

เนื้อเพลง

ตามองค์ประกอบ 1.5 หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

เพลงไม้ไฟ

อย่าไปตัดมันทิ้ง
 หลายเคื่อไม้ไฟ
 นักเรียนเขาเออ
 นักศึกษาเขาเออ
 เฮ็ดหยังกะได้.....เฮ็ด.....กะได้

เพลงน้ำลง

ยามเมื่อน้ำแห้งลง
 โฉมยงกัมลงดักน้ำ
 สาวเออแม่สาวคนงาม
 กัมลงดักน้ำ.....เห็น.....ทะเล

เพลงลูกตก

ลูกตก ลูกตก ลูกตก
 หวันวิตก จะทำยังไง.....
 คุณหมอท่านสอนเอาไว้
 คุณหมอท่านสอนเอาไว้
(สระไ.....).....ลูกจะได้ไม่ตก

1.6 การปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมโดยใช้ศาสนาเป็นเครื่องชี้นำ

1.6.1 ชื่อกลยุทธ์ คุณธรรมจริยธรรมตามแนววิถีพุทธ

1.6.2 จุดประสงค์

1.6.2.1 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจหลักธรรมพื้นฐานในพระพุทธศาสนา

1.6.2.2 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเห็นความสำคัญของพระพุทธศาสนา

1.6.2.3 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รู้หลักการปฏิบัติธรรม อบรมจิตภาวนาที่ถูกต้อง

1.6.2.4 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาไปใช้เป็นเครื่องนำทาง และมีหลักในการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง

1.6.3 เนื้อหา

1.6.3.1 การใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นที่พึ่งทางจิตใจ

1.6.3.2 ความสำคัญของพระรัตนตรัย

1.6.3.3 การฝึกจิตภาวนา

1.6.4 กิจกรรม

1.6.4.1 พระวิทยากรบรรยายประกอบการใช้สื่อในเรื่องหลักพื้นฐานของพระพุทธศาสนา

1.6.4.2 กิจกรรมแนะแนวทางในการปฏิบัติธรรม ได้แก่ การมีสติสัมปชัญญะการเจริญสติภาวนา สติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม

1.6.4.3 การฝึกนั่งสมาธิ

1.6.4.4 วิธีการสอน แบ่งออกเป็น 2 วิธี ดังนี้

1.6.4.4.1 การสอนเชิงบรรยาย

1.6.4.4.2 การสอนทักษะชีวิต

1.6.5 สื่อ

1.6.5.1 เอกสารประกอบการบรรยาย

1.6.5.2 เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ, วีดิทัศน์

1.6.5.3 เครื่องขยายเสียง

1.6.5.4 สื่ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

1.6.6 การวัดและประเมินผล

1.6.6.1 ใช้แบบวัดและประเมิน ที่กรอกข้อความโดยผู้เข้ารับการอบรม

1.6.6.2 ใช้แบบวัดและประเมิน ที่กรอกข้อความโดยวิทยากร

แบบประเมินพฤติกรรมของผู้รับการอบรมตามองค์ประกอบ 1.6 หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

(พระวิทยากร เป็นผู้กรอก)

1. ให้วิทยากรแต่ละท่านกรอกความเห็นหลังการสังเกตพฤติกรรมทุกข้อของผู้เข้ารับการอบรม เมื่อเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

พฤติกรรมการแสดงออกของผู้เข้ารับการอบรม	มาก ที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. การเตรียมตัวของผู้เข้ารับการอบรม					
2. ความมีระเบียบ วินัย					
3. มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย					
4. มีความตั้งใจและกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม					
5. มีความสามัคคี					
6. การปรับตัวของผู้เข้ารับการอบรม					
7. ผู้เข้ารับการอบรมมีความเข้าใจในหลักการพื้นฐานของพระพุทธศาสนา					
8. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำแนวทางของพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต					
9. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถฝึกปฏิบัตินั่งสมาธิได้ด้วยตนเอง					
10. เชื้อฟังและให้ความร่วมมือกับพระวิทยากร					

2. ข้อเสนอแนะของพระวิทยากร

2.1.....

.....

2.2.....

.....

2.3.....

.....

แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมตามองค์ประกอบ 1.6 หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

(ผู้เข้ารับการอบรม เป็นผู้กรอก)

1. ให้ผู้รับการอบรมแต่ละท่านกรอกความเห็นทุกข้อของผู้เข้ารับการอบรม เมื่อเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

ความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเหมาะสมของเนื้อหา					
2. ความเหมาะสมของเวลา					
3. ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจหลักการในเนื้อหา					
4. ผู้เข้ารับการอบรมเกิดแนวคิดในการนำพระพุทธศาสนาไปเป็นหลักใช้ในการดำรงชีวิต					
5. ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ในเนื้อหาของพระพุทธศาสนา เพิ่มมากขึ้น					
6. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถฝึกปฏิบัตินั่งสมาธิเพื่อให้จิตใจเกิดความสงบได้					
7. การถ่ายทอดองค์ความรู้ของพระวิทยากร					
8. ความเหมาะสมในการใช้สื่อ และอุปกรณ์					
9. ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้					
10. ความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมในกิจกรรมนี้					

2. ข้อเสนอแนะของผู้เข้ารับการอบรม

2.1.....

.....

2.2

.....

2.3

.....

ใบความรู้ การปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมโดยใช้ศาสนาเป็นเครื่องชี้นำ
ตามองค์ประกอบ 1.6 หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

พระรัตนตรัย

มนุษย์ที่เกิดมาในโลกนี้ ทุกคนล้วนต้องการที่พึ่งด้วยกันทั้งนั้น ที่พึ่งที่ทุกคนพึ่งอยู่นั้น เช่น พ่อ แม่ ครู อาจารย์ ภิกษุ เพื่อน ๆ ซึ่งก็ถือว่าเป็นที่พึ่งในระดับหนึ่ง แต่ท่านเหล่านี้ไม่สามารถที่จะดูแล ช่วยเหลือเราได้ตลอดเวลา หรือติดตามเราไปทุกหนทุกแห่ง จึงยังไม่ได้ถือว่าเป็นที่พึ่งที่ประเสริฐสุดอย่างแท้จริง

ในฐานะที่เราเป็นชาวพุทธ เรายังมีที่พึ่งที่ยังช่วยเตือนสติให้เราคิดทำอะไรได้อย่างถูกต้องมีประสิทธิภาพ และติดตามเราไปตลอดเวลา ที่พึ่งนั้นคือ พระรัตนตรัย ซึ่งถือว่าเป็นที่พึ่งที่ประเสริฐสุด และช่วยให้เราปฏิบัติปฏิบัติชอบและเมื่อปฏิบัติตามคำสอนแล้ว ทำให้แคล้วคลาดจากอันตรายทั้งปวง

ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่พระราชทานแก่ประชาชนชาวไทย ในโอกาสขึ้นปีใหม่ ในวันที่ ๓๑ ธันวาคม ของทุกปี พระองค์จะอันเชิญคุณพระศรีรัตนตรัย อันเป็นที่พึ่งของพุทธศาสนิกชนทั้งหลายมาประทานให้พสกนิกรไทยทุกคน เพื่อเป็นขวัญกำลังใจ ดังเช่น

“ขออนุภาพแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์อันเป็นที่เคารพเลื่อมใสของชาวไทย จงปกป้องรักษาท่านทั้งหลาย ให้แคล้วคลาดจากภัยอันตรายและเหตุชั่วร้ายทุกสิ่ง บันดาลให้แต่ละคนมีกำลังใจ กำลังใจ กำลังปัญญา และกำลังสามัคคีอันกล้าแข็งพร้อมมูล สามารถประกอบกรณียกิจน้อยใหญ่ เพื่อประโยชน์ตน ประโยชน์ชาติให้บรรลุผลเลิศได้ทุกสิ่ง ทั้งสามารถที่จะรักษาอิสรภาพอธิปไตยและความเจริญร่มเย็นของบ้านเมืองให้มั่นคงอยู่ชั่วกาลนาน

ขอให้ทุกท่านจงประสบความสุข สิริสวัสดิ์ พิชัยมงคล และสิ่งอันพึงประสงค์ ตลอดจนความร่มเย็นทั่วกัน” (๓๑ ธันวาคม ๒๕๓๖)

นอกจากนี้ชาวพุทธยังเข้าใจดีว่าการยึดพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งนั้น เกิดผลแก่ผู้ยึดมั่น และปฏิบัติตามได้จริงเราจึงมีการสวดมนต์ สรรเสริญคุณพระรัตนตรัยกันในทุกวันที่หน้าเสาธงตอนเช้า ก่อนเข้าเรียน เพื่อเป็นสิริมงคลแก่ตนเอง และเป็นธรรมเนียมศาสนพิธีที่ต้องปฏิบัติ ก่อนทำกิจกรรมทางศาสนา ชาวพุทธต้องกล่าวคำรับไตรสรณคมน์แม้ไปเผยแพร่ในต่างแดน พระสุเมธอาจารย์ (สุเมโธภิกขุ) ได้บรรยายให้ชาวอังกฤษฟังว่า “เมื่อมีผู้มาถามว่า เป็นชาวพุทธ จะต้องทำอย่างไรบ้าง เราจะตอบว่า เราถือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง แล้วสวดเป็นภาษาบาลีว่า

พุทธัง ธรรมัง คัจฉามิ (ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเป็นสรณะ)
 ัมมมัง ธรรมัง คัจฉามิ (ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ)
 สังฆัง ธรรมัง คัจฉามิ (ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ)
 บทสวดนี้ แปลว่า ขอถึง ซึ่งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง
 สรณะ หมายถึง ที่พึ่ง หรือ ความระลึกถึง การเตือนสติ
 คัจฉามิ หมายถึง แปลว่า ถึง
 ซึ่งเราต้องทำความเข้าใจต่อไปว่า พระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งได้อย่างไร

คุณค่าและความสำคัญของพระรัตนตรัย

พระรัตนตรัย แปลว่า ที่พึ่งสามประการ คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เช่น ปัญญา
 นรานัง รัตตัง หมายถึง ปัญญาเป็นที่พึ่งของนรชน

สรณะที่ 1 การที่พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งได้ หมายถึง พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งในฐานะเป็น
 องค์คุณแห่งปัญญา คำว่า พุทธ แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จึงไม่ใช่ตัวตนจริงของพระองค์ แต่
 คือสิ่งที่ทรงสอนให้เกิดปัญญาขึ้นในดวงจิตของเรา พุทธปัญญานั้นปกป้องคุ้มครองเราได้ เพราะ
 เราประพฤติปฏิบัติด้วยปัญญา เราก็จะปลอดภัย

สรณะที่ 2 คือพระธรรม หมายถึง การน้อมนำพระธรรมใส่ตัว นำความสงบเย็นมาไว้
 ในจิตด้วยการศึกษาและปฏิบัติ จะเห็นผลได้ด้วยตนเอง เราจะเห็นความจริงความถูกต้องความ
 ถูกต้องของโลกจากการมีสติ และมีเหตุผลของธรรม

สรณะที่ 3 คือพระสงฆ์ หมายถึง ผู้ประพฤติปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเป็นธรรม
 ปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์ และเป็นผู้นำดี เป็นผู้มีเมตตา กรุณา

ดังที่กล่าวมาแล้วนี้ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จึงเป็นที่พึ่งอย่างแท้จริง แต่การ
 เรียนรู้เราต้องเรียนรู้ตามหลักวิชาการ ดังนี้

พระรัตนตรัย หมายถึง แก้ว 3 ดวง เป็นสิ่งมีค่า และเคารพบูชา ในพระพุทธศาสนา 3

ประการ คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

พระพุทธ หมายถึง พระพุทธเจ้าผู้ได้ตรัสรู้ธรรมอันประเสริฐ อริยสัจ 4 ประการ
 และทรงสั่งสอนให้ผู้อื่นรู้ตาม

พระธรรม หมายถึง คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลักความจริง หลักความดีงาม

พระสงฆ์ หมายถึง สาวกของพระพุทธเจ้า ผู้ประพฤติดำตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

ความสำคัญของพระรัตนตรัยว่าเป็นที่พึ่งอันประเสริฐ

พระรัตนตรัย เป็นหลักยึดเหนี่ยวของชาวพุทธทั่วไป จึงถือเอาธรรมคัมภีร์ คือการเข้าถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะว่าเป็นเครื่องหมายของการเป็นพุทธศาสนิกชน และความเป็นอุบาสกอุบาสิกา ซึ่งมีคุณสมบัติอย่างหนึ่งว่า เป็นผู้มีความศรัทธาตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวในพระรัตนตรัย อันจะเป็นศรัทธานำไปสู่การมีปัญญา ช่วยให้เกิดสัมมาทิฐิ (ความเห็นถูก)

กล่าวโดยสรุป พระรัตนตรัยเป็นสรณะ คือเมื่อระลึกถึงพระรัตนตรัย ก็เตือนให้ใช้วิธีที่ถูกต้องในการแก้ปัญหาสามารถดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ 4 อย่างน้อยก็ทำให้หยุดยั้งจากความชั่ว มั่นใจจำทำดี หายหวาดกลัว ไม่หวั่นไหว และมีจิตใจผ่องใสในเวลานั้น ๆ

การฝึกจิต หรือจิตตภาวนา

ความหมายของคำว่า จิต สมาธิและภาวนา

คำว่า จิต คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ต่าง ๆ

คำว่า สมาธิ เป็นกิริยานาม แปลว่า ความตั้งมั่นแห่งจิต หมายถึง จิตที่สงบแน่วแน่ จดจ่ออยู่กับอารมณ์เดียว

คำว่า ภาวนา เป็นกิริยานาม แปลว่า ทำให้มีขึ้นให้เกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ภาวนาจึงเป็นเหตุ สมาธิเป็นผลที่เกิดจากภาวนา และคำว่าสมาธินี้มีความหมายตรงกับคำว่า สมถะ ซึ่งแปลว่า ความสงบแห่งจิต

การฝึกจิตในพระพุทธศาสนา เรียกว่า จิตตภาวนา คือ การอบรมจิต หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กรรมฐาน มี 2 ชนิด คือ

1. สมถกรรมฐาน แปลว่า กรรมฐานเป็นอุบายสงบใจ คือ เมื่อฝึกแล้วยอมทำใจให้สงบ เป็นสมาธิตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์เดียว
2. วิปัสสนากรรมฐาน แปลว่า กรรมฐานเป็นอุบายหรือปัญญาขั้น 5 เป็นอารมณ์ยอให้ตื่นได้แก่ รูปกับนาม รูปกับนามเป็นทุกขสังขะ ของจริงคือก้อนทุกข์ ก้อนทุกข์นี้มีอยู่ทุกชาติทุกภาษาทุกคน พระพุทธองค์ทรงสอนให้กำหนดรู้

วิธีฝึกจิตประเภทแรกคือการทำสมาธิ โดยใช้หลักสมถกรรมฐาน วิธีทำสมาธิในพระพุทธศาสนามีถึง 40 วิธี ทั้งนี้ก็เพื่อให้เหมาะสมกับอุปนิสัยของแต่ละบุคคล ซึ่งไม่เหมือนกัน เพื่อผู้ปฏิบัติได้อำไปใช้ให้เหมาะกับอุปนิสัยของตน

การฝึกจิตโดยอาศัยการกำหนดลมหายใจเข้าออกที่เรียกว่า อานาปานสติภาวนาหรือ อานาปานสติสมาธิ อันเป็นวิธีฝึกจิตอย่างหนึ่งในจำนวนหลักการฝึกสมาธิ 40 วิธี ในพระพุทธศาสนาการฝึกจิตด้วยการกำหนดลมหายใจนี้เหมาะสำหรับนักเรียน นักศึกษาและ

