

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
2. ตำแหน่งหนังสือจากบัณฑิต

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รศ.ดร.คมเพชร นัตรศุกกุล

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ศ.ดร.พ้องพรรณ เกิดพิทักษ์

อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนว
และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/2677

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

17 พฤศจิกายน 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ศ.ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาว กฤษดา สาทร์พันธ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์พัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ กรุงเทพฯ ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874 - 5855

โทรสาร 0-3839 - 3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/2678

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

17 พฤศจิกายน 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน รศ.ดร.คมเพชร ฉัตรสุกกุล

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาว กฤษดา สาตร์พันธ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์พัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ กรุงเทพฯ ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874 - 5855

โทรสาร 0-3839 - 3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2003/207

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

22 มกราคม 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนพระหฤทัยนันทบุรี
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาว กฤษดา สาตร์พันธ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์พัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ กรุงเทพฯ ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ในวันที่ 2 มกราคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874 - 5855

โทรสาร 0-3839 - 3466

ที่ ทม 2003/207

(สำเนา)

ที่ ทม 2003/280

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

24 มกราคม 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาว กฤษดา สาด์พันธ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์พัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ กรุงเทพฯ ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองระหว่างวันที่ 6 – 31 มกราคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874 - 5855

โทรสาร 0-3839 – 3466

ภาคผนวก ข

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม
2. โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

แบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม

แบบสอบถามประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรื่อง

**ผลการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์พัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ กรุงเทพฯ**

คำชี้แจง : แบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม

คำตอบของนักเรียนทุกข้อ มีความสำคัญและถือเป็นความลับ จะไม่มีการนำออก
เปิดเผยให้คนอื่นทราบ นอกจากจะใช้ประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น จึงขอให้นักเรียน
ตอบให้ครบถ้วนทุกข้อ และตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด หากมีข้อสงสัยข้อใด นักเรียน
สามารถถามได้จากผู้แจกแบบสอบถามนี้

คำชี้แจง 1. แบบสอบถามนี้มีทั้งหมดจำนวน 40 ข้อ

2. ลักษณะคำถามจะเป็นสถานการณ์ที่นักเรียนสามารถเข้าใจได้ และเป็นสถานการณ์ที่นักเรียนต้องคิดถึงเหตุผลในการที่จะตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ขอให้นักเรียนอ่านด้วยความตั้งใจ และสมมุติว่าตนเองเป็นบุคคลในเหตุการณ์นั้น สาระสำคัญของแบบสอบถาม คือ ต้องการทราบเหตุผลของนักเรียน ดังนั้น แบบสอบถามนี้ จึงไม่มีคำตอบที่ตายตัวและไม่มีการตัดสินว่า ถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีความคิดและเหตุผลเป็นของตนเอง ซึ่งแตกต่างกันได้

3. เมื่อนักเรียนคิดได้เหตุผลแล้ว จึงอ่านตัวเลือกที่มีให้ 6 ตัวเลือกสำหรับแต่ละเรื่อง ตัวเลือกใดตรงกับเหตุผลที่นักเรียนคิดไว้ล่วงหน้าแล้วมากที่สุด ก็ให้ขีดลงในช่อง () หน้าตัวเลือกนั้น

4. ให้นักเรียนเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อ

ตัวอย่างคำถาม : จรรยาของมาหนักมาก และกำลังจะข้ามถนน บริเวณนั้นมีทางม้าลายด้วย จรรยาจึงเดินไปข้ามทางม้าลาย ถ้าเป็นนักเรียน จะทำเช่นนั้นเพราะเหตุใด?

คำตอบ () เพราะโอกาสที่จะโดนรถชนบนทางม้าลายมีน้อยกว่าทางอื่น ๆ

() เพราะถ้าเกิดอุบัติเหตุเราจะเป็นฝ่ายถูกและเรียกร้องค่าเสียหายได้

() เพราะเป็นการทำตามกฎจราจร

() เพราะถ้าจรรยาไม่ข้ามทางม้าลายก็กลัวว่าถ้าเพื่อนหรือคนรู้จักมาเห็นเข้าจะอายเขา

() เพราะเราควรทำสิ่งที่ถูกต้องให้เป็นนิสัย

() เพราะความเป็นระเบียบทำให้ปลอดภัยและสงบสุข

1. ในการสอบคราวหนึ่ง มะลิต้องไปดูแลญาติที่ป่วยอยู่โรงพยาบาล เธอจึงเตรียมตัวมาสอบได้ไม่ดี แต่ทำข้อสอบไม่ค่อยได้ เพื่อน ๆ สงสารจึงแอบยื่นกระดาษคำตอบให้ แต่มะลิขอทำด้วยตนเองถ้านักเรียนเป็นมะลิ นักเรียนจะทำแบบนั้นเพราะเหตุใด

- () เพราะอาจถูกลงโทษได้
- () เพราะเป็นการทุจริตต่อการสอบ
- () เพราะไม่อยากให้เสียชื่อไปทั้งชั้นเรียน
- () เพราะเป็นการไม่ซื่อสัตย์และไม่ยุติธรรมต่อเพื่อนนักเรียนคนอื่นๆ
- () เพราะเกรงจะเป็นหนี้บุญคุณต้องตอบแทนกันไป
- () เพราะทำให้ไม่ทราบถึงระดับความสามารถที่แท้จริงของเรา

2. ถ้าโรงเรียนมอบหมายให้นักเรียนชั้น ม.4 ผลัดกันเป็นเวรดูแลความประพฤติของนักเรียนในโรงเรียนกันเอง วันหนึ่งเป็นเวรของสุวพร ปรากฏว่า จีระนันท์ ซึ่งเป็นเพื่อนของเธอหลบออกนอกบริเวณโรงเรียนในเวลาพักกลางวัน โดยไม่ได้ขออนุญาตครู สุวพรจึงรายงานให้ทางโรงเรียนทราบ ถ้าเป็นนักเรียนทำไมจึงทำเช่นนั้น

- () เพราะไม่อยากเห็นเพื่อนทำผิดอีกในครั้งต่อไป
- () เพราะหน้าที่ที่รับผิดชอบย่อมสำคัญกว่า
- () เพราะหากครูทราบภายหลัง เราอาจจะถูกทำโทษไปด้วย
- () เพราะความเป็นเพื่อนกับการปฏิบัติหน้าที่เป็นคนละเรื่องกัน
- () เพราะใครๆ จะได้เห็นว่าแครงครัดดี แม้แต่กับเพื่อนก็ตาม
- () เพราะคิดว่าถ้าจีระนันท์มีเหตุผลเพียงพอ ครูก็ต้องรับพิจารณาอย่างเป็นธรรม

3. ถ้าหน่วยแพทย์และพยาบาลเคลื่อนที่มาขอรับบริจาคโลหิตที่โรงเรียนของนักเรียน นักเรียนจะร่วมบริจาคโลหิตเพราะเหตุใด

- () เพราะถ้าไม่บริจาคโลหิต นักเรียนกลัวว่าจะถูกครูเพ่งเล็งว่าเห็นแก่ตัว
- () เพราะเพื่อน ๆ ในชั้นเรียนบริจาคกันหมดทุกคน
- () เพราะเป็นการทำตามหน้าที่นักเรียนที่ดี
- () เพราะการบริจาคโลหิตเป็นการกระทำที่ดี เราภูมิใจที่ได้ทำประโยชน์ให้แก่สังคม

() เพราะถ้าบริจาคครบตามกำหนดแล้ว จะได้รับเข็มเกียรติยศ

4. ชายคนหนึ่งกำลังขับรถด้วยความเร็วสูง เพื่อรีบนำคนเจ็บหนักไปส่งโรงพยาบาล แต่บังเอิญรถติดไฟแดง ชายคนนั้นจึงต้องหยุดรถ ถ้าเป็นนักเรียน จะทำแบบนี้เพราะเหตุใด

() เพราะเป็นกฎจราจรที่ต้องปฏิบัติตาม

() เพราะเราอาจถูกตำรวจจับได้

() เพราะคนในรถเราอาจได้รับอันตรายไปด้วย

() เพราะต้องการให้คนอื่นเห็นว่า เราเป็นนักขับรถที่ดี

() เพราะชีวิตคนไม่ว่าใครล้วนมีค่า

() เพราะการฝ่าไฟแดงเป็นการกระทำที่โง่เขลา

5. สมศรีจะกลับบ้านต่างจังหวัดเย็นนี้ ตอนเช้าก่อนไปทำงานเธอแวะลงซื้อตัวรถไฟ ปรากฏว่ามีคนรออยู่แล้วหลายคน ถึงจะกลัวไปทำงานไม่ทัน แต่เธอก็ต้องรอคิวนั้น ถ้านักเรียนเป็นสมศรีจะทำเช่นนั้นเพราะเหตุใด

() เพราะอาจจะมีคนโวยวายว่าเราได้

() เพราะใครๆ จะได้เห็นว่าเราเป็นคนมีมารยาท

() เพราะเป็นการรักษาความยุติธรรม

() เพราะเรามาที่หลังเขา ก็ต้องยอมรับ

() เพราะต้องช่วยกันรักษาระเบียบของสังคม

() เพราะเราเองก็ยังไม่อยากให้ใครมาแข่งคิวเราเช่นกัน

6. สมมุติว่ามีชายคนหนึ่งขับรถยนต์ส่วนตัวมาตามถนนตามลำพังในเวลากลางวัน ระหว่างทางเห็นว่ามีรถจักรยานยนต์พลิกคว่ำอยู่ มีชาวบ้านแถวนั้นมุงดูหลายคน และบางคนให้สัญญาณให้เขาจอดรถช่วยเหลือ ถ้านักเรียนเป็นชายคนนั้น จะหยุดรถช่วยเหลือเขาเพราะอะไร

() เพราะชาวบ้านพากันโบกมือขอร้องมาก

() เพราะสงสารคนบาดเจ็บ เขาควรได้รับการช่วยเหลือ

() เพราะกลัวว่าเหตุการณ์แบบนี้จะเกิดขึ้นกับตัวเราสักวันหนึ่ง ถ้าไม่ช่วย

- () เพราะทุกคนควรรู้จักทำตัวให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นบ้าง
- () เพราะถือว่าเป็นหน้าที่ที่ควรช่วยเหลือกัน
- () เพราะหวังว่าคงได้รับคำชมเชย หรือได้รับค่าตอบแทนบ้าง

7. รัตนาไปนั่งรับประทานอาหารในตลาดกับเพื่อนชายของเธอ ปรากฏว่า มีขอทานอุ้มลูกมาขอเงิน เธอ รัตนา รู้สึกสงสารและเห็นใจขอทาน ในขณะที่เดียวกันก็รู้สึกเศร้าใจในความไม่เท่าเทียมกันของมนุษย์ในสังคม แต่เธอก็ให้เงินขอทานไป ถ้านักเรียนเป็นรัตนา ทำไมจึงทำเช่นนั้น

- () เพราะเป็นการแสดงความเมตตาตามที่เขาทำกัน
- () เพราะสงสาร คิดว่าเราพอให้ได้ก็ให้ไปก่อนเฉพาะหน้า
- () เพราะคิดว่าเราคงจะได้รับประโยชน์จากการให้ทานนี้บ้าง
- () เพราะกลัวว่าตนเองจะต้องตกอยู่ในสภาพเช่นนี้บ้าง
- () เพราะการให้ทานเป็นการปฏิบัติตามหลักศาสนา
- () เพราะเราควรรู้จักการแบ่งปัน เป็นการลดความเห็นแก่ตัวลงไป

8. วันหนึ่ง มีคนใช้เดินกระเผลกเข้ามาในร้านหมอเดชา ขอให้หมอช่วยผ่าตัดเอากระสุนปืนที่ฝังอยู่ในขาออก เขาไม่ยอมไปโรงพยาบาลตามที่หมอแนะนำ หมอก็ดูแลรักษาให้เรื้อรังเรื่อย และไม่ได้แจ้งพฤติกรรมที่น่าสงสัยนี้ให้ตำรวจทราบ ถ้านักเรียนเป็นหมอเดชา นักเรียนมีเหตุผลเช่นไรจึงทำเช่นนั้น

- () เพราะกลัวคนเจ็บจะทำร้าย ถ้าไม่รักษาหรือแจ้งให้ตำรวจทราบ
- () เพราะคิดว่าเป็นการทำตามหน้าที่ของหมอ
- () เพราะคิดว่าหมอคนอื่น ๆ ก็คงทำเช่นเดียวกัน
- () เพราะคิดว่าคงจะได้รับเงินค่ารักษาคุ้มค่า
- () เพราะสงสารและคิดว่า เขาอาจจะกลับใจทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้ต่อไป
- () เพราะการให้การรักษายาบาลคนเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นอุดมการณ์ของหมอเสมอ

9. สาลินีเป็นเหรียญของห้องเรียน ปรากฏว่าไม่เคยมีการทุจริตเลยแม้บางครั้งจะมีโอกาสและในบางครั้งเงินขาดหายไปบ้าง แต่สาลินีก็จะใส่เงินของตนลงไปจนครบ ถ้านักเรียนเป็นสาลินี นักเรียนจะทำแบบนั้นเพราะเหตุใด

- () เพราะเพื่อน ๆ ให้การยอมรับมาก
- () เพราะเป็นหน้าที่ของเหรียญอยู่แล้ว
- () เพราะกลัวเสียงกรหานินทา
- () เพราะเป็นความภาคภูมิใจที่คงความสุจริตไว้ได้
- () เพราะความรับผิดชอบต่อหน้าที่เป็นสิ่งสำคัญ
- () เพราะเราจะได้รับของขวัญเป็นสินน้ำใจตอบแทนทุกปี

10. สมหญิงกำลังลังเลว่า จะไปลงคะแนนเสียงเลือกตั้ง ส.ส. ดีหรือไม่ เพราะรู้ดีว่ามีการทุจริตและใช้อิทธิพลกันมาก แต่เธอก็ไปลงคะแนนในที่สุด ถ้านักเรียนเป็นสมหญิง ทำไมจึงทำเช่นนั้น

- () เพราะเป็นการรักษาสิทธิของตนเอง
- () เพราะถ้าไม่ไปเพื่อน ๆ อาจจะตำหนิได้
- () เพราะกลัวอิทธิพลที่บีบบังคับอยู่
- () เพราะเราควรมีส่วนร่วมในการปกครองตนเอง
- () เพราะทุกคนมีความรับผิดชอบต่อสังคม
- () เพราะเลิกกับการได้ชื่อว่า เป็นพลเมืองดี

11. สุรศักดิ์อาศัยอยู่ในหมู่บ้านจัดสรรแห่งหนึ่ง เขาปลูกมะม่วงไว้ริมรั้ว กิ่งก้านพร้อมผลมะม่วงจึงห้อยย้อยออกมาจนกรีดด้วย แต่ละช่อผลโตกำลังน่ารับประทาน สามารถเอื้อมเก็บได้ไม่ยาก นักเรียนเป็นคนหนึ่งที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านนี้เช่นกัน แต่ก็ไม่เคยเก็บมะม่วงนี้เลย ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น

- () เพราะผิดกฎหมาย
- () เพราะถ้าเขาจับได้ อาจว่าเราได้ให้อาย
- () เพราะคิดว่าเป็นการทดสอบใจตนเอง
- () เพราะเป็นการเอาเปรียบเบียดเบียนกัน
- () เพราะในหมู่บ้านนี้ไม่มีใครเขาทำกัน
- () เพราะคิดแล้วได้ไม่คุ้มเสีย ไม่อยากเสี่ยง

12. สหิทธิชัยมาชักชวนวิศิษฐ์ให้ไปร่วมเดินขบวนประท้วงในเหตุการณ์ทางการเมืองเรื่องหนึ่ง
วิศิษฐ์ ก็ไปด้วย ถ้านักเรียนเป็นวิศิษฐ์ ที่ไปร่วมด้วยเพราะเหตุผลใด

- () เพราะเพื่อนฝูงไปกันหมด
- () เพราะไม่อยากขัดใจเพื่อนเพื่อต้องพึ่งพากันอีก
- () เพราะเพื่อน ๆ อาจจะโกรธเราได้
- () เพราะกรณีนี้มีเหตุผลถูกต้อง
- () เพราะเป็นหน้าที่ของประชาชนในระบอบประชาธิปไตย
- () เพราะการแสดงออกทางการเมืองเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของประชาชนที่ควรได้รับ

