

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือ
- หนังสือขอความอนุเคราะห์

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รศ.ม.ร.ว. ดร. สมพร สุทัศน์ีย์

อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2. ผศ. อูสา สุทธิสาคร

อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัย

หอการค้าไทย

3. นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง

นายแพทย์ 7 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University



ที่ ทม 2002/1561

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๒ มิถุนายน 2545

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.ม.ร.ว.สุมพร สุทศนีย์
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวจรรยา อามาตย์มนตรี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์เพื่อพัฒนาทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่นของพนักงาน
บริษัท อะโรเมติกส์ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน) ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง
ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้
พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน
ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2002/1562

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

17 มิถุนายน 2545

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์อุสา สุทธิสาคร
สิ่งที่ส่งมาด้วย แก้วโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวจรรยา อามาตย์มนตรี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์เพื่อพัฒนาทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่นของพนักงาน
บริษัท อะโรเมติกส์ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน) ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง
ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้
พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน
ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2002/1563

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

17 มิถุนายน 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอขอยืมวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวจรรยา อามาตย์มนตรี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์เพื่อพัฒนาทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่นของพนักงาน
บริษัท อะโรเมติกส์ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน) ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง
ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้
พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน
ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2002/๔๒๔

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๒ กันยายน 2545

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้จัดการฝ่ายทรัพยากรบุคคล บริษัท ไทยโอเลฟินส์ จำกัด
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวจรรยา อามาตย์มนตรี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์เพื่อพัฒนาทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่นของพนักงาน
บริษัทอะโรเมติกส์ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน) ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง
ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออนุญาตความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก พนักงาน
ระดับผู้จัดการแผนกและพนักงานทั่วไปของบริษัท ไทยโอเลฟินส์ จำกัด โดยผู้วิจัยจะขออนุญาต
เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 9 - 16 กันยายน 2545

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนทร บำเรอราช)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2002/4312

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

30 กันยายน 2545

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัทอะโรเมติกส์ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน)

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวจรรยา อมาตย์มนตรี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์เพื่อพัฒนาทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่นของพนักงาน
บริษัทอะโรเมติกส์ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน) ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง
ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอกความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการ
เก็บรวบรวมข้อมูลจาก พนักงานระดับผู้จัดการแผนกและพนักงานทั่วไป ของบริษัทอะโรเมติกส์
(ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน) โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่
1 ตุลาคม 2545 ถึงวันที่ 30 ธันวาคม 2545

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
 คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

๒) เรียน รรป/รทศ./ผอ. สบค.

เพื่อโปรดพิจารณาและดำเนินการต่อไป

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

ร.ศ.ป.

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

๓) เรียน ผอ. รรป/ผอ. รทศ./ผอ. รรป, เพื่อโปรดพิจารณา
ผอ. รรป.

เพื่อโปรดพิจารณาและดำเนินการต่อไป

ร.ศ.ป.

100.45

ภาคผนวก ข

- แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของพนักงาน
- แบบวัดทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น
- โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์
- ตารางแสดงค่าอำนาจการจำแนกและความเชื่อมั่นของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของพนักงาน
- ตารางแสดงค่าอำนาจการจำแนกและความเชื่อมั่นของแบบวัดทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น
- ตารางแสดงเปอร์เซ็นต์ไทล์ของคะแนนทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น
- ตารางแสดงคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของพนักงาน (EQ) กับทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น(WK) เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของพนักงาน

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วตัดสินใจว่าข้อความนี้ตรงกับตัวท่านหรือไม่
เป็นความรู้สึกของท่านมากน้อยเพียงใด และโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ต้องการ

ข้อ ที่	ข้อความ	มาก ที่ สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย
	การรู้จักตนเอง				
1	ฉันรู้สึกตัวเองเสมอ เมื่อฉันอารมณ์ไม่ดี				
2	ฉันรู้ตัวเสมอ ทุกครั้งที่รู้สึกตื่นเต้น				
3	ฉันสามารถบอกได้ทุกครั้งว่า ทำไมบางวันฉันรู้สึกหดหู่ใจ				
4	ฉันตระหนักรู้ เมื่อต้องเผชิญกับความโกรธของเพื่อนร่วมงาน และ ผู้บังคับบัญชา				
5	ฉันบอกได้ทุกครั้งที่อารมณ์ฉันเปลี่ยนแปลง และรู้สาเหตุมาจากอะไร				
6	ฉันมีความเชื่อมั่นในตัวเองและกล้าตัดสินใจ				
7	ฉันสามารถบอกคนอื่นได้ว่า ฉันมีความเครียดและเก็บกด				
8	ฉันมีสมาธิในการทำงาน				
9	ฉันรู้ว่าอารมณ์ฉันมักเปลี่ยนแปลงเสมอ เดียวดีเดี๋ยวร้าย				
10	ฉันมีความสามารถในการแยกแยะผลดีและผลเสียในการปฏิบัติงาน				
	การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง				
11	เมื่อฉันต้องรอใคร ฉันจะมีอาการกระวนกระวาย				
12	ฉันจะแสดงอาการไม่พอใจผู้อื่นที่ไม่ทำตามคำสั่งฉัน				
13	ฉันควบคุมตัวเองได้ เมื่อฉันไม่พอใจ				
14	ฉันรู้สึกอย่างไร ฉันก็จะแสดงออกอย่างนั้น				
	การตัดสินใจและการแก้ปัญหา				
15	เมื่อมีปัญหาฉันจะค้นหาข้อมูลเพื่อประกอบการแก้ปัญหา				
16	ฉันพยายามทำให้ชีวิตของตนเองมีความหมายมากที่สุด				
17	เมื่อฉันประสบปัญหา ฉันพยายามที่จะแก้ปัญหานั้น แม้ว่าจะมี อุปสรรคมากมายก็ตาม				

ข้อ ที่	ข้อความ	มาก ที่ สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย
18.	ฉันวิเคราะห์ข้อมูลอย่างรอบคอบก่อนที่จะแก้ปัญหา				
19.	เมื่อมีปัญหา ฉันรู้ว่าจะจัดการกับปัญหานั้นอย่างไร				
20.	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง				
การเข้าใจสภาวะอารมณ์ของผู้อื่น					
21.	ฉันให้ความสนใจต่อสภาวะอารมณ์ของผู้อื่น				
22.	เมื่อฉันมอบหมายงานให้ผู้อื่น จะพิจารณาถึงสภาพจิตใจและอารมณ์ของผู้นั้น				
23.	ฉันมีความสามารถในการทำให้ผู้อื่นซึ่งมีอารมณ์โกรธ ลดความโกรธได้อย่างรวดเร็ว				
24.	ฉันมีความสามารถทำให้คนที่มีอารมณ์รุนแรงต่อกัน ประนีประนอมยอมความกันได้				
25.	ฉันมีความสามารถหยั่งรู้ ความต้องการของผู้อื่นได้ดี				
การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น					
26.	ฉันได้รับคำชมจากเพื่อน ๆ เสมอว่าเป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ดี				
27.	ผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงาน มีความเชื่อถือไว้วางใจฉัน				
28.	ฉันสามารถพูดชักจูงให้เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชาล้อยตามได้				
29.	ฉันสามารถไกล่เกลี่ยความขัดแย้งของคนในกลุ่มได้				
30.	ฉันสามารถทำให้ทีมงานมีความสามัคคี				
31.	ฉันสามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ยืนยง				
32.	ฉันชอบคนที่ฉันพูดคุยด้วยแทบทุกคน				

แบบวัดทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้เพื่อประกอบการศึกษาค้นคว้าทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อ ที่	ข้อความ	มาก ที่ สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย
ทักษะด้านมนุษย					
1.	ฉันเต็มใจช่วยเหลือผู้อื่น โดยเขาไม่ได้ขอร้อง				
2.	ฉันสามารถกระตุ้นให้ผู้อื่นร่วมงานกลุ่มได้				
3.	ฉันให้คำแนะนำเพื่อนร่วมงานให้มีความตั้งใจที่จะทำงานอย่างทุ่มเท				
4.	ฉันชอบชักชวนให้ผู้อื่นทำในสิ่งที่ถูกที่ควร				
5.	ฉันมักจะชื่นชมเมื่อเพื่อนสามารถตัดสินใจในงานที่เขารับผิดชอบได้				
6.	ฉันยอมรับว่าคนมีความแตกต่างกันในด้านความรู้ ความชำนาญ อารมณ์และความรู้สึก				
7.	ฉันพยายามจูงใจเพื่อนร่วมงานให้เขาทำงานดีที่สุดตามความสามารถของเขาที่มีอยู่				
8.	ฉันตระหนักว่าเพื่อนร่วมงานควรได้รับความพอใจในสิ่งที่เขาพึงได้รับจากที่ทำงานของเขา				
9.	ฉันสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้โดยไม่ต้องทำให้เขารู้สึกผิด				
10.	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน				
ทักษะด้านการสื่อสาร					
11.	ฉันสามารถส่งมอบงานให้เพื่อนร่วมงานเข้าใจได้				
12.	ฉันช่วยให้บุคคลอื่นเข้าใจฉัน โดยการบอกว่าฉันคิดอย่างไร รู้สึกและเชื่อในเรื่องอะไร				
13.	ฉันจะเปลี่ยนหัวข้อสนทนา เมื่อรู้สึกว่ากำลังถกเถียงกัน				
14.	ดูเหมือนว่าบุคคลอื่นจะตั้งใจฟังเมื่อฉันกำลังพูด				
15.	ในการสนทนา ฉันพยายามเอาใจเขามาใส่ใจเรา				
16.	ฉันระมัดระวังว่า น้ำเสียงของฉันมีผลกระทบต่อบุคคลอื่นอย่างไร				
17.	ฉันยอมรับคำชมเชยจากเพื่อนได้				

ข้อ ที่	ข้อความ	มาก ที่ สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย
18.	ฉันพยายามที่จะฟังความหมาย เมื่อบุคคลอื่นกำลังพูด				
19.	ฉันสามารถบอกความแตกต่างระหว่างสิ่งที่ผู้อื่นพูดกับความรู้สึก ที่เขามีอยู่				
20.	ในขณะที่ฉันกำลังพูด ฉันรู้ว่าบุคคลที่ฟังอยู่รู้สึกอย่างไรคำพูดของฉัน				
21.	ฉันยอมรับว่าผิด และสามารถพูดขอโทษได้ เมื่อฉันรู้ว่าทำผิด				
22.	ฉันสามารถพูดได้ในสิ่งที่ฉันคิด				
23.	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์โกรธ เมื่อเกิดปัญหาระหว่างฉันและ บุคคลอื่น				
24.	เมื่อใครถามอะไรฉันแล้วไม่ชัดเจน ฉันขอให้บุคคลนั้นอธิบาย ความหมายอีกครั้ง				
25.	ในบทสนทนา ฉันพูดถึงเรื่องซึ่งเป็นที่สนใจสำหรับตนเองและ บุคคลนั้น				
ทักษะด้านการคิดและตัดสินใจ					
26.	ฉันเชื่อว่าทุกปัญหามีทางออก				
27.	ฉันรู้ว่าอะไรคือปัญหาที่แท้จริง และแก้ปัญหาได้ตรงจุดเสมอ				
28.	บางครั้งสาเหตุของปัญหาเป็นเรื่องที่แก้ไขไม่ได้ แต่ฉันใช้ ความพยายามแก้ไขผลกระทบของปัญหานั้น				
29.	การเปลี่ยนแปลงมุมมองในการวิเคราะห์ปัญหา ช่วยฉันแก้ปัญหา ที่เคยแก้ไขไม่ได้มาก่อน				
30.	ฉันใช้เหตุผลเป็นหลักในการตัดสินใจ และแก้ปัญหาเสมอ				
31.	ฉันระมัดระวังผลของความเครียด ความวิตกกังวล ไม่ให้มีผลต่อ การตัดสินใจและแก้ปัญหาของฉัน				
32.	ฉันคำนึงถึงผลเสียก่อนการตัดสินใจแก้ปัญหาของฉันทุกครั้ง				
33.	เพื่อน ๆ ในกลุ่มมักเสนอหน้ที่การตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ มาให้ฉัน				
34.	ฉันสามารถจัดลำดับความสำคัญของงาน เมื่อต้องทำหลายอย่าง ในเวลาเดียวกันได้อย่างราบรื่นเสมอ				
35.	ฉันมักจะตัดสินใจถูกต้อง แม้แต่ในเรื่องเล็กน้อย				

โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศและการสร้างความสัมพันธ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและพนักงานที่เข้าร่วมการทดลอง
2. เพื่อให้พนักงานทราบวัตถุประสงค์ ระเบียบ ข้อกำหนด เวลา สถานที่ รวมถึงบทบาทหน้าที่ในการทดลอง
3. เพื่อเตรียมความพร้อมในการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์

ขนาดของกลุ่ม 10 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องสายสัมพันธ์ 2

อุปกรณ์

1. แบบสัมภาษณ์ลาลายเซ็น
2. ตารางโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้พนักงานรู้จักและให้พนักงานแนะนำตนเองเพื่อสร้างความคุ้นเคย
2. ผู้วิจัยแจกแบบสัมภาษณ์ลาลายเซ็น เพื่อทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยในกลุ่มพนักงานคนละ 1 แผ่น แล้วให้เล่นเกม “ สัมภาษณ์-ลาลายเซ็น ” โดยการสัมภาษณ์เพื่อนพนักงานตามแบบที่แจกให้ได้ข้อมูลมากที่สุดโดยใช้เวลา 5 นาที
3. ผู้วิจัยให้พนักงานอ่านข้อมูลของเพื่อนที่ได้จากการสัมภาษณ์และให้พนักงานบอกความรู้สึกที่มี ขณะที่สัมภาษณ์ตามแบบ “ ลาลายเซ็น ”
4. ผู้วิจัยสอบถามและสรุปร่วมกันถึงกำหนดการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ครั้งต่อไปและบรรยายความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ อธิบายให้พนักงานทราบเพื่อเตรียมความพร้อมในการทดลอง

ประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจสอบแบบสัมภาษณ์ “ แบบลาลายเซ็น ”

แบบล่ำลายเซ็น

ฉันชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....

