

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี รอดจากภัย ภาควิชาสุขศึกษา
คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี ลีถักนาวีระ สาขาการพยาบาลชุมชน
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
3. นายมานพ เชื้อมทอง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี
4. นางวารุณี สุทธิรัตน์ โรงพยาบาลชลบุรี จังหวัดชลบุรี
5. พญ.วิไล ยูพรพาณิชย์ โรงพยาบาลบางละมุง จังหวัดชลบุรี

ภาคผนวก ข

โครงการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวัง
ในผลลัพธ์ และทักษะการปฏิเสธรการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนประถมศึกษาชาย

โปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวัง และทักษะการปฏิเสการดืมเครื่องดืมแอลกอฮอล์ของนักเรียนประถมศึกษาชาย

โปรแกรมการสร้างเสริมฯประกอบด้วย 5 กิจกรรมซึ่งประยุกต์หลักการตามทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของเบนคูราจากข้อมูล 4 แหล่งได้แก่ ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น การใช้คำพูดชักจูง และสภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ มาใช้ในทุกกิจกรรม เพื่อทำให้นักเรียนประถมศึกษาชายเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสการดืมเครื่องดืมแอลกอฮอล์ มีความคาดหวังในผลดีของการปฏิเสการดืมเครื่องดืมแอลกอฮอล์ และมีทักษะในการปฏิเสการดืมเครื่องดืมแอลกอฮอล์ อันจะนำไปสู่การป้องกันการดืมเครื่องดืมแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นต่อไป

กิจกรรมที่ 1 การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับเครื่องดืมแอลกอฮอล์

กิจกรรมที่ 2 ความรู้และทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

กิจกรรมที่ 3 การเรียนรู้จากตัวแบบที่ประสบความสำเร็จ

กิจกรรมที่ 4 ความรู้และทักษะการปฏิเสการดืมเครื่องดืมแอลกอฮอล์

กิจกรรมที่ 5 การทบทวนความรู้และทักษะ และสร้างพันธะสัญญาในการปฏิเสการดืมเครื่องดืมแอลกอฮอล์

กิจกรรมที่ 1 การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับเครื่องดืมแอลกอฮอล์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพของสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับเครื่องดืมแอลกอฮอล์

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับเครื่องดืมแอลกอฮอล์ จะช่วยให้บุคคลสามารถมองเห็น ปัญหา อุปสรรค ที่ทำให้ไม่สามารถปฏิเสการดืมเครื่องดืมแอลกอฮอล์ ได้ หรืออะไรที่ทำให้สามารถปฏิเสการดืมฯได้ ทำให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ แล้วนำมาปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน เพื่อให้สามารถปฏิเสการดืมเครื่องดืมแอลกอฮอล์ ได้

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

กิจกรรม	อุปกรณ์/สื่อ
<p>ขั้นนำ</p> <p>กล่าวทักทาย ทำกิจกรรม “มารู้จักกัน” เพื่อสร้างสัมพันธภาพ การสร้างแรงจูงใจจากการสนับสนุนของกลุ่มเพื่อน โดยทำกิจกรรม “เพื่อนช่วยเพื่อน”</p> <p>ขั้นดำเนินการ</p> <p>1.การส่งเสริมสภาวะร่างกายและอารมณ์</p> <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรม “เรียกพลัง ความพร้อม ความเข้าใจ” <p>2.การประสบความสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> - แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ - สรุปผลการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ฯ และเปิดโอกาสซักถาม <p>3.การใช้คำพูดชักจูง</p> <ul style="list-style-type: none"> - การให้กำลังใจ และชมเชยสมาชิกกลุ่มในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 	<p>- แผ่นรายชื่อสมาชิกกลุ่มทั้งหมด</p> <p>- กระดาษบรูฟ</p> <p>- ปากกาเคมี</p>

การประเมินผล

1. การมีสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มโดยการสังเกตบรรยากาศภายในกลุ่ม
2. จากการบอกเล่าหรืออธิบายประสบการณ์และความรู้สึกเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

กิจกรรมที่ 2 ความรู้และทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับอารมณ์ผลกระทบจากอารมณ์และการควบคุมอารมณ์อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้ กลุ่มตัวอย่างมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดจากสถานการณ์สมมุติ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สาระสำคัญ

ความรู้เรื่องการจัดการกับอารมณ์และความเครียดทำให้บุคคลทราบว่า อารมณ์และความเครียดคืออะไร และจะมีวิธีจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้อย่างไร สำหรับทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดเป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตน สามารถเลือกใช้วิธีจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และเป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด เรียนรู้การควบคุมระดับของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย และหลีกเลี่ยงสาเหตุ พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