13. นักเรียนโรงเรียนที่วิชัยเรียนอยู่ มักมีเรื่องทะเลาะวิวาทกับอีกโรงเรียนหนึ่งเป็นประจำ วันหนึ่ง ขณะที่วิชัยยืนรอรถประจำทางเพื่อกลับบ้านก็มีนักเรียนโรงเรียนนั้นพูดจาก้าวร้าว มาหาเรื่องทะเลาะกับวิชัย เขาจึงเดินเลี่ยงไปเสียอีกทางหนึ่ง ถ้านักเรียนเป็นวิชัย ที่ทำแบบนั้น เพราะเหตุใด

- () ไม่อยากหาเรื่องเจ็บตัว
- () คิดถึงแม่ คงเสียใจถ้าเรามีเรื่องแบบนี้
- () คิดแล้วว่าไม่คุ้มกับการลงโทษของโรงเรียน
- () คิดว่าเราเป็นคนมีการศึกษาแล้ว ควรอดทน อดกลั้นได้
- () การทะเลาะกันแบบนี้ผิดกฎระเบียบของโรงเรียน
- () การทะเลาะวิวาทกัน เป็นเรื่องโง่เขลาบาปบุญ

14. ชาริณีเห็นคนร้ายกำลังล้วงกระเป๋าผู้หญิงคนหนึ่งบนรถประจำทาง เธอจึงตะโกนขึ้นให้รู้ตัว คนร้ายรีบหนีลงรถไป ถ้านักเรียนเป็นชาริณี ทำไมจึงทำเช่นนั้น

- () เพราะเป็นการภูมิใจที่ได้มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น
- () เพราะใครๆ ก็คงต้องทำแบบนี้เหมือนกัน
- () เพราะเป็นหน้าที่ของพลเมืองดี
- () เพราะเราเคยเห็นเขาสัมภาษณ์ยกย่องคนที่ช่วยเหลือออกทางที่วิด้วย
- () เพราะเป็นเรื่องถูกต้องที่ต้องช่วยเหลือและเราพอทำได้
- () เพราะสังคมจะน่าอยู่ ถ้าทุกคนช่วยเหลือกันแบบนี้

15. ถ้านักเรียนจำต้องซื้อของอย่างหนึ่ง แต่พ่อค้าคิดราคาแพงกว่าปกติ เพราะรู้ว่านักเรียนจำเป็นต้องใช้ของสิ่งนั้น บังเอิญพ่อค้าคนนั้นทอนเงินมาให้นักเรียนเกินอีก นักเรียนจึงคืนเงินนั้นให้พ่อค้าไป เหตุใดจึงทำแบบนั้น

- () เพราะพ่อค้าอาจรู้สึกตัวและลดราคาให้เราอีก
- () เพราะพ่อค้าทอนเงินผิดให้เอง เราไม่ได้ทำผิดกฎหมาย
- () เพราะกลัวเขาจับได้ที่หลัง จะว่าเราได้
- () เพราะศักดิ์ศรีเรามีค่ามากกว่าเงินทอนนั้น
- () เพราะเพื่อนก็บอกให้คืนเขาไปเถอะ
- () เพราะความดี ความซื่อเป็นเรื่องเฉพาะแต่ละบุคคล

16. พิศมัยขึ้นรถประจำทางกลับบ้านในวันหนึ่ง รถแน่นมากและพนักงานเก็บค่าโดยสารก็พูดจาไม่สุภาพเลย พิศมัยถูกเบียดเข้าไปจนลึก พนักงานเก็บค่าโดยสารจึงไม่ทันเห็น เมื่อเขาเดินผ่าน พิศมัยจึงยื่นเงินให้ ถ้านักเรียนเป็นพิศมัย ทำเช่นนั้นเพราะเหตุใด

- () เพราะไม่ว่าคนอื่นจะอย่างไร เราควรทำหน้าที่ของเรา
- () เพราะเป็นการปฏิบัติตามกฎหมาย
- () เพราะอายแก่ใจที่จะโดยสารเปล่าๆ โดยไม่เสียเงินเลย
- () เพราะพนักงานเก็บค่าโดยสารคงเหนื่อยเหมือนกัน เราควรให้อภัย
- () เพราะเงินแค่ 3 บาท เอาไปทำอะไรก็ไม่ค่อยได้
- () เพราะพนักงานตรวจตั๋วอาจดูเรา ถ้าขึ้นมาตรวจภายหลัง

17. ในการเรียนวิชาสังคมศึกษา นักเรียนและอาจารย์ได้ตกลงกันกำหนดให้ส่งรายงานพร้อมกันในเช้าวันศุกร์ เมื่อถึงกำหนด กลุ่มของสุนทรียังทำไม่เสร็จ ทั้งห้องจึงมีการพูดคุยว่าจะส่งดีหรือไม่ ถ้านักเรียนเป็นคนหนึ่งในห้องนี้ นักเรียนเสนอให้ส่งตามกำหนด นักเรียนจะชี้แจงเหตุผลอย่างไร

- () เราควรทำตามข้อกำหนดซึ่งได้จากการตกลงของทุกคนนั่นเอง
- () ถ้ากลุ่มของสุนทรียมีเหตุผล อาจารย์ก็ต้องรับฟังอยู่แล้ว
- () ถ้าไม่ส่งตามกำหนดทั้งห้อง อาจารย์อาจโกรธเราไปทั้งห้อง
- () เราควรเคารพอาจารย์ด้วยเหมือนกัน

- () ถ้าเราส่งตามกำหนด อาจได้คะแนนเพิ่มก็ได้
- () การช่วยเหลือใครก็ตาม ต้องมีเหตุผลด้วย

18. สุรียมาจากรอบครัวที่ยากจน เธอต้องรับจ้างทำงานพิเศษเสมอ ๆ เมื่อถึงเวลาใกล้เปิดภาคเรียน สุรียยังเก็บเงินสำหรับค่าหน่วยกิตในการเรียนได้ไม่พอ วันหนึ่งขณะเดินกลับบ้านเธอพบกระเป๋าตาค้างใบหนึ่งในนั้นมีเงินสดอยู่ 5,000 บาท พร้อมบัตรเอทีเอ็ม และบัตรประจำตัวประชาชน สุรียจึงเขียนจดหมายแจ้งไปตามที่อยู่นั้น ถ้าเป็นนักเรียนจะทำเช่นนั้น เพราะเหตุใด

- () เพราะถ้าไม่คืนแล้วใครทราบเข้า เรากลายเป็นขโมย
- () เพราะเจ้าของอาจให้เราบ้างเป็นการตอบแทน
- () เพราะเป็นหน้าที่พลเมืองดี
- () เพราะไม่ใช่ของของเรา จะถือเอาได้อย่างไร
- () เพราะเราควรส่งเสริมการทำความดีในสังคม
- () เพราะใครๆ ก็ทำแบบนี้ทั้งนั้น

19. จริยากำลังจะรีบไปธุระ เธอขี่จักรยานยนต์ออกไปอย่างรวดเร็วจนไปเฉี่ยวรถยนต์ที่จอดอยู่ข้างทาง เป็นรอยขีดสีดลอก แต่ไม่มีใครเห็น จริยาจึงเขียนชื่อและที่อยู่ติดไว้หน้ารถ แล้วรีบไปธุระต่อ ถ้านักเรียนเป็นจริยา จะทำแบบนี้เพราะเหตุใด

- () เพราะเราเฉี่ยวรถเขาจริงก็ต้องรับผิดชอบ
- () เพราะเราทำผิดกฎหมาย
- () เพราะอาจถูกตำรวจจับได้ภายหลัง
- () เพราะเขาอาจจะไม่เอาผิดกับเราก็ได้
- () เพราะแม้ไม่มีใครเห็น แต่เราก็ต้องรับผิดชอบ
- () เพราะเจ้าของเขาก็คงเสียคารวะเช่นกัน

20. บนรถประจำทาง มีนักเรียนชาย – หญิงคู่หนึ่งยืนอยู่ใกล้กันมาก ขณะที่คุยกัน บางครั้งฝ่ายชายลูบแก้มฝ่ายหญิง และบางครั้งก็โอบกอดพุดหัวเราะต่อกระซิบกัน ถ้านักเรียนเป็นชายหรือหญิงคู่ นั้น นักเรียนคิดว่าจะไม่ทำแบบนี้ เพราะเหตุใด

- () เพราะนักเรียนชาย-หญิงคู่นั้นแต่งชุดนักเรียนอยู่ ทางโรงเรียนอาจจะลงโทษได้
- () เพราะถ้าพ่อแม่ของนักเรียนชาย-หญิงคู่นั้นทราบเข้าคงจะเสียใจมาก
- () เพราะต้องการให้อีกฝ่ายหนึ่งเชื่อใจว่าเราเป็นคนดี
- () เพราะผิดกาลเทศะ
- () เพราะผิดประเพณีของสังคมไทยเรา
- () เพราะความรักแท้จริงลึกซึ้งกว่านี้มากนัก

21. แดงเป็นแม่ค้าขายผลไม้ที่ตลาดและสุนทรีเป็นลูกค้าประจำ วันใดผลไม้ไม่มีหรือไม่สด แดงจะบอกลูกค้าตรง ๆ สุนทรีเคยนึกว่า ถ้าแดงทำแบบนี้กับลูกค้าประจำทุกคน แดงจะต้องขายไม่ค่อยได้กำไรนัก เพราะแดงมีลูกค้าประจำหลายคน ถ้านักเรียนเป็นแดงและทำเช่นนี้ นักเรียนมีเหตุผลอย่างไร

- () กลัวลูกค้าโกรธและกลับมาต่อว่า
- () แม่ค้าที่ดีจะต้องซื่อสัตย์
- () เพราะเราจะได้ลูกค้าประจำเพิ่มขึ้น
- () เพื่อน ๆ แม่ค้าด้วยกันก็ทำแบบนี้ทั้งนั้น
- () เพราะตั้งใจไว้แล้วว่าค้าขายต้องจริงจังต่อลูกค้า
- () คนเราชอบการให้เกียรติ การซื่อสัตย์ต่อกัน

22. กมลลาเป็นเพื่อนรักกับนราวัลย์และกำลังมีปัญหาเรื่องเงิน ซึ่งนราวัลย์ก็ได้รับปากกับกมลลาแล้วว่า จะช่วยเหลือเธอ ในห้องสอบวิชาหนึ่ง นราวัลย์ทำข้อสอบไม่ได้จึงขอกมลลาดูคำตอบแต่กมลลาบ่ายเบี่ยง ถ้านักเรียนเป็นกมลลาที่ทำเช่นนั้น เพราะมีเหตุผลใด

- () เพราะไม่คุ้นกับการถูกปรับตก
- () เพราะเกรงใจอาจารย์ที่สอนมาทั้งปี
- () เพราะผิดกฎระเบียบการสอบ
- () เพราะถ้าครูจับได้ จะถูกลงโทษกันทั้งคู่
- () เพราะการสอบกับการช่วยเหลือเรื่องเงินเป็นคนละเรื่องกัน
- () เพราะเราก็มีศักดิ์ศรีในตัวเองเหมือนกัน

23. สมชายไปส่งรายงานที่โต๊ะอาจารย์ ขณะที่กำลังจะหาว่ากลุ่มของเพื่อน ๆ ที่ส่งแล้วอยู่ตรงไหนก็เห็นข้อสอบที่อาจารย์เขียนไว้แล้วแต่ยังไม่ทันเก็บให้เรียบร้อยวางไว้อยู่ สมชายรีบปิดไว้แล้วไปเรียนให้อาจารย์ทราบ ถ้านักเรียนเป็นสมชาย ทำไมจึงทำเช่นนั้น

- () เพราะอาจารย์จะได้เห็นว่าเราเป็นคนซื่อสัตย์
- () เพราะอาจารย์คงดีใจที่เราทำแบบนี้
- () เพราะถ้าใครมาเห็นเข้า เราอาจถูกลงโทษได้
- () เพราะเป็นการไม่ยุติธรรมต่อคนอื่น ๆ
- () เพราะการทำข้อสอบเองโดยที่ไม่รู้ข้อสอบมาก่อนจะภูมิใจกว่า
- () เพราะเป็นการทำผิดกติกาการสอบ

24. ปัจจุบันความเสมอภาคระหว่างชาย-หญิง มีมากขึ้นและโอกาสที่จะได้ใกล้ชิดกันก็มากขึ้นด้วย ถ้านักเรียนทราบว่า เพื่อนสนิทของนักเรียนมีความสัมพันธ์ทางเพศกับคนรักของเขาในชั้นลึกซึ้ง ทั้งๆ ที่ยังไม่แน่ใจว่าจะได้แต่งงานกันแน่นอนหรือไม่ อย่างไรก็ตาม นักเรียนก็ยังคบหาเพื่อนตามปกติ ทำไมจึงทำเช่นนั้น

- () เพราะถึงอย่างไรก็ยังเป็นเพื่อนเรา
- () เพราะไม่ว่าใครก็ย่อมมีข้อผิดพลาดได้ทั้งนั้น
- () เพราะเราอาจช่วยเหลือเขาหรือเป็นที่พึ่งในคราวต่อไปได้
- () เพราะเพื่อนจะได้รักเราและเกรงใจเรามากขึ้น
- () เพราะกลัวเพื่อนจะไปหาเรื่องพูดให้เราเสียหายลับหลัง
- () เพราะเป็นหน้าที่ของเพื่อนที่ต้องคอยให้กำลังใจ

25. ที่โรงเรียนมีการปรับปรุงใหม่ให้สูงขึ้น แต่ก็มีส่วนหนึ่งที่เป็นแอ่งทรุดลงไป ใคร ๆ พากันดูว่ามี การทุจริตในการตรวจรับ-ส่งงาน เพราะคอนกรีตที่ใช้ผสมไม่ได้มาตรฐานเลย ปรีชาเป็นครูคนหนึ่งที่นี้และทราบเรื่องการทุจริตนี้ดี เขาจึงคอยจะบอกครูใหญ่ ถ้านักเรียนเป็นครูปรีชา ทำไมจึงทำเช่นนั้น

- () เพราะอาจจะได้รับการพิจารณาความดีความชอบเป็นพิเศษ
- () เพราะการใช้จ่ายเงินส่วนรวมควรมีประสิทธิภาพ

- () เพราะรู้สึกว่าการมีส่วนร่วมแก้ไขปัญหานี้
- () เพราะกลัวว่าถ้ามีการร้องเรียน ตนเองที่ทราบเรื่องจะถูกลงโทษไปด้วย
- () เพราะการทุจริตเป็นการผิดกฎหมายอาญาและผิดวินัย
- () เพื่อน ๆ ครูด้วยกัน ต่างก็เห็นด้วยที่จะแจ้งครูใหญ่ทราบ

26. ที่บ้านของชมพู่ ขย่วัสตุก่อสร้าง ตามรายรับและกำไรที่ได้ในแต่ละเดือนจะต้องเสียภาษีการค้า เดือนละ 3,000 บาท แต่บิดา มารดาของชมพู่จ้างพนักงานทำบัญชีให้ตกแต่งบัญชีเสียใหม่เพื่อจะได้เสียภาษีให้น้อยลง ชมพู่ไม่เห็นด้วยและคัดค้านบิดามารดา ถ้านักเรียนเป็นชมพู่เหตุใดจึงทำเช่นนั้น

- () เพราะการเสียภาษีเป็นหน้าที่ต่อประเทศชาติ
- () เพราะจะได้รับการยกย่องว่าเป็นพลเมืองดี
- () เพราะถ้าถูกจับได้จะถูกปรับและลงโทษ
- () เพราะสังคมจะอยู่ได้ต้องมีคนดีจริงจัง คนดีมากกว่าคนไม่ดี
- () เพราะเราควรช่วยกันสร้างค่านิยมที่ถูกต้องให้เกิดขึ้นให้ได้
- () เพราะอับอายเพื่อนฝูงที่เล่าเรียนมาแล้วกลับทุจริต