โปรดล่ำลายเซ็นให้ได้มากที่สุด (ช่องสำหรับเซ็นลายเซ็น)

ที่	คุณลักษณะ	ชื่อ-นามสกุล	ชื่อเล่น	ลายเซ็น
1.	มีอายุน้อยที่สุด			
2.	ทำงานบำรุงรักษา			
3.	เลี้ยงสุนัขหลายตัว			
4.	พูดไม่เก่ง แต่ยิ้มเก่ง			
5.	ชอบรถยนต์สีน้ำเงิน			
6.	ชอบทานผัดสะตอ			
7.	สอนทำดอกไม้ประดิษฐ์จากดินญี่ปุ่น			
8.	ชอบทานข้าวเหนียว ชูบหน่อไม้มาก			
9.	เป็นคนระยองโดยกำเนิด			
10.	ชอบเสียงเพลง			

ปฏิทินกำหนดการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

เวลา 18.00-18.50 น. (50 นาที) ณ ห้องสายสัมพันธ์ 2

สัปดาห์	ครั้งที่	วัน เดือน ปี	หัวข้อ/เรื่อง
1.	1.	5 พ.ย. 45	ปฐมนิเทศและการสร้างความสัมพันธ์
	2.	7 พ.ย. 45	การรู้จักอารมณ์
2.	3.	12 พ.ย. 45	การควบคุมอารมณ์และการจัดการอารมณ์ของตนเอง
	4.	14 พ.ย. 45	การเสริมสร้างอารมณ์ตนเอง
3.	5.	19 พ.ย. 45	ความภาคภูมิใจในตนเอง
	6.	21 พ.ย. 45	ความพึงพอใจในชีวิต
4.	7.	26 พ.ย. 45	ความสงบทางใจ
	8.	28 พ.ย. 45	การรับรู้อารมณ์ผู้อื่น
5.	9.	3 ธ.ค. 45	การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
	10.	4 ธ.ค. 45	การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
6.	11.	11 ธ.ค. 45	การตัดสินใจและการแก้ปัญหา
	12.	12 ธ.ค. 45	ปัจฉิมนิเทศ

โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2

การรู้จักอารมณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้พนักงานมีความรู้เรื่องอารมณ์ต่าง ๆ
2. เพื่อให้พนักงานรู้จักอารมณ์ตนเองและสามารถบันทึกอารมณ์ตนเองที่เกิดขึ้นได้

ขนาดของกลุ่ม 10 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องสายสัมพันธ์ 2

อุปกรณ์

1. รูปภาพแสดงความรู้สึกต่าง ๆ
2. ใบความรู้เรื่อง “อารมณ์”
3. ใบงานเรื่อง “อารมณ์”
4. แบบบันทึกอารมณ์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกรูปภาพแสดงความรู้สึกต่าง ๆ เพื่อวัดความรู้เกี่ยวกับเรื่องอารมณ์ของพนักงาน
2. ผู้วิจัยบรรยายประกอบความรู้เรื่องอารมณ์
3. ผู้วิจัยแจกแบบใบงานเรื่องกลุ่มอารมณ์ให้พนักงานทำเพื่อจัดกลุ่มของอารมณ์ต่าง ๆ ได้ถูกต้อง
4. ผู้วิจัยให้พนักงานตรวจใบงาน แสดงความรู้สึกต่าง ๆ เรื่อง “อารมณ์” แล้วตรวจให้คะแนนและร่วมกันอภิปรายสรุปความรู้เรื่องอารมณ์
5. ผู้วิจัยชี้แจงประกอบแบบบันทึกอารมณ์เพื่อให้พนักงานนำไปบันทึกอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลาของแต่ละวัน รวบรวมส่งก่อนเข้าร่วมโปรแกรมครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจแบบใบงาน

ใบงาน “อารมณ์ไหนหนอ ?”

เลือกอารมณ์ให้ตรงกับรูปภาพ (ดีใจ เสียใจ วิตกกังวล โกรธ)



1.



2.



3.



4.

ใบความรู้เรื่อง “ อารมณ์ ”

อารมณ์

อารมณ์ หมายถึง สภาวะความหวั่นไหวของร่างกาย เมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบ และแสดงพฤติกรรมออกมา มักมากจะก่ออารมณ์และเกิดควบคู่ไปกับความเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ การเกิดอารมณ์มีทั้งผลดีและผลเสีย ข้อดีของการเกิดอารมณ์ก็คือ ในบางครั้งอารมณ์ทำให้เพิ่มพลัง สามารถทำงานได้ดีกว่าปกติ อารมณ์ทำให้ร่าเริง สนุกสนาน แต่ผลเสียของอารมณ์ก็มีเช่นกัน ผลเสียที่สำคัญได้แก่

ก. ผลเสียทางร่างกาย เช่น อาหารไม่ย่อย ท้องอืดเฟ้อ หายใจแรงจนเหนื่อย

ข. ผลเสียต่อการทำงาน เช่น ทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร หรืออาจทำงานไม่ได้

ค. ผลเสียทางสังคม เช่น เป็นคนที่มีอารมณ์รุนแรงอยู่เสมอ เปลี่ยนแปลงง่าย มักจะเข้ากับใครไม่ได้ ไม่มีใครอยากคบหาสมาคมด้วย อารมณ์รุนแรงมาก อาจนำไปสู่การมีปัญหาด้านจิตประสาทได้

อารมณ์ หรือความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์มีอยู่ 4 แบบ คือ

1. อารมณ์ดีใจ เช่น สุขใจ สมหวัง ฯลฯ
2. อารมณ์เสียใจ เช่น ทุกข์ใจ ผิดหวัง ฯลฯ
3. อารมณ์วิตกกังวล เช่น หงุดหงิด เครียด ฯลฯ
4. อารมณ์โกรธ เช่น หงุดหงิด โมโห ฯลฯ

อารมณ์ทั้ง 4 แบบ มีอิทธิพลต่อการรับรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัวในความเป็นจริงอารมณ์นั้นจะเกิดขึ้นหลังความคิด อันเกิดจากการรับรู้ของบุคคลที่เป็นผลมาจากการแปลความหมายของเหตุการณ์นั้น ๆ แต่เนื่องจากกระบวนการที่เกิดขึ้นรวดเร็วมาก จึงทำให้คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า “อารมณ์” นั้นจะเกิดก่อนสิ่งใดเมื่อบุคคลเผชิญต่อเหตุการณ์ แต่อย่างไรก็ตามบุคคลสามารถเข้าใจกับอารมณ์ ฝึกการควบคุมอารมณ์และแสดงออกให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่และบุคคลได้

สรุปได้ว่า อารมณ์ทุกอารมณ์เกิดได้กับบุคคลทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย โดยอารมณ์ในแง่ลบ เช่น อารมณ์โกรธและอารมณ์วิตกกังวล มักทำให้เกิดผลเสียต่อบุคคลมาก ดังนั้นบุคคลจึงควรที่จะสำรวจตัวเอง และยอมรับได้ว่า ตนเองกำลังอยู่ในสภาวะอารมณ์อย่างไร และฝึกหัดที่จะระบายอารมณ์และควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสม และเป็นไปในทางสร้างสรรค์ หรือรู้จักที่จะยับยั้งหรือควบคุมอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมให้ได้ การมีความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์และระบายออกมาในทางที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ จะช่วยเสริมสร้างให้รู้จักการควบคุมอารมณ์ สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม นับเป็นการลดปัญหาสุขภาพจิตลงได้อีกทางหนึ่งด้วย

แหล่งที่มา การประชุมเชิงวิชาการสุขภาพจิต ปี 2543

แบบบันทึกอารมณ์

ชื่อ.....นามสกุล.....

ครั้งที่..... วันที่..... เดือน..... พ.ศ.

ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องอารมณ์ที่แสดงออกตรงกับช่วงเวลาที่เกิดพฤติกรรม
ตามความเป็นจริง โดยให้ทำเครื่องหมาย ✓ ทุกครั้งที่เกิดอารมณ์ขึ้นตามกลุ่มอารมณ์

เวลา	กลุ่มอารมณ์ โกรธ	กลุ่มอารมณ์ วิตกกังวล	กลุ่มอารมณ์ เสียใจ	กลุ่มอารมณ์ ดีใจ
06.00-08.00				
08.00-10.00				
10.00-12.00				
12.00-13.00				
13.00-15.00				
15.00-17.00				
17.00 เป็นต้นไป				
รวม				

โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 3

การควบคุมอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้พนักงานรู้จักอารมณ์และความต้องการของตนเอง
2. เพื่อให้พนักงานรู้จักควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
3. เพื่อให้พนักงานสามารถแสดงออกอย่างเหมาะสม

ขนาดของกลุ่ม 10 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องสวดสัมพันธ์ 2

อุปกรณ์

1. แบบทดสอบ “ คุณใช้อารมณ์ของคุณเข้ามาเกี่ยวข้องกับตนอย่างไร? ”
2. เอกสารความรู้เรื่อง “ การควบคุมอารมณ์ และความต้องการ ”
3. แบบบันทึกอารมณ์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกแบบทดสอบ “ คุณใช้อารมณ์ของคุณเข้ามาเกี่ยวข้องกับตนอย่างไร? ”
2. ผู้วิจัยร่วมกับพนักงานตรวจสอบแบบทดสอบ และวิเคราะห์ผลร่วมกัน เพื่อสำรวจความสัมพันธ์ของอารมณ์และตัวบุคคล
3. ผู้วิจัยและพนักงานร่วมกันอภิปราย และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ความต้องการของตนเอง และการแสดงออกที่เหมาะสม
4. แจกแบบบันทึกอารมณ์ แล้วนำส่งในครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจใบงาน แบบสำรวจและแบบบันทึกอารมณ์

แบบทดสอบ คุณใช้อารมณ์ของคุณเข้ามาเกี่ยวข้องกับตนเองอย่างไร ?

(How Emotional Are You?)

การตอบคำถาม ควรตอบคำถามด้วยความซื่อสัตย์ต่อตนเองให้มากที่สุด และตรวจสอบคะแนนในตอนท้ายบทให้เลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับตัวคุณมากที่สุด

1. ถ้าคุณจะเลือกทำงาน คุณจะเลือก

- ก. พบปะผู้คนมากมาย
- ข. พบกับคนไม่ต้องมากนัก
- ค. ทำงานด้วยตนเองคนเดียว

2. เมื่อคุณอ่านหนังสือเบาสมอง คุณจะเลือก

- ก. หนังสือประวัติศาสตร์ การเดินทาง ชีวิตประวัติ ข่าวสารต่าง ๆ
- ข. หนังสือข้อมูลที่มีนวนิยาย นิยายอิงประวัติศาสตร์ นวนิยายที่เป็นชีวิตจริง
- ค. อ่านหนังสือทุกประเภทเพื่อความบันเทิงไม่ว่าจะเป็นเรื่องรักๆ ใคร่ๆ หรือเรื่องเพ้อฝัน

3. คุณคิดอย่างไรกับภาพยนตร์สยองขวัญ

- ก. เบื่อหน่าย
- ข. กลัว
- ค. น่าสนุก

4. ประโยคที่ให้ข้อเท็จจริงกับตัวคุณมากที่สุด

- ก. คุณคิดเรื่องของคนอื่นน้อยมาก
- ข. คุณสนใจชีวิตของคนอื่นราวกับว่าคุณรู้จักเขาเป็นอย่างดี
- ค. คุณสนใจชีวิตของคนอื่นอย่างมากและสนใจจะได้ยินข้อมูลล่าสุดเกี่ยวกับเขาด้วย

5. คุณจะเลือกไปเที่ยวต่างจังหวัดหรือชายทะเลที่

- ก. มีความสงบเงียบ
- ข. มีภาพของธรรมชาติที่ทำให้ประทับใจ
- ค. ทำให้คุณประหลาดใจว่าทำไมไม่มาบ่อย ๆ

6. คุณร้องไห้ หรือรู้สึกเศร้าใจกับภาพยนตร์

- ก. บ่อย ๆ
- ข. บางครั้ง
- ค. ไม่เคยเลย

7. เมื่อต้องการแสดงความยินดีกับเพื่อน คุณมักจะ

- ก. พยักหน้าและกล่าวทักทาย
- ข. ยิ้ม จับมือและพูดทักทาย
- ค. โอบหรือกอดเขา

8. ถ้าคุณพบคนแปลกหน้าบนเครื่องบินที่จะคุยกับคุณด้วยการพูดคุยและให้ฟังเรื่องของเขา คุณจะ

- ก. บอกเขาไปทันทีว่า เคยฟังเรื่องแบบนี้มาแล้ว
- ข. ฟังด้วยความตั้งใจ
- ค. เลิกสนใจเขา และกลับไปอ่านหนังสือดีกว่า

9. คุณเคยเขียนหนังสือช่วงที่ยาก ๆ ไหม

- ก. ก็ไม่ต้องเขียนให้ถึงซี
- ข. ไม่แน่ เป็นบางครั้ง
- ค. แน่จน

10. ระหว่างการสัมภาษณ์เพื่อทำงาน คุณถูกถามคำถามที่เป็นส่วนตัวมาก ๆ คุณจะ

- ก. รู้สึกโกรธ แสดงความเสียใจที่จะตอบปัญหานั้น
- ข. ตอบอย่างสุภาพว่าเกี่ยวข้องกันตรงไหน
- ค. ตอบว่า เป็นคำถามที่ทำให้คุณลำบากใจที่จะตอบ

11. คุณเข้าไปในร้านกาแฟ เพื่อหาอะไรดื่มและนั่งเงียบๆ แต่พบว่าเด็กหญิงที่นั่งข้าง ๆ

