

ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในจังหวัดชัยภูมิ

**THE EFFECT OF RECREATIONAL ACTIVITIES PROGRAM ON  
DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE OF GRADE 10 STUDENTS  
IN CHAIYAPHUM PROVINCE**

เกรียงไกร ยาม่วง<sup>\*</sup>  
วิหิตา เจียรระหนัย<sup>\*\*</sup>  
อัศวิน มณีอินทร์<sup>\*\*\*</sup>

Kiangkai Yamuang<sup>\*</sup>  
Winida Jiaranai<sup>\*\*</sup>  
Asawin Maneein<sup>\*\*\*</sup>

**Abstract**

The purpose of this experimental research was to study effects of recreation activities program toward the development on emotional intelligence of students in Grade 10 at Chaiyaphum Province. The samples were 30 students. The pretest emotional intelligence questionnaires for ranking emotional intelligence score 1-30 to alternate score to pick and choose experimental group and control group. The pretest – posttest control group design was used. The data of emotional intelligence questionnaire were analyzed by using the mean, standard deviation, t-test dependent and t-test independent.

The results were as follows:

1. The control group of students in Grade 10 had improved the arithmetic means on emotional intelligence that there was no higher than before pretest. In the control group were founded significantly difference at .05 levels in 2 areas respectively: self-control, proudness but sympathy, responsibility, motivation, decision and problem solving, relation, pleasure and peacefulness had no difference.
2. The experimental group of students in Grade 10 had improved the arithmetic means on emotional intelligence that there was than before pretest. In the experimental group were founded significantly difference at .05 levels in 4 areas respectively: self-control, responsibility, relation, proudness but sympathy, motivation, decision and problem solving, pleasure and peacefulness had no difference.
3. the experimental group of student in Grade 10 had improved the arithmetic means on emotional intelligence that there was higher than the control group In experimental group founded

<sup>\*</sup>บัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ ผู้วิจัย

<sup>\*\*</sup>อาจารย์ ดร. ภาควิชาสันนนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประธานควบคุมปริญาานิพนธ์

<sup>\*\*\*</sup>อาจารย์ ดร. ภาควิชาสันนนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรรมการควบคุมปริญาานิพนธ์

significantly difference at .05 levels in 2 areas respectively: responsibility decision and problem solving, and pleasure.

**Keyword:** Recreational Activities Program, Emotion Intelligence

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ ปีการศึกษา 2552 จำนวน 30 คน จากการใช้แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ทำการคัดเลือกแบบ Matching โดยใช้แผนการทดลองแบบ control group design pretest posttest design เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนภายในกลุ่มเดียวกัน โดยใช้สถิติ t-test dependent และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ t-test independent

#### ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มควบคุมภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมไม่สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการควบคุมตนเองและด้านความภูมิใจตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ ส่วนด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านความรับผิดชอบ ด้านการมีแรงจูงใจ ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา ด้านความมีสัมพันธภาพ ด้านพอใจในชีวิตและด้านความสงบสุขทางใจไม่สูงขึ้น
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการควบคุมตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ด้านสัมพันธภาพและด้านภูมิใจตนเองสูงขึ้น ส่วนด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านการมีแรงจูงใจ การตัดสินใจแก้ปัญหา ด้านความพอใจในชีวิตและด้านความสงบสุขทางใจ ไม่สูงขึ้น
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระและเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านความรับผิดชอบ ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหาและด้านความพอใจในชีวิตกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

**คำสำคัญ:** ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

### บทนำ

ปัจจุบันการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์มีความสำคัญมากต่อประเทศชาติ เพราะไม่ว่าการเปลี่ยนแปลงใดๆ ย่อมต้องเกี่ยวข้องกับตัวบุคคลทั้งสิ้น จึงอาจกล่าวได้ว่า ตัวชี้วัดความสำเร็จอย่างยั่งยืนของประเทศขึ้นอยู่กับ "คุณภาพของคน" ในการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าประชากรของประเทศต้องเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ มีความรู้ ความสามารถ ดังนั้น จึงมีความจำเป็นต้องพัฒนาการศึกษาอันเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เพื่อการก้าวไปสู่การพัฒนาสังคม สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ การเมือง ฯลฯ การพัฒนาประเทศใน

