

การบริหารความคิดนี้ต้องอาศัยประสบการณ์และการเรียนรู้ เพื่อนำมาใช้วิเคราะห์
แก้ปัญหา หรือตัดสินใจ

เราอาจใช้หมวกทั้ง 6 ใบนี้ตามลำดับ หรือจะเปลี่ยนใช้หมวกใบไหนก่อน ใบไหนหลัง
ก็ได้ตามความเหมาะสม เช่น อาจใช้หมวกสีเขียวเสนอแนวคิดก่อนแล้ว จึงใช้หมวกสีเหลือง
พิจารณาคุณค่า และประโยชน์ของแนวคิดเหล่านั้นทีหลัง

- ที่มา: 1. นันทนา สุรักษา, 2543, รวบรวมบทความทางวิชาการเรื่อง อีคิว, หน้า 43-52
2. สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย เอกสารประกอบการอบรม หลักสูตรเทคนิคการ
แนะแนวและการให้คำปรึกษาเบื้องต้น สำหรับครู-อาจารย์ที่ปรึกษา, หน้า 113-121

2.4 กระบวนการที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดความผ่อนคลาย

2.4.1 ชื่อกลยุทธ์ ใจสบาย คลายทุกข์

2.4.2 จุดประสงค์

2.4.2.1 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบวิธีการผ่อนคลายตนเอง

2.4.2.2 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดทักษะในการรู้จักการผ่อนคลายตนเอง

2.4.2.3 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เกิดความตระหนักถึงประโยชน์และ

ความสำคัญของการผ่อนคลายตนเอง

2.4.3 เนื้อหา

การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

2.4.3.1 การรู้จักอารมณ์ตนเอง

2.4.3.2 การบริหารอารมณ์ของตนเอง

2.4.3.3 การสร้างแรงจูงใจ

2.4.3.4 การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น

2.4.3.5 การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

2.4.3.6 แนวทางในการพัฒนาการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

2.4.4 กิจกรรม

2.4.4.1 วิทยากรบรรยายประกอบการใช้สื่อในเรื่องของหลักการผ่อนคลายตนเอง

2.4.4.2 วิธีการสอน แบ่งออกเป็น 2 วิธี ดังนี้

2.4.4.2.1 การสอนเชิงบรรยาย

2.4.4.2.2 การสอนทักษะชีวิต

2.4.4.3 กำหนดกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการอบรมนำไปปฏิบัติ 5 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1

ความฉลาดทางอารมณ์

วิทยากรแจกแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ให้ผู้เรียนคนละ 1 ชุด โดยให้ประเมินความฉลาดของตนเองตามสภาพความเป็นจริง วิทยากรนำมาประเมินพร้อมอธิบายถึงผลของคะแนน และ กราฟความฉลาดทางอารมณ์

กิจกรรมที่ 2

อยากรู้จักจะจัดการอย่างไรกับชีวิต

วิทยากรแจกแบบประเมินให้ผู้เรียนประเมินตนเอง แล้วเฉลยพร้อมอธิบายค่าของคะแนนที่ได้ เพื่อเปรียบเทียบกับคุณลักษณะของตน

กิจกรรมที่ 3

ระดับความเครียดของฉัน

วิทยากรแจกแบบทดสอบให้นักเรียนประเมิน โดยตอบแบบสอบถาม ใช่ – ไม่ใช่ แล้วรวมคะแนน เผลยระดับความเครียดของกลุ่มคะแนน จากนั้นเขียนวิธีการจัดการกับความเครียด โดยมีวิธีใดที่จะแก้ไข โดยให้เขียนอธิบายย่อ ๆ

กิจกรรมที่ 4

การจัดความขัดแย้ง

วิทยากรแจกเอกสารให้นักเรียนเขียนอธิบาย ถึงความขัดแย้งนั้นคืออะไร แนะนำวิธีเพื่อให้คนที่ขัดแย้งกันสามารถสงบสติอารมณ์เข้มความโกรธได้อย่างไร วิทยากรนำสรุปภาพรวมของการบริหารอารมณ์ มีหลายกระบวนการ แต่ทุกกระบวนการจะมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดความผ่อนคลาย

กิจกรรมที่ 5

วาดภาพวิว

วิทยากรกำหนดให้ผู้เรียนวาดภาพวิว ในกระดาน ในภาพประกอบด้วยรูป ทะเล ต้นไม้ ภูเขา และ คน แล้ววิทยากรนำสรุปผลการวาดภาพ ขณะวาดภาพจะเปิดเพลงคลาสสิก เพื่อเป็นห้วงเวลา การผ่อนคลาย แล้วสอบถามอารมณ์ขณะวาดภาพสรุป

2.4.5 สื่อ

2.4.5.1 เอกสารประกอบการบรรยาย

2.4.5.2 เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ

2.4.5.3 เครื่องขยายเสียง

2.4.5.4 สื่ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

2.4.6 การวัดและประเมินผล

2.4.6.1 ใช้แบบวัดและประเมิน ที่กรอกข้อความโดยผู้เข้ารับการอบรม

2.4.6.2 ใช้แบบวัดและประเมิน ที่กรอกข้อความโดยวิทยากร

2.4.6.3 ใช้การสังเกตจากวิทยากร

แบบประเมินพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรมตามองค์ประกอบ 2.4 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. การผ่อนคลายตนเอง					
8. กล้าแสดงความคิดเห็นและการกล้าแสดงออก					
9. ผู้เข้ารับการอบรมมีความเข้าใจในเนื้อหาตามจุดประสงค์					
10. เชื้อฟังและให้ความร่วมมือกับวิทยากร					

2. ข้อเสนอแนะของวิทยากร

2.1.....

2.2

2.3

แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมตามองค์ประกอบ 2.4 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

(ผู้เข้ารับการอบรม เป็นผู้กรอก)

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละท่านกรอกความเห็นทุกข้อของผู้เข้ารับการอบรม เมื่อเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

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

2. ข้อเสนอแนะของผู้เข้ารับการอบรม

2.1.....

.....

2.2

.....

2.3

.....

เอกสารประกอบ คำบรรยายตามองค์ประกอบ 2.4 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

กระบวนการที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดความผ่อนคลาย

การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

ซาโลเวย์ (Salovey, 1998 cited in Goleman, 1995, pp. 42-44) กล่าวถึงองค์ประกอบที่สำคัญของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ด้านได้แก่

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง (Knowing One's Emotions)
2. การจัดการ (บริหาร) อารมณ์ตนเอง (Managing Emotions)
3. การสร้างการจูงใจให้ตนเอง (Motivating Oneself)
4. การหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others)
5. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (Handling Relationships)

ในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์จะต้องพัฒนาในแต่ละองค์ประกอบต่อไปนี้ คือ

1. การรู้จักอารมณ์ของตนเอง (Know One's Emotion)

เป็นการรู้ว่าอารมณ์ของตนเป็นเช่นไรทั้งตามปกติและรู้ถึงลักษณะและการแสดงออกของอารมณ์ที่ไม่ปกติ (อารมณ์ชั่ววูบ) รวมถึงผลย้อนกลับของอารมณ์ต่าง ๆ ของตน

การรู้จักอารมณ์ตนเองเป็นองค์ประกอบเบื้องต้นที่สำคัญที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป

ขั้นตอนของการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของตนเองต้องเริ่มจาก “การรู้ตัว” หรือที่เรียกว่าการมีสติ ในเรื่องของการเกิดอารมณ์สาเหตุ การแสดงอารมณ์ และผลย้อนกลับ ตลอดจนการรู้ตัวในเรื่องของความคิดเกี่ยวกับอารมณ์

โดยปกติเมื่อเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้น คนเราจะอยู่ในประเภทใดประเภทหนึ่งใน 3 ประเภทต่อไปนี้ คือ

1. ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ คือ ไม่สามารถฝืนอารมณ์ได้แสดงพฤติกรรมออกไปตามสภาพของอารมณ์ เมื่อแสดงพฤติกรรมออกไป ถ้าเรามีการรู้ตัวเรา บางครั้งเราจะคิดว่าทำไมเราจึงเป็นเช่นนั้น เราไม่น่าเกิดอารมณ์เช่นนั้นขึ้นเลย เราน่าจะคิดได้ในทางที่ดีกว่านั้น ถ้าเราคิดได้แสดงว่าเรารู้ตัวว่าเราถูกครอบงำโดยอารมณ์

2. ไมอินดีอินร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ขอมรับสภาพ ละเลย ไม่สนใจ เป็นการบอกตัวเองให้ “เฉยไว้” อย่าคิดถึงมัน เพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ แต่การหยุดคิดถึงอารมณ์ไม่ได้ทำให้อารมณ์ที่ไม่ดีลดลง ยังคงมีอยู่ในความรู้สึกของเรา อย่างไรก็ตาม ลักษณะเช่นนี้แสดงว่ามีระดับของการรู้ตัวมากกว่าในข้อ 1

3. การรู้เท่าทันอารมณ์ รู้ตัวว่าในสภาพการณ์ของอารมณ์นี้ จะทำเช่นไรจึงจะเหมาะสมที่สุด การรู้ตัวจะมีพลังเหนือความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ การจะหลุดพ้นจากอารมณ์ไม่ดี ไม่ใช่การเลือกที่จะแสดงอารมณ์ออกมาแล้วเก็บกดอารมณ์ไว้ แต่ต้องหาทางออกให้อารมณ์หรือทางที่จะหลุดพ้นจากอารมณ์นั้นให้ได้ด้วย

การรู้จักอารมณ์ตนเองเป็นพื้นฐานที่สำคัญของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์หรือทางที่จะหลุดพ้นจากอารมณ์นั้นให้ได้ด้วย

การรู้จักอารมณ์ตนเองเป็นพื้นฐานที่สำคัญของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ทำให้สามารถจัดการอารมณ์ที่ไม่ดีออกไปได้ แล้วรู้จักปรับใช้อารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ผลที่ตามมาจะทำให้รู้สึกสบายใจมีความสุขขึ้น มีประสิทธิภาพในการใช้ความคิดเพิ่มขึ้นมีการแสดงออกที่ดีขึ้น

แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง ทำได้ดังนี้คือ

1. ใช้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตน พิจารณาว่าเราเป็นคนที่มีลักษณะอารมณ์เช่นไร มักจะคล้อยตามอารมณ์ตนเอง คล้อยตามอารมณ์ผู้อื่น หรือคล้อยตามสิ่งแวดล้อมภายนอก

- ทบทวนลักษณะการแสดงอารมณ์
- เราได้แสดงอาการใดออกไป
- ทบทวนผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์ของเรา
- รู้สึกอย่างไรกับผลย้อนกลับ (พอใจ ไม่พอใจ)
- คิดอย่างไรกับผลย้อนกลับ (เหมาะสม ไม่เหมาะสม)
- ถ้ารู้สึกว่ามีไม่พอใจ คิดว่าไม่เหมาะสม หาวิธีการที่ดีกว่าสำหรับใช้ในคราวต่อไป
- ถ้ารู้สึกว่ามีพอใจ เหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่มีการเข้าข้างตัวเองหรือหลอกตัวเอง แล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

2. ฝึกการรู้ตัวบ่อยๆ มีสติอยู่กับการรู้ตัว

- ขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว
- รู้สึกสบายใจ ไม่สบายใจ
- คิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้น
- ความคิด/ความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

2. การจัดการ (บริหาร) อารมณ์ของตนเอง (Managing Emotions)

เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี ให้เกิดความสมดุล ในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองนี้จะทำได้ดีเพียงใดนั้นสืบเนื่องมาจากการรู้จักอารมณ์ของตนเอง

การจัดการอารมณ์ได้เหมาะสมเพียงใดดูได้จากสิ่งต่อไปนี้

1. ควบคุมได้ ไม่แสดงอารมณ์อย่างทันทีทันใด มีความรู้ตัวไม่ถูกครอบงำโดยอารมณ์
 2. มีเหตุผลสามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดและการแสดงอารมณ์
 3. ก่อให้เกิดพฤติกรรมและผลย้อนกลับในแง่บวก
 4. แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และสถานการณ์
- การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความสบายใจซึ่งจะมีผลไปถึงความสำเร็จและความสุขในการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ลองพิจารณาตนเองว่าจัดการกับอารมณ์ในลักษณะใด
1. แสดงออกทันทีตามที่ต้องการโดยไม่คำนึงถึงผลที่จะเกิดตามมา
 2. เก็บกดเอาไว้ไม่แสดงออก พยายามลืม ไม่คิดถึง หลีกเลียง
 3. โทษผิดผู้อื่นไปแสดงออกกับผู้อื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง หาแพะรับบาป
- การจัดการกับอารมณ์ในวิธีที่ 1 ความเครียดอาจลดลงในขณะนั้นแต่ผลที่ตามมาอาจทำให้เกิดอารมณ์ไม่ดีมากขึ้นไปอีก
- วิธีที่ 2 เป็นการทำร้ายสุขภาพจิตของตัวเองเพราะอารมณ์ยังคงอยู่ ไม่ได้ระบายออก หากมีการสะสมไว้มากเพียงใดยิ่งจะเกิดอันตรายตามมาภายหลังมากขึ้นเพียงนั้น
- วิธีที่ 3 ทำให้สบายใจขึ้นชั่วคราวที่ได้ระบายอารมณ์ไปยังผู้อื่น แต่ผลย้อนกลับอาจไม่ดีนัก โดยเฉพาะในด้านสัมพันธภาพ
- วิธีที่ 4 นับว่าเป็นวิธีการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเฉลียวฉลาดผู้ที่จัดการกับอารมณ์
- ในวิธีที่ 4 นี้ต้องมีการรู้ตัว รู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง และเข้าใจสภาพแวดล้อม
- การฝึกการจัดการอารมณ์ของตนเอง
1. ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น ดูด้วยว่าผลที่เกิดตามมาเป็นเช่นไร
 2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ตั้งใจไว้เกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ในคราวต่อไป
- ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไร/ จะไม่ทำอะไร

3. ฝึกการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี มอง – ฟัง สิ่งดี สร้างอารมณ์แจ่มใจ เกิดความสบายใจ

4. ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง/ ผู้อื่น/ สิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจาก 3 ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี ทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดีทั้งตนเองและผู้อื่น

5. ฝึกการมองหาประโยชน์/ โอกาสจากอุปสรรค/ ปัญหาที่เกิดขึ้นโดยการเปลี่ยนมุมมอง มองหาแง่ดี - โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายให้เราได้แสดงความสามารถ ทุกอย่างที่เกิดขึ้นแล้วกับเรามีทางเลือกมากกว่า 1 ทาง จงเลือกทางที่เป็นประโยชน์ที่สุดหรือมีโทษน้อยที่สุด

6. ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอาการไม่ดี โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เพราะถ้ามีความเครียดมาก ๆ จะไม่มีพลังพอที่จะให้หลุดพ้นการครอบงำอารมณ์ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้วก็จะได้หาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสมต่อไป

“ ปัญหาจะเกิดเมื่อเราคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปัญหา ”

3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (Motivating Oneself)

เป็นการมองแง่ดีของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสร้างความเชื่อมั่นว่า เราสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้ เราสามารถทำได้ เราสามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ทั้งนี้เพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งดี มุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะในด้านนี้ มีแนวโน้มว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติงาน หรือสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องทำในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า

ดร. นโปเลียน ฮิลล์ ได้กล่าวเกี่ยวกับการสร้างแรงจูงใจให้ตนเองไว้อย่างน่าสนใจว่า

“ การมีชีวิตอยู่กับความล้มเหลว ความสิ้นหวังและความรู้สึกไม่ดีเกี่ยวกับคนอื่น ๆ มีแต่จะทำให้สถานการณ์เลวร้ายยิ่งขึ้น จงเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจของท่านต่อบางสิ่งบางอย่างให้เป็นแรงบันดาลใจ ”

ดังนั้นในการสร้างแรงจูงใจให้ตนเองนั้นคือ ต้องหยุดความรู้สึก “ สงสารตัวเอง ” เพราะการสงสารตัวเองจะทำให้เกิดความอ่อนแอ ย่อท้อ ไม่อยากที่จะต่อสู้ มุ่งแสวงหาที่พึ่งพิง ไม่เกิดการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

การสร้างแรงจูงใจจากอุปสรรคนั้นอาจทำได้จากข้อแนะนำซึ่ง นพ.เทอดศักดิ์ เศษคง (2542, หน้า 74) เสนอไว้ในหนังสือ “ ความฉลาดทางอารมณ์ ” ดังนี้

1. ทำความเข้าใจว่า “ อุปสรรค ” จะเกิดขึ้นเมื่อเราคิดว่าสิ่งนั้นยากที่เราจะเอาชนะได้ ถ้าสิ่งใดเราทำได้แน่ ๆ ก็อย่าคิดว่ามันเป็นอุปสรรค