กำลังร้องไห้ คุณจะ

- ก. รู้สึกอยากพูดอะไรออกไปบ้าง แต่รู้สึกอายมากกว่า
- ข. ถามว่าเธอต้องการความช่วยเหลือไหม
- ค. ย้ายที่นั่งไปเลย

12. หลังจากอาหารค่ำในงานเลี้ยงของเพื่อนคู่สามีภรรยา ปรากฏว่าเขาทะเลาะกันอย่างรุนแรง คุณจะ

- ก. รู้สึกเสียใจ ไม่ทราบว่าช่วยอย่างไร
- ข. ออกไปจากบ้านนั้นอย่างรวดเร็ว
- ค. พยายามเข้าไปประคับประคองที่เกิดขึ้น

13. คุณให้ของขวัญกับเพื่อน

- ก. เฉพาะในช่วงคริสต์มาสและวันเกิดเท่านั้น
- ข. เมื่อไรก็ตามที่รู้สึกว่าเขาต้องการ
- ค. เมื่อรู้สึกผิดและไม่ได้รับการติดต่อจากเขา

14. เมื่อมีคนทวงของฝากจากคุณ คุณจะรู้สึกว่
- ก. ละอายใจแทน
 - ข. เตือนให้เขา/เธอระวังที่จะพูดเช่นนั้น
 - ค. รู้สึกว่าคุณมีความสำคัญมากสำหรับรับเขา/เธอ
15. ถ้าคุณมาทำงานด้วยอารมณ์ที่ขุ่นมัว เพราะที่บ้านมีแต่เรื่องยุ่ง ๆ คุณจะรู้สึก
- ก. รู้สึกเหมือนเดิมและแสดงให้คนอื่นรู้ว่าความรู้สึกอย่างไร
 - ข. เอาปัญหาวางกองไว้นอกสำนักงาน
 - ค. พยายามหาเหตุผลมาอธิบาย แต่รู้สึกหงุดหงิดมากกว่า
16. เมื่อความสัมพันธ์ที่สำคัญของคุณครั้งหนึ่งขาดสะบั้นลง คุณจะ
- ก. รู้สึกแย่ แต่ยังคงต้องใช้ชีวิตปกติเหมือนเดิม
 - ข. พยายามทำให้ตนเองแย่ในช่วงที่สั้นที่สุด
 - ค. นั่งเฉยทันที สลัดความรู้สึกนั้นทิ้งเสีย
17. เมื่อคุณเปิดประตูแล้วพบลูกแมวจอม ๆ ตัวหนึ่งคุณจะ
- ก. เอามาเลี้ยงไว้
 - ข. รีบปิดประตูทันที
 - ค. เอาตัวมา พยายามหาบ้านให้มันอยู่ แต่ถ้าหาไม่ได้ก็คงต้องส่งให้เทศบาล
18. คุณจะทำอย่างไรกับจดหมาย
- ก. โยนจดหมายและบันทึกเก่า ๆทิ้งเมื่ออ่านแล้ว
 - ข. เก็บรักษาเอาไว้หลายปี
 - ค. เก็บรักษาเอาไว้ และเลือกทิ้งทุก ๆ 2 ปี
19. คุณต้องทุกข์ทรมานจากความรู้สึกผิดและความพลาดหวัง
- ก. ใช่ว่า แม้แต่เหตุการณ์ที่ผ่านมานานหลายปี
 - ข. ในบางครั้ง
 - ค. ไม่เคย คุณไม่เคยรู้จักคำว่าเสียใจ
20. เมื่อคุณต้องพูดกับคนที่ขี้อายมาก ๆ คุณจะ
- ก. รู้สึกยุ่งยาก และสัมผัสได้แต่ความอายของเขา
 - ข. รู้สึกเห็นอกเห็นใจ และพยายามช่วยลุน
 - ค. รู้สึกรำคาญนิดหน่อย

21. คุณชอบเด็ก ๆ เมื่อเขา
- ก. ยุ่งเล็กและช่วยตนเองไม่ได้
 - ข. เขาเติบโตขึ้นแล้ว
 - ค. เขาสามารถพูดคุยและเริ่มมีบุคลิกภาพเฉพาะของเขา
22. แผนของคุณบนเรื่องเวลาทำงานของคุณ คุณจะ
- ก. อธิบายว่า มันทำให้คุณทั้งคู่ได้ประโยชน์ด้วยกันระยะยาว
 - ข. พยายามใช้เวลาที่บ้านให้มากขึ้น
 - ค. รู้สึกว่าเกิดการเรียกร้องมากขึ้น และพยายามทำให้เกิดความพอใจด้วยกันทั้งคู่
23. ในตอนท้ายของการชมละครที่แสดงได้ดีมากเรื่องหนึ่ง คุณ
- ก. จะปรบมือด้วยความพอใจอย่างยิ่ง
 - ข. รู้สึกว่าจำเป็นต้องปรบมือให้
 - ค. สนุกกับการปรบมือ แต่คิดว่าเป็นเรื่องโง่
24. เมื่อคุณได้รับเอกสารจากโรงเรียนหรือวิทยาลัยที่เคยเรียน คุณจะ
- ก. อ่านให้ตลอดแล้วโยนทิ้ง
 - ข. อ่านด้วยความระมัดระวังและเก็บเอาไว้
 - ค. ไม่ต้องอ่านและก็โยนทิ้งได้เลย
25. เมื่อคุณเดินไปตามถนน คุณพบกับใครคนหนึ่งที่คุณรู้จัก คุณจะ
- ก. เดินต่อไป
 - ข. ตามไปคุยด้วยให้ได้
 - ค. ตะโกนเรียกเขา ถ้าเขาไม่สนใจก็เดินต่อไป
26. เมื่อคุณทราบว่าเพื่อนของคุณคนหนึ่งไม่เข้าใจสิ่งที่คุณทำและกำลังโกรธคุณจะ
- ก. ไปหาและอธิบายเรื่องที่เกิดขึ้น
 - ข. ปลอมเขาไปตามสบาย
 - ค. คอยจนกว่าจะมีโอกาสที่ดีในการพูดคุยกัน และไม่ต้องพูดเรื่องที่ผ่านมา
27. ถ้าคุณไม่ชอบของขวัญชนิดไหนคุณจะ
- ก. กำจัดไปให้เร็วที่สุด
 - ข. เก็บไว้ด้วยความซาบซึ้งในน้ำใจผู้ให้
 - ค. เอาไปซ่อนไว้และเอาออกมาเมื่อผู้ให้จะมาพบ

28. การแสดงออกลักษณะที่เกิดขึ้นกับคุณในทางที่ดีกว่า

- ก. การปล่อยให้คุณรู้สึกหนาวเย็นจับใจ
- ข. การปล่อยให้คุณร้องไห้
- ค. การปล่อยให้คุณรู้สึกละอายใจ

29. คุณเคยกลัวโดยปราศจากเหตุผลไหม

- ก. บ่อย ๆ
- ข. บางครั้ง
- ค. ไม่เคยเลย

30. ประโยคใดที่ให้ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับตัวคุณ

- ก. คุณกลัวจะไว้ใจตนเอง
- ข. ความรู้สึกของคุณจะนำไปสู่การกระทำ
- ค. ความรู้สึกไม่ใช่เรื่องสำคัญ แต่สิ่งที่ตามมาสำคัญกว่า

การให้คะแนน ให้รวมคะแนนที่ได้จากรายการต่อไปนี้

	ก.	ข.	ค.		ก.	ข.	ค.
1.	3	2	1	16.	2	3	1
2.	1	2	3	17.	3	1	2
3.	1	3	2	18.	1	3	2
4.	1	2	3	19.	3	2	1
5.	1	3	2	20.	2	3	1
6.	3	2	1	21.	3	1	2
7.	1	2	3	22.	1	3	2
8.	2	3	1	23.	3	1	2
9.	1	2	3	24.	2	3	1
10.	3	1	2	25.	1	3	2
11.	2	3	1	26.	3	1	2
12.	2	1	3	27.	1	3	2
13.	1	3	2	28.	1	3	2
14.	2	1	3	29.	3	2	1
15.	3	1	2	30.	2	3	1

การวิเคราะห์คะแนนที่ได้

คุณสามารถค้นหาตนเองได้จะอยู่ในช่วงคะแนนระหว่าง 30 จนถึง 90 คะแนน การจัดอันดับบน เทอร์โมมิเตอร์อารมณ์ให้สัมพันธ์กับตัวคุณเอง และเติมคะแนนของคุณบนภาพ รวมทั้งคะแนนของเพื่อน ผู้ใกล้ชิด และครอบครัวด้วย คุณจะพบกับความสัมพันธ์ของอารมณ์ระหว่างกันกับตัวบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วย เทอร์โมมิเตอร์เป็นเพียงเครื่องมือวัดแบบเพียงการประมาณการ สำหรับในเรื่องของรายละเอียดแล้ว ให้ศึกษาจากข้อมูลการวิเคราะห์ที่ให้มาจะเห็นว่าแบบทดสอบชุดนี้ไม่มีรายละเอียดที่ลึกซึ้งมากนัก ในที่นี้ได้ข้อสรุปไว้สามหมวดใหญ่ด้วยกัน คือ

มนุษย์สุ่ม (The Cerebral type – คะแนน 30 ถึง 50 คะแนน)

ถ้าคะแนนของคุณอยู่ในกลุ่มนี้ คุณเป็นคนสุ่ม ใจเย็น และรอบคอบ คุณจะไม่ค่อย ตื่นเต้นไปกับเหตุการณ์ต่าง ๆ มากนัก เป็นการยากมากที่จะทำให้คุณเกิดการกระทำที่รุนแรงใน ลักษณะต่าง ๆ แม้แต่เวลาที่โกรธคุณก็สามารถควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี ทำให้คุณไม่มีความขัดแย้งหรือต้องโต้เถียงกันมากนัก ทำให้คุณรักษาอารมณ์โกรธเอาไว้เนิ่นนานออกไปเกินกว่าที่มันควรจะเป็น ความอ่อนแอของคุณ คือ คุณจะไม่ได้ตอบกับอารมณ์ของคนอื่นเลย (ยิ่งคุณได้คะแนนต่ำมากคุณจะไม่ทำเลย) คุณจะพบว่าตนเองมีชีวิตรักที่จำกัดขอบข่าย และได้รับฉายาว่า “คุณมีอารมณ์ที่ด้านชา” การผ่อนคลายอารมณ์เสียบ้างจะทำให้ชีวิตคุณดีขึ้น

มนุษย์สมดุล (The Balanced type – คะแนน 51 ถึง 69 คะแนน)

นี่คือ ระดับมาตรฐานทั่วไป ถ้าคุณได้คะแนนในช่วงนี้ คุณก็เหมือนกับคนส่วนใหญ่ ที่อาจเกิดช่วงอารมณ์ที่ท่วมท้นได้ และมีบางช่วงที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี แม้แต่สถานการณ์ที่เลวร้ายมาก คุณอาจจะกัดฟันตนเอง คุณสามารถยับยั้งตนเองไม่ให้เข้าไปลุยกับเขาได้ทันที แต่ไม่ได้หมายความว่า คุณต้องออกไปตีกับใคร ๆ คุณมีอิสระในความรัก แต่อารมณ์ของคุณก็ติดบ่วงในบางครั้ง เพราะคุณอยู่กับความจริงเท่าที่คุณจะทำได้ คุณเป็นคนที่สนุกสนานกับชีวิตรัก ในขณะที่ทุกอย่างไปได้สวย แต่เมื่อคุณเลิกทุกอย่างก็จบได้ไม่ยากนัก

มนุษย์เจ้าอารมณ์ (The Emotive type – คะแนน 70 ถึง 90 คะแนน)

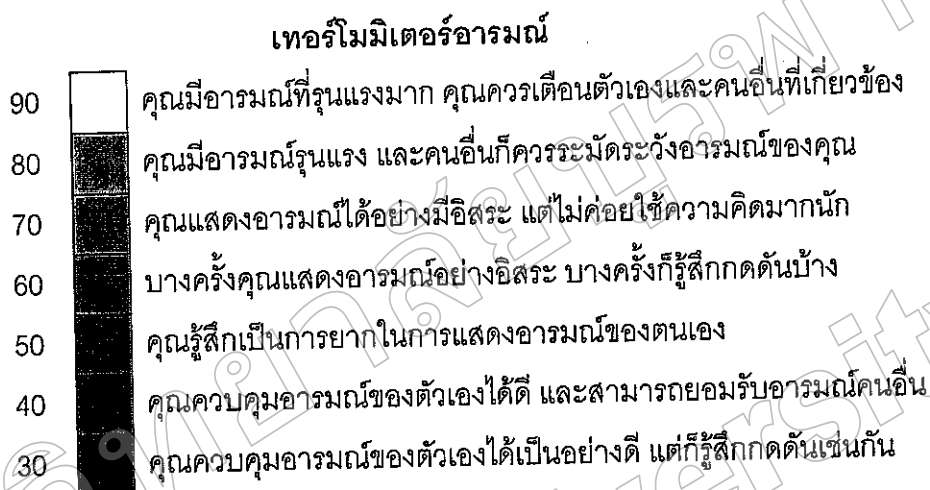
ไม่ต้องสงสัยเลยว่า คุณมีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องกับตัวเองเป็นอย่างมากเพื่อให้คุณเองได้รับ ในสิ่งที่ตนคาดหวังไว้ หลายครั้งที่คุณพูดกับตนเองว่า “ทำไมฉันต้องทำด้วย” หรือ “ฉันหลุดออกไปได้อย่างไร?” ถ้าคุณเป็นผู้หญิงคุณก็เป็นคนเจ้าบทบาทและเจ้าน้ำตาเหลือเกิน ถึงแม้ว่าจะสามารถหยุดคุณได้ไม่ยากด้วยอารมณ์ที่แทรกเข้ามา ถ้าคุณเป็นผู้ชาย คุณเป็นคนที่กำลังก้าวร้าว รุนแรงและพยายามครอบงำคนอื่น คุณอาจตะโกนหรือเหวี่ยงสิ่งของที่อยู่ใกล้ ๆ ตัวได้ คุณจะมี ปัญหาเรื่องความรัก ซึ่งจะจบได้อย่างรวดเร็วพอ ๆ กับการเริ่มต้น และจะประสบปัญหาอื่น ที่ตามมาอีกมากมาย ไม่ใช่นักที่ใครจะบอกให้คุณสงบลงเสียเพราะธรรมชาติของคุณไม่ใช่คน ง่าย ๆ แต่คุณจะทำให้เห็นว่า “ความมึนทะลุเป็นอย่างไร” ได้อย่างชัดเจนที่สุด และมากกว่าที่คุณจะ