27. สุวิทย์นั่งอ่านหนังสือในห้องสมุดของโรงเรียน ปรากฏว่ามีหญิงชายกลุ่มหนึ่งคุยกันเรื่องข้อสอบเสียงดังมาก สุวิทย์จึงเตือนให้เบาลง ถ้านักเรียนจะทำแบบสุวิทย์เพราะเหตุใด

- () เพราะต้องการอ่านหนังสือให้รู้เรื่องเหมือนกัน
- () เพราะกลัวบรรณารักษ์จะตำหนิเหมารวมเราไปด้วย
- () เพราะเขาควณึกถึงระเบียบการใช้ห้องสมุดบ้าง
- () เพราะนอกจากกลุ่มของเขาแล้ว ยังมีคนอื่น ๆ อีกที่นั่งทำงานอยู่
- () เพราะการอยู่ร่วมกันต้องเคารพสิทธิ และเสรีภาพซึ่งกันและกัน
- () เพราะทุกคนมีสิทธิใช้บริการห้องสมุดเท่า ๆ กัน จึงต้องอะลุ่มอล่วยต่อกัน

28. สิริรามมีนัดกับเพื่อน ๆ ทำงานร่วมกันที่บ้านเพื่อนคนหนึ่ง พอตีมีรุระริบด่วนต้องไปต่างจังหวัดทันที สิริรามต้องชวนขวหาโทรศัพท์ติดต่อกลับมาบอกเพื่อน ๆ ให้ทันกำหนดเวลาที่นัดไว้

ใคร ๆ ว่าเธอคิดมากเกินไป ไม่จำเป็นต้องโทรศัพท์บอกก็ได้ ถ้านักเรียนเป็นสิรามล ที่ทำแบบนั้นเพราะเหตุใด

- () เพราะเพื่อน ๆ จะได้ไม่เป็นห่วง
- () เพราะไม่เช่นนั้น เพื่อนอาจจะโกรธเราได้
- () เพราะเราต้องรับผิดชอบต่อน้ำที่ของเราด้วยในขณะเดียวกัน
- () เพราะเพื่อน ๆ จะได้เห็นว่าเราเป็นคนรับผิดชอบ
- () เพราะเรื่องความรับผิดชอบเป็นคนละเรื่องกับความเป็นเพื่อน
- () เพราะเป็นมารยาทในสังคม

29. ในการประชุม นักเรียนคนหนึ่ง มาลินีและเพื่อน ๆ นั่งอยู่หลังห้องประชุม จึงเอาหนังสือการ์ตูนขึ้นมาอ่านและแอบกินขนมกัน มีวรรณาคณเดียวที่พยายามฟังอาจารย์และไม่ร่วมกินขนมด้วย ถ้านักเรียนเป็นวรรณา ทำไมจึงทำเช่นนั้น

- () เพราะนักเรียนที่ดีต้องมีมารยาทในห้องประชุม
- () เพราะถ้าอาจารย์เห็นจะถูกทำโทษ
- () เพราะเป็นการรบกวนสมาธิผู้อื่นในห้องประชุม
- () เพราะเป็นการสร้างแบบอย่างที่ไม่ดีให้คนอื่นเอาอย่างได้
- () เพราะถ้าอาจารย์เห็นกลุ่มนี้ จะทราบว่ามีเราตั้งใจฟังอยู่คนเดียว
- () เพราะการกระทำที่ไม่ถูกต้องไม่ควรทำทั้งนั้นไม่ว่าเวลาใด

30. คุณป้าอุไรเป็นคนเจ้าระเบียบมาก ชอบคนเรียบร้อยและมีสัมมาคารวะ แต่ก็เป็นคนรักญาติพี่น้อง สนิทซึ่งเป็นหลานสาวและเป็นคนสมัยใหม่ จึงไม่ค่อยชอบไปหา แต่ถ้าเป็นนักเรียน นักเรียนคิดว่าควรจะปรับตัวเข้าหาคุณป้าอุไรบ้าง เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น

- () เพราะถึงอย่างไรก็เป็นป้าของเรา
- () เพราะคุณป้าจะได้พอใจเรา
- () เพราะกลัวคุณป้าจะโกรธเกลียดเราในที่สุด
- () เพราะการมีสัมมาคารวะเป็นสิ่งที่ดี
- () เพราะคนชราควรมีประสบการณ์เล่าให้เราฟังได้มาก

() เพราะในโลกนี้ทุกคนต้องการการปรับตัวทั้งนั้น สังคมจึงจะพัฒนาไปได้

31. นภาพรเก็บแหวนทองคำได้วงหนึ่งในห้องน้ำ เธอทราบภายหลังว่าเป็นของวิไลที่ไม่ถูกกันกับเธอ วิไลชอบพูดนิทานคนลับหลังเสมอ แต่นภาพรก็คืนแหวนให้วิไลในที่สุด ถ้านักเรียนเป็นนภาพรจะคืนแหวนให้วิไลเพราะเหตุผลใด

- () เพราะถ้าไม่คืนแล้ววิไลทราบเข้า จะยิ่งโกรธเรามากขึ้น
- () เพราะเพื่อวิไลจะรู้สึกดีและขอบคุณเรา
- () เพราะเราควรซื้อสัตว์
- () เพราะอย่างไรก็เพื่อนกัน
- () เพราะเราไม่ควรพอใจของของใคร
- () เพราะการอยู่ร่วมกันต้องสามัคคีกัน

32. วารีกับเพื่อน ๆ ตกลงกันว่าจะไปเข้าค่ายพักแรมกัน มีการเตรียมเงินและเตรียมงานทุกอย่าง เมื่อพร้อมแล้วและถึงกำหนดเวลาเดินทาง วารีกลับมีปัญหาทางบ้านทำให้ไปด้วยไม่ได้ แต่อย่างไรก็ตาม เธอก็ยังคงจ่ายเงินตามที่ตกลงกันได้ ถ้านักเรียนเป็นวารี ทำไมจึงทำเช่นนั้น

- () เพราะเพื่อน ๆ จะได้ไม่เดือดร้อน
- () เพราะถ้าเราไม่จ่ายเงิน เพื่อน ๆ อาจจะว่าเราได้
- () เพราะเราเป็นฝ่ายมีปัญหาเอง เราควรรับผิดชอบ
- () เพราะถ้าเรายังคงจ่าย เพื่อน ๆ จะได้เห็นว่าเราดี
- () เพราะเป็นการรักษาคำพูดและข้อตกลงของกลุ่ม
- () เพราะเป็นเรื่องกิจกรรมส่วนร่วม เราจึงควรร่วมมือด้วย

33. อำนาจได้รับมอบหมายจากเพื่อนร่วมชั้นให้ติดต่อเช่ารถ เพื่อเดินทางไปทัศนศึกษาที่จังหวัดระยอง เจ้าของรถคิดค่าเช่า 3,000 บาท อำนาจได้ต่อรองราคาค่าเช่า ในที่สุดเจ้าของรถได้ยอมลดให้ 500 บาท อำนาจจึงได้นำเงินนี้เข้ากองกลางเพื่อใช้จ่ายร่วมกันต่อไป ถ้านักเรียนเป็นอำนาจ ที่ทำเช่นนี้เพราะเหตุใด

- () เพราะกลัวเพื่อน ๆ ทราบและนินทาเราลับหลัง

- () เพราะเงินแค่นี้ไม่คุ้มกับการเสียชื่อเสียงของเรา
- () เพราะญาติพี่น้องก็แนะนำว่า ให้นำเข้าเป็นเงินกองกลางเสีย
- () เพราะเป็นการฝึกความเข้มแข็งให้จิตใจ
- () เพราะยึดหลักการว่าทุกคนควรมีความจริงใจต่อกัน
- () เพราะเราควรทำหน้าที่ให้ดีที่สุด อย่ามาเสียด้วยเรื่องแค่นี้

34. วรวิทย์ได้รับมอบหมายจากครูประจำชั้นให้ทำงานชิ้นหนึ่ง แต่เขาติดธุระทางบ้าน จึงขอร้องให้วิชาญเพื่อนของเขาทำงานแทน ปรากฏว่า ครูของเขาพอใจงานชิ้นนี้มาก เรียกวรวิทย์เข้าไปชมเชย วรวิทย์จึงบอกอาจารย์ว่า เป็นฝีมือของวิชาญ ถ้านักเรียนเป็นวรวิทย์ นักเรียนมีเหตุผลเช่นไรที่ทำเช่นนั้น

- () เพราะวิชาญต้องนึกชมเราว่าเป็นเพื่อนที่ดี
- () เพราะต้องเคารพสิทธิอันชอบธรรมของวิชาญ
- () เพราะวิชาญคงโกรธเราแน่ถ้าเราแอบอ้างแบบนี้
- () เพราะถ้าเป็นเพื่อน ๆ คนอื่น ก็คงจะบอกความจริงเหมือนเรา
- () เพราะวิชาญทำความดี ก็ควรจะได้รับผลความดีนั้น
- () เพราะการแอบอ้างเอาความดีเป็นของตนเองนั้น เป็นเรื่องไม่ถูกต้อง

35. เพื่อนบ้านของนักเรียนคนหนึ่ง ซึ่งไม่ค่อยคุ้นเคยกับนักเรียน เพราะเขาไม่ชอบคบค้ากับใคร วันหนึ่งนักเรียนพบเขาเดินโซซคลับบ้านไม่ถูก คนเดินผ่านไปมาก็ไม่สนใจเขา นักเรียนจึงพาเขาไปส่งที่บ้าน ที่ทำแบบนี้เพราะเหตุใด

- () เพราะสงสารคนไม่มีสติสัมปชัญญะแล้ว
- () เพราะถึงอย่างไรก็เป็นเพื่อนบ้านกัน
- () เพราะญาติพี่น้องเขาคงพอใจเราและชมเชยเราบ้าง
- () เพราะถือว่าเป็นการทำบุญอย่างหนึ่งเหมือนกัน
- () เพราะการช่วยเหลือกันเป็นสิ่งที่ดีทั้งสิ้น
- () เพราะกลัวเขาจะมาเกาะเกาะระรานเราในที่สุด

36. ในการรับบริจาคเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม นายแดงเป็นคนยากจน แต่ได้รับเลือกเป็นหัวหน้าในการรวบรวมสิ่งของบริจาค และแม้ว่าเขาต้องการของบางอย่างจากการบริจาดนั้นเหมือนกัน แต่เขาก็ไม่ได้เก็บไว้ ถ้านักเรียนเป็นนายแดง ทำไมจึงทำเช่นนั้น

- () เพราะถ้าคนอื่นทราบ นายแดงกลัวว่าเขาจะถูกตำหนิ
- () เพราะผู้ที่บริจาคครั้งนี้ต้องการช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วมมากกว่า
- () เพราะนักเรียนคิดว่านักเรียนคงจะได้รับรางวัลจากการทำงานครั้งนี้บ้างในที่สุด
- () เพราะเราควรรับผิดชอบหน้าที่ให้ดีที่สุด
- () เพราะถึงเราจะยากจน เราก็ซื้อสัตย์ได้
- () เพราะคิดว่าการทำงานใดๆ ต้องหนักแน่นและจริงจัง

37. ปิติถูกตะปุดำทำเดินไม่สะดวก นารีซึ่งเป็นเพื่อนบ้านและอยู่โรงเรียนละแวกเดียวกันกับปิติ จึงให้นั่งรถมากับเธอ เพื่อไปโรงเรียนได้พร้อมกันและทำเช่นนี้ทุกวันจนเท้าของปิติหายเจ็บ ถ้านักเรียนเป็นนารี นักเรียนมีเหตุผลอย่างไรจึงช่วยเหลือปิติ

- () เพราะอยู่ทางเดียวกัน ถ้าไม่ช่วยเหลือคนอื่นจะตำหนิได้
- () เพราะเป็นใคร ๆ ก็คงทำเช่นเดียวกันกับเธอ
- () เพราะคิดว่าโอกาสหน้าจะได้ขอความช่วยเหลือปิติได้บ้าง
- () เพราะคิดว่าเป็นหน้าที่ของเพื่อนบ้านที่ต้องช่วยเหลือกันเท่านั้น
- () เพราะคิดว่าสังคมจะอบอุ่นถ้าทุกคนมีน้ำใจต่อกัน
- () เพราะคิดว่าถึงแม้จะเสียเวลาบ้าง แต่ปิติจะได้ไม่ต้องทนเจ็บปวด

38. ในการเตรียมสอบเอ็นทรานซ์ สุดาได้รับข้อสอบเก่าๆ จากโรงเรียนกวศวิฆามาลองทำ เพื่อนนักเรียนในห้องเห็นเข้าจึงขอยืมลองทำ แม้เพื่อนบางคนไม่ค่อยถูกกันกับสุดา แต่เธอก็ให้ดูข้อสอบเก่าเหล่านั้นทุกคน ถ้านักเรียนเป็นสุดา ทำไมจึงทำเช่นนั้น

- () เพราะเพื่อนคนอื่นบางคนอาจจะไม่ชอบหน้าเราไปด้วย
- () เพราะคิดว่าเราควรมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันไว้
- () เพราะคิดว่าถ้าเพื่อนคนอื่น ๆ ได้ข้อสอบมาจะได้ให้เราดูบ้าง
- () เพราะคิดว่าเป็นการเลิกอคติเสียที เป็นการเริ่มต้นที่ดีต่อกัน

- () เพราะคิดว่าเป็นหน้าที่ของเพื่อนที่ดีที่ควรทำ
- () เพราะไหน ๆ ก็เป็นเพื่อนร่วมห้องกันมา ไม่นานก็แยกย้ายกันไปแล้ว

39. ชลิตาต้องทำงานร่วมกับเพื่อนอีก 4 คน ปรากฏว่าแต่ละคนล้วนมีปัญหาหลายอย่าง ทำให้รายงานนั้นสำเร็จลงได้เพราะชลิตาคนเดียว ถ้านักเรียนเป็นชลิตาที่ยอมทำรายงานนี้คนเดียว เพราะมีเหตุผลใด

- () เพราะอาจารย์อาจจะตัดคะแนน ถ้ารายงานไม่เสร็จตามกำหนด
- () เพราะเพื่อน ๆ ก็คงจะช่วยเหลือเราอย่างดีในโอกาสต่อไป
- () เพราะเป็นหน้าที่ของเราด้วยเหมือนกัน
- () เพราะเพื่อน ๆ จะได้สบายใจ
- () เพราะคิดว่าคนเราสามารถช่วยเหลือกันและกันได้
- () เพราะคิดว่าการทำงานร่วมกันบางครั้งต้องเสียสละบ้าง

40. อัมพวันจับได้ว่า ธารินทร์ขโมยของในร้านสหกรณ์ของโรงเรียน เธอทราบดีว่าธารินทร์ยากจน และเจ้าหน้าที่ในสหกรณ์มักจะรู้จุกจิก แต่เธอก็คิดว่าธารินทร์ผิดและควรคืนของให้สหกรณ์เสีย อัมพวันจึงแนะนำธารินทร์แบบนั้น ถ้านักเรียนเป็นอัมพวัน นักเรียนมีเหตุผลอย่างไร

- () เพราะกลัวธารินทร์จะติดนิสัย ต่อไปอาจขโมยของคนอื่นได้เหมือนกัน
- () เพราะธารินทร์ควรได้รับโทษตามกฎหมาย
- () เพราะเราอาจจะได้รับคำชมเชยหรือเงินปันผลพิเศษ
- () เพราะธารินทร์ควรคิดว่าสหกรณ์เป็นของเพื่อน ๆ ด้วย
- () เพราะต้องการให้ธารินทร์เข้าใจว่า ความยากจนไม่ใช่เหตุผลที่คนเราจะทำผิดได้
- () เพราะต้องการให้ธารินทร์รู้สึกผิดและยอมรับผิดในการกระทำของตนเอง

โครงการฝึกความอดทนทางอารมณ์

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธ์ภาพอันดีต่อกันระหว่างผู้วิจัย และระหว่างเพื่อนนักเรียนด้วยกัน
2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ของการทดลอง สถานที่ ระยะเวลา จำนวน ครั้งในการทดลอง ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย และนักเรียน

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

1. สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และนักเรียนกับนักเรียน โดยให้นักเรียนนั่งล้อมเป็นวงกลม
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่ม จากนั้นให้นักเรียนแนะนำตัวทีละคน โดยเริ่มจากผู้วิจัย
3. ผู้วิจัยเสนอกิจกรรม “นี้แหละตัวฉัน I” ใช้เวลา 10 นาที และทำกิจกรรม “นี้แหละตัวฉัน II” โดยใช้เวลา 10 นาที เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จให้นักเรียนเสนอต่อกลุ่มทีละคน จนครบทุกคน
4. ผู้วิจัยและนักเรียนกล่าวสรุปถึงวัตถุประสงค์ สถานที่ ระยะเวลา จำนวนครั้ง ในการทดลอง ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย และนักเรียน
5. นัดหมายเวลาและสถานที่ ในการพบครั้งต่อไป

การประเมินผล สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม

ใบงาน



1. ฉันชื่อ.....แปลว่า.....
2. อยู่บ้านทุกคนเรียกฉันว่า.....ฉันอยากให้เพื่อน ๆ เรียกฉันว่า.....
3. พ่อของฉัน.....
4. แม่ของฉัน.....
5. เมื่ออยู่บ้านฉัน.....
6. เมื่ออยู่ที่โรงเรียนฉัน.....
7. ยามว่างฉัน.....
8. เมื่อมีความสุขฉัน.....
9. เมื่อไม่สบายฉัน.....
10. สถานที่ ๆ ฉันชอบ.....
11. สิ่งที่ฉันอยากปรับปรุงในตนเอง.....
12. สิ่งที่ฉันใฝ่ฝัน.....
13. ฉันต้องการให้เพื่อน ๆ รู้ว่าฉันเป็นคน.....
14. สิ่งที่ฉันเคยทำได้และรู้สึกภูมิใจ.....
15. สิ่งที่ฉันอยากทำมากที่สุดขณะนี้.....
16. เมื่อมีปัญหาคนแรกที่ฉันคิดถึงคือ.....
17. ฉันรู้สึกชื่นชมใน.....
18. ใคร ๆ ก็บอกว่าฉันเป็นคน.....
19. ฉันเคยทำสิ่งที่ประหลาดต่อผู้อื่นหลาย ๆ อย่าง เช่น.....
20. ในวันเกิดของฉันสิ่งที่ฉันอยากทำมากที่สุดคือ.....