กิจกรรม	อุปกรณ์/สื่อ
<p>ขั้นนำ</p> <p>กล่าวทักทาย ทำกิจกรรม “ตบมือ” เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>ขั้นดำเนินการ</p> <p>1. การส่งเสริมสภาวะร่างกายและอารมณ์</p> <p>- เรียนรู้และอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับอารมณ์ผลกระทบจากอารมณ์ และขั้นตอนการจัดการหรือการควบคุมอารมณ์ ด้วยกิจกรรม “อารมณ์นั้น สำคัญไฉน”</p> <p>- ฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดจากสถานการณ์สมมุติ</p> <p>- สรุปกิจกรรม และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัย</p> <p>2. การใช้คำพูดชักจูง</p> <p>- การให้กำลังใจ และชมเชยสมาชิกกลุ่มในการเรียนรู้การอภิปราย และการฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด</p>	<p>- ใบความรู้ที่1 “การจัดการกับอารมณ์”</p> <p>- ใบความรู้ที่2 “วิธีจัดการกับความเครียด”</p> <p>- กรณีศึกษาที่ 1 เรื่อง “อารมณ์ วูบเดียว”</p> <p>- ใบงานที่1 “อารมณ์ วูบเดียว”</p> <p>- ใบความรู้ที่3 “แนวคิดที่ควรได้อารมณ์ วูบเดียว”</p>

การประเมินผล

1. การตอบคำถามจากใบงานที่1 “อารมณ์ วูบเดียว”
2. สังเกตจากบทบาทที่สมาชิกกลุ่มแสดงออกในการจัดการกับอารมณ์จากสถานการณ์สมมุติ

กิจกรรมที่ 3 การเรียนรู้จากตัวแบบที่ประสบความสำเร็จ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้เห็นตัวแบบและเรียนรู้จากตัวแบบที่ประสบความสำเร็จในการ
ปฏิเสศการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ตัวแบบที่ประสบความสำเร็จ คือ บุคคลที่สามารถปฏิเสศการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ใน
สถานการณ์ต่างๆในชีวิตประจำวันได้สำเร็จ การได้เรียนรู้ประสบการณ์ของบุคคลอื่นที่มีลักษณะ
คล้ายคลึงกับตน กระทำพฤติกรรมใดๆแล้วประสบความสำเร็จ จะทำให้บุคคลรู้ว่าตนมี
ความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรม และเกิดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ดังนั้นการได้ดู
วิดีโอเกี่ยวกับตัวแบบที่มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และตัวแบบที่มีพฤติกรรมไม่ดื่ม
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก็จะทำให้เห็นความแตกต่างของผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมของตัวแบบ
ทั้งสอง และทำให้บุคคลรู้ว่าตนมีความสามารถที่จะปฏิเสธได้เช่นกัน

กิจกรรมการเรียนการสอน

กิจกรรม	อุปกรณ์/สื่อ
<p>ขั้นนำ</p> <p>กล่าวทักทาย ทำกิจกรรม “ฝนตก ฟังร้อง ฟังผ่า” เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>ขั้นดำเนินการ</p> <p>1. การได้เห็นตัวแบบ หรือประสบการณ์ของผู้อื่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเรียนรู้แนวทางจากตัวแบบที่ประสบผลสำเร็จจากการปฏิเสศการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ - สรุปกิจกรรม และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัย <p>2. การใช้คำพูดชักจูง</p> <ul style="list-style-type: none"> - การให้กำลังใจ และชมเชยสมาชิกกลุ่มในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเรียนรู้แนวทางจากตัวแบบที่ประสบผลสำเร็จ 	<ul style="list-style-type: none"> - วิดีทัศน์เกี่ยวกับตัวแบบที่ดื่มและไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ - กระดาษบรูฟ - ปากกาเคมี

การประเมินผล

1. การสังเกตบรรยากาศภายในกลุ่มในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึกจากการชมวิดีโอ

กิจกรรมที่ 4 ความรู้และทักษะการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับหลักการปฏิเสธ
2. เพื่อกลุ่มตัวอย่างมีทักษะการปฏิเสธจากสถานการณ์สมมุติ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ความรู้เรื่องหลักการปฏิเสธ จะทำให้บุคคลทราบหลักการหรือขั้นตอนในการปฏิเสธที่ถูกต้อง สำหรับทักษะการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นความสามารถในการปฏิเสธ และการหาทางออกในกรณีที่ถูกเข้าชี้หรือพุดจาสบประมาณ ดังนั้นการมีความรู้และทักษะการปฏิเสธจะทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากยิ่งขึ้น

