

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

ภาคผนวก

โปรแกรมการฝึกพัฒนา  
"ความฉลาดทางอารมณ์"

...โดย...

ศิริลักษณ์ พิณพาทย์

ขั้นตอนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

| องค์ประกอบใหญ่ | องค์ประกอบย่อย                         | คุณลักษณะ                                   |
|----------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1. ด้านดี      | 1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง | 1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง       |
|                |                                        | 1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้         |
|                |                                        | 1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม                   |
|                | 1.2 เห็นใจผู้อื่น                      | 1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น                          |
|                |                                        | 1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น                |
|                |                                        | 1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม            |
|                | 1.3 รับผิดชอบ                          | 1.3.1 รู้จักให้และรู้จักรับ                 |
|                |                                        | 1.3.2 รู้จักรับผิดชอบและให้อภัย             |
|                |                                        | 1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม                |
| 2. ด้านเก่ง    | 2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง         | 2.1.1 รู้ศักยภาพของตนเอง                    |
|                |                                        | 2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้        |
|                |                                        | 2.1.3 มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย           |
|                | 2.2 ตัดสินใจแก้ปัญหา                   | 2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา                  |
|                |                                        | 2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา                |
|                |                                        | 2.2.3 มีความยืดหยุ่น                        |
|                | 2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น             | 2.3.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น        |
|                |                                        | 2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม               |
|                |                                        | 2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ |

| องค์ประกอบใหญ่ | องค์ประกอบย่อย     | คุณลักษณะ                               |
|----------------|--------------------|-----------------------------------------|
| 3. ด้านสุข     | 3.1 ภูมิใจในตนเอง  | 3.1.1 เห็นคุณค่าในตนเอง                 |
|                |                    | 3.1.2 เชื้อมั่นในตนเอง                  |
|                | 3.2 พึงพอใจในชีวิต | 3.2.1 มองโลกในแง่ดี                     |
|                |                    | 3.2.2 มีอารมณ์ขัน                       |
|                |                    | 3.2.3 พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่          |
|                | 3.3 มีความสงบทางใจ | 3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้าง<br>ความสุข |
|                |                    | 3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย                    |
|                |                    | 3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ                 |

## โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

### สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1

#### ปฐมนิเทศ

##### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนที่เข้าร่วมการทดลอง
2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ กฎ ระเบียบ ข้อผูกพัน สถานที่ เวลา บทบาทและหน้าที่ที่มีในการทดลอง ของผู้วิจัยและนักเรียน

3. เพื่อเตรียมความพร้อมในการใช้โปรแกรมการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

##### อุปกรณ์

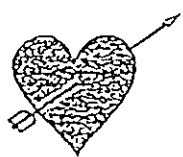
1. แบบสัมภาษณ์ยินดีที่รู้จัก
2. ตารางโปรแกรมการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

##### วิธีดำเนินการ

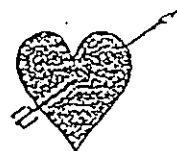
1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้นักเรียนรู้จัก และให้นักเรียนแนะนำตนเองเพื่อสร้างความคุ้นเคย
2. ผู้วิจัยแจกแบบสัมภาษณ์ยินดีที่รู้จัก เพื่อทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยในกลุ่มนักเรียนคนละ 1 แผ่น แล้วให้นักเรียนเล่นเกม “ยินดีที่รู้จัก” โดยการสัมภาษณ์เพื่อนนักเรียนตามแบบที่แจกให้ได้ข้อมูลมากที่สุดโดยใช้เวลา 5 นาที
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมาอ่านข้อมูลของเพื่อนที่ได้จากการสัมภาษณ์และให้นักเรียนบอกความรู้สึกและอารมณ์ที่มี ขณะที่เล่นเกม “ยินดีที่รู้จัก” แล้วบันทึกไว้ในแบบสัมภาษณ์
4. ผู้วิจัยแจกปฏิทินการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และอธิบายให้นักเรียนฟังเพื่อเตรียมความพร้อมในการทดลอง

##### ประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจสอบแบบสัมภาษณ์ “ยินดีที่รู้จัก”



# ยีนดีที่รู้จัก



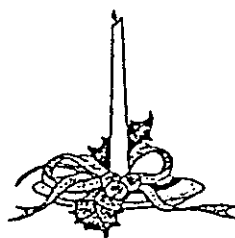
ฉันชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....

| ที่ | ชื่อจริง | นามสกุล | ชื่อเล่น | ชอบเรียน | ชอบกีฬา | เพลงโปรด | สิ่งที่ชอบ | ชอบกิน |
|-----|----------|---------|----------|----------|---------|----------|------------|--------|
| 1   |          |         |          |          |         |          |            |        |
| 2   |          |         |          |          |         |          |            |        |
| 3   |          |         |          |          |         |          |            |        |
| 4   |          |         |          |          |         |          |            |        |
| 5   |          |         |          |          |         |          |            |        |



## ปฏิทินการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

| ครั้งที่ | วัน, เดือน, ปี | เรื่อง                                | หมายเหตุ      |
|----------|----------------|---------------------------------------|---------------|
| 1        | 19 พ.ย. 2544   | ปฐมนิเทศ                              | 15.20 – 16.10 |
| 2        | 20 พ.ย. 2544   | มารู้จักอารมณ์กันเถอะ                 | 15.20 – 16.10 |
| 3        | 23 พ.ย. 2544   | การควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง | 11.00 – 11.50 |
| 4        | 26 พ.ย. 2544   | การเห็นใจผู้อื่น                      | 15.20 – 16.10 |
| 5        | 27 พ.ย. 2455   | ความรับผิดชอบ                         | 15.20 – 16.10 |
| 6        | 30 พ.ย. 2544   | การรู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง         | 11.00 – 11.50 |
| 7        | 3 ธ.ค. 2544    | การตัดสินใจและการแก้ปัญหา             | 15.20 – 16.10 |
| 8        | 4 ธ.ค. 2544    | การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น             | 15.20 – 16.10 |
| 9        | 7 ธ.ค. 2544    | ความภูมิใจในตนเอง                     | 11.00 – 11.50 |
| 10       | 10 ธ.ค. 2544   | ความพึงพอใจในชีวิต                    | 15.20 – 16.10 |
| 11       | 11 ธ.ค. 2544   | การมีความสงบทางใจ                     | 15.20 – 16.10 |
| 12       | 14 ธ.ค. 2544   | ปัจฉิมนิเทศ                           | 11.00 – 11.50 |



# โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

## สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2

### มารู้จักอารมณ์กันเถอะ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้เรื่องอารมณ์ต่างๆ
2. เพื่อให้ นักเรียนรู้จักอารมณ์ตนเองและสามารถบันทึกอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นได้

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

#### อุปกรณ์

1. ภาพแสดงความรู้สึกต่างๆ
2. ใบความรู้เรื่อง “อารมณ์”
3. ใบงาน
4. แบบบันทึกอารมณ์

#### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกแบบทดสอบก่อนและหลังการเรียนรู้เรื่อง “อารมณ์” เพื่อวัดความรู้เดิมเกี่ยวกับเรื่องอารมณ์ของนักเรียน
2. ผู้วิจัยบรรยายประกอบใบความรู้เรื่องอารมณ์
3. ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่องกลุ่มอารมณ์ให้นักเรียนทำเพื่อจัดกลุ่มของอารมณ์ต่างๆ ได้ถูกต้อง
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนตรวจใบงาน ทำแบบทดสอบก่อนและหลังการเรียนรู้เรื่อง “อารมณ์” แล้วตรวจให้คะแนนและร่วมกันอภิปรายสรุปความรู้เรื่องอารมณ์
5. ผู้วิจัยชี้แจงประกอบแบบบันทึกอารมณ์เพื่อให้นักเรียนนำไปบันทึกอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลาของแต่ละวัน

#### การประเมิน

1. สังเกตความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจแบบทดสอบและใบงาน



นักเรียนเลือกคำที่แสดงออกของอารมณ์ให้ตรงกับภาพ ( สุข , เศร้า , ก้าว , โกรธ )

1.....



2.....



3.....



4.....



## อารมณ์

อารมณ์ หมายถึง สภาวะความหวนไหวของร่างกาย เป็นความรู้สึกที่รุนแรง ทำให้จิตใจปั่นป่วน และแสดงพฤติกรรมออกมาไม่เป็นไปตามปกติ พฤติกรรมที่แสดงออกมักรุนแรงกว่าธรรมดา และมักควบคู่ไปกับความเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ การเกิดอารมณ์มีทั้งผลดีและผลเสีย ข้อดีของการเกิดอารมณ์ก็คือ ในบางครั้งอารมณ์ทำให้เพิ่มพลัง สามารถทำงานได้ดีกว่าปกติอารมณ์ทำให้เราสนุกสนาน แต่ผลเสียของอารมณ์ก็มีอยู่เช่นกัน ผลเสียที่สำคัญได้แก่

- ผลเสียทางร่างกาย เช่น อาหารไม่ย่อย ท้องอืดเพื่อ หายใจแรงจนเหนื่อย
- ผลเสียต่อการทำงาน เช่น ทำให้ทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร หรืออาจทำงานไม่ได้
- ผลเสียทางสังคม เช่น เป็นคนที่มีอารมณ์รุนแรงอยู่เสมอ เปลี่ยนแปลงได้ง่าย มักจะเข้ากับ

ใครไม่ค่อยได้ ไม่มีใครอยากคบหาสมาคมด้วย อารมณ์รุนแรงมาก อาจนำไปสู่การมีปัญหาด้านจิตประสาทได้

อารมณ์หรือความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์ มีอยู่ 4 แบบ คือ

1. อารมณ์สุข เช่น ดีใจ สดหวัง ฯลฯ
2. อารมณ์เศร้า เช่น ทุกข์ใจ ผิดหวัง ฯลฯ
3. อารมณ์กลัว เช่น ตกใจ ตัวสั่น ฯลฯ
4. อารมณ์โกรธ เช่น หงุดหงิด โมโห ฯลฯ

อารมณ์ทั้ง 4 แบบนี้ จะมีอิทธิพลต่อการรับรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา ในความเป็นจริงอารมณ์นั้นจะเกิดขึ้นหลังความคิด อันเกิดจากการรับรู้ของบุคคลที่เป็นผลมาจากการแปลความหมายของเหตุการณ์นั้นๆ แต่เนื่องจากกระบวนการที่เกิดขึ้นเร็วมาก จึงทำให้คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า “อารมณ์” นั้นจะเกิดก่อนสิ่งอื่นใด เมื่อบุคคลเผชิญต่อเหตุการณ์ แต่อย่างไรก็ตามบุคคลสามารถทำความเข้าใจกับอารมณ์ ฝึกการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และบุคคลได้

อารมณ์ทุกอารมณ์นั้นเกิดได้กับบุคคลทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย โดยอารมณ์ในแง่ลบ เช่น อารมณ์โกรธและอารมณ์เศร้า มักทำให้เกิดผลเสียต่อบุคคลมาก ดังนั้นบุคคลจึงควรที่จะสำรวจตัวเอง และยอมรับได้ว่า ตนเองกำลังอยู่ในสภาวะอารมณ์อย่างไร และฝึกหัดที่จะระบายอารมณ์และควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสม และเป็นไปในทางสร้างสรรค์ หรือรู้จักที่จะยับยั้งหรือควบคุมอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมให้ได้ การมีความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์และระบายออกมาในทางที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ อันจะช่วยเสริมสร้างให้รู้จักการควบคุมอารมณ์ สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม นับเป็นการลดปัญหาสุขภาพจิตลงได้อีกทางหนึ่งด้วย .

[illegible]

ตีใจ หงุดหงิด รันทด สบายใจ เสียใจ เศร้า อุนเจียว รื่นเริง โศกสลด ข้ำใจ สนุกสนาน โกรธ  
เป็นสุข เดือดดาล ปลั่งใจ ตกใจ ปิติ ชื่นใจ แค้นใจ ตื่นตระหนก ร้าวรานใจ ขวัญหนีดีผ่อ  
หวาดกลัว โมโห เสียใจ ขวัญผวา สะเทือนใจ ทุกข์ระทม ออกสิ้นขวัญแขวน ท้อแท้ สลดใจ

[illegible]

# แบบบันทึกอารมณ์

ของ

ชื่อ

สกุล



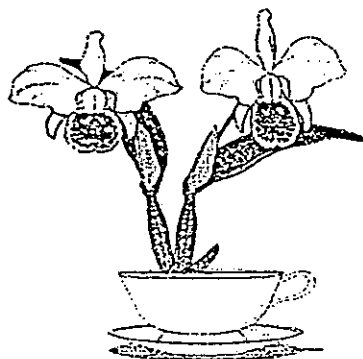
\*\*\*\*\*

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

\*\*\*\*\*

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ลงในช่องอารมณ์ที่นักเรียนแสดงออกตรงกับช่วงของเวลาที่เกิดพฤติกรรมตามความเป็นจริง โดยให้ทำเครื่องหมาย / ทุกครั้งเมื่อเกิดอารมณ์ขึ้นตามกลุ่มอารมณ์

| เวลา            | กลุ่มอารมณ์โกรธ | กลุ่มอารมณ์กลัว | กลุ่มอารมณ์เศร้า | กลุ่มอารมณ์สุข |
|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|----------------|
| 6.00-7.00       |                 |                 |                  |                |
| 7.00-8.00       |                 |                 |                  |                |
| 8.00-9.00       |                 |                 |                  |                |
| 9.00-10.00      |                 |                 |                  |                |
| 10.00-11.00     |                 |                 |                  |                |
| 11.00-12.00     |                 |                 |                  |                |
| 12.00-13.00     |                 |                 |                  |                |
| 13.00-14.00     |                 |                 |                  |                |
| 14.00-15.00     |                 |                 |                  |                |
| 15.00-16.00     |                 |                 |                  |                |
| 16.00-17.00     |                 |                 |                  |                |
| 17.00-18.00     |                 |                 |                  |                |
| 18.00-เป็นต้นไป |                 |                 |                  |                |
| รวม             |                 |                 |                  |                |



## โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

### สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 3

#### การควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

##### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักอารมณ์และความต้องการของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนแสดงออกอย่างเหมาะสม

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

##### อุปกรณ์

- 1.แบบสำรวจอารมณ์และความต้องการ
- 2.ใบความรู้เรื่อง “การควบคุมอารมณ์และความต้องการ”
- 3.ใบความรู้เรื่อง “วิธีฝึกควบคุมอารมณ์และความต้องการ, การฝึกหายใจลึกและการนับเลข”
4. สถานการณ์จำลองเรื่อง “ซั๊กกรยานนั้น...สำคัญไฉน”

##### การดำเนินกิจกรรม

- 1.ผู้วิจัยแจกแบบสำรวจอารมณ์และความต้องการให้นักเรียนทำเพื่อทบทวนอารมณ์ที่ผ่านมา
- 2.ผู้วิจัยบรรยายประกอบใบความรู้เรื่อง “การควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง” และฝึกวิธีการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองโดยวิธี นับ 1... ถึง... 10...อย่างช้าๆ, ฝึกหายใจลึกและค่อยๆผ่อนลมหายใจ
- 3.ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านสถานการณ์จำลองเรื่อง “ซั๊กกรยานนั้น...สำคัญไฉน” แล้วตอบคำถามท้ายเรื่อง จากนั้นให้นักเรียนอ่านคำตอบ
- 4.ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นจากคำตอบและแบบบันทึกอารมณ์ว่าเป็นการแสดงออกที่เหมาะสมหรือไม่

##### การประเมิน

- 1.สังเกตความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรม
- 2.ตรวจใบงาน, แบบสำรวจอารมณ์และความต้องการ, แบบบันทึกอารมณ์

# แบบสำรวจอารมณ์และความต้องการ

155

ตอบคำถามต่อไปนี้พร้อมทั้งบอกเหตุผล

1.เมื่อสัปดาห์ที่แล้วฉันเกิดอารมณ์ดีที่สุดคือ .....

เพราะ.....

แล้วฉันจะ.....

2.เมื่อสัปดาห์นี้ฉันเกิดอารมณ์ดีที่สุดคือ.....

เพราะ.....

แล้วฉันจะ.....

3.เมื่อวานนี้ฉันเกิดอารมณ์ดีที่สุดคือ.....

เพราะ.....

แล้วฉันจะ.....

4.เมื่อวันนี้ฉันเกิดอารมณ์ดีที่สุดคือ.....

เพราะ.....

แล้วฉันจะ.....

1.เมื่อสัปดาห์ที่แล้วฉันเกิดอารมณ์เลวสุดขีดคือ.....

เพราะ.....

แล้วฉันจะ.....

