

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมคิด บุญเรือง หัวหน้าภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
2. อุปสังฆราช ดร. วีระ พังเมือง สังฆมณฑลภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดจันทบุรี
3. ดร. ประชา อินัง อาจารย์ประจำภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา



ที่ ศธ 0528.03/07๔๑

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

๒๕ กุมภาพันธ์ 2547

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ดร.ประชา อินัง
สิ่งที่ส่งมาด้วย แก้วโครงข่อยวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางอมรรัตน์ สงวนสุข นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการ
ใช้โปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้าง
เครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าว
เป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัย
ของนิสิตในครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-9401-1055)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ศธ 0528.03/0748

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

๑๕ กุมภาพันธ์ 2547

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.วิระ ผังรักษ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แก้วโครงข่อยวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางอมรรัตน์ สงวนสุข นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าว เป็นอย่างดี จึงขอกความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัย ของนิสิตในครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-9401-1055)

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ศธ 0528.03/0760

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

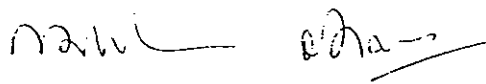
๒๖ กุมภาพันธ์ 2547

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเมืองพัทยา 7
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางอมรรัตน์ สงวนสุข นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้
โปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนาจ
สะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวม
ข้อมูลด้วยตนเอง ในช่วงปลายเดือนกุมภาพันธ์ 2547 ถึงต้นเดือน มีนาคม 2547 (ติดต่อผู้วิจัย โทร.
0-9401-1055)

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมวุฒิ จิรศวรร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ศธ 0528.03/0790

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

๑๗ กุมภาพันธ์ 2547

เรื่อง ขออนุญาตกระทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเมืองพัทยา 8

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางอมรรัตน์ สงวนสุข นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขออนุญาตกระทำการจากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยผู้วิจัย จะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ในเดือน มีนาคม 2547 (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-9401-1055)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมถวิล จริตกร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ภาคผนวก ข

แบบประเมินวัดความฉลาดทางอารมณ์

โปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบ

แบบประเมินวัดความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตัวอย่าง มาตรการประเมินความฉลาดทางอารมณ์

คำแนะนำ

โปรดระบุข้อความแต่ละข้อ แล้วระบุว่าข้อความแต่ละข้อนั้นเป็นจริงมากน้อยเพียงใด
สำหรับตัวท่าน

ถ้าข้อความใดเป็นจริงที่สุด

ให้กากบาทที่ช่องหมายเลข 5

ถ้าข้อความใดเป็นส่วนใหญ่อจริง

ให้กากบาทที่ช่องหมายเลข 4

ถ้าข้อความใดเป็นจริงพอประมาณ

ให้กากบาทที่ช่องหมายเลข 3

ถ้าข้อความใดเป็นจริงเพียงเล็กน้อย

ให้กากบาทที่ช่องหมายเลข 2

ถ้าข้อความใดเป็นไม่จริงเลย

ให้กากบาทที่ช่องหมายเลข 1

ตัวอย่าง

ข้อคำถามที่ 1 ฉันชอบอยู่คนเดียว

5	4	3	2	1
✓				

ถ้าข้อความดังกล่าวข้างต้น เป็นจริงที่สุด สำหรับตัวท่าน ให้ท่านกากบาทที่ช่องหมายเลข 5

เมื่ออ่านคำแนะนำเข้าใจแล้ว ให้เริ่มทำทันที

โดยใช้เวลาประมาณ 30 - 45 นาที

มาตรการประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ข้อ

ข้อความ

- 1 ฉันรู้สึกอย่างไรฉันก็จะแสดงออกอย่างนั้น
- 2 ฉันรู้สึกอึดอัดหากต้องแสดงความคิดเห็น
- 3 ไม่ว่าจะทำอะไร ฉันรู้สึกมั่นใจในสิ่งที่ทำ
- 4 ฉันพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อให้ชีวิตของตนเองมีความหมายมากที่สุด
- 5 ฉันชอบปฏิบัติตามคำแนะนำของคนที่ไม่ไว้วางใจ
- 6 ถึงแม้ว่าเพื่อนของฉันจะร้องไห้เสียใจ ฉันก็รู้สึกเฉยๆ

- 37 ฉันไม่ชอบปรึกษาปัญหาส่วนตัวกับเพื่อนๆ
- 38 เพื่อนบางคนพูดว่า เขาไม่สามารถฟังพาดฉันได้
- 39 ไม่ว่าจะประสบปัญหาอะไร ฉันจะปรึกษาคนที่ฉันไว้วางใจ
- 40 เพื่อนๆ ไม่ค่อยเข้าใจความคิดของฉัน
- 41 มันยากมากที่ฉันจะเปลี่ยนความคิดความรู้สึกที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
- 42 ฉันสามารถจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นได้โดยไม่หวาดวิตก
- 43 ฉันทนไม่ได้ที่จะให้ใครมาเอาเปรียบ
- 44 ฉันรู้สึกตัวเองขี้ขลาด
- 45 ฉันหวังว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันทำ จะต้องดีที่สุด
- 46 มันยากที่จะเข้าใจความรู้สึกของตัวเอง
- 47 แม้ว่าฉันอยากจะปฏิเสธ ฉันก็ไม่กล้าปฏิเสธ
- 48 ฉันรู้สึกไม่ค่อยพอใจตนเอง
- 49 ชีวิตของฉันไม่ค่อยจะมีความหมาย
- 50 ฉันรู้สึกยุ่งยากใจที่จะต้องตัดสินใจด้วยตนเอง
- 51 ถ้าฉันเดินไปพบเด็กที่กำลังร้องไห้เพราะหลงทางกับพ่อแม่ ฉันก็จะให้ความช่วยเหลือ
- 52 ฉันเป็นคนร่าเริง
- 53 ในบางสถานการณ์ ถ้าฉันสามารถทำผิดกฎระเบียบได้ ฉันก็จะทำ
- 54 ฉันพยายามถ่วงเวลาในการแก้ปัญหา จนกว่าจะมีเวลาที่จะคิดอย่างรอบคอบ
- 55 ไม่ว่าจะมึนอะไรเกิดขึ้น ฉันพยายามจะไม่เข้าไปเกี่ยวข้อง
- 56 ฉันพร้อมที่จะเปลี่ยนนิสัยบางอย่างของตนเอง
- 57 เวลาฉันเครียด ฉันจะทำอะไรไม่ถูก
- 58 ไม่ว่าจะเถียงกับใคร ยิ่งเถียงเสียงของฉันก็ยิ่งดังขึ้นๆจนคนรอบข้างบอกให้ลดเสียงลง
- 59 ชีวิตของฉันค่อนข้างสดชื่น
- 60 ไม่ว่าจะลำบากเพียงใด ฉันก็ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค
- 61 มันยากที่จะแสดงออกตามความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง
- 62 ฉันกล้าบอกคนอื่นว่าตัวเองคิดอย่างไร
- 63 ถ้าเป็นไปได้ ฉันก็ไม่อยากเป็นอย่างที่ฉันเป็นในปัจจุบัน
- 64 ฉันไม่ค่อยสนใจอะไรอย่างจริงจังนัก
- 65 ฉันรู้สึกว่า ตัวเองเป็นผู้ตามมากกว่าผู้นำ
- 66 ฉันใส่ใจกับความรู้สึกของผู้อื่น