ใช้ความนุ่มนวลเรียบง่ายเข้าเผชิญ ในขณะที่เดียวกันเพื่อนที่คุณคบหาอยู่ทุกวันนี้ก็ไม่ต่างอะไรกับ
คุณมากนัก

เทอร์โมมิเตอร์อารมณ์ (Emotional Thermometer)

ตรวจสอบว่าคุณจะได้คะแนนเท่าใดแล้วมาเปรียบเทียบกับภาพเทอร์โมมิเตอร์อารมณ์ที่

ให้มา



แหล่งที่มา อรอนงค์ อินทรจิตร และนรินทร์ กรินชัย “การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์”

หน้า 378-385

เอกสารความรู้เรื่อง " การควบคุมอารมณ์และความต้องการ "

การควบคุมอารมณ์และความต้องการ ไม่ใช่การเก็บกด ไม่แสดงออกทางอารมณ์เลย แต่เป็นการเรียนรู้ที่จะจัดการกับสถานการณ์อย่างมีเหตุผล แสดงออกในทางที่สังคมยอมรับและมีผลเสียต่อตนเองทั้งทางร่างกายและทางจิตใจน้อยที่สุด ฉะนั้นการแสดงความก้าวร้าวหรือเก็บกดอารมณ์เอาไว้ จึงไม่ใช่การควบคุมอารมณ์และความต้องการอย่างเหมาะสม เพราะความก้าวร้าว นั้นสังคมไม่ยอมรับ ในขณะที่เดียวกันการเก็บกดทางอารมณ์ก็ย่อมเกิดผลเสียด้านจิตใจต่อตนเอง ดังนั้นการเรียนรู้ความเหมาะสมในการแสดงออกของอารมณ์และความต้องการว่าเมื่อไรแสดงได้ เมื่อใดต้องควบคุมอารมณ์และความต้องการไว้ รวมทั้งเรียนรู้การแสดงอารมณ์และความต้องการ ในแบบที่สังคมยอมรับด้วย

การควบคุมอารมณ์และแสดงความต้องการ

มี 2 ด้าน ได้แก่

1. การควบคุมวิธีการแปลความหมายของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มาเร้าให้เกิดอารมณ์
2. ควบคุมการแสดงออกต่อเหตุการณ์นั้น ๆ

แนวปฏิบัติในการควบคุมอารมณ์

มีแนวทางในการควบคุมอารมณ์ 3 ประการ ดังนี้

1. ให้ยอมรับว่ามีอารมณ์และความต้องการ และกำลังพยายามควบคุมอยู่
2. ใช้สติปัญญาพิจารณาการตอบสนองทางอารมณ์และความต้องการตามความจริง

เช่น ถ้ากำลังอิจฉา ก็ให้ยอมรับว่าอิจฉา แม้ว่าพยายามปกปิดอยู่ก็ตาม แล้วพิจารณาตามความเป็นจริง โดยไม่มีอคติเข้าข้างตน และระบายอารมณ์ ความต้องการ ความไม่พอใจต่าง ๆ ด้วยการพูดออกมาถึงความรู้สึกที่มีอยู่นั้นกับคนที่เข้าใจ พูดกันได้ หรืออาจใช้เทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์และความต้องการ ก็จะช่วยควบคุมอารมณ์และความต้องการไว้ได้มาก

3. พิจารณาสาเหตุ หลีกเลี่ยงสาเหตุ และแนวทางปรับใจเพื่อเผชิญกับอารมณ์ทางลบ

โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 4

การรู้จักอารมณ์และเสริมสร้างอารมณ์ตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้พนักงานรู้จักศักยภาพตนเอง
2. เพื่อให้พนักงานรู้จักการสร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเอง
3. เพื่อให้พนักงานมีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

ขนาดของกลุ่ม 10 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องสกายลัมพันธ์ 2

อุปกรณ์

1. การ์ดคุณลักษณะ 10 ประการ
2. หน้าต่างใจฮารี
3. แบบบันทึกอารมณ์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกการ์ดคุณลักษณะ 10 ประการ ให้พนักงานคนละ 1 แผ่น เพื่อให้พนักงานให้คะแนนคุณลักษณะของตนเอง เพื่อให้พนักงานรู้จักศักยภาพของตนเอง
2. ผู้วิจัยแจกแบบฝึกหัดหน้าต่างใจฮารี ให้พนักงานเติมคำเกี่ยวกับข้อดีและข้อเสียของตนเอง เพื่อเปิดเผยตนเอง ตามใบงานที่ 1
3. ผู้วิจัยให้พนักงานเขียนข้อดีของเพื่อนที่นั่งติดกับพนักงาน วนตามเข็มนาฬิกา เพื่อเขียนคุณสมบัติของคนที่อยู่ซ้ายมือของตนเอง ตามใบงานที่ 2
4. ร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับศักยภาพของตน การสร้างขวัญและกำลังใจให้กับตนเองเพื่อเป็นพลังในการทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้
5. แจกแบบบันทึกอารมณ์ แล้วนำมาส่งในครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรม
2. จากการตรวจการ์ดคุณลักษณะ หน้าต่างใจฮารี และแบบบันทึกอารมณ์

หน้าต่าง “โจฮารี”

	ตัวเองรู้	ตัวเองไม่รู้
คนอื่นรู้	1. บริเวณการกระทำที่เปิดเผย	2. บริเวณที่ไม่รู้ตนเอง
คนอื่นไม่รู้	3. บริเวณที่ซ่อนเร้น	4. บริเวณที่ไม่มีใครรู้

ภาพหน้าต่างโจฮารี จะแสดงพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ ดังต่อไปนี้

ช่องที่ 1 คือ พฤติกรรมเปิดเผย หมายถึง พฤติกรรมที่ตนเองรู้ และกล้าบอก และคนอื่นรู้

ช่องที่ 2 คือ ตัวเองไม่รู้ แต่คนอื่นรู้ เช่น มีกลิ่นปาก

ช่องที่ 3 คือ ตัวเองรู้ แต่พยายามซ่อนเร้น

ช่องที่ 4 คือ ตัวเองไม่รู้ และคนอื่นไม่รู้

ใบงานที่ 1

แบบฝึกหัดหน้าต่างใจฮารี ในการเปิดเผยตนเอง (กระดาษจดบันทึกเกี่ยวกับตนเอง)

ให้พนักงานเขียนข้อดี ข้อเสียที่คิดได้ทั้งหมดของตนเอง ลงในช่องว่าง และทำเครื่องหมายในข้อที่สามารถเปิดเผยกับผู้อื่นได้ (กระดาษแผ่นนี้พนักงานจะเก็บไว้กับตัวเอง)

<u>ข้อดีของท่าน</u>	ที่ท่านรู้	ที่คนอื่นรู้	เปิดเผยได้
1.	☐	☐	☐
2.	☐	☐	☐
3.	☐	☐	☐
4.	☐	☐	☐
5.	☐	☐	☐

<u>ข้อเสียของท่าน</u>	ที่ท่านรู้	ที่คนอื่นรู้	เปิดเผยได้
1.	☐	☐	☐
2.	☐	☐	☐
3.	☐	☐	☐
4.	☐	☐	☐
5.	☐	☐	☐

โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 5

ความภาคภูมิใจในตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้พนักงานเห็นคุณค่าของตนเอง
2. เพื่อให้พนักงานเชื่อมั่นในตนเอง

ขนาดของกลุ่ม 10 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องสายสัมพันธ์ 2

อุปกรณ์

1. กระดาษรูปดอกไม้
2. แถบบันทึกเสียงกรณีศึกษา เรื่อง “ความภูมิใจของฟ้า”
3. ใบความรู้ “ความภาคภูมิใจในตนเอง”
4. ใบงาน และแบบบันทึกอารมณ์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้พนักงานบอกความสามารถของตนเองมา 1 ข้อ
2. ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปดอกไม้ให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น ให้ทุกคนเขียนชื่อตนเองที่กลางดอก จากนั้นให้เพื่อนสมาชิกเขียนถึงความสามารถในทางบวกที่กลีบดอกของเจ้าของดอกไม้ ส่วนดอกไม้ให้เขียนถึงข้อดีที่ตนเองมี แล้วสุ่มให้พนักงานอ่าน จากนั้นร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึก ความคิดเห็นของกิจกรรม โดยให้ทุกคนมีส่วนร่วม
3. ผู้วิจัยให้พนักงานฟังบทความเรื่อง “ความภูมิใจของฟ้า” เพื่อให้พนักงานเปิดเผยตนเอง รู้จักการวางแผน เพื่อนำชีวิตไปสู่เป้าหมายและทำใบงาน
4. ผู้วิจัยร่วมกับพนักงานอภิปรายถึงเหตุการณ์ในบทความเรื่อง “ความภูมิใจของฟ้า” ความรู้สึก ความคาดหวัง สาเหตุ และความสำเร็จ และแบบบันทึกอารมณ์
5. แจกแบบบันทึกอารมณ์ และนำมาส่งในครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจใบงานและแบบบันทึกอารมณ์

กรณีศึกษา

เรื่อง “ความภูมิใจของฟ้า”

ฟ้าเป็นผู้จัดการแผนกบุคคล ในบริษัทที่มีความมั่นคงแห่งหนึ่ง มีเงินเดือนสูงและสวัสดิการดี ฟ้ามาจากครอบครัวที่เป็นคนจีน มีลูกหลายคน ครอบครัวฟ้ามีอาชีพทำไร่อยู่ที่จังหวัดกาญจนบุรี คุณพ่อย้ายมาจากเมืองจีน ฟ้าเป็นลูกสาวคนสุดท้ายจากพี่น้องทั้งหมด 6 คน แม่ฟ้าเสียชีวิตตั้งแต่ฟ้ายังเด็ก คุณพ่อไม่ต้องการให้ลูกเรียนหนังสือสูง เพราะมีความเห็นว่าเป็นความจำเป็น จึงให้เรียนตามที่รัฐบาลกำหนด ยิ่งฟ้าเป็นผู้หญิงคุณพ่อก็ไม่สนับสนุนอย่างเต็มที่ แต่ฟ้าก็ฝืนความเห็นของพ่อโดยเรียนต่อระดับ ปวช. ที่จังหวัดกาญจนบุรีนั่นเอง โดยได้รับการแอบส่งเสียจากพี่ ๆ ที่ช่วยพ่อทำไร่และเป็นช่างซ่อมรถยนต์จนจบการศึกษาระดับ ปวช. จากนั้นฟ้าเดินทางเข้ามาทำงานในกรุงเทพฯ พร้อมทั้งศึกษาต่อระดับปริญญาตรีต่อเนื่องด้านการจัดการที่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ไปพร้อมกับการทำงาน ตอนที่ฟ้าทำงานและเรียนไปด้วยที่กรุงเทพฯ คุณพ่อไม่เห็นด้วยและต่อต้านฟ้าโดยไม่ยอมพูดจาด้วย แต่ฟ้าก็มุ่งมั่นที่จะเรียนต่อให้จบสูง ๆ ให้ได้ หายสุดฟ้าเรียนจบระดับปริญญาตรี จึงได้เปลี่ยนงานจากกรุงเทพฯ มาทำงานที่จังหวัดชลบุรี ซึ่งเป็นบริษัทผลิตอะไหล่รถยนต์ ตำแหน่งพนักงานบุคคล ฟ้าต้องรับผิดชอบงานหลายอย่าง ทั้งงานบุคคล การสรรหาพนักงาน Pay Roll รวมทั้งงานฝึกอบรม ทำงานได้สักระยะหนึ่ง ฟ้าได้ตัดสินใจศึกษาต่อระดับปริญญาโท ภาควิเศษ (เรียนวันเสาร์-อาทิตย์) สาขาการบริหารทรัพยากรมนุษย์

ฟ้าบอกกับเพื่อน ๆ ที่ทำงานด้วยกันว่า “คนเราต่างมีฝัน จงพยายามมุ่งมั่นทุ่มเทและตั้งใจในการทำให้ฝันนั้นสำเร็จ ความฝันนั้นจะเป็นจริงได้เสมอ ”

ผลของความพยายามของฟ้า ทั้งการทำงานที่ทุ่มเทและการใฝ่เรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพของตัวเองอยู่เสมอ ทำให้ฟ้าได้รับการเลื่อนปรับตำแหน่งเป็น ผู้จัดการแผนกบุคคล นอกจากความสำเร็จในการทำงานแล้ว ฟ้ายังได้ซื้อบ้านผ่อนส่งไว้ที่กรุงเทพฯ และได้รับพ่อที่ต่างจังหวัดมาอยู่ด้วยรวมทั้งส่งเงินให้พ่อใช้ทุกเดือน จากการที่ไม่เคยได้รับความสนใจ ไม่ได้รับการใส่ใจดูแลกลับได้รับการยอมรับชื่นชมจากพ่อ “ลูกสาวฉันเก่ง” ในที่สุด..

ใบงาน เรื่อง “ความภูมิใจของฟ้า”

1. พนักงานคิดว่าฟ้ารู้สึกยังไงต่อตนเอง.....
.....
.....

เพราะเหตุใด.....
.....
.....