2.เมื่อสัปดาห์นี้ฉันเกิดอารมณ์เลวสุดขีดคือ.....

เพราะ.....

แล้วฉันจะ.....

3.เมื่อวานนี้ฉันเกิดอารมณ์เลวสุดขีดคือ.....

เพราะ.....

แล้วฉันจะ.....

4.เมื่อวันนี้ฉันเกิดอารมณ์เลวสุดขีดคือ.....

เพราะ.....

แล้วฉันจะ.....

## ใบความรู้เรื่อง “การควบคุมอารมณ์และความต้องการ”

การควบคุมอารมณ์และความต้องการ ไม่ใช่การเก็บกดหรือไม่แสดงออกทางอารมณ์เลย แต่เป็นการเรียนรู้ที่จะจัดการกับสถานการณ์อย่างมีเหตุผล แสดงออกในทางที่สังคมยอมรับและเกิดผลเสียต่อตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจน้อยที่สุด ฉะนั้นการแสดงความก้าวร้าวหรือเก็บกดอารมณ์เอาไว้ จึงไม่ใช่การควบคุมอารมณ์และความต้องการอย่างเหมาะสม เพราะความก้าวร้าวที่สังคมไม่ยอมรับ ในขณะที่เกี่ยวกับการเก็บกดอารมณ์ก็ย่อมเกิดผลเสียด้านจิตใจต่อตนเอง ดังนั้นการเรียนรู้ความเหมาะสมในการแสดงออกของอารมณ์และความต้องการว่าเมื่อไรแสดงได้ เมื่อไรต้องควบคุมอารมณ์และความต้องการไว้ รวมทั้งเรียนรู้การแสดงอารมณ์และความต้องการในแบบที่สังคมยอมรับด้วย

### การควบคุมอารมณ์และความต้องการ

มี 2 ด้าน ได้แก่

1. การควบคุมวิธีการแปลความหมายของเหตุการณ์ต่างๆ ที่มาเราให้เกิดอารมณ์
2. ควบคุมการแสดงออกต่อเหตุการณ์นั้นๆ

### แนวปฏิบัติในการควบคุมอารมณ์

มีแนวทางในการควบคุมอารมณ์ 3 ประการดังนี้

1. ให้อยอมรับว่ามีอารมณ์และความต้องการ และกำลังพยายามควบคุมอยู่
2. ใช้สติปัญญาพิจารณาการตอบสนองทางอารมณ์และความต้องการตามความจริง เช่น ถ้ากำลังอิจฉา ก็ให้อยอมรับว่าอิจฉา แม้ว่าจะพยายามปกปิดคนอื่นอยู่ก็ตาม แล้วพิจารณาตามความเป็นจริง โดยไม่มีอคติเข้าข้างตนเอง และระบายอารมณ์ ความต้องการ ความไม่พอใจต่างๆ ด้วยการพูดออกมาถึงความรู้สึกที่มีอยู่ร่วมกับคนที่เข้าใจ พูดยกกันได้ หรืออาจใช้เทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์และความต้องการ ก็จะช่วยควบคุมอารมณ์และความต้องการไว้ได้มาก

3. พิจารณาที่สาเหตุ หลีกเลี่ยงสาเหตุ และหาแนวทางปรับใจเพื่อเผชิญกับอารมณ์ในทางลบ

### ขั้นตอนในการจัดการกับอารมณ์

อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่ง ที่เป็นผลกระทบต่างๆ ภายนอก อารมณ์มีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุม อาจก่อให้เกิดผลเสียได้ การจัดการหรือการควบคุมอารมณ์ เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยการฝึกนั้นมี 4 ขั้นตอน คือ

1. สำรวจอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เช่น โกรธจนมีอาการมือสั่น ตัวสั่น กัดฟัน กำมือ เป็นต้น
2. คาดการณ์ถึงผลดีหรือผลเสีย ของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
3. ใช้วิธีควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น
  - หายใจเข้า – ออก ชวๆ
  - นับเลข 1 – 10 ช้า ๆ หรือนับต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกได้ว่า อารมณ์สงบลงแล้ว
  - กำหนดลมหายใจ โดยให้สติอยู่ที่การหายใจเข้า – ออก



\*\*\*\*\*

### การฝึกหายใจลึกและการนับเลข

#### พลังของการฝึกหายใจลึก

การหายใจลึกและเต็มปอด เป็นการหายใจที่ถูกต้องและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด สร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อท้องและลำไส้ เมื่อรู้สึกหงุดหงิดหรืออารมณ์ไม่ดี การหายใจจะไม่สม่ำเสมอ หัวใจจะเต้นเร็วขึ้น เมื่อรู้สึกผ่อนคลายหรืออารมณ์ดีขึ้นการหายใจก็จะลึกขึ้น หัวใจก็จะเต้นช้าลง

การหายใจที่ถูกต้อง เป็นรากฐานของการฝึกหัดหายใจหลายๆแบบ ลองสูดลมหายใจลึก ๆ ซ้ำๆ...สักครั้ง แล้วอาจประหลาดใจที่ได้พบว่า อาการหงุดหงิด หรืออารมณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นจะละลาย...หายไปได้อย่างรวดเร็ว

#### หลักการฝึกหายใจลึกและการนับเลขเพื่อลดอาการหงุดหงิดหรืออารมณ์ไม่ดี

เอามือข้างหนึ่งวางไว้ได้ชายโครงบริเวณส่วนบนของท้อง สูดลมหายใจลึก ๆ หนึ่งครั้ง ในขณะที่สูดลมหายใจเข้านี้ ให้สังเกตการเคลื่อนไหวของมือ ว่าเคลื่อนเข้าหรือออกและเคลื่อนที่หรือเปล่า ถ้าหายใจอย่างถูกต้อง ท้องจะพองออกเมื่อหายใจเข้าและท้องจะยุบลงเมื่อหายใจออก เวลาที่หายใจเข้านั้น ให้สังเกตว่า หายใจเข้าได้ลึกเพียงใด

การหายใจ เมื่อหายใจเข้าทางจมูก ต้องอัดอากาศเข้าไปให้เต็มปอด นึกภาพปอดที่มีอากาศเข้าไปจนเต็มอย่างซ้ำๆ รู้สึกถึงความเคลื่อนไหวของท้อง แล้วหายใจออกทางปาก รู้สึกถึงลมอุ่น ๆ ระบายออกไปจากร่างกาย โดยให้เริ่มหายใจแบบลึก ลงไปถึงไหล่และหน้าอก แล้วกลั้นหายใจไว้สิบนาทีก จะรู้สึกถึงความอึดอัดและเครียดบริเวณลำคอและหน้าอก แล้วหายใจออกมาทางปากใหม่จนรู้สึกลึกถึง “การถอดถอนใจ” ช่วงที่เงียบและสงบที่สุดคือ ระหว่างการหายใจเข้า และถ้าสามารถสังเกตความนิ่งจากการหายใจออกได้ด้วยแล้ว ก็แสดงว่า เริ่มที่จะเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ตนเอง เริ่มเรียนรู้การผ่อนคลาย...ลองสูดลมหายใจเข้าลึกๆอีกครั้ง...แล้วถอนหายใจออกมาๆ ในขณะที่หายใจออกอย่างเต็มที่นั้น ให้นับเลข 1...2...3...4...5...ไปเรื่อย ๆ...และ...ซ้ำๆ...ให้สังเกตความนิ่ง...สงบ...ระหว่างลมหายใจ เมื่อรู้สึกได้แสดงว่า การฝึกหายใจลึกสำเร็จแล้ว หากฝึกบ่อยๆ ก็จะเกิดความชำนาญยิ่งขึ้น และทำให้ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี และวิธีผ่อนคลายให้กับตนเอง\*

# ขี้จกขยานนั้น....สำคัญไฉน ?

158

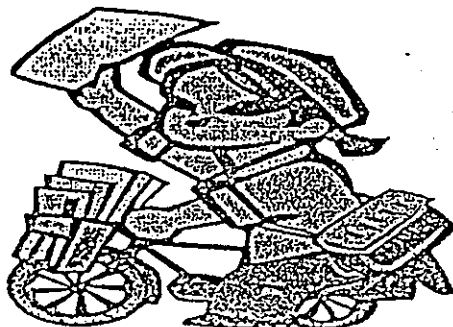
\*\*\*\*\*

สมมติว่านักเรียนได้รดจกขยานมาหนึ่งคัน นักเรียนเป็นเจ้าของต้องรับผิดชอบ คุณครู  
รักษาให้มีสภาพดี และใช้ประโยชน์ได้เต็มที่ หากนักเรียนขี้จกขยานไม่เป็น ก็หาวิธีทำให้เป็น  
โดยให้ผู้อื่นคอยควบคุมดูแลไม่ให้รดค้ม เมื่อขี้จกขยานเป็นแล้ว นักเรียนสามารถควบคุมรด  
ได้ด้วยตนเองรู้จักห้ามล้อหรือเบรค ในการลดความเร็วหรือหยุดทันทีเพื่อไม่ให้ชนสิ่งกีดขวาง  
ต่างๆ ทำให้นักเรียนมีความปลอดภัย ซึ่งเปรียบเสมือนเวลาที่นักเรียนใคร่และทำร้ายเพื่อน  
ของนักเรียนเอง นักเรียนต้องรู้จักลดหรือหยุดการกระทำนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงการปะทะ การ  
ทำร้าย หรือการแกล้งของอารมณ์ หรือพฤติกรรมที่จะมีผลเสียต่อนักเรียนเอง ต่อเพื่อน  
หรือต่อผู้อื่น...

\*\*\*\*\*

เมื่อนิเรียนอ่านเรื่อง "ขี้จกขยานนั้น....สำคัญไฉน ?" จบแล้ว ให้ตอบคำถามดังต่อไปนี้...

นักเรียนมีวิธีการอย่างไร ในการควบคุมอารมณ์ หรือหยุดความโกรธ หรือทำร้ายเพื่อน  
ซึ่งเปรียบเสมือนรถจักรยานที่ควรมีห้ามล้อหรือเบรค



## โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 4

การเห็นใจผู้อื่น

วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อให้ นักเรียนฝึกควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้
- 2.เพื่อให้ นักเรียนใส่ใจผู้อื่น
- 3.เพื่อให้ นักเรียนเข้าใจและยอมรับผู้อื่น
- 4.เพื่อให้ นักเรียนแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

อุปกรณ์

- 1.แถบบันทึกเสียงเรื่อง “ลูกทรพี”
- 2.ใบงานเรื่อง “ความเห็นใจผู้อื่น”
- 3.แบบวัดความเห็นใจผู้อื่น

การดำเนินกิจกรรม

- 1.ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการหายใจลึกและนับเลข
- 2.ผู้วิจัยให้นักเรียนฟังนิทานจากแถบบันทึกเสียง
- 3.ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงานเรื่องการเห็นใจผู้อื่น แล้วสุ่มนักเรียนออกมารายงาน
- 4.ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดความเห็นใจผู้อื่น
- 5.ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ข้อบกพร่องและสรุปเรื่องการเห็นใจผู้อื่นและ

แบบบันทึกอารมณ์

การประเมิน

- 1.สังเกตความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- 2.ตรวจใบงานและแบบวัดความเห็นใจผู้อื่น
- 3.ตรวจแบบบันทึกอารมณ์

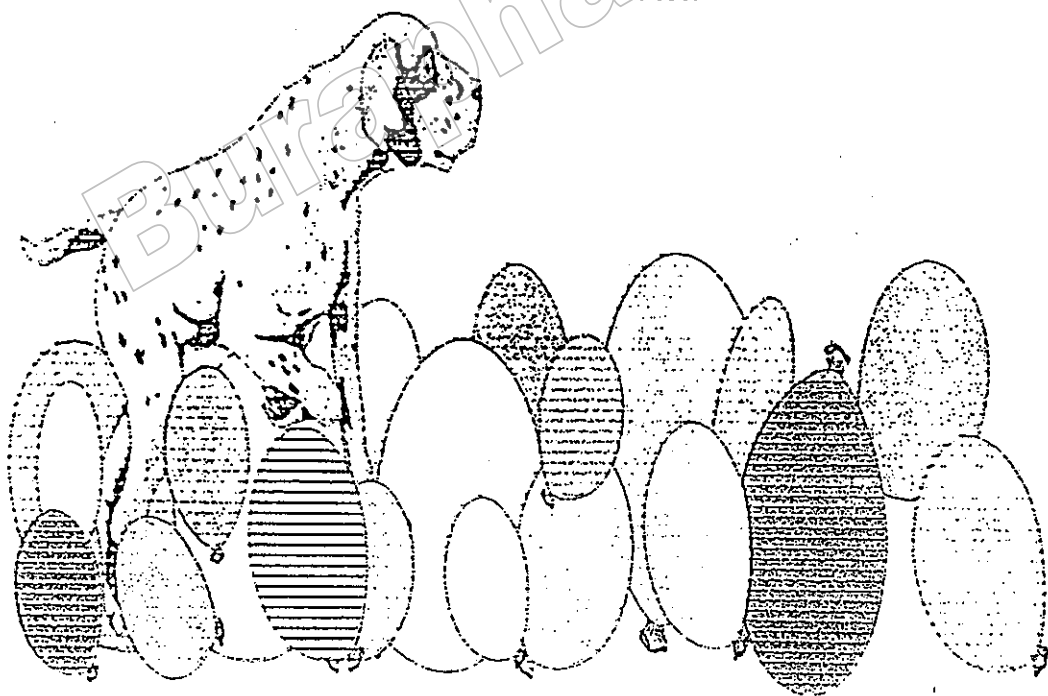
## กรณีศึกษาเรื่อง “ลูกทรพี”

\*\*\*\*\*

### ลูกฆ่าแม่ !

ทรพี ทาสยาบ้า ก่อคดีมาตุฆาต แทงแม่ตนเอง  
อาการปางตาย เหตุเพราะหายานรกเสพไม่ได้

นายแด้ว โตมา อายุ 30 ปี ผู้ต้องหาข่าบบ้องชาย คือ นาย  
เดือน โตมา อายุ 25 ปี บุตรนางด้ โตมา อายุ 60 ปี ได้ให้  
การว่า นายเดือน โตมา บ้องชายของตน ไม่มีอาชีพอะไร ติดยา  
บ้ามาหลายปี ต้องสูบอย่างน้อยวันละครึ่งเม็ดทุกวัน ระยะเวลา  
บ้าแพ่งขึ้น แต่นายเดือนเลิกเมาไม่ได้ เลยหันมาดื่มเหล้าแทน แล้ว  
คุยกับตนเสียงดัง แม่จึงตะโกนตำว่าอะไรบ้างก็จำไม่ได้ ตอนนั้น  
นายเดือนเมามาก ประกอบกับอารมณ์หงุดหงิด เพราะยาบ้า จึง  
เกิดอารมณ์โมโหเลือดขึ้นหน้าคิดว่ามีจะไปแทงแม่ ตนร้องห้าม แต่  
นายเดือนไม่ยอมฟัง เข้าไปแทงแม่ถูกที่แขนซ้าย และจะแทงซ้ำ ตน  
จึงคว้าปืนมายิงนายเดือน จนตายคาที่.



ใบงานเรื่อง “ความเห็นใจผู้อื่น”

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนบ้านของนางคิ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

เพราะเหตุใด.....

.....

.....

จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นส่งผลให้นายแก้วต้องคิดถูก นักเรียนรู้สึกอย่างไร

.....

.....

เพราะเหตุใด.....

.....

.....

3. ถ้าสังคมมีบุคคลอย่างนายเคื่อนอยู่จำนวนมาก นักเรียนคิดว่าจะส่งผลกระทบต่อสมาชิกในสังคมนั้นอย่างไร.....

.....

.....

.....

และนักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อผู้ที่ได้รับผลกระทบนั้น.....

.....

.....

.....