- 7 ฉันชอบทุกๆ คนที่ฉันรู้จัก
- 8 ฉันชอบช่วยเหลือผู้อื่น
- 9 เมื่อฉันประสบปัญหา ฉันก็พยายามที่จะแก้ปัญหานั้นแม้ว่าจะมีอุปสรรคมากมายก็ตาม
- 10 ฉันพยายามพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง
- 11 พอละเริ่มฉันทำอะไรใหม่ๆ ฉันรู้สึกยุ่งยากลำบากใจ
- 12 เมื่อมีปัญหา ฉันก็รู้ว่าจะจัดการกับปัญหานั้นอย่างไร
- 13 เวลาโกรธ ฉันไม่รู้ว่าจะระงับความโกรธนั้นได้อย่างไร
- 14 ฉันรู้สึกว่า จิตใจของฉันวุ่น
- 15 ไม่ว่าจะทำอะไร ฉันก็มั่นใจในสิ่งที่ทำ
- 16 ฉันสามารถบอกได้ว่า ตัวเองมีอารมณ์อย่างไร
- 17 เมื่อฉันโกรธใคร ฉันสามารถบอกให้คนที่ฉันโกรธทราบได้
- 18 ฉันไม่ค่อยเชื่อมั่นในตนเอง
- 19 ฉันไม่ทราบเลยว่า ตัวเองมีอะไรดีบ้าง
- 20 ฉันค่อนข้างเชื่อมั่นความคิดของคนอื่นมากกว่าของตัวเอง
- 21 ฉันสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี
- 22 ฉันไม่กล้าบอกให้คนอื่นรู้ว่า ฉันหวังดีต่อเขา
- 23 ฉันไม่รู้สึกละอะไรที่จะเอาเปรียบคนบางคน
- 24 ฉันอยากสมหวังในชีวิต แต่ไม่ทราบว่า จะทำอย่างไร
- 25 ฉันมีประสบการณ์แปลกๆ มากมายที่ไม่สามารถอธิบายได้
- 26 ฉันรู้สึกยุ่งยากใจ ที่จะต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเอง
- 27 ไม่ว่าปัญหาที่ต้องเผชิญจะเลวร้ายเพียงใด ฉันก็ไม่หวั่น
- 28 ฉันควบคุมตัวเองไม่ค่อยได้
- 29 ฉันไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร จึงจะมีความสุข
- 30 ฉันพอใจทุกๆ สิ่งทุกอย่างอย่างที่ฉันทำ
- 31 ฉันรู้สึกไม่สบายใจที่จะบอกให้คนอื่นทราบว่าตัวเองรู้สึกอย่างไร
- 32 เมื่อฉันไม่เห็นด้วยกับเรื่องใด ฉันกล้าแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนั้น
- 33 ฉันเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง
- 34 ฉันเคยประสบความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิต
- 35 ฉันชอบให้คนอื่นช่วยตัดสินใจให้
- 36 เพื่อนๆ ของฉัน ชอบปรึกษาปัญหาส่วนตัวกับฉัน

- 67 ฉันไม่มีปัญหาในการคบเพื่อน
- 68 ฉันให้ความเคารพนับถือผู้อื่น
- 69 ไม่ว่าจะเป็นปัญหาอะไร ฉันก็สามารถแก้ปัญหาได้
- 70 ฉันชอบจินตนาการและคิดฝันไปเรื่อย ๆ
- 71 ไม่ว่าจะเป็นอยู่ที่ไหน ฉันก็ปรับตัวได้
- 72 ฉันพยายามลืมเรื่องที่ทำให้ฉันเสียใจ แต่ก็ลืมไม่ลง
- 73 ฉันไม่ค่อยขอดทน
- 74 ฉันพอใจชีวิตของตนเอง
- 75 แม้ว่าฉันจะหมกมุ่นใจ ฉันก็พยายามสู้ต่อไปเพื่อความสำเร็จในชีวิต
- 76 ฉันสามารถรู้ว่า ตัวเองกำลังรู้สึกอย่างไร
- 77 เพื่อนๆ คิดว่า ฉันไม่ค่อยกล้าแสดงออก
- 78 ฉันรู้สึกว่า ตนเองเป็นคนที่มีความสุข
- 79 ฉันรู้สึกภูมิใจ หากได้คิดสร้างสรรค์อะไรใหม่ๆ
- 80 ฉันรู้สึกว่า ฉันยังต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น
- 81 ฉันมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
- 82 เพื่อนๆ รักและไว้วางใจฉัน
- 83 ฉันคิดว่า ทุกคนต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม
- 84 ในการแก้ปัญหาใดๆ ฉันรู้สึกว่า มันยากที่จะตัดสินใจว่า คำตอบใดหรือทางออกใดจะเป็นคำตอบหรือทางออกที่ดีที่สุด
- 85 เรื่องบางเรื่องฉันก็ชอบพูดต่อเติมเสริมแต่งขยายความจนเกินความเป็นจริง
- 86 ไม่มีความจำเป็นอะไรที่ฉันต้องเปลี่ยนแปลงตนเอง
- 87 ฉันรู้ว่า จะทำจิตใจของตนเองให้สงบได้อย่างไร
- 88 เมื่อฉันอยากได้อะไร ฉันก็ต้องหาทางเอาให้ได้
- 89 ฉันเป็นคนสนุกสนาน
- 90 เมื่อคิดจะทำอะไร ฉันรู้สึกล่วงหน้าว่า จะทำไม่สำเร็จ
- 91 เวลาที่ฉันโกรธ ฉันก็รู้ว่า อะไรทำให้ฉันโกรธ
- 92 ฉันรู้สึกลำบากใจที่จะเรียกร้องสิทธิของตนเอง
- 93 ฉันเป็นคนคล่องแคล่ว ว่องไว
- 94 ฉันมีความสุข ถ้าได้ทำในสิ่งที่ตนเองสนใจ
- 95 ฉันต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มากกว่าที่กลุ่มจะต้องการฉัน

- 96 ฉันทนไม่ได้ที่เห็นคนอื่นทุกข์ยากลำบาก
- 97 เพื่อนๆชอบคบฉัน
- 98 เมื่อประสบปัญหา ฉันพยายามคิดหาวิธีการต่างๆ ที่จะแก้ไขปัญหานั้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- 99 ฉันสามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริงได้
- 100 ฉันรู้สึกลำบากใจที่จะต้องปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น
- 101 ฉันรู้สึกทนไม่ได้ที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิตซ้ำแล้วซ้ำอีก
- 102 ฉันค่อนข้างจะเอาแต่ใจตัวเอง
- 103 เพื่อนๆมักจะพูดว่า ชีวิตของฉันค่อนข้างเศร้า
- 104 ฉันรู้สึกยุ่งยากลำบากใจ ที่จะพูดถึงความรู้สึกของตนเอง
- 105 ฉันรู้สึกพอใจรูปร่าง หน้าตาของตนเอง
- 106 ฉันพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อความสุขในชีวิต
- 107 ฉันพยายามจะไม่ทำให้คนอื่นเสียใจหรือไม่สบายใจ
- 108 ฉันค่อนข้างเข้ากับคนอื่นได้ยาก
- 109 โดยทั่วไป ฉันมักจะพบอุปสรรคมากมายในการแก้ปัญหา ทำให้ไม่สามารถแก้ปัญหานั้นๆได้
- 110 มันยากที่จะรักษาทุกสิ่งทุกอย่างให้เหมือนเดิม
- 111 ถ้าฉันถูกบังคับให้ออกจากบ้านฉันก็ไม่ว่าจะทำอย่างไร
- 112 ฉันเชื่อว่า ฉันสามารถจัดการปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆได้
- 113 ฉันหงุดหงิดง่าย
- 114 ฉันอยากมีความสุขมากกว่าปัจจุบัน
- 115 เมื่อพิจารณาทั้งข้อดีและข้อเสียของตนเอง ฉันก็มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
- 116 ฉันคิดไม่ถ้อยออกมาว่า ฉันต้องการอะไรในชีวิต
- 117 มิตรภาพมีค่ามากสำหรับตัวฉันและเพื่อนๆ
- 118 เวลาฉันเครียด ฉันจะวิตกกังวลและกระวนกระวายใจ
- 119 ฉันค่อนข้างโกรธง่าย
- 120 ฉันมีความสุขที่ได้พักผ่อนในวันหยุดสุดสัปดาห์
- 121 ฉันมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
- 122 ฉันชอบทำตัวให้สดชื่น มีชีวิตชีวา
- 123 คนมักคิดว่า ใครๆก็รักฉัน
- 124 ฉันไม่ค่อยได้ติดต่อกับเพื่อนๆ
- 125 ฉันได้ตอบข้อความต่างๆ ของแบบสอบถามชุดนี้ครบทุกข้อแล้ว

โปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบ

โปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบ

วัน/เวลา	ครั้งที่
วันศุกร์ที่ 27 กุมภาพันธ์ 2547 เวลา 15:30 – 16:20 น. ใช้เวลา 50 นาที	ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ กิจกรรมเรื่อง “ เพื่อนฉัน ”
วันจันทร์ที่ 1 มีนาคม 2547 เวลา 15:30 – 16:20 น. ใช้เวลา 50 นาที	ครั้งที่ 2 กิจกรรมเรื่อง “ มารู้จักอารมณ์กันเถอะ ”
วันพุธที่ 3 มีนาคม 2547 เวลา 15:30 – 16:20 น. ใช้เวลา 50 นาที	ครั้งที่ 3 กิจกรรมเรื่อง “ การตระหนักรู้อารมณ์และความ ต้องการของตนเอง ”
วันพฤหัสบดีที่ 4 มีนาคม 2547 เวลา 15:30 – 16:20 น. ใช้เวลา 50 นาที	ครั้งที่ 4 กิจกรรมเรื่อง “ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ”
วันจันทร์ที่ 8 มีนาคม 2547 เวลา 15:30 – 16:20 น. ใช้เวลา 50 นาที	ครั้งที่ 5 กิจกรรมเรื่อง “ ความสามารถด้านความรับผิดชอบ ต่อสังคม ”
วันพุธที่ 10 มีนาคม 2547 เวลา 15:30 – 16:20 น. ใช้เวลา 50 นาที	ครั้งที่ 6 กิจกรรมเรื่อง “ ความสามารถด้านการแก้ปัญหา การแก้ไขข้อขัดแย้ง ด้านการมีความยืดหยุ่น ”
วันศุกร์ที่ 12 มีนาคม 2547 เวลา 15:30 – 16:20 น. ใช้เวลา 50 นาที	ครั้งที่ 7 กิจกรรมเรื่อง “ การจัดการกับความเครียด ”
วันจันทร์ที่ 15 มีนาคม 2547 เวลา 15:30 – 16:20 น. ใช้เวลา 50 นาที	ครั้งที่ 8 กิจกรรมเรื่อง “ ความสามารถในการควบคุมตนเอง ”
วันพุธที่ 17 มีนาคม 2547 เวลา 15:30 – 16:20 น. ใช้เวลา 50 นาที	ครั้งที่ 9 กิจกรรมเรื่อง “ การมีความสุข การมีความพึง พอใจในชีวิต การมองโลกในแง่ดี ”
วันศุกร์ที่ 19 มีนาคม 2547 เวลา 15:30 – 16:20 น. ใช้เวลา 50 นาที	ครั้งที่ 10 กิจกรรม ปังลิมนิเทศ

โปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธ์ภาพ โดยใช้กิจกรรมเรื่อง “เพื่อนฉัน”	1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนให้เกิดความคุ้นเคย 2. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์กฎเกณฑ์ระเบียบ ข้อตกลง สถานที่ เวลา บทบาท และหน้าที่ที่มีในการทดลองของผู้วิจัยและนักเรียนกลุ่มทดลอง 3. ชี้แจงให้นักเรียนทราบกระบวนการฝึกทักษะความฉลาดทางอารมณ์	1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยกล่าวทักทายนักเรียนพร้อมกับ แนะนำตนเองเพื่อสร้างความคุ้นเคย 2. ผู้ช่วยวิจัยให้นักเรียนแนะนำตนเองเป็นรายบุคคล 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นรูปตัวยูเซฟ 4. ผู้ช่วยวิจัยอธิบาย ชี้แจงแนะนำและแจกกระดาษกิจกรรมเพื่อนฉันและให้นักเรียนเริ่มกิจกรรมสัมพันธ์เพื่อนๆ ใช้เวลา 15 นาที 5. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสนทนาสรุปเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม 6. ผู้วิจัยชี้แจงและอธิบายบทบาทหน้าที่ของนักเรียนที่ต้องปฏิบัติ ช่วงเวลาที่ฝึก ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย 7. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมร่วมกันและประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม
2	มารู้จักอารมณ์กันเถอะ	1. เพื่อให้ให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ สามารถบอกถึงอารมณ์แบบต่างๆ 2. เพื่อให้ให้นักเรียนรู้จักอารมณ์ตนเอง และสามารถบันทึกอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นได้	1. ผู้วิจัยพูดทักทายกับนักเรียน 2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยพูดคุยกับนักเรียนเรื่องอารมณ์ 3. ผู้ช่วยวิจัยให้นักเรียนดูภาพใบหน้าแสดงอารมณ์แบบต่างๆ 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนชมซีดีเป็นภาพแสดงภาวะอารมณ์ทางใบหน้า 5. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและเขียนบรรยายอารมณ์ของตนเอง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			ในใบบันทึกอารมณ์ 6. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปในเรื่องอารมณ์แบบต่างๆ ข้อดีและข้อเสียของการมีอารมณ์แต่ละแบบ
3	การตระหนักรู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง	1. เพื่อให้นักเรียนกล้าแสดงความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นทราบ 2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักควบคุมอารมณ์ความต้องการของตนเอง 3. เพื่อให้นักเรียนฝึกการสื่อสารอารมณ์อย่างเหมาะสม	1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยพูดทักทายกับนักเรียน 2. ผู้ช่วยวิจัยนำนักเรียนร้องเพลงอารมณ์คืออารมณ์ร้าย 3. ผู้วิจัยชี้ให้เห็นถึงอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลและให้นักเรียนฟังซีดีบันทึกเสียงเพลงอีกครั้ง 4. ผู้วิจัยและนักเรียนจับคู่บอกเล่าถึงประสบการณ์การควบคุมอารมณ์ 5. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปถึงข้อดีข้อเสียของอารมณ์คืออารมณ์ร้าย
4	ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	1. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้ 2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจ ใส่ใจผู้อื่น ขอมรับผู้อื่น 3. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจตนเอง 4. เพื่อให้นักเรียนแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านนิทานและร่วมกันร้องเพลง 2. ผู้ช่วยวิจัยแบ่งกลุ่มๆละ 3 คน โดยให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นหลังจากกิจกรรมเล่านิทานและร้องเพลงนิทานหิ้งห้อย 3. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้รับจากตัวอย่างนิทานพื้นบ้านเรื่องกล่อ่งข้าวน้อยฆ่าแม่และเพลงนิทานหิ้งห้อย 4. ผู้วิจัยให้คู่มือตัวแบบข่าวหนังสือพิมพ์ลูกมาพ่อ อภิปรายร่วมกัน 5. ผู้ช่วยวิจัยเปิดซีดีเพลงให้นักเรียนฟังอีกครั้ง
5	ความสามารถด้านรับผิดชอบต่อสังคม	1. เพื่อให้นักเรียนพัฒนาความสามารถด้าน	1. ผู้วิจัยจัดให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมและให้นักเรียนดูภาพแต่ละแผ่นและส่งต่อจนครบทุกคน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		ความรับผิดชอบ ต่อสังคม 2. เพื่อให้นักเรียน เห็นว่าความรับ ผิดชอบต่อสังคม มีหลายวิธีที่ควร ปฏิบัติเช่น การ ปฏิบัติตาม กฎหมาย ระเบียบข้อบังคับ ต่างๆ การไปใช้ สิทธิเลือกตั้ง เป็นต้น	2. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพแต่ละภาพ 3. ให้นักเรียนคู่มือชี้แจงการใช้อิทธิพลเลือกตั้ง 4. ให้นักเรียนร่วมกันคิดถึงการกระทำอย่างอื่นว่ามีอะไรบ้างที่แสดงถึงความรับผิดชอบต่อสังคมและสรุปมาคนละ 1 เรื่อง 5. ให้นักเรียนออกมารายงานความรับผิดชอบต่อสังคมหน้าชั้นเรียน 6. ผู้วิจัยสรุปและแสดงความคิดเห็นร่วมกับนักเรียน
6	ความสามารถด้านการแก้ปัญหา ข้อขัดแย้ง	1. เพื่อให้นักเรียนรู้ทักษะและใช้ความสามารถแก้ปัญหาได้ 2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการใช้ความคิด การไตร่ตรอง รอบคอบในการแก้ปัญหา 3. เพื่อให้นักเรียนทดลองการใช้สติก่อนการลงมือแก้ปัญหา	1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยกล่าวสวัสดิทักทายนักเรียนและให้นักเรียนนับเลขฝึกการหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน การเตรียมตัวสอบ 2. ผู้วิจัยอ่านข่าวจากสื่อหนังสือพิมพ์เรื่องเมาไม่ขับ ตัวแบบเป็นคารานักแสดงชื่อดัง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น อภิปรายสาเหตุ ผลดีผลเสียจากเหตุการณ์ตัวแบบ 3. ผู้วิจัยแจกใบงานกรณีศึกษาชะตากรรมของพินพรรณให้นักเรียนออกมาอ่านหน้าชั้นเรียน 4. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายและสรุปผลการตัดสินใจการแก้ไขปัญห 5. ให้นักเรียนสรุปเลือกวิธีแก้