2. พนักงานคิดต่อคำกล่าวที่ฟ้าว่า ว่า “คนเราต่างมีฝัน จงพยายามมุ่งมั่นทุ่มเทและตั้งใจในการทำให้ฝันนั้นสำเร็จ ความฝันนั้นจะเป็นจริงได้เสมอ”

เพราะเหตุใด

3. ถ้าพนักงานอยู่ในสถานการณ์เดียวกับฟ้า พนักงานจะปฏิบัติเช่นเดียวกับฟ้าหรือไม่

เพราะเหตุใด

ใบความรู้ “ ความภาคภูมิใจในตนเอง ”

ธรรมชาติของมนุษย์นั้นจะอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม มีความสัมพันธ์และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แต่คนเรามีความแตกต่างในด้านความรู้สึกนึกคิด ประสบการณ์และค่านิยมที่ยึดถือ ทำให้บุคลิกภาพและการแสดงออกที่ไม่เหมือนกัน จะเห็นได้ว่า สมาชิกแต่ละคนมีเหตุผลของตนเองในการเลือก เพื่อทำกิจกรรมแต่ละอย่าง เพราะสมาชิกมีการประเมินบุคลิกภาพและคุณค่าของตนเองแตกต่างกันนั่นเอง อย่างไรก็ตามการอยู่ร่วมกันจำเป็นต้องมีการรับฟัง และเคารพในเหตุผลซึ่งกันและกัน ซึ่งสามารถแสดงออกได้โดย

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

จะเห็นว่าคุณสมบัติทั้ง 4 ประการ ดังกล่าว มีความจำเป็นต่อการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และการปรับตัวเพื่อการอยู่ร่วมกันเป็นอย่างมาก เพราะเมื่อบุคคลมีความเข้าใจในคุณค่า และบุคลิกภาพของตนเองก็ย่อมเคารพและให้เกียรติผู้อื่น ให้โอกาสแสดงความคิดเห็น จะทำให้บุคคลผู้นั้นเกิดความมั่นใจในตนเองกล้าแสดงออก ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมาก จะนำไปสู่การเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี มีความสุขในชีวิต

ถึงแม้ว่าสถานการณ์ที่ทุกคนจะต้องเผชิญนั้น เป็นสิ่งที่เราสมหวังหรือไม่สมหวังก็ตาม แต่ในสภาพความเป็นจริง ไม่ว่าเราจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม เราทุกคนสามารถสร้างความมีคุณค่าในตนเองได้ โดยที่ทุกคนควรฝึกให้ตนเองเกิดความสุข ความพอใจในการรับรู้บุคคลและสิ่งแวดล้อมตัวในทางที่ดี เห็นความดีของคนใกล้เคียงที่มีความเมตตา มีเพื่อนฝูงที่ดี มีน้ำใจ เห็นธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมมีคุณค่า โลกนี้น่าอยู่ฝึกให้เราสามารถปรับตัวอยู่กับบุคคลได้ทุกเพศวัย ทั้งในครอบครัว และสังคมได้อย่างมีความสุข

ทุกคนมีข้อดี-ข้อเสียในตัวเองด้วยกันทั้งนั้น แต่ความเคยชินของคนบางคนมักจะมองแต่ข้อเสียของตนเองและผู้อื่น จึงทำให้คนนั้นมองตัวเองด้อยกว่าความเป็นจริง ดังนั้นเราควรจะค้นหาข้อดีของตนเอง จะทำให้เรารู้จักภาคภูมิใจในตนเอง มีความรู้สึกเชื่อมั่นในตัวเอง และทำให้คนนั้นประสบแต่ความสุข

โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์
สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 6
ความพึงพอใจในชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้พนักงานมองโลกในแง่ดี
2. เพื่อให้พนักงานพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

ขนาดของกลุ่ม 10 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องสายสัมพันธ์ 2

อุปกรณ์

1. แบบวัดความพึงพอใจในการทำงาน
2. ใบงานเรื่อง “เพื่อนร่วมงานในบริษัทของฉัน”
3. แบบบันทึกอารมณ์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้พนักงานทำแบบวัดความพึงพอใจเพื่อวัดความพึงพอใจว่าพนักงานอยู่ในระดับใด
2. ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง “เพื่อนร่วมงานในบริษัทของฉัน” เพื่อให้พนักงานเขียนถึงเพื่อนร่วมงานในบริษัทที่ตนเองชอบ พึงพอใจ มา 5 คน พร้อมทั้งบอกเหตุผล
3. ผู้วิจัยให้พนักงานอ่านใบงานและร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายตามใบงาน
4. แจกแบบบันทึกอารมณ์และนำมาส่งในครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรม
2. จากการตรวจแบบวัด
3. ตรวจแบบบันทึกอารมณ์

แบบวัดความพึงพอใจในการทำงาน

ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	มาก	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	น้อย	คะแนน
1.	ฉันมีความพึงพอใจในที่ทำงาน					
2.	ฉันมีความพึงพอใจในลักษณะงานที่ทำอยู่					
3.	ฉันมีความพึงพอใจในโครงสร้างของงานที่ทำอยู่					
4.	ฉันมีความมั่นใจในความมั่นคงของอาชีพ					
5.	ฉันมีความมั่นใจว่าจะมีความก้าวหน้าในอาชีพการงาน					
6.	ฉันมีความศรัทธาต่อผู้บังคับบัญชา					
7.	ฉันมีความเข้าใจกันดีระหว่างพนักงานด้วยกัน					
8.	ฉันมีรายได้และผลประโยชน์จากการทำงาน					
9.	ฉันชอบเพื่อนร่วมงานที่พูดคุยและร่วมงานด้วย					
10.	ฉันได้รับการยอมรับและความยุติธรรมจากผู้บังคับบัญชา					
11.	ฉันพอใจในคุณค่าของความสำเร็จในงานที่ทำ					
12.	ฉันพอใจที่มีโอกาสได้รู้จักกับบุคคลอื่น ๆ ขณะทำงาน					
13.	ฉันได้รับการสนับสนุนและคำแนะนำจากผู้บังคับบัญชา					
14.	ฉันมีความอิสระทั้งความคิดและการกระทำในขณะทำงาน					
15.	งานที่ทำอยู่ขณะนี้ท้าทายความสามารถของฉัน					
16.	ฉันอยากไปทำงานที่อื่นหากสามารถทำได้					
17.	คนที่ทำงานที่นี่มีความคิดที่จะไปทำงานที่อื่น					
18.	เงินที่ฉันได้รับคุ้มกับงานที่ทำอยู่					
19.	ฉันมีโอกาสได้ช่วยเหลือผู้อื่นขณะที่ทำงานอยู่ในหน่วยงาน					
20.	ฉันพอใจในการได้รับฝึกอบรมและสอนงานจากที่ทำงาน					
รวม						

การให้คะแนน

ข้อ 1-15 , 18-20			ข้อ 16-17		
มาก	ให้	4	มาก	ให้	1
ค่อนข้างมาก	ให้	3	ค่อนข้างมาก	ให้	2
ค่อนข้างน้อย	ให้	2	ค่อนข้างน้อย	ให้	3
น้อย	ให้	1	น้อย	ให้	4

การรวมคะแนนและแปลผล

พอใจน้อย	คือ ผู้ที่ได้คะแนน	20 - 30 คะแนน
พอใจค่อนข้างน้อย	คือ ผู้ที่ได้คะแนน	31 - 50 คะแนน
พอใจค่อนข้างมาก	คือ ผู้ที่ได้คะแนน	51 - 70 คะแนน
พอใจมาก	คือ ผู้ที่ได้คะแนน	71 - 80 คะแนน

ใบงานเรื่อง “เพื่อนร่วมงานในบริษัทของฉัน”

เพื่อนร่วมงานในบริษัทของฉันที่ชอบ 5 คน พร้อมทั้งให้เหตุผล

ลำดับ	ชื่อเพื่อนร่วมงาน	เหตุผล
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์
สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 7
ความสงบทางใจ

วัตถุประสงค์

- 1. เพื่อให้พนักงานมีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
- 2. เพื่อให้พนักงานรู้จักผ่อนคลาย
- 3. เพื่อให้พนักงานมีความสงบทางใจ

ขนาดของกลุ่ม 10 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องสายสัมพันธ์ 2

อุปกรณ์

- 1. เทปบันทึกเสียงเทคนิคผ่อนคลายความเครียด
- 2. แบบบันทึกอารมณ์

วิธีดำเนินการ

- 1. ฝึกผ่อนคลายความเครียดด้วยเทคนิคต่าง ๆ ตามเทป เรื่องเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด โดยผู้วิจัยเป็นผู้สาธิตการฝึก
- 2. ผู้วิจัยและพนักงานอภิปรายร่วมกัน และสรุปวิธีผ่อนคลายความเครียด และการนำไปใช้อย่างเหมาะสม
- 3. แจกแบบบันทึกอารมณ์และให้นำมาส่งในครั้งต่อไป

ประเมินผล

- 1. สังเกตความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรม
- 2. ตรวจใบงานและแบบบันทึกอารมณ์

การจัดการกับความเครียด

การฝึกสมาธิ

วิธีนี้เป็นวิธีที่นิยมปฏิบัติกันในโลกหลายแห่งทั่วโลก เหมาะที่จะทำให้เกิดการผ่อนคลายแบบลึกและเรียนรู้การสร้างวินัยให้กับตนเอง

1. หายใจสงบเพื่อฝึก แล้วนั่งลงเลือกท่าที่นิ่งแล้วสบายและมั่นคง เริ่มสนใจมุ่งความสนใจ ส่องเข้าไปให้ทั่วทีละส่วนของร่างกาย สังเกตดูว่ามีส่วนไหนตึงเครียดอยู่หรือเปล่า แล้วผ่อนคลายมันเสีย คุณอาจจะหลับตาหรือทอดสายตาดลง (ไม่ใช่เพ่งหรือจ้อง) ไปยังจุดหนึ่งบนพื้นที่ห่างจากตัวออกไป ประมาณ 4 ฟุต
2. หายใจทางจมูก หายใจเข้า หายใจออก หยุดสักครู่ก่อนที่จะหายใจเข้าอีก หายใจจนไปถึงปอดส่วนล่างอย่างเป็นธรรมชาติ มีสติรู้ตัวถึงการหายใจของตนเอง
3. เมื่อคุณหายใจออก ให้พูดว่า “หนึ่ง” หายใจออกต่อไปเรื่อย ๆ ทุกครั้งที่หายใจให้พูดคำว่า “หนึ่ง”
4. เมื่อเริ่มมีความคิดต่าง ๆ เข้ามารบกวนจิตใจให้หันเหออกไปจากการหายใจ ให้ดึงใจให้กลับมาที่การหายใจแล้วพูดในใจว่า “หนึ่ง” อีก ลองทำแบบนี้ดูประมาณครั้งละ 10-20 นาที
5. ในแต่ละครั้งที่คุณฝึกหัดแบบนี้เสร็จให้นั่งเงียบ ๆ ต่อไปอีก 2-3 นาที อย่ารีบลุกขึ้นไปไหน ๆ ต่อทันที แต่ให้นั่งหลับตาอยู่สักครู่ การใช้เวลาสักเล็กน้อยเพื่ออิมเอบกับผลการนั่งสมาธิเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของโปรแกรมการฝึกสมาธิ

การฝึกหายใจ

ฝึกหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก เมื่อหายใจเข้า หน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออกหน้าท้องจะยุบลง ซึ่งจะรู้โดยเอามือวางไว้ที่หน้าท้อง แล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก

หายใจเข้าลึก ๆ และช้า ๆ กลับไว้สักครู่แล้วจึงหายใจออก

ลองฝึกเป็นประจำทุกวัน จนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติ

การหายใจแบบนี้จะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ไม่่วงเหงาหาวนอน พร้อมเสมอสำหรับภารกิจต่าง ๆ ในแต่ละวัน

การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี 10 กลุ่ม ด้วยกัน คือ

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| 1. แขนขวา | 6. คอ |
| 2. แขนซ้าย | 7. อก หลัง และไหล่ |
| 3. หน้าผาก | 8. หน้าท้อง และก้น |
| 4. ตา แก้ม และจมูก | 9. ขาขวา |
| 5. ขากรรไกร ริมฝีปาก ลิ้น | 10. ขาซ้าย |

วิธีการฝึกมีดังนี้

1. นั่งในท่าที่สบาย
 2. เกร็งกล้ามเนื้อทีละกลุ่ม ค้างไว้ 10 วินาที แล้วคลายออก จากนั้นก็เกร็งใหม่สลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง ค่อย ๆ ทำไปจนครบทั้ง 10 กลุ่ม
 3. เริ่มจากการกำมือ และเกร็งแขนทั้งซ้ายขวาแล้วปล่อย
 4. บริเวณหน้าผาก ใช้วิธีเลิควัดสูง หรือขมวดคิ้วจนขมวดแล้วคลาย
 5. ตา แก้ม และจมูก ใช้วิธีหลับตาบีบ ย่นจมูกแล้วคลาย
 6. ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ใช้วิธีกัดฟัน เข้มปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดาน โดยหุบปากไว้แล้วคลาย
 7. คอ โดยการก้มหน้าให้คางจรดคอ เงยหน้าให้มากที่สุด แล้วกลับสู่ท่าปกติ
 8. อก หลัง และไหล่ โดยหายใจเข้าลึก ๆ แล้วเกร็งไว้ ยกไหล่ให้สูงที่สุด แล้วคลาย
 9. หน้าท้อง และก้น ใช้วิธีแขม่วท้อง ขมิบก้นแล้วคลาย
 10. งอเข่าเข้าหากัน กระดกปลายเท้าขึ้นสูง เกร็งขาซ้ายและขวาแล้วปล่อย
- การฝึกเช่นนี้จะทำให้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้อกลุ่มต่าง ๆ และรู้สึกสบายเมื่อกลายกล้ามเนื้อออกแล้ว

โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์
สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 8
การรับรู้อารมณ์ผู้อื่น

วัตถุประสงค์

- 1. เพื่อให้พนักงานฝึกการรับรู้อารมณ์ผู้อื่น
- 2. เพื่อให้พนักงานฝึกความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น การตอบสนองต่ออารมณ์ผู้อื่น

ขนาดของกลุ่ม 10 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องสายสัมพันธ์ 2

อุปกรณ์

- 1. แบบบันทึกอารมณ์ตนเอง
- 2. บทความจากหนังสือพิมพ์
- 3. ใบงาน “การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น”

วิธีดำเนินการ

- 1. ให้พนักงานอ่านบทความจากหนังสือพิมพ์ แล้วถามทีละคนว่า “นางรัตน” มีความรู้สึกอย่างไร พนักงานรู้สึกอย่างไรกับ “นางรัตน” และถ้าเป็นพนักงาน พนักงานจะทำอย่างไร และอภิปรายร่วมกันในกลุ่มอีกครั้ง
- 2. แจกแบบบันทึกอารมณ์ตนเองให้พนักงานทุกคน เพื่อนำไปทำการบันทึกอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน แล้วนำมาส่งในครั้งต่อไป

ประเมินผล

- 1. สังเกตความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรม
- 2. แบบบันทึกอารมณ์ตนเอง

ข่าวจากหนังสือพิมพ์

ยึดข้อหา

เมื่อเวลา 10.00 น. วันที่ 3 พฤษภาคม นางรัตนา เจริญโมรา อายุ 63 ปี อดีตครูใหญ่ โรงเรียนพรานกระต่าย อ.เมืองกำแพงเพชร อยู่บ้านเลขที่ 360 ซอยราชวิถี 5 ถนนราชวิถี แขวงและเขตดุสิต กทม. เข้าแจ้งความ พล.ต.ต. สุรสิทธิ์ สังขพงศ์ ผู้บังคับการกองปราบปราม (ผบก.ป.) ให้ดำเนินคดีกับ พล.ต.ท.ชะลอ เกิดเทศ อดีตผู้บัญชาการประจำกรมตำรวจกับพวกใน ข้อหากระทำการละเมิดสิทธิมนุษยชนตามรัฐธรรมนูญ และขัดต่อ พ.ร.บ.สิทธิมนุษยชนแห่งชาติ พ.ศ.2540 เป็นเหตุให้นางรัตนาถูกจับกุม คุมขัง และถูกดำเนินคดีอย่างไม่เป็นธรรม

นางรัตนากล่าวว่า เมื่อปี 2530 ขณะที่เป็นครูใหญ่อยู่ที่โรงเรียนพรานกระต่าย และทำ ธุรกิจเกี่ยวกับการขายที่ดินเป็นอาชีพเสริม เจ้าหน้าที่ตำรวจนำโดย พล.ต.ท.ชะลอ ได้เข้าจับกุม และกล่าวหาว่าตนเป็นผู้ต้องหา น.พ.สุรนาท เจริญโมรา สามีของตน ทั้งที่ไม่มีส่วนร่วมรู้เห็น กับการฆาตกรรมดังกล่าว

นางรัตนากล่าวว่า เมื่อวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2530 ได้รับแจ้งจากตำรวจ สภ.อ.แม่สอด จ.ตาก ว่า พบศพสามีของตนถูกทิ้งอยู่บนถนนสายแม่สอด-ตาก บริเวณหลัก ก.ม.38-39 ที่ศพมี ร่องรอยถูกยิง และนำมาทิ้งไว้หลายวันแล้ว จึงติดต่อให้ตนไปดูศพ และพบว่าเป็นศพสามีตนจริง

“หลังเกิดเหตุไม่นานได้รับโทรศัพท์จาก พล.ต.ท.ชะลอ ขณะนั้นมียศเป็น พล.ต.ต. ดำรงตำแหน่งเป็นผู้ช่วยบังคับบัญชาการตำรวจภูธร ภาค 3 ว่าให้เดินทางไปผู้ต้องหาที่ซัดสับ สอนจับกุมได้ โดยให้เดินทางไปที่คุ้มพระลอ อ.แม่สอด จึงเดินทางจากคลินิกของสามีชื่อสำนักงานการแพทย์สุรนาท เลขที่ 1 ถ.ราชดำเนิน ต.ในเมือง อ.เมืองกำแพงเพชร แต่เมื่อไปถึงไม่พบ ผู้ต้องหา แต่พบ พล.ต.ท.ชะลอกับพวกจับเพื่อนของดิฉัน คือ นายปาร์ค มาดิสัน และนางราตรี พรหมเทพ เอาไว้” นางรัตนากล่าว

นางรัตนากล่าวอีกว่า ตำรวจชุดจับกุมบอกว่า เพื่อนขัดทอดว่าตนเป็นผู้ลงมือฆ่าสามี โดยใช้ปืนยิงที่บริเวณชั้นที่ 2 ของคลินิกก่อนที่จะร่วมกับเพื่อนนำศพไปไว้ที่เกิดเหตุ จากนั้นตำรวจ จึงจับกุมตน ไว้แล้วบังคับให้สารภาพอยู่หลายวัน ก่อนจะพาไปขังรวมกับชาวกะเหรี่ยงที่ สภ.อ. แม่สอด แล้วย้ายมาขังไว้ที่ สภ.อ.เมืองกำแพงเพชร แล้วส่งเรื่องให้อัยการดำเนินคดีในชั้นศาล พนักงานสอบสวนคัดค้านการประกัน จนไม่สามารถที่จะติดต่อญาติพี่น้องและทนายความได้ นอกจากนี้ระหว่างที่ถูกจับกุมตัวอยู่นั้น ตำรวจได้บังคับให้ตนและเพื่อนเซ็นชื่อในกระดาษเปล่า จำนวนหลายใบ

“การจับกุมทำให้ดิฉันต้องถูกออกจากงาน และธุรกิจที่ดินที่ทำอยู่ก็ล้มระเนระนาด จนขณะนี้แทบสิ้นเนื้อประดาตัว เพราะต้องเสียเงินไปกับการสู้คดี และมาทราบทีหลังว่า เพื่อนของ ดิฉันที่ชื่อนายปาร์ค ถูกตำรวจกลุ่มนี้ทรมานขณะถูกคุมตัวอยู่ที่คุ้มพระลอ เช่น จับหัวกดน้ำจน

แทบสลบ เพื่อให้ชัดทอดว่า ดิฉันเป็นผู้ลงมือฆ่าสามีตนเอง เพื่อนดิฉันทนไม่ได้จึงยอมตามที่ ตำรวจบอกให้ทำ” นางรัตนากล่าว

นางรัตนากล่าวอีกว่า ได้สู้คดีตั้งแต่ศาลชั้นต้น จนถึงศาลฎีกา ปรากฏว่าทั้ง 3 ศาลได้ ยกฟ้อง ล่าสุดเมื่อวันที่ 27 กันยายน 2536 ศาลฎีกาได้ยกฟ้อง ทำให้ตนและเพื่อนเป็นอิสระ จึงเข้า ร้องเรียนกับองค์กรต่าง ๆ มาตลอด กระทั่งมี พ.ร.บ.สิทธิมนุษยชนแห่งชาติ จึงรวบรวมหลักฐาน และความกล้าเข้าแจ้งความ

“ดิฉันติดคุกมา 2 ปี 7 เดือน 18 วัน เพราะพนักงานสอบสวนคัดค้านการประกันตัว เพิ่งมาได้ประกันในชั้นศาลอุทธรณ์ ทั้ง ๆ ที่ดิฉันไม่ได้ทำผิด ทำให้ดิฉันเสียอิสรภาพและชื่อเสียง” นางรัตนากล่าว

ผู้สื่อข่าวรายงานว่า การเข้าแจ้งความครั้งนี้ นางรัตนานำหนังสือที่ออกโดยสำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ ลงนามโดยนายชูชัย ศุภวงศ์ เลขาธิการคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ มามอบให้พนักงานสอบสวน โดยหนังสือดังกล่าวมีใจความสรุปว่า นางรัตนาน่าจะได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรมและถูกกระเมิดสิทธิมนุษยชนจากตำรวจที่เกี่ยวข้องจาก คดีดังกล่าว โดยมีพยานหลักฐานแสดงให้เห็นว่าได้มีการจัดทำพยานหลักฐานอันเป็นเท็จเพื่อให้ เชื่อกันว่านางรัตนาน่าเป็นผู้กระทำความผิด จึงประสานให้นางรัตนานำเข้าแจ้งความดำเนินคดีอาญากับ ตำรวจและบุคคลเกี่ยวข้องต่อไป

ทั้งนี้ พล.ต.ต.สุรสิทธิ์ สั่งการให้ พ.ต.อ. สุรพล ทองประเสริฐ รอง ผบก.ป. และ พ.ต.อ.ประยงค์ ลาเสือ ผกก.3ป. ตรวจสอบข้อเท็จจริงและรายงานให้ทราบโดยเร็ว

จาก หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน วันอาทิตย์ที่ 5 พฤษภาคม พุทธศักราช 2545

ใบงาน "การรับรู้อารมณ์ผู้อื่น"

จากข่าวหนังสือพิมพ์ จงบรรยายคำถามต่อไปนี้

1. จากข่าวหนังสือพิมพ์ ท่านมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง ?

.....

.....

.....

2. ท่านคิดว่านางรัตนามีอารมณ์อย่างไรที่ทำให้นางต้องรับสภาพอย่างนี้ ?

.....

.....

.....

3. ถ้าท่านเป็นนางรัตนา ท่านจะจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างไร?

.....

.....

.....

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์
สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 9
การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

- 1. เพื่อให้พนักงานรู้จักทักษะการสื่อสาร
- 2. เพื่อให้พนักงานมีทักษะในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

ขนาดของกลุ่ม 10 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องสายสัมพันธ์ 2

อุปกรณ์

- 1. บทสวด และ ไบงาน 1
- 2. ใบความรู้เรื่อง “การสื่อสาร”
- 3. ไบงาน 2 “ฝึกปฏิบัติทักษะการสื่อสาร”
- 4. แบบบันทึกอารมณ์

วิธีดำเนินการ

- 1. ผู้วิจัยแจกบทสวดแก่พนักงานและให้ปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายตามไบงาน
- ใบที่ 1
- 2. ผู้วิจัยบรรยายประกอบใบความรู้เรื่อง “การสื่อสาร”
- 3. ผู้วิจัยให้พนักงานรวมกลุ่ม ร่วมปฏิบัติงานฝึกปฏิบัติทักษะการสื่อสาร ตามไบงานที่ 2 ตามสถานการณ์ที่กำหนด บันทึกบทสนทนาที่ได้
- 4. ผู้วิจัยและพนักงานร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็นและสรุปเรื่องทักษะการสื่อสาร
- 5. แจกแบบบันทึกอารมณ์และนำมาส่งในครั้งต่อไป

ประเมินผล

- 1. สังเกตความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรม
- 2. แบบบันทึกอารมณ์

บทสาธิต

สถานการณ์ นิตยาต้องการฝากงานให้มัลลิกาช่วยทำ เพื่อขอเวลาไปเยี่ยมแม่ ซึ่งนอนป่วยอยู่ที่โรงพยาบาล

นิตยา : ฉันเป็นห่วงแม่จัง หมอเพิ่งรับไว้ในโรงพยาบาลเมื่อคืนนี้เอง

มัลลิกา : เป็นอะไรเหรอ ! ?

นิตยา : โรคความดันที่เป็นประจำนั้นแหละ แต่คราวนี้หอบหนักกว่าทุกครั้งเลย
ฉันเกรงใจเธอจัง แต่มันจำเป็นจริง ๆ ฉันอยากไปดูแม่ป่วยนี้ ขอฝากงาน
สักอย่างหนึ่งเธอจะว่างไหม?