2. เมื่อพบอุปสรรคให้คิดหาสาเหตุของการเกิดหรือการที่เราต้องพบอุปสรรคนั้นด้วย เพราะจะพบว่า บางครั้งตัวเราเองเป็นผู้สร้างอุปสรรคนั้นขึ้นเอง

3. มองหาข้อดีของการเกิดอุปสรรคขึ้น เช่น มองว่า ทำให้เราได้ฝึกการแก้ปัญหา เป็นสิ่งท้าทายความสามารถของเรา ทำให้เราได้มีประสบการณ์เพิ่มขึ้น เป็นต้น

4. จินตนาการถึงการแก้ไขอุปสรรคก่อนลงมือทำการจริงเป็นการสร้างพลัง/เตรียมความพร้อมให้ตนเองในการเผชิญอุปสรรค

5. ลงมือเผชิญ/แก้ไขอุปสรรค ถ้าสำเร็จจงชื่นชมตัวเอง ถ้าไม่สำเร็จหาสาเหตุของความไม่สำเร็จ และให้โอกาสตนเองในการแก้ไขต่อไป

แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

วิธีการที่จะสร้างความเข้มแข็งของอารมณ์เพื่อเกิดความมุ่งมั่นที่จะกระตุ้นตัวเองให้มีการปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ซึ่งอาจทำได้ดังนี้

1. ทบทวนว่าสิ่งที่สำคัญในชีวิตของเรามีอะไรบ้าง ที่เราต้องการอยากได้ อยากมี อยากเป็น จัดอันดับความสำคัญ แล้วพิจารณาว่า การจะบรรลุสิ่งที่ต้องการแต่ละสิ่งนั้น สิ่งใดที่มีทางเป็นไปได้สิ่งใดเป็นไปได้ไม่ได้ สิ่งใดจะเกิดประโยชน์ สิ่งใดจะเกิดโทษ

2. นำความต้องการในข้อ 1 ที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป็นเป้าหมายที่ชัดเจน ให้แก่ตนเอง แล้ววางแผนขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น

3. ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่าให้เหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ไขว่เขวไปจนออกนอกทางที่จะบรรลุเป้าหมาย

4. ถ้าท่านเป็นบุคคลประเภท “ สมบูรณ์แบบ ” (Perfectionist) (คือทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับท่าน ต้องดีที่สุด สมบูรณ์ที่สุด ผิดพลาดไม่ได้) ต้องพยายามลดความสมบูรณ์แบบลง ฝึกสร้างความยืดหยุ่นในอารมณ์ จะได้ไม่เครียด ผิดหวัง เสียกำลังใจหากเกิดสิ่งผิดพลาดบกพร่องขึ้น

5. ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรค มองหาสิ่งดีจากสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว (เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเปลี่ยนให้ไม่เกิดไม่ได้) เพื่อสร้างความรู้สึที่ดี ๆ ที่จะพลังให้เกิดสิ่งดีอื่น ๆ ต่อไป

6. ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี (ใช้พื้นฐานจากข้อ 5) ทำความเข้าใจในเรื่องการมองโลกแง่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ มองปัญหาให้เป็นการเรียนรู้ การคิดในแง่ดีทำให้รู้สึกดี มีพฤติกรรมที่ดีเกิดความพึงพอใจ เป็นการเพิ่มพลัง – แรงจูงใจให้ตัวเอง

7. หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง มองสิ่งดีในตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ แม้จะเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในตัวเราและพยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าแก่ทั้งตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ ก็จะช่วยเพิ่มพูนความหมายในชีวิตมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเพิ่มแรงจูงใจที่จะรู้สึก – คิด – และปฏิบัติสิ่งดีต่างๆ

8. ให้กำลังใจตัวเอง คิดอยู่เสมอว่า เราทำได้ – เราจะทำ – ลงมือทำ

4. การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น (Recognizing Emotion in Others)

เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ – ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเองตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน
ความสามารถในด้านนี้เป็นทักษะทางสังคม ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตอยู่ทั้งในครอบครัว ในงานอาชีพ ในสังคมทั่วไปเพราะเราต้องพบปะมีสัมพันธภาพกับผู้คนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

โดยปกติแล้ว บุคคลมักตั้งความคาดหวังกับผู้อื่น อยากให้เขาเป็นเช่นนั้นเช่นนั้น ปฏิบัติต่อเราอย่างนั้นอย่างนี้ ตามที่เราต้องการมากกว่าการคาดหวังต่อตนเอง ว่าเราจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ต่อผู้อื่น

แต่การที่เราจะให้ใคร ๆ ทำตามที่เราต้องการนั้นเป็นเพราะเขาต้องการที่จะทำเช่นนั้นเอง (จะด้วยความเต็มใจหรือไม่ก็ตาม) สิ่งที่เราสามารถทำได้กับผู้อื่นก็คือการจูงใจเพื่อให้เขาค่อยตามและเกิดความต้องการที่จะทำ

การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นและสามารถเข้าใจได้จะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าวจูงใจเขาให้ทำในสิ่งที่เราต้องการได้

ในการจะฝึกในด้านนี้ได้ต้องพยายามนึกถึงผู้อื่นพอ ๆ กับการนึกถึงตนเอง จึงจะรับรู้อารมณ์ความรู้สึกผู้อื่นได้ดี

มีคำกล่าวที่น่าสนใจที่แสดงให้เห็นถึงสิ่งที่ไม่เกิดการหยั่งรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นที่ดีได้

“ Looking without Seeing (มองแต่ไม่เห็น)

Hearing without Listening (ฟังแต่ไม่ได้ยิน)

Talking without Speaking (พูดแต่ไม่สื่อความ)

ก็เหมือนกับคำคมในภาษาไทยว่า

“ เราอยู่บ้านเดียวกัน แต่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน ”

กำแพงเมืองจีนเป็นกำแพงที่ยิ่งใหญ่ แต่กำแพงที่ยิ่งใหญ่กว่ากำแพงเมืองจีนนั้น คือ “ กำแพงใจ ”

แนวทางการฝึกการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น

1. ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้าแววตา ท่าทาง การพูด ถ้อยคำ น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ ฝึกสังเกตบ่อย ๆ จะเห็นอารมณ์ของเขาจากสิ่งต่าง ๆ เราสังเกตโดยเฉพาะสีหน้าแววตา จะสังเกตได้ง่ายกว่าจุดอื่น

2. อ่านอารมณ์ความรู้สึกของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็น ว่าเขากำลังมีอารมณ์ความรู้สึกใด อาจตรวจสอบโดยการถามความรู้สึกของเขา แต่การตรวจสอบต้องทำในสภาพเหมาะสม

มีฉะนั้นอาจเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้ ถ้าเราได้ฝึกการให้ความสนใจและการสังเกตบ่อย ๆ จะมีความชำนาญในการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกและการอ่านความรู้สึกของบุคคลมากขึ้น

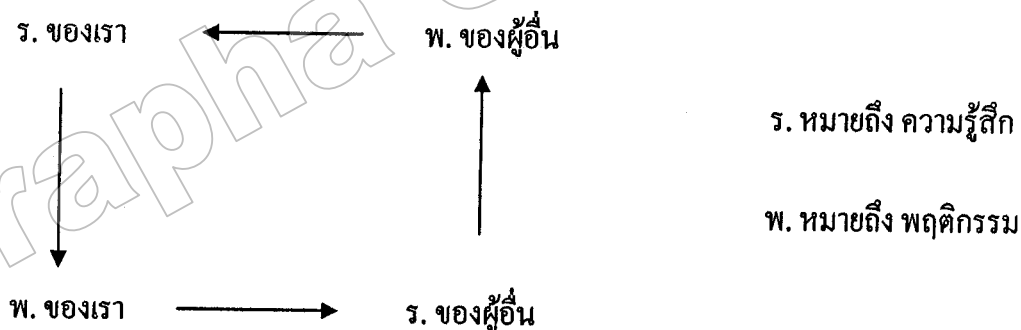
3. ทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่หรือที่เรียกกันทั่วไปคือเอาใจเขามาใส่ใจเรา ถึงแม้จะไม่ถูกต้องทุกประการแต่ก็มีความคล้ายคลึงหรือใกล้เคียงบ้าง

4. แสดงการตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจ เห็นใจกัน ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

5. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (Handling Relationships)

เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับผู้อื่นโดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะด้านนี้จะสามารถใช้ทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับบุคคลต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น

สิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลก็คือ “ความรู้สึก” และ “พฤติกรรม” ถ้าเรามีความรู้สึกที่ดีต่อใครก็จะทำให้มีพฤติกรรมที่ดีต่อบุคคลผู้นั้นตามมา ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกต่อกัน ก็จะมีผลต่อความรู้สึกของผู้รับพฤติกรรมนั้นด้วย ซึ่งอาจเรียกว่า “วงจรแห่งสัมพันธภาพ” ดังภาพ



แนวทางในการพัฒนาการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

1. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จำเป็นต้องมีพื้นฐานมาจากการมองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน การฝึกสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น – เข้าใจ – เห็นใจผู้อื่นจะทำให้การเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้น

2. ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ – สร้างความเข้าใจที่ตรงกันชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี ที่สำคัญต้องคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับการสื่อสารด้วย (สื่อสารกันด้วยหัวใจ)

3. ฝึกการแสดงน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อรู้จักการให้ – การรับ – การแลกเปลี่ยน ให้เกิดคุณค่า เกิดประโยชน์ สำหรับตนเอง และสำหรับบุคคลที่เกี่ยวข้อง

4. ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ – ให้การยอมรับ เพราะเป็นสิ่งที่จะทำให้ผู้รับมีความภาคภูมิใจ และมีความรู้สึกที่ดีตอบแทนมา

5. ฝึกการแสดงความรักชื่นชม ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ตามวาระที่เหมาะสม ซึ่งอาจมีวิธีการอื่นๆ อีกมากมายที่จะทำได้ แต่การจะทำให้เกิดผลอย่างแท้จริง ต้องอาศัยความมุ่งมั่น ความอดทน ตั้งใจจริงที่จะสร้างอารมณ์ที่ดีให้แก่ตนเองและผู้อื่น และที่สำคัญต้องอาศัยเวลา หาก ท่านลองนำวิธีการที่เหมาะสมกับตนเองไปปฏิบัติจะเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับท่านทั้งด้านอารมณ์ ความคิด พฤติกรรมและสัมพันธภาพที่จะมีผลต่อความสำเร็จและความสุขในชีวิต

“ความสำเร็จจะมีประโยชน์อันใดถ้าปราศจากความสุข ”

ที่มา: นันทนา วงษ์อินทร์, 2543, รวมบทความทางวิชาการเรื่อง อีคิว หน้า 131-149

แบบประเมิน ประกอบกิจกรรมที่ 1 องค์ประกอบ 2.4 หน่วยการเรียนรู้ 2
ความฉลาดทางอารมณ์

สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12 – 17 ปี)

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่าง
 สร้างสรรค์และมีความสุข

การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง เพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองใน
 การดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และประสบ
 ความสำเร็จ

กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้สร้างแบบ
 ประเมินสำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง

คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประ โยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออก
 ในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประ โยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรง
 กับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง

ค่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

(กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543)

		ไม่ จริง	จริง บาง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจฉันรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ฉันมีอาการเปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
รวม						

		ไม่ จริง	จริง บาง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
17	ถึงแม้ว่าจะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนร่วม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
19	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	เมื่อรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามชอบใจ					
26	บ่อยครั้งที่ฉัน ไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องการทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความสะดวกสบายของฉัน					
31	ฉันทำความรู้จักกับผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
					รวม	

		ไม่ จริง	จริง บาง ครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการ โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะได้แข่งกับผู้อื่น แม้จะมี เหตุผลเพียงพอ					
36	ยอมรับได้					
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่อง ผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และ วันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจกับผู้อื่นที่ได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
47	ฉันไม่รู้ว่าทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจาก ภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ ต้องการ					
52	ฉันมีทุกขรื้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						

การให้คะแนน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

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

แต่ละข้อให้คะแนน ดังต่อไปนี้

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

แต่ละข้อให้คะแนน ดังต่อไปนี้

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

การรวมคะแนน

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

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

หลังจากการรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟความฉลาดทางอารมณ์และลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาว่ามีคะแนนใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่า ท่านมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น คะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ได้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออิคิว ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับประชาชน) ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

กราฟความฉลาดทางอารมณ์

		0	5	10	15	20	30
1.1 ควบคุมตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = 13.18	-----					
1.2 เห็นใจผู้อื่น	ช่วงคะแนนปกติ = 16.21	-----					
1.3 รับผิดชอบ	ช่วงคะแนนปกติ = 17.22	-----					
2.1 มีแรงจูงใจ	ช่วงคะแนนปกติ = 15.20	-----					
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	ช่วงคะแนนปกติ = 14.19	-----					
2.3 สัมพันธภาพ	ช่วงคะแนนปกติ = 15.20	-----					
3.1 ภูมิใจตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = 9.13	-----					
3.2 พอใจชีวิต	ช่วงคะแนนปกติ = 16.22	-----					
3.3 สุขสงบทางใจ	ช่วงคะแนนปกติ = 15.21	-----					

หมายเหตุ หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ

ที่มา: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

แบบประเมิน ประกอบกิจกรรมที่ 2 องค์ประกอบ 2.4 หน่วยการเรียนรู้ 2
 อยากูรู้จ้จะจัดการอย่างไรรักกับชีวิต

1. วันหยุดสุดสัปดาห์คุณออกไปช้อปปิ้งที่ห้างดัง...
 สายตาเจ้ากรรมไปสะดุดชุดถูกใจแต่แม่เจ้าโวย.....!
 ราคาของมันเหยียบหมื่น

- ก. เดินสะบัดหน้าทำปากเบะออกจากร้านเลย
- ข. จำแบบไปตัดใส่เองเป็นไรไป
- ค. หาผ้าเหมือนกันเด๊ะ แต่งกระดุมให้สวย ลงทุนนิดหน่อยคุ้มนะเออ

2. ทางโรงเรียนต้องการให้
 นักเรียนลงทะเบียนเรียนวิชาเลือกเสรี เป็น
 กิจกรรมนอกหลักสูตรคุณเลือก.....

- ก. วรรณกรรมที่ได้รับรางวัลดีเด่น
- ข. วาดรูป ศิลปะ แม่หาเงินยากก็ตาม
- ค. ต้องคอมพิวเตอร์ซี หาเงินง่ายดี

3. คุณชอบเก็บเกี่ยวอะไรไปคิดฝัน

- ก. ไม่เคยสักครั้ง ไม่ชอบคิด
- ข. เมื่อเผชิญปัญหาหนัก ก็มักแก้ไขได้เมื่อตื่นขึ้นมาในรุ่งเช้า
- ค. คิดมั่วไปเรื่อย ๆ บ้า ๆ บอ ๆ ตามเรื่อง

4. เวลาที่คุณได้ศึกษาอะไรใหม่ ๆ ในโรงเรียน
 คุณ.....

- ก. เพลิดเพลิดมาก ๆ อย่างวิชา “หมอดำแย”
- ข. อัจฉริยะกับศิลปะ “หลับในได้หน้าต่างตาเปิด”
- ค. แสนใจตั้งใจ ต้องซักให้ถึงที่สุด

5. คุณเกิดอยากนัดกับเพื่อนซี้ทั้งหลายไปพักผ่อน
 แถวชายหาด คุณจะจัดการอย่างไรดี

- ก. ให้ใครเป็นตัวตั้งตัวตักคนคอยจัดการ
- ข. หากรวมพลไม่ได้ก็เลิกชะกลางคัน
- ค. โทรศัพท์นัดรวมพลให้เจอเงอที่ไหนซักแห่ง

6. ความจำเป็นในครอบครัวทำให้คุณต้องหารายได้พิเศษ คุณจึง.....

- ก. ประกาศลงโฆษณาตามหน้าหนังสือพิมพ์
- ข. สมัครเป็นพนักงานขายตามห้างฯ
- ค. รับจ้างซัก-รีดหรือไม่ก็รับเลี้ยงเด็ก

7. ถูกหมายตามให้ดูแลบ้านช่องให้ดี คุณจึง....

