):62-68.
- Sharpham,J.R. **A Descriptive Study of Creative drama at the Secondary Level in England**. Dissertative Abstracts International 33 (October 1972),1875:A.

- Stewart,W.P. In Search of Situational Effects in Outdoor Recreation_ Psychology Literature. University of Illinois,1999(269-286).
- Sullivan,A. The Emotional Intelligence Scale for Children : Psychological Measurement,Early Childhood Development,Multiple Intelligences Theory. Dissertation Abstracts International. University of Virginia,1999(118).
- Sutarso,P. Gender Differences on the Emotional Intelligence Inventory (EQI).Dissertation Abstracts International The University of Alabama,1998(142).
- Tapia,M. A Study of The Relationahips of The Emotional Intelligence Inventory (Intelligence Tests). The University of Alabama,1998(114).
- Tarrant, M.A. Outdoor Recreation and The Predictive Validity of Environment Attitudes. Psychology Literature. University of Georgia, 1999(17-30).
- Taylor, A.and Richardson,J. A Comparison of Simulation Games with Traditional Teaching Methods.Dissertation Abstracts International Dissertation Abstracts International. 40 (August 1999):788 A-789 A.
- Thronidike, E.L.The Fundamentals of Learning. New York: Teachers College,Columbia University,1932.
- Tibor,P. Problem-Solving. Harvard Bussiness review.(Novemder),1996.
- Wolff,Donald,J. An Instructional Game Program : Its Effect on Task Motivation. Dissertation Abstracts International. 6 (December 1994):3535 A-3536A.



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้เลือกข้อที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี **โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป** (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ **ไม่จริง** **จริงบางครั้ง** **ค่อนข้างจริง** **จริงมาก** โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

		ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าจะอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ฉันมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จักร					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องกระทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						

		ไม่ จริง	จริง บาง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม						
19	ฉันไม่รู้ว่าคุณเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆอย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็ไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม						
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่า จะทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
รวม						

		ไม่ จริง	จริง บาง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะได้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
รวม						
37	ฉันรู้สึกดีต่อกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม						
47	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันมักจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆน้อยๆที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						

การให้คะแนน

แบ่งเป็น 2 กลุ่มในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

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 ได้แก่ข้อ

2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	24
26	27	29	30	33	35	37	40	45	47	51	52

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	4	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	2	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	1	คะแนน

การรวมคะแนน

- ด้านดี** หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
- ด้านเก่ง** หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- ด้านสุข** หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ผลรวมของคะแนน
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6	
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12	
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อ 13 ถึงข้อ 18	
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19 ถึงข้อ 24	
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	รวมข้อ 25 ถึงข้อ 30	
	2.3 สัมพันธภาพ	รวมข้อ 31 ถึงข้อ 36	
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40	
	3.2 พอใจชีวิต	รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46	
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52	

เกณฑ์ความฉลาดทางอารมณ์

ช่วงอายุ 12-17 ปี

องค์ประกอบเขาวงกตอารมณ์	ช่วงคะแนนปกติ	คะแนนเฉลี่ย
1.1 ควบคุมตนเอง	14-18	15.5
1.2 เห็นใจผู้อื่น	16-20	18.1
1.3 รับผิดชอบ	16-22	19.3
2.1 มีแรงจูงใจ	14-20	17.3
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	13-19	16.1
2.3 สัมพันธภาพ	14-20	17.3
3.1 ภูมิใจตนเอง	9-13	11.0
3.2 พอใจชีวิต	16-22	18.9
3.3 สุขสงบทางใจ	15-21	17.8

ช่วงอายุ 18-25 ปี

องค์ประกอบเขาวงกตอารมณ์	ช่วงคะแนนปกติ	คะแนนเฉลี่ย
1.1 ควบคุมตนเอง	14-18	15.5
1.2 เห็นใจผู้อื่น	15-21	18.1
1.3 รับผิดชอบ	17-23	19.6
2.1 มีแรงจูงใจ	15-21	18.0
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	14-20	16.8
2.3 สัมพันธภาพ	15-21	17.5
3.1 ภูมิใจตนเอง	9-13	11.4
3.2 พอใจชีวิต	16-22	19.0
3.3 สุขสงบทางใจ	15-21	18.1

โปรแกรมบัณฑิตนาการ 1 เพื่อพัฒนาเชวรน์อารมณั

สัปดาห์ที่ 1	16.00-17.30
วันจันทร์	ปฐมนิเทศนิสิตผู้เข้าโปรแกรม ทำแบบทดสอบเชวรน์อารมณัก่อนการทดลอง
วันพุธ	ทำความเข้าใจเบื้องต้นกับการละคร
วันศุกร์	ฝึกการออกเสียง
สัปดาห์ที่ 2	16.00-17.30
วันจันทร์	ละครพูด
วันพุธ	ละครพูด
วันศุกร์	ละครพูด
สัปดาห์ที่ 3	16.00-17.30
วันจันทร์	ละครพูด
วันพุธ	ละครส่งเสริมจินตนาการ
วันศุกร์	ละครส่งเสริมจินตนาการ
สัปดาห์ที่ 4	16.00-17.30
วันจันทร์	ละครส่งเสริมจินตนาการ
วันพุธ	ละครส่งเสริมจินตนาการ
วันศุกร์	ละครใบ้

สัปดาห์ที่ 5 16.00-17.30

วันจันทร์ ละครไป

วันพุธ ละครไป

วันศุกร์ ละครไป

สัปดาห์ที่ 6 16.00-17.30

วันจันทร์ ทำความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับกิจกรรมค่ายพักแรม

วันพุธ กิจกรรมสร้างความคุ้นเคยในกลุ่ม

วันศุกร์ กิจกรรมสร้างความคุ้นเคยในกลุ่ม

สัปดาห์ที่ 7 16.00-17.30

วันจันทร์ กิจกรรมซาบซึ้งกับธรรมชาติ

วันพุธ กิจกรรมซาบซึ้งกับธรรมชาติ

วันศุกร์ กิจกรรมซาบซึ้งกับธรรมชาติ

วันเสาร์-อาทิตย์ กิจกรรมอยู่ค่ายพักแรม

สัปดาห์ที่ 8 16.00-17.30

วันจันทร์ ปัจฉิมนิเทศ ทำแบบทดสอบเชาวน์อารมณ์หลังการทดลอง

โปรแกรมันทนาการ 2 เพื่อพัฒนาเชาวน์อารมณ์

สัปดาห์ที่ 1	16.00-17.30	
วันจันทร์	ปฐมนิเทศนิสิตผู้เข้าโปรแกรม	ทำแบบทดสอบเชาวน์อารมณ์ก่อนการทดลอง
วันพุธ	กีฬากลุ่มสัมพันธ์	
วันศุกร์	เกมลมเพลมพัด	เกมรวมเงิน
สัปดาห์ที่ 2	16.00-17.30	
วันจันทร์	เกมส่งข่าว	เกมตัวอักษร
วันพุธ	กีฬากลุ่มสัมพันธ์	
วันศุกร์	เกมหอยเปลี่ยนฝา	เกมมังกรทอง
สัปดาห์ที่ 3	16.00-17.30	
วันจันทร์	เกมวิ่งเปี้ยววงกลม	เกมบอลร้อน
วันพุธ	กีฬากลุ่มสัมพันธ์	
วันศุกร์	เกมเดินบนกระดาษ	เกมเรือพิฆาต
สัปดาห์ที่ 4	16.00-17.30	
วันจันทร์	เกมพัฒนารชีวิต	เกมตีจับ
วันพุธ	กีฬากลุ่มสัมพันธ์	
วันศุกร์	เกมบาโตะบาโต	เกมชิปี่ชิป

สัปดาห์ที่ 5	16.00-17.30	
วันจันทร์	เกมมั่งกรลดถ้ำ	เกมกู่ระเบิด
วันพุธ	กีฬากลุ่มสัมพันธ์	
วันศุกร์	เกมเปลี่ยนคู่	เกมจ๊ะเอ๋
สัปดาห์ที่ 6	16.00-17.30	
วันจันทร์	เกมคนที่สามหนี	เกมสกีบก
วันพุธ	กีฬากลุ่มสัมพันธ์	
วันศุกร์	เกมต่อหอคอย	เกมต่อยาว
สัปดาห์ที่ 7	16.00-17.30	
วันจันทร์	เกมชักคะเย่อ	เกม1-2-3-4
วันพุธ	กีฬากลุ่มสัมพันธ์	
วันศุกร์	เกมที่ดินราคาแพง	
สัปดาห์ที่ 8	16.00-17.30	
วันจันทร์	เกมกระรอกกับกระแต	เกมต่อรูปหัวใจ
วันพุธ	กีฬากลุ่มสัมพันธ์	
วันศุกร์	ปัจฉิมนิเทศ	ทำแบบทดสอบเขาวนักรมณห์หลังการทดลอง

บทละครพูดและละครส่งเสริมจินตนาการ

ช้อย จากละครเรื่อง ล่า

ช้อย มีพื้นเพชีวิตที่ลำบาก โหดร้ายและด้วยเป็นผู้ด้อยการศึกษา เขาจึงไม่สามารถประกอบอาชีพอื่นใดนอกจากอาชีพที่สังคมไม่ยอมรับ...เมื่อเขาได้พบหญิงคนหนึ่งที่อยู่ในเส้นทางอาชีพเดียวกัน เขามีความคิดว่าเธอสามารถจะทำรายได้ให้เขาพอตัว เขาจึงพยายามให้ความมั่นใจกับหญิงคนนั้นว่าเขาสามารถเป็นหลักให้กับเธอได้

ช้อย – (หัวเราะชอบใจ) เออ.... เอ็งนี่เด็ดเหมือนกันนี่หว่า...พี่ก็หนีคดีเหมือนกัน พี่ยังตำราวจ ยิงแม่งทั้งโรงพักเลย นายเขาบอกให้ส่งสอนมัน พี่ส่งของให้นายเขา นี่ก็ไม่ได้ตั้งใจอยู่ที่นี้หรอก มาหลบชั่วคราวเหมือนกัน เอ็งจะจ้างให้พี่เป็นผู้จัดการส่วนตัวหรือ โอ้ย ได้เลย พี่นี่เกิดในช่องโตในช่อง แม่เป็นอีตัวพ่อเป็นแมงดา พี่นี่เป็นแมงดาโดยสายเลือดเลยอีน้องเอ๊ย...ทำไงได้คนมันเลือกเกิดไม่ได้นี่หว่า เกิดมาแล้วก็ต้องพยายามเอาชีวิตรอด ชีวิตพี่นี่มันแสนสาหัสเลยอีน้อง เมื่อก่อนนี่สมัยเด็กๆพี่จำได้ดีเลย เวลาแม่นอนกับแขก แกก็เอาพี่ออกมาล่ำมไซ้ไว้ที่ระเบียงข้างถนน กลัวว่าจะคลานออกไปถูกรถชน บางทีแม่หลับไป...ลืม...ฝนก็ตก นอนตากฝนจนไข้จับเกือบตาย ะๆๆคิดแล้วขำ เวลาหาความสุข ทำใ้รู้ใหม่ นี่...ดมแล็ค ดมแล้วสบาย เคลิ้ม...ลืมชีวิตเหี้ยๆไปเลย ทุกวันนี้พี่ภูมิใจแล้ว มีกินมีใช้ไม่อดไซ้เหมือนหมาข้างถนน คนอื่นก็ข้างหัวมันไซ้วะ จะต้องไปสงสารแม่งเรื่องอะไร ก็บอกแล้วไง คนมันเลือกเกิดไม่ได้ในเมื่อมันเกิดมาจน มันก็ถูกขาย ที่นี้มันก็ต้องรู้ว่ามันถูกขายมาเป็นอีตัว มันก็ต้องเป็นอีตัว ถ้าดีมันก็ต้องถูกตีถูกเตะเป็นเรื่องธรรมดา หน้าที่ของพี่คือทำให้เด็กมันยอมแขก ทำใ้ก็ได้ให้มันยอมขายตัว ดูแลช่องให้เรียบริ้อย ถ้าแขกซำก็อัดแม่งเท่านี้

บทละครพูด พัฒนาด้านอารมณ์และความรู้สึก ด้านควบคุมตนเอง

ชุนาม จากละครเรื่อง บัลลังก์เมฆ

ชุนาม เคยเป็นผู้มีฐานะดี แต่ไม่เอาใจใส่ที่จะประกอบอาชีพอะไรให้จริงจังเมื่อสมบัติที่เคยมีอยู่เริ่มหมดไป ชุนามคิดกระทำการทุจริตเพื่อให้มีฐานะดีดังเดิม ตำรวจตามรอยได้จนกระทั่งชุนามติดคุก...ครั้งนี้ชุนามมีอายุมากขึ้น คิดว่าตนเองฉลาดขึ้น พร้อมทั้งจะกระทำการทุจริตด้วยความคิดว่าตำรวจไม่สามารถจะสืบได้

ชุนาม – (หัวเราะชอบใจ) ไปกันใหญ่แล้วผู้กอง เอนิทานหลอกเด็กมาเล่าเป็นตุเป็นตะ คำก็อาจจะสองคำก็อาจจะ นี่ผมจะบอกอะไรให้ ทุกวันนี้ผมประกอบอาชีพสุจริตมือสะอาดที่สุด คุกตระวางนะมันสอนอะไรผมไว้เยอะ ผมไม่กลับเข้าไปอีกหรอก อีกอย่างนะ คุณปานรุ่งนะ เธอเป็นอดีตภรรยาผม เราเคยดีต่อกันยังไงทุกวันนี้ยังเหมือนเดิม เธอเข้าใจดีว่าทุกอย่างผมทำเพื่อลูกของเรา เอาจี๊ดดีกว่า คุณไปจับไอ้ตัวคนยิงให้ได้ซะก่อน แล้วถ้ามันยอมบอกว่าผมจ้างค้อยมาคุยกันอีกที มาพูดจาเพื่อเจอไม่มีหลักฐานอย่างนี้ ระวังผมจะฟ้องเข้าให้ (ยิ้ม รู้สึกภูมิใจที่ได้ตำรวจ) ใจครับ หมัดเรื่องรียัง ถ้าไม่มีอะไรแล้วผมจะได้ไปทำงาน... ไ้ผมมันก็พลเมืองธรรมดาธรรมดา พร้อมเสมอที่จะให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ อ้อ...แต่คราวหน้าคราวหลังถ้ามากลุ่มมาให้มีหมายด้วยนะครับ เวลาของผมเป็นเงินเป็นทอง ผมอาจไม่ให้พบก็ได้ (หัวเราะ)

บทละครพูด พัฒนาอารมณ์และความรู้สึก ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ซานนัท จากละครเรื่อง เพื่อเธอ

ซานนัท ชายหนุ่มคนดีผู้ถูกโชคชะตาเล่นตลก เขาถูกใส่ร้ายให้ติดคุก เมื่อออกมาจากคุกก็ไม่มีงานทำ สังคมไม่ยอมรับ แต่มีผู้หญิงคนหนึ่งคืออันธิกาลูกสาวเจ้านายเก่าของเขาที่เห็นและเชื่อมั่นในความดีของเขา ซานนัทเองก็รักอันธิกามาก และเพื่ออนาคตที่สดใสของเธอ เขาต้องฝืนเล่นละครว่าเขาไม่ได้อีก เพื่อให้อันธิกาเสียใจและตัดใจจากคนไร้อนาคตเช่นเขา

