

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สภาพสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี และการสื่อสาร ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ที่สะท้อนให้เห็นถึงความเสื่อมถอยทางด้านความคิดและจิตใจ ทั้งนี้เพราะสังคมมักให้ความสำคัญกับวัตถุ และเทคโนโลยีจึงส่งผลต่อเด็กและเยาวชน เกิดปัญหามีค่านิยมฟุ้งเฟ้อ การเลียนแบบ การติดสารเสพติด การฆ่าตัวตาย และปัญหาด้านอารมณ์ โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ยังขาดความสมบูรณ์ทางด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ ทั้งยังขาดทักษะและประสบการณ์ในการเผชิญกับปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับกรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 9) ได้ให้ความคิดเห็นว่า ช่วงวัยรุ่นเป็นวัยวิกฤตเนื่องจากเป็นวัยที่มีภาวะอารมณ์แปรปรวนสูง วุฒิภาวะทางอารมณ์ยังไม่สมบูรณ์ มีความสับสนในการแสดงบทบาทของตนเองในสังคม วราภรณ์ ตระกูลสวัสดิ์ (2544, หน้า 109) วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการความรัก ความเข้าใจ ต้องการการยอมรับจากผู้อื่น ต้องการความภาคภูมิใจในตนเองมากกว่าวัยอื่น ๆ และต้องการแนวทางในการดำเนินชีวิต ต้องการแบบอย่างในการปฏิบัติตาม วัยรุ่นจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายและอารมณ์รุนแรง เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และอัมพร โอตระกูล (2540, หน้า 115) ได้กล่าวไว้ว่า วัยรุ่นจะพยายามควบคุมอารมณ์มากขึ้น เพราะรู้ว่าตนเองไม่ใช่เด็กแล้ว และจะมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น และขณะเดียวกันก็ยังไม่ทิ้งนิสัยแบบเด็กที่เดียว จึงยังมีลักษณะ หุนหันพลันแล่นและอารมณ์วู่วามยังขาดความรอบคอบยังคิด ไตร่ตรอง นอกจากนี้ สุชา จันทร์หอม (2541, หน้า 114) กล่าวว่า จิตใจของวัยรุ่นยังมีลักษณะเฉพาะ เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงอย่างมากในร่างกายของเขา และการเติบโตของร่างกายที่เกิดขึ้น ทำให้จิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นแปรปรวนได้มากและไม่คงที่ อารมณ์ของวัยรุ่นเป็นอารมณ์คับข้องใจและรุนแรงกว่าวัยอื่น ๆ มีความกังวล ความเศร้า หรือความวิตกกังวล เกิดขึ้นเองได้เสมอ และสิ่งเหล่านี้จะรุนแรงขึ้น วิทยา นาควัชร (2544, หน้า 200) มีความเห็นว่า คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดี เวลาที่มีความทุกข์ ความโกรธหรือความขัดแย้งก็จะควบคุมอารมณ์ได้ดี สามารถนำพาอารมณ์และชีวิตไปสู่จุดหมายที่ดีได้ เทอดศักดิ์ เศษคง (2543, หน้า 8) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ (Emotional Intelligence) เป็นทักษะเฉพาะตัวที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จทั้งในด้านการงาน ครอบครัว และชีวิตส่วนตัว เพราะความฉลาดทางอารมณ์ คือ การเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง รู้จักควบคุม จัดการ และแสดงออกทางอารมณ์ และใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสม ดังที่เมเยอร์และ