- ก. ชวนหนุ่มที่กำลังจีบมากินข้าวได้แสงเทียน
- ข. จัดปาร์ตี้ถึง (ก็เพื่อน ๆ ล้วนเหมือนลิ่งทั้งนั้น)
- ค. โน่น...ซึ่งออกไปเร็ดกับเพื่อนลิ่ง ๆ ทั้งหมด

8. ห้องรับแขกของคุณเป็นอย่างไร

- ก. โอ้ย.....เอาแน่ไม่ได้เก้าอี้ตัวเดียวย้ายอยู่นั่นแหละ
- ข. ปล่อยทรุดโทรม ไม่เคยได้จัดได้แต่งอะไรเลย
- ค. หากแข็งบรรยากาศเก่า ๆ ทั้งนั้นพลาดใจ

9. เพื่อนชวนคุณไปเที่ยวราตรีในวันอาทิตย์นี้ คุณจะ

- ก. ตอบตกลงทันทีวันหยุดต้องสนุก
- ข. ถั่งเลขอดัดสินใจก่อนแล้วจะบอก
- ค. ปฏิเสธทันทีเพราะพรั่งนี้มีเรียน

10. เมื่อคุณออกหักทีไร ก็มักจะสอบตกทุกที

- คุณเลยประกาศกับตัวเองว่าจะไม่ควงหนุ่มหน้าไหนอีก
- ก. สอบตกแยกว่าออกหัก แต่ออกหักยังดีกว่ารักไม่เป็น
- ข. ขอโอกาสแก้ตัวสักครั้ง
- ค. เลิกคบกับคนบ้า ๆ แบบนั้นได้แล้ว

เฉลยคะแนน

ข้อ	ก.	ข.	ค.
1.	1	2	3
2.	2	3	1
3.	1	3	2
4.	2	1	3
5.	3	1	2

ข้อ	ก.	ข.	ค.
6.	1	2	3
7.	2	3	1
8.	3	1	2
9.	1	2	3
10.	2	3	1

เฉลย

10-16 คะแนน เป็นคนขาดความมั่นใจ กลัวการเปลี่ยนแปลง ไม่ชอบสิ่งท้าทายแปลกๆ ใหม่ๆ ไม่ชอบให้ใครกำหนดการกระทำของตน กลัวความล้มเหลว พ่ายแพ้ในชีวิต แก้ปัญหาได้บ้าง ถ้าไม่ใช่ปัญหาหนักหนานัก

17-23 คะแนน เป็นคนชอบท้าทาย กล้าเสี่ยงต่อเหตุการณ์น่าประหลาดพิเรนทร์ คัดออกเลียบ้าง และให้เวลากับตัวเอง ความคิดสร้างสรรค์จะเกิดขึ้นโดยไม่ต้องเสี่ยง และชีวิตจะปลอดภัยยิ่งขึ้น

24-30 คะแนน เป็นคนมีความมั่นใจในตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ไม่ชอบอยู่เฉย พร้อมรับคำท้าอย่างหน้าร้อนดาบ จึงเป็นคนของสังคมยุคใหม่อย่างแท้จริง เป็นพรสวรรค์อย่างหนึ่งของตน

ที่มา: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

แบบประเมิน ประกอบกิจกรรมที่ 3 องค์ประกอบ 2.4 หน่วยการเรียนรู้ 2
ระดับความเครียดของฉันทัน

วิธีทำ: โปรดตอบคำถามข้างล่างนี้ ถ้านักเรียนตอบรับ ให้ทำเครื่องหมายในช่องที่บอกว่า “ใช่”
 ถ้าปฏิเสธก็ให้ทำเครื่องหมายในช่องที่บอกว่า “ไม่ใช่”

เมื่อเดือนที่แล้ว นักเรียน	ใช่	ไม่ใช่
1. มีสอบหรือไม่		
2. ทะเลาะวิวาทหรือโต้เถียงกับใครหรือไม่		
3. ทำอะไรสายไปหรือไม่		
4. มีเรื่องน่าตื่นเต้นเกิดขึ้นกับนักเรียนหรือไม่		
5. รู้สึกเหงาหรือหุดหู่หรือไม่		
6. มีรายงานหน้าชั้นหรือไม่		
7. พบใครใหม่ๆ หรือไม่		
8. มีปัญหากับสมาชิกในครอบครัวหรือไม่		
9. พยายามอย่างหนักเพื่อให้ชนะเกมส์การแข่งขันหรือไม่		
10. มีอะไรต้องทำมากมายเกินไปหรือไม่		
11. มีปัญหาในการทำการบ้านหรือไม่		
12. ทำงานที่ได้รับมอบหมายมาไม่สำเร็จหรือไม่		
13. ช่วยวางแผนงานเลี้ยงหรือเหตุการณ์พิเศษอะไรหรือไม่		
14. ต้องทำอะไรเป็นคนแรกหรือไม่		
15. รู้สึกเงินอายหรือไม่		
คะแนนรวม		

เกณฑ์

0 – 5 ระดับความเครียดต่ำ

6 – 10 ระดับความเครียดปานกลาง

11 – 15 ระดับความเครียดสูง

1. รวมคะแนนในช่องตอบรับและเปรียบเทียบคะแนนกับเกณฑ์

2. ระบายสีในเครื่องวัดความเครียดเพื่อแสดงระดับความเครียดของนักเรียน

ทุกคนมีความเครียด ดังนั้น จึงจำเป็นต้องอย่างถึงที่นักเรียนต้องตระหนักถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตของนักเรียนและเรียนรู้ถึงวิธีการที่จะจัดการกับความเครียดนั้น

การจัดการกับความเครียด

วิธีทำ: โปรดเลือกเหตุการณ์ 2 เหตุการณ์ ที่ก่อให้เกิดความเครียดจากที่จดไว้บนกระดานหรือจากสมุดแบบฝึกหัดในหัวข้อ “ระดับความเครียดของฉัน” เขียนเหตุการณ์แรกลงในช่องว่างได้หัวข้อเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ในคอลัมน์ที่สอง ให้เขียนว่านักเรียนสามารถทำอะไรได้บ้าง เพื่อลดความเครียดจากเหตุการณ์ดังกล่าว ดังตัวอย่างที่ให้ไว้ข้างล่าง

เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

สิ่งที่ฉันสามารถทำเพื่อลดความเครียด

การสอบ

ท่องหนังสือและเตรียมตัวสอบให้พร้อม

.....
.....
.....

.....
.....
.....

แบบประเมิน ประกอบกิจกรรมที่ 4 องค์ประกอบ 2.4 หน่วยการเรียนรู้ 2
การจัดความขัดแย้ง

วิธีทำ: โปรดนึกถึงเวลาที่นักเรียนหรือคนที่นักเรียนรู้จักขัดแย้งกับเพื่อน ในช่วงว่างข้างล่าง
 ให้เขียนอธิบายว่า ข้อขัดแย้งนั้นคืออะไร แนะนำวิธีเพื่อให้คนที่ขัดแย้งกันสามารถสงบสติอารมณ์
 ช่มความโกรธและบอกว่า พวกเขาอาจจะทำอะไรได้บ้างเพื่อหาทางออก

1. ข้อขัดแย้งคือ.....

.....

2. วิธีหนึ่งที่ผู้เกี่ยวข้องจะช่มอารมณ์โกรธได้คือ.....

.....

3. เพื่อหาทางออก พวกเขาจะได้.....

.....

แบบประเมิน ประกอบกิจกรรมที่ 5 องค์ประกอบ 2.4 หน่วยการเรียนรู้ 2

วาดภาพวิว

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

2.5 การแก้ไขปัญหามารยาทโดยสันติวิธี

2.5.1 ชื่อกลยุทธ์ ควบคุมตนเอง กลยุทธ์สู่ความสำเร็จ

2.5.2 จุดประสงค์

2.5.2.1 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ทราบความสำคัญของการแก้ไขปัญหามารยาทโดยสันติวิธี

2.5.2.2 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดทักษะในการแก้ไขปัญหามารยาทโดยสันติวิธี

2.5.2.3 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เกิดความตระหนักถึงประโยชน์ของการแก้ไขปัญหามารยาทโดยสันติวิธี

2.5.3 เนื้อหา

2.5.3.1 ประเภทของอารมณ์

2.5.3.2 องค์ประกอบพื้นฐานของ อีคิว

2.5.3.3 ข้อคิดในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

2.5.3.4 การฝึกฝนทักษะในการแก้ไขปัญหามารยาทโดยสันติวิธี

2.5.4 กิจกรรม

2.5.4.1 วิทยากรบรรยายประกอบการใช้เอกสาร เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รู้จักการจัดการกับความรู้สึกโกรธ การฝึกทักษะ การหลีกเลี่ยง และแก้ไขปัญหามารยาทโดยสันติวิธี

2.5.4.2 วิธีการสอน แบ่งออกเป็น 2 วิธี ดังนี้

2.5.4.2.1 การสอนเชิงบรรยาย

2.5.4.2.2 การสอนทักษะชีวิต

2.5.4.3 กำหนดกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการอบรมนำไปฝึกปฏิบัติ 3 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1

การจัดการกับปัญหา

รุ่งศักดิ์

รุ่งศักดิ์ ซึ่งเป็นพี่ชายคนโต ของ รุ่งแสง อยู่ในกลุ่มอันธพาลแถวบ้าน รุ่งแสงนับถือรุ่งศักดิ์และทำเพื่อเขาได้ทุกอย่าง รุ่งศักดิ์ขอรุ่งแสงว่า จะมีการทะเลาะวิวาทกันในกลุ่มและรุ่งแสงต้องเป็นคนคอยดูต้นทาง รุ่งแสงอยากช่วยพี่ชาย แต่เขารู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น และการเป็นคนดูต้นทางก็อันตราย

1. ปัญหาคืออะไร
2. รุ่งแสงมีทางเลือกอะไรบ้าง
3. มีผลอะไรบ้างที่อาจเกิดตามมาจากทางเลือกแต่ละทาง
4. ทางเลือกประการไหนให้ผลที่ดีกว่า
5. เทคนิคการต่อต้านแบบไหน (วิธีการตอบปฏิเสธ) ที่ใช้ได้ดีที่สุด

กิจกรรมที่ 2

จุด

วิธีทำ: เมื่ออ่านเรื่องจบ โปรดตอบคำถามข้างล่างโดยเขียนไว้ด้านหลังของกระดาษแผ่นนี้จุดได้ยืนว่า มีกลุ่มอันตรายรอเล่นงานอยู่หลังโรงเรียนเล็ก เขากำลังคิดว่า จะเอาปืนของพ่อไปโรงเรียนโดยใส่ไว้ในเป้เพื่อป้องกันตัวเอง

การตัดสินใจ

1. ความเสี่ยงมีอะไรบ้าง
2. ทางเลือกที่เป็นไปได้มีอะไรบ้าง
3. ผลที่อาจเกิดตามมามีอะไรบ้าง
 - ผลดีที่อาจเกิดขึ้นมีอะไรบ้าง
 - ผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นมีอะไรบ้าง
4. ทางเลือกไหนอาจให้ผลลัพธ์ที่ดีกว่า
5. จัดจำเป็นต้องคุยกับใครก่อนตัดสินใจหรือไม่ และควรเป็นใคร

กิจกรรมที่ 3

เกมส่กล้าวโทษ

ในระหว่างการแข่งขันฟุตบอลประจำปีระหว่างทีมของโรงเรียนกับทีมของโรงเรียนประจำจังหวัด รุ่งแสงในตำแหน่งศูนย์หน้าของทีมโรงเรียน ทีมโรงเรียนประจำจังหวัดนำอยู่ 3 ประตูต่อ 2 รุ่งแสงก็กังวลเพราะเขารู้ว่า เขาอยู่ในตำแหน่งที่สำคัญและทีมจะต้องผิดหวังถ้าเขายิงประตูไม่ได้ พ่อแม่ของเขาส่งเสียงเชียร์อยู่บนอัฒจันทร์ พ่อของเขาเคยเป็นนักกีฬาฟุตบอลที่มีชื่อเสียงตอนเรียนอยู่มหาวิทยาลัย และพ่อก็ดีใจมากที่เขาได้มาร่วมทีม นอกจากนั้น หนังสือพิมพ์ท้องถิ่นก็ยังมาทำข่าวและจะตีพิมพ์ผลการแข่งขันในข่าววันพรุ่งนี้

ลูกบอลพุ่งตรงมาที่ตัวเขาพอดี แต่รุ่งโหม่งบอลพลาด ลูกต่อมาเพื่อนเตะผ่านลูกมาให้รุ่ง แต่รุ่งก็รับพลาดอีก รุ่งเริ่มเหงื่อแตก และก่อนหมดเวลาการแข่งขัน 5 นาที รุ่งก็มีโอกาสยิงประตู แต่เขายิงประตูข้ามคานไปอย่างน่าเสียดาย

หลังจบการแข่งขัน ใหมซึ่งเป็นหัวหน้าทีมวิ่งเข้ามาหารุ่งแล้วตะโกนว่า “เราแพ้แล้ว เป็นเพราะเธอคนเดียว ฉันไม่น่าเลือกเธอมาเข้าทีมเลย” รุ่งตะโกนกลับไปว่า “ไม่ใช่ความผิดของฉัน เธอเล่นหวงลูกมากในช่วงสุดท้าย เป็นเพราะเธอต่างหากที่ทำให้เราแพ้”

1. ข้อขัดแย้งคือ.....

.....

2. รุ่งและใหมรู้สึกร้อยอย่างไร.....

.....

3. มีวิธีอะไรบ้างที่จะใช้จัดการความขัดแย้งได้.....

.....

2.5.5 สื่อ

2.5.5.1 เอกสารประกอบการบรรยาย

2.5.5.2 เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ

2.5.5.3 เครื่องขยายเสียง

2.5.5.4 สื่ออื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

2.5.6 การวัดและประเมินผล

2.5.6.1 ใช้แบบวัดและประเมิน ที่กรอกข้อความโดยผู้เข้ารับการอบรม

2.5.6.2 ใช้แบบวัดและประเมิน ที่กรอกข้อความโดยวิทยากร

2.5.6.3 ใช้การสังเกตจากวิทยากร

แบบประเมินพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรมตามองค์ประกอบ 2.5 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. การแก้ไขปัญหาความรุนแรงโดยสันติวิธี					
8. กล้าแสดงความคิดเห็นและการกล้าแสดงออก					
9. ผู้เข้ารับการอบรมมีความเข้าใจในเนื้อหาตามจุดประสงค์					
10. เชื่อฟังและให้ความร่วมมือกับวิทยากร					

2. ข้อเสนอแนะของวิทยากร

2.1.....

.....

2.2

.....

2.3

.....

แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมตามองค์ประกอบ 2.5 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

(ผู้เข้ารับการอบรม เป็นผู้กรอก)

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละท่านกรอกความเห็นทุกข้อของผู้เข้ารับการอบรม เมื่อเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

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

2. ข้อเสนอแนะของผู้เข้ารับการอบรม

2.1.....

.....

2.2

.....

2.3

.....

ใบความรู้ การแก้ไขปัญหามารยาทโดยสันติวิธี ตามองค์ประกอบ 2.5 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

ประเภทของอารมณ์

อารมณ์ของคนที่เราพบเห็นโดยทั่วไป หรือกล่าวถึงในวรรณคดี ได้แก่ อารมณ์รัก กลัว โกรธ เศร้า และร่าเริง เป็นต้น อารมณ์จึงมีหลายอย่างและออกจะเป็นเรื่องสากลที่สามารถพบเห็นได้ในวัฒนธรรมต่าง ๆ ทั่วโลก ประจักษ์พยานจากภาพถ่าย สิ่งพิมพ์และข่าวสารทางโทรทัศน์ หรือวีดิทัศน์สามารถบ่งบอกถึงการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้คนเหล่านั้นได้บนใบหน้า ท่าทาง น้ำเสียงและกริยา อากักรต่าง ๆ ที่แสดงออกมาให้เห็นได้

ดาฟท์ (Daft, 1999, pp. 345-349) ได้แจกแจงอารมณ์ออกเป็น 8 กลุ่ม ได้แก่ ความโกรธ ความกลัว ความร่าเริง ความรัก ความประหลาดใจ ความขมขื่นใจ ความอับอาย และความเศร้าโศก ในแต่ละกลุ่มนั้นมีตัวอย่างถ้อยคำที่บ่งบอกอาการ และ ระดับทางอารมณ์ได้อย่างชัดเจน ดังต่อไปนี้

1. ความโกรธ เช่น โกรธเป็นไฟ ขุ่นเคือง ขุนเฉียว หงุดหงิด เป็นปรปักษ์
2. ความกลัว เช่น ความกังวล ขวัญอ่อน ออกสั่นขวัญหนี เสียวขวัญ น่าขนพองสยองเกล้า ระมัดระวัง
3. ความร่าเริง เช่น ความสุข สนุกสนาน คลายอารมณ์ ตำราญใจ น่าขบขัน ปลาทบปลื้ม ภูมิใจ น่าตื่นเต้น
4. ความรัก เช่น มิตรจิต ไร้วางใจ กรุณา ผูกพัน นุชา จงรักภักดี การทำให้หลงใหล
5. ความประหลาดใจ เช่น สะดุ้งตกใจ ทำให้ตกใจ กังขา ทำให้พิศวง สงสัย อัจฉริยะใจ
6. ความขมขื่นใจ เช่น ความรู้สึกถูกรังแก รังเกียจ ปฏิเสธ เกลียดชัง ความรู้สึกขยะแขยงขมขื่น
7. ความอับอาย เช่น มลทิน ทำให้ขวยเขิน ทำให้เสียใจคำด้อย ความบัดสี ความผิด
8. ความเศร้าโศก เช่น ขุ่นใจ ใจคอห่อเหี่ยว หงอยเหงา ความเศร้าสลด หมกหมุ่น ความเวทนามตนเอง เศร้า