กิจกรรมการเรียนการสอน

กิจกรรม	อุปกรณ์/สื่อ
<p>ขั้นนำ</p> <p>กล่าวทักทาย ทำกิจกรรม “นับเลข” เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้า</p> <p>ร่วมกิจกรรม</p> <p>ขั้นดำเนินการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การประสบความสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง <ul style="list-style-type: none"> - เรียนรู้หลักการและขั้นตอนของการปฏิเสธ - ฝึกทักษะการปฏิเสธ ด้วยกิจกรรม “อย่าโกรธเรานะ” - สรุปกิจกรรมและเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นและซักถามข้อสงสัย 2. การใช้คำพูดชักจูง <ul style="list-style-type: none"> - การให้กำลังใจ และชมเชยสมาชิกกลุ่มในการเรียนรู้ หลักการและขั้นตอนของการปฏิเสธ และการฝึกทักษะการปฏิเสธ 	<ul style="list-style-type: none"> - กรณีศึกษา/สถานการณ์จำลองที่ 2 เรื่อง “เพื่อนชวนลอง ต้องปฏิเสธ” - ใบงาน 2 “เพื่อนชวนลอง ต้องปฏิเสธ” - ใบความรู้ที่ 4 “แนวคิดที่ควรได้หลักการปฏิเสธ” - ใบความรู้ที่ 5 เรื่อง “หลักการปฏิเสธ” - ใบงานที่3 การฝึกทักษะฯ

การประเมินผล

1. การตอบคำถามจากใบงานที่ 2
 2. สังเกตจากบทบาทที่สมาชิกกลุ่มแสดงออกในการปฏิบัติการคัมเครื่องคัมแอลกอฮอล์
- จากสถานการณ์สมมติ ใบงานที่ 3

กิจกรรมที่ 5 การทบทวนความรู้และทักษะ และสร้างพันธะสัญญาในการหลีกเลี่ยงการคัมเครื่องคัมแอลกอฮอล์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทบทวนสิ่งต่างๆที่ได้เรียนรู้และทักษะที่ได้รับการฝึก
2. เพื่อสร้างพันธะสัญญาในการหลีกเลี่ยงการคัมเครื่องคัมแอลกอฮอล์

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การได้ทบทวนสิ่งต่างๆที่ได้เรียนรู้และทักษะที่ได้รับการฝึกจะทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจมากยิ่งขึ้น และการสร้างพันธะสัญญาใจจะเป็นการกระตุ้นเตือนให้ระลึกถึงเป้าหมายที่ตนเองตั้งใจไว้คือ การป้องกันตนเองจากเครื่องคัมแอลกอฮอล์

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	อุปกรณ์/สื่อ
<p>ขั้นนำ</p> <p>กล่าวทักทาย ทำกิจกรรม “ฝูงวานร” เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>ขั้นดำเนินการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทบทวนความรู้และทักษะต่างๆที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 4 ครั้งที่ผ่านมาคือ ความรู้เกี่ยวกับ อารมณ์ผลกระทบจากอารมณ์ หลีกการและขั้นตอนของการปฏิเสธ และทักษะในเรื่อง การจัดการกับอารมณ์และความเครียด 2. กิจกรรม “พันธะสัญญาใจ” เพื่อตั้งเป้าหมายร่วมกันในการไม่ยุ่งเกี่ยวกับเครื่องคัมแอลกอฮอล์ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งเป้าหมาย 	<p>- การ์ดรูปหัวใจ</p>

กิจกรรม	อุปกรณ์/สื่อ
<p>ร่วมกันเพื่อเป็นบรรทัดฐานของกลุ่มในการป้องกันตนเองจาก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์</p> <p>3. ไปรษณียบัตร “พันธะสัญญาใจ” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนข้อความส่งถึงพ่อแม่หรือผู้ปกครอง โดยเป็นการให้คำมั่นสัญญาว่าจะไม่เกี่ยวข้องกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์</p> <p>4. กล่าวขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ กล่าวปิดกลุ่ม</p> <p>5. การใช้คำพูดชักจูง</p> <p>- การให้กำลังใจ และชมเชยสมาชิกกลุ่มในการทบทวนและการสร้างพันธะสัญญาใจในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์</p>	<p>- ไปรษณียบัตร</p>

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทบทวนความรู้และทักษะต่างๆที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้ง 4 ครั้งที่ผ่านมา
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม “พันธะสัญญาใจ” และ การเขียนไปรษณียบัตร