ซานนัท – มาที่นี่ทำไมครับ ผมไม่คิดว่าเราควรจะพบกันอีก คุณอันครับ...มันไม่มีอะไรเหมือนเดิมอีกแล้ว ทำไมคุณยังไม่ยอมลืมผมอีก ระหว่างคุณกับผมเราเหมือนอยู่กันคนละโลก คุณมาจมนปลัดกับผมอีกทำไม ผมมัยคนขี้คุก ไม่มีอนาคต ผมเหมือนไม่มีตัวตนอยู่ในโลกนี้ ไม่มีใครต้องการผม แล้วคุณก็จะถูกปฏิเสธด้วยถ้าคุณมาเกี่ยวข้องกับผม ไปเถอะครับแล้วเลิกสนใจผมสักที มีผู้ชายดีๆอีกมากมายที่พร้อมจะทำให้คุณมีความสุข คุณมีอนาคตที่ดีรออยู่ และผมก็ไม่ได้รักคุณ รู้เอาไว้วด้วย...ผมไม่ได้รักคุณ ทุกอย่างที่ผมทำไปเพราะผมต้องการความร่ำรวย ผมหลอกใช้คุณ หลอกใช้พ่อของคุณ เข้าใจสักทีสิครับ คุณมันซื่อเกินไป ผมแกล้งทำเป็นรักคุณ แต่ตอนนี้ผมเบื่อคุณแล้ว เป็นผู้หญิงประสาอะไรมาตามตื้อผู้ชาย ไม่อายบ้างหรือ คุณมีศักดิ์ศรีเหลือบ้างมัย นี้จะให้ผมเรียกคุณว่าอะไรดี ผู้ชายเค้านอกว่าไม่รักแล้วยังจะเรียกร้องเอาอะไรอีก (หยิบปากกาออกมา) เฮ้...นี่ของคุณเอาคืนไป แล้วเข้าใจไว้ด้วยว่าระหว่างเราไม่มีอะไรกันอีก เอาไปสิแล้วกลับไปได้แล้ว ผมรำคาญคุณมากรู้มัย ไปสิบอกให้ไป

บทละครพูด พัฒนาอารมณ์และความรู้สึก ด้านเห็นใจผู้อื่น

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แดน เกรียงไกร จากละครเรื่อง ช่างมันฉันไม่แคร์

หลายคนคิดว่าการเป็นดาราที่มีชื่อเสียงโด่งดังคือจุดสูงสุดในชีวิต เช่นเดียวกับ **แดน เกรียงไกร** ดาราใหญ่ที่เชื่อว่าเขาจะได้ทุกสิ่งที่หวัง และทุกคนจะต้องยอมสยบแทบเท้าเขาตลอดไป เขาไม่ต้องการให้มีสิ่งใดมาทำลายชื่อเสียงของเขาได้แม้ว่าความมีชื่อเสียงจะทำให้เขาเห็นแต่ประโยชน์ของตนเองก็ตามที่

แดน – สวัสดีทุกคน...ผม แดน เกรียงไกร ยินดีที่ได้ร่วมงานกับทุกคน...คุณคงเป็นตากล้อง...ยินดีที่ได้รู้จัก...นี่รู้มัย จะถ่ายผมนี้ต้องถ่ายด้านซ้าย...นี่เง หนาด้านนี้ผมหล่อ จำไว้นะ...(มองรอบๆ)...เฮ้ย...ช่างฉากหายไปไหนหมดวะ ทำไมสร้างฉากแบบนี้...กระจอก...รู้มัยว่าใครมาเล่น...ฉากของแดน เกรียงไกร ต้องใหญ่กว่านี้อีกหลายเท่า...ใครสร้างวะ (หันไปเห็นผู้กำกับ) คุณผู้กำกับหญิง...สวัสดีครับ...ผมว่าผู้หญิงสวยๆอย่างคุณ ไม่ควรมาหมกตัวอยู่หลังกล้องแบบนี้ งานกำกับมันเป็นงานผู้ชาย ไม่มีใครเค้ายอมฟังคำสั่งจากปากของผู้หญิงหรอกผมจะสอนให้...แล้วนี่เธอชุดที่จะให้ผมใส่...ไม่..ไม่..ไม่..ผมจะไม่มีวันแต่งตัวอย่างนี้เด็ดขาด ใ้อ่า...อะไรวะ...เห็นกูเป็นพระเอกลิเกรีง...กูนี่พระเอกหนังใหญ่นะโว้ย...คุณผู้กำกับหญิง...คุณคงไม่มีวันเข้าใจดาราแบบผม...เพราะคุณไม่เคยยืนอยู่บนจุดนี้ แต่ผมจะบอกคุณไว้อย่างหนึ่ง ถ้าคุณอยากได้อะไรในโลก...ในสวรรค์...หรือในนรก...แล้วคุณก็ได้มันทั้งหมด แต่ดันมีคนเอาไอ้ชุดลิเกบ้าๆนี่มาให้คุณใส่...คุณจะยอมใส่หรือ...คุณไม่มีสิทธิ์มาบังคับผม ไม่เคยมีใครกล้าบังคับ แดน เกรียงไกร...ผมไม่ใช่นายแบบกระจอกๆที่อยากมีงานทำ แล้วก็ยอมให้คุณจุมูก...ซึ้นกเป็นนก...ซึ้นกเป็นไม้ เพราะสำหรับผม...ถ้าคุณซึ้นก...ผมก็จะเป็นแดน เกรียงไกร...ถ้าคุณซึ้นไม้...ผมก็จะเป็นแดน เกรียงไกร จำใส่สมองไว้...ตราบไคที่ผมยังมีชีวิตอยู่...โลกนี้ต้องเป็นโลกของผมคนเดียว

บทละครพูดและละครส่งเสริมจินตนาการ พัฒนาอารมณ์และความรู้สึกด้านภูมิใจตนเอง และ
ด้านมีแรงจูงใจ

ประชาคม จากละครเรื่อง กุหลาบในเปลวไฟ

ประชาคม นักธุรกิจหนุ่มใหญ่ที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานแต่ล้มเหลวในชีวิตสมรส ตอนนี้เขากำลังกลุ้มใจมากเพราะสงสัยว่า ภรรยาคนสวยกำลังนอกใจ ก่อนแต่งงานเขามีความสัมพันธ์กับวิชณี ภรรยาของเขาเพียงเพราะต้องการเอาชนะหนุ่มๆ ที่รุ่มล่อมเธอมากมายสมัยยังสาว และตกบันไดพลอยโจนแต่งงานกับเธอโดยที่ไม่ได้รัก

ประชาคม – ตอนนั้นผมกลุ้มใจมาก อยากให้คุณรับรู้ คือผมสงสัยว่าเมียผมจะนอกใจเธอเริ่มจะมีพฤติกรรมแปลกๆ มักจะหาเหตุออกจากบ้านโดยอ้างว่าไม่สบายเสมอ ถ้าเป็นคุณจะรู้สึกยังไง ถ้ามีคนมาบอกว่าเมียคุณมีชู้...ชีวิตแต่งงานสำหรับผมแล้วมันเหมือนนรกดีๆนี่เอง ผมไม่เคยมีความสุขเลย(ถอนใจ) ก่อนที่ผมจะแต่งงานกับเธอ เวลานั้นเธอเป็นนางแบบที่ร้อนที่สุด มีผู้ชายมาติดพันอยู่มากเหลือเกิน มันทำให้ผมอยากลี้มลองดู และตอนนั้นมันคงเป็นจังหวะดีที่เธอจะต้องจับใครให้ได้สักคน...คุณเชื่อไหมละว่า เธอบอกว่าเธอท้องกับผมทั้งๆที่เธอยังมีผู้ชายอื่นอยู่ด้วย ผมเองก็มีคุณธรรมพอที่จะยอมแต่งงานกับเธอเพื่อเห็นแก่เด็กในท้อง...ที่ไม่ใช่ลูกของผม เป็นคุณๆจะทำยังไง ผมขอร้องให้เธอทำตัวให้ดีขึ้น แต่มันเกิดอะไรขึ้นรู้ใหม่...เธอแท้ง...ผมมั่นใจเลยว่าเธอจงใจทำให้มันเกิดขึ้น (แค้นหัวเราะ) เธอไม่แคร์อะไรอยู่แล้ว เธอห่วงแต่ความสวยของเธอเท่านั้น แต่แปลกดีนะครับ ผมไม่รักเธอ แต่ก็ทนอยู่กับเธอมาได้ตั้งหลายปี นี่ถ้าผมอย่ากับเธอละก็ ชื่อเสียงในวงการธุรกิจของเธอต้องเหม็นหึ่งแน่ ผมต้องจำทนทั้งๆที่มันคือนรกดีๆนี่เอง...(เงิบ) ผมไม่น่าเล่าเรื่องไร้สาระนี้ให้คุณฟังเลย คุณดูอึดอัดใจมาก จริงๆแล้วมันเป็นเรื่องส่วนตัวของผมแท้ๆ เรื่องมันหนักเกินไปกว่าที่คุณจะรับรู้ นะ ขอโทษด้วยนะ

บทละครพูดและละครส่งเสริมจินตนาการ พัฒนาอารมณ์และความรู้สึก ด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านพอใจชีวิต และด้านสัมพันธ์ภาพ

น้ำเชียว จากละครเรื่อง อยากหยุดตะวันไว้ที่ปลายฟ้า

น้ำเชียว อดีตตำรวจยศร้อยตำรวจโท ปัจจุบันประกอบอาชีพอิสระเป็นนักสืบเอกชน จากการที่น้ำเชียวเป็นเพื่อนสนิทกับพลซึ่งทำงานอยู่กระทรวงการต่างประเทศ เมื่อเจ้าหญิงนภัสสรวาดีถูกส่งตัวมาลี้ภัยที่ประเทศไทย พลจึงติดต่อน้ำเชียวมาทำหน้าที่องค์กรฯโดยปิดบังความจริงว่าเขาต้องดูแลเจ้าหญิง เพียงแต่บอกว่าเป็นลูกสาวมหาเศรษฐี ในตอนแรกเจ้าหญิงกับน้ำเชียวเข้ากันไม่ได้เลย แต่เมื่อเวลาผ่านไปทั้งสองเรียนรู้ซึ่งกันและกันมากขึ้น ความรู้สึกที่มีต่อกันก็เริ่มเปลี่ยนไป

น้ำเชียว – ผมได้งานใหม่แล้วครับ ก็คุ้มกันความปลอดภัยให้ลูกสาวมหาเศรษฐีพันล้านคนหนึ่ง ค่าจ้างดีมาก ตอนแรกก็มีเรื่องไม่ค่อยสบายใจอยู่เหมือนกัน ก็นายจ้างของผมนะสิครับ หน้าตาทำทางก็ดีอยู่หรอกนะครับ แต่นิสัยใช้ไม่ได้เลย ทั้งหยิ่งทั้งดื้อ ต้องใช้เวลาปรับตัวให้เข้ากับแม่คนนี้สักใหญ่ แต่ตอนนี้เรื่องที่ไม่สบายใจกว่าของผม ไม่ใช่ความดีของเธอ นะครับ มันกลายเป็นความรู้สึกของผมที่มีต่อเธอต่างหาก หลายวันที่ผ่านไป ผมเหมือนได้รู้จักเธอมากขึ้น ผมได้พบว่าภายใต้ท่าทางที่ดื้อรั้นและเย่อหยิ่งของเธอนั้น มันซ่อนความดีไว้ เธอไม่เหมือนผู้หญิงธรรมดาที่ผมเคยรู้จัก เธอฉลาด และรู้ทันคนไปหมด แต่ขณะเดียวกัน เธอก็มีความเมตตาเปี่ยมอยู่ในใจ เธอปรารถนาดีและจริงใจกับทุกคนที่เธอรู้จัก เธอช่างอบอุ่นเหลือเกินครับ ทุกครั้งที่ผมได้อยู่ใกล้ๆเธอ มันเหมือนทุกสิ่งทุกอย่างได้เลือนหายไปจากสายตาของผมทั้งหมด เหลือเพียงเธอและผมสองคนเท่านั้น ผมรู้ดีว่าผมไม่ควรรู้สึกอย่างนั้น มันทำให้ผมไม่มีสมาธิในการทำงาน และอาจทำให้เกิดอันตรายต่อเธอได้ แต่ผมห้ามความรู้สึกนั้นไม่ได้เลย ผมคิดว่าผมพบคนที่ผมตามหามาตลอดชีวิตแล้ว ผมคิดว่าผมรักเธอเข้าเสียแล้วครับ

บทละครพูดและละครส่งเสริมจินตนาการ พัฒนาอารมณ์และความรู้สึกด้านสัมพันธภาพ

ชัด จากละครเรื่อง ช่างมันฉันไม่แคร์

ชัด เป็นเด็กหนุ่มอีกคนที่ถูกชะตากรรมเล่นตลก อนาคตที่สดใสของเขากลับต้องพังพินาศเพราะไฟไหม้เพียงครั้งเดียว เขายอมรับในชะตากรรมและลุกขึ้นมาสู้ชีวิตอีกครั้ง เขายอมแม้กระทั่งทำงานในบาร์ของผู้ชายชายตัว เพียงเพื่อให้ความฝันของเขาเป็นจริง

ชัด – บ้านผมค้าขายอยู่ต่างจังหวัด มีกินมีใช้มาตลอด ไม่เคยรู้จักรสชาติของความทุกข์ จนกระทั่งวันหนึ่ง (ชมชื่น)...เหมือนโชคชะตาจะทำร้ายชีวิตผม...ผมจำได้ดี เป็นวันที่สอบเอ็นทรานซ์วันสุดท้าย ผมทำได้ดี และมั่นใจว่าต้องเอ็นติดแน่ๆ ผมรีบกลับบ้านด้วยความมั่นใจ แต่...พอเดินใกล้บ้านเข้าไป ผมก็เห็นผู้คนมาจากไหนก็ไม่รู้เต็มไปหมด...รถดับเพลิง...ควันไฟพุ่งสู่อท้องฟ้าดำมืดไปหมด...(น้ำตาไหล) ผมแทบบ้าพยายามวิ่งเข้าไปช่วย แต่ใครก็ไม่รู้มาดึงผมเอาไว้...ผมพยายามจะเข้าไปบอกเกี่ยวกับ माम่าว่าผมทำข้อสอบได้ ผมจะเข้ามาหาลัยได้...แต่ในที่สุดผมก็เห็นซากบ้านพังทลายลงมาเดียวกับ माम่าจมอยู่ในกองเพลิงพร้อมกับสมบัติทั้งหมดที่เรามี หลังจากที่ทำศพเดียวกับ माम่าไม่กี่อาทิตย์ ผลสอบเอ็นทรานซ์ก็ประกาศ ผมติดคณะนิติศาสตร์ ผมไม่รู้ว่าควรดีใจหรือเสียใจ เพราะเงินก้อนสุดท้ายเพิ่งหมดไปกับงานศพ...เงินในแบงค์ก็ถูกญาติๆ โกงไปหมด เงินทองมันไม่เข้าใครออกใคร จากวันนั้น...ผมรู้ว่าในโลกนี้จะพึ่งใครไม่ได้นอกจากตัวเอง...ผมจะต้องเรียนมหาวิทยาลัยเพื่อให้วิญญานเดียวกับ माम่าภูมิใจ แต่ผมไม่เหลืออะไรเลย ผมจะเอาเงินที่ไหนไปเสียค่าเล่าเรียน...ผมเลยสมัครเป็นพนักงานเสิร์ฟในห้องอาหาร แล้วก็รู้ว่าแหวหรือกรรม...ที่นั่นผมได้พบกับพี่ตุ้ม...แกอธิบายถึงงานที่ต้องทำ...เงินเดือนที่จะได้รับ...ตอนนั้นผมไม่คิดว่าอะไรจะเกิดกับชีวิต...อะไรก็ได้ที่ทำให้ความฝันของผมเป็นจริง...เพราะเมื่อไหร่ที่ผมได้ปริญญา ผมจะไม่มีวันหวนกลับมาใช้ชีวิตแบบนี้อีก...ใช่...อะไรก็ได้ที่ทำให้ความฝันของผมเป็นจริง

บทละครพูด พัฒนาอารมณ์และความรู้สึกด้าน เห็นใจผู้อื่น และพอใจชีวิต

คุณตุ้ม จากละครเรื่อง ช่างมันฉันไม่แคร์

คุณตุ้ม เป็นเจ้าของกิจการบาร์ที่เปิดให้บริการเฉพาะผู้หญิง พนักงานของเขาทุกคนต้องสามารถให้บริการได้ทั้งด้านความบันเทิงในรูปแบบต่างๆ และพูดคุยให้ความเพลิดเพลินกับแขก ขณะนี้คุณตุ้มรับสมัครพนักงานใหม่เพิ่มมา 1 คน และกำลังอธิบายลักษณะของงานให้เขาเข้าใจ