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			ปัญหาหนึ่งทางเลือก
7	การจัดการกับ ความเครียด	1.เพื่อให้นักเรียนได้ ตระหนักถึงสาเหตุที่ทำให้ ให้นักเรียนไม่มีกำลังใจ ใจต่อสู้ปัญหากับ ความเครียด 2.เพื่อให้นักเรียนเห็น ความสำคัญในการ เรียนรู้ที่จะใช้ความคิด ในทางสร้างสรรค์เมื่อ เผชิญกับปัญหา ความเครียดในชีวิตได้	1.ผู้วิจัยให้นักเรียนเสนอสาเหตุ ความเครียดของนักเรียนเช่น กลัวกังวล เรื่องสอบ กลัวอ่านหนังสือไม่ทัน กลัว สอบทำคะแนนไม่ดี การเลือกเรียนต่อ ในสายสามัญหรือสายอาชีพในปีการ ศึกษาตอนหน้า 2.ให้นักเรียนชมสื่อซีดีเรื่องการผ่อนคลาย ความเครียดด้วยวิธีอานาปานสติ และฟังเพลงการผ่อนคลายความเครียด ด้วยเพลง 3.ให้นักเรียนอภิปรายวิธีการจัดการ ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ของตนเอง
8	ความสามารถในการ ควบคุมตนเอง	1.ให้นักเรียนได้ ทดลองการควบคุม อารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการที่แตก ต่างกัน 2.ให้นักเรียนได้เห็นวิธี การควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ความ ต้องการที่แตกต่างกัน 3.ให้นักเรียนเห็น ประโยชน์ของการควบคุม อารมณ์ ความ ต้องการ	1.ผู้วิจัยกล่าวนำเรื่องอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการ 2.ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจ อารมณ์ความ ต้องการ ของตนเอง 3.ให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ของแต่ละ คนให้กลุ่มฟัง 4. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปและ แสดงความคิดเห็นที่ได้จากการเล่า ประสบการณ์ของนักเรียน
9	การมีความสุข ความ พึงพอใจในชีวิต การ มองโลกในแง่ดี	1. ให้นักเรียน เรียนรู้การ สร้างความ สุข การมอง โลกในทาง	1. ให้นักเรียนนั่งผ่อนคลายไม่ เครียดไม่เกร็ง หายใจเข้าออก ช้าๆ ลึกให้นักเรียนเพ่งมองและ นึกว่ามีที่วิวางอยู่หนึ่งจอพร้อม ทั้งจินตนาการถึงวัยเด็กนึกถึงสิ่ง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		2. บวกหรือแฉ่ ให้นักเรียน เรียนรู้วิธีการ คิดอย่างมี ความสุข	ที่ทำให้มีแต่ความสุข เหตุการณ์ ประทับใจโดยให้ภาพปรากฏใน ใจ 2. หลังจากนั้นให้นักเรียนหลับตา ต่อให้จินตนาการต่อว่ามีวิธีอีก หนึ่งข้อและให้นักเรียนคิดถึงสิ่ง ที่ดี สิ่งที่ยากทำให้ฝันที่จะทำให้ เกิดในอนาคต โดยให้อยู่กับ ความคิดจินตนาการกับภาพนั้น 3. ให้นักเรียนดูภาพตัวแบบบุคคลที่ ทำงานประสบความสำเร็จ 4. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุป อภิปรายความเห็นและแบ่งปัน ประสบการณ์ให้เพื่อนๆ ร่วมกัน รับรู้ความรู้สึกนั้นได้
10	การป้องกันโรค	1. เพื่อให้นักเรียน สรุปอภิปรายถึง ประโยชน์ ความรู้ ข้อคิดที่ได้รับจาก การร่วมโปรแกรม การให้เทคนิคแม่ แบบ 2. เพื่อให้นักเรียนนำ ประโยชน์ที่ได้รับ จากการร่วมโปร แกรมการให้เทค นิกแม่แบบไปใช้ ในชีวิตประจำวัน	1. ผู้วิจัยพูดทักทายสวัสดิ์นักเรียนทุกคน 2. ผู้ช่วยวิจัยกล่าวถึงกิจกรรมต่างๆ ที่ได้ ปฏิบัติในโปรแกรมการให้เทคนิคแม่ แบบต่อการพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ 3. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุป อภิปรายผลจากสิ่งที่ได้รับจากการให้ เทคนิคแม่แบบ 4. ผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะในการนำความรู้ ประโยชน์จากการฝึกปฏิบัติไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน 5. ผู้วิจัยมอบของที่ระลึกให้นักเรียนทั้งสอง กลุ่มคือกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

โปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบ

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ และสร้างสัมพันธ์ภาพ

ชื่อเรื่อง **ปฐมนิเทศและกิจกรรมเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพเรื่อง “เพื่อนฉัน”**

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองสร้างบรรยากาศให้นักเรียนรู้จักกันมากขึ้น และมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันและเกิดการยอมรับซึ่งกันและกันและเกิดความคุ้นเคยภายในกลุ่ม
2. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ กฎ ระเบียบ ข้อผูกพัน สถานที่ เวลา บทบาทและหน้าที่ที่มีในการทดลอง ของผู้วิจัยและนักเรียน
3. เพื่อชี้แจงให้นักเรียนทราบกระบวนการและวิธีการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้วิธีการให้เทคนิคแม่แบบ

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

สื่ออุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษ
2. ดินสอ
3. ตารางปฏิทินโปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้นักเรียนรู้จัก และให้นักเรียนแนะนำตัวเองเป็นรายบุคคลเพื่อสร้างความคุ้นเคย
2. ผู้วิจัยแจกกระดาษทำกิจกรรมเพื่อนฉัน เพื่อให้นักเรียนทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยในกลุ่มนักเรียนคนละ 1 แผ่น แล้วให้นักเรียนเล่นเกมสื่ “เพื่อนฉัน” โดยการสัมภาษณ์เพื่อนนักเรียนตามกระดาษที่แจกให้โดยใช้คำถามนำตามหัวข้อที่กำหนดในกระดาษให้ได้ข้อมูลมากที่สุดโดยใช้เวลา 5 นาที

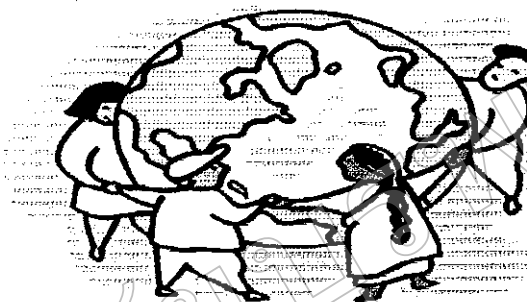
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมาอ่านข้อมูลของเพื่อนที่ได้จากการสัมภาษณ์เพื่อนนักเรียนตามแบบที่แจกให้ และให้นักเรียนบอกความรู้สึกและอารมณ์ที่มีขณะที่เล่นเกม “เพื่อนฉัน” แล้วบันทึกไว้ในแบบสัมภาษณ์
4. ผู้วิจัยแจกปฏิทินโปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และอธิบายให้นักเรียนฟังเพื่อเตรียมความพร้อมในการทดลอง
5. ผู้วิจัยนัดหมายสถานที่ วัน และเวลากับนักเรียนกลุ่มทดลองเพื่อร่วมกิจกรรมโปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความพร้อมของนักเรียนกลุ่มทดลอง การให้ความร่วมมือ การเข้าร่วมกิจกรรมและการซักถามเมื่อไม่เข้าใจคำชี้แจง คำแนะนำและรายละเอียดในการทำกิจกรรม
2. ตรวจสอบแบบสัมภาษณ์กิจกรรมเกม “เพื่อนฉัน ”

แบบสัมภาษณ์กิจกรรมเกม “เพื่อนฉัน”

เรารู้จักกันนะ ตีใจที่ได้พบกัน.....



ที่	ชื่อจริง	นามสกุล	ชื่อเล่น	ชอบวิชา	ชอบกีฬา	ชอบเพลง	ชอบสีอะไรที่สุด	ชอบกินอะไร
1								
2								
3								
4								
5								

โปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบ ครั้งที่ 2

ชื่อเรื่อง	โปรแกรมกิจกรรม “มารู้จักอารมณ์กันเถอะ”
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เรื่องอารมณ์แบบต่าง ๆ 2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักอารมณ์ตนเองและสามารถบันทึกอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นได้
ขนาดของกลุ่ม	6 คน
เวลา	50 นาที
สถานที่	ห้องแนะแนว
สื่ออุปกรณ์	1. ภาพแสดงอารมณ์แบบต่างๆ แสดงความรู้สึก ดูจากภาพใบหน้าคน 2. แบบบันทึกอารมณ์ 3. เทปเพลงอารมณ์ดี อารมณ์ร้าย
วิธีดำเนินการ	1. ผู้วิจัยแจกภาพใบหน้าคนที่สื่อแสดงอารมณ์ แสดงความรู้สึกต่างๆ ให้นักเรียนกลุ่มทดลอง 2. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ให้นักเรียนอ่านเพื่อเรียนรู้ และทราบลักษณะอารมณ์ ความรู้สึกแต่ละแบบ 3. หลังจากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนเขียนบรรยายอารมณ์ของนักเรียนที่เกิดขึ้นในเวลาตั้งแต่ช่วงเช้า ช่วงกลางวัน และช่วงเย็น 4. ให้นักเรียนนำไปบันทึกอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลาของแต่ละวันส่งให้ผู้วิจัย 5. ให้นักเรียนอภิปรายแสดงความรู้สึก อารมณ์ของตนเองและนักเรียนมีวิธีการอย่างไรในการรู้เท่าทันอารมณ์และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง 6. ให้นักเรียนฟังเทปเพลง อารมณ์ดี อารมณ์ร้าย
การประเมินผล	1. อภิปรายทำกิจกรรมที่เป็นการตระหนักรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง 2. สังเกตความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรม 3. ตรวจสอบแบบบันทึกอารมณ์ 4. ความสนใจและการมีส่วนร่วมของนักเรียน.