โซโลเวย์ (Mayer & Salovey, 1997 อ้างถึงใน คมเพชร ฉัตรศุภกุล และพองพรรณ เกิดพิทักษ์ 2544, หน้า 1) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เปรียบเสมือนความสามารถของบุคคลในการรับรู้ และแสดงอารมณ์นั้น ๆ ออกมา สามารถที่จะแยกแยะประสมประสานความคิดกับอารมณ์ มีความเข้าใจและสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างมีปัญญาและไหวพริบตลอดทั้งสามารที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ทุกสถานการณ์ นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิต (2543 ก, หน้า 17) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นที่บุคคลควรจะมีหรือพัฒนาให้มากขึ้น ทั้งนี้ เพราะระดับความฉลาดทางอารมณ์ไม่ได้ถูกกำหนดตายตัวมาจากพันธุกรรมและไม่ได้มีการพัฒนา มากในช่วงวัยเด็กตอนต้นเหมือนไอคิว แต่ความฉลาดทางอารมณ์ส่วนใหญ่เกิดจากการเรียนรู้ และสามารถดำเนินต่อไปได้เรื่อย ๆ ซึ่งสอดคล้องกับทศพร ประเสริฐสุข (2543, หน้า 16) กล่าวว่า การพัฒนาบุคคลให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ จะทำให้เกิดความรู้สึกรู้เข้าใจถึงมนุษย์และความเป็นมนุษย์ ดังนั้น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่วัยรุ่นจึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจ ดังที่อรรถพรณ ลือบุญธวัชชัย (2543, หน้า 164) ได้ให้ความเห็นว่า เด็กและวัยรุ่น เป็นวัยแห่งการเรียนรู้โลกและสังคม เป็นวัยแห่งการปรับตัวเข้ากับธรรมชาติ แต่การเรียนรู้และการปรับตัวของเด็กและวัยรุ่น จำเป็นต้องอาศัยผู้ใหญ่ สังคมและสถานการณ์ที่เหมาะสมเป็นต้นแบบและชี้นำทางที่ถูกต้องและเหมาะสม เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจ สอดคล้องกับแผนพัฒนาการแนะแนว ฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549 กรมวิชาการ (2545 ก, หน้า 6) ได้กล่าวถึง หลักการแนะแนวที่เน้นความแตกต่างระหว่างบุคคล การรู้จักและเข้าใจนักเรียนเป็นรายบุคคล มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สามารถปรับตนเองและพึ่งตนเองได้ ทั้งนี้ กรมวิชาการ (2546 ข, หน้า 9) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่าเป็น กิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ในเชิงพหุปัญญาและการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ซึ่งกรมวิชาการ (2546 ข, หน้า 25) ได้กำหนดขอบข่ายของการจัดกิจกรรมแนะแนวให้ครอบคลุมในเรื่องของการจัดกิจกรรมด้านชีวิตและสังคม โดยมุ่งให้ผู้เรียน รู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตที่ดี มีคุณภาพ มีทักษะในการดำเนินชีวิต และสามารถปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังที่กรมวิชาการ (2546 ก, หน้า 3) ได้จัดทำมาตรฐานการแนะแนวด้านผู้เรียนในมาตรฐานที่ 3 ตัวบ่งชี้ที่ 1 และ 2 ที่มุ่งให้ผู้เรียนมีวุฒิภาวะทางอารมณ์และสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุข

นอกจากนี้ กรมวิชาการ (2546 ข, หน้า 27) กล่าวถึง ตัวชี้วัดความสำเร็จในการจัดกิจกรรมแนะแนวด้านกระบวนการ โดยให้มีการจัด โปรแกรมชุดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนด้านต่าง ๆ ที่ สอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการ และความสนใจของผู้เรียน เช่น ชุดกิจกรรมการรักและ

เห็นคุณค่าในตนเอง ชุดกิจกรรมพัฒนาบุคลิกภาพ ชุดกิจกรรมพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิต ชุดกิจกรรมพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ซึ่งสอดคล้องกับข้อลัดดา ขวัญเมือง (2541, หน้า 223) กล่าวว่า การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นวิธีการนำเทคโนโลยี นวัตกรรมใหม่ ๆ ที่นิยมนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งครูแนะแนวสามารถดำเนินการได้ด้วยตนเอง เป็นการแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้ลดน้อยลงได้ การใช้สื่อประสมหลาย ๆ รูปแบบ จะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ที่เน้นความแตกต่างระหว่างบุคคล สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น และธิดิมา จงพิพัฒน์วิเศษ (2529, หน้า 8) กล่าวว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวหมายถึง วิธีที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยใช้เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างมีระบบ ซึ่งใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การอภิปราย กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง เกม การได้วาที การทำงานเป็นกลุ่ม ตัวแบบ โดยใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ เป็นสื่อประสม ได้แก่ วัสดุทัศน วัสดุรูปภาพ จุลสาร แผ่นโปสเตอร์ บัตรคำ เทปเพลง ดังผลการวิจัยของสายพิน ช่างไม้ (2544, หน้า ๑) ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดแนะแนวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชาวเขา จากผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการแนะแนวมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริง

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะสร้างโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดชลบุรี

### ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการศึกษานี้จะเป็นแนวทางให้ครู อาจารย์ ครูแนะแนว หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ได้มีเครื่องมือจะนำไปใช้ในกิจกรรมแนะแนว และเพื่อพัฒนาให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือพัฒนาด้านอื่น ๆ อีกต่อไป

### สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลอง กับระยะเวลาการทดลอง
2. นักเรียนที่ฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง
3. นักเรียนที่ฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล
4. นักเรียนที่ฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. นักเรียนที่ฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
6. นักเรียนที่ฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดชลบุรี

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนไทยรัฐวิทยา 42 จังหวัดชลบุรี จำนวน 120 คน

#### 1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ได้มาจากโรงเรียนไทยรัฐวิทยา 42 จังหวัดชลบุรี ที่มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 12 คน โดยสุ่มอย่างง่ายเพื่อเข้าเป็นกลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน

#### 2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

##### 2.1 ตัวแปรต้น คือ

2.1.1 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ

2.1.1.1 วิธีการฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว

2.1.1.2 วิธีปกติในกิจกรรมการเรียนการสอนที่กลุ่มควบคุมไม่ได้ฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว

2.1.2 ระยะเวลาของการทดลอง แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่

2.1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง (Pretest)

2.1.2.2 ระยะหลังการทดลอง (Posttest)

2.1.2.3 ระยะติดตามผล (Follow-up)

2.2 ตัวแปรตาม คือ ความฉลาดทางอารมณ์

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) คือ การที่บุคคลมีความสามารถในการบริหารและตระหนักรู้ซึ่งถึงความคิด ความรู้สึกกับอารมณ์ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องตามความเหมาะสม และดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ซึ่งประกอบด้วยความสามารถต่าง ๆ ดังนี้

1.1 องค์ประกอบส่วนบุคคล ได้แก่

1.1.1 ความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง รู้จักและเข้าใจอารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง

1.1.2 ความสามารถในการแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และความเชื่อของตนเอง

1.1.3 ความสามารถเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง สามารถตระหนักรู้คุณค่าและยอมรับในศักดิ์ศรีของตนเอง

1.1.4 ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง

1.1.5 มีความรู้สึกอิสระ มีอารมณ์ความรู้สึกที่แสดงถึงความเป็นตัวของตัวเอง มีอิสระทางความคิดในการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และไม่มี ความยุ่งยากในการตัดสินใจด้วยตนเอง

1.2 องค์ประกอบระหว่างบุคคล ได้แก่

1.2.1 ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถรับรู้ เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น

1.2.2 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น สามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

1.2.3 ความสามารถด้านความรับผิดชอบทางสังคม สามารถให้การยอมรับและนับถือผู้อื่น ให้ความร่วมมือและช่วยเหลือผู้อื่น

1.3 องค์ประกอบด้านการปรับตัว ได้แก่

1.3.1 ความสามารถในการแก้ปัญหา สามารถคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบ มีสติ ก่อนที่จะลงมือแก้ปัญหา

1.3.2 ความสามารถที่จะตรวจสอบความเป็นจริง สามารถตรวจสอบความคิด

1.3.3 มีความยืดหยุ่น สามารถปรับความรู้สึกรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม

1.4 องค์ประกอบด้านการจัดการ-บริหารความเครียด ได้แก่

ความสามารถในการบริหารความเครียด สามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ยืนหยัดต่อสู้เผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ

1.5 องค์ประกอบด้านภาวะอารมณ์ทั่วไป ได้แก่

1.5.1 การมีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต

1.5.2 การมองโลกในแง่ดี มีความมั่นใจในสิ่งที่ทำ มีความรู้สึกที่ดีต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ความพยายามมุ่งมั่นต่อสู้เพื่อความสำเร็จในชีวิต มีเหตุผล มีสติ

2. โปรแกรมกิจกรรมแนะแนว หมายถึง โปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งจัดทำในลักษณะของสื่อประสมประกอบด้วย กระบวนการจัดกิจกรรมในขั้นนำ ขั้นฝึก และขั้นสรุป โดยใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ เช่น กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง เกม แบบทดสอบ แบบสอบถาม ตลอดจนการใช้สื่อและอุปกรณ์ที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับเนื้อหาและกิจกรรม เช่น บัตรคำ ใบงาน ใบความรู้ซึ่งเป็นกิจกรรมแนะแนวที่เน้นกระบวนการ 4 ด้านดังนี้คือ มี 4 ด้านคือ

2.1 การรู้จักเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

2.2 การตัดสินใจและแก้ปัญหา

2.3 การปรับตัวและดำรงชีวิต

2.4 การแสวงหาและใช้ข้อมูลสารสนเทศ

3. วิธีปฏิบัติ หมายถึง วิธีการที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว