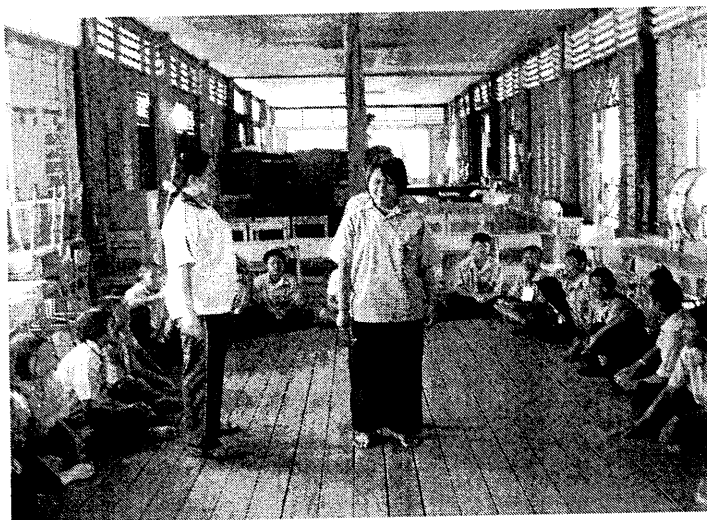


ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ภาพกิจกรรม

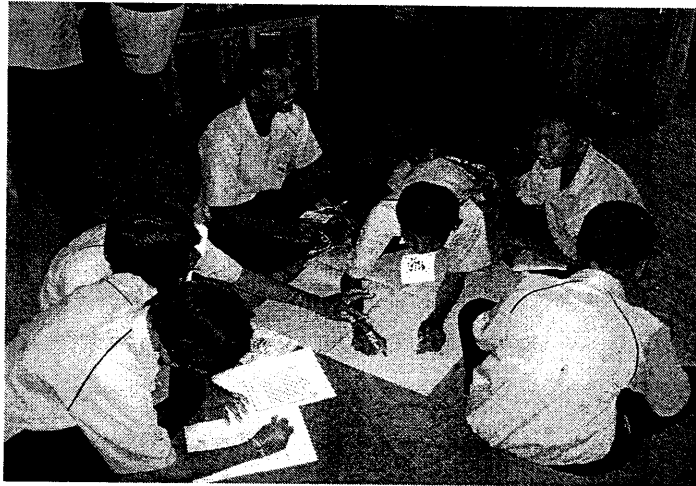
ภาพการจัดกิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์ใช้ทักษะชีวิต
 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา
 อำเภอนองม่วง จังหวัดลพบุรี



กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย ด้วยเกมสัมพันธ์



แบ่งกลุ่มย่อย



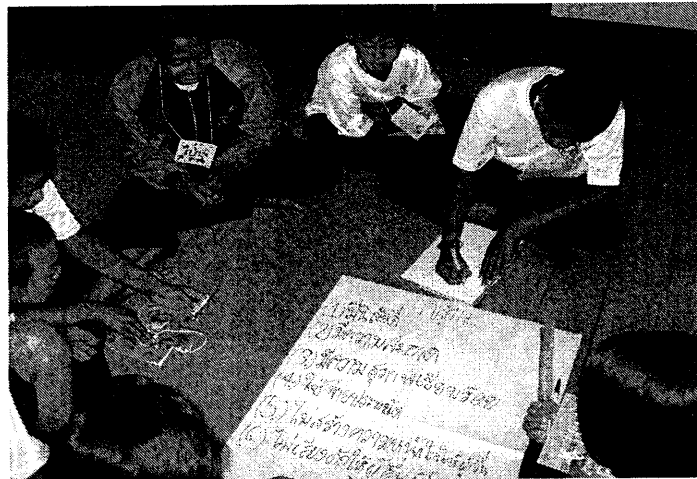
ระดมสมองช่วยกันคิด



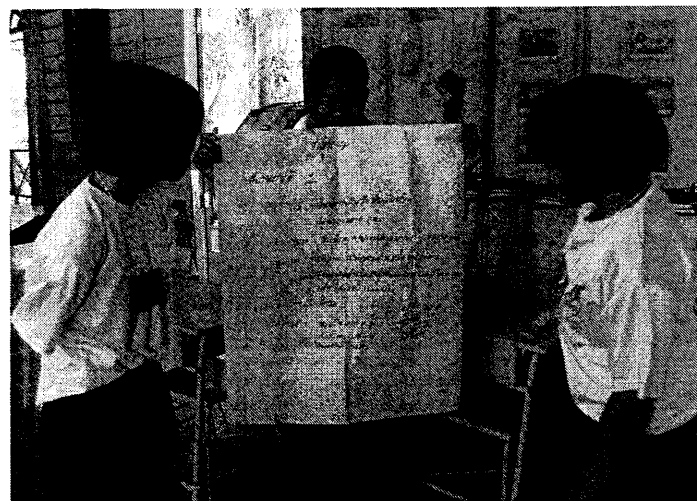
ไขข้อข้องใจ



รวมพลังกลุ่ม



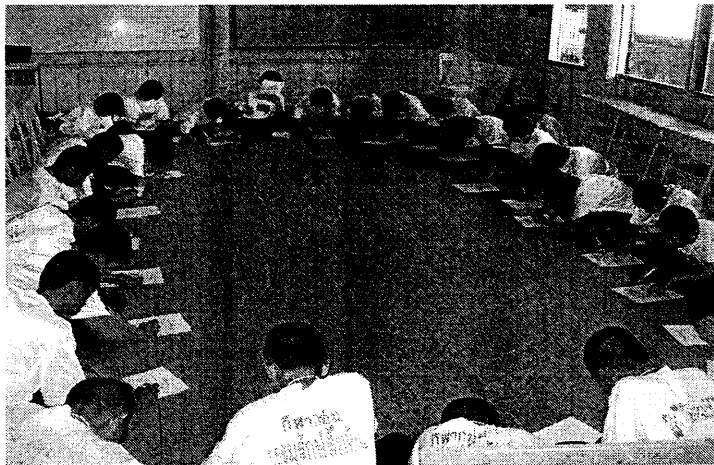
กลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น



นำเสนอผลงานกลุ่ม



แจกแผ่นพับ แนะนำการฝึกด้วยตนเอง



ทำแบบประเมินการตัดสินใจและแก้ปัญหา



อภิปรายสรุปประเด็นต่างๆ



สมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ภาคผนวก ข
ตารางวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ตารางที่ 20 จำนวน และร้อยละ ของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามลักษณะการตอบ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง (n=33)				กลุ่มเปรียบเทียบ (n=33)			
		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%
1.	เวลาโกรธ สามารถรับรู้ในอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นของตนเอง								
	ไม่จริง	4	(12.12)	0	0	1	(3.03)	5	(15.15)
	จริงบางครั้ง	10	(30.30)	14	42.42	19	(57.58)	14	(42.42)
	ค่อนข้างจริง	7	(21.21)	11	33.33	8	(24.24)	7	(21.21)
	จริงมาก	12	(36.36)	8	24.24	5	(15.15)	7	(21.21)
2.	ไม่สามารถบอกได้ว่าอะไรทำให้รู้สึกโกรธ*								
	ไม่จริง	12	(36.36)	17	51.52	10	(30.30)	13	(39.39)
	จริงบางครั้ง	12	(36.36)	12	36.36	17	(51.52)	13	(39.39)
	ค่อนข้างจริง	9	(27.27)	4	12.12	6	(18.18)	6	(18.18)
	จริงมาก	0	0	0	0	0	0	1	(3.03)
3.	เมื่อถูกขัดใจมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้*								
	ไม่จริง	6	(18.18)	7	21.21	8	(24.24)	6	(18.18)
	จริงบางครั้ง	8	(24.24)	15	45.45	14	(42.42)	11	(33.33)
	ค่อนข้างจริง	8	(24.24)	11	33.33	8	(24.24)	13	(39.39)
	จริงมาก	11	(33.33)	0	0	3	(9.09)	3	(9.09)
4.	สามารถรอคอยในสิ่งที่ทำ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้								
	ไม่จริง	6	(18.18)	0	0	2	(6.06)	0	0
	จริงบางครั้ง	8	(24.24)	13	39.39	16	(48.48)	15	(45.45)
	ค่อนข้างจริง	13	(39.39)	14	42.42	11	(33.33)	9	(27.27)
	จริงมาก	6	(18.18)	6	18.18	12	(12.12)	9	(27.27)
5.	มักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย*								
	ไม่จริง	7	(21.21)	7	21.21	7	(21.21)	10	(30.30)
	จริงบางครั้ง	14	(42.42)	20	60.61	16	(48.48)	11	(33.33)
	ค่อนข้างจริง	8	(24.24)	6	18.18	4	(12.12)	10	(30.30)
	จริงมาก	4	(12.12)	0	0	6	(18.18)	2	(6.06)
6.	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ สามารถอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้								
	ไม่จริง	3	(9.09)	0	0	3	(9.09)	3	(9.09)
	จริงบางครั้ง	15	(45.45)	14	42.42	17	(51.52)	9	(27.27)
	ค่อนข้างจริง	10	(30.30)	9	27.27	6	(18.18)	17	(51.52)
	จริงมาก	5	(15.15)	10	30.30	7	(21.21)	4	(12.12)

ตารางที่ 20 จำนวน และร้อยละ ของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามลักษณะการตอบ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง (n=33)				กลุ่มเปรียบเทียบ (n=33)			
		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%
7.	สามารถสังเกตได้เมื่อคนใกล้ชิดมีอาการเปลี่ยนแปลง								
	ไม่จริง	5	(15.15)	0	0	3	(9.09)	4	(12.12)
	จริงบางครั้ง	8	(24.24)	13	39.39	13	(39.39)	13	(39.39)
	ค่อนข้างจริง	12	(36.36)	15	45.45	8	(24.24)	10	(30.30)
	จริงมาก	8	(24.24)	5	15.15	9	(27.27)	6	(18.18)
8.	ไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ไม่รู้จัก*								
	ไม่จริง	7	(21.21)	4	12.12	7	(21.21)	11	(33.33)
	จริงบางครั้ง	11	(33.33)	18	54.55	13	(39.39)	17	(51.52)
	ค่อนข้างจริง	7	(21.21)	11	33.33	4	(12.12)	2	(6.06)
	จริงมาก	8	(24.24)	0	0	9	(27.27)	3	(9.09)
9.	ไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำ ที่ต่างจากตนเองคิด								
	ไม่จริง	11	(33.33)	10	30.30	12	(36.36)	12	(36.36)
	จริงบางครั้ง	15	(45.45)	12	36.36	13	(39.39)	14	(42.42)
	ค่อนข้างจริง	6	(18.18)	11	33.33	7	(21.21)	6	(18.18)
	จริงมาก	1	(3.03)	0	0	1	(3.03)	1	(3.03)
10.	ยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจจากการกระทำของตนเอง								
	ไม่จริง	2	(6.06)	0	0	4	(12.12)	5	(15.15)
	จริงบางครั้ง	11	(33.33)	9	27.27	13	(39.39)	11	(33.33)
	ค่อนข้างจริง	12	(36.36)	16	48.48	9	(27.27)	11	(33.33)
	จริงมาก	8	(24.24)	8	24.24	7	(21.21)	6	(18.18)
11.	รู้สึกว่าคุณอื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป*								
	ไม่จริง	9	(27.27)	11	33.33	13	(39.39)	5	(15.15)
	จริงบางครั้ง	10	(30.30)	16	48.48	7	(21.21)	18	(54.55)
	ค่อนข้างจริง	9	(27.27)	6	18.18	7	(21.21)	5	(15.15)
	จริงมาก	5	(15.15)	0	0	6	(18.18)	5	(15.15)
12.	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ								
	ไม่จริง	4	(12.12)	0	0	3	(9.1)	3	(9.1)
	จริงบางครั้ง	10	(30.30)	19	57.58	16	(48.5)	8	(24.2)
	ค่อนข้างจริง	10	(30.30)	4	12.12	11	(33.3)	18	(54.5)
	จริงมาก	9	(27.27)	10	30.30	3	(9.1)	4	(12.1)

ตารางที่ 20 จำนวน และร้อยละ ของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามลักษณะการตอบ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง (n=33)				กลุ่มเปรียบเทียบ (n=33)			
		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%
13.	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกา*								
	ไม่จริง	17	(51.52)	13	39.39	14	(42.42)	19	(57.58)
	จริงบางครั้ง	8	(24.24)	15	45.45	12	(36.36)	11	(33.33)
	ค่อนข้างจริง	7	(21.21)	5	15.15	4	(12.12)	2	(6.06)
	จริงมาก	1	(3.03)	0	0	3	(9.09)	1	(3.03)
14.	การเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อตน								
	ไม่จริง	4	(12.12)	0	0	1	(3.03)	3	(9.09)
	จริงบางครั้ง	10	(30.30)	6	18.18	16	(48.48)	6	(18.18)
	ค่อนข้างจริง	7	(21.21)	9	27.27	10	(30.30)	18	(54.55)
	จริงมาก	12	(36.36)	18	54.55	6	(18.18)	6	(18.18)
15.	เมื่อทำผิด สามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้อื่นได้								
	ไม่จริง	2	(6.06)	0	0	1	(3.03)	6	(18.18)
	จริงบางครั้ง	10	(30.30)	10	30.30	12	(36.36)	7	(21.21)
	ค่อนข้างจริง	10	(30.30)	8	24.24	11	(33.33)	5	(15.15)
	จริงมาก	11	(33.33)	15	45.45	9	(27.27)	15	(45.45)
16.	ยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก*								
	ไม่จริง	8	(24.24)	14	42.42	10	(30.30)	14	(42.40)
	จริงบางครั้ง	12	(36.36)	12	36.36	12	(36.40)	9	(27.30)
	ค่อนข้างจริง	11	(33.33)	7	21.21	5	(15.20)	9	(27.30)
	จริงมาก	2	(6.06)	0	0	6	(18.20)	1	(3.00)
17.	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม								
	ไม่จริง	3	(9.09)	0	0	3	(9.09)	1	(3.03)
	จริงบางครั้ง	13	(39.39)	10	30.30	13	(39.39)	15	(45.45)
	ค่อนข้างจริง	9	(27.27)	13	39.39	7	(21.21)	12	(36.36)
	จริงมาก	8	(24.24)	10	30.30	10	(30.30)	5	(15.15)
18.	รู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น*								
	ไม่จริง	14	(42.42)	11	33.33	7	(21.21)	12	(36.36)
	จริงบางครั้ง	15	(45.45)	18	54.55	14	(42.42)	16	(48.48)
	ค่อนข้างจริง	3	(9.09)	4	12.12	7	(21.21)	3	(9.09)
	จริงมาก	1	(3.03)	0	0	5	(15.15)	2	(6.06)

ตารางที่ 20 จำนวน และร้อยละ ของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามลักษณะการตอบ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง (n=33)				กลุ่มเปรียบเทียบ (n=33)			
		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%
19.	ไม่รู้ว่าคนเก่งเรื่องอะไร*								
	ไม่จริง	12	(36.36)	14	42.42	9	(27.27)	13	(39.39)
	จริงบางครั้ง	12	(36.36)	12	36.36	13	(39.39)	6	(18.18)
	ค่อนข้างจริง	6	(18.18)	7	21.21	7	(21.21)	11	(33.33)
	จริงมาก	3	(9.09)	0	0	4	(12.12)	3	(9.09)
20.	แม้จะเป็นทำงานยากลำบาก ก็มั่นใจว่าสามารถทำได้								
	ไม่จริง	1	(3.03)	0	0	7	(21.21)	3	(9.09)
	จริงบางครั้ง	9	(27.27)	13	39.39	12	(36.36)	14	(42.42)
	ค่อนข้างจริง	15	(45.45)	12	36.36	10	(30.30)	12	(36.36)
	จริงมาก	8	(24.24)	8	24.24	4	(12.12)	4	(12.12)
21.	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ รู้สึกหมดกำลังใจ*								
	ไม่จริง	9	(27.27)	5	15.15	6	(18.18)	7	(21.21)
	จริงบางครั้ง	12	(36.36)	18	54.55	12	(36.36)	12	(36.36)
	ค่อนข้างจริง	4	(12.12)	10	30.30	9	(27.27)	5	(15.15)
	จริงมาก	8	(24.24)	0	0	6	(18.18)	9	(27.27)
22.	รู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆอย่างเต็มความสามารถ								
	ไม่จริง	4	(12.12)	0	0	3	(9.09)	0	0
	จริงบางครั้ง	9	(27.27)	5	15.15	10	(30.30)	14	(42.42)
	ค่อนข้างจริง	9	(27.27)	13	39.39	9	(27.27)	9	(27.27)
	จริงมาก	11	(33.33)	15	45.45	11	(33.33)	10	(30.30)
23.	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหาในสิ่งที่ทำ ก็จะไม่ยอมแพ้								
	ไม่จริง	9	(27.27)	0	0	5	(15.15)	6	(18.18)
	จริงบางครั้ง	11	(33.33)	12	36.36	10	(30.30)	12	(36.36)
	ค่อนข้างจริง	8	(24.24)	14	42.42	11	(33.33)	12	(36.36)
	จริงมาก	5	(15.15)	7	21.21	7	(21.21)	3	(9.09)
24.	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดก็ตามมักจะคิดว่า ไม่สามารถทำต่อไปให้สำเร็จ *								
	ไม่จริง	7	(21.21)	7	21.21	6	(18.18)	7	(21.21)
	จริงบางครั้ง	13	(39.39)	18	54.55	16	(48.48)	19	(57.58)
	ค่อนข้างจริง	1	(3.03)	8	24.24	7	(21.21)	5	(15.15)
	จริงมาก	2	(6.06)	0	0	4	(12.12)	2	(6.06)