ผู้นำที่ไวต่อความรู้สึก สัมผัสอารมณ์ประเภทต่าง ๆ ของตนเองและผู้อื่นได้ ย่อมสามารถที่จะใช้ความเข้าใจในแง่นี้ช่วยส่งเสริมสนับสนุนและพัฒนาอริยคุณของผู้ตามในองค์กรได้

ในชั้นเรียนครูมีฐานะเป็นผู้นำและนักเรียนเป็นผู้ตาม ครูย่อมอาจสังเกต เรียนรู้และสัมผัสสภาวะอารมณ์ของนักเรียนได้เช่นกัน ครูสามารถที่จะปรับ ควบคุม นำทางเกี่ยวกับอารมณ์ของผู้เรียน เพื่อให้บังเกิดผลในแง่ประสิทธิภาพการเรียนรู้ หรือส่งเสริมบรรยากาศและสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ให้ดียิ่งขึ้น

องค์ประกอบพื้นฐานของ อีคิว

องค์ประกอบพื้นฐาน 5 ประการของ อีคิว ได้แก่

1. ความตระหนักรู้ตนเอง (Self Awareness)
2. การจัดการกับอารมณ์ (Managing Emotion)
3. การจูงใจตนเอง (Motivating Oneself)
4. การเห็นอกเห็นใจ (Empathy)
5. ทักษะทางสังคม (Social Skills)

องค์ประกอบทั้ง 5 ประการนี้มีความสำคัญต่อผู้นำองค์กรอย่างไร

1. ความตระหนักรู้ตนเอง หมายถึง การตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองกำลังรู้สึก เป็นจิตสำนึกทางอารมณ์ภายในตนเอง ผู้นำสามารถสัมผัสอารมณ์ของตนเอง เพื่อที่จะมีปฏิสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพและซาบซึ้งในอารมณ์ของผู้อื่นได้ ผู้นำที่มีความตระหนักรู้ตนเองในระดับสูงย่อมเรียนรู้ที่จะไว้วางใจความรู้สึกของตนและตระหนักได้ว่า ความรู้สึกเหล่านี้สามารถให้สารสนเทศที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับการตัดสินใจที่ยากลำบากได้ เนื่องด้วยบางทีผู้นำไม่อาจหาคำตอบของปัญหาต่าง ๆ จากแหล่งภายนอกได้ก็จำเป็นที่จะต้องไว้วางใจความรู้สึกของตนเอง
2. การจัดการกับอารมณ์ ผู้นำสามารถที่จะถ่วงดุลอารมณ์ของตนเองได้ แม้กระทั่งความวิตกกังวล ความตื่นเต้น ความกลัว หรือความโกรธ และไม่แสดงออกถึงอารมณ์เหล่านั้นได้ดีขึ้นการจัดการกับอารมณ์มิได้หมายความว่าความถึงการระงับหรือปฏิเสธ แต่เป็นการเข้าใจและใช้การเข้าใจนั้น เพื่อที่จะจัดการกับสถานการณ์ได้อย่างดี ผู้นำควรตระหนักถึงอารมณ์ความรู้สึกแต่แรกแล้วคิดว่ามันเป็นอะไร มีผลต่อตนเองอย่างไร แล้วจึงค่อยเลือกที่จะกระทำการอย่างไรต่อไป
3. การจูงใจตนเองจัดเป็นความสามารถที่จะหวังและมองโลกในแง่ดี ทั้ง ๆ ที่มีอุปสรรคปราชัย หรือ ผิดพลาด ความสามารถข้อนี้มีความสำคัญต่อการดำเนินเป้าหมายในระยะยาวของชีวิตหรืองานธุรกิจ ครั้งหนึ่ง บริษัทประกันชีวิตแห่งหนึ่งได้รับคำแนะนำจากศาสตราจารย์ทางจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย ให้ว่าจ้างกลุ่มผู้สมัครงานที่ทดสอบแล้วว่ามีค่าการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับสูง แต่ผลการทดสอบตรงกันข้าม พบว่า ในกลุ่มแรกสามารถทำสถิติการขายในปีแรกได้มากกว่าร้อยละ 21 และในปีที่สองทำได้มากกว่าร้อยละ 57
4. การเห็นอกเห็นใจ องค์ประกอบนี้ หมายถึง ความสามารถที่เอาใจเขามาใส่ใจเรา ตระหนักรู้ถึงสิ่งที่คนอื่นกำลังรู้สึกโดยไม่จำเป็นต้องมาบอกให้ทราบ ซึ่งคนส่วนมากไม่เคยบอกเราให้ทราบถึงสิ่งที่เขารู้สึกในคำพูด นอกจากน้ำเสียง ภาษาท่าทาง และการแสดงออกทางสีหน้า ปัจจัยส่วนนี้ถูกสร้างขึ้นมาจากความตระหนักรู้ตนเองที่กำลังทำให้เหมาะกับการอารมณ์ของตนเอง ซึ่งทำให้ง่ายต่อการที่จะอ่านและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้

5. ทักษะทางสังคม จัดเป็นความสามารถที่จะเกี่ยวข้องกับผู้อื่น เพื่อสร้างความสัมพันธ์ในทางบวก ตอบสนองต่ออารมณ์ของผู้อื่นและมีอิทธิพลต่อผู้อื่น ผู้นำสามารถใช้ทักษะทางสังคมนี้ เพื่อจะเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคล จัดการความไม่ลงรอย แก้ไขข้อขัดแย้ง และประสานผู้คนเข้าด้วยกัน เพื่อเป้าประสงค์ความสามารถที่จะสร้างความสัมพันธ์นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นในองค์กรสมัยใหม่ที่จัดการทำงานเป็นคณะ และมีความสำคัญต่อผู้นำที่มีประสิทธิภาพในทุก ๆ องค์กรด้วย ลักษณะเช่นนี้สอดคล้องกับนักการปกครองชั้นสูงของไทยที่กล่าวว่า การสร้างความสัมพันธ์อย่างแนบแน่นกับผู้ใต้บังคับบัญชาโดยตรงควรต้องกระทำอย่างแข็งและ โดยเฉพาะการทำงานที่จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากข้าราชการทุกฝ่าย ข้าราชการฝ่ายปกครองก็ต้องสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันไว้ด้วย ทั้งที่เป็นผู้ใต้บังคับบัญชาโดยตรงและหน่วยข้างเคียง นักการปกครองที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงก็เพราะ ได้รับความร่วมมือด้วยดีมาตลอดโดยใช้หลักมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ช่วยในการประสานงานกันอยู่ตามธรรมชาติ ความร่วมมือนั้นเกิดจากความร่วมใจเต็มใจในการทำงานที่ต้องร่วมกันคิด ร่วมกันทำ และร่วมรับผิดชอบ

ข้อคิดในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

จากสาระที่กล่าวมาโดยย่ออาจนำไปสู่ประเด็น เพื่อการพิจารณาไตร่ตรองและการนำไปใช้ได้ ดังนี้

1. อีคิว เกี่ยวข้องกับภาวะผู้นำที่มีประสิทธิภาพหรือไม่? อย่างไร?
2. การตระหนักรู้ตนเองจะทำให้ผู้นำบังเกิดความเชื่อมั่นในตนเองและสร้างศรัทธาแก่ผู้ตามได้มากน้อยเพียงใด?
3. ผู้นำที่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้จะทำให้เข้าใจถึงความต้องการจำเป็น (Needs) ของผู้ตามได้ดีเพียงใด?
4. ทำอย่างไรผู้นำจึงจะยอมรับนับถือผู้ตามในฐานะของความเป็นมนุษย์เอกัตบุคคลอย่างแท้จริงได้?
5. ผู้นำสามารถใช้ทักษะทางสังคม เพื่อการส่งเสริมและพัฒนาในเรื่องตนเองได้หรือไม่? อย่างไร?
6. ผู้นำควรจะใช้วิธีการนำแบบใดกระตุ้นผู้ตามให้แสดงศักยภาพที่แท้จริงออก
 - 6.1 นำด้วยความรัก/ ความเข้าใจ
 - 6.2 นำด้วยความหวาดกลัวระแวงสงสัย
7. ผู้นำสามารถใช้สร้างสภาพแวดล้อมใหม่ที่ปราศจากความกลัวในองค์กรได้อย่างไรบ้าง?
8. ถ้าผู้นำจะพัฒนาจิตใจและอารมณ์ของตนเอง หรือผู้ตามควรใช้วิธีการใดบ้าง? (ทั้งนี้เพื่อบู่มงประสิทธิภาพขององค์กรที่จะได้รับตามมา)

ที่มา: มนัส บุญประกอบ, 2543, รวมบทความทางวิชาการ เรื่อง อีคิว, หน้า 211-220

2.6 กลยุทธ์ที่ทำให้เกิดความไว้วางใจผู้อื่น

2.6.1 ชื่อกลยุทธ์ ผูกมิตรสัมพันธ์

2.6.2 จุดประสงค์

- 2.6.2.1 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถสร้างทัศนคติที่ดีกับผู้อื่น
- 2.6.2.2 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดทักษะในการคิดไว้วางใจผู้อื่น
- 2.6.2.3 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เกิดความตระหนักในการมองโลกในแง่ดี
- 2.6.2.4 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำหลักการและแนวคิดไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

2.6.3 เนื้อหา

- 2.6.3.1 ลักษณะของการผูกมิตร
- 2.6.3.2 การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- 2.6.3.3 การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับกลุ่ม
- 2.6.3.4 การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนกับสังคม
- 2.6.3.5 องค์ประกอบของบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์
- 2.6.3.6 การนำหลักการและวิธีการสร้างมนุษยสัมพันธ์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

2.6.4 กิจกรรม

- 2.6.4.1 วิทยากรบรรยายประกอบการใช้สื่อในเรื่องการผูกมิตร การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กับกลุ่มบุคคล และชุมชน ตลอดจนวิเคราะห์องค์ประกอบในการสร้างมนุษยสัมพันธ์และการนำหลักการและวิธีการสร้างมนุษยสัมพันธ์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
- 2.6.4.2 วิธีการสอน แบ่งออกเป็น 2 วิธี ดังนี้
 - 2.6.4.2.1 การสอนเชิงบรรยาย
 - 2.6.4.2.2 การสอนทักษะชีวิต
- 2.6.4.3 กำหนดกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการอบรมนำไปปฏิบัติ 2 กิจกรรม เรื่องการจัดการกับปัญหา โดยวิทยากรกำหนดให้ทำงานกลุ่ม ๆ ละ 1 กิจกรรม แล้วให้ผู้แทนกลุ่มนำเสนอผลการประชุมกลุ่มตามแนวคำถามที่ตั้งไว้ หลังจากนั้น วิทยากรสรุป

การจัดการกับปัญหา

กิจกรรมที่ 1

สมศักดิ์ และ สมชาย เรียนอยู่ห้องเดียวกัน วันหนึ่งสมศักดิ์ บอกให้สมชายขโมยปืนของพ่อมาโรงเรียน เพื่อจะนำไปทำร้ายนักเรียนโรงเรียนอื่น สมชายมีความรักเพื่อนมาก แต่ก็รู้ว่าการทำอย่างนั้น เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ผิดทั้งกฎหมายและระเบียบของโรงเรียน แต่สมชายก็กลัวว่าสมศักดิ์จะคิดว่าตนเองไม่รักเพื่อน

1. ปัญหาคืออะไร ?
2. สมชายมีทางเลือกอะไรบ้าง ?
3. มีผลอะไรบ้างที่อาจเกิดตามมา จากทางเลือกแต่ละทาง
4. ทางเลือกประการใดให้ผลที่ดีกว่า
5. วิธีการตอบปฏิเสธอย่างไร จะให้ผลดีที่สุด

กิจกรรมที่ 2

จุมพล เป็นนักเรียนที่เก่ง ในวิชาวาดเขียน และงานศิลปะ มีเพื่อนร่วมห้องหลายๆ คน เคยขอร้องให้จุมพลช่วยวาดภาพให้ ซึ่งจุมพลก็มักจะวาดภาพให้เพื่อนบ่อยๆ เรื่องศักดิ์ ซึ่งทุกคนในห้องรู้ว่า เป็นสมาชิกของกลุ่มอันธพาล ได้ขอให้จุมพลไปร่วมกิจกรรมกับกลุ่มของเขา โดยวางแผนจะไปพนีสตปรีย์บริเวณกำแพงของโรงเรียนคูริ และที่พัสดุโดยสารตามป้ายรถประจำทาง และบอกว่า เป็นโอกาสที่ดีของจุมพลที่จะได้แสดงฝีมือทางด้านงานศิลปะ

1. ปัญหาคืออะไร ?
2. สมชายมีทางเลือกอะไรบ้าง ?
3. มีผลอะไรบ้างที่อาจเกิดตามมา จากทางเลือกแต่ละทาง
4. ทางเลือกประการใดให้ผลที่ดีกว่า
5. วิธีการตอบปฏิเสธอย่างไร จะให้ผลดีที่สุด

2.6.5 สื่อ

2.6.5.1 เอกสารประกอบการบรรยาย

2.6.5.2 เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ

2.6.5.3 เครื่องขยายเสียง

2.6.5.4 สื่ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

2.6.6 การวัดและประเมินผล

2.6.6.1 ใช้แบบวัดและประเมิน ที่กรอกข้อความโดยผู้เข้ารับการอบรม

2.6.6.2 ใช้แบบวัดและประเมิน ที่กรอกข้อความโดยวิทยากร

2.6.6.3 ใช้การสังเกตจากวิทยากร

แบบประเมินพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรมตามองค์ประกอบ 2.6 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. การสร้างมิตรและเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคล กลุ่มบุคคล ชุมชน และสังคม					
8. กล้าแสดงความคิดเห็นและการกล้าแสดงออก					
9. ผู้เข้ารับการอบรมมีความเข้าใจในเนื้อหาตามจุดประสงค์					
10. เชื่อฟังและให้ความร่วมมือกับวิทยากร					

2. ข้อเสนอแนะของวิทยากร

2.1.....

.....

.....

2.2

.....

.....

2.3

.....

.....

แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมตามองค์ประกอบ 2.6 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

(ผู้เข้ารับการอบรม เป็นผู้กรอก)

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละท่านกรอกความเห็นทุกข้อของผู้เข้ารับการอบรม เมื่อเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

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

2. ข้อเสนอแนะของผู้เข้ารับการอบรม

2.1.....

.....

.....

2.2

.....

.....

2.3

.....

