

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์  
Nakhon Sawan Rajabhat University

ภาคผนวก

## แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับผู้ใหญ่ อายุ 18 – 60 ปี)

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้สร้างแบบประเมินสำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง

### คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี **โปรดตอบตามความจริงและตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป**

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้น กับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
<b>รวม</b>						
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้ใจ					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					

10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกที่ผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
<b>รวม</b>						
<b>ข้อ</b>	<b>ข้อความ</b>	<b>ไม่จริง</b>	<b>จริง บางครั้ง</b>	<b>ค่อนข้างจริง</b>	<b>จริงมาก</b>	<b>คะแนน</b>
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
<b>รวม</b>						
19	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
<b>รวม</b>						
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิด เองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องการทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ ไม่คุ้นเคย					

30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับ ความเคยชินของฉัน						
<b>รวม</b>							
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย						
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน						
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้						
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน						
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผล เพียงพอ						
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขา ยอมรับได้						
<b>รวม</b>							
<b>ข้อ</b>	<b>ข้อความ</b>	<b>ไม่จริง</b>	<b>จริง บางครั้ง</b>	<b>ค่อนข้าง จริง</b>	<b>จริงมาก</b>	<b>คะแนน</b>	
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น						
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด						
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด						
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก						
<b>รวม</b>							
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น						
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ						
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่อง ผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้						
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และ วันหยุดพักผ่อน						
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน						
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่						
<b>รวม</b>							
47	ฉันไม่รู้ว่าทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย						
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ						
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้						
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจาก ภาระหน้าที่						

51	ฉันไม่สามารถทำใจให้มีความสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ				
52	ฉันมักหัวร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ				
<b>รวม</b>					

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

ข้อ	กลุ่มที่ 1 ได้แก่													
	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

แต่ละข้อให้คะแนนดังนี้

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

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

แต่ละข้อให้คะแนนดังนี้

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

### การรวมคะแนน

ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

มีสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

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

หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟความฉลาดทางอารมณ์และลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาดูว่ามีคะแนนใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่างๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้นคะแนนที่ได้จึงเป็นข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับประชาชน) ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

### กราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 18 – 25 ปี)

1.1 ควบคุมตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = 13 - 18	----- █████-----
1.2 เห็นใจผู้อื่น	ช่วงคะแนนปกติ = 16 - 21	----- █████-----
1.3 รับผิดชอบ	ช่วงคะแนนปกติ = 17 - 23	----- █████-----
2.1 มีแรงจูงใจ	ช่วงคะแนนปกติ = 15 - 21	----- █████-----
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	ช่วงคะแนนปกติ = 14 - 20	----- █████-----
2.3 สัมพันธภาพ	ช่วงคะแนนปกติ = 15 - 20	----- █████-----
3.1 ภูมิใจตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = 9 - 14	----- █████-----
3.2 พอใจชีวิต	ช่วงคะแนนปกติ = 16 - 22	----- █████-----
3.3 สุขสงบทางใจ	ช่วงคะแนนปกติ = 15 - 21	----- █████-----

### กราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 25 – 60 ปี)

1.1 ควบคุมตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = 14 - 18	----- █████-----
1.2 เห็นใจผู้อื่น	ช่วงคะแนนปกติ = 16 - 21	----- █████-----
1.3 รับผิดชอบ	ช่วงคะแนนปกติ = 18 - 23	----- █████-----
2.1 มีแรงจูงใจ	ช่วงคะแนนปกติ = 16 - 22	----- █████-----
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	ช่วงคะแนนปกติ = 15 - 21	----- █████-----
2.3 สัมพันธภาพ	ช่วงคะแนนปกติ = 15 - 21	----- █████-----
3.1 ภูมิใจตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = 10 - 14	----- █████-----
3.2 พอใจชีวิต	ช่วงคะแนนปกติ = 16 - 22	----- █████-----
3.3 สุขสงบทางใจ	ช่วงคะแนนปกติ = 16 - 22	----- █████-----

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์  
Rajabhat Sawan Rajabhat University

ตารางแสดงค่าความตรงตามเนื้อหาโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ( IOC )

ลำดับที่	โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม	ผู้เชี่ยวชาญ			ค่าเฉลี่ย (IOC)
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
1	ปฐมนิเทศ	1	1	1	1
2	รู้จักและเข้าใจตนเอง	1	1	1	1
3	ความโกรธ	1	1	1	1
4	รับรู้อารมณ์	0	1	1	0.67
5	กรณีศึกษา 1 (อกหัก)	1	1	0	0.67
6	กรณีศึกษา 2 (ปัญหาการเรียน)	1	1	1	1
7	กรณีศึกษา 3 (ปัญหาส่วนตัว)	1	1	1	1
8	ปัจฉิมนิเทศ	1	1	1	1

## กิจกรรมที่ 1

### ปฐมนิเทศ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความคุ้นเคยกัน
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจจุดมุ่งหมายในการเข้ากลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม 45 คน