นี่แหละตัวฉัน II

ก. คำชี้แจง : โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงหน้าข้อความที่ตรงกับลักษณะของท่าน (ไม่เกิน 10 ลักษณะ)
กลุ่มเลือด.....

ลักษณะที่ตรงกับลักษณะของข้าพเจ้า

- | | |
|---------------------------------------|--|
|ปรับตัวเก่ง |มีอารมณ์สนุกสนาน |
|สนใจห่วงใยผู้อื่น |ชอบทำอะไรง่าย ๆ ไม่มีพิธีรีตอง |
|ช่างสังเกต |เก่งง่าย เปลี่ยนใจวันละหลาย ๆ ครั้ง |
|ละเอียดลออ |อารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ |
|วางแผนการทำงาน |มีชีวิตอิสระ |
|เห็นอกเห็นใจผู้อื่น |บอกเลิกนัดได้โดยไม่คำนึงถึงใจคนอื่น |
|อดทน |ไม่เปิดเผยเรื่องส่วนตัว |
|ไวใจได้ |มีความทะเยอทะยาน |
|เครียดง่าย |มีความมานะ |
|หัวน้ไหวกับเรื่องเล็กน้อย |มีความกล้าหาญ |
|เป็นตัวของตัวเอง |ใช้ความคิดมากกว่าอารมณ์ |
|ชอบคิดและทำสิ่งใหม่ ๆ |ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา |
|คบคนอื่นด้วยใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส |ใจกว้างชอบช่วยเหลือผู้อื่น |
|กล้าแสดงความคิดเห็น |ใจดี |
|เป็นคนกลางในการประสานรอยร้าว |มีเมตตา |
|ไม่ชอบคบใครอย่างลึกซึ้ง |ชอบเป็นผู้นำมากกว่าผู้ตาม |
|เข้าสังคมเก่ง แต่ไม่กรีดกร้าว |ถือความคิดเห็นของตนเป็นใหญ่ |
|ไม่อดทน ไม่ฮึดสู้ |มีความเชื่อมั่นจนดูเป็นก้าวร้าว |

ข. ลักษณะของข้าพเจ้าจากข้อ ก. ตรงกับคำทำนายตามกลุ่มเลือดหรือไม่.....

ค. ลักษณะที่ข้าพเจ้าคิดว่า บกพร่อง ควรต้องปรับปรุงได้แก่.....

มีแนวทางการปรับปรุงอย่างไร.....

ลักษณะของบุคคลตามชนิดของกลุ่มเลือด

- กลุ่มเลือด A เป็นคนปรับตัวเก่ง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น สนใจห่วงใยผู้อื่น ช่างสังเกต สะเอียดลออ มีการวางแผนในการทำงาน เห็นอกเห็นใจผู้อื่น อวดทน ไว้วางใจได้ เอาจริงเอาจัง แต่บางครั้งก็เกิดความเครียดได้ง่าย จิตใจหวั่นไหวในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ บางครั้งโอเลขาความดีความและเป็นคน ที่รักการผสมผสาน
- กลุ่มเลือด B เป็นคนมีความเป็นตัวของตัวเองชนิดที่เรียกว่า ไม่เหมือนใคร ชอบคิดและชอบทำสิ่งใหม่ ๆ อยากรู้อยากเห็นทุกเรื่อง แต่ไม่ค่อยทำอะไรจริงจัง ไม่ชอบวางแผนในการทำงาน ไม่จริงจังกับชีวิต มักปล่อยไปตามดวง มีอารมณ์สนุกสนาน ชอบอะไรง่าย ๆ ไม่มีพิธีรีตอง เมื่อง่ายเปลี่ยนใจวันละหลาย ๆ ครั้ง อารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ ไม่คงเส้นคงวา มีชีวิตอิสระ เมื่อนัดใครก็สามารถบอกเลิกนัดได้โดยไม่คำนึงถึงจิตใจของผู้อื่น
- กลุ่มเลือด AB เป็นคนไม่ค่อยเปิดเผยเรื่องส่วนตัว ไม่ชอบทะเลาะหรือมีเรื่องขัดแย้งกับใคร ยุติธรรม ใช้ความคิดและเหตุผลมากกว่าอารมณ์ในการแก้ไขปัญหา ไม่ยึดมั่นสิ่งใดมากเกินไป คบกับคนอื่นด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ใจดี เป็นกลางในการประสารณรยร้าว ไม่ชอบคบใครอย่างลึกซึ้ง มีความสุภาพนุ่มนวลในการพูด คบคนแต่ไม่จริงจังมากนัก เข้าสังคมเก่งแต่ไม่กรีดกร้าว ไม่อดทนไม่ฮึดสู้
- กลุ่มเลือด O เป็นคนมีความทะเยอทะยาน มีความมานะ ไม่ท้อถอย ชอบลองของจริง มีความกล้า มีความอดทน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค รักการแข่งขันกับผู้อื่น ใจกว้างชอบช่วยเหลือผู้อื่น ไม่สนใจเรื่องไร้สาระ ใจดี มีเมตตา เมื่อมีคนมาขอร้องก็รู้สึกขอให้ความช่วยเหลือทันที กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าคิด กล้าทำ ถ้าให้เลือกได้ระหว่างการเป็นผู้นำกับผู้ตามจะเลือกเป็นผู้นำ มักยึดถือความคิดเห็นของตนเป็นใหญ่ มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจนดูเป็นคนก้าวร้าว

(จดหมายข่าวของบริษัทไทยแอร์โรว์, 2534 : 20-21)

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 2 การควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมในการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญ รู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนรับรู้อารมณ์ของตนเองทางด้านบวกและด้านลบ พร้อมทั้งการพัฒนาอารมณ์ของตนเองสู่การแสดงออกที่เหมาะสม

สาระสำคัญ

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง เป็นประเด็นหนึ่งในองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ แต่ก่อนที่เราจะมีความสามารถในการควบคุมและแสดงออกได้อย่างเหมาะสมนั้น ควรที่จะต้องรู้จักและเข้าใจการเกิดอารมณ์ของตนเองก่อน โดยการสังเกต สำรวจอารมณ์และเรียนรู้ที่จะฝึกฝนการรู้เท่าทันอารมณ์ของตน ซึ่งจะนำมาสู่วิธีการคลี่คลายหรือปรับอารมณ์ ตลอดจนเลือกการแสดงออกที่เหมาะสมได้ และวิธีการฝึกให้รู้เท่าทันอารมณ์ที่สำคัญได้แก่การฝึกสติในการรู้อารมณ์

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง

- อุปกรณ์
1. ใบงานสำรวจอารมณ์ของตนเอง
 2. ใบความรู้เกี่ยวกับอารมณ์
 3. ใบงานเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์
 4. ใบความรู้ สติรู้ในอารมณ์

การดำเนินงาน

1. ให้แต่ละคนนึกเปรียบเทียบอารมณ์ของตนเองว่าเหมือนกับสิ่งใด เพราะอะไร และให้พูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนที่อยู่ด้านข้าง
2. ผู้วิจัยยกตัวอย่างการเปรียบเทียบอารมณ์ว่าอารมณ์ของตนเปรียบได้กับสิ่งใด และสุ่มถามนักเรียน 3-5 คน จากนั้นสรุปให้เห็นว่าอารมณ์ของคนเรายังมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้

ตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกตัวที่มากระทบหรือเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดเป็นอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งในแต่ละคนจะมีหลากหลายอารมณ์

3. ให้นักเรียนทำการสำรวจอารมณ์ของตนเอง โดยแจก “ใบงานสำรวจอารมณ์” พิจารณาว่าโดยทั่วไปแล้วตนเองมีอารมณ์อะไรบ้าง พร้อมทั้งเสนอให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มฟัง 2-3 คน

4. ผู้วิจัยสรุปให้เห็นว่าแต่ละคนจะมีอารมณ์และอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเราในแต่ละวันจะมีหลากหลายอารมณ์ มีทั้งด้านดีและไม่ดี จากนั้นอธิบายเกี่ยวกับอารมณ์และประเภทของอารมณ์ (แจกใบความรู้เรื่องอารมณ์)

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม แจกใบงาน “เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์” พิจารณามีเหตุการณ์อะไรบ้างที่ทำให้นักเรียนเกิดอารมณ์ต่าง ๆ นักเรียนรู้ได้อย่างไรว่าขณะนั้นกำลังมีอารมณ์ดังกล่าว และนักเรียนมีวิธีการคลี่คลายอารมณ์นั้นให้เบาบางลงได้อย่างไร

6. ผู้วิจัยอธิบายเรื่องการฝึกสติรู้ในอารมณ์พร้อมกับสาธิตและให้ผู้เข้าอบรมฝึกปฏิบัติวิธีการต่าง ๆ ดังนี้

- ทดลองฟังเพลง แล้วให้พิจารณาว่าเกิดความรู้สึกอย่างไรและมีอารมณ์อย่างไร
- ดูรูปภาพ ให้พิจารณาว่าเกิดความรู้สึกอย่างไรและมีอารมณ์อะไรบ้าง
- ฝึกตรวจสอบอารมณ์ ให้สำรวจว่าวันนี้มีอารมณ์อะไรเกิดขึ้นบ้าง
- ฝึกจดบันทึกอารมณ์ ให้ทดลองบันทึกว่าวันนี้มีอารมณ์อะไร เกิดขึ้นจากอะไร และมีเหตุการณ์อะไรที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น

7. นักเรียนร่วมกันสรุปสาระสำคัญในการพบกันครั้งนี้จากนั้นนัดหมายเวลาและสถานที่ในการพบครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น

ใบงานสำรวจอารมณ์

คำชี้แจง

ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ใน ☐ ที่คิดว่าตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด

1. ให้นักเรียนสำรวจตัวเองว่า ท่านเป็นคนมีอารมณ์พื้นฐานแบบใด

- | | |
|---|--|
| ☐ อารมณ์ดี | ☐ อารมณ์ขัน |
| ☐ อารมณ์เย็น | ☐ อารมณ์ร้อน |
| ☐ อารมณ์เปื้อน | ☐ อารมณ์เครียด |
| ☐ อารมณ์ตื่นเต้น | ☐ อารมณ์อ่อนไหว |
| ☐ อารมณ์คิดปิ่น | ☐ อารมณ์สนุก |
| ☐ อารมณ์กลัว | ☐ อารมณ์เหงา |
| ☐ อารมณ์เสีย | ☐ อารมณ์รัก |
| ☐ อารมณ์อิจฉา | ☐ อารมณ์เศร้า |

2. เป็นอารมณ์ทางบวกจำนวน.....อารมณ์ทางลบจำนวน.....

3. ท่านมีความพอใจในอารมณ์พื้นฐานของท่านมากน้อยเพียงใด

- ☐ พอใจมาก ☐ พอใจปานกลาง ☐ ไม่พอใจ

4. ท่านต้องการพัฒนาตนเองหรือไม่

- ☐ ต้องการ ☐ ไม่ต้องการ

ถ้าท่านต้องการจะอย่างไร

.....

.....

.....

ใบความรู้เรื่องอารมณ์

อารมณ์คืออะไร

ร่างกายของบุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงเมื่อได้รับรู้ (perception) และความรู้สึกของบุคคลที่ตรงกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายนั้นคือ “อารมณ์” ซึ่งจะเกิดขึ้นภายหลังจากมีปฏิกิริยาหรือการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่งอาจเป็นลักษณะทำลาย สร้างสรรค์ ปรับเข้าหา หันเห ปกป้อง ปฏิเสธ ตำรวจหรือเป็นการรวมลักษณะต่าง ๆ เข้าด้วยกัน ทั้งนี้ขึ้นกับการเหนี่ยวนำของสิ่งเร้า ฉะนั้นกระบวนการเกิดอารมณ์จึงเป็นลำดับขั้นดังนี้

1. การรับรู้สิ่งเร้า 2. การตอบสนองของอวัยวะภายใน 3. การมีอารมณ์

การเกิดอารมณ์มีทั้งผลดีและผลเสีย ข้อดีของการเกิดอารมณ์ในบางครั้งอารมณ์ทำให้เพิ่มพลัง สามารถทำงานได้ดีกว่าปกติ ทำให้เร้าแรง สนุกสนาน และผลเสียของอารมณ์ก็มีอยู่เช่นกัน อาทิ

- ผลเสียทางกาย : อาหารไม่ย่อย ท้องอืดท้องเฟ้อ หายใจแรงจนเหนื่อยหอบ
- ผลเสียต่อการทำงาน : ประสิทธิภาพในการทำงานไม่ดีเท่าที่ควร หรืออาจทำงานไม่ได้
- ผลเสียทางสังคม : ถ้าเป็นคนที่มีอารมณ์รุนแรงเสมอ หรือแปรปรวนได้ง่าย ก็มักจะเข้ากับใครไม่ได้ ไม่มีใครอยากจะคบหาสมาคมด้วย และสภาวะอารมณ์รุนแรงมากอาจนำไปสู่การมีปัญหาทางจิตประสาทได้

อารมณ์หรือความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์มีอยู่ 4 แบบ คือ

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

อารมณ์ทั้ง 4 แบบ จะมีอิทธิพลต่อการรับรู้สิ่งเร้าที่แวดล้อมตัวเรา ในความจริงอารมณ์นั้นจะเกิดขึ้นหลังความคิด อันเกิดจากการรับรู้ของบุคคลที่เป็นผลมาจากการแปลความหมายของเหตุการณ์นั้น ๆ แต่เนื่องจากกระบวนการเกิดรวดเร็วมาก จึงทำให้คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า

“อารมณ์” นั้นเกิดก่อนสิ่งอื่นใด แต่อย่างไรก็ตามบุคคลสามารถทำความเข้าใจกับอารมณ์ และแสดงออกให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และบุคคลได้