**แบบวัดเรื่อง “ความเห็นใจผู้อื่น”**

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

| ข้อ | ข้อความ                                                                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1   | เมื่อพบผู้ที่ชอบแสดงอารมณ์เสียบ่อย ๆ บุคคลนั้นน่าเห็นใจ                                                |   |   |   |   |   |
| 2   | ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการแสดงอารมณ์ร้าย เป็นคนที่น่าเห็นใจ                                             |   |   |   |   |   |
| 3   | ผู้ที่ชอบแสดงความก้าวร้าว เป็นที่น่ารังเกียจของสังคม                                                   |   |   |   |   |   |
| 4   | เราควรเห็นใจผู้ที่มีความผิดปกติทางอารมณ์                                                               |   |   |   |   |   |
| 5   | ผู้ที่ได้รับอุบัติเหตุบนถนนที่เกิดจากการกระทำของผู้ที่ควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ได้ เป็นบุคคลที่น่าเห็นใจ |   |   |   |   |   |
| 6   | ผู้ที่อยู่ในครอบครัวของผู้ที่มีความผิดปกติทางอารมณ์จะถูกสังคมต่อต้าน                                   |   |   |   |   |   |
| 7   | ผู้ที่มีความผิดปกติทางอารมณ์จะพบแค่ความเคียดแค้นเสมอ                                                   |   |   |   |   |   |
| 8   | ผู้ที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ที่มีฐานะดีจะไม่สร้างความเคียดแค้นหรือภาระให้กับครอบครัว                   |   |   |   |   |   |
| 9   | ผู้ที่ถูกทำร้ายร่างกายจากผู้ที่มีความผิดปกติทางอารมณ์เป็นบุคคลที่ควรให้ความช่วยเหลือ                   |   |   |   |   |   |
| 10  | ผู้ที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ควรได้รับการช่วยเหลือ.                                                     |   |   |   |   |   |
| รวม | .....                                                                                                  |   |   |   |   |   |

**ระดับความคิดเห็น**

- 1 เท่ากับ เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- 2 เท่ากับ เห็นด้วย
- 3 เท่ากับ ไม่แน่ใจ
- 4 เท่ากับ ไม่เห็นด้วย
- 5 เท่ากับ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

## โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 5

การรับผิดชอบ

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้ นักเรียนฝึกควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้

1.เพื่อให้ นักเรียนรู้จักการให้และการรับ

2.เพื่อให้ นักเรียนรู้จักการยอมรับผิดและรู้จักการให้อภัย

3.เพื่อให้ นักเรียนเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

อุปกรณ์

1.แบบวัดเรื่อง “ความรับผิดชอบ”

2.ใบงานสถานการณ์จำลองเรื่อง “เรื่องของตุชน,จะทำฉันใดดีหนอ,นักเรียนอาชีวะสุดชั่ว”

การดำเนินกิจกรรม

1.ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกหายใจลึกและนับเลข

2.ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดเรื่องความรับผิดชอบและประเมินว่าตนเองมีความรับผิดชอบอยู่ในระดับใด

3.ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านสถานการณ์จำลองต่างๆที่เกี่ยวกับการรู้จักให้ และตอบคำถามท้ายเรื่องตามสถานการณ์จำลองนั้นๆ

4.ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายผลแสดงความคิดเห็นและวิเคราะห์คำตอบในแต่ละสถานการณ์จำลองและแบบบันทึกอารมณ์

การประเมิน

1.สังเกตความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน

2.ตรวจใบงาน

3.แบบบันทึกอารมณ์

### แบบวัดเรื่อง “ความรับผิดชอบ”

ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

| ข้อ | ข้อความ                                                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1   | นักเรียนไม่ควรเพิกเฉยเมื่อเห็นผู้อื่นทำลายสาธารณะสมบัติ                                           |   |   |   |   |   |
| 2   | นักเรียนรู้สึกพอใจที่สามารถหลีกเลี่ยงการช่วยทำงานบ้าน                                             |   |   |   |   |   |
| 3   | การที่นักเรียนมีความตั้งใจเรียนหนังสือ ถือเป็นหน้าที่อย่างหนึ่ง                                   |   |   |   |   |   |
| 4   | การหนีเรียนเป็นครั้งคราวเป็นเรื่องธรรมดา                                                          |   |   |   |   |   |
| 5   | การปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนตัดป่าไม้ จะทำให้เพื่อนเสียหน้าใจ                                          |   |   |   |   |   |
| 6   | การติดตามสถานะการณ์เกี่ยวกับยาเสพติดเป็นเรื่องใกล้ตัวไม่ต้องสนใจ                                  |   |   |   |   |   |
| 7   | เมื่อเห็นเพื่อนใช้สิ่งเรียนกำแพงตึกเรียน นักเรียนจะไม่บอกครู                                      |   |   |   |   |   |
| 8   | นักเรียนรู้สึกดีใจที่ได้บอกเพื่อนไม่ให้หนีเรียน                                                   |   |   |   |   |   |
| 9   | การร่วมกิจกรรมเก็บขยะภายในโรงเรียน เป็นเรื่องที่เสียเวลา                                          |   |   |   |   |   |
| 10  | นักเรียนไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมต่าง ๆ เพราะเป็นเรื่องไม่มีประโยชน์                          |   |   |   |   |   |
| 11  | การช่วยกันรักษาชื่อเสียงของโรงเรียนให้เป็นโรงเรียนสีขาว ทำให้โรงเรียนได้รับความเชื่อถือ           |   |   |   |   |   |
| 12  | นักเรียนสนใจเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ต่อต้านสารเสพติดของหมู่บ้าน                                      |   |   |   |   |   |
| 13  | นักเรียนเต็มใจที่จะเข้าร่วมแสดงละครในงานประจำปีของโรงเรียน                                        |   |   |   |   |   |
| 14  | นักเรียนไม่ละเลยที่จะเตือนเพื่อน เมื่อเห็นเพื่อน ๆ ลอกการบ้าน                                     |   |   |   |   |   |
| 15  | นักเรียนเห็นว่าการจัดกิจกรรมการเล่นกีฬาในหมู่บ้านเป็นประจำเป็นเรื่องเสียเวลา                      |   |   |   |   |   |
| 16  | นักเรียนเห็นว่าการเสนอข่าวสารต่าง ๆ<br>ที่เป็นประโยชน์ในรายการเสียงตามสายของโรงเรียนเป็นสิ่งที่ดี |   |   |   |   |   |

#### เฉลย

| ข้อ                  | <u>ระดับความคิดเห็น</u> |            |            |               |                        |
|----------------------|-------------------------|------------|------------|---------------|------------------------|
|                      | เห็นด้วยอย่างยิ่ง 1     | เห็นด้วย 2 | ไม่แน่ใจ 3 | ไม่เห็นด้วย 4 | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 5 |
| 1,3,8,11,12,13,14,16 | <u>5</u>                | <u>4</u>   | <u>3</u>   | <u>2</u>      | <u>1</u>               |
| 2,4,5,6,7,9,10,15    | <u>1</u>                | <u>2</u>   | <u>3</u>   | <u>4</u>      | <u>5</u>               |



### เรื่องของสุน

สุน เป็นนักเรียนที่เรียนดีแต่ยากจน เชื้อฟ้าคำสั่งสอนของพ่อแม่ เขามีเพื่อนสนิทอยู่กลุ่มหนึ่งที่เรียนหนังสือไม่ทันกัน มีฐานะดีและทุกคนมีเงินนำคบบ้างนั้น สุนรักเพื่อนกลุ่มนี้มาก เพื่อนๆ มักจะให้ความช่วยเหลือสุนทางด้านการเงิน เป็นการตอบแทนที่เพื่อนๆ ของสุนลอกการบ้านทุกครั้ง ซึ่งสุนก็ได้มีใจให้ลอก แต่ก็อดเป็นห่วงเพื่อนๆ ไม่ได้ทั้งนั้นวันก็ได้แต่ลอกเพียงอย่างเดียว ไม่สนใจที่จะทำความเข้าใจรวมทั้งชอบชวนไปเดินเที่ยวเล่นอยู่ตามศูนย์การค้า ซึ่งถ้านานๆ ครั้งสุนก็นึกสนุกด้วย แต่เมื่อไปบ่อยๆ เขาก็เกิดความเบื่อหน่ายและเกรงว่าพ่อแม่จะคิดว่าเขาเริ่มเหลวไหล สุนจึงมีเรื่องอดคิดใจอยู่ 3 เรื่องใหญ่ๆ คือ การให้เพื่อนลอกการบ้าน การไปเดินเที่ยวเล่นตามห้าง และการที่เพื่อนๆ ให้เงินตอบแทนในการที่สุนให้ลอกการบ้าน...

### ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. ให้นักเรียนบันทึ สุน จะปฏิบัติตนอย่างไร (ทั้ง 3 กรณี)

1.1 ให้เพื่อนลอกการบ้าน.....

1.2 เดินเที่ยวเล่นตามห้าง.....

1.3 เพื่อนให้เงินตอบแทนในการลอกการบ้าน.....

## ใบงานเรื่อง "รับผิดชอบและให้อภัย"

### จะทำอันใดดีหนอ ?

สุรพงษ์ เป็นหัวหน้ากลุ่มที่จะต้องนำเสนอรายงานในวิชาภาษาไทย ขณะที่เขากำลังจะออกจากบ้านในวันที่ต้องนำเสนอรายงานนั้น คุณแม่ของเขากลับบ้านมาเป็นคนไม่สบายกระดูกหัก จึงทำให้เขาต้องลาหยุดเรียน 1 วัน ในวันรุ่งขึ้น เมื่อเขามาถึงโรงเรียนในตอนเช้า เพื่อนๆ ต่างพากันรวมกลุ่มกันไถ่ถามสุรพงษ์ และบางคนถึงกับไม่พูดจากับเขาอีกเลย เขาที่เป็นต้นเหตุทำให้ถูกหักคะแนน เนื่องจากไม่มีข้อมูลเพื่อนำมารายงานหน้าชั้นเรียน เพราะข้อมูลทั้งหมดอยู่กับสุรพงษ์

เมื่อนักเรียนอ่าน เรื่อง "จะทำอันใดดีหนอ" จบแล้วตอบคำถามต่อไปนี้

1. ถ้านักเรียนเป็นสุรพงษ์ นักเรียนจะอย่างไร

เหตุผลที่ทำเช่นนั้นเพราะ

2. ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนๆ ของสุรพงษ์ นักเรียนจะอย่างไร

เหตุผลที่ทำเช่นนั้นเพราะ

\*\*\*\*\*

# เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

167

สมมติว่านักเรียนกำลังนั่งอ่านข่าวจากหนังสือพิมพ์เรื่อง

นักเรียนอาชีว-สุดตัว รุมโกรธนักเรียนสาวกลางทรวง

เมื่อเวลา 17.45 น.ของวันที่ 22 พฤษภาคม 2542 บนรถเมล์ สาย  
สนามหลวง-หนองแขม มีนักเรียนอาชีว-ชาย 5 คน ได้ขึ้นมาบนรถเมล์ด้วยอาการที่  
มึนเมา เอะอะ เสียงดังบนรถเมล์ และแสดงอาการหยาบช้ำ พุดจาข่มขู่โดยสาร และ  
พนักทอนเก็บเงินค่าโดยสาร และได้พุดจาชวนลามนักเรียนสาว 2 คน โดยไม่มีใครเข้าไป  
เกี่ยวข้อง จนกระทั่งถึงสถานที่ก่อเหตุ ในย่านบางแค ได้ใช้มีดจี้บังคับนักเรียนสาว 2 คน  
ให้ลงจากรถ และพาไปที่ห้องแถวร้างแห่งหนึ่ง กระทำการข่มขืนจนสำเร็จ แล้วหลบหนี  
ไป ปลอ่ยให้นักเรียนสาวพรางละบักสะบอม เข้าแจ้งความกับตำรวจเมื่อเวลา 05.00 น.  
ของวันใหม่...

\*\*\*\*\*

ให้นักเรียนตอบคำถามท้ายเรื่องต่อไปนี้.

1.เมื่อนักเรียนได้ฟังข่าวจบแล้ว คิดว่าเหตุใดจึงเกิดเหตุการณ์ดังกล่าว.....

.....

.....

2.เพราะเหตุใดผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์จึงไม่ให้ความช่วยเหลือนักเรียนสาว 2 คนนั้น.....

.....

.....

3.ถ้านักเรียนสาว 2 คน นั้น เป็นพี่สาวหรือน้องสาวของนักเรียน นักเรียนจะทำอย่างไร

.....

.....

4.ถ้านักเรียนไม่ต้องการให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้อีกในสังคม นักเรียนคิดว่า นักเรียนและ  
บุคคลอื่นๆ ในสังคมควรมีส่วนรับผิดชอบอย่างไรบ้าง.....

.....

## โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 6

การรู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง

วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมอารมณ์และความต้องการของคนได้
- 2.เพื่อให้นักเรียนรู้ถึงความสามารถของตนเอง
- 3.เพื่อให้นักเรียนสร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเอง
- 4.เพื่อให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

อุปกรณ์

1.แบบประเมินคุณลักษณะ 10 ประการ

2.แบบฝึกหัดหน้าต่างใจฮารี

3.ใบงานที่ 1, ใบงานที่ 2

การดำเนินกิจกรรม

1.ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการหายใจลึกและนับเลข

2.ผู้วิจัยแจกแบบประเมินคุณลักษณะ 10 ประการ ให้นักเรียนให้คะแนนคุณลักษณะของตนเอง เพื่อให้ นักเรียนรู้จักความสามารถของตนเอง

3.ผู้วิจัยแจกแบบฝึกหัดหน้าต่างใจฮารี แล้วให้นักเรียนเขียนข้อดีและข้อเสียของตนเองเพื่อเปิดเผยตนเอง ตามใบงานที่ 1

4.ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนข้อดี และข้อเสียของเพื่อนคนที่นั่งติดกับนักเรียน วนตามเข็มนาฬิกา เพื่อเขียนคุณสมบัติของคนที่อยู่ซ้ายมือของตนเอง เพื่อเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจ เมื่อมีผู้อื่นมองเห็นความดีหรือความสามารถของตนเอง ตามใบงานที่ 2

5.ผู้วิจัยร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสามารถของคนที่มีอยู่ การสร้างขวัญและกำลังใจให้กับตนเองเพื่อเป็นพลังในการทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ และแบบบันทึกอารมณ์

การประเมิน

1.สังเกตความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรม

2.จากการตรวจแบบประเมินคุณลักษณะ , แบบฝึกหัดหน้าต่างใจฮารี , แบบบันทึกอารมณ์

### คุณลักษณะของฉัน...เป็นอย่างไรหนอ ?

ให้นักเรียนวงกลมล้อมรอบคะแนนของคุณลักษณะ 10 ประการของตนเองอย่างจริงจัง

| ข้อ | คุณลักษณะ              | ระดับคะแนน |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|-----|------------------------|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1   | มีความน่ารัก           | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 2   | มีความฉลาด             | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3   | มีบุคลิกดี             | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 4   | มีความมีเสน่ห์         | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 5   | มีหน้าตาดี             | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 6   | มีความจริงใจ           | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 7   | มีอารมณ์ขัน            | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 8   | มีการปรับตัว           | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 9   | มีความสามารถในการเรียน | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 10  | มีความพยายาม           | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



## แบบฝึกหัดหน้าต่าง “โจฮารี”

ตัวเองรู้

ตัวเองไม่รู้

|                               |                        |
|-------------------------------|------------------------|
| 1.บริเวณของการกระทำที่เปิดเผย | 2.บริเวณที่ไม่รู้ตนเอง |
| 3.บริเวณที่ซ่อนเร้น           | 4.บริเวณที่ไม่มีใครรู้ |

ภาพหน้าต่างโจฮารีจะแสดงพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ดังต่อไปนี้

ช่องที่ 1 คือ พฤติกรรมเปิดเผย หมายถึง พฤติกรรมที่ตนเองรู้ และกล้าบอก และคนอื่นก็รู้

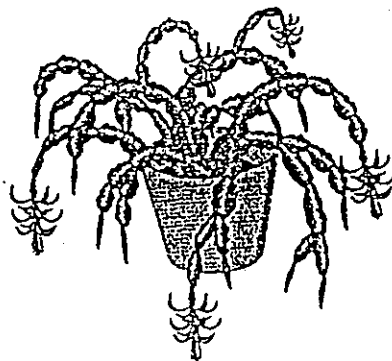
ช่องที่ 2 คือ ตัวเองไม่รู้ เช่น มีกลิ่นปาก

ช่องที่ 3 คือ ตัวเองรู้ แต่พยายามซ่อนเร้น

ช่องที่ 4 คือ ตัวเองไม่รู้ และคนอื่นก็ไม่รู้ เช่น พันเริ่มผุ

แบบฝึกหัดโจฮารีในการเปิดเผยตนเอง (กระดาษฉบับนี้ก็เกี่ยวกับตนเอง)

ให้นักเรียนเติมข้อดี ข้อเสียที่คิดได้ทั้งหมดของตนเองลงในช่องว่าง และทำเครื่องหมายหน้าข้อที่สามารถเปิดเผยกับผู้อื่นได้ (กระดาษแผ่นนี้นักเรียนจะเก็บไว้กับตัวเอง)



ใบงานที่ 1

ข้อดีของท่าน

ที่ตัวท่านรู้

ที่คนอื่นรู้

|       |       |
|-------|-------|
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |

ข้อเสียของท่าน

ที่ตัวท่านรู้

ที่คนอื่นรู้

|       |       |
|-------|-------|
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |

\*\*\*\*\*

ใบงานที่ 2.