ตารางที่ 20 จำนวน และร้อยละ ของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามลักษณะการตอบ ระหว่างกลุ่มทดลองและ
กลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง (n=33)				กลุ่มเปรียบเทียบ (n=33)			
		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%
25.	พยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ								
	ไม่จริง	8	(24.24)	0	0	5	(15.15)	18	(54.55)
	จริงบางครั้ง	17	(51.52)	21	(63.64)	16	(48.48)	9	(27.27)
	ค่อนข้างจริง	5	(15.15)	11	(33.33)	11	(33.33)	5	(15.15)
	จริงมาก	3	(9.09)	1	(3.03)	1	(3.03)	1	(3.03)
26.	สามารถรับรู้ได้ว่าสิ่งใดเป็นสาเหตุที่ทำให้ตนเอง ไม่มีความสุข *								
	ไม่จริง	9	(27.27)	4	(12.12)	7	(21.21)	5	(15.15)
	จริงบางครั้ง	10	(30.30)	10	(30.30)	13	(39.39)	12	(36.36)
	ค่อนข้างจริง	6	(18.18)	18	(54.55)	7	(21.21)	14	(42.42)
	จริงมาก	8	(24.24)	1	(3.03)	6	(18.18)	2	(0.06)
27.	รู้ดีกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยาก*								
	ไม่จริง	10	(30.30)	10	(30.30)	6	(18.2)	8	(24.2)
	จริงบางครั้ง	15	(45.45)	16	(48.48)	16	(48.5)	16	(48.5)
	ค่อนข้างจริง	6	(18.18)	7	(21.21)	8	(24.2)	9	(27.3)
	จริงมาก	2	(6.06)	0	0	3	(9.1)	0	0
28.	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน สามารถตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง								
	ไม่จริง	3	(89.09)	0	0	7	(21.21)	8	(12.12)
	จริงบางครั้ง	13	(39.39)	11	(33.33)	16	(48.48)	4	(24.24)
	ค่อนข้างจริง	12	(36.36)	12	(36.36)	6	(18.18)	10	(30.30)
	จริงมาก	5	(15.15)	10	(30.30)	4	(12.12)	11	(33.33)
29.	ลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย*								
	ไม่จริง	6	(18.18)	7	(21.21)	7	(21.21)	6	(18.18)
	จริงบางครั้ง	11	(33.33)	9	(27.27)	6	(27.27)	10	(30.30)
	ค่อนข้างจริง	6	(18.18)	17	(51.52)	9	(18.18)	4	(12.12)
	จริงมาก	10	(30.30)	0	0	11	(33.33)	13	(39.39)
30.	ไม่ได้สามารถทนอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดต่อ ความเคยชิน ของตนเอง*								
	ไม่จริง	9	(27.27)	9	(24.24)	7	(21.21)	7	(21.21)
	จริงบางครั้ง	8	(24.24)	14	(42.42)	14	(42.42)	13	(39.39)
	ค่อนข้างจริง	9	(27.27)	11	(33.33)	7	(21.21)	3	(9.09)
	จริงมาก	7	(21.21)	0	0	5	(15.15)	10	(30.30)

ตารางที่ 20 จำนวน และร้อยละ ของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามลักษณะการตอบ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง (n=33)				กลุ่มเปรียบเทียบ (n=33)			
		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%
31.	สามารถทำความรู้จักกับผู้อื่นได้ง่าย								
	ไม่จริง	5	(15.15)	0	0	5	(15.15)	6	(18.18)
	จริงบางครั้ง	12	(36.36)	14	(42.42)	10	(30.30)	10	(30.30)
	ค่อนข้างจริง	8	(24.24)	9	(27.27)	7	(21.21)	13	(39.39)
	จริงมาก	8	(24.24)	10	(30.30)	11	(33.33)	4	(12.12)
32.	มีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมากกว่า 1 ปี								
	ไม่จริง	5	(15.15)	0	0	4	(12.12)	2	(6.06)
	จริงบางครั้ง	6	(18.18)	6	(18.18)	6	(18.18)	7	(21.21)
	ค่อนข้างจริง	7	(21.21)	6	(18.18)	8	(24.24)	11	(33.33)
	จริงมาก	15	(45.45)	21	(63.64)	15	(45.45)	13	(39.39)
33.	กล้าบอกความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นรู้*								
	ไม่จริง	4	(12.12)	1	(3.03)	2	(6.06)	6	(18.18)
	จริงบางครั้ง	11	(33.33)	19	(57.58)	10	(30.30)	13	(39.39)
	ค่อนข้างจริง	11	(33.33)	13	(39.39)	12	(36.36)	9	(27.27)
	จริงมาก	7	(21.21)	0	0	9	(27.27)	5	(15.15)
34.	ทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน								
	ไม่จริง	7	(21.21)	0	0	1	(3.03)	7	(21.21)
	จริงบางครั้ง	9	(27.27)	15	(45.45)	16	(48.48)	7	(21.21)
	ค่อนข้างจริง	10	(30.30)	14	(42.42)	9	(27.27)	15	(45.45)
	จริงมาก	7	(21.21)	4	(12.12)	7	(21.21)	4	(12.12)
35.	เป็นการยากสำหรับที่จะได้แย้งกับผู้อื่นแม้จะมีเหตุผลเพียงพอ*								
	ไม่จริง	3	(9.09)	6	(18.18)	5	(15.15)	7	(21.21)
	จริงบางครั้ง	18	(54.55)	17	(51.52)	14	(42.42)	17	(51.52)
	ค่อนข้างจริง	8	(24.24)	10	(30.30)	11	(33.33)	8	(24.24)
	จริงมาก	4	(12.12)	0	0	3	(9.09)	1	(3.03)
36.	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น สามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้								
	ไม่จริง	5	(15.15)	0	0	4	(12.12)	9	(27.27)
	จริงบางครั้ง	12	(36.36)	18	(54.55)	13	(39.39)	14	(42.42)
	ค่อนข้างจริง	13	(39.39)	10	(30.30)	7	(21.21)	8	(24.24)
	จริงมาก	3	(9.09)	5	(15.15)	9	(27.27)	2	(6.06)

ตารางที่ 20 จำนวน และร้อยละ ของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามลักษณะการตอบ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง (n=33)				กลุ่มเปรียบเทียบ (n=33)			
		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%
37.	มีความรู้สึกว่าคุณดีเกินกว่าผู้อื่น*								
	ไม่จริง	11	(33.33)	15	(45.45)	11	(33.33)	5	(15.15)
	จริงบางครั้ง	18	(54.55)	11	(33.33)	11	(33.33)	12	(36.36)
	ค่อนข้างจริง	3	(9.09)	7	(21.21)	7	(21.21)	10	(30.30)
	จริงมาก	1	(3.03)	0	0	4	(12.12)	6	(18.18)
38.	สามารถทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด								
	ไม่จริง	2	(6.06)	0	0	9	(27.3)	4	(12.1)
	จริงบางครั้ง	12	(36.36)	13	(39.39)	17	(51.5)	12	(36.4)
	ค่อนข้างจริง	15	(45.45)	12	(36.36)	2	(6.1)	14	(42.4)
	จริงมาก	4	(12.12)	8	(24.24)	5	(15.2)	3	(9.1)
39.	สามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายให้บรรลุผลสำเร็จได้								
	ไม่จริง	2	(6.06)	0	0	2	(6.06)	4	(12.12)
	จริงบางครั้ง	21	(63.64)	13	(39.39)	17	(51.52)	15	(45.45)
	ค่อนข้างจริง	6	(18.18)	14	(42.42)	11	(33.33)	14	(42.42)
	จริงมาก	4	(12.12)	6	(18.18)	3	(9.09)	0	0
40.	ไม่มีความมั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก*								
	ไม่จริง	8	(24.24)	8	(24.24)	4	(12.12)	11	(33.33)
	จริงบางครั้ง	14	(42.42)	18	(54.55)	20	(60.61)	12	(36.36)
	ค่อนข้างจริง	8	(24.24)	7	(21.21)	4	(12.12)	5	(15.15)
	จริงมาก	3	(9.09)	0	0	5	(15.15)	5	(15.15)
41.	แม้สถานการณ์จะเลวร้ายก็มีความคาดหวังว่าในอนาคตจะดีขึ้น								
	ไม่จริง	4	(12.12)	0	0	7	(21.21)	7	(21.21)
	จริงบางครั้ง	14	(42.42)	11	(33.33)	15	(45.45)	9	(27.27)
	ค่อนข้างจริง	7	(21.21)	11	(33.33)	4	(12.12)	9	(27.27)
	จริงมาก	8	(24.24)	11	(33.33)	7	(21.21)	8	(24.24)
42.	เมื่อมีปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง สามารถหาทางออกได้เสมอ								
	ไม่จริง	6	(18.18)	0	0	2	(6.06)	4	(12.12)
	จริงบางครั้ง	15	(45.45)	10	(30.30)	15	(45.45)	20	(60.61)
	ค่อนข้างจริง	9	(27.27)	19	(57.58)	15	(45.45)	7	(21.21)
	จริงมาก	3	(9.09)	4	(12.12)	1	(3.03)	2	(6.06)

ตารางที่ 20 จำนวน และร้อยละ ของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามลักษณะการตอบ ระหว่างกลุ่มทดลองและ
กลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง (n=33)				กลุ่มเปรียบเทียบ (n=33)			
		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%
43.	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด มักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้								
	ไม่จริง	4	(12.12)	0	0	7	(21.21)	6	(18.18)
	จริงบางครั้ง	14	(42.42)	14	42.42	16	(48.48)	12	(36.36)
	ค่อนข้างจริง	12	(36.36)	13	39.39	3	(9.09)	2	(6.06)
	จริงมาก	3	(9.09)	6	18.18	7	(21.21)	13	(39.39)
44.	เมื่อมีวันหยุดจะรู้สึกสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันหยุดสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน								
	ไม่จริง	3	(9.09)	0	0	6	(18.18)	6	(18.18)
	จริงบางครั้ง	10	(30.30)	10	30.30	10	(30.30)	10	(30.30)
	ค่อนข้างจริง	9	(27.27)	8	24.24	9	(27.27)	9	(27.27)
	จริงมาก	11	(33.33)	15	45.45	8	(24.24)	8	(24.24)
45.	รู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าตนเอง*								
	ไม่จริง	13	(39.39)	13	39.39	16	(48.48)	14	(38.89)
	จริงบางครั้ง	11	(33.33)	12	36.36	5	(15.15)	14	(38)
	ค่อนข้างจริง	8	(24.24)	8	24.24	5	(15.15)	8	(89)
	จริงมาก	1	(3.03)	0	0	7	(21.21)	0	(22.22)
46.	รู้สึกพอใจกับสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่								
	ไม่จริง	2	(6.06)	0	0	1	(3.03)	11	(33.33)
	จริงบางครั้ง	8	(24.24)	8	24.24	12	(36.36)	6	(18.18)
	ค่อนข้างจริง	12	(36.36)	12	36.36	8	(24.24)	7	(21.21)
	จริงมาก	11	(33.33)	13	39.39	12	(36.36)	9	(27.27)
47.	ไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำเมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย*								
	ไม่จริง	6	(18.18)	5	15.15	6	(18.18)	7	(21.21)
	จริงบางครั้ง	15	(45.45)	19	57.58	15	(45.45)	16	(48.48)
	ค่อนข้างจริง	7	(21.21)	9	27.27	7	(21.21)	6	(18.18)
	จริงมาก	5	(15.15)	0	0	5	(15.15)	4	(12.12)
48.	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ จะทำในสิ่งที่ตนเองชอบ								
	ไม่จริง	5	(15.15)	0	0	5	(15.15)	12	(36.36)
	จริงบางครั้ง	6	(18.18)	11	33.33	13	(39.39)	10	(30.30)
	ค่อนข้างจริง	8	(24.24)	12	36.36	6	(18.18)	5	(15.15)
	จริงมาก	14	(42.42)	10	30.30	9	(27.27)	6	(18.18)

ตารางที่ 20 จำนวน และร้อยละ ของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามลักษณะการตอบ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง (n=33)				กลุ่มเปรียบเทียบ (n=33)			
		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%
49.	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ จะมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้								
	ไม่จริง	4	(12.12)	0	0	5	(15.15)	6	(18.18)
	จริงบางครั้ง	8	(24.24)	15	45.45	14	(42.42)	16	(48.48)
	ค่อนข้างจริง	15	(45.45)	9	27.27	10	(30.30)	6	(18.18)
	จริงมาก	6	(18.18)	9	27.27	4	(12.12)	5	(15.15)
50.	สามารถผ่อนคลายตนเองได้แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่								
	ไม่จริง	1	(3.03)	0	0	6	(18.18)	6	(18.18)
	จริงบางครั้ง	21	(63.64)	18	54.55	15	(45.45)	11	(33.33)
	ค่อนข้างจริง	6	(18.18)	7	21.21	6	(18.18)	11	(33.33)
	จริงมาก	5	(15.15)	8	24.24	6	(18.18)	5	(15.15)
51.	ไม่สามารถทำให้ใจเป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ*								
	ไม่จริง	6	(18.18)	9	27.27	7	(21.21)	11	(33.33)
	จริงบางครั้ง	13	(39.39)	16	48.48	12	(36.36)	14	(42.42)
	ค่อนข้างจริง	8	(24.24)	8	24.24	9	(27.27)	2	(6.06)
	จริงมาก	6	(18.18)	0	0	5	(15.15)	6	(18.18)
52.	มักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ*								
	ไม่จริง	3	(9.09)	7	21.21	7	(21.21)	11	(33.33)
	จริงบางครั้ง	18	(54.55)	12	36.36	19	(57.58)	12	(36.36)
	ค่อนข้างจริง	7	(21.21)	14	42.42	2	(6.06)	3	(9.09)
	จริงมาก	5	(15.15)	0	0	5	(15.15)	7	(21.21)

หมายเหตุ : * หมายถึง ข้อคำถามด้านลบ

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ครั้งที่

เลขที่แบบสอบถาม

แบบสอบถามประเมินความฉลาดทางอารมณ์

เรื่อง ผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์ใช้ทักษะชีวิต ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี

คำชี้แจง

- 1.แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน
 - ส่วนที่ 1 คำถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 6 ข้อ
 - ส่วนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ ของนักเรียน เพื่อประเมินความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 52 ข้อ
2. โปรดตอบแบบสอบถามทุกส่วน ตามความเป็นจริงเพื่อที่จะใช้ประโยชน์ในการวิจัย
3. ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามนี้จะปกปิดเป็นความลับส่วนบุคคลไม่ถูกเปิดเผย
4. ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ ในการตอบแบบสอบถาม

สุทัศน์ สุรสิทธิ์สานนท์

นักศึกษาปริญญาโท

สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ตอนที่ 1 คำถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง	โปรดกรอกข้อความในช่องว่างนี้เกี่ยวกับนักเรียน
1.	โรงเรียน.....
2.	ชื่อ.....
3.	เพศ.....
4.	อายุ.....ปี
5.	ชั้น
6.	เลขที่.....

ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ ของนักเรียน

คำชี้แจง

แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับท่านที่เป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านให้มากที่สุด ไม่มีคำตอบใดถูก หรือผิด ดีหรือไม่ดี

โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองว่าคนมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับใด และเพื่อที่จะได้ใช้วางแผนในการพัฒนาดตนเองต่อไป โดยมีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ

ไม่จริง เมื่อท่านคิดว่าข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านเลย

จริงบางครั้ง เมื่อท่านคิดว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านเพียงบางครั้ง

ค่อนข้างจริง เมื่อท่านคิดว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านเกือบทุกครั้ง

จริงมาก เมื่อท่านคิดว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านทุกครั้ง

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อ	คำถาม	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
1	เวลาโกรธ ท่านรับรู้ในอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้น				
2	ท่านบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ท่านรู้สึกโกรธ				
3	เมื่อถูกขัดใจ ท่านมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้				
4	ท่านสามารถรอคอยในสิ่งที่ท่านทำ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้				
5	ท่านมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย				
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ท่านไม่ชอบ ท่านสามารถอธิบายเหตุผลจน				

ข้อ	คำถาม	ไม่ จริง	จริง บาง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก
	ผู้อื่นยอมรับได้				
7	ท่านสังเกตได้เมื่อคนใกล้ชิดมีอาการเปลี่ยนแปลง				
8	ท่านไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ท่านไม่รู้จัก				
9	ท่านไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ท่านคิด				
10	ท่านยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของท่าน				
11	ท่านรู้สึกที่ผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป				
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ท่านก็ยังรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ				
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่ท่านจะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
14	ท่านเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน				
15	เมื่อท่านทำผิด ท่านสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้อื่นได้				
16	ท่านยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก				
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้างท่านก็ยังยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม				
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น				
19	ท่านไม่รู้ว่าท่านเก่งเรื่องอะไร				
20	แม้จะเป็นงานยากลำบาก ท่านก็มั่นใจว่าสามารถทำได้				
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ท่านรู้สึกหมดกำลังใจ				
22	ท่านรู้สึกมีคุณค่า เมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ				
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหาในสิ่งที่ท่านทำ ท่านก็จะไม่ยอมแพ้				
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดก็ตาม ท่านมักจะคิดว่าท่านทำต่อไปไม่สำเร็จ				
25	ท่านพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ				
26	ท่านรับรู้ได้ว่าสิ่งใด เป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านไม่มีความสุข				
27	ท่านรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับท่าน				
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ท่านสามารถตัดสินใจได้ว่า จะทำอะไรก่อนหลัง				
29	ท่านลำบากใจ เมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้า หรือคนที่ไม่คุ้นเคย				
30	ท่านทนไม่ได้ เมื่อต้องทนอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบที่ขัดกับความเคยชินของท่าน				
31	ท่านทำความรู้จักกับผู้อื่นได้ง่าย				
32	ท่านมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมากกว่า 1 ปี				