จะเห็นได้ว่าอารมณ์สามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย โดยอารมณ์ในแง่ลบจะก่อให้เกิดผลเสียมากกว่า ดังนั้นบุคคลจึงควรสำรวจตัวเองและยอมรับให้ได้ว่า ตนเองกำลังอยู่ในสภาวะอารมณ์อย่างไร และฝึกหัดที่จะระบายอารมณ์และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมและเป็นไปในทางสร้างสรรค์หรือรู้จักที่จะยับยั้งหรือควบคุมอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมให้ได้ การมีความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมจะช่วยให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีด้วย

ใบงาน
“เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์”

ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายว่า มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่ทำให้เกิดอารมณ์.....นักเรียนรู้
ได้อย่างไรว่าขณะนั้นกำลังมีอารมณ์ดังกล่าว และนักเรียนมีวิธีการคลี่คลายอารมณ์นั้นให้เบาบางลง
ได้อย่างไรบ้าง

- 1.อารมณ์โกรธ 2. อารมณ์รัก 3. อารมณ์เศร้า 4. อารมณ์กลัว

เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์	สิ่งบ่งบอกว่ากำลังมีอารมณ์ดังกล่าว	วิธีการคลี่คลายอารมณ์
อารมณ์โกรธ		
อารมณ์รัก		
อารมณ์เศร้า		
อารมณ์กลัว		

ใบความรู้

“สติรู้ในอารมณ์”

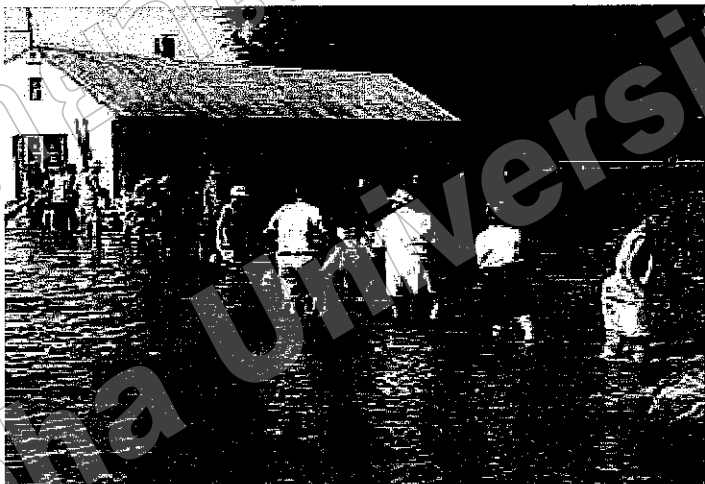
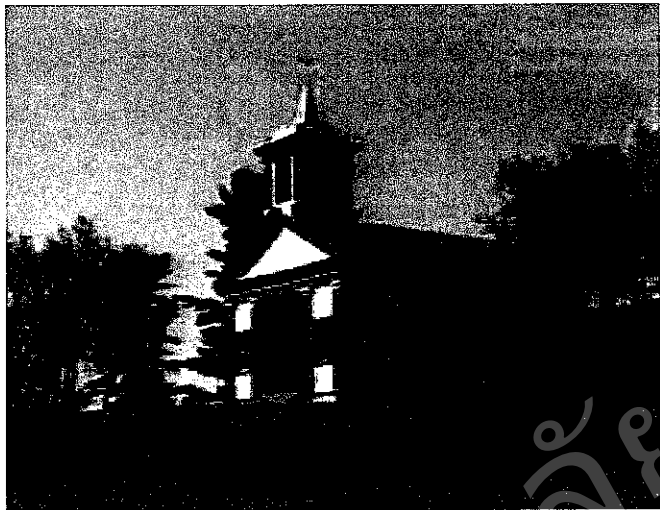
สติรู้ในอารมณ์คือ การรู้ตัวว่ามีอารมณ์นั้น ๆ เกิดขึ้น เช่น โกรธอยู่ เครียดอยู่ที่อาจรับรู้ในใจว่า “อ้อ! ฉันกำลังโกรธอยู่” “กำลังเครียดอยู่นะ” การรู้ที่ว่านี้สามารถบอกออกมาเป็นคำพูดได้ และความเร็วในการบอกได้นี้ก็เป็นตัวบอกความก้าวหน้าในการฝึกฝนด้วย คือ ยิ่งรู้ตัวเร็วก็แสดงว่าฝึกได้ดี

กระบวนการฝึกสติรู้ในอารมณ์

เริ่มจากการถูกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่สร้างขึ้น ไปจนกระทั่งการรู้ตนเอง เมื่อมีอารมณ์นั้น ๆ อย่างเป็นธรรมชาติ

1. การฟังเพลง ลองเลือกเพลงมาสักเพลง อาจมีหรือ ไม่มีเนื้อร้องก็ได้ เมื่อเปิดเพลงให้ลองสังเกตว่าตนเองรู้สึกอย่างไร หรือฟังเพลงนั้นแล้วมีอารมณ์ใดเกิดขึ้นบ้าง อาจเป็นความเหงาในช่วงแรก เป็นความเศร้าใจ และสดชื่นในช่วงหลังอะไรทำนองนี้ เป้าหมายอยู่ที่การเฝ้ามองตนเองเมื่อถูกระตุ้นด้วยสิ่งเร้า ส่วนความก้าวหน้านั้นดูได้จากความรวดเร็วในการบอกอารมณ์ รวมถึงจำนวนของการแสดงอารมณ์ในบางกรณีด้วย
2. การดูรูปภาพ อาจเป็นรูปธรรมชาติของป่าเขา ต้นไม้ แม่น้ำ แล้วถามความรู้สึกของตนเองว่าเกิดเกิดอารมณ์อะไรบ้าง





3. การฝึกด้วยการตรวจสอบกับตารางแสดงอารมณ์

วัน อารมณ์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
โกรธ หงุดหงิด ดีใจ เบิกบานใจ อื่น ๆ							

4. การจดบันทึกอารมณ์ หมายถึง การคอยสนใจตรวจสอบอารมณ์ของตนเองว่าเกิดอารมณ์ใดขึ้นมาบ้าง แล้วจดบันทึกในสมุดเล่มเล็กที่พกติดตัวอยู่ การจดบันทึกที่เน้นความเป็นปัจจุบัน เช่น การจดเมื่อเกิดอารมณ์นั้น ๆ ขึ้นมาอย่างทันที จะเกิดผลมากกว่าการรอสักพักหรือมานั่งบันทึกภายหลัง อย่างไรก็ตาม หากโอกาสไม่เหมาะสม เช่น โกรธเมื่ออยู่ต่อหน้าคู่กรณี ก็ควรบอกกับตนเองในใจว่า “ฉันกำลังโกรธอยู่” เมื่อมีโอกาสเหมาะจึงค่อยจดบันทึกให้เรียบร้อย

5. การฝึกบอกตนเองในใจ เช่น เมื่อมีความรู้สึกดีใจ ก็บอกกับตนเองได้ว่า “ฉันกำลังดีใจอยู่” กำลังอิจฉาเพื่อนก็บอกได้ว่า “นี่ฉันกำลังอิจฉาเพื่อนอยู่”

การฝึกเช่นนี้ดูเผิน ๆ เหมือนกับง่าย หลายคนบอกว่าตนเองรู้ตัวอยู่เสมอ เวลาโกรธหรือไม่พอใจ ทว่าในความเป็นจริงการรู้ส่วนใหญ่ไม่ใช่การรู้แบบจริงจัง การรู้ว่าตนเองโกรธ แต่ยังคงด่าว่าหรือลงไม้ลงมือก็เป็นตัวอย่างหนึ่งของการรู้แบบผิวเผิน ซึ่งไม่มีผลในการกำหนดพฤติกรรมด้านดีให้เกิดขึ้น การรู้และบอกในใจตั้งแต่ที่อารมณ์ชนิดต่าง ๆ เริ่มเกิดเป็นกุญแจของการเปลี่ยนแปลงตนเอง

แนวทางการปฏิบัติโดยทั่วไปนั้น มักให้ผู้ฝึกได้ทำการบ้านในแบบของการเขียนบันทึกอารมณ์เป็นลายลักษณ์อักษรสักระยะหนึ่ง ต่อมาจึงหันมาใช้จิตใจเป็นตัวบอก เหตุที่ต้องทำเช่นนี้ก็เพราะการเขียนมักสร้างการรู้ตัวได้ดี การเขียนไปคิดไปยังเป็นการทบทวนถึงข้อบกพร่องหรือสิ่งดี ๆ ที่ผ่านมา แต่ก็มีข้อยุ่งยากตรงที่ต้องอาศัยเวลาในการเขียน ดังนั้น เมื่อผู้ฝึกมีอาการดีขึ้นโดยสามารถหันความรู้สึกของตนเองได้พอสมควร จึงค่อยหันมาใช้จิตใจเป็นตัวบอกแทน

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 3 การควบคุมตนเองและการรู้จักใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้อารมณ์และความต้องการของตนเองในขณะนั้นได้
2. เพื่อให้นักเรียนควบคุมอารมณ์และความต้องการได้อย่างผู้รู้เหตุ รู้ผล
3. เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจถึงกระบวนการ “การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม” ทั้ง 6 ขั้น

ของโคลเบิร์ต

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักเรียนทุกคนนั่งหลับตา ประมาณ 3 นาที ขอให้นักเรียนสำรวจความคิดว่า ความคิดอะไรเกิดขึ้นกับเราบ้าง เมื่อครบ 3 นาที ให้นักเรียนลืมตาสนทนาถึงความคิดที่เกิดขึ้นขณะหลับตา และผู้วิจัยสรุปดังนี้

1.1 ความคิดมีหลากหลาย ไม่หยุดนิ่ง (เหมือนน้ำไหล) เข้ามาแล้วก็ออกไป

1.2 ความคิดเกิดจากการกระตุ้นเร้า (เสียงสุนัข, เสียงระฆัง)

1.3 ความถี่ที่เข้ามาแตกต่างกันออกไป (บางเรื่องสั้น, บางเรื่องยาว)

2. ให้นักเรียนหลับตาอีกครั้งหนึ่ง ประมาณ 3 นาที นึกถึงอารมณ์ที่เกิดจากความคิด ในครั้งแรก ว่ามีอารมณ์อะไรเกิดขึ้นบ้าง แสดงกิริยาอย่างไร เมื่อครบ 3 นาที ให้นักเรียนลืมตาแล้วสนทนากันถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความคิด และผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับอารมณ์ดังนี้

2.1 เนื้อหาที่ผ่านเข้ามาก่อให้เกิดอารมณ์หลายแบบ (สุข, ทุกข์, กลางๆ)

2.2 อารมณ์ที่เข้ามาสลับกันไป (สุข, ทุกข์, สุข, เศษ...)

3. ผู้วิจัยเสนอวิธีการฝึกควบคุมตนเองแก่นักเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดความว่าง (หยุดความคิด,หยุดอารมณ์) ด้วยวิธีการ

3.1 ใช้เทคนิคการหายใจ เช่น หายใจเข้า ควบคุมด้วยคำว่า พุท หรือ เข้า.... และหายใจออก ควบคุมคำว่า โธ หรือ ออก.... ฯลฯ

3.2 ใช้เทคนิคการพูดในใจด้วยคำซ้ำ ๆ เช่น ว่าง ว่าง ว่าง.....

5. จากนั้นผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับความหมายของคำว่า “เหตุผลเชิงจริยธรรม” และการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมตามทฤษฎีของโคลเบอร์กทั้ง 6 ชั้น

6. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างพฤติกรรมที่เกิดขึ้นแล้วช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่ามีการควบคุมตนเองอย่างไร และเป็นการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในชั้นใด

7. ผู้วิจัยช่วยเสนอแนะและสรุปเพิ่มเติม

8. นัดหมายเวลาและสถานที่ในการพบครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม

2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอธิบายแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 4 ร่วมใจแบ่งปันสถานพื้นสู่ความสำเร็จ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและยอมรับผู้อื่น
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้อารมณ์ของผู้อื่น
3. เพื่อให้นักเรียนได้นึกถึงความต้องการของผู้อื่นและรู้จักแบ่งปันซึ่งกันและกัน
4. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงความสำคัญของความร่วมมือกัน

สาระสำคัญ

การเห็นใจและเข้าใจผู้อื่นเป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ผู้อื่น หรือ ความรู้สึกของบุคคล หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็น “การรู้สึกรู้หาอย่างที่คุณอื่นรู้สึกรู้หา” ความรู้สึกเห็นใจและเข้าใจเป็นการแสดงถึงความเมตตากรุณาด้วยเช่นกัน ซึ่งจะแสดงออกทางวาจา สีหน้า ดวงตาและกิริยาท่าทาง ทำให้ผู้อื่นเกิดความสุข ความสบายใจ อันเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. บทความเรื่อง “เลือกไม่ได้”
2. ใบงาน “การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น”

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักเรียนอ่านบทความเรื่อง “เลือกไม่ได้” แล้วถามทีละคนว่าตัวละครแต่ละตัวมีความรู้สึกอย่างไร ตัวนักเรียนเองรู้สึกอย่างไร และถ้าเป็นนักเรียนนักเรียนจะทำอย่างไร

2. ครูผู้ฝึกสอนแจก “ใบงานการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น”ให้นักเรียนทุกคนได้เขียนความรู้สึกของตนเอง และอภิปรายสรุปร่วมกันในกลุ่มอีกครั้ง

3. นัดหมายเวลาและสถานที่ในการฝึกครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม

2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น

บทความเรื่อง “เลือกไม่ได้”

แตนเป็นเด็กกำพร้า อาศัยอยู่กับยายมาตั้งแต่เล็ก ขณะนี้แตนเรียนอยู่ชั้นมัธยมแล้ว เธอเป็นเด็กที่มีผมหยิก ผิวดำ อ้วนและตัวเล็กกว่าเพื่อน ๆ จึงมักจะถูกเพื่อนล้อเลียนอยู่เสมอ วันหนึ่งแตนเห็นหมี ขนุน ทราย กำลังเล่นกระโดดเชือกกันอยู่จึงเข้าไปหา แล้วพูดว่า “ขอเราเล่นด้วยคนสิ” ขนุนยิ้มแล้วบอกว่า “ได้สิมาเลย” แต่หมีหันมามองแตนด้วยสายตาที่ไม่พอใจแล้วพูดว่า “ไม่ให้เล่นด้วยหรอก คนผมหยิก ตัวดำเหมือนนิโกร น่าเกลียดจะตาย” “ใช่ตัวดำ ไม่เจียมตัว เล่นด้วยไม่ลงหรอก” ทรายกล่าวแล้วชวนเพื่อน ๆ ให้เล่นต่อ แตนจึงเดินผละออกมาด้วยความผิดหวังและเสียใจ ขนุนวิ่งตามแตนออกมา แล้วพูดปลอบใจแตน “อย่าคิดมากนะ อย่าไปถือสาคำพูดของทรายกับหมีเลย เพื่อนคนอื่น ๆ ก็อยากให้เธอเล่นด้วยทั้งนั้น” ซึ่งแตนได้แต่พยักหน้า

พอถึงชั่วโมงภาษาไทย คุณครูตั้งคำถามขึ้นมาถามนักเรียนในชั้น ครูเรียกแตนให้ตอบ แต่แตนตอบไม่ถูก ทรายจึงพูดขึ้นว่า “ครูขา แตนน่าจะโง่จะตาย เขาไม่มีวันตอบถูกหรอกค่ะ” “แถมยังตัวดำอีกด้วย” หมียกกล่าวเสริมแล้วหันไปหัวเราะกับทรายอย่างสนุกสนาน ครูเห็นดังนั้นจึงกล่าวตำหนิทรายและหมีว่า “ทำไมพวกเธอพูดจาแบบนี้ การว่ากล่าวเหยียดหยามเพื่อนเป็นสิ่งที่ไม่ดี และแสดงให้เห็นถึงจิตใจของคนพูดด้วย คนเราเกิดมาควรเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ไม่ใช่มาดูถูกกันแบบนี้” ทรายและหมีรู้สึกที่ตนเองทำผิด จึงกล่าวขอโทษคุณครูและแตน พร้อมทั้งให้สัญญาว่าคุณครูและเพื่อนในชั้นเรียนว่าต่อไปจะไม่ทำเช่นนี้อีก ซึ่งแตนก็ให้อภัยและไม่ถือโทษโกรธเคืองแต่อย่างใด....