เวลา 2 ชั่วโมง

#### สื่ออุปกรณ์

1. เกมล่าลายเซ็น

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นนำ

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และให้สมาชิกแนะนำตนเอง โดยให้เพื่อน ๆ ตั้งคำถามเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวคนละ 3 คำถาม

#### ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายวิธีการเล่นเกมล่าลายเซ็น
2. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานเกมล่าลายเซ็น โดยกำหนดให้คนละ 20 นาที โดยผู้ลงชื่อจะต้องไม่ซ้ำกัน
3. ให้สมาชิกที่เล่นเกมได้อย่างรวดเร็วจำนวน 5 คน และล่าช้า 5 คน มาเล่าถึงความสำเร็จหรือล้มเหลว
4. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานให้เขียนสรุปประโยชน์และการเรียนรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

#### ขั้นสรุป

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคน เขียนประโยชน์ของการสร้างมนุษยสัมพันธ์ ทั้งทางด้านอารมณ์และการปรับตัวอยู่ร่วมกัน

#### ขั้นการวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม
2. ประเมินจากการตรวจผลงาน

## ใบงาน

### กิจกรรมล่าลายเซ็น

**คำชี้แจง** โปรดหาเพื่อนที่มีลักษณะตรงกับข้อความที่ระบุไว้ พร้อมกับให้เพื่อนเซ็นชื่อกำกับข้อความนั้น แต่ละคนมีสิทธิ์เซ็นชื่อได้เพียงหนึ่งชื่อเท่านั้น

ข้อความ

ลายเซ็น

1. อายุน้อยที่สุดในห้อง .....
2. ชอบหัวเราะเสียงดัง .....
3. เป็นลูกคนเดียวของครอบครัว .....
4. ประกอบอาชีพค้าขาย .....
5. ดำรงตำแหน่งหัวหน้าห้อง .....
6. มีผิวสีดำ .....
7. บ้านอยู่อำเภอแม่वंก .....
8. มีคู่สมรสเป็นผู้ใหญ่บ้าน .....
9. ยังไม่ได้แต่งงาน .....
10. เกิดวันเสาร์ .....
11. สนใจเรื่องการเมือง .....
12. ชอบหลับในเวลาเรียน .....
13. นิสัยใจเย็น .....
14. อายุมากที่สุดในห้องเรียน .....
15. บ้านอยู่ในจังหวัดนครสวรรค์ .....
16. ใคร ๆ นิยมเรียกว่า ท่านมหา .....
17. เคยเป็นทหารมาก่อน .....
18. ชอบทำกับข้าว .....
19. นั่งอยู่หลังห้องบ่อย ๆ .....
20. มีไฟอยู่บนร่างกาย .....

## กิจกรรมที่ 2

### รู้จักและเข้าใจตนเอง ( จินคือใคร )

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสำรวจตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกสำรวจผู้อื่น

ขนาดของกลุ่ม	45	คน
เวลา	2	ชั่วโมง

#### สื่ออุปกรณ์

- |                        |   |      |
|------------------------|---|------|
| 1. กระดาษเปล่า         | 2 | แผ่น |
| 2. ตารางวิเคราะห์ตนเอง | 1 | แผ่น |
| 3. ใบงานจิ้นคือจิ้น    | 1 | แผ่น |

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นนำ

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และพูดถึงการสำรวจตนเองมีผลอย่างไรบ้างกับตนเองและมีวิธีการหลากหลายในการสำรวจตนเอง

##### ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายขั้นตอนการสำรวจตนเอง
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอ่านใบงาน จิ้นคือจิ้นและสอบถามความคิดเห็น
3. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกสำรวจตนเอง พฤติกรรมด้านดีและข้อบกพร่องจำนวน

อย่างละ 10 รายการ

4. แบ่งกลุ่มนักศึกษาเป็น 5 กลุ่ม ประมาณกลุ่มละ 10 คน นั่งเป็นวงกลมผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้คนละ 1 แผ่น แล้วให้สมาชิกคนอื่น ๆ เขียนข้อดีและข้อบกพร่องของสมาชิกในกลุ่ม จำนวนอย่างละ

2 รายการจนครบ

5. นำแบบสำรวจตนเองที่ตนเองประเมินกับเพื่อนประเมิน แล้วนำมาวิเคราะห์ในตารางที่กำหนดให้

6. ให้สมาชิกเขียนสรุปถึงการเรียนรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งนี้

### ขั้นสรุป

ผู้นำกลุ่มช่วยสรุปถึงประโยชน์ของการเปิดเผยตนเอง และมุมมองจากทัศนะของคนอื่นจะทำให้เกิดผลดีในการรับรู้อีกมโนทัศน์ของตนเอง

### การประเมินผล

- 1.สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม
- 2.ประเมินจากตารางผลงาน

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์  
Nakhon Sawan Rajabhat University

## ใบงาน

ชื่อ.....เลขที่.....โปรแกรมวิชา.....