คนทั่วไปมาก ทั้งเป็นกรรมฐานที่ทำได้ด้วยกันทุกคนและทำได้ไม่ยากด้วย เพราะทุกคนมีลมหายใจอยู่แล้ว และในประเทศไทยเราก็นิยมฝึกจิตด้วยอานาปานสติมากที่สุด (พรศรีวิสุทธิกร, 2530)

ขั้นเตรียมการก่อนลงมือปฏิบัติ

ผู้ฝึกจิตตามหลักพระพุทธศาสนา ในเบื้องต้นจะต้องทำสิ่งดังต่อไปนี้

1. สมาทานศีล
2. ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย
3. แผ่เมตตา
4. ตัดกังวล
5. กำหนดเวลาในการฝึก

ขั้นลงมือฝึก

การนั่ง การนั่งทำสมาธินั้นจะนั่งบนพื้นหรือบนเก้าอี้ก็ได้ แล้วแต่ความสะดวกกับสถานที่นั้น ๆ หรือความถนัดของแต่ละคน

ถ้านั่งกับพื้น ผู้ชายนั่งขัดสมาธิ ผู้หญิงนั่งพับเพียบก็ได้ หรือจะนั่งขัดสมาธิก็ได้ตามแต่ถนัด โดยให้นั่งเหมือนพระพุทธรูปปางสมาธิ คือ นั่งเอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นั่งตัวตรง เพื่อให้ลมหายใจเดินสะดวก

กำหนดสมาธิไว้ให้มั่นคง เพราะสติจำเป็นที่สุดในการทำสมาธิ ควบคุมใจไม่ให้ฟุ้งซ่านไปในภายนอก พร้อมกับมีคำบริกรรมกำกับเพื่อให้ใจมีเครื่องยึด คือภาวนาว่าพุทเมื่อหายใจเข้า และภาวนาว่า โธ เมื่อหายใจออก หรือพองหนอเมื่อหายใจเข้า ยุบหนอเมื่อหายใจออกก็ได้

การนั่งควรนั่งหลับตา เพื่อไม่ให้จิตฟุ้งซ่านออกไปทางตา แต่ถ้าผู้ใดนั่งหลับตามักจะง่วง ก็ให้นั่งลืมตามองเฉพาะที่ปลายจมูกของตนจนไม่เห็นสิ่งอื่น จะเห็นหรือไม่เห็นอะไรก็ตามขอให้จ้องมองเท่านั้น พอชินเข้าจะได้ผลดีกว่าหลับตา ทำไปเรื่อย ๆ จนหลับตาไปเอง

กำหนดลมหายใจ การกำหนดลมหายใจนั้น ให้ทำตามลำดับขั้นดังนี้

1. ขั้นจึงตามลม คือเมื่อเริ่มกำหนดลมหายใจ ก็สูดลมหายใจเข้าให้แรงจนเต็มปอดประมาณ 3 ครั้ง เพื่อจะกำหนดการเข้า-ออกได้สะดวก ต่อจากนั้นก็ปล่อยลมหายใจเข้า-ออกตามสบาย เข้าก็ให้รู้ว่าเข้า ออกก็ให้รู้ว่าออก ยาวก็ให้รู้ว่ายาว สั้นก็ให้รู้ว่าสั้น ดิ่งไปดิ่งมาเหมือนคนเลื่อยไม้ หายใจเข้าพร้อมกับภาวนาว่า “พุท” หายใจออกพร้อมกับภาวนาว่า “โธ” โดยตั้งใจกำหนดจึงตามลมไป ตามจุดกำหนดทั้ง 3 จุด คือ ที่ปลายจมูก ท่ามกลางอกและที่ท้อง

ปลายจมูก เป็นต้นลมของการหายใจเข้า กลางอกเป็นท่ามกลาง ท้องเป็นที่สุดของลม และเมื่อลมออกท้องเป็นต้นของลมหายใจออก กลางอกเป็นท่ามกลาง ปลายจมูกเป็นที่สุดของลมหายใจออก หรือจะกำหนดเพียง 2 จุดก็ได้ คือปลายจมูกกับที่ท้องแล้วติดตามลมไปจนสุดปลาย ทั้ง 2 คอยระวังใจ (สติ) ให้จับอยู่ที่ลมหายใจเท่านั้น ให้เหมือนคนโกธเปลเฝ้าดูเด็กต้องคอยจ้องตามเปลที่แกว่งไปสุดข้างทั้งสอง แต่ละข้าง เพื่อคอยดูไม่ให้เด็กดิ้นหลุดตกลงมาจากเปล และเพื่อให้กลับในที่สุด ผู้ฝึกจิตใจก็เช่นเดียวกัน ต้องคอยควบคุมจิตไม่ให้ดิ้นไปข้างนอก และคอยควบคุมให้มันสงบลงในที่สุดด้วย โดยใช้เปลคือลมหายใจเป็นเครื่องกล่อม เมื่อสามารถตามลมได้ตลอดเวลาจนจิตไม่ฟุ้งซ่านออกไปข้างนอกแล้วก็ชื่อว่า ทำสำเร็จในขั้นที่หนึ่ง

2. ขั้นคักอยู่ที่จุดแห่งหนึ่ง เมื่อกำหนดลมหายใจเข้า-ออก โดยคอยตามลมไปจนจิตไม่ฟุ้งซ่านไปภายนอกแล้ว ก็ให้เปลี่ยนมากำหนดจิตไว้เฉพาะจุดใดจุดหนึ่ง ในจุดทั้ง 3 คือที่ปลายจมูก ท่ามกลางอกหรือที่ท้อง ตามที่จะกำหนดได้ถนัด ไม่ต้องวิ่งตามลมเหมือนขั้นแรก

แต่ที่นิยมกันส่วนมาก ให้กำหนดคักอยู่เฉพาะที่ปลายจมูก อันเป็นทางเข้าออกของลมซึ่งง่ายกว่าการกำหนดที่จุดอื่น คือคอยจับอยู่เฉพาะที่ปลายจมูกเท่านั้น เหมือนกับนายโคบาล (คนเลี้ยงวัว) ที่ตลาด เมื่อปล่อยวัวออกจากคอกแต่เช้าแล้ว ก็ไม่ต้องตามหลังมันอยู่ตลอดเวลา แต่ไปนั่งรออยู่ที่ทำน้ำหรือแหล่งน้ำที่วัวจะต้องลงกินในเวลาเย็นทุกวัน แล้วก็จับค้อนเข้าคอกได้โดยสะดวก ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยเสียเวลาที่ต้องคอยตามหลังวัวอยู่ตลอดเวลา

ผู้ฝึกจิตก็เช่นเดียวกัน กำหนดอยู่ที่ปลายจมูกไม่ไปไหน คอยจับอยู่ที่จมูกเพียงแห่งเดียว เพราะเมื่อลมหายใจเข้าแล้ว ก็ต้องออกทางนี้แน่นอน ทำอยู่อย่างนี้เรื่อยไป หรือผู้ใดเห็นว่าในขั้นตามลมนั้นตนชำนาญแล้วก็ข้ามมาขั้นที่สองได้เลย เมื่อจิตกำหนดอยู่เฉพาะปลายจมูกไม่ฟุ้งซ่านไปข้างนอกแล้วชื่อว่าสำเร็จในขั้นที่สอง

ขั้นกำหนดคักอยู่ที่จุดแห่งหนึ่งในขั้นที่หนึ่งนั้น ลมหายใจยังหยาบอยู่ แต่ในขั้นที่สองนี้ ลมหายใจจะละเอียดมาก จนบางครั้งไม่รู้ว่าลมกระทบส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเลย เหมือนกับไม่มีลมหายใจ อันแสดงว่าจิตเริ่มสงบมากแล้ว แต่ต้องพยายามกำหนดในขณะที่หายใจเข้า-ออก ให้ได้ตลอดเวลา ก็จะเพิ่มความสงบสุขและพลังให้แกจิตได้มากทีเดียว

ถ้าทำได้ถึงขั้นนี้ก็นับว่าได้สมาธิพอสมควร ส่วนขั้นสูงขึ้นไปกว่านี้ ผู้สนใจจะศึกษาได้จากอาจารย์กรรมฐานหรือหนังสือกรรมฐานทั่วไป

ประโยชน์ของการฝึกจิต

การฝึกจิตนั้นมีคุณค่าต่อชีวิตมาก เพราะทำให้คนเป็นผู้ประเสริฐขึ้น ในที่นี้จะนำประโยชน์ของสมาธิมากกล่าวเพียงบางอย่างเท่านั้น

1. สามารถเรียนหนังสือได้ผลดี ได้คะแนนสูง เพราะมีความจำแนกย่ำดีขึ้นกว่าแต่ก่อน
 2. ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาดเพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น
 3. สามารถทำงานได้มากและได้ผลดีขึ้น
 4. ทำให้โรคภัยบางอย่างหายไป
 5. ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็นมีความสุขใจได้มาก และมีผิวพรรณเปล่งปลั่ง
 6. ทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข เช่น ถ้าอยู่ในโรงเรียนก็ทำให้เพื่อน ๆ และครูพลอยได้รับความสุข ถ้าอยู่ในบ้านก็ทำให้พ่อแม่พี่น้องมีความสุข เป็นต้น
 7. สามารถแก้ไขความยุ่งยาก และความเดือดร้อนวุ่นวายในชีวิตได้ด้วยวิธีที่ถูกต้อง
- ทั้ง 7 ข้อ ตามที่กล่าวมานี้ เป็นผลเบื้องต้นของการฝึกจิตเท่านั้น ถ้าฝึกได้สูงขึ้นไปถึงจะ
ได้รับผลมากกว่านี้ คือได้รับผลตามขั้นตอนของการปฏิบัติเช่นถึงขั้นได้มาน ได้ฤทธิ์เดชต่าง ๆ
หรือขั้นตัดกิเลสได้ เป็นต้น

โอวาทปาติโมกข์

โอวาทปาติโมกข์ เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย

1. ละความชั่ว (สิ่งใดที่เป็นสิ่งที่ชั่วที่ควรละ)
 2. ทำความดี (ความดีใดเป็นสิ่งที่ดีที่ควรสร้าง)
 3. การทำใจให้สะอาดบริสุทธิ์ (หนทางปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์)
- โดยมีแนวทางปฏิบัติดังต่อไปนี้
1. เป็นชาวพุทธอย่างสมบูรณ์แบบ
 2. เป็นการปลูกฝังเจตนาดี และค่านิยมในทางที่ดีต่อพระพุทธศาสนา
 3. มีจิตสำนึกที่พร้อมจะปรับปรุงตนเองใหม่
 4. มีใจเลื่อมใส และศรัทธาในพระรัตนตรัยอย่างแท้จริง
 5. นำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน
 6. รู้จักทำกิจกรรมเพื่อเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม
 7. สร้างอุดมการณ์ของชีวิต
 8. ถีบทอดเจตนารมณ์ และความเป็นพุทธบุตร
 9. ปลูกเร้าให้เห็นความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะที่เป็นศาสนาประจำชาติ

อิทธิบาท 4

อิทธิบาท 4 แปลว่า เครื่องมือที่เป็นคุณประโยชน์ให้บุคคลบรรลุความสำเร็จได้หรืออาจจะกล่าวได้ที่เป็นคุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ ถือเป็นคุณธรรม 4 ข้อที่มีความสำคัญมากต่อการเอื้อให้เกิดความสำเร็จในการประกอบกิจการงานทุกอย่าง ไม่ว่าบุคคลนั้นจะอยู่ในวัยเรียนหรือวัยทำงานแล้วก็ตาม คุณธรรมทั้ง 4 ข้อประกอบด้วย

- | | | |
|------------|---------|---|
| 1. ฉันทะ | หมายถึง | ความพอใจ |
| 2. วิริยะ | หมายถึง | ความเพียร |
| 3. จิตตะ | หมายถึง | มีจิตใจที่ไม่ปล่อยปละละเลย การเอาใจใส่ |
| 4. วิมังสา | หมายถึง | การไตร่ตรอง ทดลอง หมั่นใช้ปัญญา พิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบหาเหตุผล |

ทางแห่งความสำเร็จ

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| 1. ความซื่อสัตย์ | - ดัชนีแห่งความสำเร็จ |
| 2. ความยุติธรรม | - หลักคุณธรรมนำความสำเร็จ |
| 3. รักษาคำพูด รักษาสัญญา | - ความมั่นคงแห่งความสำเร็จ |
| 4. ชนะความไร้วินัย | - หลักสำคัญสู่ความสำเร็จ |
| 5. ความถ่อมใจ | - มิตรสำคัญสู่ความสำเร็จ |
| 6. การเรียนรู้ตลอดชีวิต | - ศักยภาพสู่ความสำเร็จ |
| 7. ความกล้าหาญ | - หนทางพิชิตความสำเร็จ |
| 8. ความเอาจริงเอาจัง | - พลังก้าวสู่ความสำเร็จ |
| 9. ความอดทนพากเพียร | - พลังยืนหยัดความสำเร็จ |
| 10. ความเสียสละ | - คุณค่ายิ่งใหญ่สู่ความสำเร็จ |

รักงาน สู้งาน ใส่ใจงาน ทำงานด้วยปัญญา และมีวินัย

- ที่มา 1. ชุดฝึกอบรมค่ายพุทธบุตร-พุทธธรรม, วัดปัญญานันทาราม, 2546, หน้า 112-113, หน้า 189-198
2. คู่มือการจัดกิจกรรมและสื่อเพื่อการพัฒนาจิตพิสัยในระบบการเรียนการสอนระดับอุดมศึกษา, กระทรวงศึกษาธิการ, 2540, หน้า 139-142

หน่วยการเรียนรู้ (Module) ที่ 2

การส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสม

คำอธิบายหน่วยการเรียนรู้ (16 ชั่วโมง)

เป็นการทดลองทำแบบทดสอบ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รู้จักการสำรวจตนเองโดยใช้แบบประเมินตนเองของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และศึกษาแนวทางในการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองตลอดจนกระบวนการคิดและวิธีคิดเชิงสร้างสรรค์ ตลอดจนรู้จักการแก้ไขปัญหาความรุนแรง ด้วยสันติวิธี

2.1 การสำรวจตนเองและภาวะทางอารมณ์

2.1.1 ชื่อกลยุทธ์ ใจเขา ใจเรา

2.1.2 จุดประสงค์

2.1.2.1 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถสำรวจตนเองและภาวะทางอารมณ์

2.1.2.2 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบถึงประโยชน์การสำรวจตนเองและภาวะทางอารมณ์

2.1.2.3 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เกิดทักษะในการสำรวจตนเองและภาวะทางอารมณ์และสามารถค้นพบตนเอง

2.1.3 เนื้อหา

คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ

2.1.4 กิจกรรม

2.1.4.1 วิทยากรบรรยายประกอบการใช้สื่อในเรื่องของการสำรวจตนเองและภาวะทางอารมณ์

2.1.4.2 วิธีการสอน แบ่งออกเป็น 2 วิธี ดังนี้

2.1.4.2.1 การสอนเชิงบรรยาย

2.1.4.2.2 การสอนทักษะชีวิต

2.1.4.3 กำหนดกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการอบรมนำไปปฏิบัติ 3 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1

นักเรียนรู้สึกอย่างไร

วิทยากรกำหนดให้นักเรียนบอกถึงความรู้สึกของเด็กในรูป โดยอธิบายว่าทำไมจึงมีความรู้สึกแบบนั้น

กิจกรรมที่ 2

แบบสอบถามความพึงพอใจของตนเอง

วิทยากรแจกแบบทดสอบ เพื่อวัดทัศนคติด้านความพึงพอใจในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายของตนเองมากน้อยเพียงใดพร้อมสรุปประเมินผล เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักตนเองยิ่งขึ้น

กิจกรรมที่ 3

แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ)

วิทยากรจะมอบแบบสำรวจตนเองให้นักเรียนประเมินตนเองแล้วนำไปแปลผลเพื่อสรุปการสำรวจตนเองของนักเรียน

2.1.5 สื่อ

2.1.5.1 เอกสารประกอบการบรรยาย

2.1.5.2 เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ

2.1.5.3 เครื่องขยายเสียง

2.1.5.4 สื่ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

2.1.6 การวัดและประเมินผล

2.1.6.1 ใช้แบบวัดและประเมิน ที่กรอกข้อความโดยผู้เข้ารับการอบรม

2.1.6.2 ใช้แบบวัดและประเมิน ที่กรอกข้อความโดยวิทยากร

2.1.6.3 ใช้การสังเกตจากวิทยากร

แบบประเมินพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรมตามองค์ประกอบ 2.1 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2
(วิทยากร เป็นผู้กรอก)

1. ให้วิทยากรแต่ละท่านกรอกความเห็นหลังการสังเกตพฤติกรรมทุกข้อของผู้เข้ารับการอบรม เมื่อเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

พฤติกรรมการแสดงออกของผู้เข้ารับการอบรม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การเตรียมตัวของผู้เข้ารับการอบรม					
2. ความมีระเบียบ วินัย					
3. มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย					
4. มีความตั้งใจและกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม					
5. มีความสามัคคี					
6. การปรับตัวของผู้เข้ารับการอบรม					
7. การสำรวจตนเองและวุฒิภาวะทางอารมณ์					
8. กล้าแสดงความคิดเห็นและการกล้าแสดงออก					
9. ผู้เข้ารับการอบรมมีความเข้าใจในเนื้อหาตามจุดประสงค์					
10. เชื้อฟังและให้ความร่วมมือกับวิทยากร					

2. ข้อเสนอแนะของวิทยากร

2.1.....