ใบงาน
การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น

จากบทความ จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. แตนมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง ?
.....
.....
2. ขนุนมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง? และแสดงออกอย่างไร?
.....
.....
3. ทราญและหมวยมีความรู้สึกอย่างไร ? และแสดงออกถึงความเห็นใจ เข้าใจผู้อื่นอย่างไรบ้าง ?
.....
.....
4. ถ้านักเรียนเป็น “แตน” นักเรียนจะอย่างไร
.....
.....
.....
.....

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 5 ความสามารถในการรับผิดชอบ

วัตถุประสงค์

1. มีความรู้ความเข้าใจถึงความหมายและความสำคัญของความรับผิดชอบ
2. ตระหนักในคุณค่าของการมีความรับผิดชอบ ผลเสียและผลกระทบของการขาดความรับผิดชอบ
3. มีความรู้และแนวทางเสริมสร้างความรับผิดชอบ

สาระสำคัญ

ความรับผิดชอบ เป็นคุณสมบัติพื้นฐานที่สำคัญของผู้ที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้ที่กล้ารับผิดชอบ รู้ถึงหน้าที่ บทบาทและตำแหน่งของตนเองชัดเจน คนที่มีความรับผิดชอบ คือคนที่

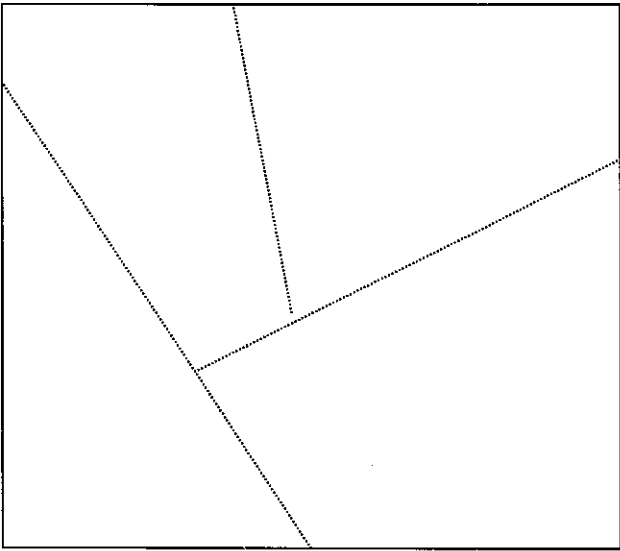
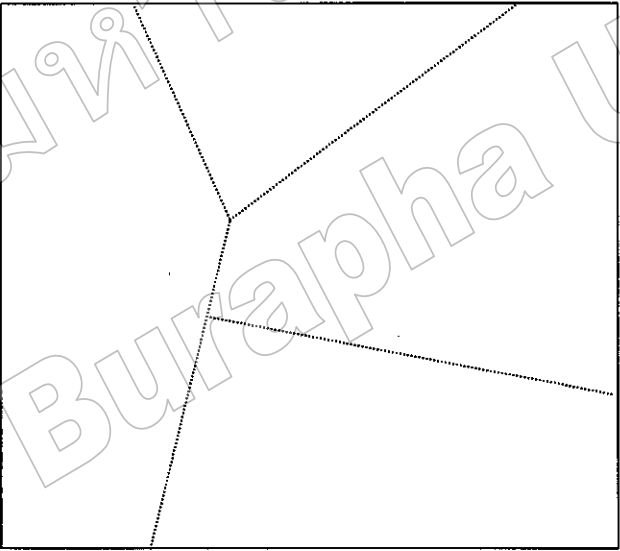
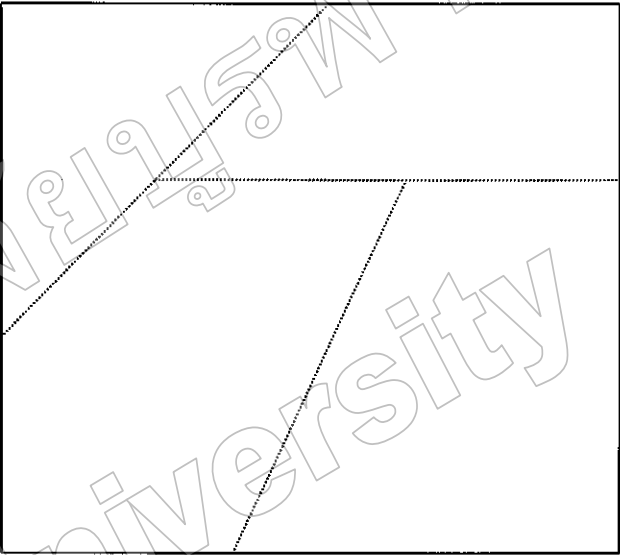
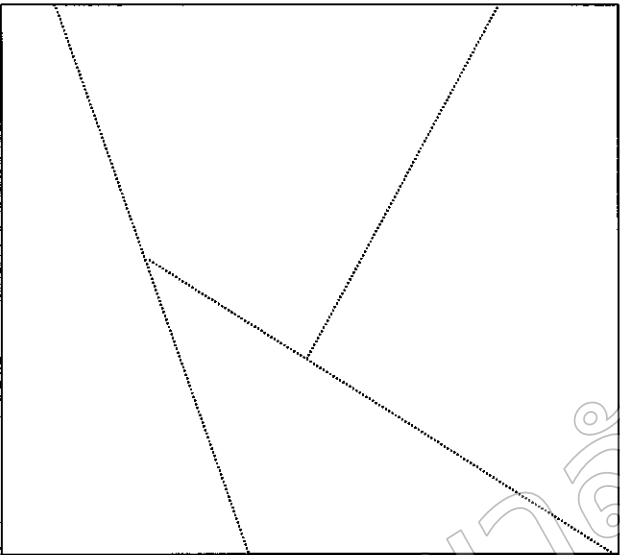
ความรับผิดชอบต่อตนเอง หมายถึง การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเองทั้งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ การงานและอื่น ๆ เพื่อให้ตนเองมีความสุขและไม่ทำให้อีกคนอื่นเดือดร้อน

ความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงาน หมายถึง การไม่ละทิ้งงานจนทำให้เกิดผลเสียต่อบุคคลอื่น และทำให้งานที่ได้รับมอบหมายเกิดความเสียหาย

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์ ชิ้นส่วนรูปสี่เหลี่ยม 4 รูป



วิธีดำเนินการ

1. ให้นักเรียนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน ทำกิจกรรม 3 คน และผู้สังเกตการณ์ 1 คน
2. แจกชิ้นส่วนรูปสี่เหลี่ยมให้คนละ 5 ชิ้น ให้ภายในกลุ่มช่วยกันต่อชิ้นส่วนสี่เหลี่ยมให้ได้รูปสี่เหลี่ยม ภายในเวลา 10 นาที
3. บอกเงื่อนไขในการต่อรูปสี่เหลี่ยมดังนี้
 - 3.1 ห้ามขอชิ้นส่วนจากผู้อื่น
 - 3.2 ห้ามพูด ห้ามถาม หรือส่งสัญญาณใดๆ
 - 3.3 ส่งชิ้นส่วนให้ได้เพียงอย่างเดียว
4. ให้ผู้สังเกตการณ์จดบันทึกพฤติกรรมของเพื่อนในกลุ่ม
5. อภิปรายและสรุปแนวคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรมในครั้งนี้
6. นัดหมายเวลาและสถานที่ในการฝึกครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 6 สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้ศักยภาพของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนสร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
3. เพื่อให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

สาระสำคัญ

การรู้ศักยภาพของตนเอง คือ การศึกษาตนเอง ยอมรับตนเอง และพัฒนาความสามารถที่ตนเองมีอยู่ให้ดีที่สุด ซึ่งการรู้จักตนเองจะนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพของตนเองที่สำคัญที่สุด

การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง คือ การมองหาแง่ดีของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จะช่วยให้เราเกิดความเชื่อมั่นว่า สามารถเผชิญกับเหตุการณ์นั้นได้ และทำให้เกิดกำลังใจที่ก้าวไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์ ใบงานสร้างแรงจูงใจ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสุ่มถามนักเรียนประมาณ 2-3 คนว่า
 - 1.1 ใครมีความสามารถในด้านใดบ้าง
 - 1.2 มีวิธีการใดบ้างในการสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง เมื่อพบอุปสรรค
 - 1.3 เมื่องานบรรลุเป้าหมายนักเรียนรู้สึกอย่างไร

2. ให้นักเรียนแรกเปลี่ยนประสบการณ์ การสร้างขวัญและกำลังใจในการทำงาน เพื่อให้งานบรรลุตามเป้าหมาย

3. ให้นักเรียนพูดถึงงาน หรือกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ พร้อมทั้งประโยชน์ และเป้าหมายของงานนั้น เพื่อให้นักเรียนค้นหาแรงจูงใจ และนำแรงจูงใจนั้นมาเป็นกำลังใจให้ งานนั้นสำเร็จตามเป้าหมาย

4. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสาระสำคัญในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้

5. นัดหมายเวลาและสถานที่ในการพบครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม

2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 7 การตัดสินใจในการแก้ปัญหา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ปัญหาและเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น
2. เพื่อให้นักเรียนมีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินงาน

1. ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนว่า “เคยมีเรื่องไม่สบายใจอะไรบ้าง”
2. ผู้วิจัยให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า “คนทุกคนย่อมมีปัญหากันทั้งนั้น บางคนอาจมีปัญหามาก แต่บางคนอาจมีปัญหาน้อย และบางคนอาจคิดว่าปัญหาของตนเองเป็นปัญหาที่หนักกว่าปัญหาของคนอื่น ทำให้รู้สึกเครียด ทุกข์ใจ ท้อแท้ หดห่อกำลังใจในการแก้ไขปัญหา”

3. ให้นักเรียนเล่าปัญหาที่คิดว่าเป็นปัญหาที่หนักที่สุดของตนเอง ให้เพื่อน

ในกลุ่มฟัง

4. ผู้วิจัยถามนักเรียนในเรื่อง

- 4.1 ขณะที่เล่าปัญหามีความรู้สึกอย่างไร
- 4.2 เมื่อเล่าจบแล้วมีความรู้สึกอย่างไร
- 4.3 เมื่อเห็นเพื่อนมีความตั้งใจฟังมีความรู้สึกอย่างไร
- 4.4 เมื่อฟังเรื่องที่คนอื่นเล่ามีความรู้สึกอย่างไร

5. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า จากการที่รับฟังปัญหาของเพื่อนในกลุ่ม นักเรียน ได้รับประโยชน์อะไรบ้าง

6. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปผลจากการที่เราได้เล่าปัญหาให้เพื่อนฟัง และได้ฟังปัญหาที่เพื่อนเล่า จะทำให้เรารู้ว่าคนอื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับเรา และมองเห็น

ปัญหาของตนเองว่ายังน้อยกว่าปัญหาของคนอื่น จะทำให้เราเข้าใจปัญหาของตนเองดีขึ้น และนำไปสู่การแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม

7. ผู้วิจัยให้ความเห็นเพิ่มเติมว่าประโยชน์ที่ได้จากการที่เราได้เล่าปัญหาของตนเองให้ผู้อื่นฟัง และได้ฟังปัญหาของผู้อื่นจะทำให้เราได้แนวทางในการแก้ปัญหา โดยเฉพาะบางปัญหาที่มีความคล้ายคลึงกัน รวมทั้งวิธีการแก้ปัญหามากมาย คน

วิธีการแก้ไขปัญหที่เหมาะสม

7.1 แก้ไขด้วยตนเอง โดยพิจารณาสาเหตุของปัญหาว่ามีสาเหตุจากอะไร และแก้ไขที่สาเหตุ

7.2 ถ้าแก้ไขด้วยตนเองไม่ได้ ควรปรึกษาคนที่เราไว้วางใจ เช่น พ่อแม่ ผู้ให้คำปรึกษา เป็นต้น

7.3 ใช้หลักศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เช่น การปล่อยวาง

8. ให้นักเรียนพูดถึงปัญหาของตนเอง คนละ 1 ปัญหา ที่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง พร้อมทั้งบอกวิธีการแก้ปัญหานั้นอย่างเหมาะสม

9. นัดหมายเวลาและสถานที่ในการฝึกครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม

2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 8 สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการสื่อสารเพื่อประสานสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมี

ความสุข

สาระสำคัญ

บุคคลที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีลักษณะเช่นนี้

1. มีกิริยาสุภาพอ่อนโยนและมีความอ่อนน้อมถ่อมตนกับบุคคลอื่น
2. แต่งกายสะอาดและเหมาะสมกับกาลเทศะ
3. พูดจาไพเราะอ่อนหวาน ไม่พูดเสียงดังหรือพูดจ่าจนเกินไป
4. ไม่ผูกขาดการพูดคนเดียวเป็นเวลานาน ๆ
5. ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นอย่างจริงใจ
6. จำชื่อและจำคนที่เราเคยมีปฏิสัมพันธ์มาแล้วได้ดี
7. ให้ความสำคัญหรือให้เกียรติแก่คู่สนทนาโดยยอมรับความคิดเห็นของเขา รวมทั้งพูดชมเชยคู่สนทนาในด้านต่าง ๆ อย่างจริงใจ
8. ไม่คุยโอ้อวด ยกตนข่มท่าน หรือทำตัวเด่นเหนือผู้อื่นตลอดเวลา
9. ไม่เห็นแก่ตัวหรือเอาเปรียบผู้อื่นหรือคิดว่าผู้อื่นรู้ไม่ทันตน
10. มีความไว้วางใจผู้อื่น ไม่คิดหากระแวงสงสัยหรือปกปิดใจว่าคนอื่นไม่ดีไป

เสียหมด

11. รู้จักแสดงความยินดีต่อผู้อื่น รวมทั้งประกาศความดีของผู้อื่นให้สังคมได้

รับทราบ

12. พูดให้กำลังใจผู้อื่นเมื่อผู้อื่นมีความทุกข์ ผิดหวัง หรือเสียใจ

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยขอตัวแทนนักเรียน 2 คน ต้องออกไปนอกห้อง และกำหนดให้ตัวแทนหาเรื่องที่ตนถนัดพูด เพื่อพูดโน้มน้าวให้เพื่อนนักเรียนเชื่อตามความเห็นของตน และตั้งใจฟังสิ่งที่ตนพูด

2. ผู้วิจัยตกลงกับนักเรียนที่เหลือเป็นผู้ฟังว่า เมื่อตัวแทนนักเรียนคนที่ 1 พูดให้ตั้งใจฟัง แต่ถ้าตัวแทนนักเรียนคนที่ 2 พูด นักเรียนไม่ต้องให้ความสนใจ

3. เริ่มให้ตัวแทนนักเรียนคนที่ 1 เข้ามาพูด ให้เวลา 5 นาที แล้วให้ตัวแทนนักเรียนคนที่ 2 เข้ามาพูด 5 นาทีเช่นกัน

4. ผู้วิจัย ถาม

4.1 ตัวแทนนักเรียนคนที่ 1 รู้สึกอย่างไร

4.2 ตัวแทนนักเรียนคนที่ 2 รู้สึกอย่างไร

5. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสาระสำคัญในการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

6. นัดหมายเวลาและสถานที่ในการฝึกครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม

2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 9 การเสริมสร้างความภูมิใจในตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักเห็นคุณค่าของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติตนเองอย่างมีคุณค่า

สาระสำคัญ

ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญของจิตใจที่มั่นคงและมีความสุข ความภาคภูมิใจเกิดจากการเป็นที่ต้องการได้รับการเอาใจใส่ดูแล ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำและการได้รับการยอมรับจากสังคมรอบข้าง ความภาคภูมิใจนี้อาจจะเกิดจากสิ่งภายนอก ความภาคภูมิใจในคำชมเชย ยกย่อง และความภาคภูมิใจที่เกิดจากความสามารถหรือความพยายามของตนเอง

ความภาคภูมิใจเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ สิ่งที่ส่งผลกระทบต่อความภาคภูมิใจมากที่สุดคือการตัดสินคุณค่าจากผู้อื่น