ใบความรู้ กลยุทธ์ที่ทำให้เกิดความไว้วางใจผู้อื่น ตามองค์ประกอบ 2.6 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

สาระสำคัญ

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม เป็นสังคมทั้งนี้เพราะมนุษย์จะอยู่อย่างโดดเดี่ยวคนเดียวในโลกไม่ได้ มนุษย์ต้องพบปะพูดคุยซึ่งกันและกัน และทำกิจกรรมร่วมกัน การผูกมิตรสัมพันธ์ จึงมีความจำเป็นสำหรับมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง ดังสุภาษิตว่า “รักษาวาให้มั่น รักสันให้ต่อ ”

การผูกมิตรสัมพันธ์

มนุษย์เกิดมามีความจำเป็นอย่างยี่ที่จะต้องผูกมิตรสัมพันธ์ การผูกมิตรสัมพันธ์จะต้องมีขอบเขตครอบคลุมถึงความสัมพันธ์ ดังนี้

1. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบุคคล
2. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับกลุ่ม
3. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับชุมชน
4. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสังคม

การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบุคคล

การติดต่อระหว่างบุคคล ซึ่งเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม การคบหาสมาคมระหว่างบุคคลต่อบุคคล บุคคลในครอบครัวในกลุ่มหรือในองค์กรต่าง ๆ สิ่งสำคัญ คือการทำให้ผู้อื่นรักใคร่ชอบพอ เพื่อจะได้เพื่อนไม่ว่าเหนือหรือโคดเคียว จะใช้มนุษย์สัมพันธ์อย่างไรจึงจะดีที่สุดอยู่ที่เทคนิคของแต่ละบุคคลที่จะนำมาใช้

การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับกลุ่ม

บุคคล หมายถึง คนคนเดียว แต่กลุ่มนั้นหมายถึง บุคคลหลายๆ คนมารวมกัน ในบางครั้งบุคคลจะต้องติดต่อกับกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มให้ความร่วมมือช่วยเหลือ การสร้างความสัมพันธ์กับกลุ่มเป็นเรื่องค่อนข้างยาก เพราะกลุ่มประกอบด้วยคนจำนวนมากหลากหลาย ดังนั้น จะต้องเรียนรู้ธรรมชาติของแต่ละบุคคลในกลุ่มว่ามีความต้องการอะไร เมื่อรู้ความต้องการของแต่ละบุคคลในกลุ่มแล้ว จึงใช้ศิลปะผสมผสานกับความสามารถ สติปัญญาและประสบการณ์ในการสร้างมนุษย-สัมพันธ์กับกลุ่มบุคคลดังกล่าว

การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับชุมชนและสังคม

บุคคลจะสร้างความสัมพันธ์กับสังคมนั้นย่อมเป็นยากเช่นเดียวกับการสร้างความสัมพันธ์กับชุมชนด้วยเหตุผลเดียวกัน ในทางกลับกันชุมชนและสังคมจะสร้างความสัมพันธ์

กับบุคคลย่อมง่ายกว่า เพราะชุมชนและสังคมเป็นกลุ่มที่ใหญ่ขึ้นย่อมจะมีอิทธิพลมากขึ้น บุคคลย่อมคล้อยตามชุมชนและสังคมได้ง่ายขึ้น

องค์ประกอบของบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์ คือ

1. การรับรู้ตนเอง
2. การรับรู้ผู้อื่น

การรับรู้ตนเอง

บุคคลบางคนรับรู้ว่าคุณเป็นคนที่ คนเก่ง มีความสามารถ ได้รับการยกย่องชมเชยจากบุคคลในครอบครัว บุคคลรอบข้างตลอดเวลา บุคคลประเภทนี้จะรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มีความชื่นชมในตนเอง เชื่อนั่นในตนเอง การแสดงออกกับผู้อื่นก็จะแสดงออกไปในทางบวก ตรงกันข้ามกับบุคคลที่รับรู้ว่าคุณไม่ดี ไม่ฉลาด เพราะถูกตำหนิหรือการประณามจากบุคคลอื่นในครอบครัวหรือจากบุคคลภายนอก บุคคลประเภทนี้จะมีปมด้อย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง การแสดงออกกับผู้อื่นก็จะแสดงออกไปในทางลบ การรู้จักตนเองที่แตกต่างกันย่อมทำให้บุคคลแสดงออกต่างกัน

การรับรู้ผู้อื่น

บุคคลมีการรับรู้ผู้อื่นได้หลายทาง เช่น จากการบอกเล่า จากการสังเกต จากการแสดงออก ทำให้เรารับรู้ว่าเขาเป็นคนเห็นแก่ตัวหรือไม่อย่างไร สิ่งที่เรารับรู้ว่าจะไม่จริงตลอดไปก็ได้ ดังนั้น การรับรู้ผู้อื่นจะต้องพิจารณาดูให้รอบคอบเสียก่อนตัดสินใจว่า บุคคลคนนั้นมีลักษณะนิสัยอย่างไร

ลักษณะของการคบเพื่อนที่ดี

ลักษณะของการคบเพื่อนที่ดีนั้น จะต้องมีการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีก่อน การสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีมีกระบวนการที่สำคัญ ดังนี้

1. การศึกษาตนเองหรือผู้อื่น
2. การแก้ไขและปรับปรุงตนเอง
3. ศึกษาหลักและวิธีสร้างมนุษยสัมพันธ์ต่อกัน
4. นำหลักและวิธีการสร้างมนุษยสัมพันธ์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

การศึกษาดูตนเองและผู้อื่น

การศึกษาดูตนเองทำให้บุคคลรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง ทั้งส่วนดี และส่วนที่บกพร่อง เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขตนเองให้เข้ากับผู้อื่นได้ ส่วนการศึกษาผู้อื่นก็จะทำให้รู้จักและเข้าใจผู้อื่นดีขึ้น

การแก้ไขและการปรับปรุงตนเอง

จากการศึกษาตนเองทำให้ทราบส่วนดีและส่วนบกพร่องของตนเองแล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขตนเองอย่างมีระบบปรับปรุงบุคลิกภาพด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านมนุษยสัมพันธ์และจะต้องแก้ไขปรับปรุงอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

ศึกษาหลักและวิธีสร้างมนุษยสัมพันธ์ต่อกัน

การสร้างมนุษยสัมพันธ์ต่อกันนั้น จะต้องศึกษาหลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ก่อนเมื่อเข้าใจหลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์แล้ว จึงสร้างมนุษยสัมพันธ์ต่อกันตามวิธีการนั้น ๆ

นำหลักและวิธีการสร้างมนุษยสัมพันธ์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

จากการศึกษาหลักมนุษยสัมพันธ์ และวิธีการสร้างมนุษยสัมพันธ์ต่อกันแล้ว เราก็สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

การวางตัวต่อตัวเพื่อน

การวางตัวต่อตัวเพื่อนเป็นสิ่งจำเป็นมาก หากวางตัวไม่เป็น เพื่อนอาจจะไม่คบหาสมาคมด้วย ดังนั้น การวางตัวต่อเพื่อนมีกระบวนการ ดังนี้

1. สร้างความเป็นกันเอง
2. พุดจาด้วยความสุภาพอ่อนโยน
3. ไม่เอาเปรียบซึ่งกันและกัน
4. แสดงน้ำใจด้วยการให้ความช่วยเหลือโดยไม่ต้องร้องขอ
5. ดูแลเอาใจใส่ยามเมื่อเพื่อนเจ็บไข้ได้ป่วยหรือมีทุกข์
6. เป็นที่ปรึกษาและปรับทุกข์ของกันและกัน
7. เมื่อทำผิดต้องยอมรับและให้อภัยพร้อมที่จะแก้ไขต่อไป
8. มีความอดทนต่อความบกพร่องของเพื่อนบางคน
9. แสดงความจริงใจต่อกัน

ที่มา: คู่มือการจัดกิจกรรมป้องกันเอดส์และสารเสพติดในสถานศึกษาเอกชน, 2542, หน้า 58-61

2.7 พัฒนศึกษา กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

2.7.1 ชื่อโครงการ โครงการพัฒนศึกษา กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

2.7.2 หลักการและเหตุผล

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน เป็นหน่วยงานหลักรับผิดชอบในการสนับสนุน พิทักษ์สิทธิเสรีภาพ และความมั่นคงของสถาบันครอบครัวและชุมชน และดำเนินการด้านคดีอาญา เด็กและครอบครัว ให้เยาวชนที่กระทำความผิดให้กลับตนเป็นคนดี และสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้ตามปกติ ปัญหาของเด็กและเยาวชนในความรุนแรงของกระทำความผิด กระบวนการยุติธรรมของเด็กนั้นแตกต่างจากกระบวนการยุติธรรมทางอาญา ซึ่งผู้ปกครองและนักเรียนส่วนมากจะไม่รู้ในข้อกฎหมายจึงมีการกระทำความผิดโดยไม่คำนึงถึงผลที่จะตามมา แต่เยาวชนเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญเพราะเป็นผู้สืบทอดวัฒนธรรม ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และความอยู่รอดปลอดภัยของชาติ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นต้องจัด โครงการนี้ เพื่อพัฒนาเยาวชนให้มีความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาเพื่อพัฒนาชาติต่อไป

2.7.3 วัตถุประสงค์

2.7.3.1 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้และเข้าใจถึงหน้าที่ของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

2.7.3.2 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับทราบข้อกฎหมายในการพิจารณาคดีเด็กและเยาวชนตลอดจนบทลงโทษ

2.7.3.3 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเห็นบทลงโทษทางสังคมและเกิดความตระหนักในการที่จะนำมา ปรับปรุงความประพฤติของตนเอง ได้อย่างเหมาะสม

2.7.4 เป้าหมาย

2.7.4.1 ด้านปริมาณ

- นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 25 คน

2.7.4.2 ด้านคุณภาพ

- เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้มีโอกาสศึกษานอกสถานที่และพบเห็นสภาพความเป็นไปของผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามกฎหมายและถูกลงโทษตามความคิดที่ได้กระทำไว้

2.7.5 ขั้นตอนการดำเนินงาน

- ขั้นตอนเตรียมการ
 1. ประชุมผู้เกี่ยวข้อง
 2. วางแผนในการดำเนินงาน

- ขั้นตอนการดำเนินการ
 1. กำหนดวัน-เวลาในการทัศนศึกษา
 2. ทำจดหมายประสานงานไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และทำหนังสือขออนุญาตผู้ปกครองนักเรียน
- ขั้นตอนสรุปผล/ ประเมินผล
 1. ใช้แบบวัดและประเมิน ที่กรอกข้อความโดยผู้เข้ารับการอบรม
 2. ใช้แบบวัดและประเมิน ที่กรอกข้อความโดยวิทยากร

2.7.6 ระยะเวลาในการดำเนินการ

2 เดือน

2.7.7 สถานที่

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

2.7.8 งบประมาณ

10,000.-บาท

2.7.9 ผู้รับผิดชอบโครงการ

ฝ่ายปกครอง

2.7.10 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

2.7.10.1 ผู้เข้ารับการอบรมรู้และเข้าใจถึงหน้าที่ของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

2.7.10.2 ผู้เข้ารับการอบรมได้รับทราบข้อกฎหมายในการพิจารณาคดีเด็กและเยาวชนตลอดจนบทลงโทษ

2.7.10.3 ผู้เข้ารับการอบรมทราบถึงบทลงโทษทางสังคมและเกิดความตระหนักในการที่จะนำมา ปรับปรุงความประพฤติของตนเอง ได้อย่างเหมาะสม

แบบประเมินพฤติกรรมของผู้รับการอบรมตามองค์ประกอบ 2.7 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2
(วิทยากร เป็นผู้กรอก)

1. ให้วิทยากรแต่ละท่านกรอกความเห็นหลังการสังเกตพฤติกรรมทุกข้อของผู้เข้ารับการอบรม เมื่อเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

พฤติกรรมแสดงออกของผู้เข้ารับการอบรม	มาก ที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. การเตรียมตัวของผู้เข้ารับการอบรม					
2. ความมีระเบียบ วินัย					
3. มีความสนใจในการไปทัศนศึกษา					
4. มีความตั้งใจและกระตือรือร้นในการเข้าร่วม กิจกรรม					
5. มีความสามัคคี					
6. การปรับตัวของผู้เข้ารับการอบรม					
7. เข้าใจสภาพความเป็นไปของสังคมที่จะต้อง ประพฤติดุปฏิบัติตนอยู่ในกรอบของกฎหมาย					
8. กล้าแสดงความคิดเห็นและการกล้าแสดงออก					
9. ผู้เข้ารับการอบรมมีความเข้าใจในเนื้อหาตาม จุดประสงค์					
10. เชื่อฟังและให้ความร่วมมือกับวิทยากร					

2. ข้อเสนอแนะของวิทยากร

2.1.....

.....

.....

2.2

.....

.....

2.3

.....

.....

แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมตามองค์ประกอบ 2.7 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

(ผู้เข้ารับการอบรม เป็นผู้กรอก)

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละท่านกรอกความเห็นทุกข้อของผู้เข้ารับการอบรม เมื่อเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

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

2. ข้อเสนอแนะของผู้เข้ารับการอบรม

2.1.....

.....

2.2

.....

2.3

.....

หน่วยการเรียนรู้ (Module) ที่ 3

การเรียนรู้เกี่ยวกับสังคม

คำอธิบายหน่วยการเรียนรู้ (12 ชั่วโมง)

ศึกษาและวิเคราะห์ปัญหาสังคมที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบเยาวชนไทย ตลอดจนศึกษาถึงแนวทางปฏิบัติให้สอดคล้องกับ กฎหมาย กฎระเบียบ ของสังคม เพื่อประพฤติตนเป็นเยาวชนที่ดี มีคุณภาพ สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

3.1 สังคมไทยในปัจจุบัน

3.1.1 ข้อกดยุทธ รุรอบ รุติก ชนะศึกทุกครง

3.1.2 จุดประสงค์

3.1.2.1 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบถึงการเปลี่ยนแปลงของสังคมในปัจจุบัน

3.1.2.2 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง
ของสังคมในปัจจุบันได้

3.1.2.3 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นคนเก่ง ดี และมีความสุข สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

3.1.3 เนื้อหา

3.1.3.1 การเปลี่ยนแปลงของระบบครอบครัว

3.1.3.2 ความห่างเหินของคนในชุมชน

3.1.3.3 ความขัดแย้งทางค่านิยม

3.1.3.4 ปัญหาด้านคมนาคมและถิ่นที่อยู่

3.1.3.5 การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยีของสารสนเทศ

3.1.4 กิจกรรม

3.1.4.1 วิทยาการบรรยายประกอบการใช้สื่อในเรื่องของสังคมไทยในปัจจุบัน

3.1.4.2 วิธีการสอน แบ่งออกเป็น 2 วิธี ดังนี้

3.1.4.2.1 การสอนเชิงบรรยาย

3.1.4.2.2 การสอนทักษะชีวิต

3.1.4.3 กำหนดกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการอบรม โดยการจำลองสถานการณ์ และบทบาทสมมติ และให้ผู้เข้ารับการอบรมนำไปปฏิบัติ 3 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1

มายาชีวิต

1. นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับหัวข้อต่อไปนี้
 - 1.1 ชีวิตที่ดี/ชีวิตที่ไม่ดี มีลักษณะอย่างไร
 - 1.2 คุณภาพชีวิตที่ดี มีองค์ประกอบอะไรบ้าง
2. นักเรียนสำรวจตนเองเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติตน เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี
3. ปฏิบัติกิจกรรมในใบงาน
4. ครูและนักเรียนสรุปร่วมกันเกี่ยวกับองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งได้แก่
ความรักความอบอุ่นในครอบครัว การปฏิบัติตนเป็นคนดี ฯลฯ

กิจกรรมที่ 2

พินิจปัญหา

1. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม
2. แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายตามหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย คือ

กลุ่มที่ 1	การนำความรู้ ความคิดและสติปัญญามาใช้ในการแก้ปัญหา
กลุ่มที่ 2	การเป็นผู้ที่ดี ทำดี และไม่ทำให้อื่นเดือดร้อน
กลุ่มที่ 3	การให้ความรัก ความอบอุ่น และเป็นแบบอย่างที่ดีต่อเพื่อน
กลุ่มที่ 4	การเป็นผู้มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ (คือครู)
กลุ่มที่ 5	การให้กำลังใจ การตักเตือน และแนะนำในทางที่ถูกต้อง
3. สรุปข้อคิดที่ได้, แนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้องลงในใบงาน
4. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน
5. ครูและนักเรียน ร่วมกันสรุปอีกครั้งหนึ่ง เกี่ยวกับการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสมตามหัวข้อที่ได้ร่วมกันอภิปราย จะได้ชื่อว่าเป็นคนที่เข้าใจปัญหา รู้จักนำสิ่งที่ดีมาปฏิบัติในการแก้ไขปัญหา

กิจกรรมที่ 3

ร่วมคิด – ร่วมทำ

1. จากกลุ่มเดิมให้ปฏิบัติกิจกรรมตามใบงาน โดยดำเนินการดังนี้
 - 1.1 วางแผนการทำงาน
 - 1.2 กำหนดสถานการณ์จำลอง ตามหัวข้อเดิม

1.3 กำหนดเรื่อง – กำหนดตัวละคร – บทบาทการแสดง

1.4 เขียนเรื่อง (บทสคริป)

2. นำเสนอผลการแสดง (เล่นบทบาทสมมติ)

3. สรุปร่วมกันเกี่ยวกับสาระและข้อคิดที่ได้จากการแสดง รวมทั้งการนำไปประยุกต์ใช้
กับตนเอง

3.1.5 สื่อ

3.1.5.1 เอกสารประกอบการบรรยาย

3.1.5.2 เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ

3.1.5.3 เครื่องขยายเสียง

3.1.5.4 สื่ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

3.1.6 การวัดและประเมินผล

3.1.6.1 ใช้แบบวัดและประเมิน ที่กรอกข้อความโดยผู้เข้ารับการอบรม

3.1.6.2 ใช้แบบวัดและประเมิน ที่กรอกข้อความโดยวิทยากร

3.1.6.3 ใช้การสังเกตจากวิทยากร

แบบประเมินพฤติกรรมของผู้รับการอบรมตามองค์ประกอบ 3 หน่วยการเรียนรู้ที่ 3.1

(วิทยากร เป็นผู้กรอก)

1. ให้วิทยากรแต่ละท่านกรอกความเห็นหลังการสังเกตพฤติกรรมทุกข้อของผู้เข้ารับการอบรม เมื่อเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

พฤติกรรมแสดงออกของผู้เข้ารับการอบรม	มาก ที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. การเตรียมตัวของผู้เข้ารับการอบรม					
2. ความมีระเบียบ วินัย					
3. มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย					
4. มีความตั้งใจและกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม					
5. มีความสามัคคี					
6. การปรับตัวของผู้เข้ารับการอบรม					
7. เกิดทักษะและนำไปประยุกต์ใช้ได้					
8. กล้าแสดงความคิดเห็นและการกล้าแสดงออก					
9. ผู้เข้ารับการอบรมมีความเข้าใจในเนื้อหาตามจุดประสงค์					
10. เชื้อฟังและให้ความร่วมมือกับวิทยากร					

2. ข้อเสนอแนะของวิทยากร

2.1.....