ใบความรู้ที่ 1 “การจัดการกับอารมณ์”

อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากผลกระทบต่างๆ ภายนอก อารมณ์มีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุม อาจก่อให้เกิดผลเสียได้ การจัดการหรือการควบคุมอารมณ์ เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ

1. สำรวจอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนั้น เช่น โกรธจนมีอาการมือสั่น ใจสั่น ตัวสั่น กัดฟัน กำมือ เป็นต้น
2. คาดการณ์ถึงผลดีหรือผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
3. ใช้วิธีควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีต่างๆ เช่น
 - หายใจเข้า – ออก ยาวๆ
 - นับเลข 1-10 ซ้ำๆ หรือนับต่อไปเรื่อยๆจนกว่าจะรู้สึกอารมณ์สงบลง
 - ขอเวลานอก โดยการหนีออกจากสถานการณ์นั้นๆชั่วคราว
 - กำหนดลมหายใจ โดยให้สติอยู่ที่การหายใจเข้า – ออก
4. สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้งหนึ่ง และชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้

ใบความรู้ที่ 2 “การจัดการกับความเครียด”

คนเรามีความสามารถในการจัดการกับความเครียดได้ทุกคนอยู่แล้ว ขอเพียงแต่

1. ต้องรู้ตัวก่อนว่าตัวเองกำลังเครียด
2. รู้จักทบทวนหาสาเหตุของความเครียด
3. ยอมรับสภาพความเป็นจริงในชีวิตปัจจุบัน และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้ชีวิตดีขึ้น
4. เต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก

วิธีการจัดการกับความเครียด มีดังนี้

1. การเสริมสร้างสุขภาพกายให้แข็งแรง

การรับประทานอาหารที่มีคุณค่า ครบทั้ง 5 หมู่ ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเอง นอนหลับให้เพียงพอ หากนอนไม่หลับควรปรึกษาแพทย์ อย่าใช้ยานอนหลับเอง หลีกเลี่ยงการกระทำที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น การใช้สารเสพติด

2. การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมที่ทำให้เครียด

ปรับปรุงสถานที่ให้เหมาะสม ทั้งบ้านและที่ทำงานให้บรรยากาศดี

เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว เช่น เดินหนีจากสถานการณ์ที่ไม่ชอบ หรือไปเที่ยวพักผ่อนเพื่อผ่อนคลายความเครียด

ปรับปรุงการทำงาน หรือการเรียน โดยจัดลำดับความสำคัญของงาน กิจกรรมที่ต้องรับผิดชอบ เพื่อให้งานหรือการเรียนบรรลุเป้าหมาย

ให้ความสำคัญกับที่อยู่อาศัย จัดบ้านให้น่าอยู่ ทำบรรยากาศในบ้านให้ดี รวมทั้งการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในบ้านด้วย

3. การเปลี่ยนแปลงที่จิตใจ

รู้จักมองโลกในหลายๆแง่มุม คิดทางบวก

มีอารมณ์ขัน รวมทั้งการอ่านหนังสือการ์ตูนและหนังสือตลก

ให้อภัย ทำให้สบายใจขึ้น และไม่มีผลเสียต่อร่างกาย

ไม่ทอดทิ้ง ความพยายามจะช่วยให้ผ่านอุปสรรคต่างๆไปได้

4. การฝึกผ่อนคลายความเครียด

การฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การฝึกการหายใจ

การใช้จินตนาการ

กรณีศึกษาที่ 1 เรื่อง “อารมณ์ วูบเดียว”

น้ำเชียวเป็นนักเรียนชั้น ม.3 ของนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง เขาเป็นนักกรีฑา ยอดเยี่ยมของโรงเรียน และได้รับเลือกเป็นตัวแทนของจังหวัด เพื่อเข้ารับการคัดเลือกเป็นตัวแทนนักกรีฑาระดับเขต ก่อนที่จะมีการแข่งขันคัดเลือก เขาหิวน้ำและได้มีผู้ยื่นน้ำให้ดื่ม เขาดื่มจนหมดขวด รู้สึกสดชื่นขึ้น ระหว่างการแข่งขันคัดเลือก เขาสามารถทำลายสถิติเดิม นักกรีฑาคนอื่นๆ อิจฉาหาว่าเขาเสพติดยาบ้าจึงมีริ้วแรง น้ำเชียวรู้สึกโกรธและโมโหมาก จึงตรงเข้าไปต่อว่ากลุ่มที่ว่า ถึงขั้นลงมือลงไม้กัน แต่กรรมการเข้าห้ามไว้และว่าน้ำเชียวทำรุนแรงไป เขาคิดว่ากรรมการไม่ยุติธรรม เข้าข้างฝ่ายที่กล่าวหา เขาโกรธจึงเถียงว่ากรรมการด้วยถ้อยคำที่หยาบคาย เขาจึงถูกกรรมการไล่ออกจากการแข่งขันและถูกตัดสิทธิ์การเป็นนักกรีฑาระดับเขต ความหวังที่จะได้เป็นตัวแทนระดับเขตจึงหมดสิ้นไปทันที