ข้อ	คำถาม	ไม่ จริง	จริง บาง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก
33	ท่านกลับบอกความต้องการของท่านให้ผู้อื่นรู้				
34	ท่านทำในสิ่งที่ต้องการ โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน				
35	เป็นการยากสำหรับท่านที่จะได้แข่งกับผู้อื่นแม้จะมีเหตุผลเพียงพอ				
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นท่านสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้				
37	ท่านรู้สึกค้อยกว่าผู้อื่น				
38	ท่านทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด				
39	ท่านสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายให้บรรลุผลสำเร็จได้				
40	ท่านไม่มีความมั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก				
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ท่านก็มีความคาดหวังว่าในอนาคตจะดีขึ้น				
42	ทุกปัญหาที่เกิดขึ้นกับท่าน ท่านสามารถหาทางออกได้เสมอ				
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ท่านมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้				
44	ท่านสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันหยุดสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน				
45	ท่านรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าท่าน				
46	ท่านพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่				
47	ท่านไม่รู้ว่าอะไรจะทำเมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย				
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ท่านจะทำในสิ่งที่ท่านชอบ				
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ท่านมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้				
50	ท่านสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่				
51	ท่านไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ				
52	ท่านมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ				

ภาคผนวก ง
แผนการจัดกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 1
เรื่อง การสร้างทักษะความคิดอย่างมีวิจารณญาณและความคิดอย่างสร้างสรรค์
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

กิจกรรมที่ 1 คิดอย่างมีวิจารณญาณสร้างสรรค์อีคิว

จุดประสงค์

เพื่อให้ นักเรียนเกิดทักษะความคิดอย่างมีวิจารณญาณและความคิดอย่างสร้างสรรค์ ในเรื่องการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง

สาระสำคัญ

การคิดอย่างมีวิจารณญาณ เป็นการคิดใคร่ครวญอย่างรอบครอบเกี่ยวกับข้อมูลที่เป็นปัญหา ข้อโต้แย้ง หรือข้อมูลที่คลุมเครือ เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจและนำไปสู่การสรุปเป็นข้อยุติอย่างสมเหตุผล ส่วนการคิดอย่างสร้างสรรค์ เป็นกระบวนการทางปัญญาที่สามารถขยายขอบเขตความคิดที่แปลกใหม่ แตกต่างไปจากเดิม และเป็นความคิดที่ใช้ประโยชน์ได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

ขั้นตอน / องค์ประกอบ / กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา / สื่อ
1.ขั้นรู้สร้างความรู้สึกระส่ำการณ (รายบุคคล) สะท้อนความคิด / อภิปราย (กลุ่มใหญ่) ความคิดรวบยอด 2.ขั้นลงมือกระทำ ประยุกต์ความคิด (กลุ่มย่อยกลุ่มละ 5 คน) ความคิดรวบยอด ประยุกต์ความคิด (กลุ่มย่อยกลุ่มละ 5 คน) ความคิดรวบยอด	1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่บทเรียนโดยการถามสมาชิกกลุ่ม“คนที่ความการคิดอย่างมีวิจารณญาณควรมีลักษณะอย่างไร” 2. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามนักเรียน 2-3 คน 3. บรรยาย“การคิดอย่างมีวิจารณญาณ” ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงการคิดอย่างมีวิจารณญาณและการคิดอย่างสร้างสรรค์สู่การมีความฉลาดทางอารมณ์ 4. บรรยาย“ความฉลาดทางอารมณ์” โครงสร้างองค์ประกอบ 5. สรุปอภิปรายร่วมกัน 6. ผู้นำกลุ่มแจกกรณีศึกษาเพื่อฝึกทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและการคิดอย่างสร้างสรรค์จากข่าวหนังสือพิมพ์ 7. ตัวแทนสมาชิกกลุ่มออกมานำรายงาน/ผู้นำกลุ่มสรุป 8. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานฝึกทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและการคิดอย่างสร้างสรรค์ 9. ตัวแทนสมาชิกกลุ่มออกมานำรายงาน/ผู้นำกลุ่มสรุป	-ใบความรู้ที่ 1 -ใบความรู้ที่ 2 -กรณีศึกษาที่1 -ใบงานที่ 1 -ใบงานที่ 2

สื่อการสอน :

1. ใบความรู้ที่ 1 และ 2
2. ใบงานที่ 1 และ 2
3. กรณีศึกษาข่าวจากหนังสือพิมพ์

การประเมินผล :

1. สังเกตจากความสนใจในขณะทำกิจกรรม
2. สังเกตการให้เหตุผลจากการทำกิจกรรม
3. สังเกตตอบคำถาม

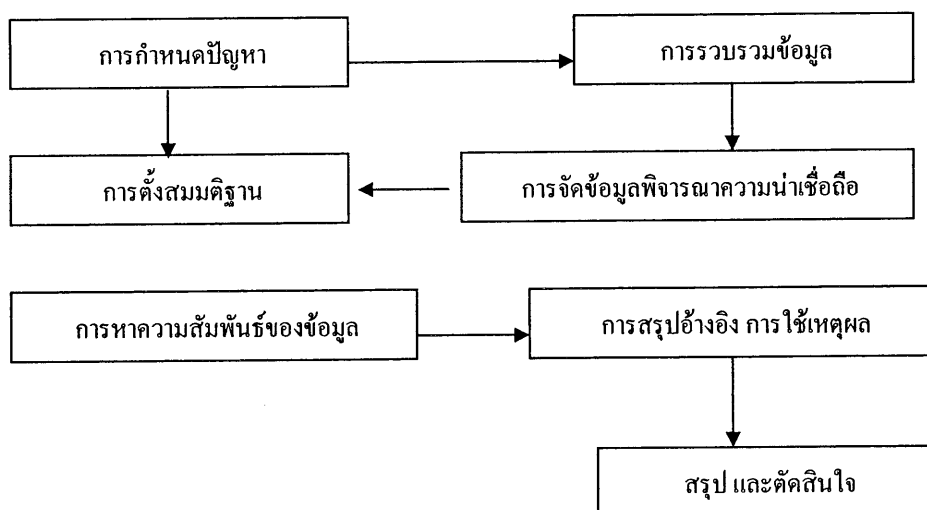
ใบความรู้ที่ 1

การคิดอย่างมีวิจารณญาณและการคิดอย่างสร้างสรรค์

ก่อนเชื่อสิ่งใดให้พิสูจน์ ก่อนพูดยังคิดวินิจัย
ก่อนทำกิจการงานสิ่งใด คิดให้รอบคอบจึงขอการ

การคิดอย่างมีวิจารณญาณ หมายถึง เป็นการคิดที่มีเหตุผลโดยผ่านการพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ มีหลักเกณฑ์เกี่ยวกับข้อมูลที่เป็นปัญหา ข้อโต้แย้ง หรือข้อมูลที่คลุมเครือ เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจและนำไปสู่ การสรุปเป็นข้อยุติอย่างสมเหตุผล

กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ



พฤติกรรมของบุคคลที่มีการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

1. ด้านการแสดงออก เช่น พูด เขียน สื่อความหมายได้ชัดเจน เปิดใจกว้างพิจารณาทัศนะของคนอื่น ไม่ด่วนตัดสินใจหรือไม่มีเหตุผล
2. ด้านการอ้างประเด็นหรือหาข้อสรุป เช่น ถาม หรือตอบคำถามชัดเจน ดำเนินการตามแบบแผนที่เหมาะสมกับสถานการณ์ ใช้วิธีการพูดและกิริยาที่เหมาะสมในการอภิปรายและเสนอความคิดเห็น

ประโยชน์ของการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

1. ชี้นำประเด็นที่ชอบเอียงอคติๆ
2. สามารถแยกแยะความแตกต่างว่า อะไรคือความจริง และอะไรเป็นความคิด
3. รู้จักที่จะวางแผนล่วงหน้า มีความสามารถในการเชิงเปรียบเทียบ และมองเห็นสิ่งต่างๆ ชัดเจนขึ้น
4. รู้จักเปิดใจกว้าง ฟังความรอบด้าน ไม่ด่วนตัดสินใจโดยขาดข้อมูล ลดความขัดแย้งกับผู้อื่น

การคิดอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง กระบวนการทางปัญญาที่สามารถขยายขอบเขตความคิดที่แปลกใหม่แตกต่างไปจากเดิมและเป็นความคิดที่ใช้ประโยชน์ได้อย่างเหมาะสม

คุณลักษณะ

1. ต้องเป็นสิ่งใหม่
2. ต้องใช้ได้
3. ต้องมีความเหมาะสม

ใบความรู้ที่ 2

ความรู้เรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

สำหรับคนไทย แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความดี ด้านความเก่ง และด้านความสุข ซึ่งแต่ละด้านประกอบด้วย

1. ด้านความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเองรู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งประกอบด้วย

1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

- 1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
- 1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
- 1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 เห็นใจผู้อื่น

- 1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น
- 1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
- 1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 รับผิดชอบ

- 1.3.1 รู้จักให้และรับ
- 1.3.2 รู้จักรับผิดชอบและให้อภัย
- 1.3.3 รู้จักเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. ด้านความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งประกอบด้วย

2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง

- 2.1.1 รู้ศักยภาพของตนเอง
- 2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

2.1.3 มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

2.2 คัดสนใจและแก้ปัญหา

2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา

2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา

2.2.3 มีความยืดหยุ่น

2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.3.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

3. ด้านความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง มีความพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ ซึ่งประกอบด้วย

3.1 ภูมิใจในตนเอง

3.1.1 เห็นคุณค่าของตนเอง

3.1.2 เชื่อมั่นในตนเอง

3.2 พึงพอใจในชีวิต

3.2.1 มองโลกในแง่ดี

3.2.2 มีอารมณ์ขัน

3.2.3 พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 ความสงบทางใจ

3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย

3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

ดังนั้นจากองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตที่จะนำมาแก้ไขข้อบกพร่องของ ตนเองทางด้านอารมณ์ พอสรุปได้ดังนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ = เข้าใจตนเอง + เข้าใจผู้อื่น + แก้ไขความขัดแย้งได้

เข้าใจตนเอง คือ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการในชีวิตของตนเอง

เข้าใจผู้อื่น คือ เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม

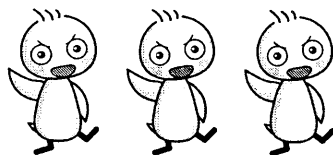
แก้ไขความขัดแย้งได้ คือ เมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไขจัดการให้ผ่านพ้นไปได้ อย่างเหมาะสมทั้งปัญหา ความเครียดในใจ หรือปัญหาที่เกิดจากการขัดแย้งกับผู้อื่น

กรณีศึกษา

“นร.ชายม.6 เมาน้อยใจสาว ม.3 ยิ่งหัวต่อหน้า”

เมื่อเวลา 01.20 น. วานนี้ (23 ธ.ค.) ร.ต.ท.รักถิ่น บำรุงศรี ร้อยเวร สภ.อ.เมืองพิษณุโลก รับแจ้งมีวัยรุ่นใช้ปืนยิงตัวเองที่บ้านเลขที่ 182 หมู่ 3 ต.สมอแข อ.เมืองพิษณุโลก หลังรับแจ้งได้รายงานให้ผู้บังคับบัญชาทราบแล้วไปตรวจสอบทราบว่าเป็น น.ส.โบว์ (นามสมมติ) อายุ 15 ปี เป็นนักเรียนชั้น ม.3 โรงเรียนมัธยมในอำเภอ เป็นแฟนกับนายอาทิตย์ อายุ 18 ปี นักเรียนชั้น ม.6 โรงเรียนแห่งหนึ่ง อ.เมืองพิษณุโลก ทั้งสองเป็นแฟนกัน แต่ไม่เคยมีอะไรกันเลยกัน ซึ่งนายสาโรจน์ผู้เป็นพ่อก็ทราบเรื่องนี้ดี และอบรมสั่งสอนมาตลอด ก่อนเกิดเหตุเวลาประมาณ 00.30 น. ขณะที่ผู้เป็นพ่อนอนอยู่ในห้อง นายอาทิตย์ได้กลับจากเที่ยวในตัวเมืองกับเพื่อน ได้โทรศัพท์มาหา น.ส.โบว์ (นามสมมติ) เพื่อจะขอคุยด้วย เมื่อนายอาทิตย์มาถึงได้มีปากเสียงและทะเลาะกับจากนั้น น.ส.โบว์ (นามสมมติ) และได้บอกว่านายอาทิตย์เรื่องกินเหล้าเที่ยวกลางคืน และยังไปจับนักเรียนหญิงโรงเรียนเดียวกับตน แต่นายอาทิตย์ปฏิเสธและพยายามจ้อแค้น.ส.โบว์ (นามสมมติ) ไม่พูดด้วย สักพักนายอาทิตย์ที่อยู่ในอาการเมาได้ชักปืนขึ้นมาแล้วพูดว่า ถ้าไม่เชื่อจะยิงศีรษะตัวเองให้ดู ยังไม่ทันที่ น.ส.โบว์ (นามสมมติ) จะห้าม นายอาทิตย์ก็ลั่นไกขึ้น กระสุนเข้าที่ศีรษะฟุ่บจมกองเลือด นายสาโรจน์พ่อของคนที่ยืนอยู่ชั้นบน ได้ยินเสียงปืนวิ่งลงมาดูแล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล

ที่มาจากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ปีที่ 56 ฉบับที่ 17510 วันศุกร์ที่ 30 ธันวาคม 2548



ใบงานที่ 1

คำชี้แจง

จากสถานการณ์ที่ได้อ่านให้นักเรียนช่วยกันระดมสมองช่วยกันคิด พิจารณาข้อมูลที่ได้รับอย่างรอบคอบ โดยใช้กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และตอบคำถามต่อไปนี้

1. จากข่าวที่ปรากฏอะไรเป็นประเด็นปัญหาที่สำคัญ.....

.....

2. มีเหตุผลอะไรสนับสนุน.....

.....

3. นักเรียนคิดว่าวิธีการแก้ไขปัญหาดังกล่าวที่เหมาะสมที่สุดคือ

.....

4. มีเหตุผลอะไรสนับสนุน.....

.....



นักเรียนมีเวลาอ่านและเขียนคำตอบ 15
นาที ช่วยกันนะครับ

ใบงานที่ 2

คำชี้แจง

ให้นักเรียนพิจารณาด้านนักเรียนอยู่ในสถานการณ์ที่กำหนดให้ต่อไปนี้ นักเรียนที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะปฏิบัติอย่างไร กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร โดยใช้การคิดอย่างมีวิจารณญาณและการคิดอย่างสร้างสรรค์

สถานการณ์	ทางเลือก/ การแสดงออก
1. มีเพื่อนชวนนักเรียนไปเที่ยวงานปีใหม่ที่อำเภอ แต่คุณพ่อไม่ให้ไป นักเรียนจะทำอย่างไร	
2. เมื่อนักเรียน ถูกขัดใจไม่ให้ทำในสิ่งที่นักเรียนต้องการ นักเรียนจะทำอย่างไร	
3. เมื่อนักเรียนรับรู้ได้ว่า คนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปจากปกติ นักเรียนจะทำอย่างไร	
4. เมื่อมีผู้อื่นไม่พอใจกับการกระทำของนักเรียน นักเรียนจะทำอย่างไร	
5. เมื่อเรากำลังจะทำงานแต่มีคนมาขอความช่วยเหลือ นักเรียนจะทำอย่างไร	

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 2

เรื่อง การสร้างทักษะความตระหนักรู้ในตนเองและการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

กิจกรรมที่ 2 ทักษะการอึดใจ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ นักเรียนเกิดตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองและมีความเชื่อมั่นในตนเองในการที่จะแสดงออกให้คนอื่นได้รับรู้ในสิ่งที่ตนเองมีคุณค่า พึงพอใจในชีวิต

สาระสำคัญ

ความคิด ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และความภูมิใจในตนเองเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ จะประสบความสำเร็จในชีวิตได้นั้น จะต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความมั่นคงทางจิตใจ สามารถปรับตัวได้ดี รวมถึงการแสดงออกอย่างเหมาะสม จนเกิดความรู้สึกนึกคิดต่อภาพลักษณ์ของตนเองในทางที่ดี สิ่งนั้นก็คือ การมีความภูมิใจ เห็นตนเองมีคุณค่า พึงพอใจในชีวิต สิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความสุขสงบทางใจและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

ขั้นตอน / องค์ประกอบ / กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา / สื่อ
1.ขั้นสร้างความรู้สึกประสบการณ์ (กลุ่มย่อย5-6 คน)	1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่บทเรียน โดยพูดถึงโครงการทัศนจรต่างประเทศว่าวันนี้จะมีการคัดเลือกสมาชิกไปทัศนจรต่างประเทศ หลายประเทศ โดยที่คนนั้นๆ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายด้วยตนเอง และยังมีเงินสำหรับซื้อของใช้จ่ายอย่างสบาย แต่มีข้อแม้ว่าคนๆ นั้น จะต้องมีความสมบัติตามที่สมาชิกแต่ละกลุ่มเป็นคนคัดเลือก เนื่องจากการไปทัศนจรครั้งนี้มีงบประมาณจำกัด ที่ไม่สามารถไปได้ทุกคน2. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มและให้สมาชิกแต่ละกลุ่มทำตามใบงาน 2.1	-ใบงานที่ 2.1
สะท้อนความคิดและอภิปราย (กลุ่มใหญ่)	2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเดิมอภิปรายถึงเหตุผลของมติของกลุ่มในทางเลือกสมาชิกไปต่างประเทศตามใบงานที่ 2.1ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิกประมาณ 2-3 คนและให้สมาชิกกลุ่มอื่นที่มีความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม 3. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ที่ 2.1 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งกลุ่มและให้แต่ละกลุ่ม	-ใบความรู้ที่ 2.1

ขั้นตอน / องค์ประกอบ / กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา / สื่อ
ความคิดรวบยอด 2.ขั้นลงมือกระทำ ประยุกต์ความคิด (กลุ่มย่อย 5-6 คน)	อภิปรายตามประเด็นในใบงานที่ 2.2 5. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิกประมาณ 2 – 3 กลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มอื่นที่มีความคิดเห็นแตกต่าง นำเสนอเพิ่มเติม 6. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ที่ 2.2 7. วิทยากรแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม และให้ สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดถึงข้อดีของตนเองให้กลุ่ม ฟัง	- ใบงานที่ 2.2 - ใบความรู้ที่ 2.2
ความคิดรวบยอด	8. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 2.3	- ใบความรู้ที่ 2.3

สื่อการสอน :

1. ใบความรู้ที่ 2.1, 2.2 และ 2.3
2. ใบงานที่ 2.1 และ 2.2
3. กระดาษ เอ 4
4. ปากกา/สีเมจิก