กระดาษบันทึกความคิดเห็นของผู้อื่น

ให้ทุกคนเขียนข้อดี ข้อเสีย ที่สำคัญของผู้ที่นั่งด้านซ้ายมือของท่านลงในกระดาษแผ่นนี้ ซึ่งข้อมูลในกระดาษจะถูกอ่านให้ทุกคนฟัง

| ชื่อผู้เข้าร่วมกลุ่ม | ข้อดี | ข้อเสีย |
|----------------------|-------|---------|
| .....                | ..... | .....   |
| .....                | ..... | .....   |
| .....                | ..... | .....   |
| .....                | ..... | .....   |
| .....                | ..... | .....   |
| .....                | ..... | .....   |

\*\*\*\*\*

## โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 7

การตัดสินใจและแก้ปัญหา

วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้
- 2.เพื่อให้นักเรียนรับรู้และเข้าใจปัญหา
- 3.เพื่อให้นักเรียนมีขั้นตอนในการแก้ปัญหา

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

อุปกรณ์

- 1.ข่าวจากหนังสือพิมพ์
- 2.ใบความรู้เรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ปัญหา”
- 3.กรณีศึกษาเรื่อง “ชะตากรรมของพินพา”
- 4.ใบงาน

การดำเนินกิจกรรม

- 1.ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการหายใจลึกและนับเลข
- 2.ผู้วิจัยอ่านข่าวจากหนังสือพิมพ์ที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ต่างๆ และร่วมกันอภิปรายถึงสาเหตุของการเกิดเป็นข่าวขึ้นมา ตลอดจน ผลดี ผลเสีย ของการเกิดอารมณ์ต่างๆตามข่าว
- 3.ผู้วิจัยบรรยายประกอบใบความรู้เรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ปัญหา”
- 3.ผู้วิจัยต้อนนักเรียนออกมาอ่านกรณีศึกษาเรื่อง “ชะตากรรมของพินพา” หน้าชั้นเรียน
- 4.ผู้วิจัยแจกใบงานให้นักเรียนทำเพื่อเป็นการฝึกแก้ไขปัญหาจากกรณีศึกษา
- 5.ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นจากกรณีศึกษา และสรุปขั้นตอน การตัดสินใจและแก้ปัญหาและแบบบันทึกอารมณ์

การประเมิน

- 1.สังเกตความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรม
- 2.ตรวจคำตอบจากใบงานและแบบบันทึกอารมณ์



## เพื่อนฆ่าเพื่อนแย่งชิงความเป็นใหญ่

เรื่องราวของเพื่อนฆ่าเพื่อนรายนี้ถูกเปิดเผย นายวัชร ได้เดินทางมาด้วย ทำท่าทางเหมือน ขึ้นเมื่อเวลา 07.00 น. วันที่ 29 ก.ค. ร.ค.อ.สุรพล ไม่มีอะไรเกิดขึ้น เจ้าหน้าที่ตำรวจจึงนำตัวไป ค่ายจตุรพักตรพิมาน ร.ค.อ.วิเศษชัยชาญ จ.อ่างทอง สอบสวนที่ ร.ค.อ.วิเศษชัยชาญ ในครั้งแรก นาย รับแจ้งมีคนถูกฆ่าตายที่กลางทุ่งนา หอ่งที่หมู่ 2 วัชร ให้การปฏิเสธ แต่พอเจ้าหน้าที่ตำรวจออก ค.ไผ่ อ.วิเศษชัยชาญ จึงไปที่เกิดเหตุพร้อมด้วย เพื่อตรวจสอบร่องรอยความร้ายกาจ พบว่ามีคราบ พล.ค.ค.รชช บำรุงธรรม ผบ.ก.อ.อ่างทอง และ เลือดเป็นอนคิตอยู่ที่หน้าอกของนายวัชร และ กำลังตำรวจจำนวนหนึ่ง พบศพ นายสัมภณณ์ นริเวณเล็บมือ นายวัชร ถึงกับหน้าซีดคลอสี ตูจวนซ์ อายุ 32 ปี บ้านพักอยู่เลขที่ 87 หมู่ 2 จนมุม ขอมรับสารภาพในภายหลัง ค.ไผ่ มีแผลถูกแทงที่หน้าอก ลำตัว แขน กลาง นายวัชร ให้การว่า คนกับนายสัมภณณ์ หลัง รวม 16 แผล และถูกเชือกกองจนล่อคลม ผู้ชายเป็นเพื่อนรักร่วมน้ำสาบานกัน คนตั้งตัวเป็น วิชาดเป็นแผลเหวอะหวะน่าสยดสยอง นอน นักเลงชาใหญ่คุ้มหมู่บ้าน ร่วมกับผู้ตาย แต่มา ทั่วหน้าตายจนถูกงูเห่ากัดแฉะฉาด และมีเลือดที่ ระยะหลังผู้ตายพยายามจะตั้งตัวเป็นลูกที่ใหญ่มุม กระเด็นไปติดคันข้าวที่ถูล้มเป็นวงกว้าง ใกล้กันมี เพียงคนเดียว ทำให้ไม่ค่อยกินเส้นกับคน ก่อนเกิด กระดืบเผื่อนา 1 หลัง ภายในมีรอยเลือดเปรอะไป เหตุคนได้เรียกผู้ตายไปกลางคันที่กระดืบเผื่อนา ทัวเช่นกัน ห่างจากที่พบศพไปเล็กน้อยพบมีด ฆ่า โดยจะให้ผู้ตายคุมคนตะหมู่บ้าน แต่นาย ปลายแหลมยาว 1 ฟุต มีเลือดเป็นอนคิตอยู่ 1 เล่ม สัมภณณ์ ไม่ยอมต้องการคุมคนเดียวทุกหมู่บ้าน ภาคว่านเป็นอาวุธที่ไร้สังหารผู้ตาย ตำรวจจึงเก็บเอา ในตำบล จึงตกลงกันไม่ได้ คนจึงชักมีดปลาย ไว้เป็นหลักฐาน

จากการสอบสวนพยานคนหนึ่งให้การว่า เมื่อคืนที่ผ่านมา เห็น นายสัมภณณ์ ผู้ตายมาที่ กระดืบเผื่อนากับ นายวัชร ศรีดำ อายุ 33 ปี อยู่ บ้านเลขที่ 24/2 หมู่ 6 ค.ไผ่ แล้วได้ยินเสียงทั้ง คู่ทะเลาะกัน แต่ไม่มีใครสนใจ จนกระทั่งเช้าวัน บ้างพากันออกไปทำนาจึงพบศพผู้ตาย และขณะที่ ตำรวจกำลังสอบสวนชั้นตตรพดิกศพในที่เกิดเหตุ นายวัชร ได้บอกเล่าว่า

# มติศาล

# ข่าวที่แสดงกลุ่มอารมณ์ "เศร้า"

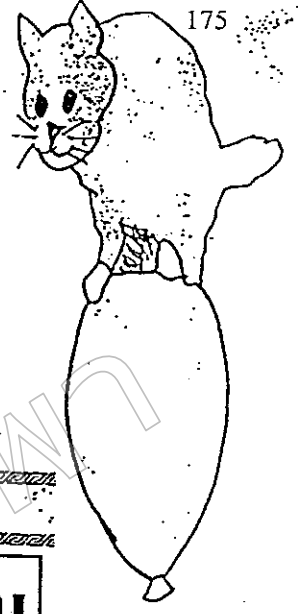
โดย  
เชลล์ ฮอร์ลี

วันจันทร์ที่ 30 กรกฎาคม พ.ศ. 2541 ขึ้น 10 ค่ำ เดือน 9 ปีมะเส็ง

## ไข้เลือดออก 'กาญจน์' ตายแล้ว 4

น.พ.สุรพงษ์ คนธนีศรีกุล สาธารณสุขจังหวัดกาญจนบุรี เปิดเผยว่า ขณะนี้สถานการณ์โรคไข้เลือดออกในพื้นที่จังหวัดกาญจนบุรี คงเคเคเคเค น.ก. - ก.ก. พบผู้ป่วยโรคไข้เลือดออกจำนวน 835 ราย เสียชีวิต 4 ราย การแพร่ระบาดของโรคในปีนั้นแนวโน้มสูงกว่าปี 2543 ประกอบกับช่วงเข้าสู่ฤดูฝน ซึ่งเป็นช่วงฤดูที่มีการระบาดของโรคนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาญจนบุรี ขอให้ประชาชนระมัดระวังตนเอง และบุตรหลานเจ็บป่วยด้วยโรคไข้เลือดออกซึ่งเป็นภัยร้ายใกล้ตัว โรคไข้เลือดออกมีหลายสาเหตุเป็นพาหะนำโรคอาการมีไข้สูงเฉียบพลัน ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง มีจุดเลือดออกที่ผิวหนังตามแขน ขา บางรายที่มีอาการรุนแรงอาจมีอาเจียนเป็นเลือด ถ่ายอุจจาระสีดำ ชีพจรเบาเร็ว ช็อก และอาจเสียชีวิตหากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันที่

น.พ.สุรพงษ์ กล่าวเพิ่มเติมว่า การป้องกันโรคไข้เลือดออกที่ดีที่สุดคือป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุงกัด โดยเวลาเย็นนอนกลางวันให้นอนในมุ้งหรืออยู่ในห้องที่มีมุ้งลวด ตามเสื้อแขนขา กางเกงขาเท้า เมื่อก่อนออกบ้าน ทายากันยุงบริเวณผิวหนังที่อยู่นอกเสื้อผ้า และที่สำคัญทุกคนต้องร่วมมือร่วมใจกำจัดและทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ด้วยการดูแลรักษาความสะอาดบริเวณบ้าน กำจัดถูกน้ำและทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายทั้งในบ้านเรือน โรงเรียน ชุมชน เริ่มจากครัวท่าน ครอบครัวและชุมชน เพื่อครัวท่านและบุตรหลานของท่านจะได้ปลอดภัยจากโรคไข้เลือดออก นอกจากนี้หากบุตรหลานของท่านมีไข้สูงและสงสัยว่าจะเป็นไข้เลือดออกขอให้พาไปพบแพทย์เพื่อที่จะได้รับการรักษาที่ถูกต้องต่อไป

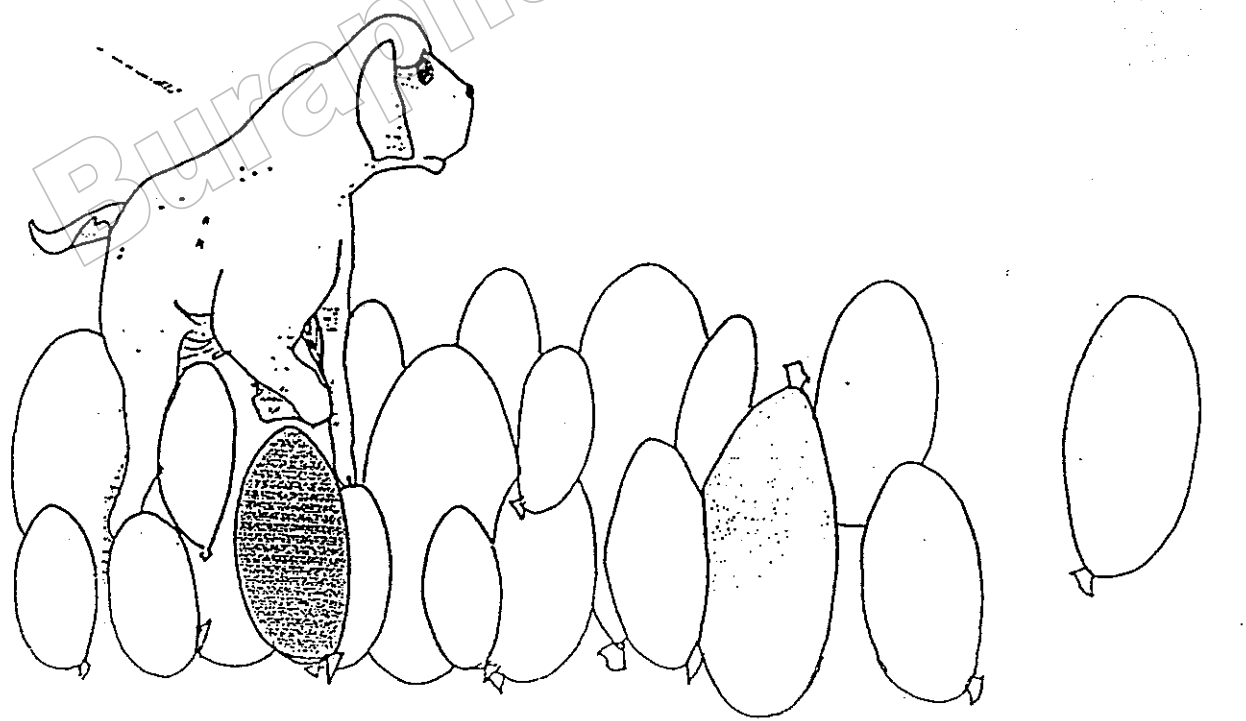


ฉบับที่ 18,919 วันอังคารที่ 31 กรกฎาคม พ.ศ. 2544

เตลีสหวิสัย

แม่ค้ามหาเฮงถูกสลากออมสิน 15 ล้าน

เมื่อเวลา 10.00 น. วันที่ 30 ก.ค. นาย คต มีบุตรคล้ายกัน 2 คน แต่ละวันคนมีรายได้จาก  
 ประดับ สนธิประเสริฐ ผอ.ธนาคารออมสิน ภาค การขายเบเกอรี่ประมาณ 500-600 บาท มีฐานะ  
 4 หรือคือนางรุ่งรัตน์ กลิ่นมาลี ผอ.ธนาคาร หอยอยู่พอกินไม่ขาดตน โดยเมื่อวันที่ 9 เม.ย. ที่  
 ออมสิน สาขาอำเภอหนองฉาง จ.อุทัยธานี ได้ ผ่านมา คนได้ซื้อสลากออมสินธนโชคหมายเลข อี  
 มอบเงินรางวัลสลากออมสินธนโชคจำนวน 15 5223846-อี 5228845 เป็นเงิน 5 ล้านบาท หลัง  
 ถ้านบาท ให้กับนางเรณู จำสวัตร์ อายุ 50 ปี จากประกาศรางวัลที่ 1 เป็นหมายเลข อี 5227174  
 อาชีพขายขนมเบเกอรี่อยู่ในตลาดสดหนองฉาง อยู่ ก็มี ผอ.ธนาคารออมสินฯ โทรศัพท์มาบอกว่าคน  
 บ้านเลขที่ 98/4 หมู่ 5 ต.หนองฉาง ซึ่งโชคติดๆ ถูกรางวัลที่ 1 ทำให้คนดีใจสุดชีวิตจนแทบช็อก  
 ถูกสลากออมสินธนโชครางวัลที่ 1 ประจำงวดวัน สำหรับเงินรางวัลที่ได้จำนวน 15 ล้านบาทนั้น จะ  
 ที่ 20 ก.ค. ที่ผ่านมา ก็หมายเลข อี 5227174 เอาไว้ใช้จ่ายยามจำเป็นและแบ่งไปทำบุญทำทาน  
 นางเรณู แม่ค้าควมมหาเฮงรายนี้เปิดเผย ด้วยส่วนหนึ่ง แต่อย่างไรก็ตามคนก็ยังยึดอาชีพ  
 ว่า ตามคนรับราชการเป็นสาธารณะสุขอำเภอห้วย ขาดเบเกอรี่อยู่เช่นเดิม.