ปัจจุบันเน้นการพัฒนาคนโดยเฉพาะในเรื่องการให้การศึกษา ซึ่งมีความสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 มาตรา 6 ที่จัดการศึกษาเพื่อพัฒนาให้คนไทยเป็นมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา มีความรู้คู่คุณธรรมและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดีและมีความสุข (คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2552: 4)

การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จได้นั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสติปัญญาเพียงอย่างเดียว บุคคลที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต มีความก้าวหน้าและมีความสุขทั้งในชีวิตการทำงาน การศึกษาและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ล้วนมีองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างเด่นชัด ถึงแม้ว่าความฉลาดทางอารมณ์จะพัฒนาได้ตลอดชีวิต แต่ถ้าหากบุคคลได้รับการพัฒนาตั้งแต่ระยะแรกเริ่มของชีวิต ผู้เรียนจะมีพื้นฐานที่มั่นคงและมีความพร้อมที่จะพัฒนาอารมณ์ที่สมวัยในเวลาต่อมาอย่างมีประสิทธิภาพ (กรมสุขภาพจิต. 2543: ก) ดังนั้น การศึกษาจึงเป็นกลไกและกระบวนการสำคัญในการอบรมกล่อมเกล่าให้บุคลากรของชาติ มีความรู้ความสามารถ ความฉลาด เป็นคนดี คนเก่ง มีร่างกายแข็งแรงพร้อมที่จะเป็นรากฐานของชีวิตให้ก้าวไปอยู่ในสังคมของโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้อย่างมีประสิทธิภาพ (กรมวิชาการ. 2543: 3)

กิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดความสุข ความสนุกสนานเพลิดเพลินและผ่อนคลายความเครียด ผลของนันทนาการจะก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สร้างประสบการณ์ใหม่ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมและการแสดงออก อีกทั้งเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตเมื่อพิจารณาจุดมุ่งหมายของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ก็คือ การพัฒนาองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ทั้งด้านการตระหนักรู้ตนเอง การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเองการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่นและการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น กระบวนการพัฒนาดังกล่าวนำไปสู่แนวทางในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขซึ่งเมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นถึงความสอดคล้องกันระหว่างกิจกรรมนันทนาการกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 30) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมคุณภาพชีวิต กระบวนการนันทนาการช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์ ความสุข ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพ ส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของกายและจิต และความสมดุลในการแบ่งเวลาทำงาน นันทนาการช่วยให้ลดความเครียดและความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกับกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออก เพิ่มพูนประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคม ทุกระดับวัย ทุกเพศ นอกจากนี้ นันทนาการยังพัฒนาคุณภาพชีวิตในกลุ่มประชากร ทุกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นชุมชนชนยากจนแออัด ชุมชนมั่งมี ประชากรพิเศษ คนพิการหรือกลุ่มด้อยโอกาสก็ตาม

โรงเรียนจัดได้ว่าเป็นแหล่งบริการทางวิชาการแก่เด็กและเยาวชนที่สำคัญแห่งหนึ่ง นอกจากจะให้ความรู้ทางวิชาการแก่นักเรียนแล้ว ทางโรงเรียนควรดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาจิตใจนักเรียนให้มีคุณธรรมและจริยธรรม สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี กิจกรรมนันทนาการที่ควรจัดในโรงเรียนควรเป็นกิจกรรมทางกีฬาประเภทต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของนักเรียน (ชูชีพ เยาวพันธ์. 2543: 48-49) สำหรับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา เป็นกลุ่มที่มีวัยในช่วง อายุระหว่าง 13 - 18 ปี เป็นกลุ่มนักเรียนที่ควรให้ความใส่ใจในเรื่องการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นอย่างมาก ซึ่งในมิติทางจิตวิทยา วัยรุ่นนับเป็นวัยที่อยู่ในสภาวะหัวเลี้ยวหัวต่อแห่งชีวิตที่จะต้องมีการปรับตัวในทุกๆ ด้าน อันเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงสรีระและพฤติกรรมแบบเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งสังคมแต่ละแห่งจะเป็นตัวกำหนดแบบฉบับแห่งพฤติกรรมเหล่านั้น นอกจากนี้ ในลำดับของพัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่นยังก่อปรด้วยลักษณะทางอารมณ์ที่

เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้มากนักและพัฒนาการทางสังคมที่มีลักษณะการยึดติดกับสังคมกลุ่มเพื่อนเป็นสำคัญ (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540: 336) วัยหัวเลี้ยวหัวต่อเป็นระยะที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งร่างกาย จิตใจและสังคม จากการศึกษาความต้องการของวัยรุ่นพบว่าวัยรุ่นต้องการความรักความเพลิตเพลินและความเป็นอิสระ การยกย่อง การมีชื่อเสียง การมีมีอุดมคติสูง มีความสนใจเรื่องเพศ ต้องการร่วมกลุ่ม ต้องการการยอมรับจากผู้ใหญ่ ต้องการมีอนาคตและความสำเร็จ (สุพัตรา สุภาพ. 2541: 18)

จากประสบการณ์การทำกิจกรรมนันทนาการของผู้วิจัยและการที่ตัวผู้วิจัยเคยศึกษาอยู่ที่โรงเรียนท่ามะไฟหวานวิทยาคม จังหวัดชัยภูมิ และได้มีโอกาสได้เผยแพร่ความรู้ด้วยการสอนและช่วยโรงเรียนทำกิจกรรมอยู่เป็นประจำ เมื่อได้การสอบถามคณาจารย์โรงเรียนท่ามะไฟหวานวิทยาคม จำนวน 20 คน พบว่านักเรียนประสบปัญหาด้านความภูมิใจในชีวิต ความรับผิดชอบ การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมอารมณ์ อีกทั้งความมุ่งมั่นในการไปสู่ความสำเร็จและการรู้จักสร้างแรงจูงใจให้กับตัวเอง ซึ่งปัญหาเหล่านี้ล้วนแต่เป็นองค์ประกอบทางด้านความฉลาดทางอารมณ์และเมื่อผู้วิจัยได้พิจารณาถึงประโยชน์และความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการดังกล่าวข้างต้นพบว่า กิจกรรมนันทนาการสามารถพัฒนาอารมณ์ สังคมและสติปัญญา ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีแนวความคิดที่จะใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ ผลของงานวิจัยผู้เกี่ยวข้องและผู้สนใจสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมนันทนาการและการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อไป

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ ที่เป็นกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทำกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ
2. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ ที่เป็นกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมที่สร้างขึ้น
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ ระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการกับกลุ่มควบคุมที่ทำกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ

### ความสำคัญของการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ เพื่อผู้ที่เกี่ยวข้อง หน่วยงาน หรือองค์กรที่รับผิดชอบในการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการของภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กและเยาวชนสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมนันทนาการของนักเรียน นอกจากนี้ ยังเป็นแนวทางในการค้นคว้าด้านกิจกรรมนันทนาการและความฉลาดทางอารมณ์ต่อไป

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนท่ามะไฟหวานวิทยาคม จังหวัดชัยภูมิ ปีการศึกษา 2552 จำนวน 45 คน

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 โรงเรียนท่ามะไฟหวานวิทยาคม จังหวัดชัยภูมิ ปีการศึกษา 2552 จำนวน 30 คน จากการใช้แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ทำการคัดเลือกแบบ Matching โดยมีขั้นตอนการคัดเลือกดังนี้

1. ผู้วิจัยนำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ไปทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพื่อจัดแบ่งเป็นสองกลุ่มได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. นำคะแนนมาจัดเรียงลำดับและคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนน้อยไปหามากที่สุดแล้วจัดกลุ่มแบบสลับคะแนน เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองจำนวนกลุ่มละ 15 คน

### ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการ

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 โรงเรียนท่ามะไฟหวานวิทยาคม จังหวัดชัยภูมิ

## สมมุติฐานในงานวิจัย

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มควบคุมภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มทดลองภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มทดลองภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ

## วิธีดำเนินการการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) เพื่อการศึกษาเปรียบเทียบผลการทดลองการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 โรงเรียนท่ามะไฟหวานวิทยาคม จังหวัดชัยภูมิ ปีการศึกษา 2552 จำนวน 30 คน จากการใช้แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ทำการคัดเลือกแบบ matching ได้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำการทดลอง 8 สัปดาห์ วันละ 1 ชั่วโมงครึ่ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ 16 ครั้ง แล้วทำวัดความฉลาดทางอารมณ์ เปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

## ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือชิ้นที่ 1 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ความฉลาดทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต. 2543: 55-56)

เครื่องมือชิ้นที่ 2 โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

1. ศึกษาเอกสารทางวิชาการ หลักการทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างโดยศึกษาเป็นกิจกรรมที่เน้นพัฒนาอารมณ์สุขและความสนุกสนานของผู้เข้าร่วมประกอบด้วยกิจกรรมนันทนาการ 4 ประเภทได้แก่ ประเภทวรรณกรรม ประเภทเกมกีฬา ประเภทศิลปะหัตถกรรมและประเภทกลุ่มสัมพันธ์มนุษย์สัมพันธ์ ให้สอดคล้องกับการพัฒนาทางด้านอารมณ์ 9 ด้าน ได้แก่

1. ด้านการควบคุมตนเอง
2. ด้านความเห็นใจผู้อื่น
3. ด้านความรับผิดชอบ
4. ด้านการมีแรงจูงใจ
5. ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา
6. ด้านความมีสัมพันธภาพ
7. ด้านความภูมิใจตนเอง
8. ด้านความพอใจชีวิต
9. ด้านความสงบสุขทางใจ

2. หากคุณภาพเครื่องมือชิ้นที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

การหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยทำการหาความเชื่อมั่นของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ โดยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนท้ายหาด จังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน 30 คน ทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ แล้วนำมาหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบัค (Cronbach's alpha coefficient) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2540: 200)

3. ผู้วิจัยนำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 5 คน เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหา (Content validity)

4. นำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่ได้ทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญแล้วไปทดลอง (Try out) กับนักเรียนจำนวน 15 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อพิจารณาความเหมาะสมของกิจกรรมและนำข้อบกพร่องไปปรับปรุงแก้ไข

5. นำโปรแกรมนันทนาการที่ได้ปรับปรุงแก้ไขไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ขอนหนังสือแนะนำตัวจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นำไปโรงเรียนท่ามะไฟหวาน วิทยาลัย จังหวัดชัยภูมิ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการทำวิจัย โดยทำการวัดความฉลาดทางอารมณ์ และทดลองใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ (Try out) โดยผู้วิจัยทำการทดลองด้วยตนเอง

2. ขอหนังสือแนะนำตัวจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นำไปเสนอเพื่อขออนุญาตโรงเรียนท่ามะไฟหวานวิทยาคม จังหวัดชัยภูมิ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการทำวิจัย โดยทำการทดลองผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

3. หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ผู้วิจัยทำการวัดความฉลาดทางอารมณ์อีกครั้งและนำเสนอความฉลาดทางอารมณ์เพื่อทำการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

### การจัดการกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการทำ pretest-posttest เพื่อหาค่าทางสถิติดังนี้

1. เปรียบเทียบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มทดลองก่อนและหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระโดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t - Dependent sample) (ยูทท ไกยวรรณ. 2546: 160)

2. เปรียบเทียบผลต่างของความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ โดยใช้ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t - Independent sample) (ยูทท ไกยวรรณ. 2546: 153)

3. นำข้อมูลที่ได้ แล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

### สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ อภิปรายผลดังนี้

จากสมมุติฐานข้อที่ 1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มควบคุมภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ

ผลการทดลองพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มควบคุมภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมไม่สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระและเมื่อพิจารณารายด้าน พบดังนี้ ด้านการควบคุมตนเองและด้านความภูมิใจตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ ด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านความรับผิดชอบ ด้านการมีแรงจูงใจ ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา ด้านความสัมพันธ์ภาพ ด้านความพอใจในชีวิตและด้านความสงบสุขทางใจไม่สูงขึ้น จากผลการทดลองแสดงให้เห็นว่าการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยการใช้กิจกรรมนันทนาการนั้นจำเป็นต้องมีการพัฒนาประสบการณ์ ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 17) กล่าวว่านันทนาการเป็นกระบวนการพัฒนาประสบการณ์ หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล หรือสังคมโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อในช่วงเวลาว่าง เวลาอิสระ โดยที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจหรือมีแรงจูงใจ ล้วนส่งผลให้เกิดการพัฒนาด้านอารมณ์และจิตใจ อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาอารมณ์ ดังที่ ยูททนา ไชยจุลกุล (2545: 180) กล่าวว่า คนที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองได้จะต้องมีความพยายามฝึกปฏิบัติและเก็บสะสมประสบการณ์ต้องมีการใช้กระบวนการหรือกิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ เช่น ดนตรี กีฬาและศิลปะ

จากสมมุติฐานข้อที่ 2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มทดลองภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ



ผลการทดลองพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการควบคุมตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ด้านสัมพันธภาพและด้านความภูมิใจในตนเองสูงขึ้น ส่วนด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านการมีแรงจูงใจและการตัดสินใจแก้ปัญหา ด้านความพอใจในชีวิต และด้านความสงบสุขทางใจ ไม่สูงขึ้น จากผลการทดลองแสดงว่าการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสามารถใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียนได้ ทั้งนี้เพราะกิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เปิดโอกาสให้แต่ละคนมีส่วนร่วมได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง ทำให้เกิดการเรียนรู้ลักษณะต่างๆ ของเพื่อนนำไปสู่การเข้าใจบุคคลอื่นและตนเองเกิดความเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดการปรับตัวเข้าหากัน ตลอดทั้งมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นทัศนคติระหว่างกัน ทำให้นักเรียนสามารถรวบรวมกรอบความคิดมาใช้กับตนเอง นอกจากนี้ กิจกรรมนันทนาการยังทำให้เกิดความร่วมมือต่างๆ เพื่อให้งานบรรลุเป้าหมาย เกิดสัมพันธภาพอันดีต่อกัน ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นทำให้นักเรียนมีความรู้สึกอันดีต่อตนเอง สอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 30) ที่กล่าวไว้ว่า กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมคุณภาพชีวิต กระบวนการนันทนาการช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์ ความสุข ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพ ส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของกายและจิต และความสมดุลในการแบ่งเวลาทำงาน นันทนาการช่วยให้ลดความเครียดและความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกับกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออก เพิ่มพูนประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคม ทุกระดับวัย ทุกเพศและสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ลีคแมน (Goleman, 1995: 239-239; citing Lockman, n.d.) ซึ่งการสร้างโปรแกรมกิจกรรมที่ช่วยลดความก้าวร้าวและการต่อต้านสังคมในเด็กประถม เช่น มีการโปรแกรมใช้เวลา 40 นาที 28 ครั้ง/อาทิตย์ เป็นเวลา 6-12 สัปดาห์ เด็กชายจะถูกสอนให้รู้จักสังคม การแปลความหมายสิ่งที่เลวร้ายให้เป็นกลางหรือเป็นมิตรมากขึ้น ส่งเสริมให้กำลังใจเมื่อพบอารมณ์โกรธ สอนให้รู้จักควบคุมตนเอง รู้อารมณ์ตนเอง รู้จักการตอบสนองร่างกายเมื่อมีอารมณ์โกรธ เช่น การสั่นเกร็งกล้ามเนื้อ และการรู้จักหยุดแรงกระตุ้นเหล่านั้น และโปรแกรมที่ให้เด็กวัยรุ่นได้รับการฝึก จะทำให้เด็กวัยรุ่นมีความรู้สึกด้านบวกกับตนเองเพิ่มขึ้น ลดความก้าวร้าวลงและสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภูฟ้า เสวกพันธ์ (2543: 74) เรื่องผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อพัฒนาเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการละครและค่ายพักแรมและกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการกีฬาและเกม หลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีพัฒนาการเฉลี่ยทางอารมณ์ดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ในด้านการควบคุมตนเอง ด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านความรับผิดชอบ ด้านการมีแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านสัมพันธภาพ ด้านภูมิใจในตนเองและพอใจชีวิต และงานวิจัยของ เอก เอกสกุล (2551: 69) เรื่องกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาเด็กฉลาดทางอารมณ์ของนักฟุตบอลโครงการพิเศษโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ในด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านความรับผิดชอบ ด้านมีแรงจูงใจ ด้านภูมิใจในชีวิต ที่เป็นเช่นนี้เพราะ จากการสังเกตนักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมสัปดาห์แรกนักเรียนเริ่มเอาใจใส่กิจกรรม เข้าร่วมกิจกรรมสม่ำเสมอ โดยที่ผู้วิจัยไม่ได้บังคับ และอาจเป็นเพราะ นักเรียนได้รับการดูแลเอาใจใส่จากผู้วิจัย เป็นการสร้างแรงจูงใจในการร่วมกิจกรรมและระหว่างกิจกรรมนักเรียนเริ่มมีการแลกเปลี่ยนและกล้าแสดงออกและกล้าที่จะพูดทั้งนี้อาจเป็นเหตุให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น ส่วนด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านการมีแรงจูงใจ ด้านการตัดสินใจ



