

The Development of an Integrated Model of Emotional Intelligence Development

Piyawan Loetphanit*

ABSTRACT

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

The findings of the study were as follows:

1. The developed integrated model of emotional intelligence development consisted of A) the principle of the model was developed by studying literature, documents and research studies about emotional intelligence and methods of emotional intelligence development from the concepts of psychology, religion and society by integrating the three concepts. B) the purpose of the integrated model of emotional intelligence development was to develop emotional intelligence in the following aspects: knowing one's emotions, managing emotions, motivating oneself, recognizing emotions in others, handling relationships. C) procedures of the model were 1) creating a support environment 2) preparing the sample group 3) helping the learner set clear, meaningful and manageable goals 4) implementation of activities using the integrated emotional intelligence development 5) promotion after training. D) results of training using the integrated model of emotional intelligence development, the emotional intelligence evaluation forms created by the researcher.

2. The quality of the integrated model of emotional intelligence development, on the teenagers, it was found that,

2.1 After the experiment, the teenagers who received training using the integrated model of emotional intelligence development had a higher emotional intelligence than pretest scores at the .05 level of statistical significance.

2.2 After the experiment, the teenagers who received training using the integrated model of emotional intelligence development had higher emotional intelligence than those who did not receive training at the .05 level of statistical significance.

* Doctoral student, Field of study Educational Psychology, Faculty of Education, Chulalongkorn University

การพัฒนารูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน

ปิยะวรรณ เลิศพานิช*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน และทดสอบผลการใช้รูปแบบดังกล่าวกับเยาวชนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนวัยรุ่นช่วงอายุ ระหว่าง 12-18 ปี ซึ่งเป็นเยาวชนที่ได้มาจากการรับสมัครจำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 14 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 14 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบประเมินเยาวชนอารมณ์ หาค่าความเที่ยงโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach ได้ค่าความเที่ยง .81 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ สถิติวิเคราะห์ t-test (dependent) และ ANCOVA แบบสองทาง (two - way analysis of covariance)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย ก) หลักการของรูปแบบ ซึ่งพัฒนาขึ้นจากการศึกษา ตำรา เอกสาร และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนอารมณ์และวิธีการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ จากแนวคิดจิตวิทยา ศาสนา และสังคม โดยการผสมผสานทั้งสามกลุ่มแนวคิด ข) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ คือ เพื่อช่วยพัฒนาเยาวชนอารมณ์ ได้แก่ สามารถรู้จักอารมณ์ของตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง สามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น และสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ค) กระบวนการของรูปแบบ ได้แก่ 1) การสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อสนับสนุน 2) การเตรียมความพร้อมของกลุ่มตัวอย่าง 3) การช่วยให้ผู้เรียนรู้ตั้งเป้าหมายที่มีความชัดเจน 4) การดำเนินการกิจกรรมการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน 5) การสนับสนุนหลังการฝึก ก) ผลที่ได้รับจากการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ตามรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน (โดยใช้แบบประเมินเยาวชนอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น)

2. ผลการประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน เมื่อนำไปทดสอบผลการใช้รูปแบบกับเยาวชนวัยรุ่น พบว่า

2.1 หลังการทดลอง เยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานมีเยาวชนอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 หลังการทดลอง เยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานมีเยาวชนอารมณ์สูงกว่าเยาวชนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

* อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ.อยุธยา วิทยานิพนธ์ คุรุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ปีการศึกษา 2547

บทนำ

วิทยาการที่ก้าวหน้าทางจิตวิทยาได้ค้นพบว่าเขาวนอารมณ์มีบทบาทสำคัญในชีวิตของมนุษย์ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2000-2001: 14) สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 มาตรา 6 กำหนดความมุ่งหมายและหลักการไว้ว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” (คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2542: 5) ซึ่งเขาวนอารมณ์จะช่วยให้บุคคลรู้จักและสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถเข้าถึงจิตใจผู้อื่น สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สามารถเผชิญกับความคับข้องใจและความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในใจได้อย่างเหมาะสม รู้จักนำพลังแห่งอารมณ์ความรู้สึกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองสามารถจัดการกับชีวิตปรับตัวได้อย่างมีความสุข และสามารถป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ธีระ ชัยยุทธยรรยง, 2544: 36)

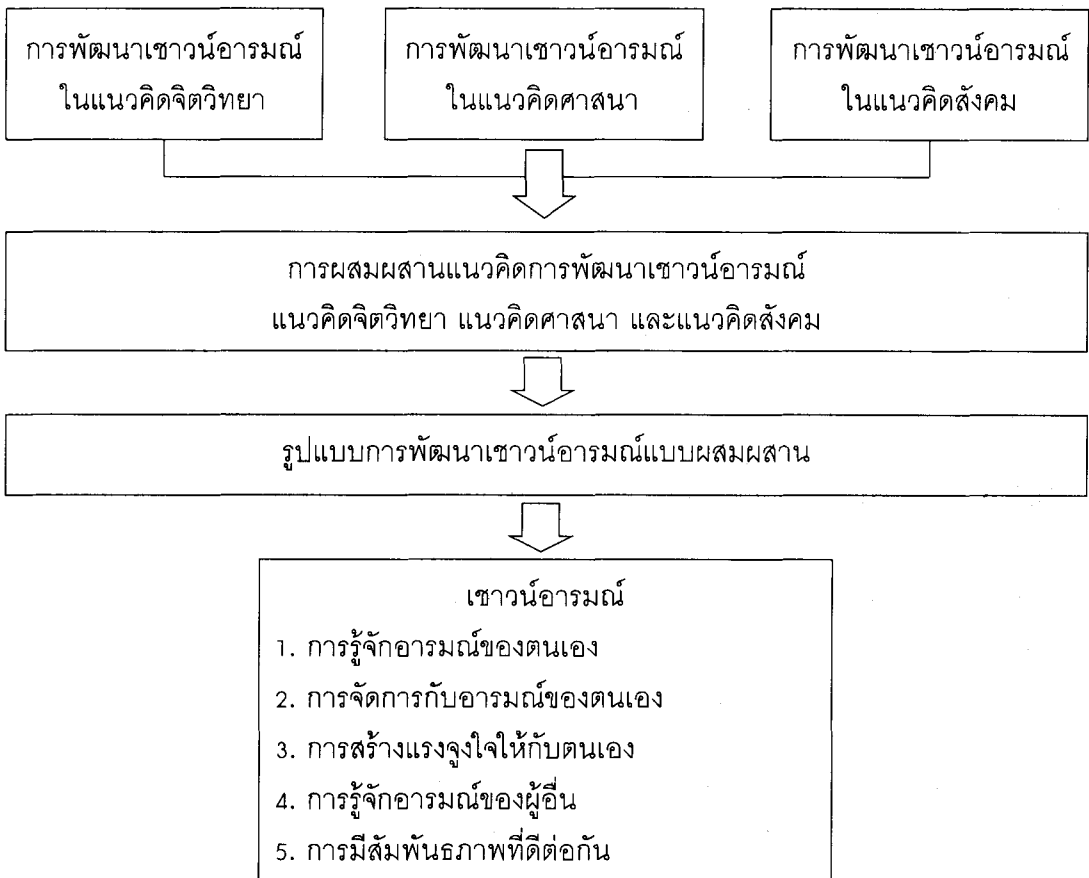
จากความสำคัญเกี่ยวกับเขาวนอารมณ์ข้างต้นผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาในรายละเอียดของแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับเขาวนอารมณ์ พบว่า แนวคิดเกี่ยวกับเขาวนอารมณ์ที่มีอยู่ในปัจจุบันนี้จะมีทั้งแนวคิดทางด้านจิตวิทยา ด้านศาสนา และด้านสังคม ซึ่งในแต่ละแนวคิดแม้จะมีส่วนที่ร่วมกัน แต่จะมีจุดเน้นที่ต่างกัน ในแนวคิดด้านจิตวิทยา มุ่งเน้นศึกษาพฤติกรรมและการแสดงออกทางอารมณ์ของมนุษย์ (ธีระ อาชาวเมธี, 2521: 27; Gray, 1991: 3; Kassin, 2001: 4) ส่วนแนวคิดด้านศาสนามุ่งที่การยึดหลักคำสอนของศาสนาเพื่อพัฒนาจิตใจและสภาวะของอารมณ์ (เดือน คำดี, 2531: 247-248; ปรีชา ช่างขวัญยืน และสมภาร พรหมทา, 2543: 13; สุจิตรา อ่อนค้อม, 2545: 2-3) นอกจากนั้นแนวคิดด้านสังคม มุ่งศึกษาอารมณ์ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของบุคคลที่อยู่ร่วมกันในสังคม (คณาจารย์ภาควิชาสังคมวิทยาและมนุษยวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544: 14-15; Schaefer, 2001: 7; Shepard, 2002 : 2) ดังนั้นแนวคิดทั้ง 3 แนวคิด จึงมีความสำคัญต่อประสิทธิภาพของการพัฒนาเขาวนอารมณ์ ตามลักษณะเฉพาะของแต่ละแนวคิดสรุปได้ว่า แนวคิดด้านจิตวิทยากล่าวว่าเขาวนอารมณ์ คือ ความสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองว่าเป็นเช่นไร การรับรู้อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงเวลา รู้จักผ่อนคลายอารมณ์และควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม สร้างความหวังและกำลังใจให้กับตนเอง สามารถเผชิญอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่นจากสิ่งที่สังเกตเห็นสามารถตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน มีความสัมพันธ์ที่ดีโดยมีอารมณ์และความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น (Salovey, 1990 อ้างถึงใน Goleman, 1995: 46-47; Bar-On, 1997: 43-45 อ้างถึงใน Bar-On, 2000: 102; Goleman, 1998: 95) ส่วนแนวคิดด้านศาสนากล่าวว่าเขาวนอารมณ์ คือ ความสามารถเข้าใจ

อารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ความคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี มีใจรักในสิ่งที่ทำสามารถไปสู่จุดมุ่งหมาย เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น ให้ความเมตตากรุณาแก่ผู้อื่นคิดถึงใจตนเองแล้วสามารถเข้าใจผู้อื่นได้ สามารถร่วมสุขร่วมทุกข์กับผู้อื่นได้ (มณีเราะฮ์ บินตุ อับดุลเฮาะฟูร์, 2525: 85-86, 131, 201; พิฑูร มลิวัดีย์, 2528: 106-107, 109; กิรติ บุญเจือ, 2530: 158-159, 162-163; พระเทพเวที, 2532: 842-845; วนิตา ข้าเขียว, 2541: 131; พระธรรมปิฎก, 2542: 159, 811; ปรีชา ช้างขวัญยืน และสมภาร พรหมทา, 2543: 210, 218) และ แนวคิดด้านสังคมกล่าวว่าเยาวชนอารมณ์ คือ ความสามารถนำข้อมูลจากการแสดงออกของความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนมาทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง ไม่กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง มีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล มีความมุ่งมั่นเห็นคุณค่าในการกระทำของตนเอง เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดงอยู่และปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น (คณาจารย์ภาควิชาสังคมวิทยา-มนุษยวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2527: 23, 25-26; นิพนธ์ คันธเสวี, 2528: 31-32; สุธา ภิรมย์แก้ว, 2541: 65-66; ปฟาณี ลีตีวัฒนา, 2542: 73-74; จำนงค์ อติวัฒน์สิทธิ์ และคณะ, 2543: 46; บรรยงค์ ไตจินดา, 2543: 362-364)

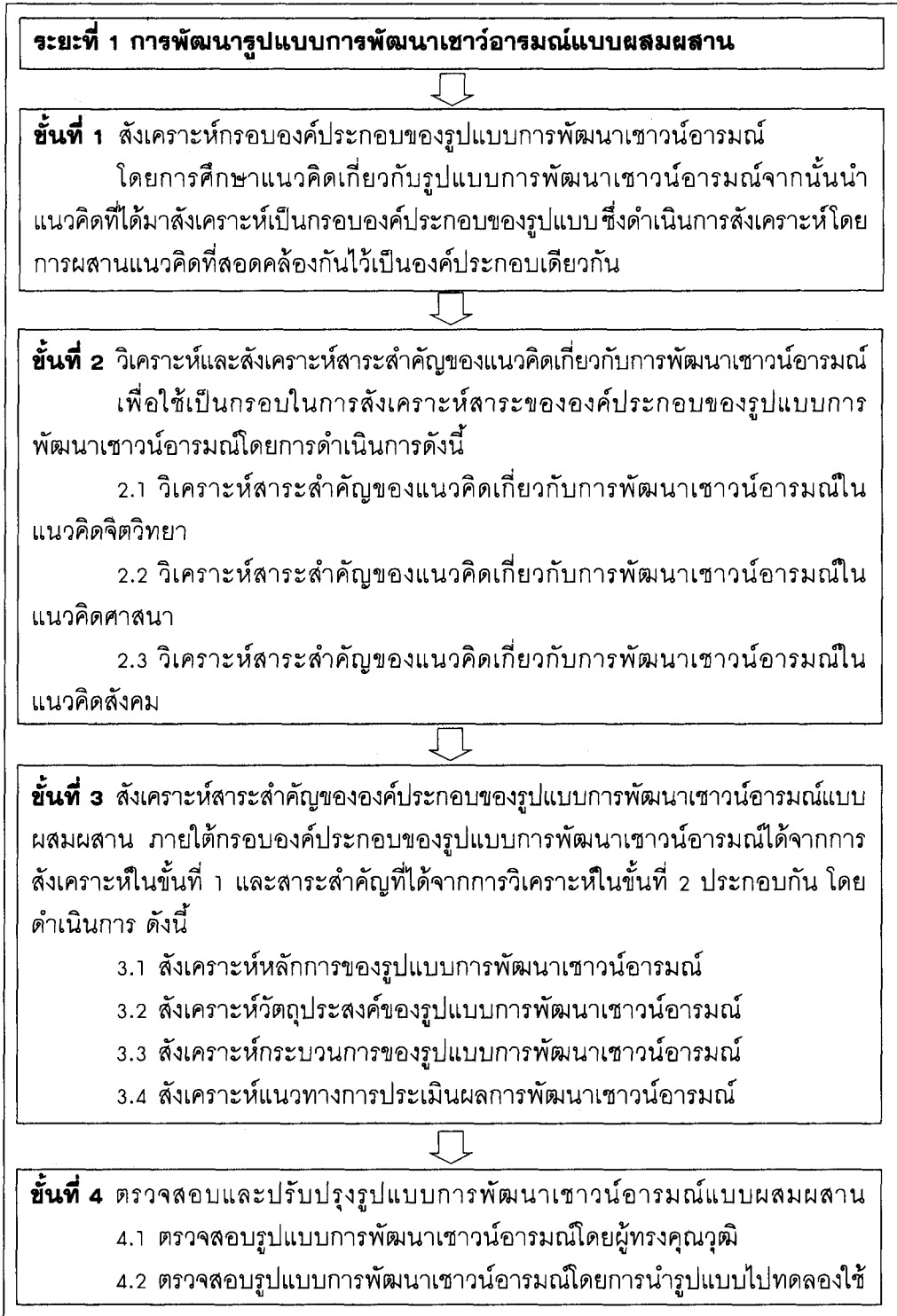
จากการวิเคราะห์ลักษณะเฉพาะของแนวคิดทั้งสามจะเห็นได้ว่าแต่ละแนวคิดมีลักษณะที่มาเสริมรับกันได้ดี แนวคิดด้านสังคมเป็นการอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข ผูกพัน เป็นมิตรช่วยเหลือเอื้อเฟื้อต่อกัน ห่วงใยและปรารถนาดี จะเสริมแนวคิดด้านศาสนาซึ่งมีบทบาทสำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุขโดยมีแนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องซึ่งแนวคิดด้านสังคมจะมีความสำคัญต่อการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ในสภาพชีวิตจริงเมื่อประกอบเข้ากับแนวคิดด้านจิตวิทยาจะมุ่งเน้นการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ซึ่งจะส่งผลให้เข้าใจทั้งตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น การผสมผสานแนวคิดจิตวิทยา ศาสนา และสังคม น่าจะทำให้การพัฒนาคนในสภาพตัวตนที่แท้จริงเป็นไปได้ดีขึ้นกว่าการมองเพียงแนวคิดใดแนวคิดหนึ่ง เพราะในส่วนตัวคนแต่ละคนของแต่ละแนวคิดมีความละเอียดอ่อนเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้การพัฒนาเยาวชนอารมณ์สามารถเติมเต็มได้อย่างสมบูรณ์สอดคล้องกับชีวิตจริง โดยที่แนวคิดจิตวิทยาช่วยพัฒนาเยาวชนอารมณ์โดยมุ่งเน้นพฤติกรรมแสดงออกทางอารมณ์ ประกอบกับแนวคิดศาสนาที่เน้นการยึดศาสนาเป็นหลักธรรมในการดำเนินชีวิตและช่วยในการขัดเกลาจิตใจที่ดีของมนุษย์ รวมไปถึงแนวคิดสังคมที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข ถ้าหากสามารถสร้างรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานจากแนวคิดทั้ง 3 แนวคิด จะได้ประโยชน์ที่สมบูรณ์โดยการเสริมจุดแข็งและลดจุดอ่อนของแต่ละแนวคิด และสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างรูปแบบการพัฒนา
 เชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน (An integrated model of emotional intelligence development)
 เพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน และทดสอบผลการใช้รูปแบบดังกล่าว
 กับเยาวชนวัยรุ่น โดยที่ผู้วิจัยคาดว่าผลงานวิจัยนี้น่าจะเป็นงานวิจัยที่จะชี้แนวทางที่สมบูรณ์ในการ
 พัฒนาเชาวน์อารมณ์ และเป็นแนวโน้มใหม่ที่สำคัญในการช่วยกระตุ้นความคิดและการวิจัยเกี่ยว
 กับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ในประเทศไทยต่อไป ประโยชน์สูงสุดของการวิจัยนี้ คือ มุ่งที่การนำไป
 ใช้ประโยชน์จากรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สรุปขั้นตอนในการวิจัย



สรุปขั้นตอนในการวิจัย (ต่อ)

ระยะที่ 2 การประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน

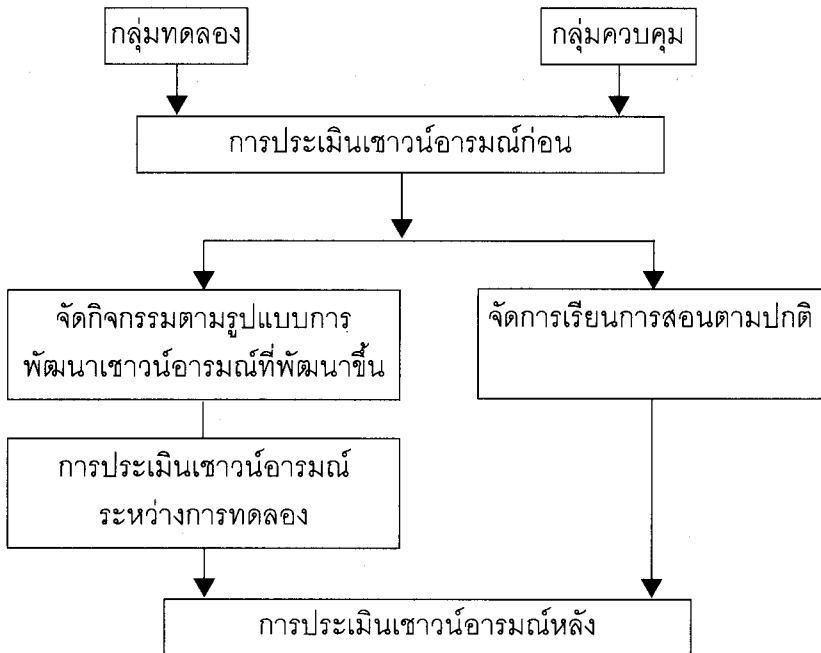


ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ที่พัฒนาขึ้น

- 1.1 กำหนดกลุ่มตัวอย่าง
- 1.2 พัฒนาเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
 - แบบประเมินเยาวชนอารมณ์
- 1.3 การสร้างกิจกรรม



ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ที่พัฒนาขึ้น



ขั้นที่ 3 การประเมินผลการใช้รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน

- 3.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเยาวชนอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้ t-test (dependent)
- 3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเยาวชนอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยใช้ two-way analysis of covariance
- 3.3 การวิเคราะห์แนวโน้มของการพัฒนาเยาวชนอารมณ์

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงพัฒนาเพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานมีการดำเนินงาน 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การสังเคราะห์กรอบองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ โดยการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ของนักการศึกษาและนักจิตวิทยา ได้แก่ แนวคิดของ Bloom (1956 อ้างถึงใน ทิศนา ขัมมณี, 2545: 25-29) Joyce และ Weil (1986: 359-364) และ Prochaska (1999 อ้างถึงใน Cherniss and Goleman, 2001: 219) จากนั้นนำแนวคิดที่ได้มาสังเคราะห์เป็นกรอบองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ที่ครอบคลุมแนวคิดของนักการศึกษาและนักจิตวิทยาซึ่งดำเนินการสังเคราะห์ โดยการผสานแนวคิดที่สอดคล้องกันไว้เป็นองค์ประกอบเดียวกัน

ผลการสังเคราะห์กรอบองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน

แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์		กรอบองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์	แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์
Bloom (1956 อ้างถึงใน ทิศนา ขัมมณี, 2545: 25-29)	Joyce และ Well (1986: 359-364)	กรอบองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์	Prochaska (1999 อ้างถึงใน Cherniss และ Goleman, 2001:219)
รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาจิตพิสัย ของ Bloom ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ดังนี้	รูปแบบเป็นแผนหรือแบบซึ่งสามารถใช้เพื่อการเรียนการสอน แต่ละรูปแบบจะให้แนวทางในการออกแบบการสอนที่ช่วยให้บรรลุวัตถุประสงค์ต่าง ๆ ประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้	1. หลักการของรูปแบบ	รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์เป็นรูปแบบที่ออกแบบเป็นโปรแกรมและกิจกรรม ที่มีประสิทธิภาพ เพื่อส่งเสริมเยาวชนอารมณ์ตามองค์ประกอบหลักของเยาวชนอารมณ์ ประกอบด้วยกระบวนการต่าง ๆ ดังนี้
ก. ทฤษฎี/หลักการ/แนวคิดของรูปแบบ	ส่วนที่ 1 เป้าหมายของ รูปแบบ หลักการ และโมโนทัศน์สำคัญที่เป็นพื้นฐานของรูปแบบ	2. วัตถุประสงค์ของรูปแบบ	1. การสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อสนับสนุน
ข. วัตถุประสงค์ของรูปแบบ	ส่วนที่ 2 ขั้นตอนของรูปแบบ	3. กระบวนการของรูปแบบ	2. การเตรียมความพร้อม
ค. กระบวนการของรูปแบบ	รูปแบบการปฏิสัมพันธ์ หลักการตอบสนอง และสิ่งสนับสนุน	4. ผลที่ได้รับจากรูปแบบ	3. ช่วยให้ผู้เรียนรู้ตั้งเป้าหมายที่มีความชัดเจน
ง. ผลที่ได้จากรูปแบบ	ส่วนที่ 3 การนำรูปแบบไปใช้		4. การใช้รูปแบบ
	ส่วนที่ 4 ผลที่จะเกิดขึ้นกับผู้เรียนรู้		5. การสนับสนุนการฝึก
			6. การปลูกฝังการต่อต้านอุปสรรค
			7. การสร้างการสนับสนุนอย่างต่อเนื่องในการติดตามผล



กรอบองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์

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

2. การวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา ศาสตร์ และสังคม ดำเนินการโดย 1) วิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยาโดยการศึกษาแนวคิดของนักจิตวิทยาต่าง ๆ 2) วิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ในแนวคิดศาสนาโดยการศึกษาแนวคิดของผู้มีความรู้และความเข้าใจด้านศาสนา และ 3) วิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ในแนวคิดสังคม โดยการศึกษาแนวคิดของนักสังคมวิทยา

3. การสังเคราะห์สาระขององค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน ดำเนินการสังเคราะห์ภายใต้กรอบองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ที่ได้จากการสังเคราะห์ในข้อ 1 และภายใต้สาระสำคัญที่ได้จากการวิเคราะห์ในข้อ 2 ซึ่งดำเนินการสังเคราะห์สาระของแต่ละองค์ประกอบมีดังนี้

3.1 สังเคราะห์หลักการของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน โดยการสังเคราะห์หลักการของการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ในแนวคิดจิตวิทยา หลักการของการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ในแนวคิดศาสนา และหลักการของการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ในแนวคิดสังคม มาสังเคราะห์เป็นหลักการของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน

3.2 สังเคราะห์วัตถุประสงค์ของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน โดยการวิเคราะห์หลักการของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ที่ได้จากข้อ 3.1 แล้วนำมาสังเคราะห์ถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นภายใต้หลักการนั้น ๆ เพื่อสรุปเป็นวัตถุประสงค์ของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน

3.3 สังเคราะห์กระบวนการของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน โดยวิเคราะห์แนวทางการจัดกิจกรรมจากหลักการและวัตถุประสงค์ของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน ที่ได้จากข้อ 3.1 และ 3.2 จากนั้นนำผลการวิเคราะห์ที่ได้มาสังเคราะห์แนวทางในการจัดกิจกรรมและนำแนวทางในการจัดกิจกรรมมาวิเคราะห์และสังเคราะห์กระบวนการของรูปแบบและกิจกรรมในแต่ละกระบวนการของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน

3.4 สังเคราะห์แนวทางการประเมินผลที่ได้รับจากการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ตามรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน โดยนำกิจกรรมแต่ละขั้นตอนที่ได้จากข้อ 3.3 มาวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวทางในการประเมินผลที่ได้รับจากการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ตามรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน

4. การตรวจสอบและปรับปรุงรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน โดยนำสาระขององค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานที่ได้จากข้อ 3 ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ จากนั้นนำรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์

ไปปรับปรุงแล้วนำไปทดลองใช้กับเยาวชนวัยรุ่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างโดยนำไปทดลองใช้แล้วนำผลการทดลองใช้มาปรับปรุงการจัดกิจกรรมการพัฒนาเยาวชนอารมณ์

ระยะที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน มีการดำเนินการ 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. การเตรียมการทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วยดำเนินการ 3 ขั้นตอนย่อย ดังนี้

1.1 กำหนดกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 2 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี จำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีรับผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมรูปแบบ ประเมินเยาวชนอารมณ์ก่อน โดยกำหนดว่าผู้ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างต้องได้คะแนนจากแบบประเมินเยาวชนอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง หรือต่ำเท่านั้น หลังจากนั้นสุ่มอย่างง่ายโดยการจับสลากรายชื่อจำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 14 คน และกลุ่มควบคุม 14 คน

1.2 การพัฒนาเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยการพัฒนาเครื่องมือ 3 ชุด คือ แบบประเมินเยาวชนอารมณ์ ชุดที่ 1 แบบประเมินเยาวชนอารมณ์ลักษณะเป็นแบบ Likert's scale type 5 อันดับ ชุดที่ 2 แบบประเมินเยาวชนอารมณ์ลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด โดยให้เขียนแสดงความรู้สึก อารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกของตนเอง ชุดที่ 3 แบบประเมินเยาวชนอารมณ์ลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด โดยให้เขียนแสดงอารมณ์และพฤติกรรมที่เยาวชนแสดงออกโดยผู้ใกล้ชิดเยาวชนเป็นผู้ประเมิน ในการพัฒนาเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลแต่ละชุดดำเนินการโดยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กำหนดลักษณะของเครื่องมือดำเนินการสร้างแบบประเมินตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปทดลองใช้และหาคุณภาพของเครื่องมือแต่ละชุด

1.3 การสร้างกิจกรรมการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ ผู้วิจัยได้จัดทำกิจกรรมโดยวิเคราะห์เนื้อหา และกำหนดจำนวนครั้งให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการ ได้แบ่งเนื้อหาและเวลาเป็น 19 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวมจำนวน 950 นาที (ภาคผนวก)

2. ดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานที่พัฒนาขึ้น โดยก่อนการนำรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ไปทดลองใช้ ผู้วิจัยได้ประเมินเยาวชนอารมณ์ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อน จากนั้นผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมตามรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ให้กับกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้ทำกิจกรรมตามกระบวนการของรูปแบบ ในกลุ่มทดลองผู้วิจัยได้ประเมินเยาวชนอารมณ์ระหว่างทำการทดลองเป็นระยะหลังจากพัฒนาเยาวชนอารมณ์ครบ 1 องค์ประกอบ และภายหลังการทำกิจกรรมตามรูปแบบ ผู้วิจัยได้ประเมินเยาวชนอารมณ์ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพร้อมกัน

3. การประเมินผลการใช้รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานดำเนินการดังนี้

3.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเยาวชนอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองโดยใช้ t-test (dependent)

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเยาวชนอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยใช้ two-way analysis of covariance

3.3 การวิเคราะห์แนวโน้มของการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ ก่อนการฝึก ระหว่างการฝึก และหลังการฝึก ของกลุ่มทดลอง

สรุปผลการวิจัย

1. จากการพัฒนารูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานได้รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ หลักการของรูปแบบวัตถุประสงค์ของรูปแบบ กระบวนการของรูปแบบ และผลที่ได้รับจากการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ตามรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน โดยการผสมผสานแนวคิด จิตวิทยา ศาสนา และสังคม อย่างมีหลักการตามขั้นตอนดังนี้คือ ขั้นตอนที่ 1 ประเด็นหลัก ได้แก่ หลักการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ คือ การพัฒนาเยาวชนอารมณ์สามารถพัฒนาได้ตามองค์ประกอบของเยาวชนอารมณ์ ขั้นตอนที่ 2 หัวข้อเรื่อง ได้แก่ องค์ประกอบของเยาวชนอารมณ์ คือ องค์ประกอบร่วมที่สังเคราะห์ได้จากทั้งสามแนวคิด พบว่ามี 5 ด้าน ดังนี้ 1) การรู้จักอารมณ์ของตนเอง 2) การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง 3) การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง 4) การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น 5) การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ขั้นตอนที่ 3 การผสมผสานหลักการ กระบวนการ รวมทั้งการประเมินผลจากทั้งสามแนวคิด กลมกลืนเป็นองค์รวมหนึ่งเดียวที่มีความครบถ้วนบริบูรณ์อย่างสมดุลสำหรับการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ในแต่ละองค์ประกอบ องค์ประกอบทั้ง 4 ของรูปแบบ มีสาระดังนี้

รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน

1. หลักการของรูปแบบ

ซึ่งพัฒนาขึ้นจากการศึกษา ตำรา เอกสาร และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนอารมณ์ และวิธีการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ โดยการผสมผสานแนวคิด จิตวิทยา ศาสนา และสังคม กลมกลืนเป็นองค์รวมหนึ่งเดียวที่มีความครบถ้วนบริบูรณ์อย่างสมดุล

2. วัตถุประสงค์ของรูปแบบ

เพื่อช่วยพัฒนาเยาวชนอารมณ์ ได้แก่ ความสามารถรู้จักอารมณ์ของตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง สามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น และสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

3. กระบวนการของรูปแบบ

3.1) การสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อสนับสนุน

สภาพแวดล้อมของการเรียนรู้มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจเรียนรู้ สิ่งที่สำคัญก็คือสภาพแวดล้อมนั้น ต้องให้ความรู้สึกปลอดภัย คือ จัดสถานที่สำหรับการฝึกที่สะอาด มีโต๊ะเก้าอี้เหมาะสม อากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างเพียงพอผู้ฝึกมีความสดชื่น ยิ้มแย้มแนะนำตนเอง พร้อมกับชี้แจงรายละเอียดของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน และยอมรับที่จะสร้างสถานการณ์การเรียนรู้ที่ปลอดภัยให้กับผู้เรียน การตั้งใจฟังความรู้สึกของผู้เข้ารับกรฝึก อุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการฝึกพร้อมครบถ้วน

3.2) การเตรียมความพร้อมของกลุ่มตัวอย่าง

3.2.1 ช่วยให้ผู้เรียนรู้ทราบถึงประโยชน์ของเยาวชนอารมณ์ สามารถรู้จักอารมณ์ของตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง สามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น และสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
 3.2.2 ช่วยให้ผู้เรียนรู้ประเมินความสามารถของเยาวชนอารมณ์
 3.2.3 การเรียนรู้ด้วยการนำทางตนเอง เป็นการกระตุ้นผู้เรียนรู้เพิ่มขึ้น ทำให้มีความพยายามมากขึ้น ผู้เรียนรู้สามารถใช้ให้เกิดผลที่ดีกับเขาให้มากที่สุด
 3.2.4 พัฒนาความคาดหวังของบทสำหรับความสำเร็จ
 มีความเป็นไปได้การบรรลุผลที่พึงปรารถนาและเชื่อว่ามีทักษะที่จะประสบผลสำเร็จได้ภายหลังการเข้าร่วมรูปแบบ

3.3) ช่วยให้ผู้เรียนรู้ตั้งเป้าหมายที่มีความชัดเจน

มีความหมาย และสามารถจัดการได้ การกำหนดเป้าหมายสามารถส่งเสริมแรงจูงใจให้เพิ่มขึ้น ทำให้มีความสำคัญการดำเนินการไปสู่เป้าหมายของการพัฒนา

3.4) การดำเนินการกิจกรรมการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน

3.5) การสนับสนุนหลักการฝึก

การฝึกฝนและการทำบ่อย ๆ จะเป็นประโยชน์ในเรื่องของการเรียนรู้ซึ่งมีความสำคัญ

4. ผลที่ได้รับจากการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ตามรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน

(โดยใช้แบบประเมินเยาวชนอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น)

2. ผลการประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน เมื่อนำไปทดสอบผลการใช้รูปแบบกับเยาวชนวัยรุ่น พบว่า

2.1 หลังการทดลองเยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานมีเขาวนอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 หลังการทดลองเยาวชนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานมีเขาวนอารมณ์สูงกว่าเยาวชนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลจากแบบประเมินชุดที่ 1

1. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเขาวนอารมณ์ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

เขาวนอารมณ์	ระยะ การทดลอง	คะแนนเฉลี่ย	S.D.	t-test (p-value)
ด้านที่ 1 การรู้จักอารมณ์ของตนเอง	ก่อน	3.248	.160	-6.718 (.000)*
	หลัง	4.167	.476	
ด้านที่ 2 การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง	ก่อน	3.043	.165	-6.912 (.000)*
	หลัง	4.000	.553	
ด้านที่ 3 การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง	ก่อน	3.110	.253	-7.161 (.000)*
	หลัง	4.300	.659	
ด้านที่ 4 การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น	ก่อน	3.181	.213	-9.050 (.000)*
	หลัง	4.381	.517	
ด้านที่ 5 การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน	ก่อน	3.076	.287	-11.015 (.000)*
	หลัง	4.286	.530	
รวมทุกด้าน	ก่อน	3.131	.142	-9.230 (.000)*
	หลัง	4.227	.498	

*p < .05

จากตารางเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเขาวนอารมณ์ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองโดยใช้ t-test (dependent) แสดงว่ากลุ่มทดลองหลังการทดลองมีเขาวนอารมณ์ ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยส่วนย่อย

ในแต่ละด้าน และโดยรวมสูงกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเยาวชนอารมณ์หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง

เยาวชนอารมณ์	กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนเฉลี่ย	F-test	p-value
ด้านที่ 1 การรู้จักอารมณ์ของตนเอง	กลุ่มควบคุม	3.192	47.184	.000*
	กลุ่มทดลอง	4.155		
ด้านที่ 2 การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง	กลุ่มควบคุม	3.052	40.664	.000*
	กลุ่มทดลอง	4.010		
ด้านที่ 3 การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง	กลุ่มควบคุม	3.170	52.902	.000*
	กลุ่มทดลอง	4.306		
ด้านที่ 4 การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น	กลุ่มควบคุม	3.133	74.488	.000*
	กลุ่มทดลอง	4.358		
ด้านที่ 5 การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน	กลุ่มควบคุม	3.160	90.539	.000*
	กลุ่มทดลอง	4.321		
รวมทุกด้าน	กลุ่มควบคุม	3.148	78.499	.000*
	กลุ่มทดลอง	4.223		

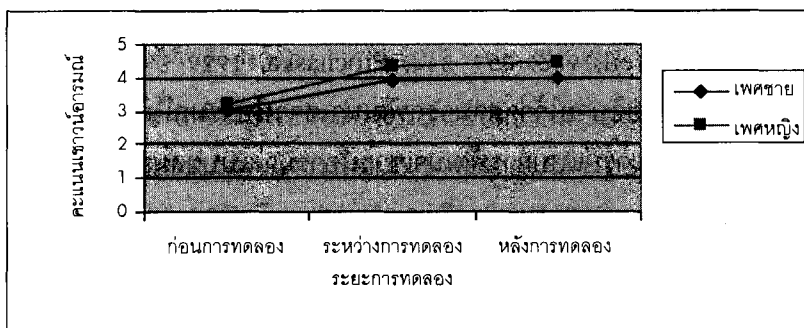
*p < .05

จากตารางเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเยาวชนอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้ two-way analysis of covariance โดยการนำคะแนนก่อนการทดลอง (pretest) เป็นตัวแปรร่วม (covariate) แสดงว่ากลุ่มทดลองหลังการทดลองมีเยาวชนอารมณ์ ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยส่วนย่อยในแต่ละด้าน และโดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เซาว์นัอารมณั กัอนการทดลอง ระหวังกการทดลอง และหลังกการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

เซาว์นัอารมณั	คะแนนเฉลีย		คะแนนเฉลีย		คะแนนเฉลีย	
	กัอนการทดลอง		ระหวังกการทดลอง		หลังกการทดลอง	
	เพศชาย	เพศหญิง	เพศชาย	เพศหญิง	เพศชาย	เพศหญิง
ด้านที่ 1 การรู้จักอารมณัของตนเอง	3.210	3.286	3.933	4.152	4.000	4.333
ด้านที่ 2 การจัดการกับอารมณัของตนเอง	2.943	3.143	3.514	4.152	3.819	4.181
ด้านที่ 3 การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง	2.991	3.229	3.952	4.457	3.924	4.676
ด้านที่ 4 การรู้จักอารมณัของผู้อื่น	3.076	3.286	4.295	4.505	4.114	4.648
ด้านที่ 5 การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน	2.905	3.248	4.086	4.533	4.019	4.552
รวมทุกด้าน	3.025	3.238	3.956	4.360	3.975	4.478

กราฟแสดงคะแนนเซาว์นัอารมณัของกลุ่มทดลองตามระยะการทดลอง



จากกราฟ พบว่า ระยะกัอนการทดลอง ระหวังกการทดลอง และหลังกการทดลอง กลุ่มทดลองมีเซาว์นัอารมณัโดยรวมทัง 5 ด้าน มีแนวโนม้สูงขึน และเพศหญิงมีเซาว์นัอารมณัสูงกว่าเพศชาย

ผลจากแบบประเมินชุดที่ 2 และชุดที่ 3

1. จากการวิเคราะห์ข้อมูล หลังกการฝึกเซาว์นัอารมณัโดยรวมทุกด้าน ด้านการรู้จักอารมณัของตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณัของตนเอง ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ด้านการรู้จักอารมณัของผู้อื่น และด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน กลุ่มทดลองมีการพัฒนาทางเซาว์นัอารมณัเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม

2. จากกรณีวิเคราะห์ข้อมูล ก่อนการฝึก ระหว่างการฝึก และหลังการฝึก กลุ่มทดลองมีแนวโน้มของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่ชัดเจนโดยรวมทุกด้าน ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น และด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานมีประเด็นที่นำมาอภิปราย 2 ประเด็น คือ 1) การพัฒนารูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน และ 2) การประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน รายละเอียดการอภิปรายมีดังนี้

1. การพัฒนารูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน

รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน เป็นรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่ได้รับการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอนมีระบบระเบียบ และเป็นรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่พัฒนาจากแนวคิดทฤษฎีที่นักการศึกษาและนักจิตวิทยา (Bloom, 1956 อ้างถึงใน ทิศนา แชมมณี, 2545: 25-29; Joyce and Weil, 1986: 359-364; Prochaska, 1999 อ้างถึงใน Cherniss และ Goleman, 2001: 219) ได้อธิบายไว้ว่าสามารถพัฒนาเชาวน์อารมณ์ได้ ซึ่งสามารถอภิปรายประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานได้ดังนี้

1.1 การพัฒนารูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานอย่างเป็นระบบ

รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน เป็นรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่ได้รับการพัฒนาขึ้นอย่างเป็นระบบมีการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน และขั้นตอนแต่ละขั้นมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ซึ่งเริ่มจากการสังเคราะห์กรอบองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ และสังเคราะห์สาระขององค์ประกอบต่างๆของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ โดยมีแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน เป็นกรอบแนวคิดพื้นฐานในการสังเคราะห์สาระต่างๆ ขององค์ประกอบรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์เพื่อให้รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานที่พัฒนาขึ้นสามารถตอบสนองต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ได้

ในการสังเคราะห์สาระขององค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสังเคราะห์สาระต่างๆอย่างเชื่อมโยงสัมพันธ์กันตั้งแต่การวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักการ เชื่อมโยงไปสู่การสังเคราะห์วัตถุประสงค์ กระบวนการของรูปแบบ และผลที่ได้รับจากการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ตามรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสาน จากนั้นผู้วิจัยได้นำสาระต่างๆ มาจัดทำเป็นรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ฉบับร่าง ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ

รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน ที่มีความรู้และความเชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านจิตวิทยา ศาสนาและสังคม 6 ท่าน และมีการนำรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ที่ได้ไปทดลองใช้ก่อนการนำรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานไปใช้จริง

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

1.2 การพัฒนารูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ จากการผสมผสานแนวคิดที่มีความสัมพันธ์กันและเป็นแนวคิดที่สนับสนุนการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ซึ่งกันและกัน

รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน เป็นรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ที่พัฒนาโดยการผสมผสานการพัฒนาเยาวชนอารมณ์จากแนวคิดจิตวิทยา ศาสนา และสังคม แนวคิดทั้งสามเป็นแนวคิดที่สามารถนำมาเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ได้ โดยมีหลักการผสมผสานตามขั้นตอนดังนี้คือ ขั้นตอนที่ 1 ประเด็นหลัก คือ หลักการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ ขั้นตอนที่ 2 หัวข้อเรื่อง คือ องค์ประกอบของเยาวชนอารมณ์ 5 ด้าน ได้แก่ 1) การรู้จักอารมณ์ของตนเอง 2) การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง 3) การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง 4) การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น 5) การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ขั้นตอนที่ 3 การผสมผสาน หลักการกระบวนการ รวมทั้งการประเมินผล จากทั้งสามแนวคิดที่สัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มาประสานกลมกลืนเป็นองค์รวมหนึ่งเดียวที่มีความครบถ้วนบริบูรณ์อย่างสมดุล สำหรับการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ในแต่ละองค์ประกอบ (อรรถัย มูลคำ และคณะ, 2542: 11; กรมวิชาการ, 2544: 12; เบญจมาศ อยู่เป็นแก้ว, 2545: 6) ทั้งนี้เนื่องจากแนวคิดจิตวิทยาเกี่ยวกับการพัฒนาเยาวชนอารมณ์เป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นพฤติกรรมและการแสดงออกทางอารมณ์ของมนุษย์ (ธีระ อาชวเมธี, 2521: 27; Gray, 1991: 3; Kassin, 2001: 4) แนวคิดศาสนา มุ่งที่ยึดหลักคำสอนของศาสนาเพื่อพัฒนาจิตใจและภาวะอารมณ์ (เดือน คำดี, 2531: 247-248; ปรีชา ช้างขวัญยืน และสมภาร พรหมทา, 2543: 13; สุจิตรา อ่อนค้อม, 2545: 2-3) และแนวคิดสังคม มุ่งที่อารมณ์ของคนที่เกี่ยวข้องกับ

ความสัมพันธ์ของกลุ่มในสังคม (คณาจารย์ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544: 14-15; Schaefer, 2001: 7; Shepard, 2002: 2) จะกล่าวได้ว่าการผสมผสานการพัฒนาเยาวชนอารมณ์จากทั้งสามแนวคิดเป็นแนวคิดที่สนับสนุนและเสริมประสิทธิภาพในการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ ดังนั้นรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานที่พัฒนาขึ้นจึงเป็นรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ที่มีลักษณะสนับสนุนการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ และจะนำไปสู่การพัฒนาเยาวชนอารมณ์ได้

2. การประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน

การอภิปรายผลการประเมินคุณภาพของรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานสามารถอภิปรายได้ดังต่อไปนี้

เมื่อเปรียบเทียบกับระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีเยาวชนอารมณ์ ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น และการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยส่วนย่อยในแต่ละด้าน และโดยรวมทั้ง 5 ด้าน สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ จากที่ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้อาจจะเป็นเพราะกลุ่มควบคุมไม่ได้รับรูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสาน ส่วนกลุ่มทดลองมีเยาวชนอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอาจเนื่องมาจากเยาวชนอารมณ์ ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง การรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น และการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน สามารถพัฒนาขึ้นได้ โดยใช้รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทำให้เยาวชนได้พัฒนา

ด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเอง โดยการให้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตนในเรื่องของการเกิดอารมณ์ สาเหตุ และการแสดงอารมณ์ (Salovey, 1988 อ้างถึงใน Goleman, 1995: 42-44 อ้างถึงใน นันทนา วงษ์อินทร์, 2542: 30-32; Halonen and Santrock, 1996: 468-470) รวมถึง การฝึกสมาธิ มีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย สามารถเข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง (กิริติ บุญเจือ, 2530: 159; พระธรรมปิฎก, 2542: 159, 811; ปรีชา ช่างขวัญนิยม และสมภาร พรหมทา, 2543: 218) และการสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองเมื่อเกี่ยวข้องกับบุคคลประกอบด้วย การให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับอารมณ์ซึ่งเกิดจากความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตน (จำนงค์ อติวัฒน์สิทธิ์ และคณะ, 2543: 46; Schaefer, 2001: 94-95) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Payne (1985) Bricklin (2001) และ Molter (2001)

ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ในด้านดี สร้างอารมณ์แจ่มใส ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี การผ่อนคลายอารมณ์ โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง (Skinner, 1953: 231-240 อ้างถึงใน ประเทือง ภูมิภัทราคม, 2540: 326-327; Thoresen and Mahoney, 1974: 12-13) รวมถึง การรู้ตัวในสิ่งที่ทำ คำที่พูด และเรื่องที่เกิดขึ้นไม่เกิดความผิดพลาด มีความอดกลั้น สงบเสงี่ยม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี (มุณีเราะฮ บินตุ อับดุลอะอะฟูร, 2525: 201; พิฑูร มลิวัลย์, 2528: 106-107; กิริติ บุญเจือ, 2530: 162) และ การปลุกฝังระเบียบวินัย ในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่กลุ่มได้กำหนดไว้ ไม่ให้กระทำตามความพึงพอใจของตนเองมีความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผล (Calhoun, Light and Keller, 1994: 320; ปฟาณี วิถีวัฒนา, 2542: 73) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Curtis (1999) Bricklin (2001) DiNatale (2001) และ Molter (2001)

ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง โดยนำความต้องการมาตั้งเป้าหมายวางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมาย การมองหาประโยชน์จากอุปสรรค การมองปัญหาให้เป็นการเรียนรู้ สร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง ให้กำลังใจตัวเอง (Salovey, 1990 อ้างถึงใน Goleman, 1995: 47) รวมถึง มีใจรักในสิ่งที่ทำ และสามารถไปสู่จุดมุ่งหมายได้ (มุณีเราะฮ บินตุ อับดุลอะอะฟูร, 2525: 201; กิริติ บุญเจือ, 2530: 158; พระเทพเวที, 2532: 842-845) และ การสร้างความมุ่งมั่น การมีความมุ่งมั่น เห็นคุณค่าการกระทำของตนเอง สามารถไปสู่ความสำเร็จได้ (Calhoun, Light and Keller, 1994: 213; ปฟาณี วิถีวัฒนา, 2542: 74) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Bricklin (2001)

ด้านการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น โดยให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น อ่านอารมณ์ความรู้สึกของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็น เอาใจเขามาใส่ใจเรา (Myers, 1992: 292-398; ทศพร ประเสริฐสุข, 2542: 31-33) รวมถึง สามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นให้ความเมตตา กรุณาคิดถึงใจตนเองแล้วสามารถเข้าใจใจผู้อื่นได้ ให้ความรักและปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นเป็นสุข ความสงสารและคิดที่จะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ (มุณีเราะฮ บินตุ อับดุลอะอะฟูร, 2525: 85-86; วนิดา ขำเขียว, 2541: 131; ปรีชา ช้างขวัญยืน และสมภาร พรหมทา, 2543: 210) และการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในบทบาทที่เขาแสดงตามสถานภาพและปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม (Macionis, 1992: 83-84; สุดา ภิรมย์แก้ว, 2541: 65-66) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Bricklin (2001) และ Molter (2001)

ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล ทำให้เข้าใจ การติดต่อสื่อสาร การเอาใจใส่ และเข้าใจถึงความรู้สึกที่คนเรามีต่อการกระทำของตนเองและคนอื่น ๆ (วิภาพร มาพบสุข, 2543: 151-162) รวมถึง การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การร่วมสุขร่วมทุกข์