ฉันคือฉัน

ฉันก่อกำเนิดขึ้นมากเพื่อเป็นฉัน

เธอก่อกำเนิดขึ้นมากเพื่อเป็นเธอ

ฉันไม่ได้ถูกสร้างขึ้นมา

เพื่อรับรองความคาดหวังจากเธอ

เธอก็ไม่ได้ถูกสร้างขึ้นมา

เพื่อรับรองความคาดหวังจากฉัน

เธอก็คือตัวเธอ

ฉันก็คือตัวฉัน

แต่ถ้าบังเอิญเราเข้ากันได้

มันเป็นสิ่งปรี่ดีเปรมมิใช่หรือ

แต่ถ้าหากมันไม่เป็นเช่นนั้น

นั่นก็ไม่ใช่ความผิดของใคร

เป็นเรื่องที่ช่วยไม่ได้ต่างหาก

**ใบงาน**  
**การวิเคราะห์ตนเอง**

ชื่อ.....เลขที่.....โปรแกรมวิชา.....

1.เห็นตรงกัน	3.คนอื่นรู้ - เราไม่รู้
2.เรารู้ - คนอื่นไม่รู้	4.คนอื่นไม่รู้-เราไม่รู้

### กิจกรรมที่ 3 ความโกรธ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจอารมณ์โกรธ
2. เพื่อให้สมาชิกเสนอแนวทางแก้ไขและการปรับตัว

ขนาดของกลุ่ม 45 คน

เวลา 2 ชั่วโมง

#### สื่อ อุปกรณ์

1. ใบงานเรื่องความโกรธ
2. ใบงานเรื่องใจเย็น ๆ

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นนำ

ผู้นำกลุ่มสนทนาเรื่องเกี่ยวกับความโกรธก่อให้เกิดความเครียดและยกตัวอย่างประสบการณ์ความโกรธเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้

##### ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายขั้นตอนและวิธีการจัดกิจกรรม
2. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานเรื่องความโกรธ และให้นักศึกษาอ่านพร้อมกัน
3. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเขียนเล่าประสบการณ์การโกรธมา 1 เหตุการณ์
4. สมาชิกเปลี่ยนกันเล่าถึงประสบการณ์การโกรธ
5. ผู้นำกลุ่มกำหนดให้สมาชิกแบ่งกลุ่มและระดมสมองถึงวิธีการกำจัดความโกรธ
6. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน

##### ขั้นสรุป

ผู้นำกลุ่มนำข้อสรุปของสมาชิกกลุ่มมาประมวล และนำเสนอถึงผลดีและผลเสียของความโกรธรวมทั้งการกำจัดความโกรธ และแจกใบงานเรื่องใจเย็น ๆ

##### ขั้นประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจผลงาน

## ใบงาน

ชื่อ.....เลขที่.....โปรแกรมวิชา.....

### การโกรธ

การโกรธคนอื่นนั้น ใครก็ทำได้  
 แต่การโกรธให้ถูกคน ถูกกาลเทศะ  
 ด้วยการพูดกันอย่างที่สมควรโกรธ  
 มีการแสดงออกที่มากน้อยเหมาะสม  
 ต่อบุคคล วัตถุ สถานที่ เวลานั้น  
 ไม่ใช่สิ่งง่ายที่ใครก็ทำได้

## ใบงาน

### ใจเย็น ๆ

ฉันเคยเป็นคนใจร้อน ซี้โมโหสุด ๆ โมโหจนตัวสั่น โกรธแบบควบคุมตัวเองไม่ได้ เขาบอกให้นับหนึ่งถึงสิบ แต่สำหรับคนซี้โมโห นับหนึ่งยังไม่ทันเลย ความโกรธมันไปแล้ว ฟุ้งออกมาจากออกจากใจจนหน้าตาก็บึ้งตึง ถึงแม้จะสวยขนาดนางงาม ก็ยังไม่น่ามอง

ไม่นำคำพูดร้าย ๆ ที่หลุดออกไปเพื่อความสะใจ

คำพูดที่เหมือนลูกธนูพุ่งออกไปแล้ว เรียกกลับคืนมาไม่ได้ แต่นั่นคือสิ่งที่น่าเสียใจมากที่สุด

ความใจร้อน ไม่ให้ผลดี แก่ใคร ไม่ว่าจะในการทำงาน หรือชีวิตส่วนตัวก็ตาม มันทำให้ตนเองร้อนรนคนรอบข้างระอาและอึดอัด

แล้วฉันก็ได้ยินคำพูดที่ว่า “โกรธคือโง่ โมโหคือบ้า” น่าแปลกเขาพูดกันมาชาติหนึ่งแล้ว แต่ฉันเพิ่งได้ยินและมันเป็นคือจุดหักเหของฉัน

ฉันลองมาคิดดู นั่นสิไม่เห็นดีเลย แล้วทำไมเราถึงต้องทำตัวให้โง่หรือบ้า (ทั้งที่ก็มีเป็นทุนเดิมเยอะอยู่แล้ว)