ใบงาน การสังเกตอารมณ์จากใบหน้า

ภาพแสดงอารมณ์ ความรู้สึก สามารถจำแนกได้เป็นกลุ่มๆ ได้แก่

กลุ่มอารมณ์ เบื่อ

อ่อนใจ
เพลียใจ
เหนื่อยใจ
ละเหี่ยใจ
ห่อเหี่ยว
หดหู่
เซ็ง
เบื่อ
เอือมระอา
อิดหนาระอาใจ

กลุ่มอารมณ์ เียงอาย

เคอะเขิน
เหนียม
เป็น
กระดาก
เอียงอาย

กลุ่มอารมณ์ ดี

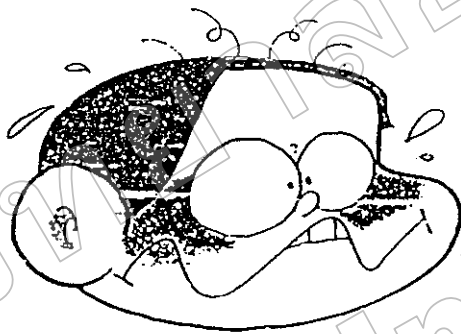
ดีใจ
สบายใจ
คลายกังวล
โล่งอก
โล่งใจ
ร่าเริง
รื่นเริง
คึกคัก
สนุกสนาน
เป็นสุข
ปิติ
อิ่มเอิบใจ
ภาคภูมิใจ
ภูมิใจ
ปลื้มใจ
ปลาบปลื้ม
ซาบซึ้ง
ชื่นใจ
ประทับใจ
ตื้นตันใจ

กลุ่มอารมณ์ เหงา

เจียนเหงา
หงอย
เปล่าเปลี่ยว
โดดเดี่ยว
เดียวดาย
ว้าเหว่
อ้างว้าง
เคว้งคว้าง
วังเวงใจ
หมดที่พึ่ง

กลุ่มอารมณ์ อับอาย

หน้าแตก
ขายหน้า
เสียหน้า
อับอาย
ละอายใจ



แบบบันทึกอารมณ์

ของ

ชื่อ.....

สกุล.....

<u>ช่วงเวลา</u>	<u>อารมณ์โกรธ</u>	<u>อารมณ์กลัว</u>	<u>อารมณ์เศร้า</u>	<u>อารมณ์สุข</u>
<u>เช้า</u>				
<u>กลางวัน</u>				
<u>เย็น</u>				

การบันทึกอารมณ์หรือความรู้สึกแบบต่างๆ

1. อารมณ์โกรธ เช่น หงุดหงิด โมโห,

2. อารมณ์กลัว เช่น ตกใจ ตัวสั่น,

3. อารมณ์เศร้า เช่น ทุกข์ใจ ผิดหวัง,

4. อารมณ์สุข เช่น ดีใจ สนุก,

โปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบ ครั้งที่ 3

ชื่อเรื่อง โปรแกรมกิจกรรม “การตระหนักรู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นทราบ
2. เพื่อฝึกการสื่อสารอย่างเหมาะสมและการมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน
3. เพื่อฝึกควบคุมอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ไม่ให้แสดงออกมากเกินไป

ขนาดของกลุ่ม

6 คน

เวลา

50 นาที

สถานที่

ห้องแนะแนว

สื่ออุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ปากกา
3. แบบสำรวจอารมณ์และความต้องการ
4. แผ่นซีดีเพลงอารมณ์ดีอารมณ์ร้าย

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกกระดาษขาว แจกปากกาให้นักเรียนคนละด้าม
2. ผู้ช่วยวิจัยให้นักเรียนร้องเพลงอารมณ์ดีอารมณ์ร้ายหลังจากได้ฟังจากแผ่นซีดีเพลง แล้วบันทึกข้อคิดเห็น อารมณ์ลักษณะแบบใดที่เคยเกิดขึ้นกับนักเรียนและนักเรียนสามารถควบคุมตนเองอย่างไร
3. ให้นักเรียนแสดงความคิด ร่วมกันแสดงประสบการณ์ร่วมว่านักเรียนมีวิธีการอย่างไรเมื่อมีอารมณ์ มีความรู้สึกที่แตกต่างกันอย่างไร เมื่ออยู่ในสถานการณ์อารมณ์นั้นๆ
4. ผู้วิจัยให้โอกาสนักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้านอารมณ์ซึ่งกันและกัน

การประเมินผล

สังเกตความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรม ตรวจแบบสำรวจอารมณ์และความ

ต้องการ

แบบสำรวจอารมณ์และความต้องการ

ตอบคำถามต่อไปนี้ พร้อมทั้งบอกเหตุผล

เมื่อสัปดาห์ที่แล้วฉันเกิดอารมณ์ดีที่สุดคือ

อ.....

เพราะ.....

แล้วฉันจะ.....

เมื่อวานนี้ฉันเกิดอารมณ์ดีที่สุด

คือ.....

เพราะ.....

แล้วฉันจะ.....

เมื่อสัปดาห์ที่แล้วฉันเกิดอารมณ์เสียสุดขีด

คือ.....

เพราะ.....

แล้วฉันจะ.....

เมื่อวานนี้ฉันเกิดอารมณ์เสียสุดขีด

คือ.....

เพราะ.....

แล้วฉันจะ.....

โปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบ

ครั้งที่ 4

ชื่อเรื่อง

โปรแกรมกิจกรรมพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและยอมรับผู้อื่น
3. เพื่อให้นักเรียนใส่ใจผู้อื่น
4. เพื่อให้นักเรียนแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

ขนาดของกลุ่ม

6 คน

เวลา

50 นาที

สถานที่

ห้องแนะแนว

สื่ออุปกรณ์

1. นิทานพื้นบ้าน “ กล่องข้าวน้อยฆ่าแม่ ”
2. โน้ตเพลง “ เพลงนิทานหิ่งห้อย ”

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านนิทานเรื่องกล่องข้าวน้อยฆ่าแม่ แล้วฟังเพลงนิทานหิ่งห้อย
2. ให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกหลังจากผู้วิจัยเล่านิทานให้ฟังและฟังเพลง “ เพลงนิทานหิ่งห้อย ” จบ

การประเมินผล

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น หรือการที่นักเรียนแสดงความรักเอื้ออาทรต่อผู้อื่น ทำให้เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ตัวเอง และเพื่อนนักเรียนคนอื่นๆ และถ้าได้รับการสนับสนุน ส่งเสริม และปลูกฝังให้มีในนักเรียนแล้ว และได้กระทำต่อเนื่องสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนสามารถพัฒนาทักษะการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้

เนื้อร้อง

เพลงนิทานหิ้งห้อย เพลงของวงเลื่อง ชุดเอกเขนก

เด็กน้อยได้ยินเรื่องราวกล่าวขานมานาน
 หากใครได้จับหิ้งห้อยมาเก็บเอาไว้ได้หมอน
 นอนคืนนั้นจึงฝันดี...
 จะฝันเห็นดวงดาวมากมาย ฝันเห็นเจ้าชายเจ้าหญิง
 ฝันแสนสวยงาม

เด็กน้อยนั่งดักคุณชายได้ถามความจริง
 ขยี้มกิ้นหมากหนึ่งคำ ไม่ตอบอะไร สายหัว
 ใจเด็กน้อยอยากเห็นจริง
 อยากเห็นดวงดาวมากมาย
 อยากเห็นเจ้าชายเจ้าหญิง อยากฝันสวยงาม