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง

- อุปกรณ์
1. ใบความรู้ “ความภาคภูมิใจในตนเอง”
 2. ใบความรู้ “การตัดสินคุณค่า”

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มนำสนทนาเกี่ยวกับประสบการณ์ความประทับใจในความสำเร็จ ความไม่สมหวัง ในชีวิตของคนเรา และขอให้นักเรียนลองทบทวนว่าในแต่ละช่วงชีวิตมีประสบการณ์อะไรบ้างที่สร้างความภาคภูมิใจให้ตนเอง และประสบการณ์นั้นได้แสดงคุณ

ลักษณะที่ดีของตนเองในเรื่องอะไรบ้าง ให้แต่ละคนเขียนลงบนกระดาษแสดงประสบการณ์ชีวิตที่เป็นความภูมิใจในแต่ละช่วง

2. ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์และคุณลักษณะที่น่าภาคภูมิใจของตนเองกับเพื่อนที่อยู่ใกล้ที่สุด

3. ผู้นำกลุ่มซักถามนักเรียนในประเด็นต่าง ๆ เหล่านี้

3.1 นักเรียนเคยคำนึงถึงเรื่องที่น่าชื่นชมในอดีตหรือไม่

3.2 ถ้าเคย นักเรียนทำบ่อยหรือไม่ ช่วงเวลาไหนที่มักจะคิดถึงเรื่องเหล่านี้ และการคิดนั้นมีใครบ้างเข้ามาเกี่ยวข้อง เพราะอะไร

3.3 นักเรียนคิดว่าเหตุการณ์อะไรที่คนส่วนใหญ่มักคิดถึงด้วยความภาคภูมิใจ

4. ผู้นำกลุ่มและนักเรียนร่วมกันสรุปเพื่อเป็นแนวทางในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน คือ “การระลึกถึงประสบการณ์ของความภาคภูมิใจของตนเองที่ผ่านมา จะทำให้จิตใจชุ่มชื่น อิ่มเอิบ เป็นพลังมุ่งมั่นตั้งใจทำงานให้ประสบผลสำเร็จ และดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าเป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนร่วม”

5. นัดหมายเวลาและสถานที่ในการฝึกครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม

2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น

ใบความรู้

“ความภาคภูมิใจในตนเอง”

ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นความคิดความรู้สึกที่แต่ละบุคคลมีต่อตนเอง รับรู้ภาพรวมของตนเองว่ามีคุณค่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นผลมาจากการสะสมประสบการณ์ที่ดีตั้งแต่วัยเด็กกว่าเป็นที่รักที่ต้องการ ได้รับการยอมรับและให้ความสำคัญ และเป็นผลจากการประสบความสำเร็จด้วยตนเองในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ความสำเร็จในด้านการเรียน การงาน เป็นต้น ความภาคภูมิใจเป็นพื้นฐานทางจิตใจที่มีความสำคัญต่อชีวิต เพราะเป็นความรู้สึกเป็นสุขที่เกิดขึ้นเมื่อประสบความสำเร็จหรือได้รับชัยชนะ ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะช่วยจูงใจจิตใจให้มีกำลังใจต่อสู้ต่อไป หากสูญเสียความภาคภูมิใจหรือความเชื่อมั่นไปแล้ว คนเราจะมีแต่ความท้อแท้ ซึมเศร้า รู้สึกโดดเดี่ยว สิ้นหวังชีวิต และความรู้สึกนี้เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนคิดฆ่าตัวตาย

ความภาคภูมิใจแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. ความภาคภูมิใจที่เกิดจากภายนอก เช่น มีฐานะร่ำรวย บิดามารดามียศศักดิ์ ครอบครัวยากจนจากตระกูลดี สิ่งเหล่านี้มีมาตั้งแต่ดั้งเดิม หากหายไปหรือเปลี่ยนแปลงไป ความภาคภูมิใจก็จะลดลงไปด้วย
2. ความภาคภูมิใจที่เกิดจากคำชมเชย หรือการยกย่องของคนอื่น ความภาคภูมิใจนี้ขึ้นอยู่กับการประเมินค่าของคนอื่นว่าคนนั้นเป็นคนดี คนเก่งหรือไม่ และเมื่อความคิดเห็นเปลี่ยนไป คุณค่าของคนก็เปลี่ยนไปด้วย
3. ความภาคภูมิใจที่เกิดจากตนเอง เกิดจากการใช้ความสามารถ ความพยายามของตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ คุณค่าย่อมอยู่ที่ตนเอง ความภาคภูมิใจประเภทนี้ ย่อมมั่นคงมากกว่าความภาคภูมิใจที่เกิดจากสิ่งภายนอกหรือคำชมเชย

ความภาคภูมิใจมีหลายระดับ คนที่ภาคภูมิใจในตนเองมากเกินไปจะกลายเป็นคนหลงตัวเองประเมินสถานการณ์เข้าข้างตนเอง ไม่ตรงกับความเป็นจริง มีความภาคภูมิใจน้อยทำให้รู้สึกไม่ค่อยมีคุณค่า มีปมด้อย ไม่กล้าเข้าสังคมเพราะไม่รู้ว่าใครจะยอมรับบ้าง กลัวไม่ประสบผลสำเร็จ วิตกกังวล ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข ความภาคภูมิใจของคนเรา

นั้นเปลี่ยนแปลงไปได้ เกิดขึ้นและลดลงได้ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ดังนั้น ความภาคภูมิใจจึงเป็นสิ่งที่ต้องสร้างให้เกิดขึ้นเสมอเพื่อเป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิตในวันข้างหน้าต่อไป

เทคนิคการดูแลจิตใจเมื่อถูกบั่นทอนความภาคภูมิใจ

เมื่อเสียความภาคภูมิใจไป คนเราจะมีปฏิกิริยาต่าง ๆ เช่น โทษคนอื่น โทษโชคชะตา แก้ว หลอกตัวเอง เพื่อรักษาสมดุลทางจิตใจให้ยังพอมีความมั่นคงอยู่ชั่วคราว ในระยะยาวควรเสริมสร้างพลังและเรียกความภาคภูมิใจให้กลับคืนมา ซึ่งสามารถทำได้ด้วยตนเองหรือความช่วยเหลือของคนรอบข้างได้ดังนี้

1. การเสริมพลังความภาคภูมิใจด้วยตัวเองทำได้โดย

1.1 ปรับความคิด ลองถามตัวเองว่าความรู้สึกสูญเสียความภาคภูมิใจเกิดจากอะไร ส่วนใหญ่จะเกิดจากการให้ความสำคัญกับสิ่งนั้นมาก ดังนั้น จึงควรทำใจเพื่อลดความสำคัญของสิ่งเหล่านั้นลงบ้าง หรือหากเกิดจากความบกพร่องในเรื่องที่ต้องรับผิดชอบ ก็อาจจะต้องให้อีกฝ่ายตัวเอง คิดเสียใหม่ว่าเป็นการท้าทาย ได้แก่ปัญหา ไม่ยอมแพ้ ต้องทำให้สำเร็จ โดยนำประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นบทเรียนแก้ไขข้อผิดพลาดที่อาจจะเกิดขึ้นอีก

1.2 การฝึกพูดกับตัวเอง ตามปกติคนเรามักจะพูดคุยกับตัวเองในสมองอยู่แล้ว การพูดคุยกับตัวเองในเรื่องที่ดี เรื่องทางบวก จะเป็นการเสริมกำลังใจให้ตัวเองได้ หากรับรู้ตัวเองทำไม่ได้ ก็ไม่ควรตกอยู่ในวงจรของคนที่มีความภาคภูมิใจต่ำ แต่ควรพูดย้ำกับตัวเองว่า เราต้องทำได้ เราต้องฝึกฝนได้ และนอกจากสิ่งนี้เรายังมีสิ่งอื่นที่เราทำได้ด้วย การพูดกับตัวเองควรใช้เวลาที่จิตใจค่อนข้างสงบ เช่น ก่อนนอน หลังจากตื่นนอนใหม่ ๆ และต้องพูดกับตัวเองทุกวัน สมองจะเปลี่ยนข้อมูลใหม่และจะทำให้เกิดความมั่นใจในการทำสิ่งต่าง ๆ เมื่อทำได้สำเร็จก็จะเกิดความภาคภูมิใจมากขึ้น

1.3 การทบทวนถึงความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา และบอกกับตัวเองว่าเราทำได้ เรามีคุณค่า

2. การเสริมพลังความภาคภูมิใจโดยใช้ปัจจัยภายนอก เช่น การสวมมนต์ การอ่านหนังสือที่ช่วยสร้างกำลังใจ การพูดคุยกับเพื่อนสนิท การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเองและผู้อื่น เป็นการสร้างความรู้สึที่ดีให้ตัวเอง

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ใบความรู้ “การตัดสินคุณค่า”

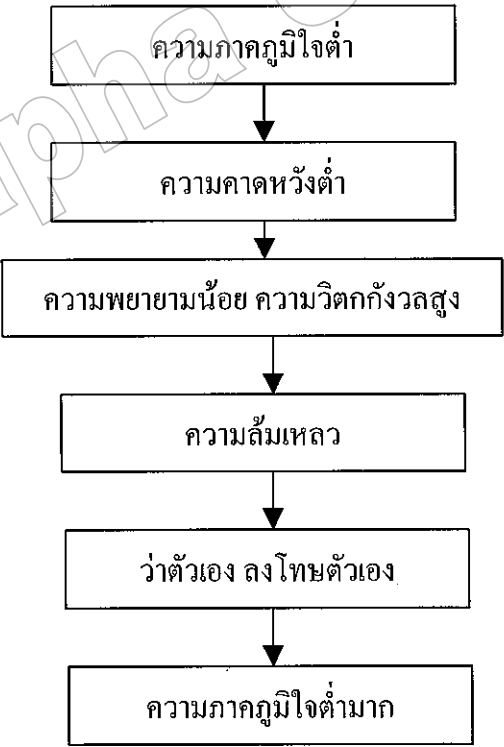
การตัดสินคุณค่า เป็นการลงความเห็นว่าคุณนั้นเป็นคนที่ดี ไม่ดี อย่างไร การตัดสินคุณค่าเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลกระทบทั้งทางบวกและทางลบต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของคนเรา

การตัดสินคุณค่าที่ส่งผลทางบวก ได้แก่ การยกย่องชมเชย การได้รับการคัดเลือก การเป็นตัวอย่างที่ดี ฯลฯ

การตัดสินคุณค่าที่ส่งผลทางลบ ได้แก่ การทำให้รู้สึกด้อยค่า การตำหนิ ดูถูก ทำให้อับอาย ฯลฯ

ในชีวิตของคนเราได้รับการตัดสินคุณค่าอยู่เสมอ คำพูดในเชิงตำหนิเตือนถึงแม้จะบอกเจตนาว่าเป็นเรื่องที่ดี แต่การแสดงออกที่ไม่เหมาะสมก็ย่อมกระทบถึงความภาคภูมิใจได้ คนที่มีความภาคภูมิใจสูงจะมีความมั่นคงไม่หวั่นไหวต่อการประเมินคุณค่าง่าย ๆ แต่คนที่มีความภาคภูมิใจต่ำจะถูกบั่นทอนทางจิตใจ ถึงแม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม การปล่อยให้ตนเองตกอยู่ในวังวนของความภาคภูมิใจต่ำอาจยอมทำให้ชีวิตล้มเหลวได้

วงจรของคนที่มีความภาคภูมิใจต่ำ



สิ่งที่ควรเข้าใจเกี่ยวกับการตัดสินคุณค่า

1. การตัดสินคุณค่าเป็นความคิดเห็นของคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ณ เวลาใดเวลาหนึ่งในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เฉพาะในสถานการณ์นั้น ๆ การตัดสินคุณค่าไม่ได้ดีตราว่าคนคนนั้นจะเป็นคนดีหรือไม่ดีตลอดไป
2. การตัดสินคุณค่าที่ดีต้องตั้งอยู่บนข้อเท็จจริงและความเป็นธรรมจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง การตัดสินคุณค่าจะไม่น่าเชื่อถือถ้าตัดสินด้วยความลำเอียง อคติ หรือไม่รู้ข้อเท็จจริง

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 10 ความพึงพอใจในชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนความคิดในทางลบ และรู้จักการมองโลกในแง่ดี
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสุขและพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การคิดของคนเรามี 2 ทาง การคิดในทางบวกทำให้เรามีความสุขและการคิดในทางลบทำให้เรามีความทุกข์ แต่อย่างไรก็ตามเราสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการคิดให้เป็นไปในทางบวกได้ เพื่อใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นการมองโลกในแง่ดี และมีความพึงพอใจในชีวิต

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนเห็นว่าคนทุกคนมีทั้งข้อดีและข้อเสียในตนเอง ให้นักเรียนจับคู่และคุยสลับกันตามหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนด คือ
 - 1.1 ให้ออกข้อดีของกลุ่มของตนเอง 3 อย่าง
 - 1.2 ให้ออกข้อดีของตนเองมา 3 อย่าง
2. ให้นักเรียนบอกประโยชน์ของการมองข้อดีของตนเองและของผู้อื่น
3. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุป ประโยชน์ของการมองข้อดีของตน
 - 3.1 ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เช่น รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า
 - 3.2 ทำให้ตนเองมีความสุข
 - 3.3 เป็นการฝึกฝนในการมองโลกในแง่ดี

4. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุป ประโยชน์ของการมองข้อดีของผู้อื่น
 - 4.1 ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน
 - 4.2 ทำให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
5. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้
6. นัดหมายเวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากความสนใจร่วมฝึกปฏิบัติของนักเรียน

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 11 ความสงบทางใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถผ่อนคลายความเครียดได้อย่างสร้างสรรค์
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสงบทางจิตใจจากการฝึกการผ่อนคลายความเครียด

สาระสำคัญ

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหา ทำให้เกิดความไม่สบายใจหรือถูกบีบคั้น จนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือ เสียใจ ความเครียดก่อให้เกิดผลเสียที่ตามมาอย่างต่อเนื่อง และผลกระทบที่เกิดขึ้น สามารถจำแนกได้ดังนี้

- ผลกระทบต่อตนเอง ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ ทำให้เสียทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต
- ผลกระทบต่อครอบครัว เกิดความขัดแย้ง ขาดความรักความอบอุ่น ฯลฯ
- ผลกระทบต่อเพื่อน เกิดความเหินห่างระหว่างกัน พุดคุยกันไม่รู้เรื่อง ฯลฯ
- ผลกระทบต่อการเรียนหรือการทำงาน ขาดสมาธิและความตั้งใจในการเรียน และการทำงาน

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์ เอกสาร “เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด 2 วิธี”

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสุ่มถามนักเรียน 3-4 คนว่า
 - 1.1 ใครเคยมีความเครียดบ้าง

1.2 เมื่อมีความเครียดใช้วิธีการคลายเครียดอย่างไร

1.3 เมื่อใช้วิธีการคลายเครียดผลที่ได้เป็นอย่างไรบ้าง

2. ผู้วิจัยให้ข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดแก่นักเรียน

3. ผู้นำกลุ่มสาธิตเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด โดยการฝึกการหายใจ และ ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกฝึกปฏิบัติเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดทั้ง 2 วิธี

5. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า หลังการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดแล้วรู้สึกเป็นอย่างไรบ้าง และสามารถนำไปใช้เมื่อเกิดความเครียดหรือมีปัญหาทางอารมณ์ได้หรือไม่

6. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปหลังฝึกเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดว่า
รู้สึก

6.1 ใจเย็นขึ้น

6.2 ความวิตกกังวลน้อยลง สบายใจมากขึ้น

6.3 สมาธิมากขึ้น มีสติรู้ตัว

6.4 ความจำดีขึ้น

6.5 ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น

6.6 มองแง่บวก คิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้นกว่าเดิม

เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาที่นักเรียนมีอยู่ แต่ทักษะเหล่านี้ช่วยให้นักเรียนมีจิตใจที่สงบและสบายใจขึ้น และมีแนวทางในการมองหาช่องทางที่จะแก้ไขปัญหานั้นได้เป็นอย่างดี