แล้วฉันก็ฝึกตัวเองให้ใจเย็น หายใจลึก ๆ บอกตัวเองว่าเพื่อจะได้ละเมียดละไมกับชีวิตมากขึ้น ค่อย ๆ ทำไม่ต้องรีบ ไม่ได้จะไปรบที่ไหน ผิดพลาดก็ไม่ใช่ไร แต่ถึงฝึกแล้วก็ยังคงโกรธบ้าง โมโหบ้างเป็นครั้งครา เวลาโกรธฉันจะเดินหนี สงบอารมณ์แล้วค่อยมาคุยกันใหม่ (เมื่ออารมณ์ไม่นำหน้าเหตุผล)

เวลาเห็นคนโกรธมาก ๆ บางทีก็ขำ ไม่เข้าใจว่าทำไมต้องโกรธมากขนาดนี้

บางคนบอกว่าอยากใจเย็นอย่างฉันจัง ฉันจะบอกทันทีว่าฉันไม่ได้เป็นมาตั้งแต่เกิด แต่จากการฝึก ฉันต้องคอยบอกตัวเอง เตือนตัวเอง เวลาที่ฟิวส์จะขาด แต่ถ้าโกรธฉันก็จะยอมรับกับตัวเองว่าโกรธนะ

ฉันเคยบอกลูกค้าคนหนึ่งว่าอย่างเสียเวลาทะเลาะกับฉันเลย ฉันไม่ทะเลาะด้วยหรอก

การโกรธ การโมโห เพราะความเครียดให้ก่อเกิดในจิตใจ สะสมมาก ๆ ก็หมักหมม เน่าอยู่ข้างใน ไม่ดีเลยกลายเป็นมะเร็งอารมณ์ เป็นขาววินในสายตาคอนอื่น แน่นอนไม่มีใครกล้าต่อเลย

ด้วย แต่เขาก็ไม่จริงใจกับคุณ ถ้าคุณใจเย็นกว่านี้หน่อย เวลาพลาดอาจมีคนเข้ามาบอก เข้ามาเตือน แต่ถ้ารู้ว่าพูดไปคุณก็โกรธรับไม่ได้เขาจะพูดทำไมให้เปลืองตัว

แล้วคุณก็อาจถลาลึกในสิ่งที่ไม่ควรทำ เพราะไม่รู้ตัว

แล้วคุณก็ต้องมานั่งทำแบบทดสอบเรื่อง “คุณเป็นคนน่ารักหรือน่าซัง” ในภายหลัง ( นำตลกจึ่งที่คนเราไม่รู้ตัวขนาดนี้ )

ผลการวิจัยล่าสุดพบว่า คนขี้โมโหโกรธาบ่อย ๆ จะทำให้เป็นโรคหัวใจ และมีโอกาสหัวใจวายได้ เพราะความโกรธทำให้ระบบประสาทอยู่ในลักษณะพร้อมต่อสู้ ปล่อยฮอร์โมนความเครียดไหลสู่หัวใจ เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจจนเร็ว เส้นเลือดขยายเพื่อให้ออกซิเจนได้รับอาหารที่ ต้องการ ทำให้ความดันเลือดพุ่งสูง เลือดพร้อมจะแข็งตัวและหยุดไหลบ่อยครั้งเข้า ผนังเส้นเลือดถูกทำลาย และอุดตันเมื่อนั้นคุณก็จะหัวใจวาย

แล้วทำยังไงคุณถึงจะควบคุมความโมโหได้

สิ่งแรก ก็คือ ใจเย็น ได้ยินกันจนเบื่อ แต่ช่วยได้จริง ๆ พอรู้สึกโกรธ ให้หายใจเข้าลึก ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ นับ 1 – 10 แล้วถามตัวเองมันคุ้มค่าที่จะโกรธมั๊ย ถ้าใช่.....

- ลองเอาใจเขามาใส่ใจเราพยายามทำความเข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้น บางทีคุณอาจจะเข้าใจอะไรผิดไปเองก็ได้ อย่างเช่น ถ้าคุณสั่งอาหารแล้วคนเสิร์ฟเอาจานผิดมาให้ แทนที่จะกินจานนั้นหรือเงียบไม่พูดจา ถ้าคุณโกรธคุณก็ถามเธอไปเลย บางทีเธออาจจะมีการอธิบายให้ หรือเธออาจจะแค่หยาบจานผิด

- ขี้แฉงความคิดของคุณ แต่ในแง่มุมมองที่สมจริงไม่ใช่ “คุณผิด ฉันถูก”

- หาทางแก้ปัญหา หาหนทางประนีประนอม คุณจะได้รู้สึกดีขึ้น

ชีวิตมันหนักหนาสาหัสอยู่แล้ว อย่าไปเพิ่มความเครียดให้ตัวเองอีกเลย ใจเย็น ๆ

ปล่อยได้ก็ปล่อยมันไปเถอะ !