.....

2.2.....

.....

2.3.....

.....

แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมตามองค์ประกอบ 2.1 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

(ผู้เข้ารับการอบรม เป็นผู้กรอก)

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละท่านกรอกความเห็นทุกข้อของผู้เข้ารับการอบรม เมื่อเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

ความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเหมาะสมของเนื้อหา					
2. ความเหมาะสมของเวลา					
3. ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจหลักการในเนื้อหา					
4. ผู้เข้ารับการอบรมเกิดทักษะในการสำรวจตนเองและวุฒิภาวะทางอารมณ์					
5. ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ในเนื้อหาเพิ่มมากขึ้น					
6. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำเอาหลักการต่างๆ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้					
7. การถ่ายทอดองค์ความรู้ของวิทยากร					
8. ความเหมาะสมในการใช้สื่อ และอุปกรณ์					
9. ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้					
10. ความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมในกิจกรรมนี้					

2. ข้อเสนอแนะของผู้เข้ารับการอบรม

2.1.....

.....

.....

2.2.....

.....

.....

2.3.....

.....

.....

ในความรู้ การสำรวจตนเองและวุฒิภาวะทางอารมณ์ ตามองค์ประกอบ 2.1 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ

บุคคลในสังคม ส่วนมากมีความเชื่อว่า ผู้ที่สามารถประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียนและชีวิตการทำงานจะต้องมีเชาวน์ปัญญาสูง ความเชื่อดังกล่าวนี้ แม้ว่าจะมีส่วนถูกต้องไม่มากนัก แต่นี้ เพราะเชาวน์ปัญญาสามารถสะท้อนให้เห็นถึงความสามารถทางการศึกษาเดิม และเป็นตัวทำนายการเรียนตลอดทั้งการปฏิบัติงานในอาชีพต่าง ๆ ได้ แต่ความสามารถในการเรียนตลอดทั้งการปฏิบัติงานที่สำคัญอื่น ๆ ยังมีอีกมากมายหลายประการที่แบบทดสอบเชาวน์ปัญญายังไม่สามารถวัดได้ครอบคลุมทุกประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)

คำว่า Emotional Intelligence หรือ EQ นั้น บางคนก็แปลคำนี้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์หรือเชาวน์อารมณ์ หรือวุฒิภาวะทางอารมณ์ ส่วนในบทความนี้จะใช้คำว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ทั้งนี้เพราะคำว่า “เฉลียวฉลาด หมายถึง มีปัญญา และ ไหวพริบดี” และคำว่า “อารมณ์ หมายถึง ความคิด ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย ๆ เช่น เดี่ยวอารมณ์ดี เดี่ยวอารมณ์ร้าย หรือหมายถึง นิสัยใจคอ เช่น เป็นคนอารมณ์เย็น” (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2525, หน้า 249, 902) ส่วนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์นั้น เปรียบเสมือนความสามารถของบุคคลในการรับรู้และแสดงอารมณ์นั้นออกมา สามารถที่แยกแยะประสมประสานความคิดกับอารมณ์ มีความเข้าใจและสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างมีปัญญาและไหวพริบ ตลอดทั้งสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ทุกสถานการณ์ (Mayer & Salovey, 1997)

เนื่องจากไอคิว (Intelligence Quotient = IQ) เป็นสิ่งแสดงถึงระดับ ความสามารถของบุคคล ณ เวลาใดเวลาหนึ่ง เมื่อเปรียบเทียบกับอายุปฏิทินของบุคคลนั้น ไอคิวไม่ใช่จะเป็นค่าที่อยู่คงที่และไม่เปลี่ยนแปลง แต่ไอคิวเปลี่ยนแปลงได้โดยการแทรกแซงของสิ่งแวดล้อม (Anastasi, 1988) ส่วนอีคิว (Emotional Quotient = EQ) ก็มิได้หมายความว่าตรงข้ามกับไอคิว แต่ทั้งไอคิวและอีคิว มีส่วนสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันไม่มากนักน้อย (Gibbs, 1995, p. 27) ทั้งนี้เพราะว่า แต่ละบุคคลต่างมีความคิด มีเชาวน์ปัญญา อารมณ์แตกต่างกัน บางคนเป็นคนฉลาด และมีอารมณ์ละเอียดอ่อน หรือบางครั้งก็กลับยากที่จะเข้าใจ ส่วนบางคนแม้ว่าจะเฉลียวฉลาด แต่ก็หงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี และวุ่นวายใจตลอดเวลา ในขณะที่บางคนก็มีอารมณ์สงบ เยือกเย็นมั่นคง มีความเป็นตัวของตัวเอง มีสมาธิ ซึ่งอารมณ์หรือความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลต่อความคิดและการกระทำ

ของแต่ละบุคคล คนบางคนก็ตัดสินใจด้วยอารมณ์ บางคนมีความหวังในชีวิตและมองโลกในแง่ดี บางคนก็สามารถระงับอารมณ์หรือความรู้สึกต่าง ๆ ได้ ทำให้ไม่มีอุปสรรคในการดำเนินชีวิต

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นจะเห็นว่า อารมณ์ ความคิด ตลอดจนเชาวน์ปัญญา มีส่วนสัมพันธ์เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน (Mutual Interaction) เพราะอารมณ์สามารถเปลี่ยนแปลงหรือมีผลต่อความคิด หรือแม้กระทั่งสามารถเปลี่ยนความคิดได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความคิดจะแจ่มใสชัดเจน ถูกต้องมาน้อยเพียงใดนั้นอารมณ์เป็นสิ่งที่มาเกี่ยวข้อง สนับสนุน คำจุน (Facilitator) อยู่ด้วย จึงสามารถกล่าวได้ว่ารากฐานของความคิด เชาวน์ปัญญาของบุคคลเป็นผลมาจากสภาพอารมณ์ จิตใจ ตลอดจนทั้งสภาพความสมบูรณ์ของสุขภาพประกอบด้วย

บุคคลที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ จะเป็นบุคคลที่มีลักษณะต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. รู้จัก และเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่น จุดด้อย ของตนเอง สามารถควบคุม จัดการ และแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้ และตระหนักรู้ได้ว่าตอนนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (Self-Awareness)
2. มีพลังใจ มีแรงบันดาลใจที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต (Self-Motivation)
3. สามารถอดทนอดกลั้นต่อสภาพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถเผชิญต่อสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม (Stress Tolerance)
4. มีความยืดหยุ่น (Flexibility) ไม่ยึดมั่นถือมั่น จนทำให้ปรับตัวไม่ได้
5. มีความสามารถที่จะควบคุมตนเอง มี Impulse Control
6. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (To have Empathy for Others)
7. มีสัมพันธภาพที่บ่งบอกถึงความไว้วางใจผู้อื่น (Trusting Relationships) มีความจริงใจและซื่อสัตย์
8. มีความคิดริเริ่ม (Initiative) มีความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)
9. มองโลกในแง่ดี (Optimism)

จากคุณลักษณะต่าง ๆ ของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าวข้างต้น ล้วนแต่มีความสำคัญต่อความเป็นอยู่ และความผาสุกในชีวิตของแต่ละบุคคล ดังนั้น จึงสมควรอย่างยิ่งที่จะศึกษาและพัฒนาคุณภาพชีวิตในสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตาม สภาพการณ์ต่าง ๆ ที่แวดล้อมชีวิตแต่ละชีวิตล้วนแต่เปลี่ยนแปลงไปทั้งสภาพสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง คนที่มี EQ ก็จะต้องสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลง สามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ต้องปรับตัวยืนหยัดต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลง เพื่อสิ่งที่ดีกว่า

หรือเพื่อความสำเร็จที่มุ่งหวัง มีพลังใจ มีแรงจูงใจ มีความคิดทางบวก สามารถบริหารจัดการกับชีวิตของตนเอง รู้จักขอบเขตความสามารถความถนัดของตนเอง เพื่อแสวงหาความก้าวหน้าในชีวิต และในที่สุดก็เพื่อเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

นอกจากนี้ ในเบื้องต้นหากท่านต้องการทราบว่า ท่านมี EQ ดีเพียงใด ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้ และระบุว่าเคยเกิดขึ้นกับตัวท่านเองหรือไม่ หรือบ่อยครั้งเพียงใด

1. ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น แม้ว่าความรู้สึกนั้น ๆ จะละเอียดอ่อนเพียงใด

2. เวลาฉันโกรธ ฉันจะพยายามควบคุมอารมณ์โกรธนั้นไว้ ไม่แสดงออก

3. ฉันสามารถรอในสิ่งที่ฉันปรารถนาได้

4. แม้ไม่สมหวัง ฉันก็ไม่ยอมแพ้ ยังคงสู้ต่อไปด้วยความหวัง

5. ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกของคนอื่นได้ โดยที่เขาไม่ต้องมาบอกฉันว่าเขารู้สึกอย่างไร

6. การที่ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกของคนอื่นได้ ทำให้ฉันรู้สึกเห็นอกเห็นใจในโชคชะตาของเขา

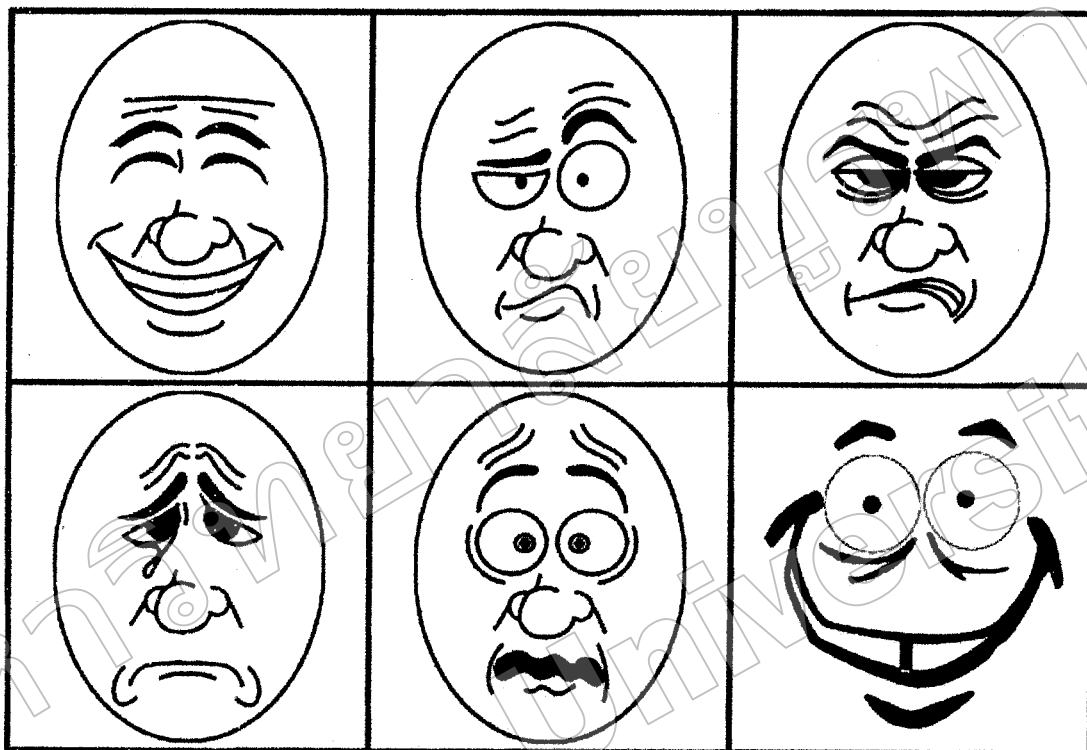
7. ฉันสามารถรับรู้ได้ว่า เพื่อน ๆ รู้สึกอย่างไร หรือ เพื่อน ๆ มีความสัมพันธ์กันอย่างไร โดยที่เขาไม่ต้องบอกให้ฉันทราบ

8. ฉันสามารถระงับอารมณ์หรือความทุกข์ใจต่าง ๆ ได้ โดยไม่ให้อารมณ์หรือความรู้สึกนั้นมาเป็นอุปสรรคในชีวิต

9. ฉันสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับกาลเทศะ

จากข้อความต่าง ๆ ข้างต้นที่เป็นเพียงองค์ประกอบบางประการของ EQ หากท่านมีพฤติกรรมหรือการแสดงออกดังกล่าวเป็นส่วนใหญ่ แสดงว่าท่านเป็นบุคคลที่มี EQ ดี โดยอย่างน้อยจะเป็นบุคคลที่มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความเพียรพยายาม มีความอดทน มีทักษะทางสังคม รู้เขา รู้เรา ไม่เจ้าอารมณ์ มีความสุขกับชีวิต ไม่ว่าจะเป็นชีวิตการทำงาน การเรียน หรือชีวิตส่วนตัว

ใบงาน ประกอบกิจกรรมที่ 1 องค์ประกอบ 2.1 หน่วยการเรียนรู้ 2
นักเรียนรู้สึกอย่างไร ?