7. นัดหมายเวลาและสถานที่ในการฝึกครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม

2. สังเกตจากความสนใจร่วมฝึกปฏิบัติของนักเรียน

การฝึกผ่อนคลายความเครียด

1. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

เวลาเครียด กล้ามเนื้อต่าง ๆ ของคนเราจะเกิดอาการเกร็ง เราจึงต้องทำการคลายกล้ามเนื้อ ด้วยวิธีการเกร็งให้แน่น ๆ และค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ

กล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี 10 กลุ่มด้วยกัน คือ

1. แขนขวา
2. แขนซ้าย
3. หน้าผาก
4. ตา แก้มและจมูก
5. ขากรรไกร ริมฝีปากลิ้น
6. คอ
7. อก หลัง และไหล่
8. หน้าท้อง และก้น
9. ขาขวา
10. ขาซ้าย

วิธีการฝึกมีดังนี้

- นั่งในท่าที่สบาย
- เกร็งกล้ามเนื้อที่ทีละกลุ่ม ค้างไว้ 10 วินาที แล้วคลายออก จากนั้นก็เกร็งใหม่สลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง ค่อย ๆ ทำไปจนครบทั้ง 10 กลุ่ม
- เริ่มจากการกำมือ และเกร็งแขนทั้งซ้ายขวาแล้วปล่อย
- บริเวณหน้าผาก ใช้วิธีเลิกิ้วสูง หรือขมวดคิ้วจนชิดแล้วคลาย
- ตา แก้มและจมูก ใช้วิธีหลับตาปี ย่นจมูกแล้วคลาย
- ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ใช้วิธีกัดฟัน เม้มปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดาน โดยหุบปากไว้แล้วคลาย
- คอ โดยการก้มหน้าให้คางจรดคอ เงยหน้าให้มากที่สุดแล้วกลับสู่ท่าปกติ

- ออก หลัง และไหล่ โดยหายใจเข้าลึก ๆ แล้วเกร็งไว้ ยกไหล่ให้สูงที่สุดแล้วคลาย
 - หน้าท้อง และก้น ใช้วิธีแขม่วท้อง ขมิบก้นแล้วคลาย
 - งอ นิ้วเท้าเข้าหากัน กระดกปลายเท้าขึ้นสูง เกร็งขาซ้ายและขวาแล้วปล่อย
- การฝึกเช่นนี้จะทำให้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้อกลุ่มต่าง ๆ และรู้สึกสบาย เมื่อคลายกล้ามเนื้อออกแล้ว

2. การฝึกหายใจ

ฝึกหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก

เมื่อหายใจเข้า หน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออกหน้าท้องจะยุบลง ซึ่งจะรู้ได้โดยเอามือวางไว้ที่หน้าท้องแล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก หายใจเข้าลึก ๆ และช้า ๆ กลั้นไว้ 2-3 วินาทีแล้วจึงหายใจออก ลองฝึกเป็นประจำทุกวัน จนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติ

การหายใจแบบนี้จะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ไม่่วงเหงาหาวนอน พร้อมเสมอสำหรับภารกิจต่าง ๆ ในแต่ละวัน

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 12 ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนพุดคุย อภิปรายและสรุปเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
2. ให้นักเรียนบอกถึงประโยชน์และความประทับใจที่ได้ในครั้งนี้
3. เพื่อทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปสาระสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์
2. ให้นักเรียนบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้
3. ให้นักเรียนทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
4. กล่าวขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทดลอง พร้อมทั้งนัดหมาย

ให้นักเรียนกลับมาพบกลุ่มอีกครั้งหนึ่ง เพื่อติดตามผลการทดลองในอีก 4 สัปดาห์ข้างหน้า และกล่าวปิดการทดลอง

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น

มาตรการประเมินความฉลาดทางอารมณ์

คำชี้แจง

- มีวัตถุประสงค์จะสอบถามความคิด ความรู้สึกและแสดงออกของท่าน
- มาตรการประเมินนี้มีจำนวนทั้งสิ้น 125 ข้อ และโปรดตอบในกระดาษคำตอบ

เมื่ออ่านคำแนะนำเข้าใจแล้ว ให้เริ่มทำทันทีโดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที

- 1 ฉันรู้สึกอย่างไรฉันก็แสดงออกอย่างนั้น
- 2 ฉันรู้สึกอึดอัดหากต้องแสดงความคิดเห็น
- 3 ไม่ว่าจะทำอะไร ฉันรู้สึกมั่นใจในสิ่งที่ทำ
- 4 ฉันพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อให้ชีวิตของตนเองมีความหมายมากที่สุด
- 5 ฉันชอบปฏิบัติตามคำแนะนำของคนอื่นไว้วางใจ
- 6 ถึงแม้ว่าเพื่อนของฉันจะร้องไห้เสียใจ ฉันก็รู้สึกเฉยๆ
- 7 ฉันชอบทุก ๆ คนที่ฉันรู้จัก
- 8 ฉันชอบช่วยเหลือผู้อื่น
- 9 เมื่อฉันประสบปัญหา ฉันก็พยายามที่จะแก้ปัญหานั้นแม้ว่าจะมีอุปสรรคมากมายก็ตาม
- 10 ฉันพยายามพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง
- 11 พอจะเริ่มค้นทำอะไรใหม่ ๆ ฉันรู้สึกยุ่งยากลำบากใจ
- 12 พอมีปัญหา ฉันก็รู้ว่าจะจัดการกับปัญหานั้นอย่างไร
- 13 เวลาโกรธ ฉันไม่รู้ว่าจะระงับความโกรธนั้นได้อย่างไร
- 14 ฉันรู้สึกวุ่นวายจิตใจของฉันวุ่น
- 15 ไม่ว่าจะทำอะไร ฉันก็มั่นใจในสิ่งที่ทำ
- 16 ฉันสามารถบอกได้ว่า ตัวเองมีอารมณ์อย่างไร
- 17 เมื่อฉันโกรธใคร ฉันสามารถบอกให้คนที่ฉันโกรธทราบได้
- 18 ฉันไม่ค่อยเชื่อมั่นในตนเอง

- 19 ฉันไม่ทราบเลยว่า ตัวเองมีอะไรดีบ้าง
- 20 ฉันค่อนข้างเชื่อมั่นความคิดของคนอื่นมากกว่าของตัวเอง
- 21 ฉันสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี
- 22 ฉันไม่กล้าบอกให้ผู้อื่นรู้ว่า ฉันหวังดีต่อเขา
- 23 ฉันไม่รู้สักอะไรที่จะเอาเปรียบคนบางคน
- 24 ฉันอยากสมหวังในชีวิต แต่ไม่ทราบว่าจะทำอย่างไร
- 25 ฉันมีประสบการณ์แปลกๆ มากมายที่ไม่สามารถอธิบายได้
- 26 ฉันรู้สึกยุ่งยากใจ ที่จะต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเอง
- 27 ไม่ว่าปัญหาที่ต้องเผชิญจะเลวร้ายเพียงใด ฉันก็ไม่หวั่น
- 28 ฉันควบคุมตนเองไม่ค่อยได้
- 29 ฉันไม่รู้ว่า จะทำอย่างไร จึงมีความสุข
- 30 ฉันพอใจทุกๆ สิ่งทุกอย่างที่ฉันทำ
- 31 ฉันรู้สึกไม่สบายใจที่จะบอกให้คนอื่นทราบว่าตัวเองรู้สึกอย่างไร
- 32 เมื่อนั้นไม่เห็นด้วยกับเรื่องใด ฉันกล้าแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนั้น
- 33 ฉันเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง
- 34 ฉันเคยประสบความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิต
- 35 ฉันชอบให้คนอื่นช่วยตัดสินใจให้
- 36 เพื่อน ๆ ของฉัน ชอบปรึกษาปัญหาส่วนตัวกับฉัน
- 37 ฉันไม่ชอบปรึกษาปัญหาส่วนตัวกับเพื่อน ๆ
- 38 เพื่อนบางคนพูดว่า เขาไม่สามารถพึ่งพาเขาได้
31. ไม่ว่าจะประสบปัญหาอะไร ฉันจะปรึกษาคนที่ฉันไว้วางใจ
32. เพื่อนๆ ไม่ค่อยเข้าใจความคิดของฉัน
33. มันยากมากที่ฉันจะเปลี่ยนความคิดความรู้สึกที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
34. ฉันสามารถจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นได้โดยไม่หวาดวิตก
35. ฉันทนไม่ได้ที่จะให้ใครมาเอาเปรียบ
36. ฉันรู้สึกว่า ตัวเองขี้มุก
37. ฉันหวังว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันทำ จะต้องดีที่สุด

38. มันยากที่จะเข้าใจความรู้สึกของตนเอง
39. แม้ว่าฉันอยากจะปฏิเสธ ฉันก็ไม่กล้าปฏิเสธ
40. ฉันรู้สึกไม่ค่อยพอใจตนเอง
41. ชีวิตของฉันไม่ค่อยจะมีความหมาย
42. ฉันรู้สึกยุ่งยากใจที่จะต้องตัดสินใจด้วยตนเอง
43. ถ้าฉันเดินไปพบเด็กที่กำลังร้องไห้เพราะหลงทางกับพ่อแม่ ฉันก็จะให้ความช่วยเหลือ
44. ฉันเป็นคนร่าเริง
45. ในบางสถานการณ์ ถ้าฉันสามารถทำผิดกฎระเบียบได้ ฉันก็จะทำ
46. ฉันพยายามถ่วงเวลาในการแก้ปัญหา จนกว่าจะมีเวลาที่จะคิดอย่างรอบคอบ
47. ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้น ฉันพยายามจะไม่เข้าไปเกี่ยวข้อง
48. ฉันพร้อมที่เปลี่ยนนิสัยบางอย่างของตนเอง
49. เวลาฉันเครียด ฉันจะทำอะไรไม่ถูก
50. ไม่ว่าจะได้พบกับใคร ยิ่งเสียง เสียงของฉันก็ยิ่งดังขึ้น ๆ จนคนรอบข้างบอกให้ลดเสียงลงบ้าง
51. ชีวิตของฉันค่อนข้างสดชื่น
52. ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตามเพียงใด ฉันก็ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค
53. มันยากที่จะแสดงออกตามความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง
54. ฉันกล้าบอกคนอื่นว่าตัวเองคิดอย่างไร
55. ถ้าเป็นไปได้ ฉันก็ไม่อยากเป็นอย่างที่ฉันเป็นในปัจจุบัน
56. ฉันไม่ค่อยสนใจอะไรอย่างจริงจังนัก
57. ฉันรู้สึกว่าคุณเองเป็นผู้ตามมากกว่าผู้นำ
58. ฉันใส่ใจกับความรู้สึกของผู้อื่น
59. ฉันไม่มีปัญหาในการคบเพื่อน
60. ฉันให้ความเคารพนับถือผู้อื่น
61. ไม่ว่าจะเป็นปัญหาอะไร ฉันก็สามารถแก้ปัญหานั้นได้
62. ฉันชอบจินตนาการและคิดฝันไปเรื่อย ๆ

63. ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ฉันก็ปรับตัวได้
64. ฉันพยายามลืมเรื่องที่ทำให้ฉันเสียใจ แต่ก็ลืมไม่ลง
65. ฉันไม่ค่อยอดทน
66. ฉันพอใจชีวิตของตนเอง
67. แม้ว่าฉันจะหมดกำลังใจ ฉันก็พยายามสู้ต่อไปเพื่อความสำเร็จในชีวิต
68. ฉันสามารถรู้ว่า ตัวเองกำลังรู้สึกอย่างไร
69. เพื่อน ๆ คิดว่าฉันไม่ค่อยแสดงออก
70. ฉันรู้สึกว่าคุณเองเป็นคนที่มีความสุข
71. ฉันรู้สึกภูมิใจ หากได้คิดสร้างสรรค์อะไรใหม่ ๆ
72. ฉันรู้สึกว่า ฉันต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น
73. ฉันมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
74. เพื่อน ๆ รักและไว้วางใจฉัน
75. ฉันคิดว่า ทุกคนต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม
76. ในการแก้ปัญหาใดๆ ฉันรู้สึกว่า มันยากที่จะตัดสินใจว่า คำตอบใดหรือทางออกใดจะเป็นคำตอบหรือทางออกที่ดีที่สุด
77. เรื่องบางเรื่องฉันก็ชอบพูดต่อเติมเสริมแต่งขยายความจนเกินความเป็นจริง
78. ไม่มีความจำเป็นอะไรที่ฉันต้องเปลี่ยนแปลงตนเอง
79. ฉันรู้ว่าจะทำให้จิตใจของตนเองให้สงบอย่างไร
80. เมื่อนฉันอยากได้อะไร ฉันก็ต้องหาทางเอาให้ได้
81. ฉันเป็นคนสนุกสนาน
82. เมื่อคิดจะทำอะไร ฉันรู้สึกล่วงหน้าว่า จะทำไม่สำเร็จ
91. เวลาที่ฉันโกรธ ฉันก็รู้ว่า อะไรทำให้ฉันโกรธ
92. ฉันรู้สึกลำบากใจที่จะเรียกร้องสิทธิของตนเอง
93. ฉันเป็นคนคล่องแคล่ว ว่องไว
94. ฉันมีความสุข ถ้าได้ทำในสิ่งที่ตนเองสนใจ
95. ฉันต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มากกว่าที่กลุ่มจะต้องการฉัน

96. ฉันทนไม่ได้ที่เห็นคนอื่นทุกข์ยากลำบาก
97. เพื่อน ๆ ชอบคบฉัน
98. เมื่อประสบปัญหา ฉันพยายามที่จะคิดหาวิธีต่างๆที่จะแก้ไขปัญหานั้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
99. ฉันสามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริงได้
100. ฉันรู้สึกลำบากใจที่จะต้องปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น
101. ฉันรู้สึกทนไม่ได้ที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิตซ้ำแล้วซ้ำอีก
102. ฉันค่อนข้างจะเอาแต่ใจตนเอง
103. เพื่อนๆมักจะพูดว่า ชีวิตของฉันค่อนข้างเศร้า
104. ฉันรู้สึกยุ่งยากลำบากใจ ที่จะพูดถึงความรู้สึกของตนเอง
105. ฉันรู้สึกพอใจรูปร่าง หน้าตาของตนเอง
106. ฉันพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อความสุขในชีวิต
107. ฉันพยายามจะไม่ทำให้คนอื่นเสียใจหรือไม่สบายใจ
108. ฉันค่อนข้างเข้ากับคนอื่นได้ยาก
109. โดยทั่วไป ฉันมักจะพบอุปสรรคมากมายในการแก้ปัญหา ทำให้ไม่สามารถแก้ปัญหา
นั้นๆได้
110. ฉันอยากที่จะรักษาทุกสิ่งทุกอย่างให้เหมือนเดิม
111. ถ้าฉันถูกบังคับให้ออกจากบ้านฉันก็ไม่รู้จะทำอย่างไร
112. ฉันเชื่อว่า ฉันสามารถจัดการปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ได้
113. ฉันหงุดหงิดง่าย
114. ฉันอยากมีความสุขมากกว่าปัจจุบัน
115. เมื่อพิจารณาทั้งข้อดีและข้อเสียของตนเอง ฉันก็มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
116. ฉันคิดไม่ค่อยออกว่า ฉันต้องการอะไรในชีวิต
117. มิตรภาพมีค่ามากสำหรับตัวฉันและเพื่อน ๆ
118. เวลานั้นเครียด ฉันจะวิตกกังวลและกระวนกระวายใจ
119. ฉันค่อนข้างโกรธง่าย

120. ฉันมีความสุขที่ได้พักผ่อนในวันหยุดสุดสัปดาห์
121. ฉันมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
122. ฉันชอบทำตัวให้สดชื่น มีชีวิตชีวา
123. คนมักคิดว่า ใคร ๆ ก็รู้จักฉัน
124. ฉันไม่ค่อยได้ติดต่อกับเพื่อน ๆ
125. ฉันได้ตอบข้อความต่าง ๆ ของแบบสอบถามชุดนี้ครบทุกข้อแล้ว

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University