มัลลิกา : อ้อ.. ได้สิ เธอไปเถอะไม่ต้องเกรงใจหรอก

นิตยา : ขอขอบคุณมากนะมัลลิกา (จับมือ สบตามัลลิกาอย่างซาบซึ้งในน้ำใจ)

ใบงาน 1 “วิเคราะห์บทสาธิต ”

วิเคราะห์บทสาธิตจากขั้นตอนการสื่อสาร เขียนประโยคคำพูดลงในตารางต่อไปนี้

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

ใบความรู้ “ การสื่อสาร ”

การสื่อสาร หมายถึง การสื่อความหมายด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทาง เพื่อให้เกิดความเข้าใจระหว่างบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยการแลกเปลี่ยนถ่ายทอดเรื่องราวความรู้สึกนึกคิด ความเห็น ความต้องการ ความรู้ ความเชื่อ และทัศนคติ ซึ่งฝ่ายหนึ่งจะเป็นผู้ถ่ายทอดให้อีกฝ่ายหนึ่งทราบและเป็นผู้รับ โดยทั้งสองฝ่ายมีปฏิกริยาโต้ตอบกันทั้งสองฝ่ายด้วย

ลักษณะการสื่อสารระหว่างบุคคลที่พบบ่อย ได้แก่

1. การสื่อสารทางบวก เป็นการสื่อสารที่อยู่บนพื้นฐานของการเป็นมิตร รับฟังซึ่งกันและกัน ส่งเสริมให้คู่สนทนาเกิดความพอใจ มั่นใจ ภาคภูมิใจ เกิดกำลังใจและกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา อันจะนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
2. การสื่อสารทางลบ เป็นการสื่อสารที่ทำให้ผู้รับเกิดความไม่พอใจ เสียใจ หรือรู้สึกด้อยค่า เช่น การดูว่า ตำหนิ ตำหนิ ประชดประชัน บ่นว่า กระหน่ำกระเทียบเปรียบเปรย ดุฎกดูหมิ่น ลำเลิก ไม่จริงใจ ฯลฯ ซึ่งอาจนำไปสู่ความขัดแย้งและไม่เข้าใจกันที่สุดในที่สุด
3. การสื่อสารไม่ตรงไปตรงมา เป็นการสื่อสารที่มีความหมายอื่นแอบแฝงหรือซ่อนอยู่ ผู้รับฟังต้องอาศัยการแปลความ ตีความ ขยายความ เพื่อทำความเข้าใจ ซึ่งอาจเป็นมิทั้งการสื่อสารทางบวกและการสื่อสารทางลบ

ทักษะการสื่อสาร (communication skill)

การสื่อสารที่ดีเป็นการสื่อสาร 2 ทาง (two ways communication) ซึ่งต้องอาศัยทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทางที่สอดคล้องกัน การฟังอย่างตั้งใจ การใส่ใจในกริยา ท่าทาง น้ำเสียง และการคาดเดาความรู้สึกรู้สึก ความต้องการคู่สนทนา

หลักทั่วไปของทักษะการสื่อสาร

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

ขั้นตอนของทักษะการสื่อสาร

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

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ในงาน 2 “ฝึกปฏิบัติทักษะการสื่อสาร ”

แบ่งพนักงานเป็น 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มช่วยกันปฏิบัติตามงานที่ได้รับมอบหมาย
ฝึกปฏิบัติทักษะการสื่อสารตามสถานการณ์ที่กำหนด บันทึกบทสนทนาที่ได้ เพื่อนำเสนอและ
ประเมินการฝึก

สถานการณ์ 1 ประชัชขอร้องให้ประทีปช่วยออกแบบโปรแกรมคอมพิวเตอร์ให้ เพราะ
งานที่จะทำต่อไปต้องรอกการออกแบบนี้ จึงจะสามารถทำงานอย่างอื่น
ต่อได้

ประชัช :

ประทีป :

สถานการณ์ 2 สมชายต้องการให้สมพงษ์ ซึ่งเป็นหัวหน้าพิจารณางานที่ตนเสนอก่อน
งานอื่น ๆ เพราะมีกำหนดเวลาต้องแจ้งผลการพิจารณาให้ส่วนงาน
ทราบผลด่วน

สมพงษ์ :

สมชาย :

โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 10

การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้พนักงานรู้จักและมีทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
2. เพื่อให้พนักงานมีทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม

ขนาดของกลุ่ม 10 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องสายสัมพันธ์ 2

อุปกรณ์

1. แบบประเมินตนเองเรื่อง “การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น”
2. ใบความรู้เรื่อง “การสร้างสัมพันธภาพ”
3. สถานการณ์จำลอง
4. แบบบันทึกอารมณ์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกแบบประเมินตนเองเรื่อง “การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น”
2. บรรยายประกอบความรู้เรื่อง “การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น”
3. ผู้วิจัยแจกแบบสาธิต และให้พนักงานร่วมกันวิเคราะห์บทสาธิตขั้นตอนทักษะการฟังอย่างใส่ใจ และทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม ตามใบงาน 1 และ 2 ตามลำดับ
4. ผู้วิจัยและพนักงานร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็นและสรุปเรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ

ประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการแสดงบทบาทสมมติ
3. ตรวจสอบคำตอบจากใบงาน และแบบบันทึกอารมณ์

แบบประเมินตนเอง เรื่อง การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

คำแนะนำ โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง 1	จริงบ้าง ครั้ง 2	ค่อนข้างจริง 3	จริงมาก 4	คะแนน
1.	ฉันชอบเข้าสังคมและอยากจะรู้จักคนอื่น ๆ เสมอ					
2.	ฉันให้ความสำคัญอย่างมากในการเลือกใช้คำพูดที่เหมาะสม ไม่ว่าจะพูดกับใครก็ตาม					
3.	ฉันรู้ว่าเมื่อไรควรพูดเมื่อไรควรฟัง					
4.	ฉันรู้จักชวนคนอื่นพูดคุยในเรื่องที่เขาสงสัย					
5.	ฉันมักเป็นคนเริ่มต้นทักทายผู้อื่นก่อนเสมอ					
6.	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
7.	ฉันสามารถทำให้เพื่อนยอมรับจุดอ่อนของเขาได้ โดยไม่เสียสัมพันธภาพ					
8.	ฉันยินดีรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์เพื่อปรับปรุงตนเองเสมอ					
9.	นอกจากการฟังอย่างตั้งใจ บ่อยครั้งฉันสามารถเข้าใจความต้องการของผู้อื่นได้ โดยสังเกตสีหน้า กิริยา ท่าทาง					
10.	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
รวมคะแนน						

รวมคะแนนในแต่ละข้อ โดยดูจากตัวเลขที่อยู่บนสุดของแต่ละช่วง

คะแนนมากกว่า 20 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ

คะแนน 20 และน้อยกว่า อยู่ในเกณฑ์ที่ควรปรับปรุง

ใบความรู้ “การสร้างสัมพันธภาพ”

การสร้างสัมพันธภาพ หมายถึง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ถ้อยคำพูดและกริยาท่าทาง โดยมีจุดมุ่งหมายให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน การสื่อสารจึงเป็นหัวใจสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ทักษะที่ใช้ในการสร้างสัมพันธภาพ

- 1. ทักษะการสื่อสาร
- 2. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ
- 3. ทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม
- 4. ทักษะการแสดงความเห็นและการรับฟังความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

- 1. ทักษะการสื่อสาร (กล่าวไว้ใน โปรแกรม สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 9)
- 2. ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ (Listening and Attentive Skills) มี 4 ขั้นตอน
 - 1. ฟังอย่างตั้งใจ พร้อมทั้งสังเกตสีหน้า น้ำเสียง กริยาท่าทางของผู้พูด
 - 2. ตอบสนองด้วยภาษาพูด และภาษาท่าทางที่เหมาะสม
 - 3. ทำความเข้าใจและคาดเดาความรู้และความต้องการของผู้พูดจากภาษาพูดและภาษาท่าทาง สรุปความต้องการของผู้พูดไว้ในใจ
 - 4. ตอบสนองความต้องการของคู่สนทนาด้วยจากภาษาพูด และภาษาท่าทางที่เหมาะสม
- 3. ทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive Skills) มี 4 ขั้นตอน
 - 1. กำหนดเนื้อหาและความต้องการที่จะแสดงออก
 - 2. วิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสียของการแสดงออก
 - 3. ตัดสินใจที่จะแสดงออก
 - 4. แสดงออกด้วยภาษาพูด และภาษาท่าทางที่เหมาะสม
- 4. ทักษะการแสดงความเห็นและการรับฟังความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ (Giving and Receiving Criticism)

ประเภทของความขัดแย้งและวิธีการจัดการ

ประเภท	การจัดการ
1. ข้อขัดแย้งธรรมดา (Simple or Pseudo Conflict) เช่น เพื่อนสนิทกัน คนหนึ่งชวนไปทานข้าวนอกบริษัท แต่อีกคนไม่ออกไป	1. เรื่องไม่สำคัญเลือกอะไรก็ได้
2. ขัดแย้งในเนื้อหา (Content Conflict) เช่น คนสองคนให้ข้อมูลที่ต่างกัน	2. ฟังไว้ก่อนแล้วหาข้อมูลเพิ่มเติม

ประเภท	การจัดการ
3. ขัดแย้งเรื่องค่านิยม ความเชื่อ (Value Conflict) เช่น คนที่ยอมรับการอยู่ด้วยกันก่อนแต่งงานและคนที่ไม่ยอมรับ	3. เรื่องความเชื่อค่านิยม เป็นเรื่อง ยากถ้าวัดกลางกันไม่ได้ ต้องให้อิสระ เพราะทุกคนไม่จำเป็นต้องเชื่อเหมือนกัน
4. ความขัดแย้งเพราะถือตนเป็นใหญ่ (Ego Conflict)	4. ข้อสำคัญไม่ได้อยู่ที่ความขัดแย้ง แต่อยู่ที่ตัวบุคคล ซึ่งต้องปล่อย ไปก่อนในระยะยาว จึงค่อย ๆ เปลี่ยน

ขั้นตอนการแสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

- 1. ชื่นชม สนับสนุนสิ่งที่ดี/ สิ่งที่ตนเห็นด้วย
- 2. บอกสิ่งที่ไม่เห็นด้วย พร้อมทั้งเสนอความเห็นที่คิดว่าน่าจะดีกว่า
- 3. ถามความเห็นเพื่อหาทางออกร่วมกัน

ข้อควรปฏิบัติในการแสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

- 1. ควรเลือกโอกาสและจังหวะที่คู่สนทนามีอารมณ์และความพร้อมที่จะฟัง
- 2. เน้นพฤติกรรมที่ไม่เห็นด้วย ไม่ใช่ตัวบุคคล
- 3. อารมณ์สงบ มีใจเป็นกลาง ใช้เหตุผล ไม่ใช่อารมณ์
- 4. รู้ตัวว่าเมื่อไหร่ควรหยุด

ขั้นตอนการรับฟังความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

- 1. ฟังอย่างใส่ใจ ด้วยใจเปิดกว้าง อารมณ์สงบ ไม่ด่วนโต้แย้งหรือปกป้องตนเอง
- 2. ทำความเข้าใจเนื้อหา ด้วยใจเป็นกลาง โดยสะท้อนสิ่งที่ได้ยิน และตั้งคำถามเพื่อความกระจ่าง เป็นการป้องกันความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน
- 3. แสดงออกว่าเข้าใจคู่สนทนา และตอบสนองให้สอดคล้องกับเนื้อหาอย่างสร้างสรรค์ แสดงความเสียใจและขอโทษ เมื่อเป็นฝ่ายผิด ให้กำลังใจ ชื่นชมน้ำใจคู่สนทนา แสดงน้ำใจที่จะปรับปรุงตนเอง เสนอทางเลือกเพื่อแก้ไขให้ดีขึ้น ยอมรับความคิดเห็น

บทสาธิต “ ทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม”

สถานการณ์ ผู้เยี่ยมชมโรงงานยังคงใช้โทรศัพท์มือถือ ทั้ง ๆ ที่พนักงานประชาสัมพันธ์ได้ประกาศขอความร่วมมือในการงดใช้เครื่องมือสื่อสารทุกประเภทแล้ว

ประชาสัมพันธ์ : คุณคะ ช่วยกรุณาปิดมือถือด้วยค่ะ

ผู้เยี่ยมชม : ฉันกำลังมีธุระด่วน มีเรื่องสำคัญมากเลย คงต้องขออนุญาตเป็นพิเศษ

ประชาสัมพันธ์ : (ตัดสินใจดำเนินการขั้นเด็ดขาด โดยเดินเข้ามาใกล้ ๆ สบตา ขอร้อง)
ดิฉันต้องขอโทษ ที่อนุญาตไม่ได้จริง ๆ เพราะเป็นกฎของบริษัท ที่จะมีผลต่อความปลอดภัยในโรงงานอุตสาหกรรมปิโตรเคมี เพราะบริเวณที่เข้าเยี่ยมชมเป็นเขตการผลิต ซึ่งอาจมีการรั่วซึมของก๊าซเป็นเหตุให้เกิดการลุกไหม้ได้

ผู้เยี่ยมชม : ค่ะ (ปิดมือถือ) ดิฉันขอโทษ ไม่ทราบจริง ๆ เรื่องกฎความปลอดภัย

ประชาสัมพันธ์ : ขอบคุณมากค่ะ

ใบงานที่ 2

รวมกลุ่ม 5 คน ร่วมกันปฏิบัติงานตามที่มอบหมาย (10 นาที) วิเคราะห์บทสาธิตตามขั้นตอนทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสมว่า พนักงานประชาสัมพันธ์ มีทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสมอย่างไรในแต่ละขั้นตอน

1. ความต้องการแสดงออก คือ

2. วิเคราะห์ ข้อดี-ข้อเสีย ของการแสดงออก

ข้อดี

ข้อเสีย

1.

2.

3.

1.

2.