( ที่มา จากนิตยสารอิมเมจ ฉบับเดือนสิงหาคม 2550 หน้า 89 )

## กิจกรรมที่ 4

### รับรู้อารมณ์

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกู้และเข้าใจอารมณ์
2. เพื่อให้สมาชิกตอบสนองอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

ขนาดของกลุ่ม 45 คน

เวลา 2 ชั่วโมง

#### สื่อ อุปกรณ์

1. ใบงานระดับการตอบสนองอารมณ์
2. แบบทดสอบระดับการตอบสนอง

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นนำ

ผู้นำกลุ่มสนทนาเรื่อง สาเหตุการเกิดอารมณ์และกล่าวถึงลักษณะอารมณ์ต่าง ๆ สอบถามถึงอารมณ์ที่เป็นจริงในขณะนี้

##### ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายระดับการตอบสนองทางอารมณ์ 5 ระดับ
2. ให้สมาชิกกลุ่มจับคู่กันสนทนาเพื่อรับรู้ถึงระดับอารมณ์และการตอบสนอง
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเล่าประสบการณ์เรียนรู้ที่ได้รับจากการจัดกิจกรรม

##### ขั้นสรุป

ผู้นำกลุ่มนำข้อสรุปของสมาชิก ให้ตระหนักถึงความสำคัญในการตอบสนองอารมณ์ของแต่ละคน เพื่อประโยชน์ในการปรับตัว

##### ขั้นการประเมิน

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม
2. วัดจากแบบประเมิน

## ใบงาน

### การจำแนกระดับการสร้างมนุษยสัมพันธ์ในการให้คำปรึกษา

ใช้คำอธิบายของ Carkhuff and Pierce's (1975)

**คำสั่ง** จงพิจารณาคำตอบของผู้ให้คำปรึกษาที่มีอยู่ในหน้าต่อไปว่าอยู่ในระดับใด

ระดับ 1 ไม่ใช้ความเข้าใจ ไม่แนะแนวทาง คำตอบของผู้ให้คำปรึกษา คือการถาม การปฏิเสธ หรือการเสริมความมั่นใจหรือการให้คำแนะนำ

ระดับ 2 ไม่ใช้ความเข้าใจ แนะนำแนวทางบ้าง คำตอบของผู้ให้คำปรึกษามุ่งสนใจที่เนื้อหาของข้อความที่สื่อสารกัน ไม่สนใจความรู้สึก

ระดับ 3 แสดงความเข้าใจ ไม่มีการแนะแนวทาง ผู้แนะแนวให้คำตอบต่อเนื้อหาหรือความหมายและความรู้สึก

ระดับ 4 แสดงความเข้าใจ และมีการแนะแนวทางทั้งสองอย่าง คำตอบสนองความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาและระบุน้อยใจ

ระดับ 5 แสดงความเข้าใจ แนะนำแนวทางและการปฏิบัติ คำตอบทุกรูปแบบของระดับ 4 เพิ่มด้วยขั้นปฏิบัติ 1 ขึ้น

ในการประเมินคำตอบแต่ละคำตอบ ให้อธิบายเหตุผลประกอบการเลือกในแต่ละระดับลงในช่องว่างที่ให้

#### ตัวอย่าง

ผู้รับคำปรึกษา : ผมเอือมระอากับการสอนจริง ๆ ผมเคยคิดอยากจะเปลี่ยนงาน แต่อาจารย์ทราบไหมครับว่าสมัยนี้หางานดี ๆ ยากมาก

ผู้ให้คำปรึกษา : การสอนหนังสือ ไม่อยู่ในความพอใจของเธออีกต่อไป

**คำตอบนี้ คือ** : ระดับ 2 เพราะว่าสนองตอบที่เนื้อหา หรือสถานการณ์ของการสอนเท่านั้นไม่สนใจความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา

ผู้รับคำปรึกษา 1 : ผมต้องการอยู่เสมอมือที่จะเรียนแพทย์ แต่ผมก็ท้อแท้ใจในเรื่องนี้

ผู้ให้คำปรึกษา : ครูแน่ใจว่า แพทย์เป็นวิชาที่เธอเรียนได้แน่ ถ้าเธอต้องการจริง ๆ

**คำตอบนี้ คือ** : ระดับ.....เพราะว่า.....

ผู้รับคำปรึกษา 2 : หนูผ่านเทอมที่แล้วมาด้วยความลำบากมาก หนูไม่เข้าใจว่าหนูเข้าไปทำอะไร หนูไม่แน่ใจว่าหนูควรทำอะไรต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษา : เธอรู้สึกงุนงงวายใจกับผลการเรียนเทอมที่แล้ว และทำให้เธอต้องสับสน  
อยู่ขณะนี้

**คำตอบนี้ คือ** : ระดับ.....เพราะว่า.....

ผู้รับคำปรึกษา 3 : ครูชอบคอยจับผิดหนู

ผู้ให้คำปรึกษา : เธอคิดว่าทำไมครูจับผิดเธอ?