- บอกว่า คนในรูปมีความรู้สึกอย่างไร โดยดูจากการแสดงออกทางสีหน้าของคน ๆ นั้น
- ให้เหตุผลว่าทำไมคนจึงมีความรู้สึกแบบนั้น
- ใช้การแสดงออกทางสีหน้าเพื่อบอกให้เห็นถึงความรู้สึกที่แตกต่างกัน
- ให้เหตุผลว่าทำไมนักเรียนจึงมีอารมณ์ความรู้สึกแบบนั้น

ที่มา: ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2543, รวมบทความทางวิชาการเรื่อง อีคิว หน้า 13-20

ใบงาน ประกอบกิจกรรมที่ 1 องค์ประกอบ 2.1 หน่วยการเรียนรู้ 2

แบบสอบถามความพึงพอใจของตนเอง

แบบทดสอบนี้จะวัดทัศนคติด้านความพึงพอใจในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายว่าน้อยเพียงใด โดยจะเปิดให้คุณได้สำรวจว่าสิ่งที่คุณรู้สึกพึงพอใจ สิ่งที่คุณรู้สึกกังวล และอยากเปลี่ยนแปลงมัน ถ้าหากเป็นไปได้ และสิ่งที่คุณไม่รู้สึกกังวลและอยากเปลี่ยนแปลงมันถ้าเป็นไปได้ และสิ่งที่คุณไม่รู้สึกยินดีในร้ายแต่อย่างใด

ให้คุณเขียนหมายเลขแทนความรู้สึกของตนเองลงในช่อง ☐ ซึ่งบ่งบอกถึงความรู้สึกที่คุณมีต่อร่างกายทั้ง 45 ข้อ เรียงลำดับหมายเลขดังนี้

หมายเลข 1 มีความรู้สึกไม่ชอบอย่างมากและอยากเปลี่ยนแปลงมันถ้าเป็นไปได้

หมายเลข 2 ไม่ชอบแต่สามารถอดทนได้

หมายเลข 3 ไม่มีความรู้สึกทางหนึ่งทางใดโดยเฉพาะ

หมายเลข 4 รู้สึกพอใจ

หมายเลข 5 รู้สึกว่าตนเองโชคดี

- | | |
|---|--|
| 1. ☐ ผม | 24. ☐ ลำตัว |
| 2. ☐ ใบหน้า | 25. ☐ หลัง |
| 3. ☐ ผิวหน้า | 26. ☐ รูปร่างของศีรษะ |
| 4. ☐ ความละเอียดของผิว | 27. ☐ โครงสร้างของร่างกาย |
| 5. ☐ หน้าผาก | 28. ☐ ทรวดทรงของร่างกายมองจากด้านข้าง |
| 6. ☐ ตา | 29. ☐ ความกว้างของไหล่ |
| 7. ☐ หู | 30. ☐ สะโพก |
| 8. ☐ คีว | 31. ☐ การกระจายของขนตามร่างกาย |
| 9. ☐ คอ | 32. ☐ ความสูง |
| 10. ☐ จมูก | 33. ☐ น้ำหนัก |
| 11. ☐ ริมฝีปาก | 34. ☐ อายุ |
| 12. ☐ ฟัน | 35. ☐ น้ำเสียง |
| 13. ☐ คาง | 36. ☐ ท่าทาง |
| 14. ☐ อก | 37. ☐ สุขภาพ |
| 15. ☐ แขน | 38. ☐ การออกกำลังกาย |
| 16. ☐ ข้อมือ | 39. ☐ ความอยากอาหาร |

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 17. ☐ มือ | 40. ☐ การย่อยอาหาร |
| 18. ☐ นิ้วมือ | 41. ☐ การนอนหลับ |
| 19. ☐ เท้า | 42. ☐ ระดับพลังงาน |
| 20. ☐ ข้อเท้า | 43. ☐ เพศ (ชายหรือหญิง) |
| 21. ☐ ขา | 44. ☐ ความสนใจเกี่ยวกับเพศ |
| 22. ☐ เข่า | 45. ☐ การขับถ่าย |
| 23. ☐ เอว | |

การให้คะแนน

ให้นำจำนวนข้อที่ได้คะแนนแต่ละระดับมาคูณกับคะแนนที่ให้ไว้แล้ว จากนั้นนำมาบวกเข้าด้วยกัน

☐	X	5	=	☐
☐	X	4	=	☐
☐	X	3	=	☐
☐	X	2	=	☐
☐	X	1	=	☐

รวมคะแนนทั้งหมด

☐

ต่ำกว่า 75 คะแนน

- คุณมีความรู้สึกไม่ดีอย่างมากต่อตนเอง และถ้าเป็นไปได้อยากจะเปลี่ยนใหม่

76 – 135 คะแนน

- ถึงแม้คุณจะไม่ชอบบางส่วนของร่างกาย และรู้สึกกังวลเกี่ยวกับมัน แต่คุณก็สามารถอดทนยอมรับมันได้

136 – 145 คะแนน

- โดยพื้นฐานแล้วคุณพอใจต่อร่างกายของคุณเอง

145 คะแนนขึ้นไป

- คุณรู้สึกพอใจอย่างมากต่อร่างกายของคุณเอง

ที่มา: มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต, 2548, เอกสารประกอบการบรรยาย เรื่อง ครูกับเชาวน์อารมณ์

คู่มือแนะนำการใช้แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ)

(สำหรับครู)

คำชี้แจง

แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) นี้ เป็นแบบประเมินของสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พัฒนาจาก The Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) เป็นเครื่องมือที่ผ่านการวิจัยแล้วว่ามีประสิทธิภาพในการคัดกรองปัญหาเด็กได้ดี สามารถช่วยเหลือครูในการคัดกรองปัญหาและให้การช่วยเหลือเบื้องต้นแก่เด็กในโรงเรียน แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) นี้ เหมาะที่จะใช้กับเด็กอายุระหว่าง 4 - 16 ปี

แบบประเมินแต่ละชุดมี 2 หน้า หน้าแรกเป็นลักษณะพฤติกรรม จำนวน 25 ข้อ ซึ่งมีลักษณะของพฤติกรรมทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยสามารถจัดเป็นกลุ่มพฤติกรรมได้ 5 ด้าน ได้แก่

1. พฤติกรรมด้านอารมณ์ (5 ข้อ)
2. พฤติกรรมเกร/ ความประพฤติก (5 ข้อ)
3. พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง/ สมาธิสั้น (5 ข้อ)
4. พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน (5 ข้อ)
5. พฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคม (5 ข้อ)

คะแนนรวมของกลุ่มที่ 1 - 4 เป็นคะแนนที่แสดงถึงปัญหาพฤติกรรมของเด็กในด้านนั้น ๆ (Total Difficulties Score) ส่วนคะแนนในด้านที่ 5 เป็นคะแนนที่แสดงถึงจุดแข็งของเด็ก (Strength Score) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการพิจารณาคัดกรองจุดแข็งมาใช้ในการช่วยเหลือแก้ปัญหาในด้านอื่น ๆ แก่เด็กต่อไป ในขณะที่เดียวกันคะแนนด้านความสัมพันธ์ทางสังคมก็เป็นตัวบ่งชี้ให้ครูให้ทราบถึงความยากง่ายในการแก้ปัญหา ถ้าเด็กมีจุดแข็ง (คะแนนด้านความสัมพันธ์ทางสังคมต่ำ)

หน้าที่ 2 ในด้านหลังของแบบประเมิน เป็นการประเมินผลกระทบของพฤติกรรมว่ามีความเรื้อรัง ส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบข้าง ต่อตัวเด็กเอง มีผลต่อสัมพันธภาพทางสังคม และชีวิตประจำวันของเด็กมากน้อยอย่างไร ซึ่งในส่วนนี้ใช้คำลงสรุปว่า “เป็นระดับความรุนแรงของปัญหา”

ข้อแนะนำการใช้

1. แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) มี 3 ชุดคือ
 - 1) แบบประเมินที่นักเรียนประเมินตนเอง 1 ชุด
 - 2) แบบประเมินที่ครูประเมินนักเรียน 1 ชุด
 - 3) แบบประเมินที่ผู้ปกครองประเมินนักเรียน 1 ชุด

แบบประเมินทั้ง 3 ชุดนี้ มีลักษณะคำถามคล้ายคลึงกับข้อคำถามในแบบประเมินที่นักเรียนประเมินตนเอง ตลอดจนการตรวจให้คะแนน ยกเว้นเกณฑ์การแปลผลต่างกันเล็กน้อย

2. ครูที่ประเมินนักเรียน ตลอดจนผู้ปกครองที่จะประเมิน ควรรู้จักนักเรียนและมีความใกล้ชิดกับนักเรียนมาระยะหนึ่ง และควรประเมินทั้ง 25 ข้อ ในครั้งเดียว

3. ระยะเวลาที่นักเรียนประเมินตนเอง ครูประเมินนักเรียน หรือผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน นักเรียนควรเป็นระยะเวลาที่ใกล้เคียงกัน

4. ครั้งแรกอาจให้นักเรียนประเมินตนเองก่อน แล้วครู/ผู้ปกครอง สามารถใช้แบบประเมินตนเองฉบับของครู/ผู้ปกครอง ทำการประเมินนักเรียนซ้ำ เพื่อดูผลที่ได้ว่าสอดคล้องกันหรือไม่

5. อาจใช้การสัมภาษณ์ หรือเครื่องมืออื่นช่วยในการพิจารณาเพิ่มเติม กรณีที่เห็นว่าผลที่ได้ขัดแย้งกับความเป็นจริง อย่าลืมว่าไม่มีเครื่องมือชนิดใดสมบูรณ์แบบ ขึ้นอยู่กับสภาพความพร้อมของผู้ตอบแบบประเมินเป็นสำคัญ แบบประเมินชุดนี้เป็นเพียงเครื่องมือเพื่อช่วยเหลือในการคัดกรองปัญหานักเรียนเท่านั้น ไม่ใช่เป็นตัวชี้้นำครูในการตัดสินใจปัญหานักเรียน

6. การประเมินพฤติกรรมนักเรียน เป็นการประเมินในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ยกเว้นการใช้เพื่อติดตามลักษณะพฤติกรรมของนักเรียน

การให้คะแนนและการแปลผล

1. ด้านหน้า

การให้คะแนนแยกตามรายด้าน

1. ด้านอารมณ์

ข้อ	ข้อคำถาม	ไม่จริง	อาจจะจริง	จริง
3.	มักจะบ่นว่า ปวดศีรษะ ปวดท้อง	0	1	2
8.	กังวลในหลายเรื่อง ตกกังวลเสมอ	0	1	2
13.	ดูไม่มีความสุข ท้อแท้	0	1	2
16.	เครียดไม่ยอมห่างเวลาอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นและขาดความมั่นใจในตนเอง	0	1	2
24.	จึกกลัว รู้สึกหวาดกลัวได้ง่าย	0	1	2

0-5

6-10

รวมคะแนน.....จุดอยู่ในกลุ่ม ปกติ เสี่ยง/ มีปัญหา

2. ด้านความประพฤติ

ข้อ	ข้อคำถาม	ไม่จริง	อาจจะจริง	จริง
5.	มักจะอาละวาด และโมโหร้าย	0	1	2
7.	เชื่อฟัง มักจะทำตามที่ผู้ใหญ่ต้องการ	0	1	0
12.	มักจะมีเรื่องทะเลาะวิวาทกับเด็กอื่น หรือรังแกเด็กอื่น	0	1	2
18.	ชอบโกหก และ ขี้โกง	0	1	2
22.	ขโมยของของที่บ้าน ที่โรงเรียนหรือที่อื่น	0	1	2

0-4

5-10

รวมคะแนน.....จุดอยู่ในกลุ่ม ปกติ เสี่ยง/ มีปัญหา

3. ด้านพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง/ สมาธิสั้น

ข้อ	ข้อคำถาม	ไม่จริง	อาจจะจริง	จริง
2.	อยู่ไม่นิ่ง นั่งนิ่งๆ ไม่ได้	0	1	2
10.	อยู่ไม่สุข รุนวายเป็นมาก	0	1	2
15.	วอกแวกง่าย สมาธิสั้น	0	1	2
21.	คิดก่อนทำ	2	1	0
25.	ทำงานได้จนเสร็จ มีความตั้งใจในการทำงาน	2	1	0

0-5

6-10

รวมคะแนน.....จุดอยู่ในกลุ่ม ปกติ เสี่ยง/ มีปัญหา

4. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

ข้อ	ข้อคำถาม	ไม่จริง	อาจจะจริง	จริง
6.	ค่อนข้างแยกตัว ชอบเล่นคนเดียว	0	1	2
11.	มีเพื่อนสนิท	2	1	0
14.	เป็นที่ชื่นชอบของเพื่อน	2	1	0
19.	ถูกเด็กคนอื่นล้อเลียน หรือรังแก	0	1	2
23.	เข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่าเด็กวัยเดียวกัน	0	1	2

0-3

4-10

รวมคะแนน.....จุดอยู่ในกลุ่ม ปกติ เสี่ยง/ มีปัญหา

5. ด้านความสัมพันธ์ภาพทางสังคม

ข้อ	ข้อคำถาม	ไม่จริง	อาจจะจริง	จริง
1.	ห่วงใยความรู้สึกคนอื่น	0	1	2
4.	เต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน (ขนม ของเล่น ดินสอ)	0	1	2
9.	เป็นที่พึ่งได้เวลาที่คนอื่นเสียใจ อารมณ์ไม่ดี หรือ ไม่สบายใจ	0	1	2
17.	ใจดีกับเด็กที่เล็กกว่า	0	1	2
20.	ชอบอาสาช่วยเหลือผู้อื่น (พ่อ แม่ ครู เด็กคนอื่น)	0	1	2

0-4

0-3

รวมคะแนน.....จุดอยู่ในกลุ่ม มีจุดแข็ง ไม่มีจุดแข็ง

6. ด้านพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง/ สมาธิสั้น

รายการประเมิน	ปกติ	เสี่ยง/ มีปัญหา
คะแนนรวมพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (จากคะแนนรวมพฤติกรรมแต่ละด้าน)	0-16	17-40
คะแนนรวมพฤติกรรมแต่ละด้าน		
1. คะแนนพฤติกรรมด้านอารมณ์	0-5	6-10
2. คะแนนพฤติกรรมเกร/ ความประพฤติก	0-4	5-10
3. คะแนนพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง/ สมาธิสั้น	0-5	6-10
4. คะแนนพฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	0-3	4-10
5. คะแนนพฤติกรรมด้านความสัมพันธ์ภาพทางสังคม (คะแนนจุดแข็ง)	4-10 เป็นจุดแข็ง	ต่ำกว่า 3 ไม่มีจุดแข็ง

2. ด้านหลัง

ประเมินว่า มีความเรื้อรัง ส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบตัวเด็ก มีผลต่อสัมพันธภาพทางสังคมและชีวิตประจำวันของเด็กหรือไม่

ในการประเมินว่าตัวเองมีปัญหาด้านอารมณ์ ด้านสมาธิ ด้านพฤติกรรม หรือความสัมพันธ์กับเพื่อน

ถ้าตอบว่า “ไม่” ไม่ต้องคิดคะแนนข้อต่อไป

ถ้าตอบว่า “ใช่” ให้พิจารณาแบบประเมินในหัวข้อต่อไปนี้

- ปัญหาทำให้รู้สึกไม่สบายใจหรือไม่

- ปัญหานี้รบกวนชีวิตประจำวันในด้านต่าง ๆ หรือไม่

ใน 2 หัวข้อนี้ ถ้าตอบว่า “ไม่เลย” หรือ “เล็กน้อย” ให้ 0 คะแนน
“ค่อนข้างมาก” ให้ 1 คะแนน “มาก” ให้ 2 คะแนน ดังนี้

ข้อความ	ไม่เลย	เล็กน้อย	ค่อนข้างมาก	มาก
ปัญหานี้ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ	0	0	1	2
ปัญหานี้รบกวนชีวิตประจำวันในด้านต่าง ๆ				
☼ ความเป็นอยู่ที่บ้าน	0	0	1	2
☼ การคบเพื่อน	0	0	1	2
☼ การเรียนในห้องเรียน	0	0	1	2
☼ กิจกรรมยามว่าง	0	0	1	2

สรุปการแปลผลด้านหลัง

คะแนนรวม 0 คะแนน = ปกติ

คะแนนรวม 1 คะแนนขึ้นไป = เสี่ยง/ มีปัญหา

การแปลผลแบบประเมินพฤติกรรมเด็กฉบับครูประเมินนักเรียน

คะแนนจากแบบประเมินด้านหน้า (25 ข้อ)

แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก ฉบับครูประเมินนักเรียน

รายการประเมิน	ปกติ	เสี่ยง/ มีปัญหา
คะแนนรวม	0 – 15	16 – 40
- คะแนนพฤติกรรมด้านอารมณ์	0 – 3	4 – 10
- คะแนนพฤติกรรมเกร/ ความประพฤติ	0 – 3	4 – 10
- คะแนนพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง/ สมาธิสั้น	0 – 5	6 – 10
- คะแนนพฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	0 – 5	6 – 10
- คะแนนพฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคม	0 – 4 (มีจุดแข็ง)	0 – 3 (ไม่มีจุดแข็ง)

แบบประเมินตน (SDQ) (ฉบับนักเรียนประเมินตนเอง)

(ด้านหน้า)

ชื่อ-สกุล นาย.....นามสกุล.....ชั้น ปวช...../เลขที่.....