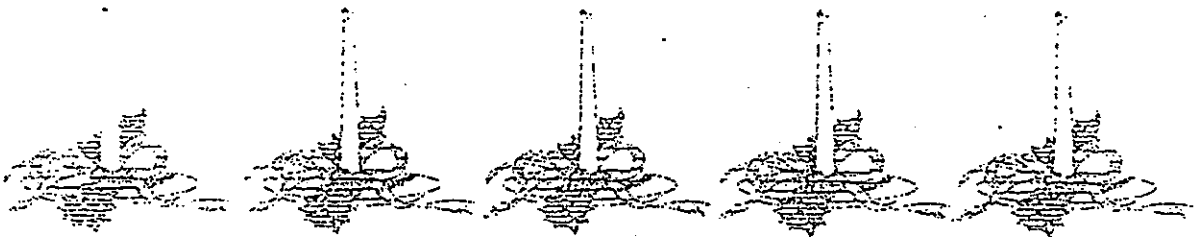
## หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน

● วันอังคารที่ 31 กรกฎาคม พุทธศักราช 2544

### สปจ.เชียงรายเตือนร.ร.ระวังแก๊งลักเด็ก

นายพินิจ จันทรกระจ่าง ผู้อำนวยการการประถมศึกษาจังหวัดเชียงราย เปิดเผยว่า ตามที่ปรากฏเป็นข่าวว่า ขณะนี้มีแก๊งลักพาตัวเด็กนักเรียนเกิดขึ้น โดยพฤติกรรมของค่นร้าย จะใช้ช่วงเวลาก่อนเลิกเรียน มาลิดล่อล่อรับตัวเด็กนักเรียนกลับบ้าน อ้างเหตุผลว่าผู้ปกครองไม่ว่างที่จะมารับ และให้มารับตัวเด็กแทน โดยเฉพาะเด็กนักเรียนชั้นอนุบาลและประถมศึกษาตอนต้น สปจ.เชียงราย มีความเป็นห่วงเรื่องนี้มาก จึงขอให้โรงเรียนและคณะครู ได้วางแผนจัดการมาตรการเรื่องการรับ-ส่งนักเรียน พร้อมทั้งเฝ้าจับครุเวร ครูผู้รับผิดชอบปฏิบัติหน้าที่ด้วยความระมัดระวัง เพื่อป้องกันมิให้เกิดเหตุการณ์ดังกล่าว

“โรงเรียนหรือสถานศึกษา ควรเอาใจใส่ดูแล เฝ้าระวังคนแปลกหน้าที่เข้ามาในบริเวณโรงเรียน ควรมีการสอบถามดูและจุดประสงค์ หากลักษณะไม่น่าไว้วางใจ หรือจุดมุ่งหมายไม่มีความชัดเจน ควรแจ้งให้ผู้บริหารโรงเรียนหรือเจ้าหน้าที่บ้านเมือง โดยเฉพาะบุคคลที่มีบุคลิกภาพเมาสุรา นเมาซาเสพติด หรือสติฟั่นเฟือน ซึ่งอาจจะก่อเหตุร้าย เกี่ยวกับสวัสดิภาพของเด็กนักเรียนได้ ตามที่ปรากฏเป็นข่าวการจับเด็กเป็นตัวประกัน และทำร้ายเด็กนักเรียนมาอย่างต่อเนื่อง จึงเป็นเรื่องที่โรงเรียนและสถานศึกษาควรเฝ้าระวังและป้องกันเป็นเบื้องต้นได้” ผอ.ปจ.เชียงรายกล่าว



## ใบความรู้เรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ปัญหา”

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

ในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาลักษณะนี้ ควรกำหนดขั้นตอนในการเลือกกระบวนการตัดสินใจด้วยวิธีการที่มีระบบและมีเหตุผล เป็นกระบวนการตัดสินใจและแก้ปัญหา 5 ขั้นตอนคือ

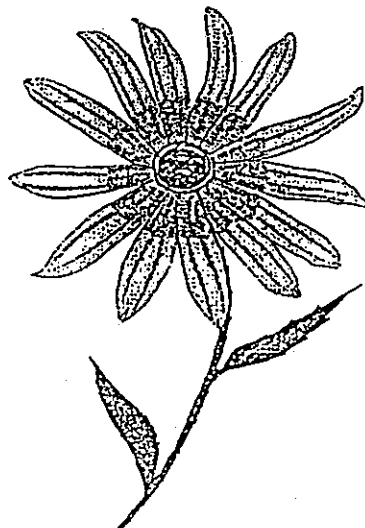
1.การกำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่กำหนดว่า อะไรคือปัญหาที่แท้จริง

2.การค้นหาสาเหตุของปัญหาและกำหนดทางเลือก โดยพิจารณาจากสาเหตุของปัญหาและพัฒนางานเลือกหลายๆ ทางเลือกที่มีความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญห

3.การวิเคราะห์ทางเลือก โดยการประเมินทางเลือกแต่ละทางเลือกว่า เกิดผลดี ผลเสีย อะไรตามบ้าง และสามารถปฏิบัติได้หรือไม่ โดยใช้ข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่ หรือหาข้อมูลอื่นๆ มาประกอบเพิ่มเติม

4.การตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหา โดยการเลือกจากทางเลือกต่างๆ ด้วยเหตุผลและข้อมูลที่มี และอาศัยหลักจริยธรรม ค่านิยม และหลักกฎหมาย มาเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจ

5.การแก้ไขข้อเสียของทางเลือก เสนอแนะวิธีการแก้ไขข้อเสีย ที่เกิดจากวิธีแก้ปัญหาที่เลือกใช้ ถ้าทดลองใช้แล้วได้ผลก็สรุปเป็นแนวทางปฏิบัติจริง.....



## กรณีศึกษาเรื่อง “ชะตากรรมของพิมพา”

พิมพา เป็นนักเรียนชั้น ม. 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง พ่อของพิมพาเคยทำงานบริษัทเงินทุนหลักทรัพย์แห่งหนึ่ง แต่ขณะนี้ถูกปลดออกเนื่องจากสถานะทางเศรษฐกิจไม่ดี แม่ของพิมพาเคยเป็นแม่บ้านเลขๆ ตอนที่พ้อมีงานทำ แต่ขณะนี้ทั้งพ่อและแม่ต้องช่วยกันทำงาน โดยเปิดร้านอาหารที่บ้าน พิมพา และน้องๆ อีก 2 คนต้องมีการช่วยงานทางบ้านมากขึ้น โดยเสิร์ฟอาหาร ล้างจาน ทำความสะอาดร้าน เมื่อกลับมาจากโรงเรียนหรือในวันหยุด พิมพาจึงรู้สึกเหน็ดเหนื่อย เพราะว่าได้ไม่ได้พักผ่อน กว่าจะทำการบ้านเสร็จก็ประมาณเที่ยงคืน ถ้าใช้ขายรายวัน ที่เคยได้รับ ก็ลดน้อยลง

กานดาและโตกิ เป็นเพื่อนสนิทของพิมพาที่เคยเที่ยวเล่นด้วยกัน เมื่อครั้งฐานะครอบครัวของพิมพายังดีอยู่ ได้มาแสดงความเห็นใจปลอบโยนในชะตากรรมที่พิมพาได้รับ และเชิญชวนให้พิมพากินยาชนิดหนึ่งซึ่งจะทำให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่า ทำงานและอ่านหนังสือได้นานโดยไม่เหน็ดเหนื่อยหรือ่วงนอน พิมพาก็กินยานั้น ในระยะแรก รู้สึกว่าได้ผลดีตามที่เพื่อนบอก แต่ต้องเพิ่มปริมาณยาขึ้นเรื่อยๆ เธอจึงใช้เงินเพื่อซื้อยานั้นและใช้เงินเปลืองมากขึ้น เพื่อนทั้งสองจึงแนะนำว่า ถูกคำที่มารับประทานอาหารในร้านของพิมพา ส่วนใหญ่เป็นผู้ใช้แรงงานที่ทำงานในโรงงานประกอบอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ กานดาและโตกิขอให้พิมพาคัดต่อขายยานี้กับคนงานเหล่านั้น เพื่อที่จะมีรายได้เพิ่มขึ้น แต่เมื่อเวลาผ่านไปพิมพากลับรู้สึกอ่อนเพลียมากขึ้น ต้องการปริมาณของยามากขึ้น ในขณะนี้พิมพารู้สึกตัวแล้วว่าตนเองคิดผิดที่ใช้นี้ ซึ่งก็คือ “ยาบ้า” นั่นเอง เธอต้องการจะเลิกใช้ยาบ้านี้ให้ได้ และไม่อยากเป็นผู้เผยแพร่ยาบ้าอันตรายร้ายแค้นนี้แก่คนอื่นต่อไปอีก แต่ไม่รู้จะทำอย่างไร ถ้าให้พ่อแม่รู้ ก็กลัวพ่อแม่เสียใจ ถ้าครูรู้คงถูกไล่ออกจากโรงเรียนแน่.

ถ้านักเรียนเป็นพิมพา นักเรียนจะตัดสินใจแก้ไขปัญหายังไง

## ใบงานเรื่อง “การตัดสินใจและแก้ปัญหา”

ให้นักเรียนรวมกลุ่มเพื่อร่วมกันแก้ปัญหาเรื่อง “ชะตากรรมของพินพา” โดยวิเคราะห์ขั้นตอนต่างๆ ตามหลักการแก้ไขปัญหา 5 ขั้นตอนที่เราเรียนมา และบันทึกลงในแบบบันทึกนี้

1.กำหนดปัญหา ปัญหาของพินพา คือ.....

.....

2.กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหาของพินพา มี.....ทางเลือก คือ

.....

.....

.....

.....

.....

3.วิเคราะห์ ข้อดี ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก คือ

ทางเลือก

ข้อดี

ข้อเสีย

.....

.....

.....

.....

.....

4.พินพาควรตัดสินใจเลือกทางเลือกใด.....

.....

เหตุผลที่เลือกเพราะ.....

.....

5.วิธีแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจเลือกคือ.....

.....

.....

.....

## โปรแกรมการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 8

การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้
2. เพื่อให้นักเรียนสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
3. เพื่อให้นักเรียนกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

อุปกรณ์

1. ใบความรู้เรื่อง “หลักการปฏิเสธ, การสร้างมนุษยสัมพันธ์และการสื่อสาร”
2. สถานการณ์จำลอง “ปฏิเสธ ไม่เสียสัมพันธ” “เรายังเป็นเพื่อนกันนะ” “เพราะเราเข้าใจ”
3. ใบงานสถานการณ์จำลอง

การดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการหายใจลึกและนับเลข

1. ผู้วิจัยบรรยายประกอบใบความรู้เรื่อง “หลักการปฏิเสธ, การสร้างมนุษยสัมพันธ์และการสื่อสาร”

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมาแสดงบทบาทสมมติ ตามสถานการณ์จำลองเรื่อง “ปฏิเสธ ไม่เสียสัมพันธ”, “เรายังเป็นเพื่อนกันนะ”, “เพราะเราเข้าใจ”

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงสถานการณ์ที่ควรปฏิเสธเพื่อนตามใบงานเมื่อจบการแสดงบทบาทสมมติ

4. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปและอภิปรายแสดงความคิดเห็นเรื่องหลักการปฏิเสธและการสร้างสัมพันธ และแบบบันทึกอารมณ์

การประเมิน

1. สังเกตความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตความตั้งใจในการฝึกปฏิบัติจากบทสนทนา
3. สังเกตการแสดงบทบาทสมมติ
4. ตรวจใบงานและแบบบันทึกอารมณ์



# ใบความรู้เรื่อง “หลักการปฏิเสธ , การสร้างมนุษยสัมพันธ์และการสื่อสาร”

\*\*\*\*\*

## 1.หลักการปฏิเสธ

- 1.ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ
- 2.ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึก จะทำให้โต้แย้งได้ยากยิ่งขึ้น
- 3.การขอความเห็นชอบ และแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ จะเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน
- 4.เมื่อถูกเข้าชี้ข้อ หรือสบประมาท ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออก โดยเลือกวิธีต่อไปนี้
  - 4.1 ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกลา หรือหาทางเลี่ยงจากเหตุการณ์นั้นไป
  - 4.2 การต่อรองโดยการหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน
  - 4.3 การผัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไป เพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ.....

## ตัวอย่างขั้นตอนการปฏิเสธและตัวอย่างคำพูด

| ขั้นตอน                                       | ตัวอย่างคำพูด                                      |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1.อ้างความรู้สึกประกอบเหตุผล                  | “ฉันกลัวคุณพ่อคุณแม่จะเป็นห่วงถ้ากลับบ้านช้า”      |
| 2.การขอปฏิเสธ                                 | “ขอไม่ไปนะเพื่อน”                                  |
| 3.การขอความเห็นชอบ                            | “เรอคงไม่ว่าอะไรใช่ไหม.....ขอบคุณเรอมากเลย”        |
| 4.เมื่อถูกเข้าชี้หรือสบประมาท เลือกวิธีดังนี้ |                                                    |
| 4.1 ปฏิเสธซ้ำไม่ต้องมีข้ออ้าง                 | “ไม่ไปดีกว่า เราขอกลับก่อนนะ”(เดินออกจากเหตุการณ์) |
| 4.2 การต่อรอง                                 | “เอาอย่างนี้ดีไหม เรอไปดูหนังสือที่บ้านเราก็ก็นะ”  |
| 4.3 การผัดผ่อน                                | “ฉันต้องไปแล้ว ไว้วันหลังนะ”(เดินออกจากเหตุการณ์)  |

\*\*\*\*\*

## 2.การสร้างมนุษยสัมพันธ์

- 1.ยิ้มแย้มแจ่มใส
- 2.ศึกษาจุดดีจุดด้อยของตนเองและผู้ที่เราติดต่อดูว่าเป็นอย่างไร เพื่อจะได้ปรับตัวกับเขาได้ง่ายขึ้น และหลีกเลี่ยงการพูดจาไม่ให้กระทบปมด้อยของเขา และเลือกแต่ปมเด่นของเขามาพูด
- 3.รู้จักฟังมากกว่าพูด ทำให้เขารู้สึกว่าเป็นคนสำคัญ

#### 4.ให้ความสำคัญแก่ผู้อื่นด้วยวิธีการดังนี้

- พุดให้คนอื่นรู้ว่าเขาเก่ง ดี มีเกียรติ
- แสดงกิริยาสุภาพ อ่อนน้อมถ่อมตนต่อเขา
- ปฏิบัติต่อเขาเยี่ยงบุคคลพิเศษ เช่น ให้เขาได้สิ่งที่ดียิ่งกว่าที่เรามี

#### 5. ไม่ทำตัวเด่น หรือเป็นผู้รอบรู้กว่าผู้อื่น

#### 6. ไม่ควรแสดงความมั่นใจเกินไป

7. วางตัวให้ถูกกาลเทศะและบุคคล เช่น รู้ว่าควรวางตัวกับเพื่อน หรือผู้ใหญ่ในสถานการณืต่างกันอย่างไร

8. รู้จักสร้างความประทับใจในการพูด เช่น พูดจาอ่อนหวาน ไม่พูดยกลคนข่มท่าน มีอารมณ์ขัน ไม่พูดเรื่องตนเองมากเกินไป

#### 9. มีความจริงใจต่อผู้อื่น เป็นกันเองและเปิดเผยในเรื่องที่เหมาะสม

#### 10. รู้จักอดกลั้น และควบคุมอารมณ์ได้

#### 11. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

#### 12. รู้จักขอโทษเมื่อทำผิด

#### 13. รู้จักการให้ เช่น การให้อภัย

#### 14. ไม่เห็นแก่ตัว

#### 15. มีน้ำใจ มีความกระตือรือร้นที่จะให้ความช่วยเหลือผู้อื่น

### 3. การสื่อสาร

มนุษย์มีวิธีการสื่อสารเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ พอใจ และเชื่อถือ สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

#### 1. ใช้ภาษาพูดที่ง่าย เหมาะสมกับวัย และบุคคล

#### 2. พูดเฉพาะสิ่งที่เกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ และเป็นประโยชน์

#### 3. พูดให้น้อย ฟังอย่างใส่ใจให้มาก

#### 4. พูดจาสุภาพอ่อนโยน

#### 5. ใช้เหตุผลในการพูดมากกว่าอารมณ์

#### 6. เลือกแต่ส่วนดีๆ ของผู้อื่นมาพูด

#### 7. รู้จักชมเชยผู้อื่น และวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์

#### 8. ใช้บุคลิกแบบสุภาพ

#### 9. มองโลกในแง่ดี

10.สื่อสารอย่างจริงใจ โดยไม่ตำหนิผู้อื่น ได้แก่ สื่อถึงความรู้สึกของตนเองต่อสถานการณ์นั้นๆ ที่ทำให้ตนเองรู้สึกไม่สบายใจ ก่อนที่จะบอกถึงความต้องการที่จะให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลง เช่น “เรา อึดอัดนะ ที่เธอไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการทำงานกลุ่มอยากช่วยให้เธอทำเรื่อง..... หน่อยได้ไหม” การสื่อความรู้สึกจะช่วยให้อีกฝ่ายไม่รู้สึกว่าตนเองถูกตำหนิและพร้อมที่จะปรับปรุงตนเองมากกว่า

#### 11.รู้จักใช้วิธีการพูดปฏิเสธอย่างเหมาะสม

\*\*\*\*\*



สถานการณ์จำลอง

ให้นักเรียนจับคู่แสดงบทบาทสมมติเพื่อฝึกทักษะในการปฏิเสธตามหลักการปฏิเสธที่ดี คู่ละ 1 สถานการณ์ จากสถานการณ์ต่อไปนี้ โดยคบคิดสนทนาเอง แล้วผลัดกันชวนปฏิเสธ และ สังเกตการ แล้วเตรียมการแสดงให้เพื่อนดูหน้าชั้น

1.เมื่อเพื่อนชวนและเข้าจีให้ลองสูบบุหรี่ (ปฏิเสธไม่เสียสัมพันธ)

.....