**คำตอบนี้ คือ** : ระดับ.....เพราะว่า.....

ผู้รับคำปรึกษา 4 : ผมเบื่องานที่ทำอยู่ซึ่งมักจะเป็นเรื่องเก่า ๆ อย่างเดิมแต่จะทำ  
อะไรดีกว่านี้ที่ทำได้

ผู้ให้คำปรึกษา : เธอรู้สึกไม่พอใจงานของเธอ เพราะเป็นงานจำเจ เธอมองไม่เห็นอะไร  
ที่จะทำให้เธอเปลี่ยนไป เธอต้องการงานที่ทำหายเธอมากกว่า ทางหนึ่งที่ทำได้ดีคือเขียนความ  
ต้องการที่สำคัญที่สุดที่เธออยากได้รับในการทำงาน และลองระบุชื่องานที่น่าจะมีความต้องการ  
เหล่านั้นปรากฏอยู่

**คำตอบนี้ คือ** : ระดับ.....เพราะว่า.....

ผู้รับคำปรึกษา 5 : ฉันไม่เข้าใจว่าทำไมอุบัติเหตุนี้จึงเกิดขึ้นกับฉัน ฉันก็ได้ดำเนิน  
ชีวิตที่ดีแล้วก็พบอย่างนี้

ผู้ให้คำปรึกษา : คุณรู้สึกเศร้าใจ เพราะคุณไม่สามารถอธิบายได้ว่าทำไมอุบัติเหตุเช่นนี้  
จึงเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน คุณอยากจะ...อย่างน้อยก็หาสาเหตุได้บ้าง เพื่ออาจทำให้เห็นว่า  
ยุติธรรมกว่าเดิม

**คำตอบนี้ คือ** : ระดับ.....เพราะว่า.....

ผู้รับคำปรึกษา 6 : พ่อและแม่หนูจะหย่าร้างกัน หนูหวังว่าท่านจะไม่หย่าร้าง

ผู้ให้คำปรึกษา : เธอรู้สึกเสียใจ เพราะพ่อและแม่กำลังจะหย่าร้าง

**คำตอบนี้ คือ** : ระดับ.....เพราะว่า.....

## ใบงาน

ชื่อ.....เลขที่.....โปรแกรมวิชา.....

### แบบฝึกหัด

CL : ดิฉันจนปัญญาจริง ๆ เลยค่ะ ไม่รู้ว่าจะทำยังไงกะนายสมศักดิ์ ความจริงเขาก็โตแล้ว แต่เขาชอบสร้างความวุ่นวายให้กะคนอยู่กะแผนกอื่นอยู่เรื่อย ดิฉันเคยเรียกเขามาว่ากล่าวตักเตือน แต่เขาก็ยังเหมือนเดิม ดิฉันอยากจะทำให้เรามีทางอะไรสักอย่าง ที่จะย้ายเขาไปอยู่แผนกอื่นเสียเหลือเกิน

### การตอบสนองของผู้ปรึกษา

.....๑. “คุณจะไม่ปล่อยให้ลูกน้องของคุณคนนี้มีอิทธิพลเหมือนคุณไม่ใช่หรือ”

.....๒. “เพราะฉะนั้นคุณก็เลยจะหาทางย้ายนายสมศักดิ์นี้ไปอยู่เสียที่แผนกอื่น”

.....๓. “มันก็น่าหนักใจนะคะที่ต้องทำงานกับคนมาก ๆ แล้วก็มีคนมาสร้างปัญหาให้เกิดขึ้นอยู่เรื่อย ๆ คุณนึกไม่ออกว่าควรจะทำยังไงต่อไปดี”

.....๔. “มันแย่มากนะคะที่ต้องประสบปัญหาอย่างนี้ในที่ทำงาน คุณคิดว่าส่วนใหญ่เป็นปัญหาที่มาจากนายสมศักดิ์ แต่คุณก็ยังไม่แน่ใจในบทบาทของตัวเองด้วย ฟังดูคล้ายกับว่าคุณกำลังคิดใช้ไหมคะ ว่าแผนกของเรานี้ท่าจะแยกแล้ว เพราะว่าเราไม่สามารถจะทำอะไรกับคนเดียวได้ความจริงเราน่าจะทำได้แต่เราก็ไม่ได้ทำ ”

### สถานการณ์ที่ ๒

ผู้มาขอปรึกษาพูด “ผู้อำนวยการนี่คงจะอยู่ในยุคมืดแน่ ๆ เลยครับ เขาไม่เคยยอมให้ผมนำวิธีการใหม่ ๆ ที่ผมเรียนมาจากมหาวิทยาลัยมาใช้ในแผนกของผมเลย

### การตอบสนอง

.....๕. “คุณโกรธผู้หญิงคนนี่ที่เขาคอยสั่งคุณให้ทำโน่นทำนี่ หรือห้ามไม่ให้คุณทำโน่นทำนี่ในแผนกของคุณเอง”