.....

2.2

.....

2.3

.....

แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมตามองค์ประกอบ 3 หน่วยการเรียนรู้ที่ 3.1

(ผู้เข้ารับการอบรม เป็นผู้กรอก)

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละท่านกรอกความเห็นทุกข้อของผู้เข้ารับการอบรม เมื่อเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

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

2. ข้อเสนอแนะของผู้เข้ารับการอบรม

2.1.....

.....

2.2

.....

2.3

.....

ใบความรู้ ประกอบกิจกรรม ตามองค์ประกอบ 3 หน่วยการเรียนรู้ที่ 3.1

การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทย

ระบบครอบครัวอ่อนแอลง

ครอบครัวไทยในยุคก่อนเป็นครอบครัวขยายในครัวเรือนหนึ่งจะมีพ่อ แม่ ปู่ย่า ตายาย อยู่ด้วยกัน และอาจมีลุงป้า น้าอา อยู่ในเรือนเดียวกัน หรือในบริเวณเดียวกันหรือไม่ห่างไกลกัน ลูกหลานที่ออกเรือนมีครอบครัวใหม่ก็นิยมต่อเติมที่อยู่อาศัยเดิมออกไปได้ขยายเคหะสถานหรือสร้างเรือนหออยู่ใกล้ชิดติดกัน ทำให้ระบบการเลี้ยงดูเด็กของครอบครัวขยายมีความมั่นคงเต็มไปด้วย ความอบอุ่นความเมตตาและเด็ก ๆ จะเติบโตขึ้นท่ามกลางบุคคลแวดล้อมที่มากด้วยประสบการณ์ ชีวิตคอยทำหน้าที่ให้คำปรึกษาแนะนำตลอดเวลา ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม ช่วยให้เด็ก ๆ ได้ คำตอบที่ดีที่สุดต่อปัญหาของเขาโดยไม่ต้องพบกับความเครียดมากนัก

แต่ในปัจจุบันสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงไปสู่ระบบครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family)

ในครอบครัวหนึ่งจะประกอบด้วย พ่อแม่และลูก บางครอบครัวก็มีแต่พ่อหรือแม่กับลูก (Single Parents Family) ด้วยซ้ำไป สำหรับ ครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจระดับกลางหรือผู้มีเงินเดือน ประจำก็อาจมีคนรับใช้หรือพี่เลี้ยงเด็กเพิ่มขึ้นอีกคนหนึ่งด้วย

เด็ก ๆ ในครอบครัวชนิดนี้ จะเติบโตขึ้นภายใต้การเลี้ยงดูของพ่อแม่ หรือพี่เลี้ยง หรือ คนใช้ ที่ทำหน้าที่คอยให้อาหาร และปกป้องอันตรายให้ โดยที่เด็กจะใช้เวลาอยู่กับพ่อแม่ในเวลา นอนตอนกลางคืน ใช้เวลาอยู่คนเดียวในตอนกลางวัน เพื่อเรียนรู้ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยมีคนใช้คอยให้อาหารและคอยปกป้องอันตรายเป็นเช่นนี้ตั้งแต่เกิดจนถึงวัยเข้าเรียนในโรงเรียน เท่ากับว่าเด็ก ๆ ได้เติบโตขึ้นภายใต้การเลี้ยงดูระบบเดียวกันกับการเลี้ยงสัตว์เลี้ยงราคาแพงนั่นเอง คือให้กินอิ่มไม่ให้มีอันตรายใด ๆ มากล้ำกราย เจ้าของจะคอยชื่นชมตามเวลาที่ว่างหรือเมื่อมี โอกาสและมีอารมณ์ที่ต้องการจะชื่นชม กับความน่ารักและแสนรู้ของมัน

การเลี้ยงดูเด็กให้เติบโตขึ้นในลักษณะเช่นนี้ได้ละเลยการอบรมบ่มนิสัยและการสร้าง บุคลิกภาพของเด็กในระยะสำคัญไปจนหมดสิ้น การเจริญเติบโตของเด็กจะดำเนินไปในโลกที่ไม่มี ผู้ใหญ่เป็นที่พึ่งพาให้คำปรึกษาแนะนำหรือให้ความมั่นใจในการเลือกทางเดิน เด็กต้องเติบโตและ เลือกพฤติกรรมของตนเองตามจินตนาการแบบเด็ก ๆ โดยไม่มีที่ปรึกษา โดยที่มีพ่อแม่และครูคอย ทำหน้าที่เป็นผู้ให้อภัย และยกโทษให้ในความผิดพลาดทุกชนิดที่เกิดจากการตัดสินใจของเด็ก จน เด็กเกิดความเคยชินกับการที่ไม่ต้องรับโทษจากผลการกระทำของตน ซึ่งเป็นไปตามคำรับวิสัยตอน ลูกให้เป็นใจ ในนิทานอีสป นั่นเอง ในที่สุดพ่อแม่ก็สอนลูกของตัวเองไม่ได้อีกต่อไป

ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับเด็ก พ่อแม่กับครูและครูกับเด็กจึงเปลี่ยนไปในลักษณะที่เด็กและพ่อแม่รุ่นใหม่จะมองเห็นครูเป็นเพียงผู้รับจ้างสอนวิชาตามหลักสูตร ฝ่ายเด็กและสังคมทั่วไปก็มองเห็นพ่อแม่ เป็นเพียงผู้ที่ต้องทำหน้าที่หาเลี้ยงลูกจนกว่าเด็กจะเติบโตออกเรือนมีครอบครัว สำหรับผู้ใหญ่อื่นๆ ในสังคมและเพื่อนบ้านนั้น เด็ก ๆ และพ่อแม่ยุคใหม่จะเห็นคนเหล่านั้นเป็นเพียงบุคคลอื่น ความสัมพันธ์ระหว่างคนในชุมชนจะมีเพียงสองฐานะเท่านั้น คือฐานะของคนแปลกหน้ากับคนรู้จักกัน ซึ่งคนทั้งสองฐานะ ต่างก็จะไม่ยุ่งเกี่ยวในเรื่องของกันและกันนอกจากทำธุรกิจค้าขายระหว่างกัน เท่านั้น ใครขึ้นไปยุ่งเกี่ยวหรือห้ามปรามว่ากล่าวลูกของใครอื่นเข้าก็มีหวังโดนตีแน่ ๆ แลแต่หมาค่าแมวของคนอื่นเข้ายังถึงกับต้องฆ่ากันให้ตายไปข้างหนึ่งก็มีให้เห็นกันอยู่บ่อย ๆ

ชุมชนเหินห่าง และกว้างใหญ่ขึ้น

การเจริญทางวัตถุ ทางเศรษฐกิจและการคมนาคม ทำให้การเดินทางโยกย้ายถิ่นฐานของมนุษย์มีความสะดวกรวดเร็ว ชุมชนเล็ก ๆ จึงขยายตัวใหญ่ขึ้นอย่างรวดเร็ว มีจำนวนครัวเรือนมากขึ้นเพราะมีประชากรเพิ่มขึ้น ในชุมชนใดที่หนทางทำมาหากินสะดวกก็จะมีบุคคลจากถิ่นอื่นอพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานทำมาหากินอยู่ด้วย ชุมชนที่เคยเป็นหน่วยเล็ก ๆ ที่ทุก ๆ คนต่างรู้จักกัน กลับกลายเป็นชุมชนที่เต็มไปด้วยคนแปลกหน้า

บ้านที่เคยเป็นสถานที่ปลอดภัยและเป็นส่วนตัว กลับกลายเป็นสถานที่ที่จะหาความเป็นส่วนตัวได้ยากขึ้นเพราะจะมีเพื่อนบ้านข้างเคียงเป็นคนแปลกหน้าและบางครั้งก็เป็นศัตรูคู่แข่งหรือเป็นกลุ่มที่คอยดำเนินชีวิตด้วยการเอาใจเอาเปรียบความสัมพันธ์ต่อกันหากจะมีก็จะเป็นความสัมพันธ์ในเชิงธุรกิจการค้าหรือกิจกรรมต่างตอบแทนทั้งสิ้น การช่วยเหลือเอื้ออาทรต่อกันกลายเป็นเรื่องแปลกที่จะไม่พบเห็นบ่อยนัก

การติดต่อสื่อสารระหว่างกันก็จะเป็นพิธีรีตองมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อมีการแพร่เชื้อการแข่งขันหาเสียงเลือกตั้งเพื่อแย่งชิงตำแหน่งบริหาร ได้ขยายลงไปสู่ชุมชนระดับรากหญ้า ตามปรัชญาแนวคิดประชาธิปไตยสุดโต่งของนักการเมืองรุ่นคอร์รัปชันรุ่งเรืองด้วยแล้ว การดำรงชีพในสังคมขนาดเล็กที่เคยมีความสงบสุขจะกลับมีบรรยากาศแห่งความแตกแยกเป็นศัตรูกันอยู่ในส่วนลึก ๆ ของชุมชน ทำให้เด็ก ๆ เติบโตขึ้นในสิ่งแวดล้อมที่ผู้ใหญ่ไม่ไว้วางใจกัน แย่งแย่งแข่งขันชิงดีกันคอยหาช่องทางเอาใจเอาเปรียบและโค่นล้มกัน ด้วยอิทธิพลทั้งมืดและสว่าง ด้วยพรรคพวกและด้วยสารพัดชั้นเชิงทางการเมือง

ชีวิตเด็กจึงเต็มไปด้วยความวุ่นวาย มีแต่ความเครียด ขาดความอบอุ่น เป็นคนแปลกหน้าในหมู่ผู้ใหญ่ของสังคมถิ่นเกิดของตัวเอง ทำให้ขาดความมั่นคงทางอารมณ์อย่างรุนแรง การที่เด็กวัยรุ่นรวมกลุ่มชุมนุมกันเป็นแก๊งค์ เป็นก๊วน เพื่อทำพฤติกรรมเบี่ยงเบนต่าง ๆ ตลอดจนการก่อวินาศกรรมและการใช้สารเสพติดเป็นเครื่องช่วยเสริมบุคลิกภาพ และความเชื่อมั่นในตัวเองจึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่าย

ความขัดแย้งทางค่านิยมในวิถีชีวิตกสิกร

ในสังคมอุตสาหกรรมนั้น การดำเนินชีวิตของประชาชนและค่านิยมของคนในสังคมจะมีส่วนที่ผิดแผกแตกต่างไปจากสังคมเกษตรกรรมอย่างมาก แทบจะกล่าวได้ว่า เป็นหน้ามือกับหลังมือทีเดียว ดังเช่น

❖ บ้าน ในสังคมกสิกรรมหมายถึง ครอบครัวซึ่งประกอบด้วยเรือนที่พักอาศัยและผู้คนที่เป็นสมาชิกของครอบครัวด้วยแต่บ้านในสังคมอุตสาหกรรม หมายถึงตัวอาคารหรือตัวบ้านหรือห้องชุดที่พักอาศัยเท่านั้น ไม่ได้หมายรวมถึงสมาชิกผู้อยู่อาศัยด้วย

❖ ครอบครัวกสิกรรม หมายถึง พ่อ แม่ ลูก ปู่ ย่า ตา ยาย ญาติ แต่ครอบครัวอุตสาหกรรมจะมีเพียง พ่อ แม่ ลูก และคนใช้เท่านั้น ไม่มีใครที่จะต้องรับภาระเลี้ยงดูใคร

❖ เวลา ในสังคมกสิกรรม หมายถึงช่วงของเวลาเช่นเช้า สาย บ่าย เย็น วันหน้า วันหลัง แต่ในสังคมอุตสาหกรรม จะยึดถือเวลาตามนาฬิกา (Clock Based) เวลาจะหมายถึงหน่วยนับระยะเวลาเป็นชั่วโมง นาที และเลขหมายบอกลำดับที่ของหน่วยเวลาเป็นชั่วโมง นาที ของแต่ละวัน ที่มีนาฬิกาคอยบอก

❖ ผู้ใหญ่ในครอบครัว สำหรับสังคมกสิกรรมจะมีบทบาทสำคัญในการเป็นต้นแบบในการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กและเยาวชน แต่ในสังคมอุตสาหกรรม ผู้ใหญ่ในครอบครัวไม่มีโอกาสเป็นต้นแบบสำหรับลูกหลานของตัวเอง เพราะไม่มีโอกาสพบปะใช้ชีวิตเกี่ยวพันร่วมวงกันต่างคนต่างไป ต่างคนต่างอยู่

❖ การวิสาสะ ในสังคมกสิกรรมการสนทนาวิสาสะอย่างไม่เป็นพิธีรีตองระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่เป็นเรื่องปกติที่ทำได้ในทุกโอกาสแต่ในสังคมอุตสาหกรรมทำไม่ได้ เพราะ “เวลาของทุกคน เป็นเงินเป็นทอง”

❖ ความเอื้อเฟื้อ สังคมกสิกรรมมีน้ำใจเอื้อเฟื้อโอบอ้อมอารี เพราะสมาชิกในสังคมต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันมีการลงแขกลงแรงพลัดเปลี่ยนช่วยเหลือกันแต่สังคมอุตสาหกรรมเป็นสังคมธุรกิจต่างตอบแทน ที่ต่างหาประโยชน์จากกันและกัน (Profit Making Society) ทุกอย่างต้องจ้างเป็นเงิน หรือค่าแรง

❖ การเสี่ยง สังคมกสิกรรมไม่นิยมการเสี่ยง อาจไม่กล้าเสี่ยง แต่ในสังคมอุตสาหกรรมนั้น การเสี่ยง และการพนันเป็นส่วนหนึ่งของการทำธุรกิจ

❖ การดำเนินชีวิต การใช้ชีวิตในสังคมกสิกรรมจะเป็นไปในลักษณะราบเรียบไม่โดดเด่นโดดเด่น แต่ในสังคมอุตสาหกรรมจะนิยมการใช้ชีวิตที่หรูหรา ฟูฟ่า เพราะถือว่าความสวยงามอลังการ เป็นส่วนหนึ่งของการลงทุนเพื่อการโฆษณาเรียกร้อง ความสนใจ สร้างค่านิยมและสร้างความน่าเชื่อถือ

❖ **ระบบการเลี้ยงดูเด็ก** ในสังคมกสิกรรมกระทำโดยผู้เฒ่าผู้แก่ จึงมีการอบรมสั่งสอนทางอ้อม โดยการเล่านิทาน นิยายให้เด็กฟังหรือโดยการสอดแทรกจริยธรรมและคุณธรรมไว้ในบทเพลงที่ใช้ขับกล่อมให้เด็กฟัง แต่ในสังคมอุตสาหกรรมจะอาศัยคนใช้หรือสถานเลี้ยงเด็กเป็นผู้คอยดูแลให้เด็กอยู่ในความสงบบางรายอาศัยยานอนหลับ

❖ **กิจกรรมบันเทิง** สังคมกสิกรรมอาศัยกิจกรรมบันเทิงที่เป็น การละเล่นและการแสดงพื้นเมือง เสนอเรื่องราวในวรรณคดีเป็นเครื่องช่วยถ่ายทอดวิธีการใช้ประโยชน์จาก ทักษะชีวิต ให้กับเยาวชนโดยทางอ้อม แต่ในสังคมอุตสาหกรรมกิจกรรมบันเทิงมีแต่ละครโทรทัศน์ที่มุ่งแสดงศิลปะการใช้ภาษาในการคำทอและแสดงตัวอย่างศิลปะการระบายอารมณ์ที่รุนแรงสุด ๆ ในทุกภูมิภาค และทุกสถานการณ์ให้เป็นแบบอย่างเพื่อความพอใจของผู้ชมมากกว่า สิ่งที่เด็กเรียนรู้ และเลียนแบบจากโทรทัศน์ได้ ก็คือ การก่อวิวาท การใช้อารมณ์ การขู่ตะคอกแทนการพูดและการระเบิดอารมณ์ร้าย (Temper Tantrum) การแสดงความอิจฉาริษยาและการประพฤติดื้อต่าง ๆ นับตั้งแต่การเป็นชู้กับลูกเมียเขา การปลิ้น ผ่า การกดขี่ ข่มเหง การกลั่นแกล้ง ไปจนถึงการคดโกงกันระหว่างคนในครอบครัว