3.
3. เขาได้ตัดสินใจที่จะ ☐ การแสดงออก ☐ ไม่แสดงออก

วิธีแก้ข้อเสีย คือ
4. การแสดงออก ภาษาพูด ☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม

ภาษาท่าทาง ☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม

โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 11

การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้พนักงานมีความรู้และเข้าใจปัญหา
2. เพื่อให้พนักงานมีทักษะในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม

ขนาดของกลุ่ม 10 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องสายสัมพันธ์ 2

อุปกรณ์

1. ใบสถานการณ์
2. ใบความรู้เรื่อง “ ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ”
3. ใบงาน

วิธีดำเนินการ

1. แบ่งกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน อภิปรายประเด็นและฝึกปฏิบัติการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ที่กำหนดโดยวิเคราะห์หลังตารางตามขั้นตอนการแก้ไขปัญหา
2. ตัวแทนกลุ่มรายงานผลการอภิปรายประเด็นนำเสนอการแก้ปัญหาและอภิปรายประเมินการแก้ปัญหาที่ละสถานการณ์
3. ผู้วิจัยบรรยายประกอบใบความรู้เรื่อง “ ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ”
4. ผู้วิจัยและพนักงานร่วมกันอภิปราย และแสดงความคิดเห็นจากกรณีศึกษา และสรุปขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา

ประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรม
2. แบบบันทึกอารมณ์

ใบสถานการณ์

เจนิตามีครอบครัวที่อบอุ่น ฐานะมั่นคง สามีเป็นผู้จัดการในบริษัทแห่งหนึ่ง ลูก 2 คน กำลังเรียนในระดับมัธยม ผลการเรียนดีไม่มีปัญหาหนักใจ

2-3 เดือนที่ผ่านมา สามีเริ่มกลับบ้านผิดเวลาบ่อย ๆ วันหยุดไม่ค่อยจะอยู่บ้าน เวลาที่เคยอยู่พร้อมหน้า พ่อ-แม่-ลูก เริ่มน้อยลงเรื่อย ๆ จนเจนิตากังวลใจ

วันนี้วานิสา เพื่อนสนิทโทรศัพท์มาเล่าเรื่องที่เห็นสามีของเจนิตาขับรถออกจากโรงแรม มานัดกับผู้หญิงคนหนึ่ง เจนิตารู้สึกว่าความอบอุ่นของครอบครัวเริ่มคลอนแคลนเสียแล้ว เธอตั้งคำถามตัวเองว่าควรทำอย่างไรดี

ใบความรู้เรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ปัญหา”

การตัดสินใจในการแก้ปัญหา เป็นการเลือกทางในการแก้ปัญหาที่มีทางเลือกมากกว่า 1 ทางเลือก ในการเผชิญปัญหาที่หาทางออกไม่ได้ และการตัดสินใจแก้ปัญหานั้น อาจส่งผลกระทบต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จ หรือความล้มเหลว ฉะนั้นจึงควรให้ความสำคัญต่อการตัดสินใจที่รอบคอบ โดยอาศัยข้อมูลที่ต้อง ต้อง เหมาะสม ทันสมัย และเพียงพอ

ในการตัดสินใจและแก้ปัญหแต่ละครั้ง ควรกำหนดขั้นตอนในการเลือกกระบวนการตัดสินใจด้วยวิธีการที่มีระบบและมีเหตุผล กระบวนการตัดสินใจและแก้ปัญหามี 5 ขั้นตอน คือ

1. การกำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่กำหนดว่า อะไรคือปัญหาที่แท้จริง
2. การค้นหาสาเหตุของปัญหาและกำหนดทางเลือก โดยพิจารณาจากสาเหตุของปัญหา และพัฒนาทางเลือกหลาย ๆ ทาง ทางเลือกที่มีความเป็นไปได้ในการแก้ปัญห
3. การวิเคราะห์ทางเลือก โดยการประเมินทางเลือกแต่ละทางเลือกว่า เกิดผลดี ผลเสีย อะไรตามมาบ้าง และสามารถปฏิบัติได้หรือไม่ โดยใช้ข้อมูลต่าง ๆ ที่มีอยู่ หรือหาข้อมูลอื่น ๆ มาประกอบเพิ่มเติม
4. การตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหา โดยการเลือกจากทางเลือกต่าง ๆ ด้วยเหตุผลและข้อมูลที่มีและอาศัยหลักจริยธรรม ค่านิยม และหลักกฎหมาย มาเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจ
5. การแก้ไขข้อเสียของทางเลือก เสนอแนะวิธีการแก้ไขข้อเสีย ที่เกิดจากวิธีแก้ปัญหที่เลือกใช้ ถ้าทดลองใช้แล้วได้ผลก็สรุปเป็นแนวทางปฏิบัติจริง

๑. ใบบงาน

รวมกลุ่ม 5 คน ทำ

1. อภิปรายจนได้ข้อสรุปในประเด็น “จุดอ่อนที่มักพบบ่อย ๆ ในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ท่านคิดว่าควรแก้ไขอย่างไร”

2. ฝึกปฏิบัติแก้ปัญหาตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ รายงานผลการแก้ปัญหาในตาราง
ชั้นกำหนดปัญหา

1. วิเคราะห์ปัญหา

ปัญหา	แก้ไขได้	แก้ไขไม่ได้
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

2. จัดลำดับความสำคัญของปัญหา

สำคัญมาก/เร่งด่วนมาก	สำคัญมาก/เร่งด่วนน้อย
.....	
สำคัญน้อย/เร่งด่วนมาก	สำคัญน้อย/เร่งด่วนน้อย
.....	

ขั้นตอนกำหนดทางเลือก

1. ปัญหา.....
 ทางเลือก 1.1
 1.2
 2. ปัญหา.....
 ทางเลือก 2.1
 2.2
 3. ปัญหา.....
 ทางเลือก 3.1
 3.2

โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์
สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 12
ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

- 1. เพื่อให้พนักงานแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นต่อการพัฒนาทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น
- 2. เพื่อให้พนักงานสรุปผลการพัฒนาทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่นและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
- 3. เพื่อให้พนักงานนำประโยชน์ที่ได้รับจากการทดลองไปใช้ในการดำรงชีวิตการทำงานได้อย่างเป็นสุข

ขนาดของกลุ่ม 10 คน
เวลา 50 นาที
สถานที่ ห้องสายสัมพันธ์ 2

อุปกรณ์

- 1. แบบบันทึกอารมณ์
- 2. กราฟแสดงพัฒนาการทางอารมณ์

วิธีดำเนินการ

- 1. ผู้วิจัยให้พนักงานออกมารายงานผลของการแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ตั้งแต่เริ่มทดลองจนถึงปัจจุบัน
- 2. ผู้วิจัยให้พนักงานแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น ที่มีต่อการทดลองเพื่อการควบคุมอารมณ์ของตนเอง
- 3. ผู้วิจัยและพนักงานเปรียบเทียบผลของการแสดงอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ทั้งก่อนและหลังการทดลองจากกราฟ
- 4. ผู้วิจัยและพนักงานร่วมกันอภิปรายและสรุปความคิดเห็นที่มีต่อการทดลอง
- 5. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณพนักงานที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิด

ประเมินผล

- 1. สังเกตความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรม
- 2. สังเกตจากรายงานการบันทึกอารมณ์

ตารางที่ 10 แสดงค่าอำนาจการจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์
ของพนักงาน

ข้อที่	ค่าอำนาจการจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจการจำแนก
1	.35	17	.55
2	.41	18	.59
3	.33	19	.58
4	.50	20	.51
5	.44	21	.41
6	.57	22	.45
7	.36	23	.61
8	.62	24	.48
9	.36	25	.33
10	.44	26	.48
11	.31	27	.42
12	.26	28	.58
13	.33	29	.70
14	.50	30	.50
15	.55	31	.57
16	.44	32	.50

แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของพนักงาน มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .88

ตารางที่ 11 แสดงค่าอำนาจการจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทักษะการทำงาน
ร่วมกับผู้อื่น

ข้อที่	ค่าอำนาจการจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจการจำแนก
1	.35	19	.58
2	.62	20	.43
3	.56	21	.65
4	.56	22	.49
5	.56	23	.33
6	.40	24	.54
7	.47	25	.45
8	.40	26	.43
9	.57	27	.56
10	.36	28	.71
11	.52	29	.53
12	.50	30	.57
13	.46	31	.41
14	.45	32	.44
15	.58	33	.54
16	.30	34	.50
17	.32	35	.48
18	.51		

แบบวัดทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .92

ตารางที่ 12 แสดงเปอร์เซ็นต์ไทล์ของคะแนนทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น

คะแนน	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนน	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนน	เปอร์เซ็นต์ไทล์
	สะสม		สะสม		สะสม
60	.3	87	20.8	107	77.1
62	.5	88	22.1	108	80.3
65	1.1	89	24.2	109	82.6
67	1.8	90	26.6	110	85.0
69	2.1	91	27.9	111	86.3
70	2.9	92	29.7	112	88.2
73	3.2	93	33.2	113	88.9
74	4.5	94	35.5	114	90.3
75	5.3	95	40.8	115	91.6
76	5.5	96	45.8	116	93.7
77	6.6	97	49.7	117	94.7
78	7.1	98	53.7	118	95.5
79	7.4	99	56.8	119	97.4
80	8.7	100	60.0	120	97.6
81	9.7	101	62.6	121	98.2
82	11.3	102	64.5	123	98.4
83	13.2	103	67.9	124	99.2
84	15.0	104	69.5	125	99.5
85	16.3	105	72.1	126	99.7
86	18.4	106	75.3	129	100.0

$N = 380$, $\bar{X} = 97.69$, $SD = 12.54$, เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 = 90 คะแนน

ตารางที่ 13 คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของพนักงาน(EQ) กับทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น (WK) เพื่อหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

คนที่	คะแนน		คนที่	คะแนน		คนที่	คะแนน		คนที่	คะแนน	
	WK	EQ		WK	EQ		WK	EQ		WK	EQ
1	74	85	31	104	76	61	83	76	91	108	103
2	91	76	32	86	71	62	87	78	92	96	95
3	115	112	33	101	84	63	110	101	93	101	85
4	110	98	34	77	71	64	89	77	94	118	106
5	90	80	35	103	95	65	95	75	95	107	90
6	89	77	36	117	93	66	86	78	96	98	93
7	89	77	37	90	71	67	110	93	97	99	88
8	98	83	38	75	68	68	105	91	98	121	99
9	87	73	39	82	77	69	105	91	99	88	85
10	84	71	40	83	78	70	81	62	100	86	81
11	96	81	41	98	78	71	108	103	101	96	84
12	74	77	42	112	85	72	100	91	102	105	87
13	119	103	43	96	86	73	112	89	103	117	101
14	95	90	44	124	102	74	67	59	104	104	94
15	108	96	45	86	79	75	67	59	105	101	85
16	110	87	46	105	92	76	111	84	106	99	96
17	95	82	47	110	95	77	104	90	107	121	97
18	83	67	48	93	72	78	62	66	108	86	74
19	103	92	49	103	95	79	98	83	109	91	83
20	74	69	50	89	79	80	75	65	110	116	95
21	77	73	51	112	87	81	89	82	111	100	71
22	85	77	52	116	103	82	89	86	112	112	92
23	114	96	53	84	76	83	96	88	113	102	118
24	107	93	54	96	89	84	124	112	114	97	79
25	67	95	55	116	95	85	96	82	115	104	86
26	93	75	56	113	95	86	94	92	116	97	80
27	108	86	57	80	67	87	91	73	117	81	75
28	93	81	58	87	90	88	88	83	118	96	88
29	97	80	59	119	92	89	104	92	119	98	87
30	106	91	60	100	98	90	99	102	120	96	84

ตารางที่ 13 คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของพนักงาน(EQ) กับทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น (WK) เพื่อหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (ต่อ)

คนที่	คะแนน		คนที่	คะแนน		คนที่	คะแนน		คนที่	คะแนน	
	WK	EQ		WK	EQ		WK	EQ		WK	EQ
121	85	75	151	90	74	181	94	69	211	99	91
122	105	91	152	93	81	182	105	92	212	105	100
123	124	95	153	102	89	183	80	73	213	86	73
124	65	75	154	93	73	184	99	93	214	123	104
125	93	76	155	107	85	185	95	71	215	78	65
126	70	65	156	114	108	186	99	88	216	105	77
127	97	81	157	93	89	187	93	82	217	92	83
128	102	87	158	95	89	188	81	66	218	97	84
129	82	75	159	117	105	189	112	94	219	83	77
130	90	82	160	77	62	190	89	76	220	110	94
131	74	70	161	101	88	191	96	82	221	110	81
132	114	87	162	116	107	192	94	84	222	96	82
133	98	83	163	107	93	193	98	87	223	90	87
134	88	77	164	96	78	194	99	78	224	88	78
135	94	88	165	95	90	195	109	125	225	108	101
136	73	71	166	99	76	196	92	83	226	108	83
137	87	78	167	95	90	197	86	78	227	108	100
138	60	53	168	99	88	198	98	80	228	65	56
139	100	80	169	97	82	199	103	83	229	82	72
140	100	92	170	90	65	200	99	85	230	95	84
141	78	71	171	110	95	201	103	86	231	93	78
142	107	78	172	119	97	202	104	89	232	95	90
143	108	100	173	96	94	203	97	83	233	98	86
144	100	79	174	76	76	204	120	95	234	126	109
145	86	79	175	108	89	205	96	81	235	117	91
146	87	71	176	99	91	206	95	79	236	87	76
147	95	77	177	98	86	207	100	83	237	96	90
148	69	74	178	101	93	208	111	95	238	93	81
149	87	79	179	103	87	209	82	69	239	119	109
150	106	85	180	70	75	210	106	105	240	85	97

ตารางที่ 13 คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของพนักงาน(EQ) กับทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น (WK) เพื่อหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (ต่อ)

คนที่	คะแนน		คนที่	คะแนน		คนที่	คะแนน		คนที่	คะแนน	
	WK	EQ		WK	EQ		WK	EQ		WK	EQ
241	116	90	271	95	91	301	100	81	331	115	96
242	106	100	272	101	85	302	84	81	332	95	91
243	98	76	273	115	98	303	106	107	333	109	77
244	89	82	274	101	90	304	85	73	334	95	73
245	83	69	275	95	96	305	110	96	335	119	108
246	96	78	276	106	101	306	82	67	336	79	75
247	97	76	277	103	95	307	110	102	337	100	90
248	101	84	278	80	55	308	95	95	338	109	98
249	83	72	279	111	95	309	102	73	339	109	95
250	96	82	280	87	73	310	98	89	340	84	72
251	89	82	281	95	88	311	92	75	341	90	83
252	114	101	282	105	89	312	98	88	342	96	77
253	129	108	283	106	87	313	118	99	343	80	88
254	90	95	284	106	87	314	103	86	344	116	98
255	119	97	285	110	86	315	85	72	345	111	100
256	97	78	286	106	87	316	98	85	346	108	93
257	87	62	287	102	81	317	94	76	347	92	89
258	83	69	288	70	55	318	77	77	348	97	78
259	103	84	289	106	86	319	107	92	349	93	82
260	100	83	290	103	82	320	112	104	350	107	92
261	95	79	291	100	98	321	113	96	351	105	105
262	125	106	292	84	80	322	103	96	352	90	81
263	103	79	293	84	57	323	95	73	353	98	89
264	115	87	294	113	95	324	97	87	354	99	70
265	108	88	295	116	91	325	94	85	355	96	87
266	103	88	296	109	95	326	112	95	356	101	82
267	97	92	297	109	95	327	91	83	357	88	76
268	97	95	298	109	90	328	86	79	358	119	110
269	75	59	299	84	80	329	92	80	359	97	87
270	106	99	300	94	76	330	80	71	360	100	81