.....

.....

.....

.....

2.เมื่อเพื่อนชวนและเข้าจีให้ลองดื่มเบียร์หรือสุรา(เรายังเป็นเพื่อนกันนะ)

.....

.....

.....

.....

.....

3.เมื่อเพื่อนชวนและเข้าจีให้ไปเที่ยวผับหรือบาร์ในตอนกลางคืน(เพราะเราเข้าใจ)

.....

.....

.....

.....

.....

## โปรแกรมการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ฉบับที่ 3 ครั้งที่ 9

ความภูมิใจในตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนฝึกควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้
2. เพื่อให้ให้นักเรียนเห็นคุณค่าตนเอง
3. เพื่อให้ให้นักเรียนเชื่อมั่นในตนเอง

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

อุปกรณ์

1. กระดาษรูปดอกไม้
2. แดบบันทึกเสียงกรณีศึกษาเรื่อง "ความภูมิใจของพล"
3. ใบงาน

การดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกหายใจลึกและนับเลข
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกความสามารถพิเศษของตนเองมา 1 ข้อ
3. ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปดอกไม้ให้สมาชิกคนละ 1 แผ่นให้ทุกคนเขียนชื่อตนเองที่กลางดอก และเขียนถึงความสามารถในทางบวกที่กลีบดอกของเจ้าของดอกไม้ ส่วนใบไม้ให้เขียนถึงข้อบกพร่องที่อยากจะเปลี่ยนแปลงแล้ว เพื่อให้นักเรียนเปิดเผยตนเอง แล้วสุ่มให้นักเรียนอ่านให้เพื่อนฟัง จากนั้นผู้วิจัยร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึก ความคิดเห็นของกิจกรรม โดยให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการอภิปราย

4. ผู้วิจัยอ่านกรณีศึกษาเรื่อง "ความภูมิใจของพล" ให้นักเรียนฟังและทำใบงาน

5. ผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนอภิปรายถึงเหตุการณ์ในกรณีศึกษาเรื่อง "ความภูมิใจของพล" ถึงความรู้สึก ความคาดหวัง สาเหตุ และความสำเร็จ และแบบบันทึกอารมณ์

การประเมิน

1. สังเกตความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. ตรวจใบงานและแบบบันทึกอารมณ์

# ดอกไม้แห่งความภูมิใจ

186



### กรณีศึกษาเรื่อง “ความภูมิใจของพล”

พลเป็นนักเรียนชั้น ม.2 มี น้องชื่อ พัน เรียนอยู่ชั้น ม.1 วันหนึ่งพ่อนำยาชนิดหนึ่งมาให้พี่ชายดูและบอกว่า “เพื่อนให้มา บอกว่ากินแล้วจะสนุกก็คัก” พันคิดว่ามันคือยาบ้า ก็รับเพื่อนมา แต่ไม่กล้ากิน เลยเอามาถามพี่ชายดูว่าจะลองไหม พลเห็นดังนั้นรู้สึกตกใจมาก เขาจึงรับยานั้นมาจากน้องพร้อมทั้งพูดเตือนน้อง ให้ระลึกรถึงเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับครอบครัว ที่พลและพันกับแม่อยู่ตามลำพังเนื่องจากพ่อและแม่แยกทางกัน สาเหตุเพราะพ่อติดเหล้า เล่นการพนัน

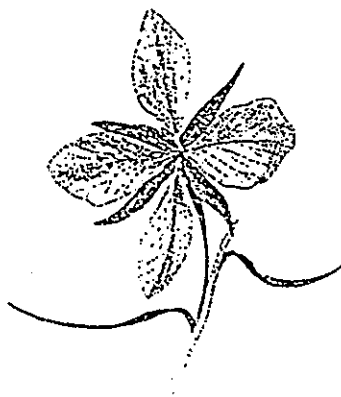
เวลามาก็หาเรื่องทะเลาะกับแม่ ทุบตีแม่ ลูกๆก็ถูกดบ ถูกเตะ ทุกครั้งที่เข้าไปห้าม จนต้องพยายามแอบพ้อทุกครั้งทีพ่อกลับบ้าน ระยะหลังพ่อก็ไปติดยาบ้า ยิ่งอาละวาดทำร้ายแม่และลูกๆ จนแม่ต้องตัดสินใจพาพลและพันหนีมาอยู่กันตามลำพัง แม่ได้ดูแลพลและน้องมาเป็นอย่างดีเท่าที่แม่จะทำได้

พลให้สัญญากับแม่ว่าจะตั้งใจเรียน ผลจากความพยายามพลได้ทุนของรัฐเรียนจนถึงจนถึงระดับปริญญา และปัจจุบันเพื่อนๆยอมรับให้พลเป็นประธานของโรงเรียน เขายังเตือนเพื่อนๆ โดยเล่าเรื่องครอบครัวให้เพื่อนๆ ฟัง เขายังชวนเพื่อนๆตั้งกลุ่มทำกิจกรรมต่างๆและเล่นกีฬา มีเพื่อนบางคนที่ไม่เชื่อ ไปติดยาบ้า ในที่สุดเพื่อน 2-3 คนเริ่มขาดเรียน ความจำเลอะเลือน เหมือนล่องลอยๆ การเรียนเริ่มแย่ลง และสลัดใจที่สุดคือ ในเช้าวันหนึ่งที่ทุกคนยังมาไม่ถึงโรงเรียน เพื่อนที่เคยเรียนดีโคตรคึกคัก ทั้งไว้แต่ความทรงจำที่เกี่ยวกับการใช้ยา และเพื่อนอีก 2 คน ต้องเข้ารับการบำบัดรักษาพร้อมอาการ

หวาดระแวง

พลบอกกับพันว่า เพื่อนเคยนำยาบ้ามาให้เพื่อให้ดูหนังสือได้คักๆ และมีความกล้ามากขึ้น แต่เขาไม่คิดจะลอง ประสบการณ์ของครอบครัว เขายังไม่ลืมไปจากความทรงจำ พลจึงบอกให้พันฟังว่า “คนเราต่างก็มีคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน ให้ค้นหาให้เจอ และนำมันออกมาใช้ มันจะคิดตัวเราตลอดไป” พันได้ฟังดังนั้น จึงเข้าไปกอดพลและกล่าวกับพลว่า “ขอบคุณครับพี่”

พลดีใจที่น้องเชื่อฟังเขา และยังได้รับความไว้วางใจจากเพื่อนๆ ที่โรงเรียน เขามองกับตนเองว่า เขาจะรักษาความเชื่อมั่นเหล่านี้ไว้ตลอดไป เพื่อตัวเขาและครอบครัว...



## ใบงานเรื่อง “ความภูมิใจของพล”

1. นักเรียนคิดว่าพลรู้สึกอย่างไรกับตนเอง.....

.....

เพราะเหตุใด.....

.....

2. นักเรียนมีความคิดเห็นต่อคำกล่าวของพลที่ว่า “คนเรายังก็มีคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน ให้ค้นหาให้เจอและนำมันออกมาใช้ มันจะคิดตัวเราตลอดไป” .....

.....

เพราะเหตุใด.....

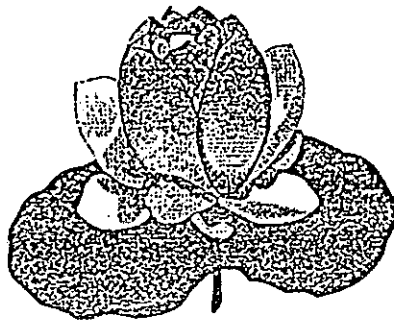
.....

3. ถ้านักเรียนอยู่ในสถานการณ์เดียวกับพล นักเรียนจะปฏิบัติเช่นเดียวกับพลหรือไม่.....

.....

เพราะเหตุใด.....

.....





## โปรแกรมการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 10

ความพึงพอใจในชีวิต

วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อให้ นักเรียนฝึกควบคุมตนเองได้
- 2.เพื่อให้ นักเรียนมองโลกในแง่ดี
- 3.เพื่อให้ นักเรียนมีอารมณ์ขัน
- 4.เพื่อให้ นักเรียนพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

อุปกรณ์

- 1.แบบทดสอบเรื่องความพึงพอใจ
- 2.ใบงานเรื่อง “ร่างกายของฉัน”

การดำเนินกิจกรรม

- 1.ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบทดสอบเรื่องความพึงพอใจเพื่อวัดความพึงพอใจว่านักเรียนอยู่ใน

ระดับใด

- 2.ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่องร่างกายของฉัน เพื่อให้ นักเรียนเขียนถึงอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายของตนเอง ที่พึงพอใจมากตามลำดับ 3 ข้อ พร้อมทั้งบอกเหตุผล

- 3.ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมาอ่านใบงานและร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายตามใบงาน

การประเมิน

- 1.สังเกตความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรม
- 2.ตรวจแบบทดสอบและใบงาน
- 3.ตรวจแบบบันทึกอารมณ์

### แบบวัดเรื่องความพึงพอใจ

ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

| ข้อ   | ข้อความ                                                                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1     | นักเรียนรู้สึกพอใจเมื่อได้ช่วยเหลือพ่อแม่หรือบุคคลอื่น                                             |   |   |   |   |   |
| 2     | การมีครอบครัวอบอุ่น สร้างความภูมิใจให้กับนักเรียน                                                  |   |   |   |   |   |
| 3     | ผู้ที่ตั้งใจจะไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งชั่วร้ายคือคนดี                                                  |   |   |   |   |   |
| 4     | นักเรียนเชื่อว่าความสามารถที่นักเรียนมีอยู่เป็นสิ่งที่น่าพอใจแล้ว                                  |   |   |   |   |   |
| 5     | พ่อแม่จะปลื้มใจมากที่นักเรียนมีความประพฤติดี                                                       |   |   |   |   |   |
| 6     | ผู้ที่ไม่ใช่สารเสพติดเป็นบุคคลที่น่าชมเชย                                                          |   |   |   |   |   |
| 7     | ผู้ที่มีความก้าวร้าวจะรู้สึกว้าเหว่                                                                |   |   |   |   |   |
| 8     | นักเรียนรู้สึกพอใจที่ไม่ไปเกี่ยวข้องกับเพื่อนที่ไม่ตั้งใจเรียน                                     |   |   |   |   |   |
| 9     | นักเรียนรู้สึกเสียใจที่กลุ่มเพื่อนเกรง ไม่ยอมรับเข้ากลุ่มด้วย                                      |   |   |   |   |   |
| 10    | นักเรียนพอใจในตนเองที่เล่นกีฬาได้ดี                                                                |   |   |   |   |   |
| 11    | นักเรียนรู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์ต่อโรงเรียนที่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆที่ทางโรงเรียน ได้จัดขึ้น |   |   |   |   |   |
| 12    | การมีส่วนร่วมช่วยเหลือเพื่อนด้านการเรียนเป็นสิ่งที่นักเรียนเต็มใจทำ                                |   |   |   |   |   |
| ..... | รวมคะแนน                                                                                           |   |   |   |   |   |

### เฉลย

| ข้อ                    | ระดับความคิดเห็น  |          |          |             |                      |
|------------------------|-------------------|----------|----------|-------------|----------------------|
|                        | เห็นด้วยอย่างยิ่ง | เห็นด้วย | ไม่แน่ใจ | ไม่เห็นด้วย | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง |
| 1,2,3,4,5,6,8,10,11,12 | <u>5</u>          | <u>4</u> | <u>3</u> | <u>2</u>    | <u>1</u>             |
| 7,9                    | <u>1</u>          | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u>    | <u>5</u>             |

ฉันชื่อ.....นามสกุล.....

ในร่างกายของฉัน มีอวัยวะที่ฉันชอบและมีความพึงพอใจ  
มากมายหลายส่วน ตามลำดับดังนี้.

อันดับที่ 1.....

ที่ชอบก็เพราะว่า.....

.....

อันดับที่ 2.....

ที่ชอบก็เพราะว่า.....

.....

อันดับที่ 3.....

ที่ชอบก็เพราะว่า.....

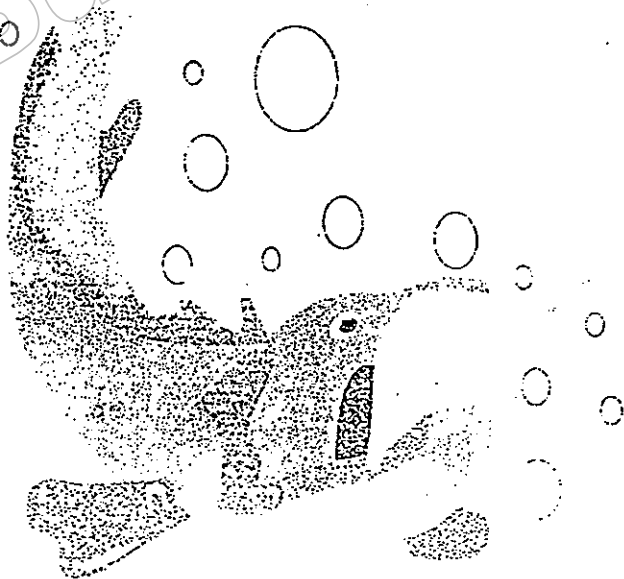
.....

อันดับที่ 4.....

ที่ชอบก็เพราะว่า.....

.....

.....



วิ  
า  
ง  
ก  
า  
ย  
บ  
อ  
ง  
ง  
น  
น

สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 11

การมีความสงบทางใจ

วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้
- 2.เพื่อให้นักเรียนมีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
- 3.เพื่อให้นักเรียนรู้จักผ่อนคลาย
- 4.เพื่อให้นักเรียนมีความสงบทางจิตใจ

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

อุปกรณ์

- 1.แถบคำถาม
- 2.แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง
3. ใบความรู้เรื่องความเครียด
- 4.แถบบันทึกเสียงเทคนิคการผ่อนคลาย

การดำเนินกิจกรรม

- 1.ผู้วิจัยใช้แถบคำถามถามนักเรียนว่า
  - 1.1 นักเรียนเคยรู้สึกเครียดหรือไม่
  - 1.2 นักเรียนอารมณ์ไม่ดีหรือไม่
  - 1.3 เมื่อเครียดหรืออารมณ์ไม่ดีแล้วเกิดประโยชน์หรือไม่
  - 1.4 เมื่อเครียดหรืออารมณ์ไม่ดีเกิดผลอย่างไร

แล้วสุ่มถามนักเรียนที่ละคำถาม

- 2.ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินความเครียดของตนเอง จากนั้นให้นักเรียนจับคู่เปลี่ยนกันตรวจ

คำตอบ

- 3.ผู้วิจัยอ่านการแปลผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองให้นักเรียนฟัง
- 4.ผู้วิจัยบรรยายประกอบใบความรู้เรื่องความเครียดจากนั้นให้นักเรียนวิเคราะห์ตามใบงาน
- 5.ฝึกผ่อนคลายความเครียดด้วยเทคนิคต่าง ๆ ตามเทพเรื่องเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด

โดยครูเป็นผู้สาธิตการฝึก

- 6.ผู้วิจัยและนักเรียนอภิปรายร่วมกันและสรุปวิธีผ่อนคลายความเครียดและการนำไปใช้ตาม

ความเหมาะสม

การประเมิน

1. ตั้งเกศความสนใจและการเข้าร่วมฝึกปฏิบัติกิจกรรม

2. ตรวจใบงานและแบบบันทึกอารมณ์

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

คุณ...เคยได้...หัวใจ...?