ใบงานที่ 1 เรื่อง “อารมณ์ วาบเดียว”

คำแนะนำ ให้รวมกลุ่ม 6 คน ร่วมอภิปรายตามหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย (ใช้เวลา 10 นาที)
แล้วส่งตัวแทนกลุ่ม นำเสนอ (เวลากลุ่มละ 5 นาที)

1. ท่านมีความคิดเห็นว่า น้ำเชียวแสดงออกเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด
2. ถ้าน้ำเชียวรู้จักระงับอารมณ์ ไม่แสดงกิริยาเช่นนั้นกับเพื่อนและกรรมการ ผลที่เกิดขึ้นกับน้ำเชียวน่าจะเป็นอย่างไร
3. ให้วิเคราะห์ขั้นตอนต่างๆ ตามหลักการจัดการกับอารมณ์ 4 ขั้นตอนตามที่เรียนมา
 - 3.1 สสำรวจอารมณ์ น้ำเชียวมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อถูกกล่าวหา และตัดสินใจให้หมดสติจากการเป็นตัวแทนระดับเขต.....
 - 3.2 คาดการณ์ผลดี-ผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้น

การแสดงอารมณ์	ผลดี	ผลเสีย
- ถ้าน้ำเชียวแสดงอารมณ์		
- ถ้าน้ำเชียวไม่แสดงอารมณ์		

3.3 น้ำเชียวควรเลือกวิธีคุมอารมณ์โดย.....

3.4 สสำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย

- ถ้าน้ำเชียวควบคุมอารมณ์ไม่ได้เธอจะรู้สึก.....
- ถ้าน้ำเชียวควบคุมอารมณ์ได้เธอจะรู้สึก.....

4. เมื่อท่านได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์แล้ว ท่านจะนำไปใช้กับใครบ้างและอย่างไร

5. ให้ท่านฝึกการแสดงออกของอารมณ์ในสถานการณ์เดียวกับน้ำเชียวให้ถูกต้องตามขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์โดย

- เขียนบทสนทนาเองสั้นๆ เพื่อซ้อมบท แล้วเตรียมแสดงให้เพื่อนดู โดยกำหนดตัวแสดงเอง ให้ 1 คน เป็นน้ำเชียว อีก 1 คนเป็นคนคอยสังเกตการณ์ ที่เหลือเป็นนักกริษาที่กรรมการ โดยจะสุ่มนำเสนอ 2 กลุ่ม (เวลากลุ่มละ 5 นาที)

ใบความรู้ที่ 3 “แนวคิดที่ควรได้ อารมณ์ วุบเดียว”

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. ท่านมีความคิดเห็นว่า น้ำเขียวแสดงออกเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด	- ไม่เหมาะสม เพราะน้ำเขียวไม่รู้จักระงับอารมณ์ แสดงกิริยาไม่เหมาะสมกับกรรมการ
2. ถ้าน้ำเขียวรู้จักระงับอารมณ์ ไม่แสดงกิริยา เช่นนั้นกับเพื่อนและกรรมการผลที่เกิดขึ้นกับน้ำเขียวน่าจะเป็นอย่างไร	- ได้รับการคัดเลือกเป็นตัวแทนระดับเขต
3. วิเคราะห์ขั้นตอนต่างๆ ตามหลักการจัดการกับอารมณ์ 3.1 ตำรวจอารมณ์ น้ำเขียวมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อถูกกล่าวหา และตัดสินใจให้หมดสิทธิ์จากการเป็นตัวแทนระดับเขต 3.2 คาดการณ์ผลดี-ผลเสียของการแสดงอารมณ์ - ถ้าน้ำเขียวแสดงอารมณ์ - ถ้าน้ำเขียวไม่แสดงอารมณ์ 3.3 น้ำเขียวควรเลือกวิธีคุมอารมณ์โดย 3.4 ตำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย - ถ้าน้ำเขียวควบคุมอารมณ์ไม่ได้เธอจะรู้สึก - ถ้าน้ำเขียวควบคุมอารมณ์ได้เธอจะรู้สึก	- โกรธจนมีอาการมือสั่น กัดฟัน กำมือ - ผลดี ได้ระบายความโกรธ - ผลเสีย ไม่สามารถหยุดอารมณ์ได้และไม่ได้เป็นตัวแทนนักกรีฑาเขต - ผลดี ได้เป็นตัวแทนนักกรีฑาเขต มีผลดีต่อตนเอง โรงเรียน และจังหวัด - ผลเสีย มีความกดดัน สุขภาพจิตเสีย เก็บกด - หายใจเข้า – ออก ยาวๆ - ขอเวลานอกเดินออกไป - เสียใจกับการกระทำของตนเอง - ชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้ และได้เป็นตัวแทนนักกรีฑาเขต
4. เมื่อท่านได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์แล้ว ท่านจะนำไปใช้กับใครบ้างและอย่างไร	- ใช้กับตนเอง และอธิบายให้คนใกล้ชิดหรือเพื่อนให้ใช้ได้ถูกต้องตามขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์