วัน/ เดือน/ ปีเกิด.....เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย X ในช่องท้ายแต่ละข้อให้ครบทุกข้อ กรุณาตอบให้ตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นช่วง 6 เดือน

พฤติกรรมประเมิน	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
1. ฉันพยายามจะทำตัวดีกับคนอื่น ฉันใส่ใจความรู้สึกคนอื่น	☐	☐	☐
2. ฉันอยู่ไม่นิ่ง ฉันนั่งนาน ๆ ไม่ได้	☐	☐	☐
3. ฉันปวดศีรษะ ปวดท้อง หรือไม่สบายบ่อย ๆ	☐	☐	☐
4. ฉันเต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้คนอื่น (ของกิน เกม ปากกา)	☐	☐	☐
5. ฉันโกรธแค้น และมีอารมณ์เสีย	☐	☐	☐
6. ฉันชอบอยู่กับตัวเอง ฉันชอบเล่นคนเดียวหรืออยู่ตามลำพัง	☐	☐	☐
7. ฉันมักทำตามที่คุณอื่นบอก	☐	☐	☐
8. ฉันขี้กังวล	☐	☐	☐
9. ใคร ๆ ก็ฟังฉันได้ถ้าเขาเสียใจ อารมณ์ไม่ดีหรือไม่สบายใจ	☐	☐	☐
10. ฉันอยู่ไม่สุข วุ่นวาย	☐	☐	☐
11. ฉันมีเพื่อนสนิท	☐	☐	☐
12. ฉันมีเรื่องทะเลาะวิวาทบ่อย ฉันทำให้คนอื่นทำอย่างที่คุณต้องการได้	☐	☐	☐
13. ฉันไม่มีความสุข ท้อแท้ ร้องไห้บ่อย	☐	☐	☐
14. เพื่อน ๆ ส่วนมากชอบฉัน	☐	☐	☐
15. ฉันวอกแวกง่าย ฉันรู้สึกว่าไม่มีสมาธิ	☐	☐	☐
16. ฉันกังวลเวลาอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้น และเสียความเชื่อมั่นในตนเองง่าย	☐	☐	☐
17. ฉันดีใจกับเด็กที่เล็กกว่า	☐	☐	☐
18. มีคนว่าฉันโกหก และขี้โกงบ่อย ๆ	☐	☐	☐
19. เด็ก ๆ คนอื่น ถ้อเถียนและรังแกฉัน	☐	☐	☐
20. ฉันมักจะอาสาช่วยเหลือคนอื่น (พ่อ แม่ ครู เด็ก คนอื่น)	☐	☐	☐
21. ฉันคิดก่อนทำ	☐	☐	☐

พฤติกรรมประเมิน	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
22. ฉันเอาของคนอื่นในบ้าน ที่โรงเรียน หรือที่อื่น	☐	☐	☐
23. ฉันเข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่าเด็กวัยเดียวกัน	☐	☐	☐
24. ฉันซึ่กั้ว รู้สึกหวาดกลัวได้ง่าย	☐	☐	☐
25. ฉันทำงานได้จนเสร็จ ความตั้งใจในการทำงานของฉันดี	☐	☐	☐

เธอมีอย่างอื่นที่จะบอกหรือไม่.....

.....

คะแนนด้านที่ 1

แปลผล.....

คะแนนด้านที่ 2

แปลผล.....

คะแนนด้านที่ 3

แปลผล.....

คะแนนด้านที่ 4

แปลผล.....

รวมคะแนน 4 ด้าน

แปลผล.....

คะแนนสัมพันธภาพทางสังคม

แปลผล.....

ด้านหลัง
(ฉบับนักเรียน)

โดยรวมเธอคิดว่าตัวเองมีปัญหาในด้านใดด้านหนึ่งต่อไปนี้หรือไม่

ด้านอารมณ์ ด้านสมาธิ ด้านพฤติกรรม หรือความสามารถเข้ากับผู้อื่น

☐ ไม่

☐ ใช่ มีปัญหาเล็กน้อย

☐ ใช่ มีปัญหาชัดเจน

☐ ใช่ มีปัญหาอย่างมาก

ถ้าตอบว่า “ไม่” ไม่ต้องตอบข้อต่อไป

ถ้าคุณตอบว่า “ใช่” กรุณาตอบข้อต่อไปนี้
ปัญหานี้เกิดขึ้นมานานเท่าไรแล้ว

☐ น้อยกว่า 1 เดือน

☐ 1–5 เดือน

☐ 6–12 เดือน

☐ มากกว่า 1 ปี

ปัญหานี้ทำให้เธอรู้สึกไม่สบายใจหรือไม่

☐ ไม่เลย

☐ เล็กน้อย

☐ ค่อนข้างมาก

☐ มาก

ปัญหานี้รบกวนชีวิตประจำวันของเธอในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้หรือไม่

ความเป็นอยู่ที่บ้าน

การคบเพื่อน

การเรียนในห้องเรียน

กิจกรรมยามว่าง

ไม่	เล็กน้อย	ค่อนข้างมาก	มาก
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

ปัญหานี้ทำให้คนรอบข้างเกิดความยุ่งยากหรือไม่ (ครอบครัว เพื่อน ครู เป็นต้น)

☐ ไม่เลย

☐ เล็กน้อย

☐ ค่อนข้างมาก

☐ มาก

วันที่.....

คะแนนรวมแบบประเมินด้านหลัง ☐ แปลผล.....

แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ) (ฉบับครู เป็นผู้ประเมินนักเรียน) (ด้านหน้า)

ชื่อ-สกุล นาย.....นามสกุล.....ชั้น ปวช...../เลขที่.....

วัน/ เดือน/ ปีเกิด.....เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย X ในช่องท้ายแต่ละข้อให้ครบทุกข้อ กรุณาตอบให้ตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นช่วง 6 เดือน

พฤติกรรมประเมิน	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
1. ห่วงใยความรู้สึกคนอื่น	☐	☐	☐
2. อยู่ไม่นิ่ง นิ่งนาน ๆ ไม่ได้	☐	☐	☐
3. มักจะบ่นว่าปวดศีรษะ ปวดท้อง หรือไม่สบายบ่อย	☐	☐	☐
4. เต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน (ขนม ของเล่น ดินสอ)	☐	☐	☐
5. มักจะอาละวาด และโมโหง่าย	☐	☐	☐
6. ค่อนข้างแยกตัว ชอบเล่นคนเดียว	☐	☐	☐
7. เชื่อฟัง มักจะทำตามที่คุณครูต้องการ	☐	☐	☐
8. กังวลหลายเรื่อง ดูวิตกกังวลเสมอ	☐	☐	☐
9. เป็นที่พึงใจเวลาที่คนอื่นเสียใจ อารมณ์ไม่ดี หรือไม่สบายใจ	☐	☐	☐
10. อยู่ไม่สุข รุนวายเป็นอย่างมาก	☐	☐	☐
11. มีเพื่อนสนิท	☐	☐	☐
12. มีเรื่องทะเลาะวิวาทกับเด็กอื่นหรือรังแกเด็กอื่น	☐	☐	☐
13. คุณไม่มีความสุข ท้อแท้ ร้องไห้บ่อย	☐	☐	☐
14. เป็นที่ชื่นชอบของเพื่อน	☐	☐	☐
15. วอกแวกง่าย สมาธิสั้น	☐	☐	☐
16. เครียด ไม่ยอมห่างเวลาอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้น และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง	☐	☐	☐
17. ใจดีกับเด็กที่เล็กกว่า	☐	☐	☐
18. ชอบโกหก และขี้โกง	☐	☐	☐
19. ถูกเด็ก คนอื่นล้อเลียนหรือรังแก	☐	☐	☐
20. ชอบอาสาช่วยเหลือคนอื่น (พ่อ แม่ ครู เด็ก คนอื่น)	☐	☐	☐
21. คิดก่อนทำ	☐	☐	☐

พฤติกรรมประเมิน	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
22. ขโมยของที่บ้าน ที่โรงเรียน หรือที่อื่น	☐	☐	☐
23. เข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่าเด็กวัยเดียวกัน	☐	☐	☐
24. จึกกลัว รู้สึกหวาดกลัวได้ง่าย	☐	☐	☐
25. ทำงานได้จนเสร็จ ความตั้งใจในการทำงานของฉันดี	☐	☐	☐

คุณมีความเห็นหรือความกังวลอื่นอีกหรือไม่.....

.....

คะแนนด้านที่ 1

แปลผล.....

คะแนนด้านที่ 2

แปลผล.....

คะแนนด้านที่ 3

แปลผล.....

คะแนนด้านที่ 4

แปลผล.....

รวมคะแนน 4 ด้าน

แปลผล.....

คะแนนสัมพันธภาพทางสังคม

แปลผล.....

ด้านหลัง
(ฉบับครูประเมิน)

โดยรวมคุณคิดว่าเด็กมีปัญหาในด้านใดด้านหนึ่งต่อไปนี้หรือไม่

ด้านอารมณ์ ด้านสมาธิ ด้านพฤติกรรม หรือความสามารถเข้ากับผู้อื่น

☐ ไม่

☐ ใช่ มีปัญหาเล็กน้อย

☐ ใช่ มีปัญหาชัดเจน

☐ ใช่ มีปัญหามาก

ถ้าตอบว่า “ไม่” ไม่ต้องตอบข้อต่อไป

ถ้าคุณตอบว่า “ใช่” กรุณาตอบข้อต่อไปนี้

ปัญหานี้เกิดขึ้นมานานเท่าไรแล้ว

☐ น้อยกว่า 1 เดือน

☐ 1-5 เดือน

☐ 6-12 เดือน

☐ มากกว่า 1 ปี

ปัญหานี้ทำให้เรารู้สึกไม่สบายใจหรือไม่

☐ ไม่เลย

☐ เล็กน้อย

☐ ค่อนข้างมาก

☐ มาก

ปัญหานี้รบกวนชีวิตประจำวันของเด็กในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้หรือไม่

การคบเพื่อน

การเรียนรู้ในห้องเรียน

ไม่	เล็กน้อย	ค่อนข้างมาก	มาก
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

ปัญหานี้ทำให้คนรอบข้างเกิดความยุ่งยากหรือไม่ (ครอบครัว เพื่อน ครู เป็นต้น)

☐ ไม่เลย

☐ เล็กน้อย

☐ ค่อนข้างมาก

☐ มาก

ลงชื่อ.....

ครูผู้สอน/ ครูที่ปรึกษา/ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

คะแนนรวมแบบประเมินด้านหลัง แปลผล.....

ที่มา: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

2.2 การบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์

2.2.1 ชื่อกลยุทธ์ หยุด สงบ คิด ทำ

2.2.2 จุดประสงค์

2.2.2.1 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รู้ถึงหลักการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์

2.2.2.2 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เข้าใจถึงประโยชน์ของการจัดการอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์

2.2.2.3 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เกิดทักษะในการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2.3 เนื้อหา

2.2.3.1 แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง

2.2.3.2 การบริหารอารมณ์ของตนเอง

2.2.3.3 การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

2.2.3.4 วิธีปฏิบัติเมื่อรู้สึกโกรธ

- หยุด : ตรึงอยู่กับที่ หยุดชะงัก หรือหยุดชั่วคราว
- สงบสติ : สูดหายใจลึก ๆ นับ 1-10 คิดถึงสิ่งที่ดี ๆ พุดกับตัวเองหรือพุดกับผู้อื่น
- คิด : เลือกผลลัพธ์ของการกระทำที่จะไม่ทำร้ายตัวเอง ผู้อื่น หรือสิ่งของ
- กระทำ : ทำในสิ่งที่ถูกต้อง

2.2.4 กิจกรรม

2.2.4.1 วิทยากรบรรยายประกอบการใช้สื่อในเรื่องของหลักการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์

2.2.4.2 วิธีการสอน แบ่งออกเป็น 2 วิธี ดังนี้

2.2.4.2.1 การสอนเชิงบรรยาย

2.2.4.2.2 การสอนทักษะชีวิต

2.2.4.3 กำหนดกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการอบรมนำไปปฏิบัติ 3 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1

ควบคุมอารมณ์ได้ดีแค่ไหน

วิทยาการแจกแบบสำรวจภาวะการควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีแค่ไหนเพียงไรพร้อม
สรุปคะแนนให้นักเรียนได้ทราบ

กิจกรรมที่ 2

แบบประเมินเขาวนปัญญาในการแก้ปัญหา (AQ)

วิทยาการแจกแบบประเมินเขาวนปัญญาในการแก้ปัญหาให้นักเรียนสำรวจแล้วแปลผล
คะแนนพร้อมสรุปคะแนน

กิจกรรมที่ 3

นักเรียนควรทำอย่างไรเมื่อรู้สึกโกรธ

วิทยาการชี้แนะ ในบางครั้งคนเรามีโอกาสที่จะรู้สึกโกรธ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่เป็นลบ
ทำลายสุขภาพของตนเอง และทำลายมิตรภาพโดยทั่วไป การรู้จักบริหารจัดการอารมณ์โกรธ ใน
สถานการณ์ต่าง ๆ จะเป็นผลดีแก่ตนเอง โดยการตั้งสติ สงบสติ ตามกิจกรรม

2.2.5 สื่อ

2.2.5.1 เอกสารประกอบการบรรยาย

2.2.5.2 เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ

2.2.5.3 เครื่องขยายเสียง

2.2.5.4 สื่ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

2.2.6 การวัดและประเมินผล

2.2.6.1 ใช้แบบวัดและประเมิน ที่กรอกข้อความโดยผู้เข้ารับการอบรม

2.2.6.2 ใช้แบบวัดและประเมิน ที่กรอกข้อความโดยวิทยาการ

2.2.6.3 ใช้การสังเกตจากวิทยาการ

แบบประเมินพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรมตามองค์ประกอบ 2.2 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2
(วิทยากร เป็นผู้กรอก)

1. ให้วิทยากรแต่ละท่านกรอกความเห็นหลังการสังเกตพฤติกรรมทุกข้อของผู้เข้ารับการอบรม เมื่อเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

พฤติกรรมที่แสดงออกของผู้เข้ารับการอบรม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การเตรียมตัวของผู้เข้ารับการอบรม					
2. ความมีระเบียบ วินัย					
3. มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย					
4. มีความตั้งใจและกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม					
5. มีความสามัคคี					
6. การปรับตัวของผู้เข้ารับการอบรม					
7. การบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์					
8. กล้าแสดงความคิดเห็นและการกล้าแสดงออก					
9. ผู้เข้ารับการอบรมมีความเข้าใจในเนื้อหาตามจุดประสงค์					
10. เชื่อฟังและให้ความร่วมมือกับวิทยากร					

2. ข้อเสนอแนะของวิทยากร

2.1

.....

2.2

.....

2.3

.....

แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมตามองค์ประกอบ 2.2 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

(ผู้เข้ารับการอบรม เป็นผู้กรอก)

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละท่านกรอกความเห็นทุกข้อของผู้เข้ารับการอบรม เมื่อเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

ความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเหมาะสมของเนื้อหา					
2. ความเหมาะสมของเวลา					
3. ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจหลักการในเนื้อหา					
4. ผู้เข้ารับการอบรมเกิดทักษะในการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์					
5. ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ในเนื้อหาเพิ่มมากขึ้น					
6. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำเอาหลักการต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้					
7. การถ่ายทอดองค์ความรู้ของวิทยากร					
8. ความเหมาะสมในการใช้สื่อ และอุปกรณ์					
9. ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้					
10. ความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมในกิจกรรมนี้					

2. ข้อเสนอแนะของผู้เข้ารับการอบรม

2.1.....

.....

2.2

.....

2.3

.....

ใบความรู้ การบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ตามองค์ประกอบ 2.2 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง

1. ให้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตน พิจารณาว่าเราเป็นคนที่มีลักษณะอารมณ์เช่นไร มักจะคล้อยตามอารมณ์ผู้อื่นหรือคล้อยตามสิ่งแวดล้อมภายนอก

- ทบทวนลักษณะการแสดงอารมณ์
- ทบทวนผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์ของเรา
- รู้สึกอย่างไรกับผลย้อนกลับ (พอใจ ไม่พอใจ)
- ถ้ารู้สึกไม่พอใจ คิดว่าไม่เหมาะสม หาวิธีการที่ดีกว่าสำหรับใช้ในคราวต่อไป
- ถ้ารู้สึกพอใจ เหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่มีการเข้าข้างตัวเอง แล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป
- เราได้แสดงอาการใดออกไป

2. ฝึกการรู้ตัวบ่อย ๆ มีสติอยู่กับการรู้ตัว

- ขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว
- รู้สึกสบายใจ ไม่สบายใจ
- คิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้น
- ความคิด/ -ความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

การจัดการ (บริหาร) อารมณ์ของตนเอง

เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม กับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดีให้เกิดความสมดุล ในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองนี้จะทำได้ดีเพียงใดนั้นสืบเนื่องมา จากการรู้จักอารมณ์ของตนเอง

การจัดการอารมณ์ได้เหมาะสมเพียงใดดูได้จากสิ่งต่อไปนี้

1. ควบคุมได้ ไม่แสดงอารมณ์อย่างหุนหัน มีความรู้ตัว ไม่ถูกครอบงำโดยอารมณ์
 2. มีเหตุผลสามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดและการแสดงอารมณ์
 3. ก่อให้เกิดพฤติกรรมและผลย้อนกลับในแง่บวก
 4. แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และสถานการณ์
- การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความสุขใจซึ่งจะมีผลไปถึงความสำเร็จและความสุขในการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ลองพิจารณาตนเองว่าจัดการกับอารมณ์ในลักษณะใด

1. แสดงออกทันทีตามที่ต้องการ โดยไม่คำนึงถึงผลที่จะเกิดตามมา
2. เก็บกดเอาไว้ไม่แสดงออก พยายามลืม ไม่คิดถึง หลีกเลียง
3. โทษผิดผู้อื่นไปแสดงออกกับผู้ที่ไม่เกี่ยวข้อง หาแพะรับบาป

การจัดการกับอารมณ์ตามวิธีที่ 1 ความเครียดอาจลดลงในขณะนั้น แต่ผลที่ตามมาอาจทำให้
อารมณ์ไม่ดีมากขึ้นไปอีก

วิธีที่ 2 เป็นการทำร้ายสุขภาพจิตของตัวเองเพราะอารมณ์ยังคงอยู่ ไม่ได้ระบาย
ออก หากมีการสะสมไว้มากเพียงใดก็จะเกิดอันตรายตามมาภายหลังมากขึ้นเพียงนั้น

วิธีที่ 3 ทำให้สบายใจขึ้นชั่วคราวที่ได้ระบายอารมณ์ไปยังผู้อื่น แต่ผลย้อนกลับ
อาจไม่ดีนัก โดยเฉพาะในด้านสัมพันธภาพ

วิธีที่ 4 นับว่าเป็นวิธีการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเฉลียวฉลาดผู้ที่จัดการกับอารมณ์ใน

วิธีที่ 5 นี้ต้องมีการรู้ตัว รู้ทันอารมณ์ของตัวเอง และเข้าใจในสถานการณ์แวดล้อม
การฝึกการจัดการอารมณ์ของตนเอง

1. ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น ดูด้วยว่าผลที่เกิด
ตามมาเป็นเช่นไร

2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ตั้งใจไว้เกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ในคราวต่อไป
ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไร/ จะไม่ทำอะไร

3. ฝึกการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องให้ด้าน ดี มอง-ฟัง สิ่งดี
สร้างอารมณ์แจ่มใส เกิดความสบายใจ

4. ฝึกการสร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเอง/ ผู้อื่น/ สิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลต่อ
เนื่องมาจาก 3 ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี ทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดีต่อทั้งตนเองและ
ผู้อื่น

5. ฝึกการมองหาประโยชน์/ โอกาสจากอุปสรรค/ ปัญหาที่เกิดขึ้นโดยการเปลี่ยนแปลง
มุมมอง มองหาแง่ดี-โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายให้เราแสดงความสามารถ ทุกอย่างที่เกิดขึ้นแล้วกับเรา
มีทางเลือกมากกว่า 1 ทาง จงเลือกทางที่เป็นประโยชน์ที่สุดหรือมีโทษน้อยที่สุด

6. ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอาการไม่ดี โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง
เพราะถ้ามีความเครียดมาก ๆ จะไม่มีพลังพอที่จะให้หลุดพ้นการครอบงำ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้
แล้วก็จะได้หาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสมต่อไป

“ ปัญหาจะเกิดเมื่อเราคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปัญหา ”

การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

เป็นการมองแง่ดีของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสร้างความเชื่อมั่นว่า เราสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้ เราสามารถทำได้ เราสามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งดี มุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะในด้านนี้ มีแนวโน้มว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติงานหรือสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องทำในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า

ดร.นโปเลียน ฮิลล์ ได้กล่าวเกี่ยวกับการสร้างแรงจูงใจให้ตนเองไว้อย่างน่าสนใจว่า “.....การมีชีวิตอยู่กับความล้มเหลว ความสิ้นหวังและความรู้สึกไม่ดีเกี่ยวกับคนอื่น ๆ มีแต่จะทำให้สถานการณ์เลวร้ายยิ่งขึ้น จงเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจของท่านต่อบางสิ่งบางอย่าง ให้เป็นแรงบันดาลใจ”

ดังนั้น ในการสร้างแรงจูงใจให้ตนเองนั้น คือ ต้องหยุดความรู้สึก “สงสารตัวเอง” เพราะการสงสารตัวเองจะทำให้เกิดความอ่อนแอ ย่อท้อ ไม่อยากที่จะต่อสู้ มุ่งแสวงหาที่พึ่งพิง ไม่เกิดการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

การสร้างแรงจูงใจจากอุปสรรคนั้นอาจทำได้จากข้อแนะนำซึ่ง นพ.เทอดศักดิ์ เดชคง เสนอไว้ในหนังสือ “ความฉลาดทางอารมณ์” ดังนี้

1. ทำความเข้าใจว่า “อุปสรรค” จะเกิดขึ้นเมื่อเราคิดว่าสิ่งนั้นยากที่เราจะเอาชนะได้ ถ้าสิ่งใดเราทำได้แน่ ๆ ก็อย่าคิดว่ามันเป็นอุปสรรค
2. เมื่อพบอุปสรรคให้คิดหาสาเหตุของการเกิดหรือการที่เราต้องพบอุปสรรคนั้นด้วย เพราะจะพบว่า บางครั้งตัวเราเองเป็นผู้สร้างอุปสรรคนั้นขึ้นเอง
3. มองหาข้อดีของการเกิดอุปสรรคขึ้น เช่น ทำให้เราได้ฝึกการแก้ปัญหา เป็นสิ่งท้าทายความสามารถของเรา ทำให้เราได้มีประสบการณ์เพิ่มขึ้น เป็นต้น
4. จินตนาการถึงการแก้ไขอุปสรรคก่อนลงมือทำการจริงเป็นการสร้างพลัง/เตรียมความพร้อมให้ตนเอง ในการเผชิญอุปสรรค
5. ลงมือเผชิญ/แก้ไขอุปสรรค ถ้าสำเร็จจงชื่นชมตัวเอง ถ้าไม่สำเร็จหาสาเหตุของความไม่สำเร็จ และให้โอกาสตนเองในการแก้ไขต่อไป

แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

วิธีการที่จะสร้างความเข้มแข็งของอารมณ์ เพื่อเกิดความมุ่งมั่นที่จะกระตุ้นตัวเองให้มีการปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ซึ่งอาจทำได้ดังนี้

1. ทบทวนว่าสิ่งที่สำคัญในชีวิตของเรามีอะไรบ้าง ที่เราต้องการ อยากได้ อยากมี อยากเป็น จัดอันดับความสำคัญ แล้วพิจารณาว่า การจะบรรลุสิ่งที่ต้องการแต่ละสิ่งนั้น สิ่งใดที่เป็นไปไม่ได้ สิ่งใดเป็นไปได้ สิ่งใดเป็นไปได้ไม่ได้ สิ่งใดจะเกิดประโยชน์ สิ่งใดจะเกิดโทษ

2. นำความต้องการในข้อ 1 ที่เป็นไปได้ และเกิดประโยชน์มาตั้งเป็นเป้าหมายที่ชัดเจนให้แก่ตนเอง แล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น
3. ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่างให้เหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ใจว้าวุ่นไปจนออกนอกทางที่จะบรรลุเป้าหมาย
4. ถ้าท่านเป็นบุคคลประเภท “สมบูรณ์แบบ” (คือทุกอย่างที่เกี่ยวกับท่าน ต้องดีที่สุด สมบูรณ์ที่สุด ผิดพลาดไม่ได้) ต้องพยายามลดความสมบูรณ์แบบลง ฝึกสร้างความยืดหยุ่นในอารมณ์ จะได้ไม่เครียด ผิดหวัง เสียกำลังใจหากเกิดสิ่งผิดพลาด บกพร่องขึ้น
5. ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรค มองหาสิ่งดีจากสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว (เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเปลี่ยนให้ไม่เกิดไม่ได้) เพื่อสร้างความรู้สึที่ดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีอื่น ๆ ต่อไป
6. ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี (ใช้พื้นฐานจากข้อ 5) ทำความเข้าใจในเรื่องการมองโลกในแง่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ มองปัญหาให้เป็นการเรียนรู้ การคิดในแง่ดีทำให้รู้สึกดี มีพฤติกรรมที่ดีเกิดความพึงพอใจ เป็นการเพิ่มพลัง- สร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง
7. หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง มองสิ่งดีในตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภาคภูมิใจ แม้จะเป็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ในตัวเราและพยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าทั้งตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ ก็จะยิ่งเพิ่มความหมายในชีวิตมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเพิ่มแรงจูงใจที่จะรู้สึก-คิด-และปฏิบัติสิ่งดีต่าง ๆ
8. ให้กำลังใจตัวเอง คิดอยู่เสมอว่า เราทำได้-เราจะทำ-ลงมือทำ

ที่มา: นันทนา วงษ์อินทร์, 2543, รวมบทความทางวิชาการ เรื่อง อีคิว, หน้า 131-146

ใบงาน ประกอบกิจกรรมที่ 1 องค์ประกอบ 2.2 หน่วยการเรียนรู้ 2

ควบคุมอารมณ์ได้ดีแค่ไหน

หากคุณไม่ใช่สาวสวยหรือหนุ่มหล่อ...เริด แต่รู้จักควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ ไม่หลุดวิน ไม่ปรี๊ดแตก ย่อมมีเสน่ห์กว่าใครที่ชอบวิว.....ว้าย โหวกเหวก หรือแสดงอาการลูกลี้ลูกลั่น เมื่ออยู่ในภาวะสับสน หรือบางคนช่างอ่อนไหว เรือน้ำตามาหยดเหมะได้ตลอดเวลา อย่างนั้นก็ไม่ต้องดีนะคะ ถ้าคุณอยากรู้ว่าตัวเองควบคุมอารมณ์ได้ดีแค่ไหน ลองทำแบบทดสอบนี้กันหน่อย

1. คุณมีความเห็นเกี่ยวกับภาพยนตร์ชนหัวลูกอย่างไร
 - a. ไม่ปรารถนาจะดูภาพยนตร์ประเภทนี้เลย
 - b. ดูเป็นครั้งคราวก็ตื่นเต้นดี
 - c. เวลาดูต้องถือหมอนไว้ใบหนึ่งเพื่อปิดหน้า เวลาที่มีภาพสยอง
2. คุณชอบโปรแกรมอะไรในวันหยุดสุดสัปดาห์มากที่สุด
 - a. ถ้าได้กระโดดร่มก็จะดีมาก
 - b. อะไรก็ได้เกี่ยวกับน้ำ เช่น ดำน้ำ วินเซิร์ฟ สกีนํ้า
 - c. เดินป่าขึ้นเขา
3. คุณกำลังจอดรถ แล้วมีรถคันหลังกระแทกด้านหลังรถคุณ คุณจะอย่างไร
 - a. ค่อนข้างตื่นเต้น เพราะรู้ว่าอาจมีเรื่องทะเลาะกันแน่
 - b. ต้องลงไปดูความเสียหายของรถเสียก่อน
 - c. โทรศัพทหาแฟน และขอร้องให้เขามาช่วย
4. คุณเคยนอนไม่หลับ เพราะมีความกังวลเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน
 - a. ไม่เคยเพราะมีความหลับลึกอย่างมีความสุข
 - b. เป็นครั้งคราวถ้ามีเรื่องกังวลใจ
 - c. ไข่มกิดขึ้นกับฉันทน้อยมาก
5. คุณให้ความหมายคำว่า “สงบ” อย่างไร
 - a. ความสำเร็จ และความยืนยันความสามารถ
 - b. ความกดดันและความเครียด
 - c. การท้าทายและการทดลองพิสูจน์ตัวเอง
6. เมื่อตอนที่คุณยังเป็นเด็กคุณชอบงานออกร้านประเภทใด
 - a. ขั้บรดสตูดเตอร์
 - b. บ้านผีสิง
 - c. ม้าหมุน

การประเมินผล: บวกคะแนนเข้าด้วยกันแล้วดูคำตอบ

ข้อ	1	2	3	4	5	6
A	3	1	3	1	1	2
B	1	2	1	2	3	1
c	2	3	2	3	2	3

6-9 คะแนน

คุณเป็นคนที่อารมณ์เสียง่าย แต่โชคดีที่คุณสามารถระงับอารมณ์ได้และรู้ว่าคุณจะเกิดพลังงานของคุณได้ดีที่สุดอย่างไร แต่น่าเสียดายที่คุณค่อนข้างจะใจเย็นกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดเล็กน้อย เพราะบางครั้งปฏิกิริยาที่ตื่นเต้นก็ให้อะไรดี ๆ กับชีวิตเหมือนกัน

10-14 คะแนน

คุณพยายามมองสถานการณ์ที่ตึงเครียดให้เป็นการทำท่าย และไม่ปล่อยให้อารมณ์เสียมากเกินไป แต่ถ้าเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับความเป็นส่วนตัวของคุณแล้วละก็ เป็นไปได้ว่าคุณจะมีปฏิกิริยาที่ร้อนรนเร็วว่ะ

15-18 คะแนน

คุณเป็นคนที่มีความเปราะบางทางอารมณ์เป็นอย่างมาก และปล่อยให้สิ่งต่าง ๆ มารบกวนประสาทของคุณได้อย่างง่ายดาย ให้คุณลองพยายามอย่านำสถานการณ์ในชีวิตประจำวันเข้ามารบกวนอารมณ์ให้ประสาทเสียและที่สำคัญก็คือ คุณควรใช้เวลาแสวงหาความสุขให้กับตัวเองในสิ่งซึ่งจะช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายสบายใจ

ที่มา: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ใบงาน ประกอบกิจกรรมที่ 2 องค์ประกอบ 2.2 หน่วยการเรียนรู้ 2
แบบประเมินเขาวงปัญหาในการแก้ปัญหา (AQ)

หากคุณอยากรู้ว่า คุณมีเขาวงปัญหาในการแก้ปัญหาเพียงใด โปรดเลือกตอบตาม
 ความรู้สึกที่เป็นจริงของคุณ โดยกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านล่างนี้

ข้อความ	ไม่ จริงเลย	จริง เล็กน้อย	จริง ปานกลาง	จริง มาก	จริง ที่สุด
1. คุณประสบปัญหาทางการเงินอย่าง รุนแรง และคิดว่าจะควบคุม สถานการณ์ ได้					
2. คุณรู้สึกผิดหวังในขณะที่ คุณตั้งใจ ทำงานอย่างเต็มที่และเพื่อนร่วมงาน กลับประสบความสำเร็จมากกว่า					
3. คุณรู้สึกท้อแท้ทุกครั้ง รถติดไฟแดง ตรงสี่แยก เพราะคุณจะต้องรีบไป ให้ทันนัดหมาย					
4. คุณรู้สึกหมดกำลังใจ หลังจากที่คุณ พยายามค้นหาข้อมูลอย่างหนัก แต่ ไม่สามารถหาข้อมูลที่ต้องการได้					
5. คุณคิดว่า คุณมีส่วนช่วยทำให้ สถานการณ์ดีขึ้น แม้ว่าที่บริษัทหรือ หน่วยงานของคุณมีเจ้าหน้าที่ไม่เพียงพอ					
6. คุณควบคุมสถานการณ์ได้ หาก คอมพิวเตอร์ของคุณเสียเป็นครั้งที่ 3 แล้วในอาทิตย์นี้					
7. คุณรู้สึกหมดกำลังใจ หากพบว่าคุณ มักไม่เคยมีเงินพอใช้เลยในแต่ละเดือน					
8. คุณรู้สึกวิตกกังวลว่า คุณจะสูญเสีย งานหรือถูกบอกเลิกข้างบ่อย ๆ					

ข้อความ	ไม่ จริงเลย	จริง เล็กน้อย	จริง ปานกลาง	จริง มาก	จริง ที่สุด
9. คุณรู้สึกกังวลใจ เมื่อหัวหน้าไม่เห็นด้วยกับความคิดของคุณ					
10. งานที่บริษัทของคุณไม่ได้เป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ ทำให้คุณรู้สึกไม่สบายใจ					
11. คุณอารมณ์เสีย เมื่อข้อมูลของคุณถูกลบไปจากคอมพิวเตอร์โดยไม่ได้ตั้งใจ					
12. ฉันมักลงโทษตัวเอง เมื่อไม่ได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทั้งที่รู้ว่า เป็นสิ่งที่ควรทำ					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อที่	ไม่ จริงเลย	จริง เล็กน้อย	จริง ปานกลาง	จริง มาก	จริง ที่สุด
กลุ่มที่ 1 ข้อ 1, 5 และ 6	1	2	3	4	5
กลุ่มที่ 2 ข้อ 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12	5	4	3	2	1

การแปลผล

คะแนน 55 – 60 แสดงว่า คุณเป็นคนที่มีแนวโน้มปัญหาในการแก้ปัญหาสูง สามารถ
อดทนต่อภาวะปัญหาวิกฤต สามารถเอาชนะความคิดในทางลบ รู้จักควบคุมตน มีสติ คิด
แก้ปัญหาจนได้และมองโลกในแง่ดี คุณจะประสบความสำเร็จในระดับสูง

คะแนน 49 – 54 แสดงว่า คุณเป็นคนชอบสิ่งที่ท้าทาย ชอบการแก้ปัญหา แม้ว่า
บางครั้งคุณอาจรู้สีกว่าเหลือกำลัง แต่คุณก็ควบคุมตนรับผิดชอบเต็มที่จนฝ่าวิกฤตได้

คะแนน 36-40 แสดงว่า คุณอาจควบคุมสถานการณ์บางอย่างได้ดี แต่หากมีปัญหา
ซับซ้อนมากขึ้น วุ่นวายขึ้น คุณจะรู้สึกท้อทรมาน

คะแนน 35 ลงมา แสดงว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต ดูเหมือนจะเป็นปัญหาไปหมด จน
คุณไม่สามารถรับมือกับมันได้

ที่มา: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ใบงาน ประกอบกิจกรรมที่ 3 องค์ประกอบ 2.2 หน่วยการเรียนรู้ 2
นักเรียนควรทำอะไรเมื่อรู้สึกโกรธ

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

2.3 กระบวนการคิดและวิธีการคิดเชิงสร้างสรรค์

2.3.1 ชื่อกลยุทธ์ ศาสตร์และศิลป์ของวิธีคิดเชิงสร้างสรรค์

2.3.2 จุดประสงค์

2.3.2.1 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบความหมายของการคิดเชิงสร้างสรรค์

2.3.2.2 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดทักษะและทราบกระบวนการคิดเชิงสร้างสรรค์

2.3.2.3 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เกิดความตระหนักถึงประโยชน์ของ
ความคิดสร้างสรรค์

2.3.3 เนื้อหา

2.3.3.1 ความหมายของความคิดเชิงสร้างสรรค์

2.3.3.2 สมอกับการฉลาดคิด

2.3.3.3 โครงสร้างทางสมอง

2.3.3.4 การประสานพลังสมองทั้ง 2 ข้าง

2.3.3.5 กระบวนการในการคิดอย่างสร้างสรรค์

2.3.3.6 ทฤษฎีหมวก 6 ใบ

2.3.4 กิจกรรม

2.3.4.1 วิทยากรบรรยายประกอบการใช้สื่อในเรื่องของกระบวนการคิดและวิธีคิด
เชิงสร้างสรรค์

2.3.4.2 วิธีการสอน แบ่งออกเป็น 2 วิธี ดังนี้

2.3.4.2.1 การสอนเชิงบรรยาย

2.3.4.2.2 การสอนทักษะชีวิต

2.3.4.3 กำหนดกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการอบรมนำไปปฏิบัติ 2 กิจกรรม

2.3.5 สื่อ

2.3.5.1 เอกสารประกอบการบรรยาย

2.3.5.2 เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ

2.3.5.3 เครื่องขยายเสียง

2.3.5.4 สื่ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

2.3.6 การวัดและประเมินผล

2.3.6.1 ใช้แบบวัดและประเมิน ที่กรอกข้อความโดยผู้เข้ารับการอบรม

2.3.6.2 ใช้แบบวัดและประเมิน ที่กรอกข้อความโดยวิทยากร

2.3.6.3 ใช้การสังเกตจากวิทยากร

แบบประเมินพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรมตามองค์ประกอบ 2.3 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2
(วิทยากร เป็นผู้กรอก)

1. ให้วิทยากรแต่ละท่านกรอกความเห็นหลังการสังเกตพฤติกรรมทุกข้อของผู้เข้ารับการอบรม เมื่อเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

พฤติกรรมการแสดงออกของผู้เข้ารับการอบรม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การเตรียมตัวของผู้เข้ารับการอบรม					
2. ความมีระเบียบ วินัย					
3. มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย					
4. มีความตั้งใจและกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม					
5. มีความสามัคคี					
6. การปรับตัวของผู้เข้ารับการอบรม					
7. กระบวนการคิดและวิธีคิดเชิงสร้างสรรค์					
8. กล้าแสดงความคิดเห็นและการกล้าแสดงออก					
9. ผู้เข้ารับการอบรมมีความเข้าใจในเนื้อหาตามจุดประสงค์					
10. เชื่อมโยงและให้ความร่วมมือกับวิทยากร					

2. ข้อเสนอแนะของวิทยากร

2.1.....

.....

2.2.....

.....

2.3.....

.....

แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมตามองค์ประกอบ 2.3 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

(ผู้เข้ารับการอบรม เป็นผู้กรอก)

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละท่านกรอกความเห็นทุกข้อของผู้เข้ารับการอบรม เมื่อเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

ความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม	มาก ที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. ความเหมาะสมของเนื้อหา					
2. ความเหมาะสมของเวลา					
3. ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจหลักการในเนื้อหา					
4. ผู้เข้ารับการอบรมเกิดทักษะในการคิดเชิง สร้างสรรค์					
5. ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ในเนื้อหาเพิ่มมากขึ้น					
6. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำเอาหลักการต่างๆ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้					
7. การถ่ายทอดองค์ความรู้ของวิทยากร					
8. ความเหมาะสมในการใช้สื่อ และอุปกรณ์					
9. ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้					
10. ความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมในกิจกรรมนี้					

2. ข้อเสนอแนะของผู้เข้ารับการอบรม

2.1.....

.....

2.2.....

.....

2.3.....

.....

กิจกรรมที่ 1

เกมส์หลงทะเลทราย

วิทยากรแจกเกมส์กิจกรรมให้คนละ 1 ชุด ให้นักเรียนพิจารณาจัดลำดับความสำคัญเป็นตัวเลขแล้วนำมารวมคะแนนของทุกคน พร้อมอธิบาย การจัดลำดับความสำคัญและวิธีคิดเชิงสร้างสรรค์

แบบฝึกหัดที่ 1

เอกสารคำอธิบายเกมส์ “หลงทะเลทราย”

คุณอยู่ในขบวนนักทัศนารกลุ่มหนึ่ง ซึ่งเดินทางโดยรถจี๊ปแลนด์โรเวอร์ ในเส้นทางซึ่งตัดผ่านทะเลทรายขนาดใหญ่ คณะของคุณแวะ โนนแวะนี้ออกนอกเส้นทางไปไกลโขอยู่ บังเอิญยางรถเจ้ากรรมเกิดระเบิดขึ้น รถพลิกคว่ำไฟไหม้ท่วมทั้งคัน เหลือแต่ซากบูบับบี้ดำเป็นต่อตะโก อยู่เท่านั้น

ผู้รอดชีวิตทั้งหมดค้นหาของในกระเป๋าเสื้อและกางเกงของตนและในบริเวณที่เกิดอุบัติเหตุ ได้สิ่งใดก็นำมากรอรวมเข้าไว้ ของที่ยังอยู่ในสภาพดีไม่บุบสลายมี 15 รายการ ดังที่ระบุไว้ข้างล่างนี้

หน้าที่ของคุณคือ จัดลำดับของทั้ง 15 รายการ ตามลำดับความสำคัญของการช่วยให้ชีวิตคุณอยู่รอด หมายเลข 1 สำหรับของสำคัญที่สุด หมายเลข 2 สำหรับของที่สำคัญรองลงมา และต่อ ๆ ไปจนถึงหมายเลข 15 ซึ่งหมายถึงของที่สำคัญน้อยที่สุดคุณลำดับเอง

- 1..... เกล็ดอัดเม็ด 1 ขวดเล็ก
- 2..... ขนมปิ้งกรอบ 1 กล่อง
- 3..... ผ้าห่ม (หลายผืน)
- 4..... น้ำดื่ม 1 ถัง (20 ลิตร)
- 5..... เครื่องนอนป่า 4 ชุด
- 6..... เป้ (เป้ล่า ๆ) 3 ใบ
- 7..... เหล้า 1 ขวด
- 8..... กระบอกสำหรับส่องไกลขนาด
- 9..... ผ้าพลาสติกขนาด 1 ตารางเมตร
- 10..... บุหรี่ 1 ห่อ
- 11..... ผลไม้กระป๋อง 1 หีบ
- 12..... ปืนยาวและกระสุน 9 ดับ
- 13..... วิทยุทรานซิสเตอร์ขนาดเล็ก
- 14..... น้ำมัน 1 ถัง (8 ลิตร)
- 15..... ผ้าใบผืนใหญ่ 1 ผืน

กิจกรรมที่ 2

แบบสำรวจความคิดสร้างสรรค์

วิทยาการแจกเกมส์แบบสำรวจความคิดสร้างสรรค์ ให้นักเรียนประเมินตนเอง วิทยาการ ทำเฉลยและแปลความหมายของกลุ่มคะแนนให้นักเรียนได้ทราบโดยเปรียบเทียบคะแนนของตน กับกลุ่มคะแนนที่เฉลยวิทยาการเน้นย้ำความคิดเชิงสร้างสรรค์

แบบสำรวจความคิดสร้างสรรค์

งานวิจัยทางด้านวิทยาศาสตร์ เมื่อเร็ว ๆ นี้ แสดงว่า สมอทั้งสองส่วนของมนุษย์ คือ สมอซีกซ้าย สมอซีกขวานั้น มีความแตกต่างกันในการควบคุมการทำงานและการแก้ปัญหา ของมนุษย์

แบบสำรวจนี้ จะช่วยให้คุณตรวจสอบตนเองว่า คุณเป็นผู้ใดในการใช้สมอซีกซ้าย หรือสมอซีกขวา หรือทั้งสองข้าง เมื่อเวลาที่คุณต้องการทำงานเกี่ยวกับข้อเท็จจริง ใช้ความคิด หรือแก้ปัญหาต่าง ๆ

โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่าที่คุณเลือกเป็นคำตอบของคุณ

1. ในห้องประชุม โรงภาพยนตร์ ห้องบรรยาย ฯลฯ คุณชอบนั่งด้านใด
 ก. ☐ ด้านขวา ข. ☐ ด้านซ้าย ค. ☐ ตรงกลาง
2. เมื่อเวลาที่คุณตอบคำถามที่ต้องใช้ความคิด คุณทำอย่างไร
 ก. ☐ มักจะมองไปทางซ้าย
 ข. ☐ มักจะมองไปทางขวา
 ค. ☐ มักจะมองตรงไปยังบุคคลผู้นั้น
3. คุณเป็นคนอย่างไร
 ก. ☐ แสดงออก ข. ☐ ไม่แสดงออก
4. คุณเป็นคนอย่างไร
 ก. ☐ ทำงานกลางวันเป็นส่วนใหญ่
 ข. ☐ ทำงานกลางคืนเป็นส่วนใหญ่
 ค. ☐ ทำงานกลางวันและกลางคืนพอ ๆ กัน
5. ข้อต่อไปนี้เป็นรายการที่แสดง คุณลักษณะและทักษะ ที่มีประโยชน์ต่อการทำงานของคุณ
 โปรดเลือกมา 4 ข้อ ที่คุณคิดว่าคุณสามารถทำได้ ดี หรือมีคุณสมบัตินั้น ๆ เป็นอย่างดี และเลือกอีก 4 ข้อ ที่คุณคิดว่าคุณมีความ ยากลำบาก ที่จะทำเช่นนั้นหรือไม่มีคุณสมบัติเช่นนั้น
 ให้เขียนคำว่า ดี ลงในช่องว่างที่คุณเลือกว่า ทำได้ดี
 และเขียนคำว่า ยาก ลงในช่องที่คุณเลือกว่า ยากลำบาก

- 5.1.....บริหารเวลา
 5.2.....บริหารโครงการ
 5.3.....วางแผนการทำงาน
 5.4.....แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
 5.5.....ชักชวนผู้อื่น
 5.6.....คิดทำอะไรใหม่ ๆ
 5.7.....บริหารผู้อื่น
 5.15.....รวบรวมความคิดให้เป็น
 อันหนึ่งอันเดียวกัน