หิ้งห้อยนับร้อยนับพัน ส่องแสงระยิบระยับกัน
 สว่างไสวไปทั้งคืนล้ำพู่
 เด็กน้อยแอบออกมา ไล่คว่ำแสงน้อยมาดู
 ใส่ไว้ในกล่องงามหรู ซ่อนไว้ได้หมอนแล้วนอนคอยฝันดี

ตื่นเช้าพอได้ลืมตามองเห็นคุณชาย
 มาแกล้งถามว่าเจออะไร สนุกแค่ไหนที่ฝัน
 ใจเด็กน้อยจึงทบทวน ไม่ฝันเห็นอะไรมากมาย
 รีบคืนเร็วไว้ได้หมอนเปิดฝานั้นดู

หิ้งห้อยในกล่องตอนนี้เหมือนนอนตัวหนึ่ง

135

ไม่สวยดังซึ่งตอนอยู่ใต้ต้นลำพูส่องแสง

ขาข้างซ้ายและสอตาม จะมองเห็นความงามที่จริง

อย่างขังความจริง อย่างขังความงาม

หิ้งห้อยนับร้อยนับพัน ส่องแสงระยิบระยับกัน

สว่างไสวไปทั้งต้นลำพู

เด็กน้อยถือกล่องออกมา เปิดฝาแล้วแง้มมองดู

นอนน้อยในกล่องงามหรู ก็เปล่งแสงสุกใส บินไปรวมกัน

เด็กน้อยนอนหลับสบาย อมยิ้มละไม

ได้หมอนไม่มีกล่องอะไร ไม่มีสิ่งใดๆถูกขัง

นอนคืนนี้จึงฝันดี ฝันเห็นดวงดาวมากมาย

ฝันเห็นเจ้าชายเจ้าหญิง ฝันแสนสวยงาม

ครั้งที่ 5

ชื่อเรื่อง

โปรแกรม “ความสามารถด้านความรับผิดชอบต่อสังคม”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถพัฒนาความสามารถด้านความรับผิดชอบต่อสังคม
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นว่าความรับผิดชอบต่อสังคมมีหลายวิธีและควรแนะนำวิธีปฏิบัติที่ดี เช่น การปฏิบัติตามกฎจราจร ระเบียบข้อบังคับ การข้ามถนนตรงทางม้าลาย การใช้สะพานลอย การใช้สิทธิเลือกตั้ง เป็นต้น

ขนาดของกลุ่ม

6 คน

เวลา

50 นาที

สถานที่

ห้องแนะแนว

สื่ออุปกรณ์

1. กระดาษการ์ดแข็ง ติดภาพพนักข่าวหรือสถานการณ์ จำนวน 2 สถานการณ์ เช่น รูปภาพการจราจรติดขัด คนข้ามถนนผิดกฎ รูปภาพโฆษณาการเลือกตั้ง รูปภาพกฎจราจร
2. สื่อวีดิทัศน์ จำนวน 1 สถานการณ์
3. กระดาษสำหรับสรุปความคิดเห็น

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมและให้นักเรียนดูภาพที่ละแผ่น จากนั้นให้นักเรียนส่งเวียนให้แต่ละคนดูคนละ 5 วินาที
2. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น
3. ให้นักเรียนดูวีดิทัศน์ สรุปความคิดเห็นและประโยชน์จาการดูภาพและชมวีดิทัศน์
4. ให้นักเรียนร่วมกันคิดถึงการกระทำอื่นว่ามีอะไรบ้างที่แสดงถึงความรับผิดชอบต่อสังคมแล้วให้นักเรียนเขียนสรุปมาคนละ 1 เรื่อง

การประเมินผล

1. สังเกตการเสนอความคิดจากการดูภาพสถานการณ์ ชมวีดิทัศน์
2. จากการสรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้จากการดูภาพ ชมวีดิทัศน์

โปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบ

ครั้งที่ 6

ชื่อเรื่อง

โปรแกรม ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถที่จะตรวจสอบ
ความเป็นจริง, ด้านการมีความยืดหยุ่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ทักษะด้านและใช้ความสามารถแก้ปัญหาได้
2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการใช้ความคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบในการแก้ปัญหา
3. เพื่อให้นักเรียนทดลองฝึกการใช้สติก่อนที่จะลงมือแก้ปัญหา

สื่ออุปกรณ์

1. กระดาษรูปขาว
2. ปากกา

ขนาดของกลุ่ม

6 คน

เวลา

50 นาที

สถานที่

ห้องแนะแนว

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยชี้แจงขั้นตอนการทำกิจกรรม ให้นักเรียนอ่านใบงานกรณีศึกษา เรื่อง “การแก้ปัญหาที่ถูกต้องวิธี ”
2. ผู้ช่วยวิจัยแจกใบงานการแก้ปัญหา
3. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันอภิปราย แสดงความเห็น สรุปถึงวิธีการแก้ไขปัญหาคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบ การมีสติก่อนจะลงมือฝึกฝนการแก้ไขปัญหา ความสามารถในการแก้ไขปัญหามีความหลากหลายและนำไปสู่ความสำเร็จ

การประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจในการทำกิจกรรมของนักเรียนและความพยายามในการทำกิจกรรมจนสำเร็จ
2. การมีส่วนร่วมในการตอบคำถามและการร่วมอภิปรายของนักเรียน
3. การอภิปรายกลุ่ม

โปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบ

ครั้งที่ 7

ชื่อเรื่อง

การจัดการกับความเครียด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงสาเหตุบางประการที่ปรุงแต่งอยู่ภายในตัวเขาและทำให้นักเรียนไม่มีพลังใจที่จะยับยั้งต่อสู้กับปัญหาหรือความเครียดต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเข้มแข็ง
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญในการเรียนรู้ที่จะใช้ความคิดในทางสร้างสรรค์เมื่อต้องเผชิญหรือจัดการกับความเครียดต่างๆ ในชีวิตได้

ขนาดของกลุ่ม

6 คน

เวลา

50 นาที

สถานที่

ห้องแนะแนว

สื่ออุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ปากกา
3. คู่มือคลายเครียด กรมสุขภาพจิต
4. ฟังเทปเพลงบรรเลงการผ่อนคลายความเครียด กรมสุขภาพจิต

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยได้นำเสนอสาเหตุความเครียดทั่วไปของนักเรียน เช่น กลัวสอบไม่ผ่าน กลัวงานที่ได้รับมอบหมายจะทำได้ไม่สำเร็จ
2. ให้นักเรียนชมวิดีโอทัศน์ เรื่อง การผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีอานาปานสติและฟังเทปเพลงการผ่อนคลายความเครียด
3. ให้นักเรียนอภิปรายวิธีการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นจากสาเหตุหรือเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันอย่างไร

การประเมินผล

1. สังเกตการอภิปรายของนักเรียนที่เข้าใจสาเหตุของความเครียดและการสามารถเผชิญกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. นักเรียนแสดงแนวคิดและเลือกวิธีการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง จากคู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ครั้งที่ 8

ชื่อเรื่อง	ความสามารถในการควบคุมตนเอง
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนได้ทดลองการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการ 2. เพื่อให้นักเรียนได้เห็นวิธีการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการที่แตกต่างกัน 3. เพื่อให้นักเรียนได้เห็นประโยชน์ของการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการ
ขนาดของกลุ่ม	6 คน
เวลา	50 นาที
สถานที่	ห้องแนะแนว
สื่ออุปกรณ์	1. ความเจ็บ 2. การแสดงความรู้สึก 3. ประสบการณ์ที่เกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการของตนเอง
วิธีดำเนินการ	1. ผู้วิจัยกล่าวนำเรื่องอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการของแต่ละบุคคล 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการของตนเอง 3. ให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ในชีวิตเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง โดยขอให้แลกเปลี่ยนประสบการณ์รายบุคคลคนละ 1 เรื่อง
การประเมินผล	1. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน 2. ประเมินจากการสรุปของตัวแทนนักเรียน 3. สังเกตจากการที่นักเรียนนำเสนอวิธีการจัดการกับการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการของนักเรียนที่มีประสบการณ์จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ตัวอย่างที่น่าสนใจ 4. ประเมินจากการบอกประโยชน์ของการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการของนักเรียนด้วยตัวของนักเรียนเอง

โปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบ

ครั้งที่ 9

ชื่อเรื่อง

การมีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต การมองโลกในแง่ดี

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ นักเรียนเกิดความสุขใจ มองตนเองและโลกในทางบวก