กรณีศึกษา/สถานการณ์จำลองที่ 2 เรื่อง”เพื่อนชวนลอง ต้องปฏิเสธ”

ในงานเลี้ยงฉลองปีใหม่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยมีเพื่อนๆมาร่วมงานเกือบทั้งห้อง นักเรียนชายสองคนกำลังสนทนากันอยู่

- ธนู : กมล ปีใหม่ที่ลองไอ้นี้หน่อยน่า ดินะไว้วัย จะบอกให้
- กมล : คืออย่างไรวะ
- ธนู : เพลิดินะ ไม่ม่วงด้วย จะได้สนุกต่อกันทั้งคืน
- กมล : โอ๊ย ไม่เอาหรอก กลัวติดยะ
- ธนู : ครั้งเดียวไม่ติดหรอกน่า เดี่ยวจะว่ามีของดีแล้วไม่บอก
- กมล : ไม่เอาดีกว่า ไม่อยากลอง เราไม่ชอบของพวกนี้ ถ้านายชวนเราไปเตะบอลล่ะก็
ตอบตกลงทันทีเลย
- ธนู : น้า...ลองนิดเดียว ไม่ติดหรอก แค่สนุกๆเอง
- กมล : ไม่ละ ขอบใจนายมากที่ชวน แต่เราไม่อยากลองจริงๆ นายก็น้อยๆหน่อยละ เดี่ยว
จะติด

ใบงานที่ 2”เพื่อนชวนลอง ต้องปฏิเสธ”

คำแนะนำ ให้รวมกลุ่ม 6 คน ร่วมอภิปรายตามหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย (ใช้เวลา 10 นาที)
แล้วส่งตัวแทนกลุ่ม นำเสนอ (เวลากลุ่มละ 5 นาที)

1. เพราะเหตุใด กมลจึงปฏิเสธคำชวนของธนู
2. การปฏิเสธที่เห็นประสบความสำเร็จหรือไม่ และเป็นการปฏิเสธที่ดีหรือไม่ เพราะเหตุใด
3. สถานการณ์ใดบ้างที่ท่านควรปฏิเสธคำชวนของเพื่อน ให้ยกตัวอย่าง กลุ่มละ 3 สถานการณ์

ใบความรู้ที่ 4 “แนวคิดที่ควรได้ เพื่อนชวนลอง ต้องปฏิเสธ”

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. เพราะเหตุใด กมลจึงปฏิเสธคำชวนของธนู	- เพราะธนูชวนลองให้ใช้ยาที่อาจเป็นสารเสพติด และกมลรู้ว่าไม่ดี ไข้แล้วอาจติดได้
2. การปฏิเสธที่เห็นประสบความสำเร็จหรือไม่ และเป็นการปฏิเสธที่ดีหรือไม่ เพราะเหตุใด	- ให้โอกาสตอบตามเหตุผลของกลุ่มอย่างอิสระ
3. สถานการณ์ใดบ้างที่ท่านควรปฏิเสธคำชวนของเพื่อน ให้อยกตัวอย่าง กลุ่มละ 3 สถานการณ์	- สถานการณ์ที่ผิดระเบียบของโรงเรียน และอาจผิดกฎหมาย สถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดทุกชนิด เช่น เพื่อนชวนหนีเรียน ทะเลาะวิวาท เที่ยวกลางคืน สูบบุหรี่ ดื่มเบียร์ ดื่มแอลกอฮอล์
4. ให้รวมกลุ่ม 3 คน เพื่อฝึกทักษะปฏิเสธที่ดี	- ประเมินตามหลักการปฏิเสธ