ความพยายามเปลี่ยนแปลงระบบเศรษฐกิจของประเทศจากเศรษฐกิจการเกษตร ไปเป็นเศรษฐกิจอุตสาหกรรมที่เกิดขึ้นเนื่องจากเราต้องการให้ประเทศมีรายได้จากการส่งออกเพิ่มมากขึ้น โดยเร็ว เพื่อให้เพียงพอกับแผนการใช้จ่ายของรัฐบาลในการบริหารราชการแผ่นดิน ตามเยี่ยงอย่างประเทศอื่น ๆ ที่พัฒนาแล้วเช่น อเมริกา อังกฤษ ฝรั่งเศส ญี่ปุ่น และสิงคโปร์ นั้นทำให้ร้อยละแปดสิบของประชากรของประเทศที่เป็นกสิกร ที่เคยเป็นเจ้าของกิจการงานอาชีพของตนเอง มีที่ดินทำกินและอยู่อาศัยหารายได้จากการผลิตสินค้าทางการเกษตร มีความผูกพันกับฤดูกาล ปี เดือน ขึ้นแรมเช้าและบ่ายต้องเปลี่ยนสถานะไปเป็นผู้ทำงานขายตัวขายแรงงานต้องย้ายถิ่นที่อยู่ระเหเรว่ไปเป็นคนงานรับจ้างของกิจการอุตสาหกรรมต่างถิ่น

คนเหล่านี้จะต้องทิ้งครอบครัวไว้ข้างหลัง กลายเป็นครอบครัวเด็กกำพร้าเทียม (Pseudo Orphans) หรือบางรายก็ต้องหอบลูกงูหลานติดตามไปเร่ขายแรงงานด้วยโดยหาที่พักหลับนอนตามบ้านพักชั่วคราวสำหรับคนงาน หรือหาเองตามมีตามเกิดแหล่งสลัม หรือได้สะพานต่าง ๆ ในเมืองใหญ่

การทำงานของคนเหล่านี้ต้องผูกพันแนบแน่นอยู่กับเข็มนาฬิกา วันทำงาน วันหยุดงาน เบี้ยเลี้ยง อัตราค่าแรงขั้นต่ำ ของขาว ย้ายงาน ตกงาน อันเป็นที่มาของความเครียดทั้งปวงเป็นสภาพการทำงานที่ต้องแข่งกับเข็มนาฬิกาเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่กำหนดให้เริ่มขึ้นและสิ้นสุดลงตามที่เข็มนาฬิกา กำหนดเวลาทั้งหมดจะต้องมอบให้กับเจ้าของโรงงาน เจ้าของบริษัท นายทุน นายงาน เวลาที่เหลือต้องมอบให้กับการเดินทางไปกลับระหว่างที่พักและที่ทำงานไม่

เหลือเวลาไว้สำหรับลูกหลานที่หอบหิ้วมาด้วย เด็ก ๆ เหล่านั้นจึงได้ใช้ชีวิตตามอัธยาศัยภายใต้สภาวะยากลำบากและถูกสังคมนั่งเกียหยียดหยามไม่ไว้วางใจ ทำการเรียนรู้ชีวิตและสิ่งแวดล้อมเอาเองตามอัธยาศัยโดยไม่ต้องเข้าโรงเรียนก่อนที่คณะปฏิรูปจะคิดระบบเรียนตามอัธยาศัยได้เสียอีก

ในเรื่องของความเป็นอยู่ กติกรที่เคยเลี้ยงชีวิตอิสระ ภายใต้การผ่อนปรนพึ่งพาอาศัย ช่วยเหลือเกื้อกูลหยิบยืมสิ่งที่ขาดเกินระหว่างกัน กลับจะต้องอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ของอุตสาหกรรมที่มีลักษณะตัวใครตัวมัน ที่ถือว่าทุกอย่างต้องเป็นเรื่องค่าตอบแทน “งานคือเงินเงินคืองาน” ไม่มีงานก็ไม่มีเงิน หยุคนาน ก็ตัดเงินทุกอย่างต้องแลกด้วยเงิน การพึ่งพาอาศัยกันหรือการแบ่งปันเป็นเรื่องไกลเกินฝันการดำเนินชีวิตขึ้นอยู่กับเงิน จนมีผู้กล่าวว่า

“เงินคืองานเดิน เงินเกินงานวิ่ง เงินนิ่งงานหยุด เงินสะอูดงานระงัก”

เรื่องเงินทองทรัพย์สินจะไม่มีคำว่ายืม มีแต่การกู้กับการเช่าที่ต้องเสียดอกเบี้ย หรือค่าเช่าแล้วแต่กรณี การปรับ ริม ยึด เป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องมาคู่กับการผิณัดความพินาศล้มละลายหมดเนื้อหมดตัวเป็นเรื่องส่วนตัวของใครของมัน

คนที่ยังทำการเกษตรอยู่ก็ต้องทำในฐานะเป็นผู้รับจ้างทำและที่ตัวเองก็ต้องขายผลผลิตผ่านนายทุน ซึ่งต้องมีการต่อสู้และต่อรอง เพื่อให้ได้มาซึ่งอำนาจต่อรองระหว่างลูกจ้างกับนายจ้างระหว่างผู้ผลิตตัวตูดกับนายทุนอุตสาหกรรม ตามวิธีการของสังคมนอุตสาหกรรมที่อาจมีผู้นำ กติกรอาจรวมตัวกันเป็นกลุ่มก้อนเพื่อสร้างอำนาจการต่อรองแต่การรวมกลุ่มก็จะทำได้ในลักษณะเฉพาะกิจครั้งคราวไม่เคยมีระบบการจัดการที่มีแบบแผนชัดเจน ไม่มีลักษณะสอดคล้องกับความจำเป็นแห่งงานอาชีพที่แท้จริง เนื่องจากสมาชิกขาดความรู้และมีความอ่อนค้อยประสิทธิภาพการรวมตัวจึงทำได้แต่เพียงเป็นลูกคู่ หรือลูกมือของกลุ่ม ผลประโยชน์ที่มาชักจูงให้ผนวกชื่อเรียกร้องผลประโยชน์เฉพาะกิจของกลุ่มเข้ากับผลประโยชน์อื่น ๆ ที่แฝงมาด้วย การต่อรองเพื่อให้ได้มาซึ่งผลประโยชน์ที่เป็นธรรม จึงกลับกลายเป็นการปิดถนนสร้างความเดือดร้อนให้กับสาธารณชน เป็นการสร้างความเกลียดชังไม่ไว้วางใจกันระหว่างชาวเมืองกับกลุ่มกติกชนบทนั่นเองแทน

และในการรวมพลังเรียกร้องแต่ละครั้งเด็ก ๆ และเยาวชนในชุมชนก็จะถูกชักจูงให้ออกมาร่วมผจญกับความขัดแย้งการต่อต้าน และความเครียดด้วย เด็กเหล่านี้จึงเติบโตขึ้นบนความสับสนวุ่นวายความเกลียดชังหวาดระแวง ความมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อสังคมรอบข้าง ค่อนายทุน ต่อคนที่ฐานะดีกว่า ต่อข้าราชการ ต่อรัฐบาล ทำให้ไม่สามารถหาต้นแบบของบุคลิกภาพที่เหมาะสมสำหรับตนเองได้ อาจต้องหันไปพึ่งยาเสพติดต่อไป

ปัจจัยด้านการคมนาคมและการย้ายถิ่น

เมื่อพูดถึงการคอร์ปชั่นในวงราชการ และในกลุ่มนักการเมือง ก็มักจะเกี่ยวข้องกับ การก่อสร้างสิ่งสาธารณูปโภคสร้างพื้นฐานเป็นหลัก ที่พูดถึงกันบ่อยที่สุด ได้แก่การก่อสร้างถนน หนทาง นอกนั้นก็เป็นการก่อสร้างระบบไฟฟ้า ระบบประปา สนามบิน สถานีขนส่ง สถานี รถไฟ อาคารที่ทำการ และสำนักงานต่าง ๆ ซึ่งถ้าเป็นจริงก็ถือว่าการคอร์ปชั่นก็มีประโยชน์มี ส่วนเป็นแรงจูงใจให้มีการกระจายระบบโครง สร้างพื้นฐานของชุมชนออกไปสู่ชนบทอย่าง รวดเร็วขึ้น

แต่โดยเหตุผลทั่วไปของการพัฒนาประเทศ เข้าสู่การเป็นประเทศอุตสาหกรรมนั้น การ เร่งขยายระบบโครงสร้างสาธารณูปโภคออกไปสู่ชนบทจะมีวัตถุประสงค์เบื้องต้น เพื่อให้สามารถ นำวัตถุดิบและแรงงานจากชนบทไปป้อนโรงงานอุตสาหกรรมได้โดยสะดวกรวดเร็วและเสียค่าใช้จ่าย น้อยกับเป็นการเปิดช่องทางระบายสินค้าอุตสาหกรรมเพื่อการบริโภคออกไปสู่สังคมชนบทให้ มากขึ้นทำให้ความเป็นอยู่และการใช้ชีวิตในชุมชนชนบททั่วประเทศได้รับความสะดวกไม่แตกต่าง กันมากนัก บุคคลในชนบททั่วไปจะหาความสะดวกได้มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความสามารถทาง เศรษฐกิจที่จะซื้อหาเอา

การย้ายถิ่นฐานจากที่หนึ่งไปอยู่อีกที่หนึ่ง หรือย้ายจากชุมชนเมืองไปอยู่ในชนบท และ ชนบทเข้าสู่เมือง ทำได้ง่ายขึ้น การเติบโตและการแตกสลายของสังคมชนบท จึงอยู่ในภาวะที่ ควบคุมไม่ได้ ส่งผลให้การปรับตัวของเยาวชนในท้องถิ่นชนบท ต้องประสบปัญหามากขึ้น นอกจากนั้นยังมีค่านิยมใหม่ ๆ ระบาดติดตามเข้ามาพร้อมกับผู้ที่ย้ายถิ่นเข้ามาตั้งรกรากใหม่อีกด้วย

เยาวชนในชนบทท้องถิ่นที่เติบโตในสังคมที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็วในลักษณะเช่นนี้ ต้อง ประสบปัญหาแน่นอน และโดยระบบการศึกษาที่ขาดการปลูกฝังอบรมขนาดใหญ่เป็นที่พึงให้ คำปรึกษา และขาดต้นแบบบุคลิกภาพที่ดีแล้ว การตกเป็นเหยื่อของยาเสพติดและพฤติกรรม เบี่ยงเบนอย่างอื่น ย่อมมีความเป็นไปได้สูงมาก

ข้อมูลสารสนเทศ

ชนบทยุคก่อนเป็นหน่วยของสังคมที่ขาดแคลนข่าวสารและสื่อ การอ่านหนังสือพิมพ์ รายวัน มักจะกระทำโดยอาศัยร้านค้า หรือร้านกาแฟ ที่อาจมีอยู่เพียงแห่งเดียวในหมู่บ้านหรือ ตำบล ชาวบ้านส่วนใหญ่จึงได้รับข่าวสารจากปราชญ์ชาวบ้านที่เป็นผู้รู้ ผู้สาะแสวงหาข้อมูล ข่าวสารความเคลื่อนไหวจากแหล่งต่าง ๆ มาคุย มาเล่า ตามที่ชุมชนต่าง ๆ ในฐานะผู้นำชุมชน อย่างไม่เป็นทางการ เช่น ในสภากาแฟ เป็นต้น

ในปัจจุบันนี้ ความเจริญก้าวหน้าทางด้านข้อมูลสารสนเทศได้รับการพัฒนาไปมาก ทำ ให้ทุกคนสามารถรับทราบข่าวสารและข้อมูลตลอดจนองค์ความรู้ในด้านต่าง ๆ ได้พร้อม ๆ กัน ทั้ง

โลก โดยเฉพาะการใช้อินเทอร์เน็ต เป็นเครื่องมือในการแสวงหาความรู้ ซึ่งจะอำนวยความสะดวกให้ผู้ที่ต้องการศึกษาค้นคว้าได้รับทราบข้อมูลและวิทยาการใหม่ ๆ ได้อย่างรวดเร็วและเป็นข้อมูลข่าวสารวิทยาการที่มีความทันสมัยต่อเหตุการณ์ในปัจจุบัน แต่ในทางตรงกันข้ามหากผู้เสพข้อมูลซึ่งบางครั้งเป็นเด็กหรือเยาวชน ซึ่งไม่สามารถแยกแยะว่า สิ่งใดควรศึกษา สืบค้น การใช้ข้อมูลสารสนเทศ ในทางที่ผิด จะย้อนกลับมากลายเป็นสิ่งมอมเมาเด็กและเยาวชน เช่น การเข้าไปดูเว็บไซต์ที่ไม่เหมาะสม การเข้าไปโพสต์ในเว็บบอร์ดที่ไม่มีการควบคุม การเล่นเกมสับบางชนิด ซึ่งจะส่งผลให้เด็กหรือเยาวชน ซึมซับกับความรุนแรงและอยากเอาชนะ เป็นสาเหตุให้เด็กหรือเยาวชนมีอาการติดเกมส์ ไม่สนใจศึกษาเล่าเรียนและไม่รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ในที่สุดสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะส่งผลกระทบให้เกิดปัญหาทางด้านสังคมกับเด็กและเยาวชนในเรื่องการประพฤติผิดทางเพศ ยาเสพติด อาชญากรรม และปัญหาการก่อเหตุทะเลาะวิวาท นอกจากนั้น สื่อมวลชน ที่เป็นสื่อสิ่งพิมพ์หรืออื่น ๆ ก็มุ่งเสนอแต่ข่าวสารข้อมูลที่ไม่สร้างสรรค์ แสดงถึงความไม่รับผิดชอบต่องสังคม ซึ่งจะมีผลกระทบกับพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนของเด็กและเยาวชน

ที่มา: สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 2544, คู่มือป้องกันและแก้ปัญหาเสพติดในสถานศึกษา, หน้า 45-54

ใบงาน ตามองค์ประกอบ 3 หน่วยการเรียนรู้ที่ 3.1

มายาชีวิต

คำชี้แจง

- ให้นักเรียนสำรวจตนเองเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีว่ามีส่วนประกอบอะไรบ้าง

องค์ประกอบคุณภาพชีวิตที่ดี	การปฏิบัติตนของนักเรียน
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

2. ให้นักเรียนยกตัวอย่าง การเป็นแบบอย่างที่ดีในฐานะลูกศิษย์ที่ดี

1.
2.
3.
4.
5.

3. ให้นักเรียนอธิบายความหมาย “เก่ง ดี มีความสุข” กับ “คุณภาพชีวิตที่ดี” ว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไร

1.
2.
3.
4.
5.

ใบงาน ตามองค์ประกอบ 3 หน่วยการเรียนรู้ที่ 3.1

พินิจปัญหา

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายตามหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย แล้วสรุปแนวคิดที่ได้และบอก
แนวทางในการปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง

กลุ่มที่.....หัวข้อ.....

ข้อคิดที่ได้.....

แนวทางการปฏิบัติตน

1.
2.
3.
4.
5.

- ผลที่ได้รับ
1.
 2.
 3.