การประเมินผล :

1. สังเกตจากความสนใจขณะทำกิจกรรม
2. สังเกตการให้เหตุผลจากการทำกิจกรรม
3. สังเกตตอบคำถาม

ใบงานที่ 2.1

1. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มละ 5-6 คน ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ A4 และปากกาให้สมาชิกแต่ละคนคัดเลือก
คัดเลือกผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมที่จะไปทัศนศึกษาดูต่างประเทศในครั้งนี้
2. ให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงคุณสมบัติของตนเองที่มีคุณค่าและความภาคภูมิใจ รวมทั้งมีความ
เหมาะสมที่จะไปทัศนศึกษาดูต่างประเทศในครั้งนี้
3. ให้สมาชิกพูดถึงคุณสมบัติของตนเองคนละ 1 นาทีเท่านั้น
4. เมื่อสมาชิกทุกคนพูดเสร็จแล้ว ให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนลงมติว่าใครในกลุ่มควรที่จะได้รับการ
คัดเลือกให้ไปทัศนศึกษาดูประเทศครั้งนี้

ใบงานที่ 2.2

คำแนะนำ

ให้สมาชิกระดมสมองพูดคุยในประเด็นที่กำหนดให้ และให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกนำเสนอผลการ
อภิปรายในกลุ่มใหญ่

ประเด็น : เหตุผลดีของกลุ่มในการเลือกสมาชิกแต่ละคนไปทัศนศึกษาดูต่างประเทศ

ใบความรู้ที่ 2.1

ธรรมชาติของมนุษย์นั้นจะอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม มีความสัมพันธ์และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แต่
คนเรามีความแตกต่างในด้านความรู้สึกนึกคิด ประสบการณ์และค่านิยมที่ยึดถือ ทำให้มีบุคลิกภาพและการ
แสดงออกที่ไม่เหมือนกัน จะเห็นได้ว่า สมาชิกแต่ละคนมีเหตุผลของตนเองในการเลือกสมาชิกไปทัศนศึกษาดู
ต่างประเทศ เพราะสมาชิกมีการประเมินบุคลิกภาพและคุณค่าของตนเองแตกต่างกันนั่นเอง อย่างไรก็ตาม
การอยู่ร่วมกันจำเป็นต้องมีการรับฟัง และการเคารพในเหตุผลซึ่งกันและกัน ซึ่งสามารถแสดงออกได้โดย
การอยู่ร่วมกันจำเป็นต้องมีการรับฟัง และการเคารพในเหตุผลซึ่งกันและกัน ซึ่งสามารถแสดงออกได้โดย

1. มีความภาคภูมิใจและมีความมั่นใจในตนเอง
2. มีความเคารพในความแตกต่างระหว่างบุคคล
3. รู้จักรับฟังเหตุผลของผู้อื่น
4. รู้จักพิจารณาเหตุผลของทุกฝ่ายอย่างรอบคอบ

จะเห็นได้ว่าคุณสมบัติ 4 ประการ ดังกล่าว มีความจำเป็นต่อการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การ
ปรับตัวเพื่อการอยู่ร่วมกันเป็นอย่างมาก เพราะเมื่อบุคคลมีความเข้าใจในคุณค่า และบุคลิกภาพของตนเองก็
ย่อมเคารพและให้เกียรติผู้อื่น ให้โอกาสแสดงความคิดเห็น จะทำให้บุคคลผู้นั้นเกิดความมั่นใจในตนเอง กล้า
แสดงออก ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมาก จะนำไปสู่การเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี มีความสุขใน
ชีวิต

ใบความรู้ที่ 2.2

ถึงแม้ว่าสถานการณ์ที่ทุกคนจะต้องเผชิญนั้น เป็นสิ่งที่เราสมหวังหรือไม่สมหวังก็ตาม แต่ในสภาพความเป็นจริงไม่ว่าเราจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม เราทุกคนสามารถสร้างควมมีคุณค่าในตนเองได้ โดยที่ทุกคนควรฝึกให้ตนเองเกิดความสุข ความพอใจในการรับรู้บุคคล และสิ่งแวดล้อมรอบตัวในทางที่ดี เห็นความดีของคนใกล้เคียงที่มีความเมตตา มีเพื่อนฝูงที่ซื่อสัตย์ เห็นธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมมีคุณค่าโลกนี้ก็จะน่าอยู่ ฝึกให้เราสามารถปรับตัวอยู่กับบุคคลได้ทุกเพศวัย ทั้งในครอบครัว และสังคมได้อย่างมีความสุข

ใบงานที่ 2.3

คำแนะนำ

ให้สมาชิกระดมสมองพูดคุยในประเด็นที่กำหนดให้ และให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกนำเสนอผลการอภิปรายในกลุ่มใหญ่

ประเด็น : ถ้าท่านไม่ได้รับเลือกไปทัศนจรต่างประเทศในครั้งนี้ ท่านคิดว่าท่านจะทำให้ตนเองมีคุณค่าได้อย่างไรบ้าง

ใบความรู้ที่ 2.3

ทุกคนมีทั้งข้อดีและข้อเสียอยู่ในตัวเองด้วยกันทั้งนั้นแต่ความเคยชินของบางคนมักจะมองแต่ข้อเสียของตนเองและผู้อื่น จึงทำให้นั้นมองตัวเองด้อยกว่าความเป็นจริงดังนั้นเราควรที่จะค้นหาข้อดีของตนเองจะทำให้เรารู้จักภาคภูมิใจในตนเอง มีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองคนนั้นประสบแต่ความสุข

ขั้นตอน / องค์ประกอบ / กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา / สื่อ
1.ขั้นสร้างความรู้สึกระส่ำการณ (รายบุคคล) สะท้อนความคิดและอภิปราย (กลุ่มใหญ่) 2.ขั้นลงมือกระทำ ประชุกคความคิด (กลุ่มย่อยกลุ่มละ 5-6 คน) ความคิดรวบยอด (รายบุคคล)	1. ผู้นำกลุ่มนำสู่บทเรียนโดยให้สมาชิกทุกคนนึกถึงคนที่ใกล้ชิดตัวเองมากที่สุด 1 คน สํารวจดูว่าคนๆ นั้น ทำสิ่งใดที่ทำให้สมาชิกรู้สึกรำคาญใจ / หงุดหงิด / เจ็บช้ำน้ำใจ / เสียใจ / ไม่พอใจ / มากที่สุด - ให้สมาชิกเขียนเหตุการณ์ / เรื่องราว นั้นลงในกระดาษ ให้มากที่สุดเท่าที่จะนึกได้ (ให้ได้หลายๆ เรื่อง) ทำย้อนหลัง 2 ปี 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำตามข้อ 1 โดยเปลี่ยนเป็นสํารวจว่า คนๆ นั้น ได้ทำสิ่งดีๆ แก่สมาชิกเรื่องใดบ้าง 3. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ที่ 3.1 และนำเสนอวิธีการแสดงความเห็นใจ เข้าใจผู้อื่น 4. สมาชิกฝึกปฏิบัติวิธีการที่ผู้นำกลุ่มนำเสนอ (ทำบัตรสีทอง ตามใบงาน 3.1 5. สมาชิกในกลุ่มอภิปราย แสดงความเห็น 6. ผู้นำกลุ่มถามแต่ละกลุ่ม และสรุปตามใบความรู้ที่ 3.2 7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบอกถึงวิธีการอื่นๆ ที่ผู้นำกลุ่มนำเสนอว่าจะนำไปใช้กับคนใกล้ชิดหรือตนเองได้อย่างไรผู้นำกลุ่มสุ่มถาม 2-3 คน แล้วสรุปผลการทำกิจกรรม	-ใบความรู้ที่3.1 -ใบงาน 3.1 -ใบความรู้ที่3.2

สื่อการสอน :

1. ใบความรู้ที่ 3.1 และ 3.2
2. ใบงานที่ 3.1
3. กระดาษ เอ 4
4. ปากกา/สีเมจิก

การประเมินผล :

1. สังเกตจากความสนใจในการทำกิจกรรม
2. สังเกตการให้เหตุผลจากการทำกิจกรรม
3. สังเกตตอบคำถาม

ใบความรู้ที่ 3.1

มนุษย์ทุกคนมีเรื่องอารมณ์และนิสัยเฉพาะแตกต่างกันไป เมื่อต้องการอยู่ร่วมกัน ปฏิกริยาที่แสดงต่อกันจึงมีทั้งทางบวกและทางลบ ถ้าหากสิ่งที่ไม่ได้เป็นไปตามความหวัง ก็มักจะเกิดอารมณ์ต่อกันได้ง่าย ทุกๆ คนจะมีสภาพคล้ายๆ กัน ซึ่งถ้าเราได้เข้าใจเห็นใจในอารมณ์ ทั้งตัวเราเอง และตัวผู้อื่นพร้อมทั้งรู้จักให้อภัยต่อกัน การแสดงออกทางอารมณ์ก็จะลดลง ลดความโกรธ/ลดความคาดหวังลง

วิธีการแสดงความเห็นใจผู้อื่น

วิธีที่ 1 : “บัตรสีทอง”

: ให้สมาชิก เขียนถึงความในใจที่อยากจะบอก
แก่คนใกล้ชิดตัวเอง เช่น อาจเป็นคำขอโทษ
การปลอบใจ การให้กำลังใจ
ความภาคภูมิใจในตัวคนๆ นั้น ฯลฯ

วิธีที่ 2 : “บันทึกความทรงจำ”

: ให้สมาชิก เขียนถึงความทรงจำที่ดีๆ ในชีวิตเกี่ยวกับตัวบุคคล
ที่ใกล้ชิดให้มากที่สุด และเปิดอ่านซ้ำๆ บ่อยๆ เพื่อ
เป็นการใส่ความคิดทางบวก หรือดอกย้าความคิดที่ดี

วิธีที่ 3 : “อัลบั้มวันเก่า”

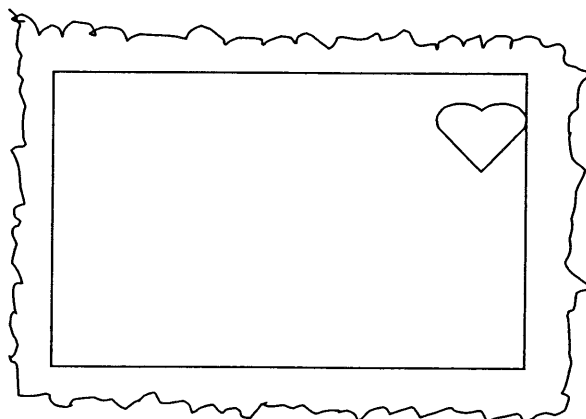
: ให้สมาชิก รวบรวมภาพถ่ายเก่าๆ จัดเรียงลำดับภาพที่ดีๆ ที่เกิดขึ้น
ในชีวิตของตนและคนใกล้ชิดและหมั่นเปิดดูเตือนความจำบ่อยๆ
จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี มีความสุข

ใบงานที่ 3.1

คำแนะนำ

ให้นักเรียนเขียนถึงความในใจที่อยากจะบอกแก่คนใกล้ชิดตัวเอง เช่น อาจเป็นคำขอโทษการพลบใจ การให้กำลังใจ ความภาคภูมิใจในตัวเองๆ นั้น ฯลฯ ลงในกระดาษ

บัตรสีทอง ขนาด 5 นิ้ว X 7 นิ้ว



ใบความรู้ 3.2

การสะสมข้อมูลที่ดีหรือข้อมูลทางบวกมากๆ ในความคิดของเราจะช่วยเบียด/ลบอารมณ์ที่ไม่ดีออกไปจากตัวเรา การพูดกับตัวเอง (Self - talk) หรือคอยย้ำความคิดบ่อยๆ เป็นเหมือนการสะกดจิต (Auto - hypnosis) ตัวเอง เกิดเป็นความคุ้นเคยในใจ ทำให้จิตใจสงบสุข เหมือนคนที่กินอาหารอืดเค็มที่แล้วก็จะมีจิตใจที่อยากเอื้อเพื่อเจือจานผู้อื่น การช่วยเหลือ เห็นใจผู้อื่นจะเกิดขึ้นได้ง่ายนั่นเอง

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 3
เรื่อง การสร้างทักษะความภูมิใจในตนเองและการรับผิดชอบต่อสังคม
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

กิจกรรมที่ 4 ความภูมิใจในตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ นักเรียนสามารถเรียนรู้ข้อดีของตนเอง เกิดความภาคภูมิใจ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

สาระสำคัญ

การที่คนเราอยู่อย่างมีความสุขในสังคม จำเป็นต้องรู้จักการมองตนเอง และคนอื่นในส่วนที่ดีและรู้จักใช้ส่วนที่นั้นมาทำให้เกิดประโยชน์ เพราะการมองในทางบวกหรือทางที่ดีนั้น ย่อมแสดงถึงความสุขในจิตใจและเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง ซึ่งการที่เรามองเห็นความมีคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น จะทำให้เราเกิดความภาคภูมิใจที่ทำให้คนอื่นมองเห็นความดีของเรา

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอน /องค์ประกอบ / กลุ่ม	กิจกรรม	เนื้อหา / สื่อ
1.ขั้นสร้างความรู้สึกประสบการณ์ (กลุ่ม 2 คน) สะท้อนความคิด / อภิปราย (กลุ่มใหญ่) ความคิดรวบยอด (กลุ่มใหญ่) 2. ขั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด (กลุ่มย่อย 5 – 6 คน) สะท้อนความคิด / อภิปราย (กลุ่มใหญ่) ประยุกต์แนวคิด (รายบุคคล) สะท้อนความคิด / อภิปราย	1. ให้สมาชิกจับคู่กัน 2. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษภาพสี่ระยะคนตามลักษณะการจับคู่ (เช่น ภาพชายกับชาย หญิงกับหญิง หรือชายกับหญิง) และทำกิจกรรมตามใบงานที่ 4.1 3. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 3 – 5 คู่เกี่ยวกับความดีของตัวเองกับความดีที่เพื่อเขียนให้จากนั้นให้สมาชิกส่วนที่เหลือแลกเปลี่ยนอ่านความดีที่เพื่อนเขียนให้ 4. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ 4.1 5. แบ่งกลุ่ม 5 – 6 คน คุยกันถึงความรู้สึกที่เพื่อนที่ตนจับคู่ด้วยในครั้งแรกเขียนถึงความดีของตนตามใบงานที่ 4.2 6. ผู้แทนกลุ่มนำเสนอของแต่ละกลุ่ม 7. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ที่ 4. 2 8. ให้สมาชิกเขียนบรรยายถึงวิธีการทำความดีของตนที่เป็นเหตุให้เพื่อนเห็นความดีของตนตามใบงานที่ 4.2 9. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 3-4 คน และสรุป	-กระดาษภาพสี่ระยะ คน 3 แบบ (แจกกระดาษตามลักษณะของเพศที่จับคู่กัน),ดินสอ/ปากกา -ใบงานที่ 4.1 -ใบความรู้ที่ 4.1 -ใบงานที่ 4.2 -ใบความรู้ที่ 4.2

สื่อการจัดกิจกรรม

1. รูปสี่ระยะคน (มี 3 ลักษณะ)
2. ดินสอ / ปากกา
3. ใบกิจกรรมที่ 4.1 และ 4.2
4. ใบความรู้ที่ 4.1 และ 4.2

การประเมินผล

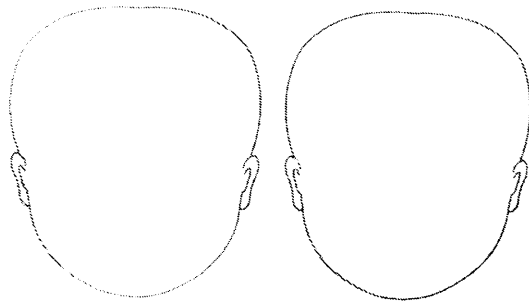
1. สังเกตจากความสนใจในขณะทำกิจกรรม
2. สังเกตการให้เหตุผลจากการทำกิจกรรม
3. สังเกตตอบคำถาม

ใบงานที่ 4.1

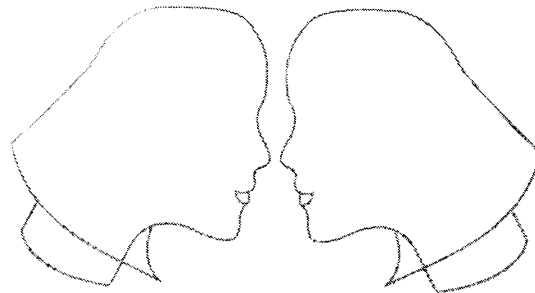
คำแนะนำ

ให้สมาชิกจับคู่กันและทำกิจกรรมดังนี้

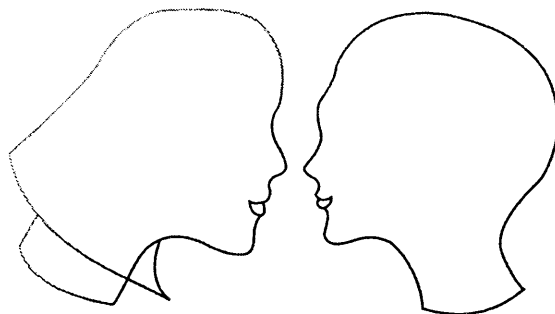
1. ให้สมมติรูปสี่ระยะคน 2 คน ที่ได้รับแจกโดยกำหนดให้คนหนึ่งเป็นตนเองอีกคนหนึ่งเป็นเพื่อนของตน (เขียนชื่อเพื่อนกำกับไว้ที่ภาพด้วย)
2. ให้เขียนข้อดีของตนเองและของเพื่อนลงในรูปให้ได้มากที่สุด ในเวลา 5 นาที



แบบที่ 1 ชายคู่กับชาย



แบบที่ 2 หญิงคู่กับหญิง



แบบที่ 3 ชายคู่กับหญิง

ใบงานที่ 4.1

คำแนะนำ

แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5 – 6 คน และให้คุยกันในเรื่องต่อไปนี้

1. ให้สมาชิกเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟังว่าเพื่อนคนที่จับคู่ด้วยเขียนถึงความดีของท่านว่าอย่างไร และท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อสิ่งที่เพื่อนเขียนถึงความดีนั้นๆ
2. ให้ผู้แทนกลุ่มนำเสนอว่าความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มในภาพรวมเป็นอย่างไร เมื่อถูกกล่าวถึงในเรื่องความดี (นำเสนอกลุ่มละ 2 นาที)

ใบงานที่ 4.2

คำแนะนำ

ให้เขียนถึงวิธีการที่ท่านทำความดีจนเพื่อนเห็นว่าเป็นข้อดีของท่าน ประมาณ 3 – 5 ข้อ

1.
2.
3.
4.
5.