ใบความรู้ที่ 5 “หลักการปฏิเสธ”

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจน ที่จะขอปฏิเสธ
2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้ง ด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น
3. การขอความเห็นชอบ และแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ จะเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน
4. เมื่อถูกเข้ชี้หรือสบประมาท ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้ ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกสาเหตุทางเล็งจากเหตุการณ์ไป การต่อรอง โดยการหากิจกรรมอื่นๆ ที่ดีกว่ามาทดแทน การผิดผ่อน โดยการขออีกระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

ใบงานที่ 3 การฝึกทักษะการปฏิเสธ

คำแนะนำ ให้ท่านรวมกลุ่ม 3 คน เพื่อฝึกทักษะปฏิเสธที่ดี ในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กลุ่มละ 1 สถานการณ์ โดยคิดบทสนทนาเอง แล้วปลัดกันชวน ปฏิเสธ และสังเกตการณ์

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University



พันธะสัญญาใจ

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

แบบสอบถาม

งานวิจัยเรื่อง

ผลการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความ
คาดหวังในผลลัพธ์ และทักษะการปฏิเสชการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ของนักเรียนประถมศึกษาชาย

แบบสอบถามชุดนี้ ประกอบด้วย 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการปฏิเสชการดื่มเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิเสชการดื่มเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์

ส่วนที่ 4 แบบวัดทักษะการปฏิเสชการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ และเติมข้อความในช่องว่างที่ตรงกับตามความจริงมากที่สุด

1. ปัจจุบันอายุ.....ปี

2. ผลการเรียน (เกรดเฉลี่ย) ของท่านในภาคเรียนที่ผ่านมา.....

3. สถานภาพของครอบครัว

บิดามารดาอยู่ร่วมกัน

บิดาเสียชีวิต

มารดาเสียชีวิต

ทั้งบิดามารดาเสียชีวิต

บิดามารดาแยกกันอยู่/ หย่าร้าง

.

.

.

6. ถ้ามีเวลาว่างส่วนใหญ่ท่านชอบทำอะไร

อ่านหนังสือเรียน

เล่นดนตรี

ออกกำลังกาย/ เล่นกีฬา

อ่านหนังสืออ่านเล่น/ การ์ตูน

เกี่ยวกับเพื่อน

ช่วยผู้ปกครองทำงาน

ส่วนที่ 2 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติเครื่องดัดแปลงแอลกอฮอล์ คำชี้แจง แบบสอบถามต่อไปนี้ สอบถามเกี่ยวกับความเชื่อในความสามารถของตนเองด้านการปฏิบัติเครื่องดัดแปลงแอลกอฮอล์ โดยให้ท่านประเมินตนเองในด้านต่างๆ ที่กำหนดไว้แล้วทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นที่แท้จริงของท่านเพียงข้อเดียว (โปรดทำให้ครบทุกข้อ)

มั่นใจอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านเชื่อมั่นว่าท่านสามารถปฏิบัติเครื่องดัดแปลงแอลกอฮอล์ได้เกือบทุกครั้ง
 ค่อนข้างมั่นใจ หมายถึง ท่านเชื่อมั่นว่าท่านสามารถปฏิบัติเครื่องดัดแปลงแอลกอฮอล์ได้เป็นส่วนใหญ่
 ค่อนข้างไม่มั่นใจ หมายถึง ท่านเชื่อมั่นว่าท่านสามารถปฏิบัติเครื่องดัดแปลงแอลกอฮอล์ได้เป็นบางส่วน
 ไม่มั่นใจเลย หมายถึง ท่านเชื่อมั่นว่าท่านไม่สามารถปฏิบัติเครื่องดัดแปลงแอลกอฮอล์ได้

ข้อความ	มั่นใจ อย่างยิ่ง	ค่อนข้าง มั่นใจ	ค่อนข้าง ไม่มั่นใจ	ไม่ มั่นใจ เลย
ฉันเชื่อมั่นว่าฉันสามารถปฏิบัติเครื่องดัดแปลงแอลกอฮอล์ได้ ถึงแม้.....				
1. ฉันกำลังโกรธ				
2. ฉันกำลังอยู่ในงานเลี้ยงสังสรรค์				
3. มีคนเสนอให้ฉันดื่ม				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
14. ฉันรู้สึกเสียใจ				

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความคาดหวังในผลดีของการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