- 5.8.....คิดสรุปรวบยอดได้
 5.9.....บังคับบัญชาคนอื่น
 5.10.....งูใจตนเอง
 5.11.....มีวินัยในตนเอง
 5.12.....พัฒนาโปรแกรมต่าง ๆ
 5.13.....ทำงานได้ตามกำหนดเวลา
 5.14.....จัดการเรื่องเงินงบประมาณ
 5.21.....มองเห็นการณ์ไกล
 5.16.....งูใจผู้อื่น
 5.22.....พึ่งพาผู้อื่น
 5.17.....ให้คำปรึกษา
 5.23.....คิดอะไรได้เอง
 5.18.....มีมารยาทดี
 5.24.....ยืดหยุ่น
 5.19.....การรับรู้
 5.25.....มีพลัง
 5.20.....มีความรับผิดชอบ
 5.26.....มีสัญชาตญาณ

6. จากคำคุณศัพท์ข้างล่างดังต่อไปนี้ โปรดเลือกมา 5 คำ ที่อธิบายตัวคุณเองได้ดีที่สุด

- 6.1 ☐ เป็นนักวิจารณ์
 6.2 ☐ มีเหตุมีผล
 6.3 ☐ มีหัวดนตรี
 6.4 ☐ มีหัวศิลปะ
 6.5 ☐ มีหัวคณิตศาสตร์
 6.6 ☐ พุดเก่ง
 6.7 ☐ สร้างสรรค์
 6.8 ☐ มีलगสังหรณ์
 6.9 ☐ ควบคุมตนเองได้
 6.10 ☐ ละเอียครอบรอบ
 6.11 ☐ เจ้าอารมณ์
 6.12 ☐ สามารถมองอะไรได้กว้าง ๆ
 6.13 ☐ ชอบมีอำนาจเหนือผู้อื่น
 6.14 ☐ เฉลียวฉลาด
 6.15 ☐ มีความสามารถในการนำสิ่ง
 ต่าง ๆ มาประมวลเข้าด้วยกัน
 6.16 ☐ มองเห็นความสัมพันธ์
 ระหว่างช่องว่างต่าง ๆ
 6.17 ☐ มองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่ง
 ที่เป็นเส้นตรงเดียวกัน
 6.18 ☐ เป็นนักอ่าน
 6.19 ☐ เป็นนักปะติดปะต่อ
 6.20 ☐ สามารถใช้ตรรกวิทยา

7. จากข้อความข้างล่างต่อไปนี้ โปรดเลือกมา 4 ประโยค ที่ใกล้เคียงกับตัวคุณเอง

- 7.1 ☐ ข้าพเจ้ามีความสามารถสูงในการเป็นผู้นำ
- 7.2 ☐ ข้าพเจ้าชอบทำงานตามลำพังอย่างอิสระ
- 7.3 ☐ ข้าพเจ้าชอบการแสดงออกและชอบสังคม
- 7.4 ☐ ข้าพเจ้ามีความรักอย่างยิ่งในงานศิลปะ
- 7.5 ☐ ข้าพเจ้ามีความรับผิดชอบ
- 7.6 ☐ ข้าพเจ้าพิจารณาว่าตนเองนั้นมีความอ่อนไหวมากในอารมณ์
- 7.7 ☐ ข้าพเจ้าชอบมีส่วนร่วมในกลุ่ม
- 7.8 ☐ ข้าพเจ้าไม่ค่อยจะเตรียมการอะไรดีนัก
- 7.9 ☐ ข้าพเจ้ามีสถานภาพดีในสังคม
- 7.10 ☐ ข้าพเจ้ามักจะวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง
- 7.11 ☐ ข้าพเจ้ายอมรับนับถือค่านิยมและกฎเกณฑ์ของสังคม
- 7.12 ☐ ข้าพเจ้าสงสัยในความสามารถทางสติปัญญาของข้าพเจ้า

เฉลยแบบสำรวจความคิดสร้างสรรค์

ข้อ	ก (คะแนน)	ข (คะแนน)	ค (คะแนน)			
1	1	10	5			
2	10	1	5			
3	2	8	-			
4	2	8	5			
ข้อ 5	ดี	ยาก	ข้อ 6	คะแนน	ข้อ 7	คะแนน
5.1	2	7	6.1	3	7.1	2
5.2	7	2	6.2	2	7.2	8
5.3	2	7	6.3	9	7.3	2
5.4	8	2	6.4	9	7.4	8
5.5	2	8	6.5	3	7.5	2
5.6	7	2	6.6	4	7.6	7
5.7	2	7	6.7	8	7.7	3
5.8	7	2	6.8	8	7.8	7
5.9	2	8	6.9	2	7.9	3
5.10	7	2	6.10	3	7.10	7
5.11	2	7	6.11	7	7.11	7
5.12	7	2	6.12	8	7.12	7
5.13	1	8	6.13	3		
5.14	2	7	6.14	3		
5.15	7	2	6.15	8		
5.16	2	7	6.16	8		
5.17	7	2	6.17	2		
5.18	1	8	6.18	8		
5.19	8	2	6.19	8		
5.20	2	7	6.20	8		
5.21	7	3	การแปลความหมาย			
5.22	2	7	คะแนน	ความหมาย		
5.23	8	3	41 - 84	สามารถวิเคราะห์สูง		
5.24	2	8	85 - 128	สามารถวิเคราะห์สูงและสร้างสรรค์บ้าง		
5.25	7	3	129 - 172	มีความคิดสร้างสรรค์สูง		
5.26	8	2				

ใบความรู้ กระบวนการคิดและวิธีการคิดเชิงสร้างสรรค์

ตามองค์ประกอบ 2.3 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

ความคิดเชิงสร้างสรรค์

ความคิดสร้างสรรค์ หมายถึง ความสามารถในการมองเห็น ความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ โดยมีสิ่งเร้าเป็นตัวกระตุ้น ทำให้เกิดความคิดใหม่ต่อเนื่องกันไป

สมองกับการฉลาดคิด

ความฉลาดของคนเรานั้น มี 2 ชนิดคือ

1. ความฉลาดอันเกิดจากการฝึกฝนและประสบการณ์ “พรแสวง”
2. ความฉลาดอันติดตัวมาแต่กำเนิด “พรสวรรค์”

การคิดซึ่งเป็นความสามารถทางสติปัญญา อันเป็นผลมาจากการเรียนรู้และวุฒิภาวะ โดยใช้สมองเป็นกลไกสำคัญนั้น จะพัฒนาไปได้ก็ด้วยการฝึกฝนบ่อยๆ ดังนั้น เราจะเห็นได้ว่าการฉลาดคิดเป็นสิ่งที่เรียนรู้และพัฒนากันได้

โครงสร้างทางสมอง

สมองของมนุษย์แบ่งออกเป็น 2 ซีก ด้านซ้ายและด้านขวา โดยมีการแบ่งหน้าที่กันทำงาน

- ซีกซ้ายจะรับผิดชอบการรับรู้ทางอารมณ์ (Emotional) และความคิดเชิงสร้างสรรค์ (Creative Thinking) รวมทั้งมีความรัก ความเมตตา รวมถึงสัญชาตญาณ และางสังหรณ์ต่างๆ
- ซีกขวามักจะทำหน้าที่ ควบคุมการรับรู้ที่เป็นเหตุเป็นผลเป็นตรรกะ (Logic) เป็นารคิดแบบใช้เหตุผลแยกแยะ (Analytical) เชิงวิเคราะห์

คนที่ทำงานโดยใช้สมองซีกขวามากกว่าซีกซ้าย จะมีลักษณะเด่นที่แสดงออกมา ดังนี้

- ทำอะไรตามอารมณ์ ซึ่งอาจเป็นคนเจ้าอารมณ์ หุนเหว พุดจาไม่อยู่กับร่องกับรอย ไม่มีจุดยืน ไม่มีหลักการ ไม่น่าเชื่อถือ หรืออาจมีอารมณ์อ่อนไหวได้ง่าย
- เป็นคนมีความคิดสร้างสรรค์ (Creative Person) สามารถเป็นนักออกแบบและเป็นศิลปิน และงานรังสรรค์สิ่งใหม่ๆ

คนที่ทำงานโดยใช้สมองซีกซ้ายมากกว่าซีกขวา จะมีลักษณะเด่นที่แสดงออกมา ดังนี้

- ทำงานอย่างเป็นระบบ เป็นนักวิทยาศาสตร์ ที่ปฏิบัติงานอย่างเป็นขั้น - เป็นตอน เป็นเหตุ - เป็นผล ในระหว่างแต่ละกระบวนการงาน
- ทำงานด้วยความคิดเชิงสร้างสรรค์ เปรียบเทียบ เหมาะกับงานวิเคราะห์และวิจัยต่างๆ ทั้งด้านการเงิน การตลาด รวมถึง การออกแบบระบบงานต่างๆ

- เป็นคนที่มีความเป็นระบบ (Systemic Person) สามารถเป็นนักคอมพิวเตอร์ และนักบัญชี เป็นต้น ซึ่งเมื่อมีการใช้สมองด้านซ้ายนี้อย่างโคตรเด่นมาก ๆ แล้ว ก็ต้องพึงระวังถึงผลกระทบต่องู้นและสัณคมรอบข้าง ที่เป็นปุณชน และมีชีวิต จิตใจที่ต้องให้ความเอื้ออาทรต่อกันด้วย (โดยให้คำนึงถึงการใช้สมองซีกขวาและ ผสมผสานในการดำรงชีวิตประจำวันไว้บ้าง)

การประสานพลังสมองทั้ง 2 ข้าง

จากผลการวิจัยได้พบว่า ถึงแม้สมองซีกขวาจะควบคุมความคิดเชิงสร้างสรรค์ไว้ แต่ถ้า จะให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุดของการคิดก็ยั้งต้องใช้พลังสมองทั้ง 2 ข้าง ประสานงานกัน ซึ่งเปรียบได้กับการเดินของคนเร ที่ต้องมีขาใดขาหนึ่งก้าวนำไปก่อน แล้วอีกขา หนึ่งจึงเดินตาม การประสานพลังสมองทั้ง 2 ซีกก็เช่นกัน ที่บางเรื่องจะเข้าสู่ส่วนของการรับรู้ของ สมองด้านใดด้านหนึ่งก่อน ซึ่งเมื่อได้มีการฝึกฝนให้สมองซีกหนึ่งคิดตามไปด้วยอย่างฉับไว พลังความคิดก็จะเริ่มมีพัฒนาภาพมากยิ่งขึ้น

ดังนั้น การคิดโดยเริ่มจากสมองด้านขวา แล้วเสริมด้วยพลังความคิดจากสมองด้านซ้าย เท่ากับว่าเป็นคนฉลาดคิดและคิดสร้างสรรค์ ได้เป็นอย่างดี

กระบวนการในการคิดอย่างสร้างสรรค์

การทำงานของสมองที่จะให้เกิดความคิดสร้างสรรค์นั้น มี 4 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ขั้นประมวลความคิด
3. ขั้นพิชิตคำตอบ
4. ขั้นตรวจสอบ

ทฤษฎีหมวก 6 ใบ

ดร.เอ็ดวาร์ด เดอ โบโน ได้คิดค้นกระบวนการพื้นฐานในการพัฒนาการคิด ที่ง่ายต่อ การจดจำและใช้งานด้วยหมวก 6 ใบดังนี้

หมวกสีขาว ให้นึกถึงกระดาษเปล่า ๆ สีขาว ที่พร้อมจะรับข้อมูลลงไป มุ่งความสนใจ ไปที่ข้อมูลก่อนว่า มีอะไรบ้างที่เป็นประโยชน์? ข้อมูลใดที่ขาดหายไป? จำเป็นต้องหาข้อมูลมา เพิ่มหรือไม่? ข้อมูลที่ต้องการนั้นจะได้มาอย่างไร? และจะนำมาใช้อย่างไรจึงจะเป็นประโยชน์? ซึ่งอาจมีการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลในภายหลังถ้าเป็นเรื่องสำคัญ

ข้อมูลที่มีอยู่นี้ควรกำกับแหล่งที่มา หรือลักษณะไว้ด้วยว่าเป็นข้อเท็จจริง ความคิดเห็น ฯลฯ เพื่อจะได้รู้ว่าน่าเชื่อถือแค่ไหน

หมวดสี่แดง เป็นตัวแทนอารมณ์ ความรู้สึกต่อข้อมูลเรื่องราวใด ๆ ในช่วงเวลาขณะนั้น ให้นึกถึงไฟและความร้อนที่เปรียบเหมือนอารมณ์ อันถูกถ่ายทอดออกมาอย่างอิสระ โดยไม่จำเป็นต้องมีการอธิบายเหตุผลใด ๆ หรือกล่าวขอโทษ ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา

อย่างไรก็ดี ไม่ควรใช้ความรู้สึกหรืออารมณ์ในการตัดสินใจชี้ขาด เพราะอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในนั้น สามารถเปลี่ยนแปลงความคิดของเราได้ ถ้าอารมณ์ที่เราจะมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ในแง่ดี แต่ถ้าอารมณ์เสีย เราก็จะมองเห็นสิ่งเดียวกันนี้ต่างออกไป

หมวดสีดํา ดูเหมือนจะเป็นหมวดที่มีค่ามากที่สุด ขอให้นึกถึงเสื้อครุยสีดำ ของผู้พิพากษา ที่จะต้องมีความระมัดระวัง รู้จักไตร่ตรอง และยับยั้งการดำเนินการที่อาจจะเป็นอันตรายเสียหาย หรือล้มเหลวได้ เราใช้หมวดสีดําเพื่อพิจารณาว่าสิ่งที่จะทำนั้นเหมาะสมกับข้อมูล ประสบการณ์ วัตถุประสงค์ และมโนธรรมของเราหรือไม่

ตัวอย่างเช่น การออกกำลังกายเป็นสิ่งดี แต่ก็ต้องไม่หักโหมเกินไปเพราะอาจเป็นอันตรายได้

หมวดสีเหลือง แสดงถึงแสงอาทิตย์ และการมองโลกในแง่ดีอย่างมีความหวัง เมื่อสวมหมวดสีเหลืองแล้ว จึงต้องพยายามแสวงหาคุณค่าและประโยชน์ในทุกทางเลือก เพื่อให้สามารถนำไปดำเนินการหรือปฏิบัติจริง ๆ ได้ ดังนั้น จึงต้องมีเหตุผลเข้ามาประกอบในขั้นนี้ด้วย

ผลจากการมองหาคุณค่าและประโยชน์ จะปรากฏออกมาเป็นรูปธรรมมีการลงมือปฏิบัติจริง และควรมีการนำหมวดสีดํา (ความระมัดระวัง) มาใช้สลับไปด้วย เพื่อจะได้คอยพิจารณาหรือเฝ้าดูไม่ให้เกิดผลเสียขึ้น

หมวดสีเขียว ให้คิดถึงต้นไม้ที่มีการเจริญเติบโต แดกกิ่งก้านสาขา หมวดสีเขียวเป็นเหมือนความพยายามที่จะทำให้เกิดความคิดใหม่ ๆ ความคิดสร้างสรรค์

การทำท่ายืนอยู่ในหมวดสีเขียว มันทำให้เกิดการลองผิดลองถูก ลองคิดแตกต่างจากความคิดหรือวิธีปฏิบัติเดิม ทำให้สิ่งที่ไม่เคยเกิดสามารถเกิดขึ้นหรือเป็นไปได้ ซึ่งกระบวนการเหล่านี้คือ การเคลื่อนไหวทางความคิด และการเคลื่อนไหวทางความคิดจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยจินตนาการ อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง เปิดโอกาสให้กับความเป็นไปได้ เพื่อการปรับปรุงและการพัฒนา

หมวดสีฟ้า ให้คิดถึงท้องฟ้าและทัศนียภาพโดยรวม หมวดสีฟ้า ใช้สำหรับการควบคุมความคิดทั้งหมดที่เกิดขึ้น และรวมไปถึงการบริหารกระบวนการคิด เหมือนการควบคุมเครื่องดนตรีทุกชิ้นในวงให้บรรเลงเพลงออกมาให้ไพเราะที่สุด