ใบความรู้ที่ 4.1

คนเราทุกคนมีข้อดีและข้อเสีย แต่การพยายามค้นหาข้อดีไม่ว่าจะเป็นของตัวเองหรือของผู้อื่นไม่ใช่เรื่องยาก เพราะทำแล้วจะนำมาซึ่งความสบายใจมากกว่าที่จะไปพยายามค้นหาข้อเสีย เพราะฉะนั้นเราจึงควรหันมาสนใจ ใส่ใจซึ่งกันและกันในการค้นหาข้อดีทั้งของตัวเองและของผู้อื่น ซึ่งจะก่อให้เกิดความสุขด้วยกันทั้ง 2 ฝ่าย

ใบความรู้ที่ 4.2

ความรู้สึกลึกๆในใจในตนเอง เห็นคุณค่าตนเองจะเกิดขึ้นถ้ารู้จักที่จะสำรวจความดี ความสามารถของตนและอีกประการหนึ่ง การรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนหรือคนอื่นๆ ที่เขาชื่นชมในความดีของเราด้วยความจริงใจก็สามารถที่จะนำมาเป็นข้อมูลในการพิจารณาตัวเองว่าควรจะรักษาความดีเหล่านั้นไว้ได้อย่างไร หรือจะนำความดีที่มีอยู่นั้นไปพัฒนาให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง เพราะการที่ได้มีโอกาสทำในสิ่งที่ดีและประสบผลสำเร็จจะเพิ่มให้คนเรามีกำลังใจที่จะทำอะไรดีๆ ในชีวิตมากยิ่งขึ้น

กิจกรรมที่ 5 การรับผิดชอบต่อสังคม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคมและสามารถฝึกปฏิบัติการรับผิดชอบต่อสังคมได้

สาระสำคัญ

ทุกสังคมย่อมมีปัญหา ถ้าเรารู้ และตระหนักในปัญหานั้น รับผิดชอบต่อตนเองต่อการสร้างสรรค์สังคม แล้วจะทำให้สังคมนั้นเป็นสังคมที่น่าอยู่และผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม หรือการช่วยเหลือสังคมแสดงถึงสัญลักษณ์ของผู้ที่มี ความฉลาดทางอารมณ์สูงนั่นเอง

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอน/ องค์ประกอบ / กลุ่ม	กิจกรรม	เนื้อหา/ สื่อ
1.ขั้นสร้างความรู้สึกประสบการณ์ (กลุ่มใหญ่)	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงเรื่ององค์ประกอบของสังคมผู้นำกล่าวถึงเรื่อง องค์ประกอบของสังคม ประกอบด้วยสถาบันทางสังคมหลายสถาบัน เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา สถาบันการเมือง สถาบันศาสนา	-ใบชี้แจง
สะท้อนความคิด/อภิปราย (กลุ่ม 5 – 6 คน)	2. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มๆ ละเท่าๆ กันพูดคุยถึงสภาพสังคมที่ดีตามใบงานที่ 5.1	-ใบงานที่ 5.1
ความคิดรวบยอด (กลุ่มใหญ่)	3. ให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานผลงานกลุ่ม 4. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยถึงสภาพสังคมที่เป็นปัญหาตามใบงานที่ 5.2 5. สุ่มตัวแทนกลุ่มประมาณ 2 – 3 กลุ่ม มาเสนอผลการพูดคุยกันและให้กลุ่มที่มีความคิดเห็นแตกต่างมานำเสนอเพิ่มเติม	-ใบงานที่ 5.2
2.ขั้นลงมือกระทำ	6. ผู้นำกลุ่มสรุปสภาพสังคมตามความเป็นจริงโดยการหยิบสถานการณ์ในปัจจุบันมาประกอบ เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสังคมและปัญหาการเมือง	
ประยุกต์แนวคิด	7. ให้สมาชิกจับคู่เขียนสังคมที่พึงปรารถนาตามใบงานที่ 5.3	-ใบงานที่ 5.3
ความคิดรวบยอด (กลุ่มใหญ่)	8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคู่มานำเสนอ 9. สมาชิกและผู้นำกลุ่มร่วมกันอภิปรายและสรุป	

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบงานที่ 5.1, 5.2, 5.3 และ 5.4
2. ดินสอ / ปากกา
3. ใบชี้แจง

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ใบชี้แจง

คำแนะนำ

แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มละ 5 – 6 คน มอบหมายประเด็นให้พูดคุยกัน

กลุ่มที่ 1: ให้เขียนบรรยายถึงสภาพที่ดีของสังคมตามประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม

แต่ละคน

กลุ่มที่ 2: ให้เขียนบรรยายถึงสภาพที่เป็นปัญหาตามประสบการณ์ของสมาชิก

ใบงานที่ 5.1

ให้เขียนบรรยายถึงสภาพสังคมที่ดีตามประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคน (เวลา 10 นาที)

.....

ใบงานที่ 5.2

ให้เขียนบรรยายถึงสภาพสังคมที่เป็นปัญหาตามประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคน (เวลา 10 นาที)

.....

ใบงานที่ 5.3

ให้สมาชิกจับคู่เขียนสังคมที่พึงปรารถนามีอะไรบ้าง

.....

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 4
เรื่อง การสร้างทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

กิจกรรมที่ 6 การตัดสินใจ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนอธิบายขั้นตอนการตัดสินใจและสามารถตัดสินใจจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การตัดสินใจมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ การกำหนดทางเลือกที่จะตัดสินใจ วิเคราะห์ผลดีผลเสีย ของทางเลือก ตัดสินใจเลือก และการหาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้น ดังนั้นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง เมื่อเผชิญปัญหาหรือสถานการณ์เฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นจะต้องมีการตัดสินใจและสามารถแสดงออกของการตัดสินใจนั้นอย่างเหมาะสม

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอน/ องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรม	เนื้อหา// สื่อ
1.ขั้นสร้างความรู้สึกรับทราบการ (กลุ่มใหญ่) สะท้อนความคิด/อภิปราย(กลุ่มใหญ่) ความคิดรวบยอด	1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรมกลุ่มโดยสนทนาถึงเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่จะต้องตัดสินใจ 2. ผู้นำกลุ่มอธิบาย "ขั้นตอนการตัดสินใจ" ตามใบความรู้ที่ 6.1 3. ผู้นำกลุ่มอ่านกรณีศึกษา "การตัดสินใจของแดง" 4. ให้สมาชิกพุดคุยตามใบงานที่ 6.1 โดยวิเคราะห์กรณีศึกษา "การตัดสินใจของแดง" (ตอนที่ 1) 5. ให้ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลงาน 6. ผู้นำกลุ่มสรุปแนวทางตัดสินใจ จากกรณีศึกษา "การตัดสินใจของแดง"(ตอนที่ 1)	-ใบความรู้ที่ 6.1 -กรณีศึกษาที่6.1 -ใบงานที่ 6.1
2.ขั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด (กลุ่ม 5-6 คน) ความคิดรวบยอด	7. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มตามใบชี้แจงมอบหมายงานให้ฝึกทักษะการตัดสินใจ จากกรณีศึกษาตาม ใบงานที่ 2 8. ให้ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลงานกลุ่ม 9. ผู้นำกลุ่มสรุปขั้นตอนการตัดสินใจตามใบความรู้เดิม	-ใบชี้แจง -ใบงานที่ 6.2 -ใบความรู้ที่6.1

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบความรู้ที่ 6.1
2. กรณีศึกษา “การตัดสินใจของแดง” ตอนที่ 1 และตอนที่ 2
3. ใบชี้แจง
4. ใบงานที่ 6.1 และ 6.2
5. ปากกา / น้ำยาลบคำผิด

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ใบงานที่ได้รับมอบหมาย

หมายเหตุ

นำผลงานของกลุ่มตามใบกิจกรรมติดบอร์ดหน้าชั้น

กรณีศึกษาเรื่อง “การตัดสินใจของแดง” (ตอนที่ 1)

เพื่อนในกลุ่ม 4 คนของแดง ชวนแดงให้ไปลองสูบบุหรี่หลังโรงเรียนในตอนเย็นหลังเลิกเรียนแดงเกิดความกังวลตัดสินใจไม่ได้ว่าจะไปหรือไม่ไป ถ้าไปก็มีโอกาสติดบุหรี่ เพราะแดงรู้ว่าบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและอาจนำไปสู่การคิดสารเสพติดอื่นๆ ถ้าไม่ไปก็เกรงว่าเพื่อนจะโกรธ

กรณีศึกษาเรื่อง “การตัดสินใจของแดง” (ตอนที่ 2)

เพื่อนในกลุ่ม 4 คนของแดง ชวนแดงให้ไปลองสูบบุหรี่หลังโรงเรียนในตอนเย็นหลังเลิกเรียนแดงเกิดความกังวลตัดสินใจไม่ได้ว่าจะไปหรือไม่ไป ถ้าไปก็มีโอกาสติดบุหรี่ เพราะแดงรู้ว่าบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและอาจนำไปสู่การคิดสารเสพติดอื่นๆ ถ้าไม่ไปก็เกรงว่าเพื่อนจะโกรธ

ในที่สุดแดงตัดสินใจที่จะต้องปฏิเสธไม่สูบบุหรี่กับเพื่อน โดยใช้ทักษะการปฏิเสธ แดงบอกว่าจะไม่อยากสูบบุหรี่หรือเราไม่ชอบ ขอไม่ไปกับพวกนายนะ หวังว่าคงเข้าใจเรานะ

ใบความรู้ที่ 6.1 เรื่อง “ทักษะการตัดสินใจ”

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การตัดสินใจมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ

1. การกำหนดทางเลือกที่จะตัดสินใจ เช่น ไป / ไม่ไป, เอา / ไม่เอา, ทำ / ไม่ทำ เป็นต้น
2. วิเคราะห์ผลดี ผลเสียของทางเลือกทั้งสองทาง
3. ตัดสินใจเลือกทางหนึ่ง
4. การหาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้นๆ

ใบงานที่ 6.1

คำชี้แจง

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม ช่วยกันวิเคราะห์ขั้นตอนการตัดสินใจของแดง จากสถานการณ์ “การตัดสินใจของแดง” ตอนที่ 1 ใน 4 ประเด็น

การตัดสินใจ

1. ถ้าไป

ผลดี.....

ผลเสีย.....

2. ถ้าไม่ไป

ผลดี.....

ผลเสีย.....

3. ขึ้นตัดสินใจ

ผลดี.....

ผลเสีย.....

4. ค้นหาแนวทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้น

ผลดี.....

ผลเสีย.....

ใบชี้แจง

คำแนะนำ

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ เป็น 3 กลุ่ม ร่วมกันฝึกทักษะการตัดสินใจ จากสถานการณ์ที่กำหนดให้
กรณีศึกษาในใบงานที่ 2 โดยใช้เวลาการวิเคราะห์กลุ่มละ 5 นาที และนำเสนอรายงาน

กลุ่มที่ 1 วิเคราะห์กรณีศึกษา “ปัญหาของสมใจ”

กลุ่มที่ 2 วิเคราะห์กรณีศึกษา “การตัดสินใจของอุไร”

กลุ่มที่ 3 วิเคราะห์กรณีศึกษา “เรื่องของสมชาย”

ใบงานที่ 6.2

กลุ่มที่ 1 กรณีศึกษา “ปัญหาของสมใจ”

สมใจเป็นนักเรียนชั้น ม.1 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง สมใจอยู่กับแม่และน้องชายอีก 2 คนฐานะของครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง

สมใจอยากได้นาฬิกาเรือนหนึ่งเพราะเห็นเพื่อนที่ โรงเรียนใส่มา ราคานาฬิกาเรือนนั้น 1,000 บาท สมใจไม่รู้จะหาเงินจากไหนซื้อ จะขอเงินแม่ก็ไม่กล้า เขาจึงหยิบเงินในกระเป๋ามา 1,000 บาท เพื่อไปซื้อนาฬิกา คินนั้นสมใจรู้สึกผิดและอายใจมากที่ทำเช่นนั้น สมใจจะหาทางออกอย่างไร.....

การตัดสินใจ	ผลดี	ผลเสีย
1. ซื้อ		
2. ไม่ซื้อ		
3. สมาชิกเป็นสมใจ จะตัดสินใจอย่างไร		
4. ถ้าสมาชิกเป็นสมใจ จะหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นอย่างไร.....		

ใบงานที่ 6.2

กลุ่มที่ 2 กรณีศึกษา “การตัดสินใจของอุไร”

อุไรเป็นเด็กหญิงอายุ 15 ปี เรียนอยู่ชั้น ม.3 อุไรไปโรงเรียนทุกวัน อุไรมีเพื่อนหลายคน อุไรชอบที่ตนมีเพื่อนเยอะ วันหนึ่งขณะที่อุไรอยู่ในโรงเพื่อนได้ชวนอุไรไปดูดนตรีในช่วงเวลาเรียน โดยไปกันหลาย ๆ คน อุไรตัดสินใจไม่ได้เพราะอยากไปมากเป็นดนตรีที่อุไรชอบมากและไม่อยากขัดใจเพื่อนด้วย อีกใจหนึ่งไม่อยากจะเรียน

การตัดสินใจ	ผลดี	ผลเสีย
1. ☐ ชื่อ		
2. ☐ ไม่ชื่อ		
3. สมาชิกเป็นอุไร จะตัดสินใจอย่างไร		
4. ถ้าสมาชิกเป็นอุไร จะหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นอย่างไร.....		

นักเรียนมีเวลา 5 นาที
ในการตัดสินใจครั้งนี้

ใบงานที่ 6.2

กลุ่มที่ 3 กรณีศึกษา “ปัญหาของสมชาย”

สมชายมีพี่น้องทั้งหมด 3 สมชายเป็นลูกชายคนเดียวของครอบครัว พ่อ-แม่หย่าร้างกัน สมชายและน้องอยู่กับแม่ แม่ต้องทำงานหนักมากเพราะต้องหาเงินเลี้ยงลูกจนไม่มีเวลาดูแลลูกอย่างใกล้ชิดประกอบกับสมชายเป็นลูกคนเดียวที่เข้ากับพี่น้องไม่ค่อยได้ สมชายรู้สึกเหงาเหงาไปคบเพื่อนเพื่อนชวนหนีโรงเรียนไปเที่ยว.....สมชายจะอย่างไร

การตัดสินใจ	ผลดี	ผลเสีย
1. ☐ ชื่อ		
2. ☐ ไม่ชื่อ		
3. สมาชิกเป็นสมชาย จะตัดสินใจอย่างไร		
4. ถ้าสมาชิกเป็นสมชาย จะหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นอย่างไร.....		

นักเรียนมีเวลา 5
นาทีในการตัดสินใจ
ครั้งนี้

กิจกรรมที่ 7 การแก้ปัญหา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการตัดสินใจและแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

ในชีวิตประจำวันของทุกคนมักต้องเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ที่ต้องตัดสินใจและแก้ปัญหาอยู่เสมอ ปัญหาเป็นสถานการณ์ที่ยังไม่มีทางออก การตัดสินใจใช้เมื่อมีทางเลือกที่ต้องเลือกเอาทางใดทางหนึ่ง การแก้ปัญหา 5 ขั้นตอนดังนี้ 1.กำหนดปัญหา 2. กำหนดทางเลือก 3. วิเคราะห์ทางเลือก 4. เลือกวิธีแก้ปัญหา และ 5.หาวิธีแก้ไขข้อเสียที่อาจเกิดจากทางเลือกนี้ ดังนั้นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ สูงจะต้องมีสติและปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี และมีความสุขต่อการกระทำสิ่งนั้น

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอน/ องค์ประกอบ/ กลุ่ม	กิจกรรม	เนื้อหา/ สื่อ
1.ขั้นสร้างความรู้สึกประสบการณ์ (รายบุคคล)	1. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนทำแบบประเมินรายบุคคล เพื่อประเมินการตัดสินใจและแก้ปัญหาของตนเอง	-ใบงานที่ 7.1 ประเมินตนเองเรื่อง การตัดสินใจและ แก้ปัญหาที่ 1
สะท้อนความคิด/อภิปราย	2. สุ่มถามความคิดเห็นต่อผลการประเมินตนเอง 2-3 คน โดยไม่ต้องสรุป	-ใบความรู้ที่ 7.1
2. ขั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด (กลุ่ม 5-6 คน)	3. ผู้นำกลุ่มอธิบาย "ขั้นตอนการแก้ปัญหา"	
	4. แบ่งกลุ่มอภิปรายประเด็นและฝึกปฏิบัติการ แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่กำหนด โดย วิเคราะห์ลงตารางตามขั้นตอนการแก้ปัญหา	-ใบชี้แจง -ใบงานที่ 7.2
ความคิดรวบยอด	5. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอการแก้ปัญหาแต่ละ สถานการณ์	
	6. ผู้นำกลุ่มสรุป "ขั้นตอนการแก้ปัญหา" ที่ละ ขั้นตอน	

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบความรู้ ใบชี้แจง
2. กรณีศึกษา "การตัดสินใจของแดง" ตอนที่ 1 และตอนที่ 2
3. ใบงานที่ 7.1และ7.2
4. ปากกา/ น้ำยาลบคำผิด

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกและใบงานที่ได้รับมอบหมาย

ใบงานที่ 7.1

แบบประเมินตนเองเรื่อง การตัดสินใจและการแก้ปัญหา

คำแนะนำ โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่นักเรียนคิดว่าตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด

ข้อความ	ไม่ จริง 1	จริง บางครั้ง 2	ค่อนข้าง จริง 3	จริง มาก 4
1. ฉันเชื่อว่าทุกปัญหามีทางออก				
2. ฉันรู้ว่าอะไรคือปัญหาที่แท้จริงและแก้ปัญหาได้ตรงจุดเสมอ				
3. บ่อยครั้งที่ฉันรู้ว่าอะไรทำให้ฉันมีความสุข				
4. เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่า จะทำอะไรก่อนหลัง				
5. ฉันไม่ลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนไม่คุ้นเคย				
6. ฉันทนได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคย ชินของฉัน				
7. ฉันคำนึงถึงข้อเสียที่อาจเกิดจากการตัดสินใจและแก้ปัญหา ของฉัน				
8. ฉันใช้เหตุผลเป็นหลักในการตัดสินใจและแก้ปัญหาเสมอ				
9. ความเครียด ความวิตกกังวล มีผลต่อการตัดสินใจและ แก้ปัญหาของฉัน				
10. เพื่อนๆ ในกลุ่มมักโยนหน้าที่ตัดสินใจในเรื่องต่างๆ มาให้ ฉัน				

รวมคะแนนที่ได้จากตัวเลขที่อยู่ข้างบนสุดของแต่ละช่องว่าง

การแปลผล

คะแนนมากกว่า 20 คะแนน ขึ้นไปอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ

คะแนน 20 และน้อยกว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ควรปรับปรุง

ใบความรู้ที่ 7.1

ทักษะการแก้ไขปัญหา ใช้ในสถานการณ์ที่ใช้ในสถานการณ์ที่ไม่ใช่การตัดสินใจ 2 ทาง แต่เป็นการเผชิญปัญหาที่หาทางออกไม่ได้ มีหลักในการแก้ไขปัญหา 5 ขั้นตอน คือ

1. การกำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่กำหนดให้ชัดเจนว่า อะไรคือปัญหาที่แท้จริง
2. การกำหนดทางเลือก เป็นการกำหนดทางเลือก(เพื่อแก้ปัญหา) ที่เป็นไปได้ทั้งหมด
3. วิเคราะห์ทางเลือก เป็นการวิเคราะห์ข้อดี – ข้อเสียของแต่ละทางเลือก จากข้อมูลต่าง ๆ ที่มีอยู่ หรือหาเพิ่มเติม
4. ตัดสินใจเลือก ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหา จากทางเลือกต่าง ๆ
5. แก้ข้อเสียของทางเลือก หาวิธีแก้ข้อเสียที่เกิดจากวิธีแก้ปัญหาที่เลือกใช้

ใบงานที่ 7.2

เรื่องที่ 1

คำแนะนำ

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5-6 คน แล้วร่วมกันคิดวิเคราะห์ขั้นตอนต่าง ๆ ตามหลักการแก้ไขปัญหา 5 ขั้นตอน ตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ บันทึกลงแบบฟอร์มแล้วนำเสนอกลุ่มใหญ่

สถานการณ์เรื่อง ปัญหาของสมศรี

สมศรีเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาต้นโรงเรียนแห่งหนึ่ง สมศรีมีความสามารถในการกิจกรรมนาฏศิลป์ โรงเรียนจัดงานชุมนุมศิษย์เก่า ครูได้ให้สมศรีเข้าร่วมแสดงแต่ครอบครัวโดยเฉพาะคุณพ่อไม่สนับสนุน และไม่อนุญาตตัวสมศรีเองอยากเข้าร่วมแสดงมาก

1. กำหนดปัญหา ปัญหาของสมศรีคือ.....
2. กำหนดทางเลือก มี.....ทางเลือก ได้แก่.....
.....
.....
3. วิเคราะห์ข้อดี- ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย
1.		
2.		
3.		

4. ตัดสินใจเลือก ทางเลือก.....
5. วิธีแก้ข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจเลือก.....

ใบงานที่ 7.2

เรื่องที่ 2

สถานการณ์เรื่อง หนึ่งกับป๊อ

หนึ่งกับป๊อคบหากันชอบพอกันฉันคนรักมาเกือบปี เมื่อผู้ใหญ่ทั้ง 2 ฝ่ายรู้ก็สั่งห้ามพบกันโดยเด็ดขาด เพราะเห็นว่ายังเรียนหนังสือกันอยู่ โดยเฉพาะพ่อแม่ของป๊อ แต่ทั้งสองไม่อาจตัดใจจากกันได้

1. กำหนดปัญหา ปัญหาของสมศรีคือ.....
2. กำหนดทางเลือก มี.....ทางเลือก ได้แก่.....
.....
.....
3. วิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย
1.		
2.		

4. ตัดสินใจเลือก ทางเลือก.....
5. วิธีแก้ข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจเลือก.....
.....

ใบงานที่ 7.2

เรื่องที่ 3

คำแนะนำ

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5-6 คน แล้วร่วมกันคิดวิเคราะห์ขั้นตอนต่างๆ ตามหลักการแก้ไขปัญหา 5 ขั้นตอน ตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ บันทึกลงแบบฟอร์มแล้วนำเสนอกลุ่มใหญ่

สถานการณ์เรื่อง ปัญหาของสมบัติ

สมบัติอายุ 14 ปี อยู่ชั้น ม.3 อาศัยอยู่กับแม่และน้องอีก 2 คน พ่อของสมบัติไปมีครอบครัวใหม่และไม่ได้ส่งเสียเงินทอง แม่ทำงานรับจ้างมีรายได้ไม่มากนัก สมบัติทำเงินที่แม่ให้เขานำไปจ่ายค่าเทอมหายไปทั้งหมด เขาไม่รู้จะทำอย่างไรดี

1. กำหนดปัญหา ปัญหาของสมศรีคือ.....
2. กำหนดทางเลือก มี.....ทางเลือก ได้แก่.....
.....
3. วิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย
1.		
2.		

4. ตัดสินใจเลือก ทางเลือก.....
5. วิธีแก้ข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจเลือก.....

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 5
เรื่อง การสร้างทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

กิจกรรมที่ 8 สื่อสารโดนใจพัฒนาอีคิว

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

สาระสำคัญ

การสื่อสารที่เหมาะสมเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นทักษะที่จำเป็นในการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ ได้แก่ 1. ทักษะการสื่อสาร 2. ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ 3. ทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม 4. ทักษะการแสดงความเห็นและรับฟังความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ ในการสื่อสาร เป็นการสื่อสารความรู้สึกนึกคิดตนเอง และจะต้องทำความเข้าใจรับรู้ถึงความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง ทั้งเรื่องการแสดงความต้องการ ความชื่นชม การปฏิเสธ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถ้า หากมีการปฏิบัติบ่อยๆ จนเป็นนิสัยจะทำให้ตนเองและเกี่ยวข้องเป็นสุข ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

กิจกรรมการเรียนรู้:

ขั้นตอน/ องค์ประกอบ/ กลุ่ม	กิจกรรม	เนื้อหา/ สื่อ
1.ขั้นสร้างความรู้สึกประสบการณ์ (รายบุคคล)	1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรมกลุ่มพูดถึงการสื่อสารและมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น 2. ทำแบบประเมินตนเองรายบุคคล เรื่องการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น 3. สุ่มถามความเห็นต่อผลการประเมินตนเอง 2 – 3 คน โดยไม่ต้องสรุป	-ใบงานที่ 8.1 แบบประเมินการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
สะท้อนความคิด/อภิปราย	4. ผู้นำกลุ่มบรรยาย “การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ” 5. บรรยายประกอบการสาธิตทักษะที่ใช้ในการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ ทีละ 1 ทักษะ โดยให้แบ่งกลุ่มวิเคราะห์ ฝึกปฏิบัติ และประเมินการฝึก หลังการบรรยายและสาธิตในแต่ละทักษะ ดังนี้ 1. ทักษะการสื่อสาร 2. ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ 3. ทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม	-ใบความรู้ที่ 8.1 - ใบความรู้ที่ 8.2 - ใบงานที่ 8.2 - ใบความรู้ที่ 8.3 - ใบงานที่ 8.3 - ใบความรู้ที่ 8.4

ขั้นตอน/ องค์ประกอบ/ กลุ่ม	กิจกรรม	เนื้อหา// สื่อ
2.ชั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด (กลุ่ม 5-6 คน) ความคิดรวบยอด (กลุ่มใหญ่)	4. ทักษะการแสดงความเห็นและการรับฟังความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ 5. แบ่งกลุ่มวิเคราะห์การสาธิตและฝึกปฏิบัติหลังการบรรยายประกอบการสาธิตในแต่ละทักษะ 6. กลุ่มนำเสนอผลการอภิปราย ประเมินการฝึกแต่ละทักษะ 7. ผู้นำกลุ่มสรุปจุดอ่อนที่มีการพบข้อบกพร่องในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นและการแก้ไข ของแต่ละทักษะและการนำไปใช้ในฝึกของตนเอง	- ใบงานที่ 8.4 - ใบความรู้ที่ 8.5 - ใบงานที่ 8.5

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบความรู้ที่ 8.1,8.2, 8.3, 8.4, และ8.5
2. ใบงานที่ 8.1,8.2, 8.3, 8.4, และ8.5
3. ปากกา/ดินสอ

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการแสดงความรู้สึกรัก
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในกลุ่ม
3. สังเกตการฝึกทักษะด้านต่างๆ

ใบงาน 8.1
การประเมินตนเองเรื่อง การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

คำแนะนำ โปรดใส่เครื่องหมาย 4 ในช่องว่างที่คิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อความ	ไม่จริง 1	จริง บางครั้ง 2	ค่อนข้างจริง 3	จริง มาก 4
1. ฉันชอบเข้าสังคมและอยากรู้จักกับคนอื่นๆ เสมอ				
2. ฉันให้ความสำคัญอย่างมากในการเลือกใช้คำพูดที่เหมาะสม ไม่ว่า จะพูดกับใครก็ตาม				
3. ฉันรู้ว่าเมื่อไรควรพูด เมื่อไรควรจะฟัง				
4. ฉันรู้จักชวนคนอื่น พูดคุยในเรื่องที่เขาสนใจ				
5. ฉันมักเป็นคนเริ่มต้นทักทายผู้อื่นก่อนเสมอ				
6. เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้				
7. ฉันสามารถทำให้เพื่อนยอมรับจุดอ่อนของเขาได้โดยไม่เสีย สัมพันธภาพ				
8. ฉันยินดีรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์เพื่อปรับปรุงตนเองเสมอ				
9. นอกจากการฟังอย่างตั้งใจแล้ว บ่อยครั้งฉันสามารถเข้าใจความ ต้องการของผู้อื่นได้โดยการสังเกตสีหน้า กิริยา ท่าทาง				
10. ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน				

รวมคะแนนที่ได้โดยดูจากตัวเลขที่อยู่บนสุดของแต่ละช่อง

การแปลผล

คะแนนมากกว่า 20 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ

คะแนน 20 และน้อยกว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ควรปรับปรุง

ใบความรู้ 8.1

การสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ

การสื่อสาร หมายถึง การสื่อความหมายด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทาง เพื่อให้เกิดความเข้าใจระหว่างบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยการแลกเปลี่ยน ถ่ายทอดเรื่องราวความรู้สึกรู้สึกนึกคิด ความเห็น ความต้องการ ความรู้ ความเชื่อ และทัศนคติ ซึ่งฝ่ายหนึ่งจะเป็นผู้ถ่ายทอดให้อีกฝ่ายหนึ่งทราบ และอีกฝ่ายหนึ่งเป็นผู้รับ โดยทั้งสองฝ่ายมีปฏิกริยาโต้ตอบต่อกันด้วย

การสร้างสัมพันธภาพ หมายถึง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้วยคำพูดและกริยาท่าทาง โดยจุดมุ่งหมายให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน การสื่อสารจึงเป็นหัวใจสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ลักษณะการสื่อสารระหว่างบุคคลที่พบบ่อย ได้แก่

1. การสื่อสารทางบวก เป็นการสื่อสารที่อยู่บนพื้นฐานของการเป็นมิตรรับฟังซึ่งกันและกัน ส่งเสริมให้ผู้สนทนาเกิดความพึงพอใจ มั่นใจ ภาคภูมิใจ เกิดกำลังใจและกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา อันจะนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน
2. การสื่อสารทางลบ เป็นการสื่อสารที่ทำให้ผู้รับเกิดความไม่พอใจ เสียใจ หรือรู้สึกด้อยคุณภาพ เช่น การดูว่า คำหยาบ ประชดประชัน บ่นว่า กระทบบกระเทียบเปรียบเปรย ดุฎดุหมั่น ตำเลึกไม่จริงใจ ฯลฯ ซึ่งอาจนำไปสู่ความขัดแย้งและไม่เข้าใจกันที่สุดในที่สุด
3. การสื่อสารที่ไม่ตรงไปตรงมาเป็นการสื่อสารที่มีความหมายอันแฝงหรือซ่อนอยู่ ผู้รับต้องอาศัยการแปลความ ตีความ ขยายความ เพื่อทำความเข้าใจ ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งการสื่อสารทางบวกและการสื่อสารทางลบ

ทักษะที่ใช้บ่อยๆ ในการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ ได้แก่

1. ทักษะการสื่อสาร
2. ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ
3. ทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม
4. ทักษะการแสดงความเห็น และการรับฟังความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

ใบความรู้ที่ 8.2

ทักษะการสื่อสาร (Communication Skill)

การสื่อสารที่ดีเป็นการสื่อสาร 2 ทาง (Two ways communication) ซึ่งต้องอาศัยทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทางที่สอดคล้องกัน การฟังอย่างตั้งใจ การใส่ใจในกริยา ท่าทาง น้ำเสียง และการคาดเดาความรู้สึก ความต้องการของคู่สนทนา

หลักทั่วไปของการสื่อสาร

1. ให้ข้อมูลชัดเจน บอกความรู้สึก ความคิดเห็น ความต้องการของตนเองอย่างตรงไปตรงมา เช่น พูดว่า “ฉันหิวมากเลย เราออกไปทานข้าวกันดีไหม” จะชัดเจนกว่า “เมื่อไหร่เธอจะออกไปทานข้าวซักที”
2. มีอารมณ์สงบ
3. สื่อสารทางบวก สร้างความรู้สึกที่ดีต่อคู่สนทนา เช่น การถามความเห็น การแสดงความชื่นชมคู่สนทนา ให้กำลังใจ ฯลฯ
4. มองสถานการณ์ตามความเป็นจริง ใช้เหตุผล ไม่ใช่อารมณ์
5. ถูกกาลเทศะ ใช้เวลาในการสนทนาที่เหมาะสมไม่เินแอื้อ หรือรวบรัดตัดความจนเกินไป

ขั้นตอนการสื่อสาร

1. บอกความรู้สึกของตนเอง
2. บอกความต้องการของตนเอง
3. ถามความเห็นคู่สนทนา
4. ขอบคุณเมื่อเขาทำตาม

บทสาธิต

สถานการณ์	แดงต้องการฝากงานให้แม่ช่วยทำ เพื่อขอเวลาไปเยี่ยมพ่อ ซึ่งนอนป่วยอยู่โรงพยาบาล
แดง :	ฉันเป็นห่วงพ่อจัง หมอเพิ่งรับตัวไว้ในโรงพยาบาลเมื่อคืนนี่เอง
แม่ :	เป็นอะไรเธอ
แดง :	โรคหอบที่เป็นอยู่ประจําแน่นแหละ แต่คราวนี้หอบหนักกว่าทุกครั้งเลยแม่ฉันเกรงใจเธอจังแต่มันจำเป็นจริงๆ ฉันอยากไปเยี่ยมพ่อบายนี้ ขอฝากงานซักอย่างหนึ่งเธอจะว่างไหม
แม่ :	อ้อ ได้สิ เธอไปเถอะไม่ต้องเกรงใจหรอก
แดง :	ขอบคุณมากนะแม่ (จับมือ สบคนแม่อย่างซาบซึ้งในน้ำใจ)

ใบงานที่ 8.2

คำชี้แจง ให้นักเรียนรวมกลุ่ม 5-6 คน เติมร่วมกันปฏิบัติงานตามที่มอบหมายดังนี้

1. วิเคราะห์ทัศนคติตามขั้นตอนการสื่อสาร เขียนประโยคคำพูดลงในตารางต่อไปนี้

ขั้นตอน	ประโยคคำพูด
1. บอกความรู้สึก	1.....
2. บอกความต้องการ	2.....
3. ถามความเห็น	3.....
4. ขอบขอบคุณเมื่อเขาทำตาม	4.....