คุณตุ้ม – ถ้ารักจะทำงานที่นี่ก็ต้องปล่อยตัวปล่อยใจ ไม่ต้องคิดอะไรมาก ให้คิดซะว่าแกมีหน้าที่บริการทุกอย่างให้ลูกค้าพอใจ แค่ว่าจะได้ติดบาร์.. รูปร่างหน้าตาอย่างแกก็พอจะซุนให้ป็นดาวประจำบาร์ได้ แต่แกต้องไปรักษาผิวหน้าเสียใหม่ รักษาไม่นานก็จะผ่อง แล้วก็ต้องเล่นกล้ำม หัดเต้นสำหรับโชว์ทุกวัน แต่ดูท่าทางแกหัวไวนี้... ชื่อมดเหรอ... เซยมาก... ชั้นจะเปลี่ยนชื่อให้... ชื่ออะไรดีเอ่ย... (นึก)... นึกออกแล้ว ชื่อฮาร์ทดีกว่า ทีหลังเวลาที่ลูกค้าถามแกก็ต้องบอกว่าแกชื่อฮาร์ท... ฮาร์ทที่แปลว่าหัวใจ(หัวเราะ) แล้วนอกจากเงินเดือนที่จะได้ประจำจากที่เป็นพนักงานต้อนรับและเป็นดาวเด่นประจำบาร์แล้ว ถ้าแขกพอใจจะออฟแกไปหาความสุขข้างนอก แกก็จะได้เงินค่าออฟอีกเป็นจำนวนไม่น้อยเลยทีเดียว คุ่มค่ากว่าต้องทำงานหนักอย่างอื่นมากมายหลายเท่าตัว เห็นมัยว่า งานที่นี้มันสบายจะตายไป เพียงแต่ยอมปล่อยตัว... ปล่อยใจ... ไม่คิดมาก แกอาจจะสนุกกับงานแบบนี้ก็ได้... ว่าไง... อยากเป็นแค่พนักงานประจำหรือจะยอมออฟด้วย คิดให้ดีๆนะ จะได้ไม่ต้องมามีปัญหาทันทีหลังว่าชั้นบังคับ

บทละครพูด พัฒนาอารมณ์และความรู้สึกด้านมีแรงจูงใจ และด้านสัมพันธภาพ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พล จากละครเรื่อง อยากรอดตะวันไว้ที่ปลายฟ้า

พล เจ้าหน้าที่กระทรวงการต่างประเทศผู้ซื้อตรง เขาได้รับบาดเจ็บในหน้าที่และรู้ว่าเหลือเวลาที่ เขาจะทำดีอยู่อีกไม่มากนัก ก่อนหน้านี้พลบังเอิญได้ไปเกี่ยวข้องกับความรักของคนคนหนึ่งคือน้ำ เชี่ยว เพื่อนรักของเขากับเจ้าหญิงนภัสสรวดีแห่งศิรินนคร เพราะเขาเป็นคนชักนำให้ทั้งสองรู้จัก กัน เริ่มจากในหน้าที่จนพัฒนาเป็นความรัก เรื่องราวความรักของคนทั้งคู่ควรจะจบลงอย่างมี ความสุข ถ้าเพียงแต่น้ำเชี่ยวจะไม่สับสนในความรัก เวลาที่ทั้งคู่จะอยู่ด้วยกันเหลือน้อยลงเหมือน ชีวิตของพล พลจึงเตือนสติน้ำเชี่ยวและให้กำลังใจเพื่อนรักให้มีความมั่นใจในตัวเองและกล้าเผชิญ ความรู้สึกที่แท้จริงโดยใช้เวลาที่เหลือให้คุ้มค่าที่สุด

พล – (พูดยิ้มๆ) ฐู่ใหม่แกเก็บความลับไม่เก่งเลย หมอบอกว่าฉันคงไม่รอดแน่ (หัวเราะเบาๆ รู้สึก เจ็บหน้าอก) เชี่ยว เรื่องแกกับองค์หญิงมันแปลกดีนะ คนรักกันมีแต่เขาอยากอยู่ใกล้กัน แต่แกกลับอยากจากเธอไปให้เร็วที่สุด แกไม่รักองค์หญิงหรือ แกชอบพูดถึงพຽ່งนี้ วันหน้า แล้วในที่สุดคำว่าวันนี้ละวะ มันหายไปไหน แกจะไปห่วงอะไรกับวันพຽ່งนี้ ทุกอย่างอาจจะ เปลี่ยนไป โลกนี้อาจจะแตกสลายไป พຽ່งนี้อาจจะไม่มีอะไรเหลือเลย แต่วันนี้สิ แกยังมีทุก อย่าง มีตัวแก มีองค์หญิง แล้วก็ความรัก ทำไมไม่ทำวันนี้ให้ดีที่สุดละเชียว รักษาวันที่แกมี ความสุขให้นานที่สุดสิ กอดมันไว้ให้แน่นที่สุด จนกว่ามันจะจากไปโดยไม่หวนกลับมาอีก เชื้อฉันนะเชียว ใช้เวลาที่เหลืออยู่ให้เป็นประโยชน์มากที่สุด รักเธอต่อไปให้นานที่สุด แล้ว แกจะมีความสุข เหมือนฉันที่ได้ใช้วันที่เหลือทำสิ่งที่ฉันอยากทำมานาน... ถ้าพຽ່งนี้ฉันตาย ไป ก็จะไม่เสียดายอะไรเลย เพราะวันนี้ฉันได้ทำในสิ่งที่ฉันอยากจะทำไปหมดแล้ว ยิ้ม หน่อยซีเพื่อน ชีวิตมันไม่ยากนักหรอก ยิ้มให้ฉันหน่อย ฉันชอบเวลาแกยิ้มฐู่ใหม่ โลกมันน่า อยู่ขึ้นตั้งเยอะ ขอบใจวะ

บทละครพูดและส่งเสริมจินตนาการ พัฒนาอารมณ์และความรู้สึกด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านควบคุม ตนเอง และด้านสัมพันธภาพ

ละครใบ้

ละครใบ้ หมายถึง ละครที่สื่อสารการแสดงท่าทางต่างโดยเป็นอวัจนะภาษาหรือเป็นการสื่อภาษาทางกาย อาจเป็นการเลียนแบบท่าทางบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่นใดก็ได้ อันเป็นผลพวงมาจากจินตนาการที่เกิดขึ้นภายในตน

1 กิจกรรมการแสดงท่าทางเป็นสิ่งของ

แบ่งกลุ่มกลุ่มละ 4-5 คน ให้ต่อกันเป็นวัตุสิ่งของที่ผู้นำกำหนดเช่น ต้นไม้ หิ้งน้ำ ดวงอาทิตย์ ซึ่ง จะต้องนำแต่ละคนมารวมตัวกันให้เป็นสิ่งของเหล่านั้น

พัฒนาอารมณ์และความรู้สึกด้านสัมพันธภาพ และด้านความรับผิดชอบ

2 กิจกรรมการแสดงละครใบ้

แบ่งกลุ่มกลุ่มละ 4-5 คน ผู้เข้ารับการทดลองคิดละครเองตามความต้องการและแสดงโดยไม่มีการใช้คำพูดแต่เป็นการแสดงท่าทางแทน โดยมีเป้าหมายว่าต้องแสดงให้ผู้ดูเข้าใจการดำเนินเรื่องให้ได้

พัฒนาอารมณ์และความรู้สึกด้านความรับผิดชอบ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านภูมิใจตนเอง

กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม

1. ฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม ฝึกการกางเต็นท์ร่วมกัน โดยมีผู้นำกิจกรรมเป็นผู้สอนให้
2. กลุ่มไปเข้าค่ายตามกิจกรรมในวิชานันทนาการชั้นนำเป็นเวลา 2 วัน 1 คืน
 - กิจกรรมค่ายพักแรม
 - กิจกรรมการเล่นเกมส์สนุกสนาน พัฒนาอารมณ์และความรู้สึกด้านสัมพันธภาพ ด้านมีแรงจูงใจ
 - กิจกรรมการชมธรรมชาติ พัฒนาอารมณ์และความรู้สึกด้านสุขสงบทางใจ
 - กิจกรรมการเดินทางไกล พัฒนาอารมณ์และความรู้สึกด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านการควบคุมตนเอง

เกมและกีฬากลุ่มสัมพันธ์

เกมลมเพลมพัด

ขั้นอธิบายและสาธิต

ผู้นำบอกให้นิสัยทราบว่าผู้นำมีกิจกรรมให้ทุกคนทำร่วมกันอยู่ 2 กิจกรรมคือ กิจกรรมแรกให้ร่วมกันร้องเพลงลมเพลมพัด กิจกรรมที่สองคือการทำควมรู้จักกับเพื่อนใหม่และการแนะนำตนเองด้วยเพลงลมเพลมพัดและจากข้อคำถาม

ผู้นำสอนให้ร้องเพลง“ลมเพลมพัด” โดยให้ร้องเพลงที่ละท่อนสอนเฉพาะเนื้อเพลงก่อน เมื่อจำเนื้อเพลงได้ ผู้นำสอนเนื้อเพลงและทำนองพร้อมกับให้ร้องตาม

ผู้นำร้องเพลงและนิสัยให้ทำตามคำบอกของผู้นำในครั้งแรก จากนั้นให้คนใดคนหนึ่งออกมานำเพื่อนๆบ้างโดยทุกคนร่วมกันร้องเพลงและทำตามคำบอกของผู้นำ

ตัวอย่าง เพลง “ลมเพลมพัด”

ลมเพ ลมพัด โบกสะบัดพัดมาไวๆ ลมเพ ลมพัดอะไร (2 เที้ยว)

ฉันจะบอกให้ พัดให้เป็นวงกลม (คนออกมานำจะบอกให้คนในกลุ่มทำตามสิ่งที่ตนบอก)

เมื่อผู้นำสั่งให้พัดเป็นวงกลมแล้วให้ทุกคนจับกลุ่มให้เป็นวงกลมทันที

ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

1.เมื่ออยู่ในวงกลมแล้วใหญ่ขึ้นยืนพร้อมกับแนะนำตนเองให้เพื่อนๆรู้จัก โดยแนะนำชื่อ-นามสกุล และชื่อเล่นให้เพื่อนได้รู้จักตนเอง

2.เมื่อแนะนำครบทุกคนแล้ว ผู้นำเริ่มร้องเพลงลมเพลมพัดและให้นิสัยร้องตามเมื่อถึงตอนที่จะบอกคำสั่งให้ผู้นำสั่งดังต่อไปนี้

ครั้งที่ 1 สั่งพัดคนที่ใส่เสื้อ คนที่ใส่เสื้อจะต้องเคลื่อนที่ห้ามอยู่ที่เดิม

ครั้งที่ 2 สั่งพัดคนที่ใส่नाพิก้า คนที่ใส่नाพิก้าจะต้องเคลื่อนที่ห้ามอยู่ที่เดิม

ครั้งที่ 3 สั่งพัดคนที่ม่จุมก คนที่ม่จุมกทุกคนต้องเคลื่อนที่ห้ามอยู่ที่เดิม

ครั้งที่ 4 ผู้นำให้จับกลุ่ม 5 คน ซึ่งจะได้ 4 กลุ่ม ผู้นำแจกกระดาษที่มีข้อคำถาม 4 ข้อให้กับทุกคน โดยให้แต่ละคนถามเพื่อนในกลุ่มของตนคนละ 1 ข้อโดยให้เลือกเองว่าจะถามคำถามข้อนั้นกับใคร โดยถามกับคนที่อยู่ภายในกลุ่มของตนเองเท่านั้น

ตัวอย่าง

คำถาม	ชื่อและสิ่งที่ตอบ
1.เธอชอบสีอะไร ?	เอ็ม ชอบสีฟ้า
2.เธอชอบสัตว์ชนิดใด ?	แก้ว ชอบลูกหมู
3.บ้านเธออยู่ที่ไหน ?	เก่ง บ้านอยู่ที่ตลาด

4.อนาคตอยากเป็นอะไร ? ก๊อง อยากเป็นทหารอากาศ

เมื่อเข้าใจตรงกันแล้วผู้นำให้เริ่มทำกิจกรรมได้โดยใช้เวลา 2 นาทีเมื่อหมดเวลาให้แต่ละคนในกลุ่มบอกกับเพื่อนภายในกลุ่มว่าตนถามคำถามแต่ละข้อนั้นกับใครและแต่ละคนตอบว่าอย่างไร เมื่อทุกกลุ่มเสร็จกิจกรรมในกลุ่มตนแล้ว ให้เข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ผู้นำให้ตัวแทนที่ทำกิจกรรมได้กล่าวถึงกิจกรรมนี้ ต่อจากนั้นผู้นำทำการสรุป

ขั้นสรุปกิจกรรม

เมื่อทำครบทุกกิจกรรมแล้วผู้นำสรุปว่าการทำกิจกรรมลมเพลมพัดนี้เพื่อให้ชนิดที่ยังไม่รู้จักรักกันได้ทำความรู้จักกันเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพเบื้องต้นอันดีเพราะการแนะนำตนเองให้ผู้อื่นรู้จักเป็นการเปิดเผยตนเองและลดช่องว่างระหว่างบุคคลทำให้ไม่รู้สึกลังอายเมื่อจะทำงานร่วมกันการแนะนำตนเองบ่อยๆจะทำให้นักเรียนเกิดความเคยชินกล้าที่จะแสดงออก รู้จักที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ให้ตื่นเต้นเมื่อต้องพูดกับคนที่เราไม่รู้จักคุ้นเคย เกิดความเป็นกันเองภายในกลุ่มทำให้บุคคลภายในกลุ่มที่ไม่กล้าเปิดเผยตนเองได้เปิดเผยตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การสนทนาในเรื่องอื่นๆ และทำความรู้จักกันมากขึ้นซึ่งจะทำให้นักเรียนได้เพื่อนใหม่ อาจจะได้ร่วมงานกันต่อไปในอนาคตการเปิดเผยตนเองมากยิ่งขึ้นจะเป็นผลดีต่อนักเรียนจะทำให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้นด้วย

เกมรวมเงิน

ขั้นอธิบายและสาธิต

- 1.ผู้นำบอกว่าผู้นำมีกิจกรรม 2 กิจกรรมมาเสนอ
กิจกรรมที่ 1 เป็นเพลงรวมเงิน กิจกรรมที่ สองเป็นกิจกรรมรวมเงิน
- 2.ผู้นำสอนให้ร้องเพลงรวมเงิน

เนื้อเพลง

รวมเงิน รวมเงินให้ดี รวมกันวันนี้อย่าให้มีผิดพลาด

ผู้หญิงให้เป็นเหรียญบาท (ซ้า)

ผู้ชายเก่งกาจเป็นห้าสิบบดงค์ (คำสั่ง).....