.....๖. “คุณรู้สึกโกรธที่ได้รับการปฏิบัติอย่างนั้น เมื่อคุณไม่อาจจะได้มีโอกาสที่จะแสดงให้เห็นว่าแนวความคิดของคุณคืออะไร คุณก็เลยรู้สึกว่าคุณสามารถและการศึกษาเล่าเรียนที่คุณได้รับมานะมันสูญเปล่าเสียทีนี้ อย่างนั้นใช้ไหมคะ ”

.....๗. “ทำไมคุณไม่หาคนมาสนับสนุนความคิดเห็นของคุณให้หลาย ๆ คนหน่อยล่ะ เขาอาจจะเห็นด้วยกับคนส่วนมากก็ได้ ”

.....๘. “ มีอะไรบ้างล่ะที่เขาไม่อนุญาตให้คุณทำ ”

.....๙. “ ถ้าคุณคิดว่าเรื่องนี้มันแย่มากจริง ๆ คุณก็ควรจะมาที่มีเสียตั้งนานแล้ว ”

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์  
Nakhon Sawan Rajabhat University

## กิจกรรมที่ 5

### กรณีศึกษา 1 ( ออกหัก )

#### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจพฤติกรรมของผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา

ขนาดของกลุ่ม 45 คน

เวลา 2 ชั่วโมง

#### สื่อ อุปกรณ์

1. ใบงานเรื่องจุดหมายของน้องเอ

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นนำ

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก พร้อมกับแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับสถานการณ์ของสภาพ

ปัญหาในสังคม

##### ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานเรื่อง จุดหมายของน้องเอ ให้สมาชิกแต่ละคน
2. ให้สมาชิกแต่ละคนตอบคำถามของตนเอง
3. ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่มเดิม และสรุปเป็นแนวทางของ

กลุ่ม

4. ให้ตัวแทนของกลุ่มมานำเสนอผลการวิเคราะห์

##### ขั้นสรุป

ผู้นำกลุ่มสรุปถึงแนวทางแก้ไขปัญหา ต้องคำนึงถึงความสามารถของแต่ละบุคคลในการตัดสินใจเลือก

##### ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม
2. ประเมินจากการตรวจผลงาน

ใบงาน  
กรณีศึกษา 1 ( ออกหัก )

กรณีศึกษา

น้องเอ เรียนสาขาคอมพิวเตอร์ปี 1 สนใจเล่นเกมคอมพิวเตอร์ เคยพบรักสมัย ม.6 แต่ได้แยกย้ายกันไปเรียนต่อต่างมหาวิทยาลัย น้องเอได้ทราบข่าวว่า แฟนปันใจให้กับคนอื่น น้องเอไม่ยอมคบกับใครและไม่สนใจเรียน เก็บตัวอยู่กับการเล่นเกมและผลการเรียนลดลง

คำถาม

1. ปัญหา ของน้องเอ คืออะไร
2. หากเป็นท่านจะแก้ไขปัญหานี้อย่างไร

## กิจกรรมที่ 6

### กรณีศึกษา 2 ( ปัญหาด้านการเรียน )

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงสภาพปัญหาทางการเรียน
2. เพื่อให้สมาชิกนำเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา

ขนาดกลุ่ม        45        คน

เวลา                2        ชั่วโมง

#### สื่อ อุปกรณ์

ใบงานกรณีตัวอย่าง

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นนำ

ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกในสภาพปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการเรียนหนังสือ และสอบถามถึงปัญหาของสมาชิกแต่ละคน

##### ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานกรณีศึกษา 2 ให้สมาชิกแต่ละคน
2. ให้สมาชิกแต่ละคนตอบคำถามของตนเอง
3. ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกกลุ่มเดิม และสรุปเป็นแนวทางของกลุ่ม
4. ให้ตัวแทนของกลุ่มนำเสนอผลการวิเคราะห์

##### ขั้นสรุป

ผู้นำกลุ่มสรุปถึงสภาพปัญหา และแนวทางการแก้ไขปัญหา โดยต้องคำนึงถึงทางเลือกของสมาชิกแต่ละคน

##### ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม
2. ประเมินจากการตรวจผลงาน

## ใบงาน

### กรณีศึกษา 2

สมหวังเป็นนักศึกษาที่จบ กศน. เข้ามาเรียนต่อในสาขาการตลาด โดยที่ไม่รู้ว่าต้องเรียนอะไรบ้าง สมหวังชอบเล่นกีฬาและทำกิจกรรม มีแฟนในขณะที่ทำกิจกรรมรับน้อง ในขณะที่สอบกลางภาคเรียนสมหวังตกทุกรายวิชา

### คำถาม

1. ปัญหาของสมหวัง คืออะไร
2. หากเป็นท่านจะแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้อย่างไร

## กิจกรรมที่ 7

### กรณีศึกษา 3 ( ปัญหาส่วนตัว )

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงสภาพปัญหาส่วนตัว
2. เพื่อให้สมาชิกนำเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา

ขนาดของกลุ่ม 45 คน

เวลา 2 ชั่วโมง

#### สื่อ อุปกรณ์

1. ใบงานกรณีตัวอย่าง

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นนำ

ผู้นำกลุ่มสนทนาและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของปัญหาวัยรุ่นที่ปรากฏในข่าวต่าง ๆ และสอบถามถึงปัญหาของสมาชิกแต่ละคน

##### ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานกรณีศึกษา 3 ( ปัญหาส่วนตัว ) ให้สมาชิกแต่ละคน
2. ให้สมาชิกแต่ละคนตอบคำถามของตนเอง
3. ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับกลุ่ม และสรุปเป็นแนวทางของกลุ่ม
4. กำหนดให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการวิเคราะห์

##### ขั้นสรุป

ผู้นำกลุ่มสรุปถึงสภาพปัญหาและแนวทางแก้ไข รวมทั้งการนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์

##### ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมกิจกรรม
2. ประเมินจากการตรวจผลงาน

## ใบงาน กรณีศึกษา 3 (ปัญหาส่วนตัว)

### กรณีศึกษา 3

น.ส.พิมพา ชั้นปีที่ 3 สายครุศาสตร์ มาจากบ้านนอก ชอบแต่งตัว นุ่งสั้น มีอาชีพเสริมด้วยการเป็นสาวเชียร์เบียร์เพื่อหารายได้พิเศษ ขณะนี้ น.ส.พิมพาท้องได้ 2 เดือน

### คำถาม

1. ท่านคิดว่าปัญหาของ น.ส.พิมพา คืออะไร และมีสาเหตุมาจากอะไร
2. หากเป็นท่านจะแก้ไขปัญหานี้อย่างไร

## กิจกรรมที่ 8

### ปัจฉิมนิเทศ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงความร่วมมือของกลุ่มในการแก้ไขปัญหา

ขนาดของกลุ่ม 45 คน

เวลา 2 ชั่วโมง

#### สื่ออุปกรณ์

กระดาษเขียนสรุป

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นนำ

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และแจ้งการจัดกลุ่ม สอบถามถึงขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมที่ผ่านมา

##### ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น กำหนดให้เขียนการเรียนรู้ที่ได้รับหลังจากการเข้า กลุ่มการให้คำปรึกษาแบบเข้ากลุ่ม
2. ให้สมาชิกแต่ละคนแลกเปลี่ยนความรู้กับสมาชิกในกลุ่ม
3. สมาชิกนำข้อสรุปมานำเสนอหน้าชั้น

##### ขั้นสรุป

ผู้นำกลุ่ม ทบทวนวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และการประยุกต์ใช้ในสถานการณ์

##### ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมมือทำกิจกรรม
2. ประเมินจากผลงาน

ตารางคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา ก่อนและหลังการทดลอง  
ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	กลุ่ม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
		คะแนนก่อน	คะแนนหลัง	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง
1		81	155	81	76
2		88	155	87	78
3		85	157	83	75
4		77	150	77	73
5		98	185	98	82
6		94	177	92	82
7		77	135	76	77
8		84	150	84	78
9		81	158	81	74
10		90	174	88	83
11		100	179	100	95
12		100	177	99	86
13		81	150	81	77
14		84	142	83	76
15		86	160	85	79
16		80	148	80	74
17		73	137	72	72
18		88	163	88	82
19		76	140	76	72
20		92	179	92	86
21		82	141	81	79
22		80	151	79	71
23		96	190	96	88
24		91	167	89	81

คนที่	กลุ่ม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
		คะแนนก่อน	คะแนนหลัง	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง
25		75	13	75	75
26		77	140	77	72
27		88	166	87	73
28		79	151	78	75
29		76	151	76	72
30		89	155	89	85
31		95	181	95	85
32		87	160	86	80
33		91	167	88	81
34		78	147	78	73
35		76	143	76	75
36		85	160	85	84
37		74	143	73	70
38		99	178	99	87
39		99	186	97	91
40		89	157	89	81
41		100	185	99	83
42		74	139	74	72
43		86	149	86	83
44		71	125	71	72
45		76	145	75	68
$\bar{x}$		85.07	157.36	84.47	78.51
S		8.449	16.395	8.300	6.081

## ประวัตินักวิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายภาณุพงษ์ คงจันทร์
วันเดือนปีเกิด	24 ตุลาคม 2551
ตำแหน่ง	อาจารย์ ระดับ 7
สถานที่ทำงาน	สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว ภาควิชาเทคนิคการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
ประวัติการศึกษา	
2533	การศึกษามหาบัณฑิต ( จิตวิทยาการแนะแนว ) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก
2525	การศึกษามหาบัณฑิต ( สังคมศึกษา ) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก
ประวัติการทำงาน	
2538 – ปัจจุบัน	อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยาและการแนะแนว ภาควิชา เทคนิคการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์  
Nakhon Sawan Rajabhat University

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์  
Nakhon Sawan Rajabhat University

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา  
Nakhon Sawan Rajabhat University

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์  
Nakhon Sawan Rajabhat University