2. ฝึกปฏิบัติทักษะการสื่อสารตามสถานการณ์ที่กำหนด บันทึกบทสนทนาที่ได้ เพื่อนำเสนอและประเมินการฝึก

สถานการณ์ 1 นิดาขอร้องเพื่อนให้ช่วยกันทำความสะอาดห้องเรียนซึ่งกำลังรกมา

สถานการณ์ 2 สุนทรีแสดงความขอบคุณสมจิตที่เก็บกระป๋องเครื่องดื่มได้แล้วนำมาส่งคืน สุนทรี

สถานการณ์ 3 แม่ของรัตนดาต้องการให้รัตนดาบอกกับแม่เมื่อกลับบ้านเป็นเวลา แม่จะได้ไม่ต้องคอยเป็นห่วงหลังเลิกเรียน

ใบความรู้ที่ 8.3

ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ (Listening and Attentive Skills) มี 4 ขั้นตอน

1. ฟังอย่างตั้งใจ พร้อมกับสังเกตสีหน้า น้ำเสียง กิริยาท่าทางของผู้พูด
2. ตอบสนองด้วยภาษาพูด และภาษาท่าทางที่เหมาะสมภาษาพูด เช่น การทวนคำพูดเพื่อแสดงให้เห็นว่ากำลัง ตั้งใจฟัง และป้องกันความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน การใช้คำพูดสั้นๆ เพื่อแสดงการตอบสนอง ภาษาท่าทาง เช่น สีหน้า การสบตา การวางตัว การจับมือ การเคลื่อนไหว น้ำเสียง ฯลฯ
3. ทำความเข้าใจและคาดเดาความรู้ความต้องการของผู้พูดจากภาษาพูดและภาษาท่าทางสรุปความต้องการของผู้พูดไว้ใจ
4. ตอบสนองความต้องการของคู่สนทนาด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทางที่เหมาะสม

บทสาธิต

สถานการณ์ ลาวัลย์เพิ่งซื้อกระเป๋าถือใบใหม่ เธอภูมิใจมากเพราะนอกจากจะสวยถูกใจแล้ว ยังซื้อได้ราคาถูกเพราะเป็นช่วงลดราคา ลาวัลย์จึงถือมาอวดสุดาซึ่งเป็นเพื่อนร่วมงานที่สนิทกัน

ลาวัลย์ : สุดา ดูสิกระเป๋าใบนี้ฉันเพิ่งซื้อใหม่ เธอว่ามันเหมาะกับฉันไหม

สุดา : เดินเข้ามายกกระเป๋าขึ้นดูอย่างพิจารณา สวยดีนะ เหมาะกับเธอมาก หนักก็ดีด้วย นุ่ม นุ่ม สงสัยจะราคาแพง

ลาวัลย์ : ไม่แพงเลย เพราะฉันซื้อได้ราคาถูกกว่าราคาปกติครึ่งหนึ่งนะ พอดีกระเป๋าใบเก่าฉันขาดก็เลยไปเดินดู

สุดา : เธอนี้เป็นคนใช้เงินเป็นนะ เลือกรองก็เก่งด้วย

ใบงาน 8.3

คำชี้แจง ให้นักเรียนรวมกลุ่ม 5-6 คน เติมร่วมกันปฏิบัติงานตามที่มอบหมายดังนี้

- วิเคราะห์บทสาธิตตามขั้นตอนทักษะการฟังอย่างใส่ใจว่าการฟังอย่างใส่ใจของ สุดา มีครบทุกขั้นตอนหรือไม่

ขั้นตอน	มี	ไม่มี
1. ฟังอย่างตั้งใจ		
2. ตอบสนองอย่างเหมาะสม ภาษาพูด ภาษาท่าทาง		
3. ทำความเข้าใจความต้องการของคู่สนทนา		
4. ตอบสนองความต้องการของคู่สนทนา		

- ร่วมกันฝึกทักษะการฟังอย่างใส่ใจตามบทสาธิตของทักษะการสื่อสารโดยจับบทบาทให้สมาชิกกลุ่มเป็น แดง เป้ว และผู้ประเมิน คนละ 1 รอบ ผู้ประเมินมีหน้าที่สังเกตการฟังอย่างใส่ใจของเป้วว่ามีครบทุกขั้นตอนหรือไม่

ใบความรู้ 8.4

ทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive Skills) มี 4 ขั้นตอน

1. กำหนดเนื้อหาและความต้องการที่จะแสดงออก
2. วิเคราะห์ข้อดี – ข้อเสียของการแสดงออก
3. ตัดสินใจที่จะแสดงออก และหาทางแก้ไขข้อเสียที่อาจเกิดขึ้น
4. แสดงออกด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทางที่เหมาะสม

บทสาธิต

สถานการณ์	ผู้โดยสารยังคงใช้โทรศัพท์มือถือ ทั้งๆ ที่พนักงานได้ประกาศขอความร่วมมือในการงดใช้เครื่องมือสื่อสารทุกประเภทแล้ว
พนักงานต้อนรับ	: คุณคะ ช่วยกรุณาปิดมือถือด้วยค่ะ
ผู้โดยสาร	: ฉันกำลังมีธุระด่วน มีเรื่องสำคัญมากเลย คงต้องขออนุญาตเป็นพิเศษ
พนักงานต้อนรับ	: (ตัดสินใจดำเนินการขึ้นเคาะขาโดยเดินเข้าไปใกล้ๆ สบตาขอร้อง) ดิฉันต้องขอโทษที่อนุญาตไม่ได้จริงๆ เพราะเป็นกฎของสายการบินที่จะมีผลต่อความปลอดภัยของผู้โดยสารทุกท่านค่ะอีกประมาณ 20 นาที เครื่องบินก็จะลงจอดเรียบร้อยแล้ว ถึงตอนนั้นค่อยเปิดมือถือนะคะ
ผู้โดยสาร	: ค่ะ (ปิดมือถือ) ดิฉันลืมไปว่าเป็นเรื่องความปลอดภัย
พนักงานต้อนรับ	: ขอบคุณมากค่ะ

ใบงานที่ 8.4

คำชี้แจง รวมกลุ่ม 5-6 คน ร่วมกันปฏิบัติงานตามที่มอบหมาย

1. วิเคราะห์บทสัทธิรวมขั้นตอนทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสมว่าพนักงานต้อนรับมีทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสมอย่างไรในแต่ละขั้นตอน เขียนลงตารางด้านล่าง

1.1 ความต้องการแสดงออกคือ

1.2 วิเคราะห์ข้อดี – ข้อเสีย ของการแสดงออก

ข้อดี	ข้อเสีย
1.	1.
2.	2.
3.	3.

1.3 เราได้ตัดสินใจที่จะ แสดงออก ไม่แสดงออก
วิธีแก้ข้อเสีย คือ

1.4 แสดงออก ☐ ภาษาพูด ☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม
☐ ภาษาท่าทาง ☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม

2. ร่วมกันฝึกปฏิบัติทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ “วิจัยและประสงค์คุยกันเสียงดังมาก จนหนูซึ่งต้องนั่งทำงานในห้องเดียวกันนั้นไม่มีสมาธิในการทำงานเร่งด่วนที่กำลังทำอยู่ได้ หนูต้องการให้เพื่อนคุยกันเบาลงจะอย่างไร” บันทึกบทสนทนาที่ได้ เพื่อนนำเสนอและประเมินการฝึก

ใบความรู้ที่ 8.4

การแสดงความเห็นที่ขัดแย้ง และการเป็นผู้รับฟังความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ (Giving and Receiving Criticism)

ประเภทของความขัดแย้งและวิธีการจัดการ

ประเภท	การจัดการ
1. ข้อขัดแย้งธรรมดา (Simple or Pseudo Conflict) เช่น ภรรยาอยากออกไปซื้อของแต่สามีอยากอยู่บ้าน	1. เรื่องไม่สำคัญ เลิกอะไรก็ได้
2. ขัดแย้งในเนื้อหา (Content Conflict) เช่น คนสองคน ให้ข้อมูลต่างกันในเรื่องเดียวกัน	2. พักไว้ก่อน แล้วไปหาข้อมูลเพิ่มเติม
3. ขัดแย้งเรื่องค่านิยม ความเชื่อ (Value Conflict) เช่น คนที่ยอมรับการอยู่ด้วยกันก่อนแต่งงาน	3. เรื่องความเชื่อค่านิยมเป็นเรื่องยากถ้าตกลงกันไม่ได้ต้องให้อิสระ เพราะทุกคนไม่จำเป็นต้องเชื่อเหมือนกัน
4. ขัดแย้งเพราะถือตนเองเป็นใหญ่ (Ego Conflict)	4. ข้อสำคัญไม่ได้อยู่ที่ความขัดแย้ง แต่อยู่ที่ตัวบุคคลซึ่งต้องปล่อยไปก่อนในระยะยาวจึงค่อยๆ เปลี่ยน

ขั้นตอนการแสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

1. ชื่นชม สนับสนุนสิ่งที่ดี / สิ่งที่ตนเองเห็นด้วย
2. บอกสิ่งที่ไม่เห็นด้วย พร้อมทั้งเสนอความเห็นที่คิดว่าน่าจะดีกว่า
3. ถามความเห็นเพื่อหาทางออกร่วมกัน

ข้อควรปฏิบัติในการแสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

1. ควรเลือกโอกาสและจังหวะที่คู่สนทนามีอารมณ์และความพร้อมที่จะรับฟัง
2. เน้นพฤติกรรมเฉพาะที่ไม่เห็นด้วย ไม่ใช่ตัวบุคคล
3. อารมณ์สงบ มีใจเป็นกลาง ใช้เหตุผล ไม่ใช่อารมณ์
4. รู้ว่าเมื่อไหร่ควรหยุด

ขั้นตอนการรับฟังความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

1. ฟังอย่างใส่ใจ ด้วยใจเปิดกว้าง อารมณ์สงบ ไม่ด่วนโต้แย้ง หรือปกป้องตนเอง
2. ทำความเข้าใจเนื้อหา ด้วยใจเป็นกลาง โดยสะท้อนสิ่งที่ได้ยิน และตั้งคำถามเพื่อความกระจ่างเป็นการป้องกันความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน

3. แสดงออกว่าเข้าใจคู่สนทนา และตอบสนองให้สอดคล้องกับเนื้อหาอย่างสร้างสรรค์ เช่น แสดงความเสียใจและขอโทษ เมื่อจำเป็นฝ่ายผิด ให้กำลังใจ ชื่นชมน้ำใจคู่สนทนา แสดงความตั้งใจที่จะปรับปรุงตนเอง เสนอทางออกเพื่อแก้ไขให้ดีขึ้น ยอมรับความเห็น ฯลฯ

บทสารัตถ์

สถานการณ์ ที่ประชุมพิจารณาสถานที่จัดประชุม และทัศนศึกษา เพื่อพัฒนาบุคลากรของ หน่วยงาน
ประธานฯ : สรุปว่าเราจะใช้เวลาสัปดาห์สุดท้ายของเดือนตุลาคม สำหรับสถานที่ส่วนใหญ่อยากไปภาคใต้กับผม
 ว่าเราไปเกาะสมุยกันดีไหม ได้อินว่า สวยงาม สงบดี ที่ประชุมจะเห็นเป็นอย่างไร
คุณนิตา : (ยกมือ, ประธานอนุญาต) ดิฉันเห็นด้วยว่าน่าจะไปภาคใต้เพราะมีสถานที่น่าสนใจเยอะมาก แต่ดิฉัน
 ไม่อยากให้ไปเกาะสมุยในช่วงนี้เลย เพราะอยู่ในฤดูมรสุมพอดี อาจไม่ปลอดภัยในการเดินทาง ดิฉัน
 ขอเสนอให้ไปภูเก็ตแทนเพราะการเดินทางสะดวกและปลอดภัยกว่าบรรยากาศก็สวยงามมากไม่แพ้
 กัน ไม่ทราบว่าที่ประชุมจะคิดเห็นอย่างไรกัน
ประธานฯ : อืม.... เรื่องมรสุมก็น่าเป็นห่วงอยู่นะ ข้อเสนอของคุณนิตาดี เอาท่าน อื่นจะมีความเห็นอย่างไร
 บ้าง

ใบงานที่ 8.5

คำชี้แจง ให้นักเรียนรวมกลุ่ม 5-6 คน เติมร่วมกันปฏิบัติงานตามที่มอบหมายดังนี้

- วิเคราะห์บทสารัตถ์ตามขั้นตอนการแสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ของนิตาและตาม
 ขั้นตอนการรับฟังความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ของประธานฯ ว่ามีครบทุกขั้นตอนหรือไม่
 เขียนลงตารางด้านล่าง

ขั้นตอน	มี	ไม่มี
การแสดงออก 1. ชื่นชมสนับสนุนสิ่งที่เห็นด้วย 2. บอกสิ่งที่ไม่เห็นด้วยและเสนอความเห็นที่คิดว่าดีกว่า 3. ถามความเห็นเพื่อหาทางออกร่วมกัน การรับฟัง 1. ฟังอย่างใส่ใจ 2. ทำความเข้าใจเนื้อหา 3. แสดงออกว่าเข้าใจและตอบสนองอย่างสอดคล้อง		

- ร่วมกันฝึกปฏิบัติทักษะการแสดงความเห็นที่ขัดแย้ง และการรับฟังความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ในสถานการณ์ นราต้องทนใส่เสื้อผ้าที่เขาไม่ชอบมานานแล้ว แต่ไม่กล้าบอกใคร เพราะเกรงว่าจะทำร้ายจิตใจภรรยาจนราชบัลลังก์ในน้ำใจของภรรยา แต่ก็ไม่อยากทนต่อไปอีกแล้ว”นราควรแสดงความเห็นอย่างสร้างสรรค์อย่างไรและสมควรรับฟังอย่างสร้างสรรค์อย่างไรบันทึกบทสนทนาที่ได้เพื่อนำเสนอและประเมินการฝึก

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 6
เรื่อง การสร้างทักษะการจัดการอารมณ์กับความเครียด
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

กิจกรรมที่ 9 การจัดการอารมณ์

จุดประสงค์

เพื่อให้ นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการจัดการอารมณ์ 4 ขั้นตอนได้ และ สามารถใช้ทักษะการจัดการกับอารมณ์ จำลองต่างๆ ได้

สาระสำคัญ

อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งมีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุมอาจก่อให้เกิดผลเสีย การควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยมี 4 ขั้นตอน คือ สำรวจอารมณ์ความรู้สึกที่เกิด คาดการณ์ผลดี ผลเสียของการแสดงอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ สำรวจความรู้สึก และชื่นชมตนเองเมื่อสามารถควบคุมได้สำเร็จ

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

ขั้นตอน / องค์ประกอบ / กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา / สื่อ
1.ขั้นสร้างความรู้สึกประสบการณ์ (กลุ่มใหญ่) สะท้อนความคิดและอภิปราย (กลุ่มใหญ่) ความคิดรวบยอด 2.ขั้นลงมือกระทำ ประยุกต์ความคิด (กลุ่มย่อยกลุ่มละ 5-6 คน) ความคิดรวบยอด	1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่บทเรียนโดยการสร้างสถานการณ์จำลองโดยคุณครู(ให้สมจริงโดยไม่มีสาเหตุ) 2. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามนักเรียน 2-3 คน ถามถึงความรู้สึกหรืออารมณ์เมื่อถูกดูโดยไม่มีเหตุผล 3. บรรยาย“การจัดการกับอารมณ์” 4. ผู้นำกลุ่มอ่านกรณีศึกษาเรื่อง “อารมณ์โกรธของป๊อง” 5. มอบหมายงานให้วิเคราะห์กรณีศึกษา 6. ตัวแทนสมาชิกกลุ่มออกมานำรายงาน / ผู้นำกลุ่มสรุปอภิปราย 7. ผู้นำกลุ่มมอบหมายงานฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์จากกรณีศึกษาต่างๆ 8. ตัวแทนสมาชิกกลุ่มออกมานำรายงาน / ผู้นำกลุ่มสรุปอภิปราย	-ใบความรู้ที่ 9.1 ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์ -กรณีศึกษาที่ 9.1 -ใบงานที่ 9.1 -ใบงานที่ 9.2

สื่อการสอน :

1. ใบความรู้ที่ 1
2. ใบงานที่ 9.1 และ 9.2
3. กรณศึกษา “อารมณ์โกรธของป๊อง”

การประเมินผล :

1. สังเกตจากความสนใจในการทำกิจกรรม
2. สังเกตการให้เหตุผล การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น
3. การอภิปรายและผลงานของกลุ่ม

กรณีศึกษา “อารมณ์ของป๊อง”

ป๊องมาถึงโรงเรียนสาย เขาวิ่งกระหืดกระหอบเข้าห้องเรียน พบว่าครูประจำชั้นกำลังอบรมเพื่อนๆ อยู่ ทุกคนนั่งเงียบและมองที่เขา ป๊องถูกครูที่กำลังโมโหทำโทษโดยให้ป๊องยืนหน้าชั้นและดูตัวอย่างรุนแรง ป๊องรู้สึกอับอายและโกรธครูมากที่ไม่เปิดโอกาสให้เขาชี้แจง ป๊องพยายามควบคุมอารมณ์ตัวเองเพราะรู้ว่าผิด ถ้าแสดงออกครูยิ่งจะโกรธและอาจจะเป็นเรื่องใหญ่ต่อไป

ในที่สุดป๊องก็สามารถควบคุมอารมณ์ได้โดยการนับ 1- 100 ในใจหลังจากถูกครูด่าแล้ว ครูอนุญาตให้ป๊องไปนั่งเรียนได้ ป๊องยกมือไหว้ครูแล้วเข้าไปนั่งที่

หลังเลิกเรียน ป๊องเข้าไปพบครูและบอกเหตุผลที่เขาเรียนช้าว่า เป็นเพราะแม่ไม่สบาย ต้องพาไปโรงพยาบาล เมื่อครูรู้ความจริงก็ยกโทษให้ ป๊องรู้สึกภูมิใจมากที่ตนสามารถควบคุมอารมณ์ได้สำเร็จ และสามารถอธิบายให้ครูเข้าใจได้

ใบงานที่ 1

คำชี้แจง

ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์โกรธของป๊อง จากกรณีศึกษาใน 4 ประเด็นต่อไปนี้

1. สำรวจอารมณ์

ป๊องมีความรู้สึกอย่างไรที่ถูกครูด่าหน้าชั้น.....

2. คาดการณ์ผลดี – ผลเสียของการแสดงอารมณ์

ผลดี	ผลเสีย
ถ้าป๊องแสดงอารมณ์.....	
ถ้าป๊องไม่แสดงอารมณ์.....	

3. เลือกวิธีการควบคุมอารมณ์ ป๊องควบคุมอารมณ์ด้วยวิธี.....

4. สำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย ป๊องรู้สึก.....

นักเรียนมีเวลา 5 นาทีนะครับในการคิดและเขียนคำตอบ

ใบงานที่ 2

คำชี้แจง

ให้นักเรียนร่วมฝึกทักษะการจัดการอารมณ์ จากสถานการณ์ที่กำหนดแล้วเขียนรายงานลงในแบบฟอร์ม แล้วส่งตัวแทนกลุ่มออกนำเสนอ

กลุ่มที่ 1: แม่กลับมาบ้าน ซื่อของเล่นมาฝากน้อง แต่ไม่ได้ซื้อมาฝากสมศักดิ์ สมศักดิ์รู้สึกโกรธแม่และอิจฉาน้องมาก เขายืนดูน้องเล่นของเล่นแล้วอยากเข้าไปแย่งของเล่นจากมือน้องมาทุบทำลาย ถ้านักเรียนเป็นสมศักดิ์ในขณะนั้นจะทำอย่างไร

1. สำรวจอารมณ์ มีความรู้สึกอย่างไรที่.....
2. คาดการณ์ผลดี – ผลเสียของการแสดงอารมณ์

ผลดี	ผลเสีย
ถ้าแสดงอารมณ์.....	
ถ้าไม่แสดงอารมณ์.....	