คุณเป็นคนที่เริ่มมีความเครียดหรือเปล่า ลองสำรวจตนเองดูซิคะ

แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง

ในเวลา 1 เดือนที่ผ่านมาท่านมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้ มากน้อยเพียงใด  
โปรดขีดเครื่องหมาย / ลงในช่วงแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้น กับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

| ข้อ | อาการ , พฤติกรรม , ความรู้สึก                    | ระดับอาการ |   |   |   |
|-----|--------------------------------------------------|------------|---|---|---|
|     |                                                  | 0          | 1 | 2 | 3 |
| 1   | นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ                 |            |   |   |   |
| 2   | รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ                            |            |   |   |   |
| 3   | ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด              |            |   |   |   |
| 4   | มีความวุ่นวายใจ                                  |            |   |   |   |
| 5   | ไม่อยากพบปะผู้คน                                 |            |   |   |   |
| 6   | ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดขมับทั้งสองข้าง            |            |   |   |   |
| 7   | รู้สึกไม่มีความสุขหรือเศร้าหมอง                  |            |   |   |   |
| 8   | รู้สึกหมดหวังในชีวิต                             |            |   |   |   |
| 9   | รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า                   |            |   |   |   |
| 10  | กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา                          |            |   |   |   |
| 11  | รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ                         |            |   |   |   |
| 12  | รู้สึกเพื่อยไม่มีแรงจะทำอะไร                     |            |   |   |   |
| 13  | รู้สึกเหนื่อยไม่อยากจะทำอะไร                     |            |   |   |   |
| 14  | มีอาการหัวใจเต้นแรง                              |            |   |   |   |
| 15  | เสียงตื้น ปากตื้นหรือมือตื้นเวลาไม่พอใจ          |            |   |   |   |
| 16  | รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ                |            |   |   |   |
| 17  | ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่ |            |   |   |   |
| 18  | ตื่นได้ง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย             |            |   |   |   |
| 19  | มีเหงื่อหรือเวียนศีรษะ                           |            |   |   |   |
| 20  | ความต้องการทางเพศหรือความสุขทางเพศลดลง           |            |   |   |   |
| รวม |                                                  |            |   |   |   |

### เกณฑ์การให้คะแนน

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| ถ้าตอบว่าไม่เคยเลยให้ | 0 คะแนน |
| เป็นครั้งคราวให้      | 1 คะแนน |
| เป็นบ่อยๆ ให้         | 2 คะแนน |
| เป็นประจำให้          | 3 คะแนน |

### ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

#### ระดับคะแนน 0 – 5

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก ตามทฤษฎีถือว่ามีความเป็นไปได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ที่จะมีมีความเครียดในระดับต่ำมากเช่นนี้ โดยในกรณีของท่านอาจมีความหมายว่า

★ ท่านตอบคำถามไม่ตรงตามความเป็นจริง

★ ท่านอาจมีความเข้าใจคำตั้งหรือข้อความคลาดเคลื่อนไป

★ ท่านอาจเป็นคนที่มีขาดแรงงูใจในการดำเนินชีวิต มีความเฉื่อยชา ชีวิตประจำวันซ้ำซากจำเจ น่าเบื่อ ปราศจากความตื่นเต้น

#### ระดับคะแนน 6 – 17

ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก รู้สึกมีพลัง มีชีวิตชีวา กระตือรือร้น มองสิ่งเร้ารอบตัวว่า เป็นสิ่งท้าทายความสามารถ มีความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ผลผลิตของงานปฏิบัติงานจะอยู่ในระดับสูง ความเครียดในระดับนี้ถือว่า เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงงูใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

#### ระดับคะแนน 18 – 25

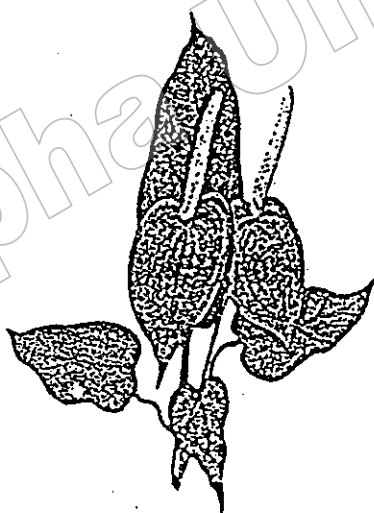
ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีความไม่สบายใจอันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยที่ปัญหาหรือข้อขัดแย้งของท่านอาจจะยังไม่ได้ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน อาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียด แต่อาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้ แม้ว่าท่านจะมีความยุ่งยากในการจัดการกับปัญหายู้ง่วง และอาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวมากขึ้นกว่าเดิม แต่ท่านก็สามารถจัดการกับความเครียดได้ และไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ในกรณีนี้ท่านควรผ่อนคลายความเครียดด้วยการหาความเพลิดเพลินใจ เช่น ออกกำลังกาย คุุณหนัง ฟังเพลง สัมผัสกับเพื่อน ฯลฯ

### ระดับคะแนน 26 – 29

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงปานกลาง ขณะนี้ท่านเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูง และได้รับความเดือนร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤติการณ์ในชีวิต ซึ่งท่านจัดการแก้ไขด้วยความยากลำบากลักษณะอาการดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรง มีผลกระทบต่อการทำงาน จึงต้องจัดการให้หมดไปด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งและควรหลีกเลี่ยงความเครียดด้วยการพูดคุยปรึกษากับคนที่ไว้วางใจ หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตทางโทรศัพท์

### ระดับคะแนน 30 – 60

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก แสดงว่าท่านกำลังเผชิญกับวิกฤติการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข รู้สึกฟุ้งซ่าน ขาดความยับยั้งชั่งใจหากปล่อยไว้โดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรงซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลที่ใกล้ชิดต่อไปได้ ในระดับนี้ควรรับบริการจากคลินิกคลายเครียดได้จากสถานบริการทั่วประเทศ





## วิถีจัดการกับความเครียด

### การฝึกสมาธิ

วิธีนี้เป็นวิธีที่นิยมปฏิบัติกันในหลายแห่งทั่วโลก เหมาะที่จะทำให้เกิดการผ่อนคลายแบบลึก และเรียนรู้เรื่องการสร้างวินัยให้กับตนเอง

1.หาที่เงียบสงบเพื่อฝึก แล้วนั่งลงท่าที่เลือกแล้วว่าสบายและมั่นคง เริ่มสงบใจ มุ่งความสนใจ ดำรงไปให้ทั่วทีละส่วนของร่างกาย สังเกตดูว่ามีส่วนไหนตึงเครียดอยู่หรือเปล่าแล้วผ่อนคลายมันเสีย คุณอาจจะหลับตาลงหรือจะทอดสายตาลงหรือจะทอดสายตา (ไม่ไขว่เพ่งหรือจ้อง) ไปยังจุดหนึ่งบนพื้นที่ ห่างจากตัวออกไป ประมาณ 4 ฟุต

2.หายใจทางจมูก หายใจเข้า หายใจออก หยุดสักครู่ก่อนที่จะหายใจเข้าอีก หายใจเข้าจนไปถึง ปอดส่วนล่างอย่างเป็นธรรมชาติ มีสติรู้ตัวถึงการหายใจของตนเอง

3.เมื่อคุณหายใจออกให้พูดในใจว่า “หนึ่ง” หายใจออกต่อไปเรื่อย ๆ ทุกครั้งที่หายใจให้พูดว่า “หนึ่ง”

4.เมื่อเริ่มมีความคิดเรื่องต่าง ๆ เข้ามารบกวนจิตใจให้หันเหออกไปจากการหายใจให้ตั้งใจให้ กลับมาที่การหายใจแล้วพูดในใจว่า “หนึ่ง” อีก ลองทำแบบนี้ดูประมาณครั้งละ 10-20 นาที

5.ในแต่ละครั้งที่คุณแบบฝึกหัดนี้เสร็จให้นั่งเงียบ ๆ ค่อย ๆ ปล่อย อีก 2-3 นาที อย่ารีบลุกขึ้นไป โยนๆ ค่อยๆ ปล่อยให้มันหลับตาอยู่สักครู่ การใช้เวลาสักเล็กน้อย เพื่ออิมเม็กับผลของการนั่งสมาธิ เป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของโปรแกรมการฝึกสมาธิ

### การฝึกหายใจ

ฝึกหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก เมื่อหายใจเข้า หน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออกหน้าท้องจะยุบลง ซึ่งจะรู้ได้โดยเอามือ วางไว้ที่หน้าท้องแล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก

หายใจเข้าลึกๆ และช้า ๆ กลั้นไว้ชั่วครู่แล้วจึงหายใจออก

ลองฝึกเป็นประจำทุกวัน จนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติ

การหายใจแบบนี้จะช่วยให้อวัยวะได้รับออกซิเจนมากขึ้น ทำให้สมองแจ่มใส ร่างกาย กระปรี้กระเปร่า ไม่อ้วนเหงานอนหลับสบาย พร้อมเสมอสำหรับภารกิจต่างๆ ในแต่ละวัน

## การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี 10 กลุ่มด้วยกันคือ

- |                          |                    |
|--------------------------|--------------------|
| 1. แขนขวา                | 2. แขนซ้าย         |
| 3. หน้าผาก               | 4. ศา แก้ม และจมูก |
| 5. ขากรรไกร ริมฝีปากลิ้น | 6. คอ              |
| 7. ยก หลัง และไหล่       | 8. หน้าท้อง และก้น |
| 9. ขาขวา                 | 10. ขาซ้าย         |

วิธีการฝึกมีดังนี้

- นั่งในท่าที่สบาย
- เกร็งกล้ามเนื้อทีละกลุ่ม ค้างไว้ 10 วินาที แล้วคลายออก จากนั้นก็เกร็งใหม่สลับกัน

ไปประมาณ 10 ครั้ง ค่อยๆ ทำไปจนครบทั้ง 10 กลุ่ม

- เริ่มจากการกำมือ และเกร็งแขนทั้งซ้ายขวาแล้วปล่อย
- บริเวณหน้าผาก ใช้วิธีเลิกลิ้วสูง หรือขมวดคิ้วจนชิดแล้วคลาย
- ศา แก้มและจมูก ใช้วิธีหลับตาบีบ ย่นจมูกแล้วคลาย
- ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ใช้วิธีกัดฟัน แน้มปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดานโดย

หุบปากไว้แล้วคลาย

- คอ โดยการก้มหน้าให้ตางจรดคอ เหยหน้าให้มากที่สุดแล้วกลับสู่ท่าปกติ
- ยก หลัง และไหล่ โดยหายใจเข้าลึกๆ แล้งเกร็งไว้ ยกไหล่ให้สูงที่สุดแล้วคลาย
- หน้าท้อง และก้น ใช้วิธีแขม่วท้อง ขมิบก้นแล้วคลาย
- งอนิ้วเท้าเข้าหากัน กระดกปลายเท้าขึ้นสูง เกร็งขาซ้ายและขวาแล้วปล่อย

การฝึกเช่นนี้ทำให้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้อกลุ่มต่าง ๆ และรู้ถึงสบาย เมื่อคลายกล้ามเนื้อออกแล้ว

## โปรแกรมการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 12

ปัจจัยนิเทศ

วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อให้ นักเรียนฝึกควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้
- 2.เพื่อให้ นักเรียนแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น ค่อการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้

3.เพื่อให้ นักเรียนสรุปผลการแสดงออกของอารมณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

4.เพื่อให้ นักเรียนนำประโยชน์ที่ได้รับจากการทดลองไปใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

อุปกรณ์

1.แบบบันทึกอารมณ์

2.กราฟแสดงพัฒนาการทางอารมณ์

การดำเนินกิจกรรม

1.ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการหายใจลึกและนับเลข

1.ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมารายงานผลของการแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ตั้งแต่เริ่มทดลองจนถึงปัจจุบัน และพัฒนาขึ้นอย่างไร

2.ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น ที่มีต่อการทดลองเพื่อการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

3.ผู้วิจัยและนักเรียนเปรียบเทียบผลของการแสดงอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ทั้งก่อนและหลังการทดลองจากกราฟ

4.ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปและอภิปรายแสดงความคิดเห็นของการทดลอง

5.ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดการทดลอง  
การประเมิน

1.สังเกตความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรม

2.สังเกตจากการรายงานการบันทึกอารมณ์

# ความฉลาดคิด

## ทางอารมณ์

### สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี)

**ก** งามฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตรอบครั การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้สร้างแบบประเมินสำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง

### คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิดดีหรือไม่ดี

โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อให้ท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ด่อนหัวงจริง  
จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด





|     |                                                                                   | ไม่จริง | จริง<br>บางส่วน | พอ<br>บางส่วน | จริงมาก | คะแนน |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|---------------|---------|-------|
| 31  | ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย                                                     |         |                 |               |         |       |
| 32  | ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน                                                |         |                 |               |         |       |
| 33  | ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้                                       |         |                 |               |         |       |
| 34  | ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน                                  |         |                 |               |         |       |
| 35  | เป็นการยากสำหรับฉันที่จะได้เข้าถึงกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ                 |         |                 |               |         |       |
| 36  | เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้                   |         |                 |               |         |       |
| รวม |                                                                                   |         |                 |               |         |       |
| 37  | ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น                                                          |         |                 |               |         |       |
| 38  | ฉันท้อแท้ในสิ่งที่ได้ทำ ไม่รู้ว่าจะอยู่ในบทบาทใด                                  |         |                 |               |         |       |
| 39  | ฉันรู้สึกว่าถูกผู้อื่นที่ได้เปรียบกว่าฉัน                                         |         |                 |               |         |       |
| 40  | ฉันไม่มั่นใจในการหาจุดยืนที่ถูกต้องของตัวเอง                                      |         |                 |               |         |       |
| รวม |                                                                                   |         |                 |               |         |       |
| 41  | แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น                                  |         |                 |               |         |       |
| 42  | ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ                                                           |         |                 |               |         |       |
| 43  | เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้ |         |                 |               |         |       |
| 44  | ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน                     |         |                 |               |         |       |
| 45  | ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน                               |         |                 |               |         |       |
| 46  | ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่                                                      |         |                 |               |         |       |
| รวม |                                                                                   |         |                 |               |         |       |
| 47  | ฉันไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นเมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย                                   |         |                 |               |         |       |
| 48  | เมื่อรู้สึกเหนื่อยจากภาระหน้าที่ ฉันจะหาในสิ่งที่ฉันชอบ                           |         |                 |               |         |       |
| 49  | เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้                                   |         |                 |               |         |       |
| 50  | ฉันสามารถผ่อนคลายตัวเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่                        |         |                 |               |         |       |
| 51  | ฉันไม่สามารถหาใจให้เป็นผู้สุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ                      |         |                 |               |         |       |
| 52  | ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ                             |         |                 |               |         |       |
| รวม |                                                                                   |         |                 |               |         |       |

การให้คะแนน แบ่งเป็น 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 |

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

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

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

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

## การรวมคะแนน

- ด้านที่ 1 หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
- ด้านที่ 2 หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออก ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- ด้านที่ 3 หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

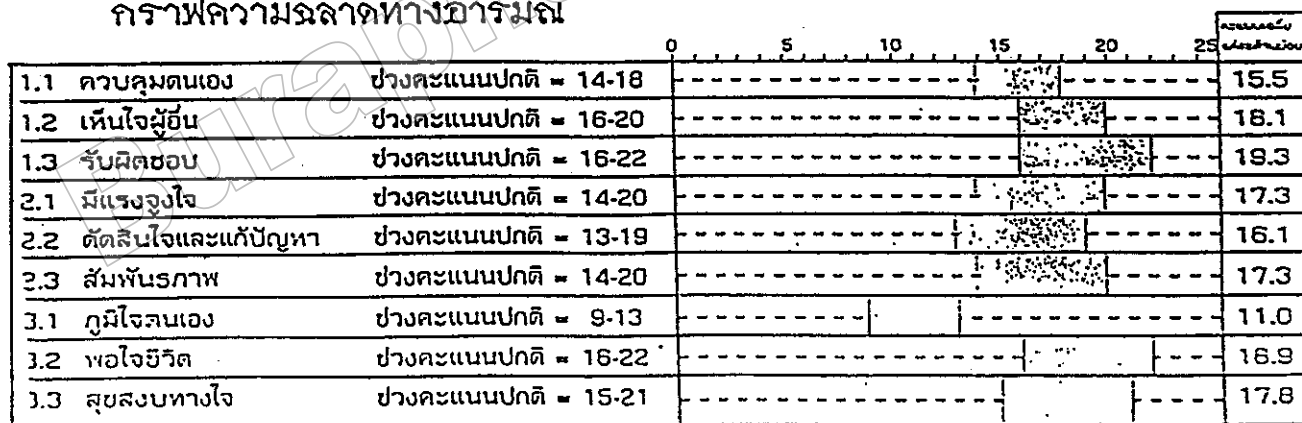
| ด้าน | ด้านย่อย                | การรวมคะแนน         | ผลรวมมีอยู่คะแนน |
|------|-------------------------|---------------------|------------------|
| ดี   | 1.1 ควบคุมตนเอง         | รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6   |                  |
|      | 1.2 เห็นใจผู้อื่น       | รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12  |                  |
|      | 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 นำคะแนนที่ได้ไปหาเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟ ความฉลาดทางอารมณ์แล้วลากเส้นให้ต่อกัน และพิจารณาว่าเรามีคะแนนใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านมีความปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น คะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับประชาชน) ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

## กราฟความฉลาดทางอารมณ์



หมายเหตุ : หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ

# กระดาษคำตอบแบบประเมิน EQ

| ข้อ | ไม่จริง | จริงปาน<br>กลาง | ค่อนข้าง<br>จริง | จริงมาก | คะแนน |
|-----|---------|-----------------|------------------|---------|-------|
| 1   |         |                 |                  |         |       |
| 2   |         |                 |                  |         |       |
| 3   |         |                 |                  |         |       |
| 4   |         |                 |                  |         |       |
| 5   |         |                 |                  |         |       |
| 6   |         |                 |                  |         |       |

รวม

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 7  |  |  |  |  |  |
| 8  |  |  |  |  |  |
| 9  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |

รวม

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 13 |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |

รวม

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 19 |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |

รวม

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 25 |  |  |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  |
| 27 |  |  |  |  |  |
| 28 |  |  |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |  |

รวม

| ข้อ | ไม่จริง | จริงปาน<br>กลาง | ค่อนข้าง<br>จริง | จริงมาก | คะแนน |
|-----|---------|-----------------|------------------|---------|-------|
| 31  |         |                 |                  |         |       |
| 32  |         |                 |                  |         |       |
| 33  |         |                 |                  |         |       |
| 34  |         |                 |                  |         |       |
| 35  |         |                 |                  |         |       |
| 36  |         |                 |                  |         |       |

รวม

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 37 |  |  |  |  |  |
| 38 |  |  |  |  |  |
| 39 |  |  |  |  |  |
| 40 |  |  |  |  |  |

รวม

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 41 |  |  |  |  |  |
| 42 |  |  |  |  |  |
| 43 |  |  |  |  |  |
| 44 |  |  |  |  |  |
| 45 |  |  |  |  |  |
| 46 |  |  |  |  |  |

รวม

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 47 |  |  |  |  |  |
| 48 |  |  |  |  |  |
| 49 |  |  |  |  |  |
| 50 |  |  |  |  |  |
| 51 |  |  |  |  |  |
| 52 |  |  |  |  |  |

รวม

ข้อ - สกธ.....