- 3.ผู้นำสอนเนื้อเพลงให้และให้ร้องตามที่ละท่อน
- 4.เมื่อสามารถจำเนื้อเพลงได้แล้วผู้นำร้องเพลงพร้อมทำนอง เมื่อร้องเพลงได้แล้ว ผู้นำอธิบายวิธีการทำกิจกรรมรวมเงินให้ทดลองเล่นดูก่อนโดยร่วมกันร้องเพลงรวมเงินเมื่อผู้นำร้องเพลงท่อนสุดท้ายจบจะบอกจำนวนเงิน ให้รวมกันตามจำนวนที่บอกผู้นำบอกให้เร็วที่สุด ผู้ใดไม่มีกลุ่มจะต้องออกมาเป็นคนสั่งในครั้งต่อไปซึ่งจะได้กลับเข้าไปในกลุ่มอีกครั้งหนึ่งหลังจากสั่งคำสั่ง

ขั้นปฏิบัติการ

1. ผู้นำกำหนดจำนวนเงินที่ต้องการรวมกันในครั้งแรก 5 บาท
2. เมื่อรวมกลุ่มได้แล้วให้ถามชื่อคนที่อยู่ภายในกลุ่มของตนและพยายามจำให้ได้ที่คนที่ไม่ใช่กลุ่มให้ออกมาร้องเพลงรวมเงินและบอกให้เพื่อนรวมเงินตามที่ต้องการ
3. ผู้นำให้ถามชื่อเพื่อนในแต่ละครั้งที่รวมกลุ่มกันได้แล้วให้แนะนำตนเองให้ทุกคนในกลุ่มได้รู้
4. ผู้นำทำการสังเกตลักษณะเด่นของแต่ละคนเพื่อนำมาพูดสรุปและเป็นการจดจำให้ได้ง่ายยิ่งขึ้น
5. ผู้นำให้ส่งตัวแทนออกมาพูดว่ากิจกรรมนี้เป็นอย่างไรบ้าง
6. ผู้นำสรุปกิจกรรม

ขั้นสรุปกิจกรรม

ผู้นำสรุปว่าการแนะนำตนเองเป็นสิ่งที่ดีเป็นการผูกมิตรกับผู้อื่น เป็นการฝึกพูดในที่ชุมชนอย่างง่าย ๆ และได้ฝึกที่จะได้รับฟังผู้อื่นเป็นการแสดงถึงความสนใจในตัวผู้พูดทำให้ผู้พูดมีกำลังใจที่จะพูดในครั้งต่อไปขณะที่เล่นจะต้องตั้งใจฟังและคิดอยู่ตลอดเวลาว่าเราจะต้องทำอะไรจึงจะสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ และหากตนไม่ได้อยู่ในกลุ่มเพื่อนจะได้แนะนำตนเองซึ่งจะรู้สึกเขินอายในตอนแรกแต่ในครั้งต่อไปจะเกิดความกล้าที่จะเผชิญกับการแนะนำตนเองให้ผู้อื่นรู้จักจะเกิดความเชื่อมั่นมากขึ้นในการร่วมทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนและต้องการที่จะรู้จักกับเพื่อนมากขึ้นอยากให้เพื่อนเปิดเผยตนเองเช่นเดียวกับตนเอง คนที่มีกลุ่มและจับกลุ่มได้จะรู้สึกภูมิใจและดีใจที่ตนมีกลุ่มและมีเพื่อนแต่คนที่ไม่ใช่กลุ่มจะรู้สึกว่าตนไม่เป็นที่สำคัญของกลุ่มจะทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งผู้นำจะแนะนำให้เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นและเป็นที่ยอมรับของกลุ่มต่อไป

เกมส่งข่าว

ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ผู้นำให้แต่ละกลุ่มจัดแถวเป็นแถวตอนภายในกลุ่มแต่ละคนจะห่างกัน 1 เมตร เพื่อไม่ให้คนที่ยังไม่ได้รับข่าวสารได้พูดคุยกันในระหว่างที่ข่าวสารนั้นยังมาไม่ถึงตน
2. ผู้นำอธิบายว่าจะให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน 1 คน ผู้นำให้ตัวแทนกลุ่มดูข้อความในกระดาษขนาดกว้าง 5 นิ้ว ยาว 8 นิ้ว และให้จดจำข้อความภายใน เวลา 2 นาที ห้ามจดข้อความนั้น
3. ผู้นำให้กลับเข้าไปในกลุ่มและ นำข้อความที่ตนได้รู้ไปบอกกับคนในกลุ่มผู้นำให้เวลาแต่ละคนในการส่งสารให้กับเพื่อนเป็นเวลา 30 วินาที
4. เมื่อส่งข่าวสารแล้วให้ไปยืนประจำที่ของตนตามที่ได้จัดกันไว้ห้ามเคลื่อนที่ไปยังที่อื่นและเมื่อส่งข่าวสารแล้วห้ามพูดคุยกับเพื่อนในกลุ่ม

5. ผู้นำให้แต่ละกลุ่มเตรียมพร้อมเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้คนแรกไปบอกข้อความกับคนที่ 2 และให้คนที่ 2 บอกข่าวสารต่อไป

จนถึงคนที่ 5 เมื่อได้รับข่าวสารแล้วให้นิสิตคนนั้นเขียนข้อความที่ตนได้รับลงในกระดาษขนาด 5 นิ้ว x 8 นิ้ว ที่ผู้นำเตรียมไว้เมื่อเขียนเสร็จให้นำมาให้ผู้ นำ และกลับเข้าไปในกลุ่มบอกข้อความที่ตนได้เขียนลงในกระดาษกับคนถัดไปจากตน(ผู้นำให้เวลาในการรับสารและส่งสารของนักเรียนคนที่ 5 เป็นเวลา 1 นาที)

6. เมื่อบอกต่อกันไปเรื่อยๆจนถึงคนสุดท้ายให้คนสุดท้ายเขียนข้อความที่ตนได้รับลงในกระดาษขนาด 5 นิ้ว x 8 นิ้ว ที่ผู้นำเตรียมไว้และนำไปให้ผู้ นำ

7. ผู้นำรวมคะแนนที่ได้ในครั้งนั้นและเริ่มเล่นครั้งต่อไป

8. ผู้นำเริ่มดำเนินการต่อไปทำเช่นเดียวกันนี้รวม 3 ครั้งตามที่ผู้นำได้กำหนด

9. ผู้นำรวมคะแนนทั้ง 3 ครั้งว่ากลุ่มใดมีการสื่อสารที่ตีมีข้อความที่สมบูรณ์ตามที่ผู้นำเขียนกำหนดไว้มากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ ฝ่ายชนะให้ฝ่ายที่แพ้ร้องเพลงให้ฟังหนึ่งเพลง

ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำให้ประชุมกันเพื่อเลือกตัวแทนออกมารับฟังข้อความจากผู้ นำและจัดตำแหน่งของคนในกลุ่มว่าใครจะอยู่ลำดับที่เท่าไรของแถว

2. ผู้นำให้ทำตามขั้นตอนที่ได้อธิบายไว้

3. ผู้นำเตรียมข้อความที่เขียนลงในกระดาษขนาด 5 นิ้ว x 8 นิ้ว 1 แผ่นต่อ 1 ข้อความ รวม 3 แผ่น 3 ข้อความ ดังนี้

ข้อความที่ 1 “คนที่ชี้เก็ยจสันหลังยาวเมื่อพูดคุยด้วยก็จะฟังเข้าหูซ้ายทะลุหูขวาไม่มีใครคบหาเป็นหมาหัวเน่า”

ข้อความที่ 2 “ตามีไม่สนใจยายมาเมื่อยายมาพูดก็เข้าหูซ้ายทะลุหูขวาเพราะชี้เก็ยจสันหลังยาวเมื่อยายมาไม่สนใจตามีก็เป็นหมาหัวเน่า”

ข้อความที่ 3 “หมาหัวเน่าใครเขาไม่อยากคบ พูดกับใครเขาก็หลบเข้าหูซ้ายทะลุหูขวา ติดตรงที่เก็ยจจร้านทำให้งานไม่เดินหน้าเนี่ยแหละนี่แหละหนาคณชี้เก็ยจสันหลังยาว”

4. ผู้นำให้ทำตามขั้นตอนที่ได้อธิบายไว้ รวม 3 ครั้ง

5. ผู้นำรวมคะแนนที่แต่ละกลุ่มทำได้

ขั้นสรุปกิจกรรม

1. ผู้นำให้ช่วยกันสรุปกิจกรรมนี้ว่าให้อะไรกับนักเรียนบ้าง

2. ผู้นำให้ข้อคิดกับการรับรู้ของบุคคลแต่ละคนนั้นไม่เท่ากันบางคนรับรู้ได้มากในเวลาอันสั้นส่วนบางคนรับรู้ได้น้อยในช่วงเวลาที่เท่ากันดังนั้นเราจึงควรยอมรับในความสามารถของตนเองและ

ความสามารถของผู้อื่นหากเรามีการรับรู้ที่ดีแล้วให้พัฒนาขึ้นไป ส่วนคนที่มีการรับรู้ยังไม่ดีต้องปรับปรุงตนเองโดยการศึกษาค้นคว้าความรู้อยู่เสมอ

เกมตัวอักษร

ขั้นตอนิบายและสาธิต

1. ผู้นำอธิบายว่าผู้นำมีกิจกรรมหนึ่งที่ได้ร่วมกันคิดหาวิธีในการประดิษฐ์ตัวอักษรด้วยร่างกายทุกคนด้วยสมาชิกทั้งหมดของในแต่ละกลุ่ม
2. ผู้นำบอกให้ได้ทราบว่าจะอักษรที่นักเรียนจะประดิษฐ์นั้นมี 4 ชุดประกอบด้วย ชุดที่ 1 อักษรภาษาไทย ชุดที่ 2 อักษรภาษาอังกฤษ ชุดที่ 3 ตัวเลขไทย ชุดที่ 4 ตัวเลขอารบิก
3. ผู้นำจะจับสลากตัวอักษรขึ้นมาครั้งละ 1 ตัวอักษร เช่น เมื่อผู้นำหยิบตัวอักษรขึ้นมาได้ตัวหนึ่งสมมติเป็นตัวอักษร “ก” ผู้นำจะให้เวลาทั้งสองกลุ่มได้ปรึกษากันก่อน 30 นาที หลังจากนั้นให้หันฟังสัญญาณนกหวีดเมื่อผู้นำเป่านกหวีดให้แต่ละกลุ่มรีบจัดกลุ่มของตนเองให้เป็นรูป “ก” ให้เร็วที่สุดกลุ่มใดเสร็จก่อนจะได้คะแนนในครั้งนั้น 1 คะแนน เมื่อผู้นำเป่านกหวีดยาวแสดงว่ามีกลุ่มตัวอักษรตัวใหม่เพื่อเริ่มครั้งต่อไป
4. ผู้นำทำเช่นเดียวกันทั้งหมด 10 ครั้งกลุ่มใดได้คะแนนมากกว่าจะเป็นกลุ่มที่ได้รับการกล่าวชมจากเพื่อน
5. กลุ่มที่ได้รับการกล่าวชมจะกล่าวคำขอบคุณตอบ ซึ่งจะต้องร่วมกันคิดคำชมและคำขอบคุณให้กับทีมตรงข้ามที่ทำกรรวมกลุ่มเป็นอักษรได้สมบูรณ์แล้ว ซึ่งอีกกลุ่มหนึ่งจะต้องหยุดทันทีเพื่อที่ผู้นำจะจับ

ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำทำตามขั้นตอนที่ได้อธิบายไว้
2. เมื่อทำครบทั้ง 10 ครั้ง ผู้นำสรุปคะแนนและให้กลุ่มที่ได้คะแนนน้อยกว่าคิดคำกล่าวชมและทำการกล่าวชม จากนั้นอีกกลุ่มกล่าวขอบคุณ
3. ผู้นำให้ผลัดกันแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

ขั้นสรุปกิจกรรม

1. ผู้นำสรุปกิจกรรมว่าจะได้ฝึกที่จะได้ร่วมกันคิดอย่างสร้างสรรค์ทำอย่างไรที่ตนเองจะสามารถให้สมาชิกทุกคนในทีมร่วมกันทำเป็นตัวอักษรต่างๆ ซึ่งแต่ละคนในทีมจะมีความคิดเห็นที่ต่างกันซึ่งทุกคนจะได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นโดยผู้นำได้เป็นผู้แนะนำ

2. ฝึกให้ได้มีปฏิสัมพันธ์ในขณะที่เสนอความคิดของตนเองให้กับเพื่อนร่วมทีมที่จะแสดงออกทางอารมณ์และความคิดของตนเองออกมาบางครั้งเป็นที่ยอมรับบางครั้งไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มซึ่งต้องปรับตนเองให้ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นให้ได้เมื่อกลุ่มมีความคิดเห็นแตกต่างกับตน

เกมหอยเปลี่ยนฝา

ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ผู้นำให้ทั้งหมดจับกลุ่มเป็นวงกลม
2. ผู้นำให้นับ 3 คือ คนที่เริ่มนับจะนับ 1 คนต่อมานับ 2 คนต่อมานับ 3 และคนต่อมาจะต้องเริ่มนับ 1 ใหม่ เมื่อทุกคนนับเสร็จแล้วผู้นำให้คนที่นับ 1 กับ 3 หันหน้าเข้าหากันและจับแขนซึ่งกันและกันทั้งคู่จะถูกแทนตัวว่าเป็นฝาหอย จากนั้นให้คนที่นับ 2 ไปแทรกอยู่ตรงกลางระหว่างมือที่จับกันอยู่ของคนที่นับ 1 กับคนที่นับ 3 คนที่อยู่ตรงกลางนี้จะถูกแทนตนเองว่าเป็นตัวหอย
3. จากนั้นผู้นำอธิบายคำสั่งให้ทุกคนทราบดังนี้
ถ้าผู้นำบอกว่า “หอยเปลี่ยนฝา” ให้ทุกคนที่เป็นตัวหอยเคลื่อนย้ายตนเองไปอยู่กับฝาหอยตัวอื่น ห้ามอยู่กับฝาหอยตัวเดิมถ้าผู้นำบอกว่า “ฝาเปลี่ยนหอย” ให้ทุกคนที่เป็นฝาหอยจับมือกันและนำมือที่จับกันไว้ไปคลุมหอยตัวอื่นถ้าผู้นำบอกว่า “หอยระเบิด” ให้ทุกคนที่อยู่กลุ่มเดียวกันเปลี่ยนไปอยู่กับเพื่อนคนอื่นและจับกลุ่มกับเพื่อน 3 คนซึ่งไม่ได้อยู่กลุ่มเดียวกับตนในครั้งที่ผ่านมาและตกลงกันว่าใครจะเป็นตัวหอยใครจะเป็นฝาหอย
4. เมื่อผู้นำบอกให้เปลี่ยนตำแหน่ง แต่ละทีมรีบเปลี่ยนตำแหน่งอย่างรวดเร็วเพราะจะมีผู้เล่นคนหนึ่งคอยหาโอกาสที่จะเข้ามาแทนที่ผู้เล่นที่กำลังเล่นอยู่ ซึ่งในการสาธิตนี้ผู้นำเป็นคนที่จะเข้าไปแทนที่ผู้เล่นที่กำลังเล่นอยู่หากผู้เล่นคนใดช้า จะไม่สามารถหากกลุ่มร่วมอยู่ได้เพราะผู้นำได้หาโอกาสเข้าไปแทนที่ในกลุ่มแล้ว

5. ผู้ที่ไม่มีกลุ่มจะต้องออกมาเป็นคนบอกคำสั่งให้เพื่อน แทนผู้นำว่าจะให้หอยเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรซึ่งจะเป็น 3 แบบดังที่กล่าวไว้แล้วข้างต้นการบอกแต่ละครั้งจะเป็นการเริ่มเล่นครั้งต่อไป

ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำให้กำหนดการเล่นโดยใช้คำสั่งดังนี้

- หอยเปลี่ยนฝา 2 ครั้ง
- ฝาเปลี่ยนหอย 2 ครั้ง
- หอยระเบิด 1 ครั้ง

ผู้นำสังเกตดูว่ามีคนใดบ้างที่ไม่มีกลุ่ม หรือคนใดบ้างที่มีเพื่อนอยากให้อยู่ร่วมทีมกับตนมากที่สุด

2. ผู้นำให้สรุปว่าได้อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง

ขั้นสรุปกิจกรรม

1. ผู้นำสรุปเกมนี้ว่าเป็นการฝึกให้ได้ตัดสินใจด้วยตนเองในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เป็นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นในเวลาจำกัด
2. เกิดการเรียนรู้ กล้าที่จะเผชิญความจริงเมื่อตนไม่มีกลุ่มหรือเมื่อมีกลุ่มแต่คนที่ เป็นสมาชิกของ กลุ่มเป็นคนที่เราไม่เคยรู้จักเราไม่ชอบ แต่เมื่อมาอยู่กลุ่มเดียวกันต้องพูดคุยกันและปรับตัวเข้าหา กันได้

เกมมังกรทอง

ขั้นอธิบายและสาธิต

1. เมื่อทุกคนมีคู่แล้วผู้นำสอนให้ทุกคนร้องเพลงมังกรทอง
2. เมื่อร้องเพลงได้แล้วผู้นำให้ทำท่าทางประกอบการร้องเพลงดังนี้ ก่อนอื่นผู้นำให้ยื่นหันหน้าเข้าหากัน