ใบงาน ตามองค์ประกอบ 3 หน่วยการเรียนรู้ที่ 3.1

ร่วมคิด ร่วมทำ

ให้แต่ละกลุ่มกำหนดสถานการณ์จำลองตามหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย เพื่อเล่นบทบาทสมมติ โดยดำเนินการดังนี้

1. วางแผนการทำงานร่วมกัน
2. กำหนดเรื่อง – กำหนดตัวละคร – บทบาทการแสดง
3. เขียนบทสคริป
4. นำเสนอการแสดง (บทบาทสมมติ)

3.2 หน้าที่เยาวชนไทย

3.2.1 ชื่อกลยุทธ์ เด็กดีของสังคม

3.2.2 จุดประสงค์

3.2.2.1 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบหน้าที่ของเยาวชนไทย

3.2.2.2 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความสำนึกถึงภาระหน้าที่ของเยาวชนไทย

3.2.2.3 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เกิดความตระหนักถึงการเป็นเยาวชนไทยที่ดีของสังคม

3.2.3 เนื้อหา

3.2.3.1 คุณธรรมของเยาวชนที่ดี

3.2.3.2 บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของเยาวชน

3.2.4 กิจกรรม

3.2.4.1 วิทยากรบรรยายประกอบการใช้สื่อในเรื่องของหน้าที่เยาวชนไทย

3.2.4.2 ใช้การจำลองสถานการณ์และกำหนดบทบาทสมมติให้ผู้รับการอบรมนำไปปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นกรณีศึกษา

3.2.4.3 วิธีการสอน แบ่งออกเป็น 2 วิธี ดังนี้

3.2.4.3.1 การสอนเชิงบรรยาย

3.2.4.3.2 การสอนทักษะชีวิต

3.2.4.4 กำหนดกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการอบรมนำไปปฏิบัติ 2 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1

เด็กเอ๋ยเด็กดี

เพลง “เด็กเอ๋ยเด็กดี”

เด็กเอ๋ยเด็กดี

หนึ่ง นับถือศาสนา

สาม เชื่อพ่อแม่ครูอาจารย์

ห้า ยึดมั่นกตัญญู

เจ็ด ต้องศึกษาให้เชี่ยวชาญ

แปด รู้จักออมประหยัด

น้ำใจนักกีฬากล้าหาญ

สิบ ทำตนให้เป็นประโยชน์

เด็กสมัยชาติพัฒนา

ต้องมีหน้าที่สิบอย่างด้วยกัน

สอง รักษาธรรมให้มั่น

สี่ วาจานั้นต้องสุภาพอ่อนหวาน

หก เป็นผู้รู้รักการงาน

ต้องมานะบากบั่นไม่เกียจไม่คร้าน

เก้า ต้องซื่อสัตย์ตลอดกาล

ให้เหมาะกับกาลสมัยชาติพัฒนา

รู้บาปบุญคุณโทษสมบัติชาติต้องรักษา

จะเป็นเด็กที่พาชาติไทยเจริญ

คำชี้แจง จับกลุ่ม ๆ ละ 6-8 คน

1. นักเรียนศึกษาเนื้อเพลง กลุ่มอภิปรายร่วมกันแล้วตอบคำถามดังนี้
 - 1.1 เพลงนี้แต่งขึ้นเพื่อจุดประสงค์ใด
 - 1.2 เพลงนี้เกี่ยวข้องกับสถาบันใดบ้าง
 - 1.3 หากเยาวชนส่วนใหญ่ปฏิบัติหน้าที่ตามเพลงนี้ จะส่งผลดีต่อชาติอย่างไรบ้าง ใน
การไม่สร้างปัญหาทะเลาะวิวาท
 - 1.4 จากหน้าที่ที่สืบ นักเรียนคิดว่าหน้าที่ใดมีความสำคัญมากที่สุด เพราะเหตุใด
2. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปราย

กิจกรรมที่ 2

คุณค่าในตน

เรื่อง คุณค่าในตน มีจุดประสงค์ให้นักเรียนเกิดความรู้สึกภูมิใจในคุณค่าของตนเอง และภาคภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ ของตนเอง เพื่อใช้เป็นภูมิคุ้มกันในเรื่อง การทำตน เป็นนักเลงอันธพาล ก่อการทะเลาะวิวาท สร้างปัญหาให้กับสังคม

ในการจัดกิจกรรม เป็นการมุ่งเน้นให้นักเรียนได้ค้นพบความภาคภูมิใจและ ความสามารถด้านต่าง ๆ อย่างเป็นรูปธรรมและชัดเจน นักเรียนแต่ละคนอาจมีความสามารถ แตกต่างกัน ควรให้ การเสริมแรงที่เหมาะสมกับนักเรียน เมื่อนักเรียนได้ค้นพบความภาคภูมิใจหรือความสามารถของ ตนเอง และนำไปเป็นแนวทางการป้องกันตนเองและผู้อื่นจากการเป็นนักเลงอันธพาล ก่อการ ทะเลาะวิวาท สร้างปัญหาให้กับสังคม

“ความภาคภูมิใจของพล”

พล เป็นนักเรียนชั้น ปวช. 2 มีน้องชื่อ พัน เรียนอยู่ชั้น ม.3 วันหนึ่งพันเล่าเรื่องให้พี่ชาย ฟัง เรื่องที่เพื่อน ๆ มาชวนให้ไปทะเลาะวิวาทกับเพื่อนต่างโรงเรียน พลได้ฟังรู้สึกตกใจมาก จึง เตือนน้องชาย ให้ระลึกถึงเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับครอบครัว ที่ต้องทำให้พลกับพันอยู่กับแม่ตาม ลำพัง ซึ่งสาเหตุมาจากพ่อคิดเหล้า เล่นการพนัน เวลาเมาก็หาเรื่องทะเลาะกับแม่ ทุบตีแม่ ลูก ๆ ก็ถูกตบ เตะทุกครั้งที่เข้าห้าม จนต้องพยายามแอบพ่อทุกครั้งที่พ่อเมากลับมา ระยะเวลา ๆ พ่อ ประพฤติตนเป็นนักเลงอันธพาล อาละวาดทำร้ายแม่และลูก ๆ จนแม่ต้องตัดสินใจพาพลและพัน หนีมาอยู่กันตามลำพัง แม่ได้ดูแลพลและน้องเป็นอย่างดีเท่าที่แม่ทำได้ พลสัญญากับแม่ว่าจะตั้งใจ เรียน ผลจากความพยายาม พลได้ทุนของรัฐเรียนจนถึงระดับปริญญาเอก และปัจจุบันเพื่อน ๆ

ยอมรับพลเป็นประธานของโรงเรียน เขายังเตือนเพื่อน ๆ โดยเล่าเรื่องครอบครัวให้เพื่อนฟัง เขาชักชวนเพื่อน ๆ ตั้งกลุ่มตัว ทำกิจกรรม และเล่นกีฬา มีเพื่อนบางคนที่ไม่เชื่อ ยังคงมีการประพฤติตนเป็นนักเลงอันธพาล กินเหล้า มีเรื่องทะเลาะวิวาทกับเพื่อนทั้งในและนอกโรงเรียนเป็นประจำ ในที่สุดเพื่อน 2-3 คนเริ่มขาดเรียน การเรียนเริ่มแย่ลง และที่สลดใจที่สุดคือ ในเช้าวันหนึ่งที่ทุกคนยังมาไม่ถึงโรงเรียน เพื่อนกลุ่มนี้มีเรื่องทะเลาะวิวาทกับเพื่อนต่างโรงเรียน และโดนเพื่อนต่างโรงเรียนยิงตาย บนรถเมล์ พลบอกกับพันว่า อย่าหลงเชื่อเพื่อน อย่าตามเพื่อน ประสิทธิภาพของครอบครัวเขาและเพื่อนที่ถูกยิงตาย ยังไม่ลืมไปจากความทรงจำ พลจึงบอกให้พันฟังว่า “คนเราต่างก็มีคุณค่าในตนเองและแตกต่างกัน ให้ค้นหาให้เจอ และนำออกมาใช้มัน จะคิดตัวเราตลอดไป” พัน ได้ฟังดังนั้น จึงเข้าไปกอดพลและกล่าวกับพลว่า “ขอบคุณครับพี่ ” พลดีใจที่น้องเชื่อฟังเขา และยังได้รับความไว้วางใจจากเพื่อน ๆ ที่โรงเรียน เขาบอกกับตนเองว่า เขาจะรักษาความเชื่อมั่นเหล่านี้ไว้ตลอดไป เพื่อตัวเขาและครอบครัว

3.2.5 สื่อ

3.2.5.1 เอกสารประกอบการบรรยาย

3.2.5.2 เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ

3.2.5.3 เครื่องขยายเสียง

3.2.5.4 สื่ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

3.2.6 การวัดและประเมินผล

3.2.6.1 ใช้แบบวัดและประเมิน ที่กรอกข้อความโดยผู้เข้ารับการอบรม

3.2.6.2 ใช้แบบวัดและประเมิน ที่กรอกข้อความโดยวิทยากร

3.2.6.3 ใช้การสังเกตจากวิทยากร

แบบประเมินพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรมตามองค์ประกอบ 3.2 หน่วยการเรียนรู้ที่ 3
(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. การเป็นเยาวชนที่ดีของสังคม					
8. กล้าแสดงความคิดเห็นและการกล้าแสดงออก					
9. ผู้เข้ารับการอบรมมีความเข้าใจในเนื้อหาตามจุดประสงค์					
10. เชื้อฟังและให้ความร่วมมือกับวิทยากร					

2. ข้อเสนอแนะของวิทยากร

2.1.....

2.2

2.3

แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมตามองค์ประกอบ 3.2 หน่วยการเรียนรู้ที่ 3
(ผู้เข้ารับการอบรม เป็นผู้กรอก)

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละท่านกรอกความเห็นทุกข้อของผู้เข้ารับการอบรม เมื่อเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

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

2. ข้อเสนอแนะของผู้เข้ารับการอบรม

2.1.....

.....

2.2

2.3

ใบความรู้ ตามองค์ประกอบ 3.2 หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 (สำหรับนักเรียน)

เรื่อง “เยาวชนดีพึงมีคุณธรรม”

เยาวชนพึงปฏิบัติเพื่อประโยชน์สุขของทั้งตนเอง ครอบครัวและสังคม ดังนี้

1. รู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบต่อตนเองและครอบครัว
 - 1.1 ใช้เวลาอยู่กับบ้านให้มากขึ้น
 - 1.2 ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น ช่วยเหลือกิจการงานในบ้านหรือทำงานอดิเรกต่าง ๆ ทำ เช่น เล่นกีฬา ออกกำลังกาย เป็นต้น
 - 1.3 สร้างความสามัคคีกลมเกลียวภายในบ้าน
 - 1.4 สามารถช่วยระบายนความทุกข์ร้อนและให้คำแนะนำแก้ไขปัญหาแก่สมาชิกผู้อื่นในบ้าน
2. รู้จักคบเพื่อน

เพื่อนที่ดีต้องไม่ชักนำเพื่อนในสิ่งต่อไปนี้

 - 2.1 ไม่ชวนให้เสพของมึนเมา
 - 2.2 ไม่ชวนให้เล่นการพนัน
 - 2.3 ไม่ชวนให้เที่ยวกลางคืน
 - 2.4 ไม่ชวนให้มั่วสุมกับคนชั่ว
 - 2.5 ไม่ชวนให้หลงกามารมณ์
 - 2.6 ไม่ชักชวนให้เป็นคนโกหก
3. รู้จักแสวงหาความรู้
 - 3.1 เยาวชนพึงแสวงหาความรู้ทั้งในและนอกโรงเรียน เพื่อส่งเสริมให้เป็นผู้รู้กว้างขวาง
 - 3.2 ติดตามข่าวสารที่ทันสมัยต่าง ๆ ทางวิทยุ โทรทัศน์ และหนังสือพิมพ์ต่าง ๆ เพื่อความรอบรู้และทันต่อเหตุการณ์ปัจจุบัน

เรื่อง “บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของเยาวชน”

การดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบัน ถ้ามนุษย์เราไม่รู้จักการรับผิดชอบต่อหน้าที่ไม่ว่าจะเป็นต่อตนเอง ครอบครัว หรือสังคมก็จะทำให้การดำเนินชีวิตในสังคมไม่มีความสุข

ดังนั้น ถ้ามนุษย์เราพึงปฏิบัติต่อหน้าที่และมีความรับผิดชอบอย่างสม่ำเสมอ ก็จะทำให้เกิดประโยชน์สุขทั้งตนเอง ครอบครัว และสังคม โดยปฏิบัติในสิ่งต่อไปนี้

1. รู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบต่อตนเองและครอบครัว
 - 1.1 ใช้เวลาอยู่กับบ้านให้มากขึ้น ไม่ออกเที่ยวเตร่นอกบ้าน

- 1.2 ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น ช่วยกิจการงานในบ้าน หรือหางานอดิเรกต่าง ๆ ทำ
- 1.3 สร้างความสามัคคี กลมเกลียวภายในบ้าน ไม่สร้างความแตกแยกในครอบครัว
ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
- 1.4 สามารถช่วยระบายความทุกข์ร้อน และให้คำแนะนำแก้ไขปัญหากแก่สมาชิกผู้อื่นในบ้าน
2. รู้จักคบเพื่อน การเป็นเพื่อนที่ดีต้องไม่ชักนำเพื่อนในสิ่งต่อไปนี้
 - 2.1 ไม่ชวนให้เสพของมีนเมา
 - 2.2 ไม่ชวนให้เล่นการพนัน
 - 2.3 ไม่ชวนให้เที่ยวกลางคืน
 - 2.4 ไม่ชวนมั่วสุมกับคนชั่ว
 - 2.5 ไม่ชวนให้หลงในกามารมณ์
 - 2.6 ไม่ชวนให้เป็นคนโกหก
3. รู้จักแสวงหาความรู้
 - 3.1 เยาวชนพึงแสวงหาความรู้ทั้งในและนอกโรงเรียน เพื่อสร้างเสริมให้เป็นผู้รู้กว้างขวาง
 - 3.2 ติดตามข่าวสารที่ทันสมัยต่าง ๆ ทางวิทยุ โทรทัศน์ และหนังสือพิมพ์ต่าง ๆ เพื่อความรอบรู้และทันต่อเหตุการณ์ปัจจุบัน
4. รู้จักคณัญญุทศเวทที่ต่อบิดามารดาและครูอาจารย์
 - 4.1 ด้วยการเป็นคนดี เชื่อฟังคำแนะนำสั่งสอน
 - 4.2 มีปัญหาใด ๆ ควรปรึกษาบิดามารดาหรือครูอาจารย์ดีกว่าปรึกษาเพื่อน
5. รู้จักหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์
 - 5.1 เยาวชนที่ดีต้องมีวินัยต่อตนเอง ครอบครัว และประเทศชาติ
 - 5.2 เป็นคนเห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน
 - 5.3 เคารพศรัทธา เคารพพระมหากษัตริย์ ช่วยทำให้เยาวชนประพฤติตนอย่างถูกต้อง
 - 5.4 สถาบันพระมหากษัตริย์เป็นสถาบันสูงสุดควรแก่การเทิดทูนบูชา

ที่มา: คู่มือการจัดกิจกรรมป้องกันเอดส์และสารเสพติดในสถานศึกษาเอกชน, 2542, หน้า 13-19

ใบความรู้ ตามองค์ประกอบ 3.2 หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 (สำหรับครู)

แนวคิดที่ควรได้

เรื่อง “คุณค่าในตน”

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. นักเรียนคิดว่าพลรู้สึกรู้สึอย่างไรกับตนเอง เพราะเหตุใด	- รู้สึกภูมิใจในตนเอง เพราะพลไม่ไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติด และยังแนะนำเพื่อนและปกป้องน้องจากการเป็นนักเลงอันตราย
2. นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับคำกล่าวของพลที่ว่า “คนเราต่างมีคุณค่าในตนเอง แตกต่างกันไปให้ค้นหาให้เจอ และนำมาบอกมาใช้ มันจะได้ติดตัวเราตลอดไป” เพราะเหตุใด	- เห็นด้วยกับคำกล่าวนั้น เพราะว่าทุกคนย่อมมีคุณค่าในตน แต่อาจแตกต่างกัน ความดีและความสามารถของแต่ละบุคคลก็ย่อมแตกต่างกัน และเราก็สามารถพัฒนาได้
3. ถ้านักเรียนอยู่ในสถานการณ์เช่นเดียวกับพล นักเรียนจะปฏิบัติเช่นเดียวกับพลหรือไม่เพราะเหตุใด	- ปฏิบัติเช่นเดียวกับพล เพราะการเป็นนักเลงอันตราย คมเหง้า มีเรื่องทะเลาะกับเพื่อน ๆ เป็นสิ่งที่ไม่ดี การเตือนเพื่อนและน้องให้เห็นอันตรายที่อาจเกิดขึ้นภายหลัง และชักชวนให้เพื่อร่วมทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์เป็นสิ่งที่ถูกต้อง
4. ให้นักเรียนบอกแนวทางปฏิบัติ ที่จะรักษาความภูมิใจของตนเองในการป้องกันตนเอง ครอบครัว และเพื่อนจากการเป็นนักเลงอันตราย	- ไม่ลอง - ไม่เชื่อคำชักชวนเรื่อง ขวนไปมีเรื่องทะเลาะวิวาท เป็นนักเลงอันตราย - แนะนำถึงโทษ และสถานการณ์เสี่ยงที่อาจเกี่ยวข้องกับสมาชิกในครอบครัวและเพื่อน

แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง
แผนการสอนเรื่อง “คุณค่าในตน”

คำชี้แจง ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	นักเรียนรู้สึกพอใจเมื่อได้ช่วยเหลือพ่อแม่หรือบุคคลอื่น					
2	การมีครอบครัวอบอุ่น สร้างความภาคภูมิใจให้กับนักเรียน					
3	ผู้ที่ตั้งใจจะไม่เกี่ยวข้องกับทะเลาะวิวาทและทำตัวเป็นนักเลงอันธพาล เป็นคนมีคุณค่าในตนเอง					
4	นักเรียนเชื่อว่าความสามารถที่เรามี เป็นสิ่งที่ควรภูมิใจ					
5	พ่อแม่จะภูมิใจที่นักเรียนไม่ใช่ นักเลงอันธพาล					
6	ผู้ที่ไม่ใช่ นักเลงอันธพาล เป็นบุคคลที่น่าชมเชย					
7	นักเรียนที่เป็นนักเลงอันธพาล จะรู้สึกว่าตนเองดูเท่					
8	นักเรียนรู้สึกพอใจที่ไม่เกี่ยวข้องกับเพื่อนที่เป็นนักเลงอันธพาล					
9	นักเรียนรู้สึกเสียใจที่กลุ่มเพื่อนที่เป็นนักเลงอันธพาล ไม่ยอมคบ					
10	นักเรียนพอใจในตนเองที่เรียนหรือเล่นกีฬาได้ดี โดยไม่ต้องเป็นนักเลงอันธพาล					

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
11	นักเรียนรู้สึกมีคุณค่าที่มีส่วน ร่วมในกิจกรรมเพื่อป้องกันการ เป็นนักเลงอันตราย					
12	การมีส่วนช่วยป้องกันการเป็น นักเลงอันตราย เพื่อนเป็นสิ่งที่ น่าภูมิใจ					