อายุ.....วัน.....

สถานศึกษา.....

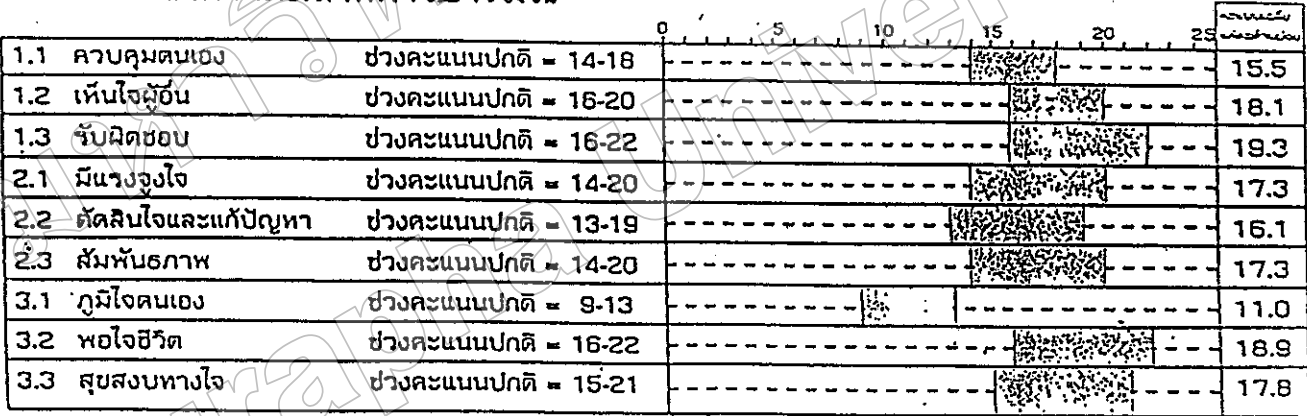
วัน-เดือน-ปี ที่ทดสอบ.....



การรวมคะแนน

| 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 |               |

กราฟความฉลาดทางอารมณ์



หมายเหตุ  หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ

คำชี้แจง

ความก้าวหน้า หมายถึง ความก้าวหน้าที่นักเรียนแสดงออกทางด้านภาษาด้อยคำและภาษาท่าทาง ที่สามารถสังเกตได้ ซึ่งความก้าวหน้าดังกล่าว ทำให้เพื่อนอับอาย เสียหาย ไม่พอใจ หรือไม่สบายใจ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ความก้าวหน้าทางด้านภาษาด้อยคำ ได้แก่ ทวาด ตะโกน คำด้วยถ้อยคำหยาบคาย พุดโอ้อวด พุดเยาะเย้ย พุดข่มขู่ผู้อื่น
2. ความก้าวหน้าทางด้านภาษาท่าทาง ได้แก่ การขว้างปาสิ่งของ หรือทำลายให้ได้รับความเสียหาย ตะ ตี ผลัก ถีบ เขกศีรษะ ชกค่อย ให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บ

การให้คะแนน

ในช่วงเวลาที่สังเกตนักเรียน ถ้านักเรียนแสดงความก้าวหน้า ไม่ว่าจะแสดงความก้าวหน้าก็ครั้งก็ตาม ในช่วงเวลาที่กำหนด ให้ใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความก้าวหน้าที่นักเรียนแสดง ถ้านักเรียนไม่แสดงความก้าวหน้าในช่วงเวลาที่กำหนด ให้ใส่เครื่องหมาย - ลงในช่องที่ตรงกับความก้าวหน้าที่นักเรียนไม่แสดง หรือเว้นช่องว่างไว้

ให้แถวที่ 1 แทนความก้าวหน้าด้านภาษาด้อยคำ

ให้แถวที่ 2 แทนความก้าวหน้าด้านภาษาท่าทาง



| ครั้งที่..... |   | วันที่บันทึก..... |   |   |   | เวลา..... |   |   | สถานที่..... |    |     |
|---------------|---|-------------------|---|---|---|-----------|---|---|--------------|----|-----|
| ลำดับ         | 1 | 2                 | 3 | 4 | 5 | 6         | 7 | 8 | 9            | 10 | รวม |
| 1             |   |                   |   |   |   |           |   |   |              |    |     |
| 2             |   |                   |   |   |   |           |   |   |              |    |     |

| ครั้งที่..... |   | วันที่บันทึก..... |   |   |   | เวลา..... |   |   | สถานที่..... |    |     |
|---------------|---|-------------------|---|---|---|-----------|---|---|--------------|----|-----|
| ลำดับ         | 1 | 2                 | 3 | 4 | 5 | 6         | 7 | 8 | 9            | 10 | รวม |
| 1             |   |                   |   |   |   |           |   |   |              |    |     |
| 2             |   |                   |   |   |   |           |   |   |              |    |     |

| ครั้งที่..... |   | วันที่บันทึก..... |   |   |   | เวลา..... |   |   | สถานที่..... |    |     |
|---------------|---|-------------------|---|---|---|-----------|---|---|--------------|----|-----|
| ลำดับ         | 1 | 2                 | 3 | 4 | 5 | 6         | 7 | 8 | 9            | 10 | รวม |
| 1             |   |                   |   |   |   |           |   |   |              |    |     |
| 2             |   |                   |   |   |   |           |   |   |              |    |     |

| ครั้งที่..... |   | วันที่บันทึก..... |   |   |   | เวลา..... |   |   | สถานที่..... |    |     |
|---------------|---|-------------------|---|---|---|-----------|---|---|--------------|----|-----|
| ลำดับ         | 1 | 2                 | 3 | 4 | 5 | 6         | 7 | 8 | 9            | 10 | รวม |
| 1             |   |                   |   |   |   |           |   |   |              |    |     |
| 2             |   |                   |   |   |   |           |   |   |              |    |     |

| ครั้งที่ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | รวมคะแนน |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------|
| คะแนน    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |          |

ลงชื่อ.....  
(.....)

ผู้บันทึก

ตารางการสังเกตของผู้วิจัย ในระยะก่อนการทดลอง

| เวลา     | 8.30               | 9.20                 | พัก | 10.20              | 11.10              | 12.00 | 12.50                | 13.40                | 14.30               | 15.20 |
|----------|--------------------|----------------------|-----|--------------------|--------------------|-------|----------------------|----------------------|---------------------|-------|
| วัน      | 1                  | 2                    |     | 3                  | 4                  | 5     | 6                    | 7                    | 8                   | 9     |
| จันทร์   | 9.20               | 10.10                | 10  | 11.10              | 12.00              | 12.50 | 13.40                | 14.30                | 15.20               | 16.10 |
| อังคาร   |                    | ภาษาไทย<br>5 พ.ย. 44 |     |                    |                    |       |                      | สังคม<br>5 พ.ย. 44   |                     |       |
| พุธ      |                    |                      | นา  | สังคม<br>6 พ.ย. 44 |                    |       |                      |                      | แนะแนว<br>6 พ.ย. 44 |       |
| พฤหัสบดี | สังคม<br>7 พ.ย. 44 |                      |     |                    |                    |       |                      | ภาษาไทย<br>7 พ.ย. 44 |                     |       |
| ศุกร์    |                    |                      | กี  |                    | สังคม<br>8 พ.ย. 44 |       | ภาษาไทย<br>8 พ.ย. 44 |                      |                     |       |
|          |                    | ภาษาไทย<br>9 พ.ย. 44 |     | สังคม<br>9 พ.ย. 44 |                    |       |                      |                      |                     |       |

ตารางการสังเกตของผู้วิจัย ในระยะหลังการทดลอง

| เวลา     | 8.30                | 9.20                  | พัก | 10.20               | 11.10               | 12.00 | 12.50                 | 13.40                 | 14.30                | 15.20 |
|----------|---------------------|-----------------------|-----|---------------------|---------------------|-------|-----------------------|-----------------------|----------------------|-------|
| วัน      | 1                   | 2                     |     | 3                   | 4                   | 5     | 6                     | 7                     | 8                    | 9     |
| จันทร์   | 9.20                | 10.10                 | 10  | 11.10               | 12.00               | 12.50 | 13.40                 | 14.30                 | 15.20                | 16.10 |
| อังคาร   |                     | ภาษาไทย<br>17 ธ.ค. 44 |     |                     |                     |       |                       | สังคม<br>17 ธ.ค. 44   |                      |       |
| พุธ      |                     |                       | นา  | สังคม<br>18 ธ.ค. 44 |                     |       |                       |                       | แนะแนว<br>18 ธ.ค. 44 |       |
| พฤหัสบดี | สังคม<br>19 ธ.ค. 44 |                       |     |                     |                     |       |                       | ภาษาไทย<br>19 ธ.ค. 44 |                      |       |
| ศุกร์    |                     |                       | กี  |                     | สังคม<br>20 ธ.ค. 44 |       | ภาษาไทย<br>20 ธ.ค. 44 |                       |                      |       |
|          |                     | ภาษาไทย<br>21 ธ.ค. 44 |     | สังคม<br>21 ธ.ค. 44 |                     |       |                       |                       |                      |       |

ตารางการสังเกตของผู้วิจัย ในระยะติดตามผล

| เวลา     | 8.30 | 9.20                  | พัก             | 10.20               | 11.10               | 12.00 | 12.50                 | 13.40               | 14.30                | 15.20 |
|----------|------|-----------------------|-----------------|---------------------|---------------------|-------|-----------------------|---------------------|----------------------|-------|
| วัน      | 1    | 2                     |                 | 3                   | 4                   | 5     | 6                     | 7                   | 8                    | 9     |
| จันทร์   | 9.20 | 10.10                 | 10<br>นา<br>ที่ | 11.10               | 12.00               | 12.50 | 13.40                 | 14.30               | 15.20                | 16.10 |
| อังคาร   |      | ภาษาไทย<br>14 ม.ค. 45 |                 |                     |                     |       |                       | ถึงคน<br>14 ม.ค. 45 |                      |       |
| พุธ      |      |                       |                 | ถึงคน<br>15 ม.ค. 45 |                     |       |                       |                     | แนะแนว<br>15 ม.ค. 45 |       |
| พฤหัสบดี |      |                       |                 |                     | ถึงคน<br>17 ม.ค. 45 |       | ภาษาไทย<br>17 ม.ค. 45 |                     |                      |       |
| ศุกร์    |      | ภาษาไทย<br>18 ม.ค. 45 |                 | ถึงคน<br>18 ม.ค. 45 |                     |       |                       |                     |                      |       |
| จันทร์   |      | ภาษาไทย<br>21 ม.ค. 45 |                 |                     |                     |       |                       | ถึงคน<br>21 ม.ค. 45 |                      |       |

ตารางการสังเกตของผู้ช่วยวิจัย ในระยะก่อนการทดลอง

| เวลา     | 8.30                | 9.20                  | พัก             | 10.20               | 11.10               | 12.00 | 12.50                 | 13.40                 | 14.30                | 15.20 |
|----------|---------------------|-----------------------|-----------------|---------------------|---------------------|-------|-----------------------|-----------------------|----------------------|-------|
| วัน      | 1                   | 2                     |                 | 3                   | 4                   | 5     | 6                     | 7                     | 8                    | 9     |
| จันทร์   | 9.20                | 10.10                 | 10<br>นา<br>ที่ | 11.10               | 12.00               | 12.50 | 13.40                 | 14.30                 | 15.20                | 16.10 |
| อังคาร   |                     | ภาษาไทย<br>12 พ.ย. 44 |                 |                     |                     |       |                       | ถึงคน<br>12 พ.ย. 44   |                      |       |
| พุธ      | ถึงคน<br>14 พ.ย. 44 |                       |                 | ถึงคน<br>13 พ.ย. 44 |                     |       |                       |                       | แนะแนว<br>13 พ.ย. 44 |       |
| พฤหัสบดี |                     |                       |                 |                     |                     |       |                       | ภาษาไทย<br>14 พ.ย. 44 |                      |       |
| ศุกร์    |                     |                       |                 |                     | ถึงคน<br>15 พ.ย. 44 |       | ภาษาไทย<br>15 พ.ย. 44 |                       |                      |       |
| จันทร์   |                     | ภาษาไทย<br>16 พ.ย. 44 |                 | ถึงคน<br>16 พ.ย. 44 |                     |       |                       |                       |                      |       |

ตารางการสังเกตของผู้ช่วยวิจัย ในระยะหลังการทดลอง

| เวลา     | 8.30                | 9.20                  | พัก | 10.20               | 11.10               | 12.00 | 12.50                 | 13.40                 | 14.30 | 15.20 |
|----------|---------------------|-----------------------|-----|---------------------|---------------------|-------|-----------------------|-----------------------|-------|-------|
| วัน      | 1                   | 2                     |     | 3                   | 4                   | 5     | 6                     | 7                     | 8     | 9     |
| จันทร์   |                     | ภาษาไทย<br>24 ธ.ค. 44 | 10  | 11.10               | 12.00               | 12.50 | 13.40                 | 14.30                 | 15.20 | 16.10 |
| อังคาร   |                     |                       | นา  | ถึงคน<br>25 ธ.ค. 44 |                     |       |                       | ถึงคน<br>24 ธ.ค. 44   |       |       |
| พุธ      | ถึงคน<br>26 ธ.ค. 44 |                       |     |                     |                     |       |                       | ภาษาไทย<br>26 ธ.ค. 44 |       |       |
| พฤหัสบดี |                     |                       | ที่ |                     | ถึงคน<br>27 ธ.ค. 44 |       | ภาษาไทย<br>27 ธ.ค. 44 |                       |       |       |
| ศุกร์    |                     | ภาษาไทย<br>28 ธ.ค. 44 |     | ถึงคน<br>28 ธ.ค. 44 |                     |       |                       |                       |       |       |

ตารางการสังเกตของผู้ช่วยวิจัย ในระยะติดตามผล

| เวลา     | 8.30               | 9.20                  | พัก | 10.20               | 11.10               | 12.00 | 12.50                 | 13.40                | 14.30 | 15.20 |
|----------|--------------------|-----------------------|-----|---------------------|---------------------|-------|-----------------------|----------------------|-------|-------|
| วัน      | 1                  | 2                     |     | 3                   | 4                   | 5     | 6                     | 7                    | 8     | 9     |
| จันทร์   |                    | ภาษาไทย<br>7 ม.ค. 45  | 10  | 11.10               | 12.00               | 12.50 | 13.40                 | 14.30                | 15.20 | 16.10 |
| อังคาร   |                    |                       | นา  | ถึงคน<br>8 ม.ค. 45  |                     |       |                       | ถึงคน<br>7 ม.ค. 45   |       |       |
| พุธ      | ถึงคน<br>9 ม.ค. 45 |                       |     |                     |                     |       |                       | ภาษาไทย<br>9 ม.ค. 45 |       |       |
| พฤหัสบดี |                    |                       | ที่ |                     | ถึงคน<br>10 ม.ค. 45 |       | ภาษาไทย<br>10 ม.ค. 45 |                      |       |       |
| ศุกร์    |                    | ภาษาไทย<br>11 ม.ค. 45 |     | ถึงคน<br>11 ม.ค. 45 |                     |       |                       |                      |       |       |