จังหวะแรกให้ปรบมือด้านหน้าตนเอง 1 ครั้ง

จังหวะที่สองนำมือขวาไปแตะ กับฝ่ามือคู่ของเราที่อยู่ด้านตรงข้าม

จังหวะที่สามนำมือซ้ายไปแตะกับฝ่ามือคู่ของเราที่อยู่ด้านตรงข้าม

ทำจังหวะที่ 2 และ 3 ติดต่อกันไปเรื่อยๆจนถึง คำว่า “จู้จู้มังกรทอง”

ให้ใช้นิ้วชี้จู้จู้ตนเอง 2 จุดบริเวณใดก็ได้เพื่อหยุดต่อนั้นทำการเป่าไปยังซุบกับคู่ของตนเองผู้ที่ เป่าไปยังซุบแพ้วจะต้องไปต่อด้านหลังผู้ชนะ

ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำเริ่มกิจกรรมด้วยการให้ร้องเพลงมังกรทองร่วมกัน
2. เมื่อถึงท่อนสุดท้ายให้นิสิตทำการเป่าไปยังซุบกับคู่ของตนเองผู้ที่แพ้วต้องไปต่อด้านหลังผู้ชนะและผู้ชนะจะนำไปเริ่มเล่นกับผู้ที่ชนะเหมือนตนในรอบที่แล้วใครแพ้วต้องมาต่อด้านหลังของอีกฝ่ายหนึ่ง ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆจนได้ผู้ที่ชนะคนสุดท้าย
3. ผู้นำถามว่าได้อะไรจากการทำกิจกรรมนี้บ้าง

ขั้นสรุปกิจกรรม

ผู้นำสรุปว่ากิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ฝึกให้กล้าตัดสินใจ แม้จะเป็นการตัดสินใจที่มีสภาพปัญหาเพียงเล็กน้อยแต่จะรับรู้ได้ว่าเมื่อตัดสินใจในสิ่งใดไปแล้วจะต้องรับผิดชอบกับการตัดสินใจนั้น ต้องยอมรับผลของการตัดสินใจไม่ว่าผลจะเป็นไปตามที่หวังหรือไม่ก็ตาม นอกจากนั้นยังต้องการให้ได้กล้าแสดงออกในการร่วมกันทำกิจกรรมกับผู้อื่น รวมทั้งได้แสดงบทบาทเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี

เกมวิ่งเปี้ยววงกลม

ชั้นอธิบายสาธิต

1. ผู้นำกล่าวว่ในวันี้จะมีเกมคล้ายเก้้าอืดนตรีเมื่อสักครู่นี้แต่มีข้อแตกต่างกันพอสมควรโดยทุกคนจะต้องยืนอยู่เป็นวงกลม ผู้นำเลือกตัวแทนกลุ่มออกมา 1 คน (ซึ่งจะเป็นผู้เริ่มเกม)
2. เกมจะเริ่มโดยผู้นำเปิดเพลง ขณะที่เปิดเพลงคนที่เป็ตัวแทนอยู่นอกวงจะวิ่งไปในทิศทางใดก็ได้ ส่วนคนในวงจะต้องปรบมือหรือเต้นประกอบจังหวะเพลง
3. เมื่อผู้นำหยุดเพลงคนที่เป็ตัวแทนกลุ่มหยุดอยู่ที่ใดให้แต่ละผู้เล่น 2 คนในวงที่อยู่ใกล้ที่สุด และเข้าไปแทนที่คนใดคนหนึ่ง ส่วนคนที่ถูกแตะจะต้องรีบวิ่งสวนทางกันเพื่อให้อีกกลับมาอยู่ที่เดิมของตน ซึ่งจะเหลือเพียงตำแหน่งเดียว คนที่วิ่งกลับเข้ามาก่อนก็จะได้อยู่ในวงส่วนคนที่วิ่งมาทีหลังจะอยู่นอกวงและจะเป็นผู้เริ่มเล่นต่อไป

ชั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำเปิดเพลงเริ่มเล่น ตามที่ได้อธิบายไว้
2. ผู้นำให้ทำกิจกรรมทั้งหมด 5 ครั้ง

ชั้นสรุปกิจกรรม

1. ผู้นำให้นิสิตออกมากล่าวว่ได้อะไรจากเกมนี้บ้าง โดยส่งตัวแทนออกมา 1-2 คน
2. ผู้นำกล่าวสรุปว่กิจกรรมนี้ฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายฝึกประสาทการรับรู้ของตนเอง
3. นิสิตที่ร่วมกิจกรรมได้แสดงออกถึงสมรรถภาพของตนเอง

ในการนี้ควรรยอมรับในความสามรรถของตนว่มีความสามรรถระดับใด ผู้นำอธิบายประกอบว่เหตุใดจึงวิ่งได้เร็วหรือช้าซึ่งผู้นำจะให้กำลังใจนักเรียนที่วิ่งช้าและบอกว่คนเรากเกิดมามีข้อจำกัดบางอย่างที่ทำความสามรรถไม่เท่ากันแต่สามรรถที่จะพัฒนาตนเองให้ทัดเทียมกับเพื่อนได้

เกมบอลร้อน

ชั้นอธิบายและสาธิต

1. ผู้นำให้จัดกลุ่มเป็นวงกลม ผู้นำอธิบายให้นักเรียนฟังว่ ผู้นำจะให้ลูกบอล 2 ลูกจากนั้นผู้นำจะเปิดเพลง ขณะที่เพลงเล่นอยู่ให้ส่งลูกบอลไปรอบๆวง ในทิศทางตรงข้ามกัน เมื่อผู้นำหยุดเพลงลูกบอลหยุดอยู่ที่ใครให้สองคนนั้นคิดหาข้อดีหรือมองหาจุดเด่นของเพื่อนอีกคนเพื่อคิดคำกล่าวชมเพื่อนให้เหมาะสมจากนั้นให้ผลัดกันกล่าวชมกันและกันรวมทั้งกล่าวขอบคุณด้วย
2. เมื่อกล่าวชมเพื่อนจบแล้วผู้นำเปิดเพลงและเริ่มเล่นครั้งต่อไปผู้นำจะสังเกตให้ได้ทำกิจกรรมอย่างทั่วถึง

ชั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำแจกลูกบอลจากนั้นเปิดเพลงและปฏิบัติตามที่ได้อธิบายไว้

2. เมื่อเล่นครบทุกคนแล้วให้นักเรียนผลัดกัน แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเกมนี้ว่าได้อะไรจากเกมนี้นบ้าง

ขั้นสรุปกิจกรรม

ผู้นำสรุปว่าแต่ละคนจะได้กล่าวชมเพื่อนซึ่งจะเป็นการเสริมสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับเพื่อน ส่วนตัวเองก็จะได้รับความภาคภูมิใจที่ได้ทำเช่นนั้น การกล่าวชมผู้อื่นเป็นการพูดแสดงความรู้สึกในแง่บวกซึ่งเป็นการพูดอย่างสร้างสรรค์ ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างตนกับเพื่อนๆ เมื่อได้ฝึกกล่าวชมผู้อื่นและสามารถยอมรับคำชมจากผู้อื่น จะทำให้นักเรียนภาคภูมิใจในตนเองและรักตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมเพราะเป็นประโยชน์ต่อตัวนักเรียน และทำให้เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น

เกมเดินบนกระดาษ

ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ผู้นำอธิบายว่าผู้นำจะให้กระดาษแต่ละกลุ่ม กลุ่มละ 10 แผ่น
2. ให้ผู้เล่นแต่ละกลุ่มอยู่หลังเส้นเริ่มที่อยู่ห่างจากหลักสี่สี่ม 10 เมตร ให้ผู้เล่นแต่ละกลุ่มเคลื่อนที่ไปอ้อมหลักสี่สี่มและกลับมายังที่เดิม โดยผู้เล่นทุกคนภายในกลุ่มต้องยืนอยู่บนกระดาษเท่านั้น ห้ามให้เท้าออกมานอกกระดาษ กลุ่มใดเคลื่อนที่ได้เร็ว โดยไม่ผิดกติกาและมาถึงเส้นชัยก่อนจะได้รับการกล่าวชมจากกลุ่มที่เสร็จทีหลัง

ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำให้เวลาแต่ละกลุ่มปรึกษาวิธีที่จะเคลื่อนที่บนกระดาษไปยังหลักสี่สี่มและเคลื่อนที่กลับ
2. ผู้นำให้แต่ละกลุ่มประจำที่หลังเส้นเริ่ม เมื่อได้ยินเสียงนกหวีดให้เริ่มเคลื่อนที่จากเส้นเริ่มสู่หลักสี่สี่ม
3. ขณะที่เคลื่อนที่ตัวของผู้เล่นห้ามออกมานอกกระดาษ กลุ่มใดมีผู้ออกจากกระดาษจะต้องเริ่มจากจุดนั้นใหม่ทั้งกลุ่ม
4. กลุ่มใดสามารถเคลื่อนที่กลับมายังที่เดิมพร้อมกับสมาชิกครบทุกคนเป็นกลุ่มที่ได้รับการกล่าวชม
5. ผู้นำให้ทั้งสองกลุ่มส่งตัวแทนออกมาอธิบาย การปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มตนและแสดงความคิดเห็นว่าได้อะไรจากเกมนี้นบ้าง

ขั้นสรุปกิจกรรม

1. ผู้นำสรุปว่าได้ฝึกการแสดงความคิดเห็นของตนเองให้กับกลุ่ม
2. ได้ฝึกความคิดสร้างสรรค์โดยได้ทดลองวิธีต่างๆที่จะเคลื่อนที่สมาชิกภายในกลุ่มและตนเองไปยังจุดหมาย

เกมเรือพิฆาต

เนื้อเพลง

พายเรือไปในธาราทุ่งหอยปูปลาแหวกว่ายเวียนวน (ซ้ำ)

พายเรือกันมาหลายคน (ซ้ำ) แล้วออกคำสั่ง.....

เช่น ให้คน 5 คนเอากันชนกัน เป็นต้น

4. ให้ผู้เล่นทุกกลุ่มผลัดกันเป็นคนร้องนำว่าจะให้พายเรือไปลักษณะไหน อย่างไรก็ให้ระบุงไป เนื้อเพลง (ต้องเป็นความคิดที่สร้างสรรค์) และให้เพื่อนทุกกลุ่มทำตาม

ขั้นตอนิบายและสาธิต

1. ผู้นำให้แต่ละกลุ่มตั้งชื่อเรือ (ชื่อทีมของตน)
2. ให้เลือกตัวแทนของกลุ่ม 1 คน ให้ตัวแทนของกลุ่มออกมาจับผ้าผูกตา
3. ผู้นำสั่งให้เรือของแต่ละกลุ่มออกไปอยู่กลางทะเล(บริเวณที่กำหนดไว้)
4. แต่ละกลุ่มนำเรือของกลุ่มตนไปยังจุดที่ผู้นำกำหนดไว้ ในการเล่นเรือแต่ละลำสามารถทำให้เรือของผู้อื่นออกจากการเล่น ได้ด้วยการส่งคำสั่งไปยังเรือของตน เช่น กลุ่มที่ 1 ให้เรือที่ชื่อเรือ A เคลื่อนที่ไปทางขวา 30 องศา ก้าวไปทางขวา 10 ก้าว ซึ่งเป็นตำแหน่งของเรือกลุ่มที่ 2 ที่ชื่อเรือ B และเมื่อเรือ A ไปยังตำแหน่งเรือ B ได้อย่างถูกต้องและไปสัมผัสเรือ B ได้ เรือ B จะต้องออกจากการเล่น
5. ในการเล่นแต่ละทีมจะผลัดกันส่งเรือของตนให้เคลื่อนที่ไปยังทิศทางต่างๆซึ่งแต่ละรอบนั้นจะสั่งได้เพียง ครั้งเดียวเท่านั้น
6. เรือของกลุ่มใดสามารถอยู่ได้ครบตามเวลาที่กำหนดเรือของกลุ่มนั้นจะได้รับการปรบมือจากเพื่อนๆ

ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำทำตามขั้นตอนที่อธิบายไว้
2. ทีมใดที่สามารถเคลื่อนที่อยู่ได้จนครบเวลาที่ผู้นำกำหนดจะได้รับการปรบมือจากเพื่อนๆ
3. ผู้นำให้ตัวแทนออกมากล่าวถึงประโยชน์ที่ได้จากเกมนี้

ขั้นสรุปกิจกรรม

ผู้นำสรุปว่ากิจกรรมนี้ต้องอาศัยการร่วมมือกันของทุกคนในทีมการประสานงานภายในกลุ่ม การสั่งการที่ดีของสมาชิกภายในกลุ่มกับคนที่เป็เรือการใช้ความคิดอย่างสร้างสรรค์เพื่อที่จะคิด คำพูดให้คนที่เป็เรือเข้าใจและเคลื่อนที่ไปยังทิศทางต่างๆตามที่ต้องการ เพื่อให้ทีมประสบผล สำเร็จ ผู้ที่เป็เรือต้องมีความมั่นคงทางจิตใจถ้าที่จะตัดสินใจในการกระทำของตนเองเมื่ออยู่ใน สถานการณ์ที่ลำบาก

เกมพัฒนาการชีวิต

ผู้นำสอนท่าทางประกอบเพลงดังนี้

ท่าเตรียมนำมือขวาอยู่บนศีรษะมือซ้ายอยู่ที่เอว

จังหวะที่ 1 เมื่อถึงคำว่า “มอ” ให้ทำซ้ำท่าเตรียม

จังหวะที่ 2 เมื่อถึงคำว่า “ปอแล” ให้นำมือทั้งสองข้างมาวางไว้ที่หัวไหล่

จังหวะที่ 3 เมื่อถึงคำว่า “โก” ให้นำมือซ้ายสัมผัสศีรษะมือขวาอยู่ที่เอว

จังหวะที่ 4 เมื่อถึงคำว่า “วา” ให้นักเรียนผายมือออกไปด้านข้าง

ทำเช่นนี้สลับกันไปจนจบเพลง

ชั้นอธิบายและสาธิต

1. ผู้นำให้ผู้เล่นทำการตกลงกันว่าจะต้องการเป็นตัวอะไร
2. กำหนดท่าทางของแต่ละขั้นตอนในการพัฒนาชีวิตของสิ่งมีชีวิตนั้น เช่น พัฒนาการของผีเสื้อจะแบ่งเป็น 4 ขั้นตอนคือ
 - ขั้นที่ 1 ออกมาเป็นไข่
 - ขั้นที่ 2 อยากรเป็นตัวหนอน
 - ขั้นที่ 3 ออกมาเป็นดักแด้
 - ขั้นที่ 4 เป็นผีเสื้อ
3. เริ่มเล่นโดยผู้นำให้สัญญาณนกหวีดให้แต่ละคนทำท่าทางของท่าแรกแล้วเข้าไปหาคู่เพื่อทำการเป่ายุงซูป ผู้ที่ชนะจะได้พัฒนาเป็นขั้นที่ 2 แล้วเปลี่ยนท่ามาเป็นท่าที่ 2 ที่กำหนดกันไว้ แล้วหาคู่ทำการเป่ายุงซูปกับคู่ซึ่งอยู่ในระดับเดียวกันเพื่อพัฒนาไปสู่ขั้นที่สูงขึ้นไป ส่วนผู้แพ้ยังอยู่ในท่าเดิมและหาคนที่อยู่ในขั้นเดียวกันโดยสังเกตจากการทำท่าทางว่าอยู่ในระดับใด เพื่อจะได้เป่ายุงซูปแล้วพัฒนาไปเป็นขั้นที่สูงขึ้นไป
4. ผู้ใดสามารถพัฒนาไปถึงขั้นสูงสุดได้ก่อนเป็นผู้ชนะ
5. ผู้นำให้คนหนึ่งออกมาพูดเกี่ยวกับกิจกรรมนี้ว่านักเรียนได้อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง

ชั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำให้ทำพัฒนาการชีวิตตามที่ผู้นำเลือก และบอกว่าพัฒนาการของสิ่งมีชีวิตนั้นมีกี่ขั้นและให้ช่วยกันกำหนดท่าทางของแต่ละขั้น
2. ให้ทำตามขั้นตอนที่ได้ตกลงกันไว้