ขนาดของกลุ่ม

6 คน

เวลา

50 นาที

สถานที่

ห้องแนะแนว

สื่ออุปกรณ์

เทคนิคทีวี 2 หน้าจอ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งผ่อนคลายตามสบาย มีอวาทที่หน้าตัก ตามท่าที่ถนัดแล้วหลับตาลงเบาๆ เหมือนกำลังนอนหลับ ไม่เครียดไม่เกร็ง กล้ามเนื้อบริเวณใดๆ หายใจเข้าออกยาวๆ ช้าๆ ลึกๆ อย่างนุ่มนวล
2. ให้นักเรียนเพ่งมองออกไปข้างนอก ให้นักเรียนนึกถึงว่ามีจอทีวีวางอยู่หนึ่งจอ (หลับตาตลอดเวลา) พร้อมทั้งจินตนาการย้อนไปในวัยเด็กนึกถึงสิ่งที่ทำให้นักเรียนมีความสุข เหตุการณ์ที่ทำให้ประทับใจ โดยให้ภาพนั้นปรากฏอยู่ในจอทีวีนั้น ใช้เวลา 5 นาที
3. หลังจากครบ 5 นาที ยังคงให้นักเรียนหลับตาอยู่ แล้วให้นักเรียนจินตนาการใหม่อีกครั้ง โดยให้คิดว่ามีทีวีหน้าใหม่ (หน้าจอที่ 2) เป็นภาพสิ่งดีๆ สิ่งที่เราอยากทำ สิ่งที่เราใฝ่ฝันที่จะทำให้ตนเองมีความสุข หรือผู้อื่นมีความสุข ซึ่งนักเรียนต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต ใช้เวลาคิดประมาณ 5 นาที

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมนักเรียน
2. การเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
3. การซักถามความรู้สึกรักของนักเรียน

โปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบ

ครั้งที่ 10

ปัจจัยนิเทศ

ชื่อเรื่อง

โปรแกรม ปัจจัยนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสรุป ความรู้ ข้อคิดที่ได้รับจากการร่วมโปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบ
2. ให้นักเรียนอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมโปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
3. ให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ตนเองได้รับจากการร่วมกิจกรรมตลอดโปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบ
4. เพื่อให้นักเรียนนำประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบไปใช้ในชีวิตประจำวัน
5. ผู้และผู้ช่วยวิจัยกล่าวขอบคุณและกล่าวปิดการเข้าร่วมกิจกรรมและมอบของที่ระลึก

ขนาดกลุ่ม

6 คน

เวลา

50 นาที

สถานที่

ห้องแนะแนว

สื่ออุปกรณ์

หนังสือการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กรมสุขภาพจิต

วิธีดำเนินการ

แจกหนังสือ กรมสุขภาพจิต ให้นักเรียนทุกคน ๆ 1 เล่ม

การประเมินผล

1. สรุปผลและประเมินผลกิจกรรมจากครั้งที่ 1-9
2. สังเกตจากการอภิปราย การแสดงความคิดเห็น การให้ความสนใจของนักเรียนกลุ่มทดลอง
3. สังเกตพฤติกรรมในด้านการแสดงออกของนักเรียนกลุ่มทดลอง

- 4.ผู้วิจัยนัดหมายนักเรียนกลุ่มทดลองเกี่ยวกับ วัน เวลา และสถานที่ 142
- เพื่อทำแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ภายหลังการทดลอง 3 สัปดาห์
- 5.ผู้วิจัยมอบของที่ระลึกให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทุกคน

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวน

กลุ่มทดลอง

	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ติดตามผล	รวม
	277	376	377	1030
	418	450	528	1396
	389	405	632	1426
	408	460	513	1381
	428	441	414	1310
	434	441	442	1317
รวม	2354	2573	2933	7860

กลุ่มควบคุม

	372	376	383	1131
	408	419	418	1245
	392	401	405	1198
	441	441	447	1329
	354	353	375	1082
	371	373	400	1152
รวม	2338	2363	2436	7137

Interval Total	4692	4936	5369	14997
----------------	------	------	------	-------

การคำนวณค่าผลรวมของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of Squares)

$$\begin{aligned}
 1. \text{ SS total} &= \frac{\sum X^2}{N} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{277^2 + 418^2 + 389^2 + \dots + 375^2 + 408^2}{36} - \frac{(14997)^2}{36} \\
 &= 6366835 - 6247500.25
 \end{aligned}$$

$$\text{SS total} = 119334.75$$

$$\begin{aligned}
 2. \text{ SS Subj} &= \frac{\sum T_i^2}{N} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{1030^2 + 1396^2 + \dots + 1082^2 + 1152^2}{3} - \frac{(14997)^2}{36} \\
 &= 6309800.33 - 6247500.25 \\
 &= 62300.083
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. \text{ SS groups} &= \frac{(\sum TG^2)}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{7860^2 + 7137^2}{(6)(3)} - \frac{(14997)^2}{36} \\
 &= 6262020.5 - 6247500.25 \\
 &= 14520.25
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 4. \text{ SS intervals} &= \frac{(\sum T_i^2)}{ng} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{4692^2 + 4936^2 + 5369^2}{(6)(2)} - \frac{(14997)^2}{36} \\
 &= 6267093.417 - 6247500.25 \\
 &= 19593.167
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5. \text{ SS cells} &= \frac{(\sum T_{ij}^2)}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{2354^2 + 2573^2 + 2933^2 + 2338^2 + 2363^2 + 2436^2}{6} - \frac{(14997)^2}{36} \\
 &= 6291373.833 - 6247500.25 \\
 &= 43873.583
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 6. \text{ SS I} \times \text{G} &= \text{SS cells} - \text{SS groups} - \text{SS intervals} \\
 &= 43873.583 - 14520.25 - 19593.167 \\
 &= 9760.1667
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 7. \text{ SS w/in Subj} &= \text{SS total} - \text{SS between Subj} \\
 &= 119334.75 - 62300.083 \\
 &= 57034.667
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 8. \text{ SS w/in groups} &= \text{SS between Subj} - \text{SS groups} \\
 &= 62300.083 - 14520.25 \\
 &= 47779.833
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 9. \text{ SS I} \times \text{SS w/in groups} &= \text{SS w/in Subj} - \text{SS intervals} - \text{SS I} \times \text{G} \\
 &= 57034.667 - 19593.167 - 9760.1667 \\
 &= 27681.333
 \end{aligned}$$

การแจกแจง Degree of freedom

$$\begin{aligned}
 1. d_f \text{ w/in Subj} &= d_f \text{ total} - d_f \text{ between Subj} \\
 &= 35 - 11 \\
 &= 24
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. d_f \text{ w/in group} &= d_f \text{ between Subj} - d_f \text{ groups} \\
 &= 11 - 1 \\
 &= 10
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. d_f \text{ I} \times \text{SS w/in groups} &= d_f \text{ w/in Subj} - d_f \text{ intervals} - d_f \text{ I} \times \text{G} \\
 &= 24 - 2 - 2 \\
 &= 20
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 4. d_f \text{ between Subj} &= d_f \text{ total} - d_f \text{ w/in Subj} \\
 &= 35 - 24 \\
 &= 11
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5. d_f \text{ groups} &= p - 1 \\
 &= 2 - 1 = 1
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 6. d_f \text{ intervals} &= q - 1 \\
 &= 3 - 1 = 2
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 7. d_f \text{ I} \times \text{G} &= (q - 1) \times (p - 1) \\
 &= (3 - 1) \times (2 - 1) = 2
 \end{aligned}$$

คำนวณหาค่า MS

$$\begin{aligned}
 1. \text{ MS groups} &= \frac{\text{SS}_{\text{groups}}}{df_{\text{groups}}} \\
 &= \frac{14520.25}{1} \\
 &= 14520.25
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \text{ MS SS w/in groups} &= \frac{\text{SS SS w/in groups}}{df_{\text{SS w/in groups}}} \\
 &= \frac{47779.833}{10} \\
 &= 4777.9833
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. \text{ MS intervals} &= \frac{\text{SS intervals}}{df_{\text{intervals}}} \\
 &= \frac{19593.167}{2} \\
 &= 9796.583
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 4. \text{ MS I x G} &= \frac{\text{SS I x G}}{df_{\text{I x G}}} \\
 &= \frac{9760.1667}{2} \\
 &= 4880.0833
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5. \text{ MS I x SS w/in groups} &= \frac{\text{SSI x SS w/in groups}}{df_{\text{I x SS w/in groups}}} \\
 &= \frac{27681.333}{20} \\
 &= 1384.0666
 \end{aligned}$$

การทดสอบผลหลักของปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้น (Main and interactions two factors)

1. ผลหลักของตัวแปรระหว่างตัวอย่าง "โปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบ" (G)

$$\begin{aligned}
 F_{\text{groups}} &= \frac{MS_{\text{groups}}}{MS_{SS \text{ w/in groups}}} \\
 &= \frac{14520.25}{47779.83} \\
 &= 0.3038991
 \end{aligned}$$