คำชี้แจง แบบสอบถามเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเชื่อในผลดี ผลเสีย ตามความนึกคิดในการตัดสินใจของท่านที่จะจำแนกผลที่เกิดจากพฤติกรรมกาปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรุณาตัดสินใจและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านตามความเป็นจริงมากที่สุดเพียงข้อเดียว (โปรดทำให้ครบทุกข้อ)

มากที่สุด หมายถึง ข้อความที่ระบุไว้นั้นตรงกับความรู้สึกหรือความเชื่อของท่านมากที่สุด

มาก หมายถึง ข้อความที่ระบุไว้นั้นตรงกับความรู้สึกหรือความเชื่อของท่านมาก

ปานกลาง หมายถึง ข้อความที่ระบุไว้นั้นตรงกับความรู้สึกหรือความเชื่อของท่านปานกลาง

น้อย หมายถึง ข้อความที่ระบุไว้นั้นตรงกับความรู้สึกหรือความเชื่อของท่านน้อย

ไม่มีเลย หมายถึง ข้อความที่ระบุไว้นั้นไม่ตรงกับความรู้สึกหรือความเชื่อของท่าน

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่มีเลย
ฉันเชื่อว่าหากฉันสามารถปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้.....					
1. ฉันจะได้รับคำยกย่อง ชื่นชม					
2. จะทำให้พ่อแม่ภูมิใจในตัวฉัน					
3. ฉันจะเป็นตัวอย่างแก่เพื่อนๆ และน้องๆ					
.					
.					
.					
.					
.					
10. ฉันจะปลอดภัยจากการเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง และโรคตับแข็ง					

ส่วนที่ 4 แบบวัดทักษะการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

คำชี้แจง คำถามต่อไปนี้นี้เป็นสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของท่านให้ท่านใส่เครื่องหมาย × ทับข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

1. ขณะทำกิจกรรมค่ายมีเพื่อนมาชวนให้ลองดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ท่านจะอย่างไร
 - ก. ลองดื่มเพียงเล็กน้อย เพื่อรักษาน้ำใจเพื่อน
 - ข. ลองดื่มเพียงเล็กน้อย เพราะดื่มเพียงครั้งเดียวคงไม่ติด
 - ค. ปฏิเสธคำชวน โดยบอกว่าไม่ชอบ เป็นสิ่งไม่ดี
 - ง. ปฏิเสธคำชวน โดยบอกว่าไม่ชอบ และขบขันที่ชวน
2. เมื่อเพื่อนมาชวนให้ไปเป็นเพื่อนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วยกัน ท่านจะอย่างไร
 - ก. ไม่ไป โดยบอกเพื่อนว่า ต้องทำการบ้าน
 - ข. ไม่ไป โดยบอกเพื่อนว่า เราไม่ชอบ ดื่มแอลกอฮอล์ไม่ดี ขบขันในที่ชวน
 - ค. ไป เพราะเกรงใจเพื่อน ไม่อยากให้เพื่อนโกรธ
 - ง. ไป เพราะแค่ไปเป็นเพื่อน คงไม่เป็นไร
3. สุพจน์มาชวนท่านไปงานวันเกิดอาวูธในวันเสาร์ที่จะถึงนี้ ซึ่งท่านทราบมาว่า เพื่อนกลุ่มนี้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กันทุกคน ท่านจะตอบสุพจน์ว่าอย่างไร
 - ก. ไม่ไปหรอก เราไม่ชอบคนนอน ขบขันในที่ชวน
 - ข. ไม่ไปหรอก เราไม่ค่อยสนิทกับอาวูธ
 - ค. เออ... น่าสนใจ เราต้องลองขออนุญาตแม่ก่อนนะ
 - ง. เออ... น่าสนใจ ขอเราคิดก่อนนะ เย็นนี้จะให้คำตอบ
10. ท่านปฏิเสธมานพที่ชวนไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แต่มานพให้รุ่นพี่ที่ท่านเกรงใจมาชวนใหม่ และเข้ชี้ให้ไปให้ได้ ท่านจะตอบรุ่นพี่ว่าอย่างไร
 - ก. ไปตามคำชวน เพราะเกรงใจรุ่นพี่
 - ข. ปฏิเสธซ้ำ โดยบอกรุ่นพี่ว่า ผมไม่อยากไปจริงๆ ครับ
 - ค. ต่อรอง โดยบอกรุ่นพี่ว่า ไปนั่งเล่นบ้านผมมั้ยครับ เดี่ยวผมให้แม่ผมทำของอร่อยๆ ให้กินครับ
 - ง. บอกรุ่นพี่ว่า ตะฟุตบอลเสร็จแล้วจะตามไป