แก้ปัญหา ด้านความพอใจในชีวิตและด้านความสงบสุขทางใจไม่สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนั้นนันทนาการ อาจเป็นเพราะช่วงระยะเวลา 8 สัปดาห์อาจน้อยเกินไป การที่จะให้ครอบคลุม ทุกด้านนั้นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่าย ซึ่งสอดคล้องกับกรมสุขภาพจิต (2543: 25) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ใช้ระยะเวลา อาศัยความร่วมมือร่วมใจของทุกฝ่าย พ่อแม่ ครู-อาจารย์จะต้องร่วมเรียนรู้และฝึกฝนด้วย เพราะความฉลาดทางอารมณ์เป็นผลจากการมีปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์ทางสังคมและวัฒนธรรมร่วมกัน และการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ส่วนหนึ่งจะเกิดจากการชี้แนะจากบุคคลต่างๆ นับตั้งแต่การอบรมเลี้ยงดู การสั่งสอนของครูอาจารย์ อีกส่วนหนึ่งเกิดจากการสังเกต การเรียนรู้ซึมซับพฤติกรรมและความคิดความอ่านเข้าสู่ตนเอง

จากสมมุติฐานข้อที่ 3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิกลุ่มทดลองภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ

ผลการทดลองพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิกลุ่มทดลองภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระและเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านความรับผิดชอบ ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา ความพอใจในชีวิตกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอาจเป็นเพราะ

1. ในระยะแรกนักเรียนไม่ค่อยให้ความสนใจกับกิจกรรมแต่เมื่อ นักเรียนได้ร่วมทำกิจกรรมและได้รับรู้เรื่องบทบาทและหน้าที่ในการสื่อสารกิจกรรมที่สร้างขึ้นตามโปรแกรม จากการเล่น และความสนุกสนาน สังเกตเห็นว่านักเรียนมีความสุขและพร้อมที่จะเรียนรู้ สอดคล้องกับเป้าหมายนันทนาการของ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 31) นันทนาการให้คุณค่าส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคคลและชุมชนสอนให้บุคคลรู้จักสิทธิและหน้าที่ของตนเองและในหน้าที่เป็นสมาชิก ในองค์กรของสังคม

2. ผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญและเอาใจใส่กับนักเรียนทุกคนที่เข้าร่วมและชี้แนะแนวทางให้คำปรึกษาโดยสอบถามและสังเกตระหว่างทำกิจกรรมและหลังเป็นอย่างดี และส่วนหนึ่งอาจเป็นผลจากการได้รับการเรียนรู้จากโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการในส่วนของวรรณกรรมเรื่องสั้นที่ส่วนใหญ่สอดคล้องกับเนื้อหาในส่วนนี้ จึงอาจทำให้เกิดความแตกต่างกันในทั้งสองกลุ่ม ส่วนด้านการควบคุมตนเอง ด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านการมีแรงจูงใจ ด้านภูมิใจในตนเอง ด้านความสงบสุขทางใจไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะนักเรียนกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ เป็นนักเรียนที่เรียนดีได้รับการอบรมและการดูแลเอาใจใส่จากอาจารย์และผู้ปกครอง ทั้งในรายวิชาและอาจารย์ที่ปรึกษาที่อยู่แล้วจึงเป็นเหตุให้ไม่เห็นความแตกต่าง และอาจเป็นเพราะระยะเวลาในการทำกิจกรรม 8 สัปดาห์อาจน้อยเกินไป เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์มีหลายด้านดังนั้น ถ้าจะให้เห็นความแตกต่างจึงควรมีระยะเวลาที่มากกว่านี้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542: 135) ที่กล่าวว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต้องใช้เวลายาวนานจึงจะได้ผล เนื่องจากองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์มี 3 ด้าน คือ ด้านความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ด้านความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจปัญหาและแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนมีสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น ด้านความสุข หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนมีสัมพันธอันดีกับผู้อื่น ด้านความสุขหมายถึงความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมี

ความสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขทางใจ ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต้องเอาใจจริงเอาใจอย่างต่อเนื่องและใช้เวลา

### ข้อเสนอแนะทั่วไป

ผู้บริหารโรงเรียนควรส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมนันทนาการไปใช้ในกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาให้เด็กนักเรียนมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในด้านการเป็นคนดีการเป็นคนเก่งและการเป็นคนมีความสุข

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมกับความต้องการและศึกษาความฉลาดทางอารมณ์อย่างลึกซึ้งโดยกำหนดให้กิจกรรมให้ตรงกับเป้าหมายของความฉลาดทางอารมณ์อย่างแท้จริง
2. ควรมีการศึกษาวิจัยในกลุ่มตัวอย่างอื่นและระดับชั้นอื่น ๆ รวมทั้งควรนำไปศึกษากับกลุ่มเยาวชนที่เป็นเด็กพิเศษหรือเด็กด้อยโอกาส ที่มีปัญหาด้านความฉลาดทางอารมณ์อย่างแท้จริง

### บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2543). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข. โรงพิมพ์สหกรณ์การเกษตร แห่งประเทศไทย จำกัด.
- \_\_\_\_\_. (2543). *สุขภาพจิตดีด้วยอีคิว*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2552). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ 2542*. สืบค้นเมื่อ 25 กรกฎาคม 2552, จาก <http://www.seal2thai.org/kru/kru12l.htm>.
- ชูชีพ เยาวพัฒน์. (2543). *นันทนาการ*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์.
- ภูฟ้า เสวกพันธ์. (2543). *ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยมหาวิทาลัย*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ยุทธ ไกรวรรณ. (2546). *สถิติเพื่อการวิจัย*. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพฯ.
- ยุทธนา ไชยจุกุล. (2545). *อีคิวในทางพุทธศาสนา*. ในรวมบทความทางวิชาการอีคิว.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2540). *เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วีรวัดน์ ปันนิตามัย. (2542). *เชาวน์อารมณ์ (EQ)*. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท จำกัด.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงทุกวัย*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุพัตรา สุภาพ. (2541). *สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2535). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- \_\_\_\_\_. (2544). **นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว**. กรุงเทพฯ: ท่ามาดีจำกัด.
- เอก เอกสกุล. (2552). **กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางด้านอารมณ์ของนักฟุตบอล**  
**โครงการพิเศษ โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี**. ปรินซิพัล วท.ม. (การจัดการนันทนาการ).  
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Cronbach, Lee. Joseph. (1970). **Essential of Physiological Testing**. 3<sup>rd</sup> ed. New York: Harper and  
Row. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence; Why it can Matter More than IQ*. New York:  
Bantam Books.
- \_\_\_\_\_. (1996). **Emotional Intelligence**. London: Boloombasy Publishing.
- \_\_\_\_\_. (1999). **What? your Emotion intelligence Quotein?**. Uttne Reader.
- Kerlinger, F.N., and Lee, H. B. (1986). **Foundations of Behavioral Research**. 4<sup>th</sup> edition. U.S.A.:  
Thomson Learning, Inc.