กันได้เสมอ (มูเนิเราะฮ์ บินตุ อับดุลเมาะฟูร์, 2525: 131; พิฑูร มลิวัลย์, 2528: 109; กิรติ บุญเจือ, 2530: 163) และ มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น (Vander Zanden, 1996: 101; บรรยงค์ โตจินดา, 2543: 374) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ McFarland (1999) Bricklin (2001) และ Molter (2001)

จากการประเมินโดยรวม พบว่า รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถพัฒนาเยาวชนอารมณ์สำหรับเยาวชนวัยรุ่นได้ ทำให้เยาวชนสามารถรู้จักอารมณ์ของตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง สามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น และสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ จะเห็นได้ว่ารูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานดีกว่ารูปแบบอื่น ๆ เนื่องจากมีลักษณะเฉพาะที่มีความแตกต่าง เพราะเป็นรูปแบบที่พัฒนาขึ้นโดยการผสมผสานการพัฒนาเยาวชนอารมณ์จากสามแนวคิด ได้แก่ แนวคิดจิตวิทยา แนวคิดศาสนา และแนวคิดสังคม อย่างมีหลักการ ทำให้การพัฒนาคนในสภาพตัวตนที่แท้จริงเป็นไปได้ขึ้นเพราะในส่วนที่เป็นรายละเอียดของแต่ละแนวคิดซึ่งมีความละเอียดอ่อนเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้การพัฒนาเยาวชนอารมณ์สามารถเติมเต็มได้อย่างสมบูรณ์สอดคล้องกับชีวิตจริงโดยที่แนวคิดจิตวิทยาช่วยพัฒนาเยาวชนอารมณ์โดยมุ่งเน้นพฤติกรรมและการแสดงออกทางอารมณ์ ประกอบกับแนวคิดว่าศาสนาที่เน้นการยึดศรัทธาเป็นหลักธรรมในการดำเนินชีวิตและช่วยในการขัดเกลาจิตใจที่ดีของคน รวมไปถึงแนวคิดสังคมซึ่งมีความเกี่ยวข้องของสัมพันธในการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุข สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในชีวิตประจำวัน

3. ข้อจำกัดในการวิจัย กลุ่มตัวอย่างได้มาจากผู้ที่มีความสมัครใจเข้าร่วม โดยมีการทดสอบเยาวชนอารมณ์ก่อนสำหรับผู้ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจะต้องได้คะแนนจากแบบประเมินเยาวชนอารมณ์อยู่ในระดับปานกลางหรือต่ำเท่านั้น หลังจากนั้นจับฉลากรายชื่อได้เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยที่พบว่า รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แบบผสมผสานนี้สามารถพัฒนาเยาวชนอารมณ์ได้นั้นผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้ดังนี้

1.1 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้บริหารสถาบันการศึกษาต่างๆ

1.1.1 ผู้บริหารมีเป้าหมายที่จะพัฒนาเยาวชนอารมณ์สำหรับนักเรียน หรือนักศึกษา

สามารถเลือกใช้รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานที่พัฒนาขึ้นเป็นทางเลือกหนึ่งในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ และสนับสนุนให้ผู้สอนในสถาบันนำรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่พัฒนาขึ้นไปใช้ในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์สำหรับนักเรียน หรือนักศึกษา

1.1.2 ผู้บริหารอาจสนับสนุนให้ผู้สอนนำรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่พัฒนาขึ้นไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการส่งเสริมให้ผู้สอนมีความรู้ ความเข้าใจ เห็นประโยชน์ซึ่งผู้บริหารอาจจะให้การสนับสนุนในการนำรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ไปใช้โดยการจัดประชุมให้ผู้สอนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เพื่อกำหนดแนวทางในการนำรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ที่พัฒนาขึ้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสถาบันต่อไป

1.2 ข้อเสนอแนะสำหรับอาจารย์แนะแนว

อาจารย์แนะแนวที่นำรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ไปใช้ จะมีบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม โดยเปลี่ยนจากการเป็นผู้ควบคุม หรือสั่งงานให้ผู้เรียนปฏิบัติตาม มาเป็นผู้คอยให้ความช่วยเหลือ แนะนำการปฏิบัติแก่ผู้เรียน รวมทั้งการเป็นผู้อำนวยความสะดวกในการดำเนินงาน และการปฏิบัติงานของผู้เรียน ดังนั้นอาจารย์แนะแนวจะสามารถนำรูปแบบนี้ไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการศึกษาทวิวิธีต่าง ๆ ในการให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนการเรียนรู้ของผู้เรียนให้เกิดความเข้าใจอย่างชัดเจนเสียก่อนจึงจะนำรูปแบบนี้ไปใช้ เช่น วัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการอย่างเป็นขั้นตอน

1.3 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้สนใจ

สามารถนำรูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานไปใช้ เพื่อประโยชน์สำหรับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ให้กับบุคคลในหน่วยงานต่าง ๆ ได้

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาผลการใช้รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์แบบผสมผสานนี้ที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรอื่น ๆ อาทิ วัย ระดับการศึกษา และสถานภาพอื่น ๆ

เอกสารอ้างอิง

- Bar-On, R. 2000. **The handbook of Emotional Intelligence**. California: Jossey-Bass.
- Bloom, B. S. 1956. **Taxonomy of education objectives**. New York: Longmans Green.
- Calhoun, C., Light, D., and Keller, S. 1994. **Sociology**. New York: McGraw-Hill.
- Cherniss, C., and Goleman, D. 2001. **The emotional intelligent workplace**. San Francisco: Jossey-Bass.

- Goleman, D. 1995. **Emotional intelligence**. New York: Bantam Book.
- Goleman, D. 1998, November/December. What Make the Leader? **Harvard bussiness review**. 76: 93-104.
- Gray, P. 1991. **Psychology**. New York: Worth Publishers.
- Halonen, J. S., and Santrock, J.W. 1996. **Psychology contexts of behavior**. New York: McGraw-Hill.
- Joyce and Weil, M. 1986. **Model of Teaching**. New York: Prentic-Hall.
- Kassin, S. 2001. **Psychology**. New Jersey: Prentice Hall.
- Macionis, J. J. 1992. **Society The Basics**. New Jersey: Prentice-Hall.
- Myers, D. G. 1992. **Psychology**. New York: Worth Publishers.
- Patton, P. 1997. **Emotional intelligence development from success to significance**. Singapore: SNP Publishing Pte.
- Schaefer, R. T. 2001. **Sociology**. New York: McGraw-Hill.
- Shepard, J. M. 2002. **Sociology**. Australia: Wadworth.
- Thoresen, C. E, and Mahoney, M.J. 1974. **Behavioral self-control**. New York: Holt, Rinehart and Winton.
- Vander Zanden, J. W. 1996. **Sociology the core**. New York: McGraw-Hill.
- Weisinger, H. 1998. **Emotional Intelligence at Work**. California: Jossey-Bass.

ภาคผนวก

ตัวอย่างการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรม

แนวทางการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรม	วิธีการ
1. สำรวจอารมณ์ของตนเองว่าโดยทั่วไปแล้วตนเองมีอารมณ์อะไรบ้าง มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่ทำให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ และรู้ได้อย่างไรว่ากำลังมีอารมณ์ดังกล่าว	1. ไปงานสำรวจอารมณ์ของตนเอง - แบ่งกลุ่มอภิปรายประเด็นมีเหตุการณ์อะไรบ้างที่ทำให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ รู้ได้อย่างไรว่าขณะนั้นกำลังมีอารมณ์ดังกล่าว
2. การฝึกสมาธิ มีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายสามารถ เข้าใจอารมณ์ตนเองให้รู้เห็นตามจริง	2. การฝึกสมาธิ
3. เข้าใจอารมณ์ของตนเองจากการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับอารมณ์ซึ่งเกิดจากความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตน	3. มีสถานการณ์จากสภาพการณ์ดังกล่าวที่เกิดขึ้น มีความรู้สึกอย่างไร เมื่ออยู่ท่ามกลางเพื่อน ๆ รู้สึกว่าตนเป็นอย่างไร
4. รู้จักผ่อนคลายอารมณ์โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง และควบคุมการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ได้แก่ การยับยั้งร่างกาย การเปลี่ยนแปลงการแสดงออกทางอารมณ์ ทำสิ่งอื่น ๆ ในการควบคุมอารมณ์ตนเอง	4. ให้จับคู่กันแต่ละคู่จับฉลากอารมณ์ โดยให้คิดสถานการณ์แสดงอารมณ์ตามฉลาก และสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองต่อสถานการณ์นั้นได้อย่างไร
5. ให้มีความรู้ตัวในสิ่งที่ทำ คำที่พูด และเรื่องที่เกิดขึ้นไม่เกิดความผิดพลาด มีความอดกลั้นก่อนที่จะทำสิ่งใดขอให้พิจารณาไตร่ตรองให้รอบคอบเสียก่อน ทำด้วยความยั้งคิด มีความสงบทั้งกายวาจาและใจ ควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี	5. ให้พับกระดาษแล้วพูดออกมาว่าเราพับอย่างไร จากความรู้สึกของตนด้วยความรู้ตัวตลอดเวลา - จับคู่แสดงบทบาทสมมติ มีความอดกลั้นไม่แสดงปฏิบัติ ได้ตอบโต้ ๆ ในเหตุการณ์ต่าง ๆ มีความสงบทั้งกาย วาจา และใจ - การควบคุมตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งความดี ช่มใจตนเองจากความโกรธ แสดงอารมณ์ดียิ้มแย้มแจ่มใส
6. การปลูกฝังระเบียบวินัยในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่กลุ่มได้กำหนดไว้ไม่ให้กระทำตามความพึงพอใจของตนเอง มีความ ยึดหยุ่นอย่างมีเหตุผล	6. เหตุการณ์สมมติการประชุม จากเหตุการณ์ดังกล่าวถ้าต้องเผชิญกับเหตุการณ์เหล่านี้จะมีวิธีการอย่างไรที่จะสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น
7. นำความต้องการมาตั้งเป็นเป้าหมายที่ชัดเจน แล้ววางแผนตอนที่มุ่งไปสู่เป้าหมายให้กำลังใจตัวเองคิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำ ลงมือทำ	7. จับคู่แจกกระดาษโดยมีการวางแผนว่าจะต้องมีการแบ่งหน้าที่กันช่วยกันจนบรรลุเป้าหมาย ทำอย่างไรเพื่อให้สามารถสร้างบ้านหลังนี้ให้เสร็จ (มีความภาคภูมิใจในความสามารถของตน รู้สึกมีความสุขที่จะใช้ความสามารถนั้นพยายามตั้งใจทำให้ดีที่สุด) เมื่อครบกำหนดเวลาดูว่ามีวิธีการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองอย่างไรเพื่อไปสู่เป้าหมาย

ตัวอย่างการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรม (ต่อ)

แนวทางการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรม	วิธีการ
8. การอธิษฐาน สิ่งที่เรานับถือทำให้ใจยึดมั่นอยู่ในสิ่งที่ดี มีกำลังใจ ตั้งใจที่จะทำอย่างมั่นคงมีใจรักในสิ่งที่ทำอยากทำให้สำเร็จ	8. ประดิษฐ์อุปกรณ์ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์จะไปมอบให้กับคนที่เรารักและเคารพ โดยการอธิษฐานสิ่งที่เรานับถือทำให้ใจ ยึดมั่นอยู่ในสิ่งที่ดีมีกำลังใจ ตั้งใจที่จะทำอย่างมั่นคง มีใจรักในสิ่งที่ทำอยากทำให้สำเร็จ
9. การสร้างความมุ่งมั่น การมีความมุ่งมั่น เห็นคุณค่าการกระทำของตนเอง สามารถไปสู่ความสำเร็จได้	9. ให้เขียนโฆษณาของตนเอง โดยเน้นให้คนอื่นเห็นว่าตนเองมีจุดดี จุดเด่น อะไรบ้าง เสร็จแล้วให้อ่านประกาศโฆษณาของเพื่อนคนอื่นให้กลุ่มฟังมีความรู้สึกอย่างไรที่ได้ฟังประกาศโฆษณาของตนเอง คิดว่าการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองทำได้โดยวิธีใดบ้าง
10. ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด ถ้อยคำ น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ อ่านอารมณ์ความรู้สึกของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีอารมณ์ความรู้สึกใด ทำความเข้าใจอารมณ์ของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่ แสดงการตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน	10. แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ครึ่งละ 1 คู่ เมื่อแสดงเสร็จซักถามผู้ที่นั่งดูอยู่ว่าทราบหรือไม่ว่าผู้แสดงอยู่ในภาวะอารมณ์และความรู้สึกเช่นไร และเราจะแสดงออกอย่างไรเพื่อให้เพื่อนรู้สึกได้ว่าเราเข้าใจเขา ในการฝึกการรู้จักอารมณ์ของผู้อื่น ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น อ่านอารมณ์ความรู้สึกของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็นทำความเข้าใจ แสดงการตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน
11. ให้ความเมตตากรุณาปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข และความสงสารคิดจะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์คิดถึงใจตนเองแล้วคิดถึงใจผู้อื่น ทำให้สามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ดี	11. แสดงสถานการณ์สมมติที่แสดงถึงความเมตตา กรุณา (ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุขและความสงสารคิดจะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์) ซึ่งทำให้สามารถรู้จักอารมณ์ของผู้อื่นได้ดี
12. การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นต้องเข้าใจถึงบทบาททางสังคมที่เขาแสดงตามสถานการณ์ของเขา ควบคู่ไปกับการพิจารณาสังเกตด้วย จึงจะสามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นได้ดี และปฏิบัติต่อเขาได้อย่างเหมาะสม	12. แสดงอารมณ์ตามบทบาทต่างๆ แล้วให้เพื่อนๆ บอกอารมณ์เป็นอย่างไร เราสามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นได้ ต้องเข้าใจบทบาททางสังคมของเขาควบคู่ไปกับการสังเกตด้วยจึงจะสามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นได้ดี

ตัวอย่างการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรม (ต่อ)

แนวทางการจัดกิจกรรมของการดำเนินการกิจกรรม	วิธีการ
<p>13. การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันโดยการวิเคราะห์ การสื่อสารระหว่างบุคคลทำให้เข้าใจการติดต่อสื่อสาร การเอาใจใส่และเข้าใจถึงความรู้สึกที่คนเรามีต่อการกระทำของตนเอง และคนอื่น ๆ ส่งผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นไปในเชิงสร้างสรรค์</p>	<p>13. ผู้วิจัยอธิบายการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคลและให้แสดงบทบาทสมมติที่ไม่ได้กำหนดบทบาทเพื่อการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันแล้วให้วิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล โดยพิจารณาทั้งภาษาด้อยคำ และภาษาท่าทาง รวมทั้ง สีหน้า แววตา และน้ำเสียง สอดคล้องกับอารมณ์ที่แสดง</p>
<p>14. ปฏิบัติตามคำสอนของศาสนาด้วยการลดความเห็นแก่ตัวการให้หรือการแบ่งปันแก่ผู้อื่น สามารถร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอเมื่อเพื่อนมีความสุขเราก็รู้สึกมีความสุขด้วย และถ้าเพื่อนมีความสุขก็ให้การช่วยเหลืออย่างเต็มกำลังความสามารถทำความดีละเว้นความชั่ว</p>	<p>14. การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยการปฏิบัติตามคำสอนของศาสนาด้วยการลดความเห็นแก่ตัวการให้หรือการแบ่งปันแก่ ผู้อื่น การใช้วาจาที่น่ารัก การประพฤติตนในสิ่งที่ดีงามสามารถร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอทำความดีละเว้นความชั่ว ให้แบ่งกลุ่ม โดยมีสถานการณ์ให้สมาชิกได้ช่วยเหลือเพื่อน เพื่อการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน</p>
<p>15. สามารถมีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นโดยแสดงความเป็นมิตรกับทุกคน สนใจผู้อื่น มีความจริงใจเป็นผู้ฟังที่ดี มีความสุภาพอ่อนน้อมถ่อมตน ให้เกียรติและยกย่องชมเชยผู้อื่น และสร้างบรรยากาศแห่งความสัมพันธ์ที่ดี</p>	<p>15. ให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการแก้ปัญหาทางสังคม ในประเด็นที่สนใจซึ่งการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันโดยแสดงความเป็นมิตรกับทุกคน สนใจผู้อื่นมีความจริงใจ เป็นผู้ฟังที่ดีกระตุ้นผู้อื่นให้พูดถึงเรื่องที่เขาสนใจ พยายามทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าตัวเขาเป็นคนสำคัญ มีความสุภาพอ่อนน้อมถ่อมตนให้เกียรติและยกย่องชมเชยผู้อื่น พยายามปรับปรุงจุดที่ตัวเองบกพร่องและสร้างบรรยากาศแห่งความสัมพันธ์ที่ดี</p>