ชั้นสรุปกิจกรรม

1. ผู้นำบอกว่ากิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ฝึกให้มีการร่วมมือกันคิดอย่างสร้างสรรค์ในการคิดท่าทางประกอบการเล่นเป็นพัฒนาการต่างๆของชีวิต

2.ฝึกความมั่นคงทางจิตใจไม่ให้หวั่นไหวหากจะต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวเมื่อเพื่อนพัฒนาข้ามขั้นตนเองไปแล้ว

3.ฝึกให้กล้าแสดงออกได้แสดงท่าทางเป็นสิ่งที่ชีวิตแบบต่างๆตามที่ได้ร่วมกันคิดกับเพื่อน

เกมตีจับ

ขั้นอธิบายและสาธิต

1.ผู้นำแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คนผู้นำให้นับ 2 โดยคนที่นับ 1 อยู่แถวที่ 1 นับ 2 อยู่แถวที่ 2

2.ผู้นำกำหนดเขตแดนของแต่ละฝ่ายและกำหนดเส้นแบ่งแดนโดยใช้สนามบาสเกตบอลเป็นพื้นที่เล่นทั้งหมด ครึ่งหนึ่งของสนามเป็นของกลุ่มที่ 1 และอีกครึ่งหนึ่งของสนามเป็นของกลุ่มที่ 2 โดยมีเส้นกึ่งกลางสนามเป็นเส้นแบ่งแดน

3.ผู้เล่นแต่ละฝ่ายยืนอยู่ในเขตแดนของตนเอง ผู้นำจะทำการเริ่มเล่นเมื่อทั้งสองกลุ่มพร้อมและให้ทั้งสองกลุ่มผลัดกันตี โดยให้ทั้งสองกลุ่มเสี่ยงทายว่ากลุ่มใดจะเป็นฝ่ายตีก่อน โดยให้จับไม้สั้นไม้ยาวเมื่อได้กลุ่มที่จะตี ให้เริ่มตีจากเส้นแบ่งแดนมายังฝ่ายตรงข้าม ผู้ตีจะส่งเสียงที่อยู่ตลอดเวลาพยายามตีพร้อมกับจับหรือแตะตัวผู้เล่นของฝ่ายตรงข้ามให้ได้ ถ้าแตะตัวฝ่ายตรงข้ามได้และสามารถกลับมายังแดนของตนเองได้ด้วยนั้นคนที่โดนแตะจะต้องตกเป็นเชลยของฝ่ายที่ตี แต่ถ้าคนที่ถูกจับได้และหมดเสียงอยู่ในแดนของฝ่ายตรงข้ามก็จะถูกจับเป็นเชลยเช่นกัน ผู้ที่ตกเป็นเชลยสามารถกลับมายังแดนของตนเองได้ถ้าเพื่อนที่อยู่กลุ่มเดียวกันเป็นคนตีและสามารถมาแตะมือของตนได้โดยที่ฝ่ายตรงข้ามไม่สามารถจะจับตัวเราได้

ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

1.ให้ทำตามขั้นตอนที่ได้อธิบายไว้

2.เมื่อสิ้นสุดกิจกรรม ผู้นำให้ทั้งสองกลุ่มส่งตัวแทนออกมาสรุปการทำงานของทีมงานว่าเป็นอย่างไรทำไมจึงเป็นเช่นนั้นและสรุปข้อคิดที่ได้จากการเล่น

ขั้นสรุปกิจกรรม

1.ผู้นำสรุปว่าการเล่นตีจับเป็นการเล่นที่ต้องอาศัยการร่วมแรงร่วมใจกันขณะเล่นต้องคิดหาวิธีต่างๆเพื่อให้ได้เชลยมาสู่ทีมตน

2.ขณะที่เป็นผู้ตีผู้เล่นต้องคิดว่าตนจะทำอย่างไรจึงจะได้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามมาเป็นเชลยและพาดตนเองให้รอดกลับไปยังแดนของตนหรือขณะที่ถูกจับได้จะทำอย่างไรจึงจะรอดกลับไปยังแดนของตนเองซึ่งเป็นการฝึกการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี

3.ขณะที่เป็นฝ่ายรับต้องคิดหาวิธีที่จะต้องจับคนที่ตีเข้ามายังแดนตนให้ได้ต้องช่วยกันทำวิธีต่างๆหลายวิธีเพื่อจับคนที่ตีมาเป็นเชลยซึ่งต้องอาศัยการประชุมและการประสานงานภายในกลุ่มที่ดี

4. เมื่อตนเป็นฝ่ายแพ้ต้องยอมรับ ต้องทำงานหรืออยู่ที่มึนเดียวกับคนที่เราไม่ชอบและพยายามปรับตัวให้เข้ากับคนนั้นให้ได้ยอมรับว่าคนเราแตกต่างกันเมื่อมาอยู่ร่วมกันต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันจึงจะทำให้งานประสบความสำเร็จ

เกมบาโตะบาโต

ชั้นอธิบายและสาธิต

1. ผู้นำอธิบายให้เข้าใจถึงกิจกรรมนี้โดยบอกว่าเกมนี้เป็นเกมทำตามคำสั่งซึ่งมีท่าทางประกอบคือ เมื่อผู้นำบอกว่า “บา” ให้ทุกคนนำมือทั้ง 2 ข้างมาแตะที่ศีรษะ

“บาโตะ” ให้นำมือทั้ง 2 ข้างมาแตะที่หัวไหล่

“บาโตะ บาโต” ให้ชูแขนทั้งสองข้างเหนือศีรษะ

2. ผู้นำลองให้คนหนึ่งออกมาสาธิตให้ดูโดยเมื่อผู้นำบอกคำสั่งต่างๆที่กล่าวไว้เพื่อให้เพื่อนดูเป็นตัวอย่าง

ชั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำจัดเป็นแถว แถวละ 10 คน ผู้นำจะสั่งตามคำที่ได้อธิบายไว้

คนใดทำผิดต้องออกจากการแข่งขันและเป็นผู้ช่วยของผู้นำโดยดูว่าใครทำผิดจากคำสั่งให้ออกมาเป็นกรรมการร่วมกับตนจนเหลือคนสุดท้ายที่สามารถทำตามคำสั่งได้ดีที่สุด

2. เมื่อเสร็จการนำของผู้นำรอบแรกแล้ว ในรอบต่อไปผู้นำให้นักเรียนทำท่าทางที่ผู้นำไม่ได้พูด เช่นถ้าผู้นำพูดว่า “บา” จะทำท่า “บาโตะ” หรือ “บาโตะ บาโต” ก็ได้แต่ห้ามทำท่า “บา” ตามที่ผู้นำบอก ใครที่ทำท่า

“บา” ต้องออกมาช่วยผู้นำเป็นกรรมการเป็นต้น

3. ผู้นำให้ออกมาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการตัดสินใจของกลุ่มและออกมาพูดว่าตนได้อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง

ชั้นสรุปกิจกรรม

1. ได้ฝึกสมาธิจากการตั้งใจฟังคำบอกของผู้นำซึ่งจะต้องคอยฟัง พร้อมทำตามท่าทางประกอบด้วย

2. ซึ่งการที่ได้ฝึกคิดร่วมกันจนได้ข้อสรุปร่วมกันจะทำให้นักเรียนรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่สำคัญทำให้มีความเชื่อมั่นในตนมากขึ้น

เกมชิปปี้ชิป

ชั้นอธิบายและสาธิต

1. ผู้นำให้เลือกตัวแทนของกลุ่มออกมานอกวง 1 คน

2. ผู้นำให้คนที่ออกมาหลับตาหันหลังให้กับกลุ่ม ทุกคนในกลุ่มตกลงกันว่าใครจะเป็นผู้นำในการเปลี่ยนท่าทาง

3. เมื่อเลือกผู้นำทำทางคนที่หันหลังให้กับกลุ่มให้หันหน้าเข้าหากกลุ่มได้
4. คนที่อยู่ในกลุ่มเริ่มทำตามผู้นำ ผู้ที่เป็นผู้นำเพื่อนๆพยายามอย่าให้คนที่ออกไปนอกวงรู้ว่าตนเองเป็นผู้นำทำทางให้กับกลุ่มคนที่ออกไปนอกกลุ่มต้องพยายามสังเกตให้ได้ว่าใครเป็นผู้นำทำทางกลุ่ม
5. ถ้าทายถูกว่าใครให้นักเรียนผู้ที่เป็นผู้นำเพื่อนต้องออกมาเป็นคนทายบ้าง

ขั้นการปฏิบัติกิจกรรม

1. ให้เลือกผู้นำของกลุ่ม
2. เมื่อออกมาอยู่กลางวงกลม เริ่มทายว่าเพื่อนในกลุ่มคนใดที่เป็นคนนำทำทางให้เพื่อนๆ ถ้าสามารถทายถูกให้คนที่เป็นคนนำทำทางคนนั้นออกมาอยู่กลางวงกลมและเป็นคนทายแทนตนเอง
3. ผู้นำให้ออกมาแสดงความคิดเห็นว่าได้อะไรจากเกมนี้บ้าง

ขั้นสรุปกิจกรรม

1. ผู้นำสรุปให้ฟังว่า นักเรียนที่ออกมาเป็นตัวแทนกลุ่มเป็นผู้ที่กล้าแสดงออกและกล้าตัดสินใจ
2. ในกลุ่มได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นร่วมกันในการกำหนดทำทางการเล่นซึ่งเป็นการฝึกการแสดงความคิดเห็นร่วมกัน ให้ฝึกได้คิดทำทางต่างๆประกอบการเล่นอย่างสร้างสรรค์

เกมม้งกรลอดถ้ำ

เพลงอับบราฮัม

คุณพ่ออับบราฮัม มีลูกอยู่ 7 คน ลูกแต่ละคนไม่มีดีเลยซักคนเดียว

คนหนึ่งนั้นสูงนอกนั้นเตี้ยหมดเลย แต่ไม่มีใครฉลาดเลยสักคน

(ผู้นำสั่งว่า) ยกมือ.....ซ้าย..... (สามารถเปลี่ยนแปลงทำทางต่างๆได้)

ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ผู้นำให้จับแถวในแถวจับมือกันได้เมื่อผู้นำบอกว่า “2-3” ให้ตำแหน่ง 2 และ 3 ของแถวยกแขนข้างที่จับกันได้ขึ้นและให้ผู้เล่นภายในกลุ่มรอดได้ระหว่างแขนของคนที่สองอย่างรวดเร็ว
2. ผู้นำกำหนดให้เล่นทั้งหมด 5 ครั้ง แถวใดทำได้สมบูรณ์และรวดเร็วกว่าเป็นฝ่ายชนะ

ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำให้ทำตามขั้นตอนของการอธิบายและสาธิต
2. ผู้นำให้ออกมาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเกมนี้

ขั้นสรุปกิจกรรม

1. ได้ฝึกสมาธิในการสังเกตคำสั่งจากผู้นำว่าตนต้องทำอะไรในขณะนั้น นักเรียนต้องมีสมาธิจึงจะทำได้รวดเร็วและถูกต้อง
2. ได้ใช้ความคิดเห็นร่วมกันในการหาวิธีเคลื่อนที่ของสมาชิกในกลุ่มเคลื่อนที่ได้เร็วกว่าฝ่ายตรงข้าม
3. ได้แสดงออกร่วมกับสมาชิกกลุ่ม

เกมตู้ระเบิด

ชั้นอธิบายและสาธิต

1. ผู้นำให้สมาชิกของแต่ละกลุ่มได้ดูอุปกรณ์ซึ่งเป็นเชือกปลายข้างหนึ่งจะผูกกับยางรัดของ อีกข้างหนึ่งจะทำเป็นบ่วงซึ่งปรับขยายความกว้างของบ่วงได้
2. ให้นักเรียนลองเข้าไปในบ่วงหันหน้าออกจากวงและเคลื่อนที่

ชั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำให้นักเรียนสวมเชือกที่ทำเป็นบ่วงทั้งหมด 10 บ่วงเท่ากับจำนวนเชือกที่ผูกติดกับยาง
2. ผู้นำกำหนดระยะห่างระหว่างสลักระเบิด(ขวดที่มีไม้ไผ่)กับเส้นเริ่ม 30 เมตร นักเรียนแต่ละกลุ่มจะต้องเอาสลักระเบิดออกจากขวด จำนวน 5 ขวดกลุ่มใดได้ 5 ขวดก่อนเป็นฝ่ายชนะ
3. นักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม

ชั้นสรุปกิจกรรม

1. นักเรียนจะได้ฝึกการทำงานร่วมกันกับเพื่อนในกลุ่มขณะที่เล่นนักเรียนจะได้พูดหรือแสดงความคิดเห็นของตนให้ผู้อื่นได้ทราบ ซึ่งจะเป็นแนวความคิดและเป็นข้อสรุปของกลุ่ม การที่ได้แสดงความคิดเห็นของตนอยู่เสมอจะทำให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองไม่ดูถูกความคิดของตนเองและผู้อื่น
2. นักเรียนจะได้ฝึกการควบคุมอารมณ์ ความตื่นเต้นโดยมีเวลาเป็นเครื่องควบคุมกลุ่มต้องทำงานให้สำเร็จ และไม่เศร้าเสียใจเมื่อทำไม่สำเร็จหรือโทษตนเองและผู้อื่นที่ตนไม่สามารถทำสิ่งที่ต้องการให้สำเร็จได้

เกมเปลี่ยนคู่

ชั้นอธิบายและสาธิต

1. ผู้นำให้แต่ละคู่คล้องแขนหันหลังชนกันไว้ ผู้นำบอกว่า “เปลี่ยนคู่” นิสิตจึงจะเปลี่ยนคู่ แต่ถ้าผู้นำไม่ได้สั่งให้เปลี่ยนคู่ให้นิสิตอยู่ในท่าเดิมห้ามเปลี่ยนท่าทาง
2. ผู้นำให้คนที่ไม่มีคู่ออกมาเป็นคนสั่งคำว่า “เปลี่ยนคู่” เมื่อสั่งแล้วให้นิสิตทำการเปลี่ยนคู่ระหว่างที่เปลี่ยนคู่นั้นคนที่สั่งจะเข้าไปในกลุ่มเพื่อหาคู่ร่วมกับเพื่อนๆ หากผู้นำสามารถหาคู่ได้ให้คนที่ไม่มีคู่ออกมาเป็นคนสั่งแทนคนที่สั่งอยู่ก่อนหน้าตน

ชั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำให้นิสิตแต่ละคู่ฟังคำสั่งของคนที่ไม่ใช่คู่ออกซึ่งจะบอกว่าเปลี่ยน ไปเรื่อยๆเมื่อได้ยินคำว่า “เปลี่ยนคู่” ให้ทุกคนหาคู่ใหม่ที่ไม่ใช่คนเดิมให้เร็วที่สุด ผู้นำให้นิสิตได้ทำการเปลี่ยนคู่ 10 ครั้ง
2. ผู้นำถามนิสิตว่าได้อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง

ขั้นสรุปกิจกรรม

1. นิสิตได้ฝึกการตัดสินใจและการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า อาจจะต้องไปจับคู่กับคนที่ตนเองไม่ชอบ แต่เมื่อสถานการณ์บังคับก็ต้องปรับตัวและอยู่ร่วมกับเขาให้ได้
2. นิสิตที่ออกมาเป็นคนสั่งให้เพื่อนเปลี่ยนคู่นั้นจะต้องเผชิญกับความเป็นจริงว่า ที่ตนไม่ได้ถูกคนในกลุ่มเลือกเพราะอะไร ต้องเข้าใจเพื่อน ๆ ว่าเพื่อนไม่ได้เกลียดตนแต่เขาต้องเลือกในเวลาอันสั้น และรวดเร็วจึงทำให้ตนไม่มีคู่ บางคนไม่เคยต้องออกมานำกิจกรรมให้กับเพื่อน ๆ เมื่อต้องออกมาจึงรู้สึกตื่นเต้นซึ่งผู้นำและสมาชิกในกลุ่มต้องให้กำลังใจ