3. เลือกวิธีการควบคุมอารมณ์ ด้วยวิธี.....
4. สำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย..รู้สึก.....

ใบงานที่ 2

คำชี้แจง

ให้นักเรียนร่วมฝึกทักษะการจัดการอารมณ์ จากสถานการณ์ที่กำหนดแล้วเขียนรายงานลงในแบบฟอร์ม แล้วส่งตัวแทนกลุ่มออกนำเสนอ

กลุ่มที่ 2 : จุ่ม เป็นนักเรียนชั้น ม.3 ฐานะทางบ้านยากจน แต่เธอแต่งตัวมาโรงเรียนด้วยเสื้อผ้าเก่าๆ เพื่อนกลุ่มหนึ่งที่มีฐานะชอบล้อเลียนและพูดดูถูกเธอเสมอ วันหนึ่งจุ่มเดินผ่านเพื่อนกลุ่มนี้ ได้ยินเสียงลอยมาดังกังว่า “เหม็นสาบคนจน” จุ่มรู้สึกอับอายและโกรธอย่างมาก และอยากได้ตอบให้หายเจ็บใจ ถ้านักเรียนเป็นจุ่มจะทำอย่างไร

1. สำรวจอารมณ์ มีความรู้สึกอย่างไรที่.....
2. คาดการณ์ผลดี – ผลเสียของการแสดงอารมณ์

ผลดี	ผลเสีย
ถ้าแสดงอารมณ์.....	
ถ้าไม่แสดงอารมณ์.....	

3. เลือกวิธีการควบคุมอารมณ์ ด้วยวิธี.....
4. สำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย..รู้สึก.....

ใบงานที่ 2

คำชี้แจง

ให้นักเรียนร่วมฝึกทักษะการจัดการอารมณ์ จากสถานการณ์ที่กำหนดแล้วเขียนรายงานลงในแบบฟอร์ม แล้วส่งตัวแทนกลุ่มออกนำเสนอ

กลุ่มที่ 3 : โต้ังเป็นลูกกำพร้าพ่อตั้งแต่เล็ก โตอยู่กับแม่และน้องสาวอีก 2 คน พี่น้องๆ ชอบล้อเลียนว่า โต้ังเป็นตุ๊ด วันหนึ่งโต้ังเดินไปกับเพื่อนผู้หญิงคนหนึ่งผ่านเพื่อนผู้ชายกลุ่มใหญ่ โต้ังได้ยินเสียงพูดดังๆ พร้อมเสียงหัวเราะว่า “ตุ๊ดมีแฟนโวย” โต้ังจำได้ว่าเป็นเสียงอ้องโต้ังโกรธมาก ถ้านักเรียนเป็นโต้ังจะอย่างไร

1. สำรวจอารมณ์

มีความรู้สึกอย่างไรที่.....

2. คาดการณ์ผลดี - ผลเสียของการแสดงอารมณ์

ผลดี	ผลเสีย
ถ้าแสดงอารมณ์.....	
ถ้าไม่แสดงอารมณ์.....	

3. เลือกวิธีการควบคุมอารมณ์ ด้วยวิธี.....

4. สำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย...รู้สึก.....

ใบความรู้ที่ 1

เรื่องการจัดการกับอารมณ์

อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากผลกระทบต่างๆ ภายนอกอารมณ์มีทั้งอารมณ์บวกและอารมณ์ลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุมอาจก่อให้เกิดผลเสียได้ การจัดการหรือการควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ

1. สำรวจอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น
2. คาดการณ์ผลดี - ผลเสีย ของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
3. ควบคุมอารมณ์ ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น
 - หายใจเข้าออกยาวๆ
 - นับเลข 1-10 ซ้ำๆ (หรือนับต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าการแสดงอารมณ์สงบลง)
 - ขอเวลานอก โดยการหนีออกไปจากสถานการณ์นั้นๆ ชั่วคราว
 - กำหนดลมหายใจ โดยให้สติอยู่ที่การหายใจเข้าออก
4. สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้ง และชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมได้

กิจกรรมที่ 10 การจัดการกับความเครียด

วัตถุประสงค์

เพื่อนักเรียนให้ได้เรียนรู้และมีทักษะในการผ่อนคลายความเครียดได้อย่างถูกต้อง

สาระสำคัญ:

การคลายเครียดมีวิธีการตั้งแต่ระดับง่ายๆ จนถึงระดับยากที่ซับซ้อน ซึ่งทุกคน สามารถฝึกปฏิบัติและนำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้ คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ที่ดีจะต้องรู้จักการจัดการความเครียดของตนเอง ได้อย่างเหมาะสมในการลดความ เครียดที่ตนเองกำลังประสบอยู่

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

องค์ประกอบ / กลุ่ม	กิจกรรม	เนื้อหา / สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึกระบบการณ (กลุ่มใหญ่) สะท้อนความคิด/อภิปราย 2. ขั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด (รายบุคคล) สะท้อนความคิด/อภิปราย (กลุ่มใหญ่)	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมพูดคุยถึง “วิธีการคลายเครียด” จากประสบการณ์เดิมของแต่ละคน 2. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 2-3 คน ว่ามีวิธีการคลายเครียดอย่างไร 3. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 10.1 4. ให้สมาชิกฝึกปฏิบัติทักษะผ่อนคลายความเครียด ตามใบงานที่ 10.1 และ 10.2 5. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยกันถึงผลการฝึกฝนการผ่อนคลายความเครียดตามใบงานที่ 10.3 6. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่มผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม	- ใบความรู้ 10.1 - ใบงานที่ 10.1 - ใบงานที่ 10.2 - ใบงานที่ 10.3

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบความรู้ที่ 10.1
2. ใบงานที่ 10.1, 10.2 และ 10.3
3. ดินสอ / ปากกา

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
2. การอภิปรายและผลงานของกลุ่ม

ใบความรู้ที่ 10.1

วิธีการคลายเครียด หรือการจัดการกับความเครียด หมายถึง การปรับตัวและเผชิญกับความเครียด โดยไม่มีผลติดตามในทางลบ เช่น เครียดแล้วคลายเครียดด้วยการกินเหล้า เสพยาเสพติด ย่อมทำให้เกิดผลเสียทางสุขภาพตามมา การคลายเครียดสามารถทำได้หลายวิธี หลายระดับ ดังนี้

- | | |
|-------------------|---|
| ระดับที่ 1 | การคลายเครียดด้วยการทำงานอดิเรกที่เราชอบ
เช่น รดน้ำต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ อ่านหนังสือ ฟังเพลง เล่นกีฬา ฯลฯ |
| ระดับที่ 2 | การคลายเครียด ด้วยการฝึกการหายใจ
การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การจินตนาการ การนวด |
| ระดับที่ 3 | การคลายเครียดด้วยการทำสมาธิ ไทเก๊ก โยคะ |

ใบงานที่ 10.1

การฝึกการหายใจ

เป็นการฝึกการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลม บริเวณหน้าท้องแทนการหายใจ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก เมื่อหายใจเข้าหน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออกหน้าท้องจะยุบลง ซึ่งเราจะได้รู้ได้โดยเอามือวางไว้ที่หน้าท้องแล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก

- | | | |
|---------------------|---|---|
| ท่าที่ใช้ฝึก | : | ควรเป็นท่ายืน นอนราบกับพื้น พร้อมทั้งวางมือบนหน้าท้อง |
| วิธีการ | : | <ol style="list-style-type: none"> 1. สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ ภายใน 4 วินาที (นับ 1-4 ในใจ) 2. กลั้นลมหายใจ 1 วินาที 3. ค่อยๆ หายใจออกยาวๆ อีก 4 วินาที (นับ 1-4 ในใจ) |

ทำขั้นตอน 1-3 ซ้ำ 10 ครั้ง

ผลดี : ใช้ได้ผลในบุคคลที่มีความวิตกกังวล เสรี หงุดหงิด เหนื่อยอ่อน หอบหืด ปวดศีรษะ ข้างเดียว หายใจสั้น มือเท้าเย็น นอนไม่หลับ

ใบงานที่ 10.2

การทำสมาธิ

การฝึกทำสมาธิควรเลือกสถานที่ที่เงียบสงบอยู่ในท่าที่สบายที่จะสามารถคงอยู่ในสภาพนั้นได้อย่างน้อย 20 นาทีโดยไม่รู้สึกเครียด ควรมีสั่งยึดเหนี่ยวในใจ และพร้อมที่จะเปิดโอกาสให้ยอมรับสิ่งที่จะเกิดขึ้นอย่างสงบ

วิธีการฝึกทำสมาธิ

1. ให้สมาธินั่งขัดสมาธิเท้าขวาทับเท้าซ้ายมือชนกันหรือมือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรงหรือนั่งพับเพียบก็ได้ ตามแต่จะถนัด

2. กำหนดลมหายใจเข้า ออก โดยสังเกตลมที่กระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ให้รู้วามขณะนั้น หายใจเข้าหรือออกโดยที่หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ

1.1 หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1

หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2

หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 3

หายใจเข้านับ 4 หายใจออกนับ 4

หายใจเข้านับ 5 หายใจออกนับ 5

1.2 เริ่มนับใหม่จาก

หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1

หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2

หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 3

หายใจเข้านับ 4 หายใจออกนับ 4

หายใจเข้านับ 5 หายใจออกนับ 5

หายใจเข้านับ 6 หายใจออกนับ 6

1.3 เริ่มนับใหม่ต่อไปเรื่อยๆ

โดยกลับมานับใหม่จาก 1 – 7 แล้วพอ (โดยนับเหมือนเดิมในข้อ 2.1 และ 2.2)

กลับมานับใหม่จาก 1 – 8 แล้วพอ

กลับมานับใหม่จาก 1 – 9 แล้วพอ

กลับมานับใหม่จาก 1 – 10 แล้วพอ

1.4 ย้อนกลับมาเริ่มนับใหม่รอบที่ 2 โดยเริ่มวนไปเรื่อยๆ จาก 1 -5, 1-6, 1-7, 1-8, 1-9 และ 1- 10

วิธีการผ่อนคลายเครียดด้วยการทำสมาธินี้ ขอเพียงให้จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้นอย่าคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่น เมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญหาที่จะคิดแก้ปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติ มีเหตุมีผล และยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นด้วย

ใบงานที่ 10.3

ผลของการฝึกฝนการผ่อนคลายความเครียด มีอะไรบ้าง (ใช้เวลา 10 นาที)

.....

ลักษณะพิเศษ ๑๐ ประการของผู้มี EQ สูง
คุณภาพอารมณ์สูง

1. รับอารมณ์ของคนอื่นมากกว่าจะกล่าวโทษผู้อื่นหรือสถานการณ์
2. สามารถแยกแยะระหว่างความคิดและความรู้สึกได้
3. มีความรับผิดชอบต่อการรู้สึกของตนเอง ไม่โทษโน่น โทษนี้
4. รู้จักใช้ความรู้สึกเพื่อช่วยในการตัดสินใจ
5. นับถือในความรู้สึกของผู้อื่น
6. เมื่อถูกกระตุ้นให้โกรธ จะสามารถควบคุมจิตใจไม่ให้โกรธได้ และสามารถแปรความโกรธให้เป็นพลังในทางสร้างสรรค์ได้
7. เข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และยอมรับในความรู้สึกของผู้อื่น
8. รู้จักฝึกหัดคุณค่าในทางบวกจากอารมณ์ในทางลบ
9. ไม่ชอบแนะนำ สิ่ง ควบคุม วิพากษ์วิจารณ์ ตัดสิน หรือสั่งสอนผู้อื่น เพราะเข้าใจดีว่าผู้ที่ได้รับการกระทำดังกล่าวจะรู้สึกไม่ดีย่างไร
10. หลีกเลี่ยงการปะทะอารมณ์กับคนที่ไม่ยอมรับหรือไม่เคารพความรู้สึกของผู้อื่น



เทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
สำหรับตนเอง

1. รู้ตัว รู้ตน หมายถึง การรู้ความเป็นไปได้ของตนเอง รู้ทั้งจุดเด่นและจุดด้อย รู้ทั้งพื้นฐานนิสัย ฐานะหน้าที่ทำให้เกิดอารมณ์
2. รู้ทัน รู้ควร หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับความทุกข์ของตนเอง
3. รู้สร้างกำลังใจ หมายถึง การมีแรงบันดาลใจที่จะทำให้เกิดความพยายามในการก้าวข้ามอุปสรรคอย่างไม่ท้อถอย มีความตั้งใจที่จะทำได้ดีที่สุดในสิ่งที่รับผิดชอบ เมื่อมีปัญหาที่ไม่ก่อเหตุหมัดกำลังใจ รู้จักมองโลกในแง่ดี และพยายามหาทางปรับปรุงแก้ไข จนถึงที่สุด



โจนาธาน
นายสุทัศน์ คุรุสัสสานนท์
สาขาวิชา สุขศึกษาและการศึกษานิสิตศึกษาศาสตร์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ความฉลาดทางอารมณ์
Emotional Quotient

E.Q.



แผ่นพับด้านหน้า

ความฉลาดทางอารมณ์คืออะไร

อีคิว หรือ E.Q. มาจากคำว่า Emotional Quotient หรือความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

องค์ประกอบของอีคิว (E.Q.) มีอะไรบ้าง

ประกอบด้วยกัน ๓ ประการ คือ

1. ความดี
2. ความเก่ง
3. ความสุข

ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบด้วยส่วนร่วม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- 1. ควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์เฉพาะหน้า
- 2. ควบคุมอารมณ์ในการเห็นใจผู้อื่น
- 3. ควบคุมอารมณ์ในการรับผิดชอบต่อส่วนรวม



เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จัก

ตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและผลกระทบได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

- 1. สามารถพัฒนาการรู้จักตนเองสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง
- 2. ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา
- 3. สามารถสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น



สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขุมเยือกเย็น

- 1. ความภูมิใจในตนเอง
- 2. ความพึงพอใจในชีวิต
- 3. ความสุขุมเยือกเย็น

ทำไมเราต้องเรียนรู้เรื่องอีคิว (E.Q.)

เขานับปัญหาที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับความสำเร็จในชีวิต เช่น การเรียน หรือการทำงานเพียง ๒๐ เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ที่เหลือเป็นปัจจัยด้านอื่น ๆ ซึ่งรวมทั้งความฉลาดทางอารมณ์

เทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ในการพัฒนาสำหรับตนเอง

1. รู้ทัน มีกฎเกณฑ์อารมณ์ตนเอง
2. รับมือได้ เมื่อเกิดความทุกข์ใจ ควรรับผิดชอบต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น
3. จัดการได้ อารมณ์ไม่ดีหรือจัดการไม่เหมาะสม
4. ใช้ให้เป็นประโยชน์ มีใช้อารมณ์เพื่อเสริมความคิด มีกฎเกณฑ์ในการมีอารมณ์กับเหตุการณ์ในการทำงาน
5. เติบโตให้ตนเอง โดยการหัดมองโลกในแง่บวกที่สวยงาม รับอารมณ์ของผู้อื่นด้วยใจดี
6. มีกมลารมณ์ ด้วยการกำหนดว่าถ้าตัวเราอยู่ รู้ว่าปัจจุบันกำลังทุกข์หรือสุขอย่างไร
7. ตั้งใจให้ชัดเจน ไปตามจิตใจตนเอง ด้วยการกำหนดว่าต่อไปนี้จะพยายามควบคุมอารมณ์ให้ได้
8. เชื่อมกันในตนเอง คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง จะมีความสำเร็จในการทำงานและการเขียนมากกว่าคนที่ไม่มีเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
9. กล้าแสดงออก การกล้าที่จะแสดงออกในที่สาธารณะในระดับที่คิดว่าทำได้ จะช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง



แผ่นพับด้านหลัง

ภาคผนวก จ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

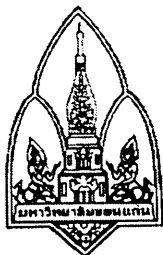
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ มีดังนี้

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.จุฬารณ โสตะ | ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 2. ดร. รุจิรา ควงสงค์ | ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 3. รองศาสตราจารย์พรทิพย์ คำพอ | ภาควิชาบริหารสาธารณสุข
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 4. รองศาสตราจารย์สำเริง จันทรสวรรค์ | ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 5. นางสาวสกุลรัตน์ จารุตันติกุล | นักจิตวิทยา ศูนย์สุขภาพจิตที่ 6
จังหวัดขอนแก่น |
| 6. นางกานดา ผาวงค์ | นักจิตวิทยา กลุ่มงานจิตวิทยา
โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ |

ภาคผนวก ง

หนังสือรับรองโครงการวิจัย จริยธรรมในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น



มหาวิทยาลัยขอนแก่น
หนังสือฉบับนี้ให้ไว้ เพื่อแสดงว่า

โครงการวิจัยเรื่อง: ผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์ใช้ทักษะชีวิต ของนักเรียน
มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี
(The effects of life skills applying for emotional quotient development of students
in secondary school of extended opportunity education school, Nong-Muang
district , Lophuri province)

ผู้วิจัย: นายสุทัศน์ สุรสิทธิ์สานนท์ และคณะ

หน่วยงานที่สังกัด: นักศึกษาหลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น
โดยยึดหลักเกณฑ์ตามคำประกาศเฮลซิงกิ (Declaration of Helsinki)

ให้ไว้ ณ วันที่ 19 มกราคม พ.ศ. 2549

(รองศาสตราจารย์จรัสกร ศรีนครินทร์)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ลำดับที่ 4.2.03 : 1/2549

เลขที่: HE481144

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Institutional Review Board Number: IRB00001189

สำนักงาน: 123 ถนนมิตรภาพ อ. เมือง จ. ขอนแก่น 40002

Federalwide Assurance: FWA00003418

โทร (043) 363723, (043) 363749 โทรสาร (043) 348373