2. ผลหลักของตัวแปรภายในตัวอย่างระหว่างตัวอย่าง "ช่วงเวลา" (I)

$$\begin{aligned}
 F_{\text{intervals}} &= \frac{MS_{\text{intervals}}}{MSI \times SS \text{ w/in groups}} \\
 &= \frac{9796.583}{1384.0666} \\
 &= 7.07811
 \end{aligned}$$

3. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างช่วงเวลาและวิธีการทดลอง (I x G)

$$\begin{aligned}
 F_{I \times G} &= \frac{MS_{I \times G}}{MSI \times SS \text{ w/in groups}} \\
 &= \frac{4880.0833}{1384.0666} \\
 &= 3.52590
 \end{aligned}$$

การทดสอบย่อย Simple effects

ผลย่อยของตัวแปรวัดซ้ำ

1. ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มทดลอง (Simple effects of interval at method = experiment)

$$\begin{aligned}
 1.1 \text{ SS total} &= \frac{\sum X^2}{N} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{227^2 + 418^2 + \dots + 414^2 + 442^2}{18} - \frac{(7860)^2}{18} \\
 &= 3522592 - 3432200 \\
 &= 90392
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.2 \text{ SS Subj} &= \frac{\sum T_s^2}{W} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{1030^2 + 1396^2 + 1426^2 + 1381^2 + 1310^2 + 1317^2}{3} - \frac{(7860)^2}{18} \\
 &= 3466980.667 - 3432200 \\
 &= 34780.667
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.3 \text{ SS intervals} &= \frac{(\sum T_w^2)}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{2354^2 + 2573^2 + 2933^2}{6} - \frac{(7860)^2}{18} \\
 &= 3460689 - 3432200 \\
 &= 28489
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.4 \text{ SS error} &= \text{SS total} - \text{SS Subj} - \text{SS intervals} \\
 &= 90392 - 34780.667 - 28489 \\
 &= 27122.333
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.5 \text{ } d_f \text{ between Subj} &= n - 1 \\
 &= 6 - 1 = 5
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.6 \text{ } d_f \text{ intervals} &= q - 1 \\
 &= 3 - 1 = 2
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.7 \text{ } d_f \text{ error} &= (q - 1) \times (n - 1) \\
 &= (3 - 1) \times (6 - 1)
 \end{aligned}$$

$$= 10$$

$$\begin{aligned} 1.8 \quad d_f \text{ total} &= d_f \text{ between Subj} + d_f \text{ intervals} + d_f \text{ error} \\ &= 5 + 2 + 10 \\ &= 17 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 1.9 \quad MS \text{ intervals} &= \frac{SS \text{ intervals}}{d_f \text{ intervals}} \\ &= \frac{28489}{2} \\ &= 14244.5 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 1.10 \quad MS \text{ error} &= \frac{SS \text{ error}}{d_f \text{ error}} \\ &= \frac{27122.333}{10} \\ &= 2712.233 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 1.11 \quad F &= \frac{MS \text{ intervals}}{MS \text{ error}} \\ &= \frac{14244.5}{2712.233} = 5.25194 \end{aligned}$$

2. ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มควบคุม (Simple effects of interval at method = control)

$$\begin{aligned} 2.1 \quad SS \text{ total} &= \frac{\sum X^2 - (\sum X)^2}{N} \\ &= \frac{372^2 + 408^2 + \dots + 375^2 + 400^2 - (7137)^2}{18} \\ &= 2844243 - 2829820.5 \\ &= 14422.5 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 2.2 \quad SS \text{ Subj} &= \frac{\sum T_s^2}{W} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\ &= \frac{1131^2 + 1245^2 + 1198^2 + 1329^2 + 1082^2 + 1152^2}{3} - \frac{(7137)^2}{18} \\ &= 2842819.667 - 2829820.5 \\ &= 12999.167 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.3 \text{ SS intervals} &= \frac{(\sum T^2 w)}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{2338^2 + 2363^2 + 2436^2}{6} - \frac{(7137)^2}{18} \\
 &= 2830684.833 - 2829820.5 \\
 &= 864.333
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.4 \text{ SS error} &= \text{SS total} - \text{SS Subj} - \text{SS intervals} \\
 &= 14422.5 - 12999.167 - 864.333 \\
 &= 559
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.5 \text{ } d_f \text{ between Subj} &= n - 1 \\
 &= 6 - 1 = 5
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.6 \text{ } d_f \text{ intervals} &= q - 1 \\
 &= 3 - 1 = 2
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.7 \text{ } d_f \text{ error} &= (q - 1) \times (n - 1) \\
 &= (3 - 1) \times (6 - 1) \\
 &= 10
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.8 \text{ } d_f \text{ total} &= d_f \text{ between Subj} + d_f \text{ intervals} + d_f \text{ error} \\
 &= 5 + 2 + 10 = 17
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.9 \text{ MS intervals} &= \frac{\text{SS intervals}}{d_f \text{ intervals}} \\
 &= \frac{864.333}{2} = 432.166
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.10 \text{ MS error} &= \frac{\text{SS error}}{d_f \text{ error}} \\
 &= \frac{559}{10} \\
 &= 55.9
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.11 \quad F &= \frac{\text{MS intervals}}{\text{MS error}} \\
 &= \frac{432.166}{55.95} = 7.7310
 \end{aligned}$$

ผลย่อยของตัวแปรวัดต่างกลุ่ม

1. ผลย่อยของโปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบในระยะก่อนทดลอง (Simple effects of groups at interval = 1 " pre – test")

$$1.1 \text{ SS}_G \text{ at Int.1} = \frac{2354^2}{6} + \frac{2338^2}{12} - \frac{(4692)^2}{18}$$

$$= 1834593.33 - 1834572$$

$$= 21.333$$

$$1.2 \text{ SS w / in cells} = \text{SS SSw / in groups} + \text{SS I} \times \text{SS w / in groups}$$

$$= 47779.833 + 27681.333$$

$$= 75461.167$$

$$1.3 \text{ MS w / in cells} = \frac{\text{SS w / in cells}}{d_f \text{ SSw / in groups} + d_f I \times \text{SS w / in groups}}$$

$$= \frac{75461.167}{10 + 20}$$

$$= 2515.3722$$

$$1.4 F_G \text{ at Int.1} = \frac{\text{SS}_G \text{ at Int.1}}{\text{MS w / in cells}}$$

$$= \frac{21.333}{2515.3722}$$

$$= 0.008481$$

2. ผลย่อยของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในระยะหลังทดลอง (Simple effects of groups at interval = 2 " post – test")

$$2.1 \text{ SS}_G \text{ at Int.2} = \frac{2573^2}{6} + \frac{2363^2}{12} - \frac{(4936)^2}{18}$$

$$= 2034016.333 - 2030341.333$$

$$= 3675$$

$$2.2 F_G \text{ at Int.2} = \frac{\text{SS}_G \text{ at Int.2}}{\text{MS w / in cells}}$$

$$= \frac{3675}{2515.3722}$$

$$= 1.4610$$

3. ผลย่อยของโปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบในระยะติดตามผล (Simple effects of groups at interval = 3 " follow -up")

$$\begin{aligned}
 3.1 \text{ SS}_G \text{ at Int.3} &= \frac{2933^2}{6} + \frac{2436^2}{12} - \frac{(5369)^2}{12} \\
 &= 2422764.167 - 2402180.083 \\
 &= 20584.083
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3.2 \text{ F}_G \text{ at Int.3} &= \frac{\text{SS}_G \text{ at Int.3}}{\text{MS w / in cells}} \\
 &= \frac{20584.083}{2515.3722} \\
 &= 8.183315
 \end{aligned}$$

ปรับค่า d_f ด้วยวิธีการของ Welch - Satterwaite

$$\begin{aligned}
 d_f' &= \frac{(U + V)^2}{\frac{U^2}{d_f U} + \frac{V^2}{d_f V}} \\
 U &= \text{SS w / in groups} = 47779.833 \\
 V &= \text{SS b x w / in groups} = 27681.333 \\
 d_f U &= 10 \\
 d_f V &= 20 \\
 d_f' &= \frac{(47779.833 + 27681.333)^2}{\frac{(47779.833)^2}{10} + \frac{(27681.333)^2}{20}} \\
 &= \frac{5694387574}{228291244 + 38312809.83} \\
 &= \frac{5694387574}{266604054} \\
 &= 21.35896843
 \end{aligned}$$

ดังนั้น $d_f (1, 21) = 4.33$