เกมจ๊ะเอ๋

ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ผู้นำทำข้อตกลงกับทั้งสองกลุ่มว่าเมื่อผู้นำบอกว่า “จ๊ะเอ๋”
 - 1.1 ถ้าผู้เล่นแถวที่ 1 หันหน้าไปทางเดียวกับแถวที่ 2 ให้แถวที่ 2 เป็นฝ่ายชนะ
 - 1.2 ถ้าผู้เล่นแถวที่ 1 หันหน้าไปคนละทางกับแถวที่ 2 ให้แถวที่ 1 เป็นฝ่ายชนะ
2. ผู้นำบอกว่าถ้าผู้นำไม่ได้บอกว่าจะเอ๋ห้ามนักเรียนหันหน้าไปทางอื่นให้อยู่ในท่าปกติ

ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำสั่งให้ นิสิต อยู่ในท่าเตรียมพร้อม ผู้นำสั่งคำว่า “จ๊ะเอ๋”
นับคะแนนว่าแถวใดมีคนที่ทำถูกต้องกี่คนและไม่ถูกต้องกี่คนรวมคะแนนในครั้งนั้นและบันทึกไว้
2. ผู้นำจะให้เล่นทั้งหมด 5 ครั้ง ฝ่ายใดมีคะแนนมากกว่าเป็นฝ่ายชนะ
3. ผู้นำให้ออกมาแสดงความคิดเห็นว่าได้อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง

ขั้นสรุปกิจกรรม

1. ผู้นำให้นิสิตได้ฝึกการตัดสินใจด้วยตนเองว่าจะหันไปทางใดเป็นการฝึกการตัดสินใจขั้นต้น เมื่อตัดสินใจได้ถูกต้องจะรู้สึกพึงพอใจแต่เมื่อตัดสินใจผิดพลาดจะรู้สึกเศร้าใจ ซึ่งผู้นำจะแนะนำและให้กำลังใจกับนักเรียนผู้นั้นได้ทำครั้งต่อไปและชี้ให้เห็นว่า ในชีวิตประจำวันนักเรียนอาจตัดสินใจผิดพลาด คนทุกคนเคยผิดพลาดแต่ขอให้นักเรียนได้ให้โอกาสตนเองไม่โทษตนเองและมีกำลังใจในการทำสิ่งต่างๆต่อไป
2. ผู้นำอธิบายว่า นิสิตได้เผชิญความจริงกับกลุ่มเมื่อตนตัดสินใจผิดพลาดทำให้ทีมต้องเสียคะแนนและบอกว่าสามารถที่จะตัดสินใจผิดพลาดได้อย่างไม่โทษตนเองและให้นักเรียนเริ่มต้นทำครั้งใหม่ต่อไป

เกมคนที่สามหนี

ชั้นอธิบายและสาธิต

1. ผู้นำเลือกผู้เล่นออกมา 2 คน คนหนึ่งเป็นผู้ที่คอยไล่จับอีกคนหนึ่งเป็นผู้ที่หนี
2. ผู้นำเป่านกหวีดให้คนทั้งสองนั้นวิ่งไล่จับกันบริเวณที่เพื่อนจัดกลุ่มเป็นวงกลม
3. เมื่อคนที่หนีไปต่อหลังแถวใดให้คนที่สามหนีนับจากคนที่ไปต่อแถวเป็นคนหนีผู้ไล่จับแทนคนที่ไปต่อในแถวตนซึ่งทุกคนต้องระวังให้ดีว่าคนที่หนีนั้น จะมาต่อแถวตนเองเมื่อใดและเมื่อมาต่อแถวแล้วใครจะเป็นคนวิ่ง ถ้าตนเองต้องเป็นคนวิ่งต้องวิ่งหนีแทนคนที่มาต่อแถวเราทันทีเพราะไม่เช่นนั้นคนที่เป็นผู้ไล่จับจะมาแตะตัวเรา ซึ่งจะทำให้เราเป็นผู้ไล่จับแทน ส่วนคนที่เป็นคนไล่จับจะเป็นฝ่ายหนีเพื่อที่จะได้กลับเข้าไปในกลุ่ม

ชั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. เมื่อผู้นำให้สัญญาณนกหวีดจึงเริ่มเล่นตามที่ได้อธิบายไว้
2. ผู้นำให้สัญญาณอีกครั้งเมื่อให้ยุติกิจกรรม
3. ผู้นำให้นิสิตได้ออกมาแสดงความคิดเห็นกับกิจกรรมนี้

ชั้นสรุปกิจกรรม

1. นิสิตได้ฝึกการตัดสินใจแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในเวลาอันรวดเร็ว
2. นิสิตได้ฝึกการยอมรับความจริง ปฏิบัติตามกฎกติกาเมื่อต้องออกมาเป็นคนที่จะต้องไล่จับผู้อื่นซึ่งเพื่อนๆในกลุ่มไม่ยอมเป็น
3. ได้ฝึกการรับรู้ข่าวสารและแปลข่าวสารอย่างรวดเร็วเมื่อเกิดเหตุการณ์ต่างๆขึ้นรอบๆตัว

เกมสกีบก

ชั้นสาธิตและปฏิบัติ

1. ผู้นำให้นิสิตแต่ละกลุ่มรับอุปกรณ์คือไม้ที่มีสายรัดที่ทำจากรองเท้าฟองน้ำติดอยู่ จำนวน 5 สาย ให้นิสิตนำไม้สั้นไปกลุ่มละ 2 อัน
2. ผู้นำให้นิสิตทดลองอุปกรณ์ที่แจกให้ไป
3. ผู้นำให้นิสิตสวมอุปกรณ์และไปที่จุดเริ่ม เมื่อได้รับสัญญาณนกหวีดให้นิสิตแต่ละกลุ่มเคลื่อนที่ไปที่จุดกลับตัวและเคลื่อนที่กลับมายังจุดเริ่มต้นให้เร็วที่สุด กลุ่มใดสามารถมาถึงก่อนกลุ่มนั้นเป็นฝ่ายชนะ

ชั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำจะทำการแข่งขันทีละคู่ผู้ที่ชนะในครั้งแรกจะมาพบกันในนัดชิงชนะเลิศส่วนผู้แพ้จะชิงอันดับที่ 3

2. เมื่อแต่ละกลุ่มพร้อม ผู้นำให้แต่ละกลุ่มไปประจำที่จุดเริ่มต้นและให้คู่แรกที่ได้ทำการจับฉลากได้หมายเลขตรงกันทำการแข่งขันผู้นำบันทึกผลการแข่งขัน ต่อจากนั้นคู่อื่นๆ 2 ทำการแข่งขัน
3. ผู้นำให้ผู้แพ้ในครั้งแรกทำการแข่งขัน บันทึกผลทีมที่ได้อันดับ 3 และต่อจากนั้นให้ทีมที่ชนะในครั้งแรกมาทำการแข่งขันกันซึ่งเป็นรอบชิงชนะเลิศผู้นำทำการแข่งขันและบันทึกผลการแข่งขัน
4. ผู้นำให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาพูดเกี่ยวกับกิจกรรมนี้ว่าให้อะไรบ้าง

ขั้นสรุปกิจกรรม

1. ฝึกการแสดงออกทางความคิดร่วมกับเพื่อนภายในกลุ่มว่าจะเคลื่อนที่ไปได้อย่างไรจึงจะไปได้อย่างรวดเร็ว
2. ผู้นำอธิบายว่าส่วนหนึ่งของกิจกรรมนี้จะทำให้นักเรียนได้ที่จะเผชิญกับความจริงที่เป็นปัญหาต้องพบกับอุปสรรคต่างๆ ทั้งการเคลื่อนที่และการรับรู้ถึงความสามารถของกลุ่มว่าเป็นอย่างไร ขอให้อย่าเสียใจ อย่าตำหนิตนเองหรือผู้อื่นเมื่อกลุ่มของตนแพ้ ไม่หลงในความสามารถของตนเมื่อเป็นฝ่ายชนะ

เกมต่อหอคอย

ขั้นอธิบายและสาธิต

ผู้นำให้สร้างหอคอยจากกระดาษหนังสือพิมพ์โดยให้นักเรียนได้ร่วมกับสมาชิกภายในกลุ่มคิดแบบของหอคอยและช่วยกันสร้างหอคอยนั้นให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้

ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. เมื่อทุกกลุ่มพร้อมแล้วผู้นำให้สัญญาณนกหวีดและให้เริ่มสร้างหอคอยโดยสร้างให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้
2. เมื่อทุกกลุ่มสร้างเสร็จแล้วผู้นำทำการตรวจดูว่ากลุ่มใดสามารถสร้างหอคอยได้สูงที่สุดและสามารถรับแรงเป่าของผู้นำได้เป็นฝ่ายชนะ ซึ่งจะได้รับการปรบมือจากเพื่อน
3. ผู้นำให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาพูดถึงกิจกรรมนี้ว่าให้อะไรบ้าง

ขั้นสรุปกิจกรรม

1. นิสิตได้ฝึกการแสดงความคิดเห็นของตนเองภายในกลุ่ม
2. นิสิตได้แสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์ของตนให้สมาชิกในกลุ่มรับรู้
3. ฝึกให้ได้เข้าใจในตนเองและผู้อื่นรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมีเหตุผลยอมรับในเสียงส่วนใหญ่ แม้จะไม่ใช่ว่าในสิ่งที่ตนชอบ

เกมต่อยาว

ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ผู้นำให้นิสิตช่วยกันคิดวิธีที่จะต่อให้ยาวที่สุด โดยนำทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในตนเองและสิ่งของที่ผู้นำให้ไปด้วย (สิ่งที่ผู้นำห้ามนำมาต่อคือ ของมีค่า เงิน สร้อย แหวน นาฬิกา เป็นต้น)
2. ผู้นำจะให้เวลา 10 นาที
3. เมื่อครบแล้วผู้นำจะตรวจสอบว่าแถวใดต่อได้ยาวเท่าไร
4. ผู้นำให้นักเรียนนิสิตเก็บอุปกรณ์

ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำให้นิสิตร่วมกันคิดว่าจะนำอุปกรณ์ที่มีอยู่ในตนเองและอุปกรณ์ที่ผู้นำจัดไว้ให้จะต่อให้ยาวที่สุดได้อย่างไร (ห้ามนักเรียนนำของมีค่ามาต่อ)
2. ผู้นำให้เวลานิสิต 10 นาทีเมื่อต่อเสร็จให้รีบเก็บโดยเร็วผู้นำจับเวลาว่าเวลาเก็บของเท่าไร
3. ผู้นำรวมคะแนนและบวกรผล
4. ผู้นำให้ทีมชนะออกมาพูดถึงกิจกรรมนี้และบอกวานิสิตได้อะไรจากการทำกิจกรรมนี้บ้าง

ขั้นสรุปกิจกรรม

1. กิจกรรมนี้ต้องใช้ความร่วมมือกันของคนภายในกลุ่มเพื่อให้มีการต่อสิ่งของหรืออุปกรณ์ที่มีอยู่ให้ยาวที่สุด
2. ทุกคนในกลุ่มได้เสนอความคิดเห็นของตนให้กับกลุ่มว่าจะนำอุปกรณ์ที่ผู้นำให้มาทำ อย่างไรจะทำให้กลุ่มของตนต่อได้ยาวที่สุดในเวลาอันจำกัด
3. ได้ฝึกการตัดสินใจร่วมกันที่จะต่อสิ่งต่างๆที่ผู้นำไม่ได้ห้ามไว้
4. ผู้นำแนะนำว่าการทำงานร่วมกันขอให้มีความหนักแน่น ไม่ควรเสียใจเมื่อถูกเพื่อนปฏิเสธความคิดของเรา ควรยอมรับในเสียงส่วนใหญ่ถึงแม้ว่าความคิดของเราจะไม่เป็นที่ยอมรับ แต่ไม่ได้หมายความว่าเราไร้ความสามารถขอให้ร่วมกันทำงานและเสนอความคิดเห็นให้กับกลุ่มอยู่เสมอเพราะจะทำให้ได้ความคิดที่หลากหลายและได้ความคิดในการทำงานที่ดีมีประสิทธิภาพ และตรงกับความต้องการของกลุ่มมากที่สุดซึ่งจะส่งผลต่อการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพของกลุ่มต่อไป

เกมชักคะเย่อ

ชั้นอธิบายและสาธิต

1. ผู้นำอธิบายโดยผู้นำใช้เชือกสีแดงที่เตรียมไว้ผูกตรงกึ่งกลางของเชือกที่จะทำการชักคะเย่อจากนั้นวัดจากกึ่งกลางของเชือกด้านละ 1 เมตรและทำสัญลักษณ์ไว้ด้วยเชือกสีแดงเช่นเดียวกันแต่มีขนาดเล็กกว่าเชือกที่ผูกตรงกึ่งกลาง นำกรวยไปวางไว้ 3 จุด ตรงตำแหน่งที่ทำสัญลักษณ์ไว้บนเชือก ผู้นำจะบอกให้ทั้งสองฝ่ายยืนประจำตำแหน่งของตน
2. การเล่นจะเริ่มต้นเมื่อผู้นำให้สัญญาณนกหวีดและสิ้นสุดลงเมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งดึงเชือกจนตำแหน่งที่ทำสัญลักษณ์ไว้ของฝ่ายตรงข้ามพ้นจุดกึ่งกลางที่กำหนดไว้ ผู้นำเป่านกหวีดเพื่อแสดงว่าการแข่งขันครั้งนั้นสิ้นสุดลง
3. ผู้นำให้แต่ละกลุ่มช่วยกันวางแผนก่อนการเล่นในแต่ละครั้ง

ชั้นปฏิบัติการ

1. ผู้นำให้เข้าประจำที่ ผู้นำอยู่ตรงกึ่งกลางเชือกและเมื่อแต่ละทีมพร้อมผู้นำให้สัญญาณเริ่ม
2. ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดสามารถดึงฝ่ายตรงข้ามให้ตำแหน่งเชือกของฝ่ายตรงข้ามพ้นกึ่งกลางที่แบ่งไว้ได้
- 2 ใน 3 ครั้งก่อนถือว่าเป็นฝ่ายที่มีการประสานงานร่วมกันภายในกลุ่มได้ดี
3. ผู้นำให้รางวัลทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรม

ชั้นสรุปกิจกรรม

การชักคะเย่อต้องอาศัยการทำงานร่วมกันเป็นทีม ทุกคนมีหน้าที่ของตนเองเช่นมีใครคอยให้จังหวะในการดึงเชือกสมาชิกในกลุ่มต้องช่วยกันดึงเชือกจังหวะนั้นสมาชิกในกลุ่มจะต้องทำตามซึ่งการที่อยู่ในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาจะเกิดผู้นำขึ้นจะทำให้งานสำเร็จได้ซึ่งเป็นการฝึกการเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี ทุกคนจะได้ร่วมกันระดมความคิดวิธีในการเอาชนะฝ่ายตรงข้ามเช่น ช่วยกันจัดตำแหน่งของผู้เล่นภายในกลุ่มเพื่อให้ทีมใช้แรงน้อยแต่สามารถที่จะทำให้ทีมตรงข้ามไม่สามารถต้านทานการรวมพลังและการระดมความคิดของกลุ่มตนเองได้ เป็นต้น

เกม 1-2-3-4

ชั้นอธิบายและสาธิต

1. ผู้นำอธิบายให้ได้ทราบว่าการกิจกรรม 1-2-3-4 เป็นกิจกรรมที่ให้ฝึกให้มีสมาธิ ฝึกให้คิดอย่างสร้างสรรค์และกล้าแสดงออก
2. ผู้นำทำการสาธิตให้ดูในขั้นตอนต่างๆคือเมื่อนับ 1 ให้ยกนิ้วชี้มือขวาขึ้นมา เมื่อนับ 2 ให้แบมือซ้ายไปด้านหลังลำตัว เมื่อนับ 3 ให้นำนิ้วชี้ของเราไปวางบนมือซ้ายของเพื่อน เมื่อนับ 4 ให้พยายามยกนิ้วชี้ของตนเองออกจากมือเพื่อน ในขณะเดียวกันพยายามจับนิ้วมือเพื่อนที่อยู่บนฝ่ามือซ้ายของเราให้ได้

ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำให้ทำตามขั้นตอนที่ได้อธิบายไว้ คนที่ไม่สามารถดึงนิ้วมือออกจากมือเพื่อนได้ทันทีจะออกจากวงเพื่อมาช่วยผู้นำเป็นกรรมการคอยดูผู้เล่นที่โดนจับนิ้วและช่วยเป็นผู้นำในการเล่นครั้งต่อไป
2. เมื่อได้ยินคำว่าสามให้นำนิ้วชี้ไปวางบนมือซ้ายเพื่อนและเมื่อได้ยินคำว่าสี่ให้รีบดึงนิ้วออกจากเพื่อนและในขณะเดียวกันก็พยายามดึงนิ้วเพื่อนให้ได้

ตัวอย่าง

มีกระต่ายตัวหนึ่ง (นักเรียนชูนิ้วชี้ขึ้น) เข้าไปในถ้ำกลางป่าทันใดนั้นมันพบกับเสือสองตัว (นักเรียนแบมือซ้าย) กระต่ายเมื่อเห็นเสือจึงกระโดดหนีเข้าไปในโพรงไม้ เข้าไปเจอกระต่ายอีก 3 ตัว (นำนิ้วชี้ไปแตะที่ฝ่ามือของเพื่อนข้างๆ) กำลังคุยกันอยู่ กระต่ายที่ตื่นกลัวบอกเรื่องเสือและขอเป็นที่หลบภัยทั้ง 4 ตัว (พยายามจับนิ้วมือเพื่อนและขณะเดียวกันนั้นก็พยายามดึงนิ้วมือออกจากมือเพื่อนให้ได้)

3. ผู้นำสังเกตและหาผู้ที่ถูกเพื่อนจับไว้ได้และให้คนนั้นออกมาแนะนำบ้างโดยให้คิดเองว่าจะใช้คำพูดใดเพื่อหลอกล่อให้เพื่อนในกลุ่มออกมาเป็นผู้นำเช่นเดียวกับตนบ้าง

ขั้นสรุปกิจกรรม

1. ผู้นำถามถึงความรู้สึกที่ได้เล่นเกมนี้ว่ารู้สึกอย่างไรและได้อะไรจากเกมนี้บ้าง
2. ผู้นำอธิบายว่าเกมนี้ฝึกให้มีความตั้งใจในการฟัง มีสมาธิในการฟังหรือรับรู้สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นรอบตัว เป็นการฝึกการประสานสัมพันธ์ระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ ฝึกให้ได้กล้าแสดงออกและรู้จักที่จะคิดอย่างสร้างสรรค์

เกมที่ดินราคาแพง

ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ผู้นำวางกระดาษสีไว้ที่พื้นและอธิบายให้ฟังว่าให้จัดกลุ่มเป็นวงกลมล้อมรอบกระดาษ เมื่อผู้นำเปิดเพลงให้หนีลัดเดินไปรอบๆกระดาษ เมื่อผู้นำหยุดเพลงทุกคนไปยืนภายในกระดาษ โดยกระดาษจะต้องอยู่ที่พื้นเท่านั้นห้ามทำกระดาษเสียหายในการหนีลัดจะเข้าข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้างยืนบนกระดาษก็ได้
2. เมื่อเล่นจบแต่ละรอบแต่ละกลุ่มต้องพับครึ่งกระดาษของกลุ่มตนแล้วจึงเริ่มเล่นอีกครั้ง ผู้นำให้ทำทั้งหมด 5 ครั้ง

ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำแจกกระดาษสีโปสเตอร์ให้กลุ่มละ 1 แผ่น
2. ผู้นำให้ปฏิบัติตามที่ได้อธิบายไว้

3.เมื่อกลุ่มใดทำผิดกติกาโดยที่เท้าของคนใดคนหนึ่งในกลุ่มไม่ได้อยู่ในกระดาน กลุ่มนั้นจะต้องออกจากกิจกรรมและช่วยผู้นำดูผู้เล่นกลุ่มที่เหลือ

4.กลุ่มใดยืนอยู่ในกระดานได้ครบ 5 ครั้งจะได้รับการปรบมือจากเพื่อนๆ

ขั้นสรุปกิจกรรม

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้รู้จักทำงานกันเป็นกลุ่ม โดยร่วมกันคิดแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ กลุ่มที่ยืนอยู่ได้ ตลอด 5 ครั้งเป็นตัวอย่างของกลุ่มที่มีการประสานงานที่ดี มีการระดมความคิดเพื่อแก้ปัญหา เป็นการฝึกให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ การจะได้มาซึ่งความคิดของกลุ่มนั้นจะได้ออกมาจากการที่ทุกคนเสนอความคิดของตนเองให้กับกลุ่มและกลุ่มได้เลือกความคิดต่างๆ อย่างเหมาะสมจึงได้วิธีการของกลุ่ม ซึ่งเป็นการดีที่จะได้เสนอความคิดเห็นของตนบ้างไม่รู้สึกล้ออายใจที่ อยู่ร่วมกับผู้อื่นซึ่งผู้นำต้องสังเกต

เกมกระรอกกับกระแต

ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ผู้นำอธิบายการเล่นกิจกรรมนี้ว่าในการเล่นแต่ละกลุ่มจะมีเขตแดนของตนเองซึ่งมีขนาดเท่าๆ กันตามขนาดของพื้นที่ เขตแดนทั้งหมด กว้าง 20 เมตร ยาว 30 เมตร ทำการแบ่งแดนด้วยกระดาษกาวติดลงบนพื้นตลอดความกว้างของสถานที่แต่ละทีมจะมีพื้นที่ของตนเองเท่าๆ กันคือ กว้าง 20 เมตรความยาวของพื้นที่ถูกแบ่งครึ่งเหลือ 15 เมตร ผู้เล่นแต่ละกลุ่มจะอยู่ในเขตแดนของตน

3.เมื่อผู้นำกล่าวคำว่า “กระรอก” ให้ผู้เล่นที่อยู่ในกลุ่มกระรอกวิ่งหนีภายในเขตแดนของตนโดยที่ผู้เล่นกลุ่มกระแตจะข้ามเส้นแบ่งแดนไปและเป็นฝ่ายไล่จับผู้เล่นกลุ่มกระรอก กลุ่มที่เป็นฝ่ายไล่จับจะบันทึกจำนวนผู้เล่นที่กลุ่มตนจับได้ในการเล่นแต่ละรอบลงในแผ่นบันทึกผลของกลุ่มตน ซึ่งผู้นำจะแจกให้

4.ผู้นำให้ช่วยกันคิดและวางแผนในการเล่นแต่ละครั้ง 30 วินาที

ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

1.ผู้เล่นแต่ละกลุ่มประจำที่ของตนจากนั้นผู้นำจะเรียกกระรอกหรือกระแตให้ผู้เล่นปฏิบัติตามวิธีการเล่น

2.ผู้นำจะเรียกกระรอกและกระแตรวมทั้งหมด 4 ครั้งโดยจะเรียกกลุ่มละ 2 ครั้งเท่ากันคือครั้งที่ 1 กระรอก , ครั้งที่ 2 กระแต , ครั้งที่ 3 กระแต , ครั้งที่ 4 กระรอกซึ่งทั้ง 4 ครั้งนี้จะไม่รู้มาก่อนว่าผู้นำจะเลือกทีมใด การเล่นแต่ละรอบใช้เวลาครั้งละ 2 นาที เมื่อได้ยินเสียงนกหวีดให้หยุดเล่นทันที

ขั้นสรุปกิจกรรม

1. หลังจบกิจกรรมผู้นำให้นำแผ่นบันทึกผลของแต่ละกลุ่มมาทำการประเมินและร่วมกันอภิปรายถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวของการวางแผนและการปฏิบัติจริง
2. ผู้นำให้แสดงความคิดเห็นเช่นแผนที่ช่วยกันคิดขึ้นใช้ได้มากน้อยเพียงใดสามารถปฏิบัติจริงได้หรือไม่ อะไรคือปัญหาในการปฏิบัติเป็นต้น การอภิปรายของนักเรียนใช้เวลา 7 นาที
3. เมื่ออภิปรายจบผู้นำจะสรุปกิจกรรมครั้งนี้ให้ฟังว่า การทำกิจกรรมนี้ต้องการให้ได้มีประสบการณ์ในการคิดกันทำงานร่วมกันและเรียนรู้ว่าความล้มเหลวในการทำงานใดๆนั้นเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้เสมอเมื่อไม่ประสบความสำเร็จในการทำงานไม่ควรตำหนิเพื่อนหรือตนเองแต่ควรยอมรับในผลนั้นอย่างที่เป็นจริง หากยอมรับความผิดพลาดหรือความล้มเหลวได้ว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา นิสิตจะไม่เสียกำลังใจ รู้จักใช้ความผิดพลาดที่ผ่านมาเป็นบทเรียน การยอมรับสิ่งที่ไม่ได้เป็นอย่างที่เราคาดหวังยังรวมถึงการยอมรับในตัวเพื่อนอย่างที่ว่าเพื่อนเป็นซึ่งจะทำให้ไม่คิดโกรธโทษเพื่อน รวมทั้งยอมรับตัวเองว่าได้ทำดีที่สุดแล้วด้วย

เกมต่อรูปหัวใจ

ขั้นอธิบายและสาธิต

1. ผู้นำแสดงให้ดูรูปภาพการทำงานของระบบหัวใจ ผู้นำชี้ให้เห็นความสำคัญของหัวใจและบอกวิธีการในการเสริมสร้างให้ระบบการทำงานของหัวใจได้ทำงานเป็นปกติ และมีสมรรถภาพในการทำงานที่ดีด้วยการออกกำลังกาย
2. ผู้นำให้นิสิตจับชีพจรที่ข้อมือโดยให้นักเรียนจับคู่กันและทำตามคำบอกของผู้นำโดยผู้นำให้คนหนึ่งภายในคู่หงายฝ่ามือและให้อีกคนหนึ่งนำนิ้วกลางและนิ้วชี้ไปสัมผัสบริเวณข้อมือที่หงายอยู่ของเพื่อนด้านหัวแม่มือเป็นบริเวณของเส้นโลหิตแดงไหลเวียนอยู่ซึ่งจะมีการเต้นตามจังหวะการสูบฉีดโลหิตของหัวใจ ผู้นำใช้เวลา 1 นาทีในการจับชีพจรเพื่อน เพื่อดูว่าหัวใจของเพื่อนเต้นกี่ครั้ง และให้สลับกันโดยปฏิบัติเช่นกับคนแรก
3. ผู้นำให้ดูภาพหัวใจที่ผู้นำทำเตรียมไว้และอธิบายให้ต่อภาพหัวใจซึ่งรอยต่อของแต่ละภาพจะไม่เหมือนกันและให้ต่อกับภาพที่มีหัวใจสีเดียวกันเท่านั้น เมื่อพบคู่ของตนเองให้ซักถามประวัติเพื่อนให้ได้มากที่สุด

ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำให้สัญญาณนกหวีดเริ่มหาคู่ของตนเอง ที่มีสีเดียวกันและมีรอยต่อที่สามารถต่อกันได้
2. เมื่อได้คู่ที่ถูกต้องแล้วแนะนำตนเองให้เพื่อนรู้จักและซักถามประวัติของเพื่อนตลอดจนสังเกตพฤติกรรมของเพื่อนขณะที่ตนเองซักถาม
3. ผู้นำใช้เวลา ซักถาม 3 นาที
4. ให้แต่ละคู่ออกมาแนะนำตนเองและคู่ของตนเองให้เพื่อนได้รู้จักแต่ละคู่มีเวลาคู่ละ 2 นาที

5. ผู้นำสังเกตพฤติกรรมและจดจำลักษณะเด่นของแต่ละคน

ขั้นสรุปกิจกรรม

ผู้นำสรุปให้ฟังว่ากิจกรรมนี้จะได้เรียนรู้ถึงการทำงานของหัวใจและความสำคัญของการออกกำลังกาย และได้รู้จักวิธีแนะนำตนเองทำให้เป็นผู้ที่กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมไม่เขินอายเมื่ออยู่ในที่ที่มีคนจำนวนมากทำให้รู้วิธีที่จะปฏิบัติตนอยู่ร่วมกับผู้อื่น

กีฬากลุ่มสัมพันธ์

แฮนด์บอล

แบ่งนิสิตออกเป็น 2 ทีมทีละ 6-8 คนเล่นตามแบบการเล่นแฮนด์บอลปกติ โดยการส่งบอลด้วยมือต่อกันไปยิงให้ลงประตูฝ่ายตนเองที่ถือตะกร้ายื่นบนเก้าอี้

พัฒนาอารมณ์และความรู้สึกด้านสัมพันธ์ภาพ แล้ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา

วอลเลย์บอล

แบ่งนิสิตออกเป็น 2 ทีมทีละ 6-8 คนเล่นตามแบบการเล่นวอลเลย์บอลตามปกติ

พัฒนาอารมณ์และความรู้สึกด้านสัมพันธ์ภาพ แล้ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา และด้านควบคุมตนเอง

บาสเกตบอล

แบ่งนิสิตออกเป็น 2 ทีมทีละ 6-8 คนเล่นตามแบบการเล่นบาสเกตบอลตามปกติ

พัฒนาอารมณ์และความรู้สึกด้านสัมพันธ์ภาพ แล้ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา และด้านควบคุมตนเอง ด้านมีแรงจูงใจ

วิ่งเปี้ยว

แบ่งนิสิตออกเป็น 2 ทีมทีละ 6-8 คนเล่นตามแบบการเล่นวิ่งเปี้ยวตามปกติ

พัฒนาอารมณ์และความรู้สึกด้านสัมพันธ์ภาพ แล้ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา และด้านควบคุมตนเอง ด้านมีแรงจูงใจ

ผู้นำกิจกรรม

คุณ ตรีดาว อภัยวงศ์ อาจารย์ประจำภาควิชาการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความเชี่ยวชาญทางด้านบทละครพูดและละครต่างประเทศ ซึ่งมีประสบการณ์สอนทางด้านนี้มากกว่า 4 ปี รวมถึงงานคัดเลือกตัวนักแสดงประจำคณะอักษรศาสตร์ และดูแลการแสดงละครเวทีของคณะอักษรศาสตร์

คุณ ขนิษฐา จิตติวิเชียร บัณฑิตจากภาควิชาศิลปะการละคร คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ เป็นนักแสดงอิสระที่มีประสบการณ์ทางด้านละครเวที และการแสดงสดในงานเทศกาลละครต่างๆ รวมถึงเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญในทักษะการละครเบื้องต้นและการฝึกทักษะเบื้องต้น อาทิ การฝึกเสียง และการฝึกการเคลื่อนไหว

คุณ ธนวัฒน์ เห็นสว่าง บัณฑิตจากภาควิชาการละคร คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ประกอบอาชีพนักแสดงอิสระ มีประสบการณ์ทางด้านละครเวที และการแสดงละครใบ้ รวมถึงงานละครโทรทัศน์ ซึ่งมีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้สึกและจินตนาการผ่านกระบวนการอวัจนภาษาและท่าทาง

คุณ สุรสิทธิ์ ส่งทานินทร์ บัณฑิตจากภาควิชาพลศึกษา โปรแกรมนันทนาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีประสบการณ์และความเชี่ยวชาญในการนำกีฬาและเกมกลุ่มสัมพันธ์ ตลอดระยะเวลาการเรียนจากสถาบันการศึกษาชั้นนากว่า 5 ปี ทั้งยังเป็นผู้นำค่ายเยาวชนในภาคเอกชนต่างๆ มากมาย

คุณ ชินวัตร คำหวาน บัณฑิตจากภาควิชาพลศึกษา โปรแกรมนันทนาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความเชี่ยวชาญทางด้านผู้นำเกมกลุ่มสัมพันธ์ และการนำเกมให้กับค่ายเยาวชนต่างๆ อาทิ ค่ายเยาวชนลูกหลานข้าราชการพลเรือนในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายภูฟ้า เสวกพันธ์ เกิดวันที่ 9 ธันวาคม 2520 สำเร็จการศึกษาหลักสูตรปริญญาครุศาสตร์บัณฑิต เกียรตินิยมอันดับ 2 ภาควิชาพลศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2541 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2542



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย