

ภาคผนวก ข

โปรแกรมกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินกิจกรรม	เวลา
1	ปฐมนิเทศเรื่อง... สร้างความสัมพันธ์ คุ้นเคยกัน	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและ บรรยากาศที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับ นักเรียนในกลุ่มทดลอง 2. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงวัตถุประสงค์ กฎ ระเบียบ ข้อผูกพัน สถานที่ เวลา บทบาทและหน้าที่ที่มีในการทดลองของผู้วิจัย และนักเรียนที่เข้าร่วมการ ทดลอง 3. เพื่อเตรียมความพร้อมใน การเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรม	1. ผู้วิจัยเริ่มกิจกรรมสร้างความคุ้นเคย 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายและแนะนำ ตนเอง 1.2 นักเรียนแนะนำตนเอง โดย ปฏิบัติกิจกรรม บิงโกเกม 2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ และ ประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการ ใช้กิจกรรมแนะแนว 3. ผู้วิจัยชี้แจง อธิบายขั้นตอน บทบาท หน้าที่ของผู้วิจัยและนักเรียนทดลองจน สถานที่ และช่วงเวลาที่ใช้ในการ ทดลอง	50 นาที
2	อารมณ์คือ... อะไร	1. เพื่อให้นักเรียนตระหนัก และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนแสดงออกซึ่ง อารมณ์ต่าง ๆ ได้เหมาะสม	1. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่องอารมณ์ 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงานที่ 1 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงานที่ 2 “แบบ บันทึกอารมณ์” 4. ผู้วิจัยกับนักเรียนอภิปรายสรุปผล และแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม	50 นาที
3	การเห็นคุณค่าและ ศรัทธาในตนเอง	1. เพื่อให้นักเรียนรู้คุณค่าและ ยอมรับในศักดิ์ศรีตนเอง	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม สนทนาถึงบุคคลที่นักเรียนชื่นชอบ ประทับใจและภาคภูมิใจ พร้อมทั้งบอก เหตุผล 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำ (ใบงานที่ 1) “แบบสอบถามการศรัทธาและเห็นคุณค่า ในตนเอง” 3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปแนว คิดที่ได้จากกิจกรรมดังกล่าว	50 นาที

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม	เวลา
4	อิสระแห่งความ ภาคภูมิใจตนเอง	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักและ เข้าใจศักยภาพที่แท้จริงของ ตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนเป็นตัวของตัวเอง 3. เพื่อให้นักเรียนมีความ สามารถในการตัดสินใจ	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่นเกม Touch Body 2. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 1 เรื่อง “มุมมอง แห่งฉันและเพื่อน” 3. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 2 เป็นแบบทดสอบ เรื่อง (ความรู้สึกอิสระในตนเอง) 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านกรรณิศึกษาเรื่อง “ฉันจะเป็นเหมือนใคร” แล้วให้นักเรียน ทำใบงานที่ 3 5. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปแนวคิด ที่ได้คิดกิจกรรมดังกล่าวโดยผู้วิจัยเน้นให้ นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเอง	50 นาที
5	พัฒนาความเห็นอก เห็นใจรับรู้ความรู้สึก ของผู้อื่นตลอดจน สร้างและรักษา สัมพันธภาพกับผู้อื่น	1. เพื่อให้นักเรียนรับรู้ อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น 2. เพื่อให้นักเรียนสร้างและ รักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ 3. เพื่อให้นักเรียนมีความเห็น อกเห็นใจผู้อื่น	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนพูดถึงการสร้าง สัมพันธภาพกับผู้อื่นโดยให้นักเรียน แสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับความมีน้ำใจ 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงานที่ 1 (แบบ จัดอันดับทักษะความสัมพันธ์ทางสังคม) 3. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่องวิธีการสร้าง สัมพันธภาพ 4. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 2 เรื่อง การเห็นอก เห็นใจผู้อื่น 5. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุป วิเคราะห์ อภิปรายผลที่ได้จากการรับรู้ ถึงอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นและการ สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น	50 นาที
6	ความรับผิดชอบทาง สังคม การให้การ ยอมรับนับถือและให้ ความช่วยเหลือผู้อื่น	1. เพื่อให้นักเรียนให้การยอมรับ ผู้อื่น 2. เพื่อให้นักเรียนมีความรับผิดชอบ 3. เพื่อให้นักเรียนให้ความ ร่วมมือและช่วยเหลือผู้อื่น	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มร่วมอภิปราย ถึงผลดี-ผลเสียในการยอมรับผู้อื่น 2. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง “ความรับผิดชอบ” 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบคำถามในใบงาน เรื่อง “ความรับผิดชอบ”	50 นาที

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินงานกิจกรรม	เวลา
			4. ให้นักเรียนทำแบบวัดเรื่อง “ความรับผิดชอบ” 5. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดเรื่อง “ความเห็นใจและยอมรับผู้อื่น”	
7	คิดไตร่ตรองและแก้ปัญหาตามความเป็นจริงในสถานการณ์ต่าง ๆ	1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการรับรู้ปัญหาของตน 2. เพื่อฝึกทักษะในการตรวจสอบความคิดความรู้สึก การใช้ความคิดในการแก้ปัญหา 3. เพื่อฝึกการใช้สติก่อนการลงมือแก้ไข	1. ผู้วิจัยนำเสนอเกม “ลูกบอลพูดได้” 2. ผู้วิจัยอ่านข่าวจากหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับเรื่อง “การแก้ไขปัญหาในทางที่ผิด โดยใช้อารมณ์เป็นหลัก ขาดสติ ขี้กตัญญู ไตร่ตรอง และร่วมอภิปรายถึงสาเหตุของการเป็นข่าวผลดีและผลเสียต่าง ๆ 3. ผู้วิจัยบรรยายประกอบใบความรู้เรื่อง “การตัดสินใจและการแก้ปัญหา” 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบประเมินตนเอง “ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา” 5. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม	50 นาที
8	มีความยืดหยุ่นสามารถปรับความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม	1. เพื่อให้นักเรียนฝึกตนเองให้มีความยืดหยุ่น 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับความรู้สึก ความคิด พฤติกรรมของตนเอง	1. ผู้วิจัยทักทายนักเรียนที่เข้าร่วมการทดลอง พร้อมทั้งร่วมสนทนาเกี่ยวกับปัญหา 2. ผู้วิจัยแจกแบบวัดความคิด อารมณ์ให้มีความยืดหยุ่น 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติ 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการนับ 1-10 และฝึกการหายใจเข้า-ออก 5. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันเฉลยและสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมดังกล่าว โดยผู้วิจัยเน้นให้นักเรียนรู้จักใช้เทคนิคการยืดหยุ่นหรือผ่อนปรนมาใช้กับตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อปรับความรู้สึกและพฤติกรรม	50 นาที

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม	เวลา
9	การควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองจากสิ่งขั้วๆต่าง ๆ	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักอารมณ์และความต้องการของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง 3. เพื่อให้นักเรียนแสดงออกซึ่งพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม	1. ผู้วิจัยพูดสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับความรู้สึกด้านอารมณ์ว่าเมื่อนักเรียนเกิดอารมณ์ดังกล่าว นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร 2. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง “การควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง” 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบสำรวจอารมณ์และความต้องการของตนเอง 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกวิธีการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองโดยใช้วิธีการนับ 1-10 (ฝึกหายใจลึก ๆ และค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจ) 5. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมอภิปรายและแสดงความคิดเห็นจากการปฏิบัติกิจกรรมและแบบบันทึกอารมณ์ว่าเป็นการแสดงออกที่เหมาะสมหรือไม่	50 นาที
10	ความสงบสุขทางใจ	1. เพื่อให้นักเรียนมองโลกในแง่ดี 2. เพื่อให้นักเรียนมีความพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ 3. เพื่อให้นักเรียนมีความสงบทางจิต 4. เพื่อให้นักเรียนมีความมั่นใจในตัวเอง 5. เพื่อให้นักเรียนมีกิจกรรมที่ส่งเสริมความสุข	1. ผู้วิจัยแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องความสงบและความพึงพอใจแห่งชีวิตพร้อมบรรยาย 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงานเรื่อง “นี่คือร่างกายของฉัน” 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดเรื่อง “ความพึงพอใจ” 4. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้ว่านักเรียนมีความสงบและความพึงพอใจในชีวิตของตนเองมากน้อยเพียงใดสอดคล้องกับความรู้สึกที่แท้จริงของนักเรียนหรือไม่ และควรพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น	50 นาที

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินกิจกรรม	เวลา
11	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนบอกถึงประโยชน์และความสำคัญที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว 2. เพื่อให้นักเรียนสรุปผลของการได้รับโปรแกรมชุดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ในด้านต่าง ๆ 3. เพื่อให้ผู้วิจัยได้กล่าวขอบคุณนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่ต้นจนจบและกล่าวเปิดการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว	1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ 2. ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง อารมณ์ 3. ผู้วิจัยสุ่มให้นักเรียน 3-4 คน รายงานและสรุปผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ 4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนให้ข้อคิดกำลังใจพร้อมทั้งแจกของที่ระลึกให้แก่นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว 5. ผู้วิจัยกล่าวปิดการทดลอง	50 นาที

โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

เรื่อง ปฐมนิเทศ

ครั้งที่ 1

ชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น

เวลา 50 นาที

1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์และบรรยากาศที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนในกลุ่มทดลอง
2. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงวัตถุประสงค์ กฎระเบียบ ข้อผูกพัน สถานที่ เวลา บทบาท และหน้าที่ที่มีในการทดลองของผู้วิจัยและนักเรียน
3. เพื่อเตรียมความพร้อมในการเข้าร่วม โปรแกรมชุดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

2. สารการเรียนรู้

บนพื้นฐานของกรทำกิจกรรมกลุ่ม จำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน สร้างความรู้จักร่วมกัน ส่งผลให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมการทดลอง และยังส่งผลต่อการเข้าร่วมโปรแกรมชุดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

3. กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับนักเรียนและแนะนำตนเอง (นักเรียนมีป้ายชื่อคล้องคอ)

ขั้นฝึก

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแนะนำตนเองโดยใช้กิจกรรม “บิงโกเกม” ตามขั้นตอนต่อไปนี้
 - 1.1 ผู้วิจัยแจกบัตรตารางบิงโกให้นักเรียนเลือกเขียนชื่อเพื่อนใส่ในตารางให้เต็มภายในเวลา 2 นาที
 - 1.2 ผู้วิจัยสุ่มเรียกชื่อนักเรียน ถ้าในบัตรตารางบิงโกมีชื่อที่ผู้วิจัยอ่านให้นักเรียนกากบาท (X) ทับชื่อลงไป ในบัตรตารางบิงโกของใครกากบาทในรูปแนวเฉียง หรือทแยงมุมก่อน ให้ตะโกนว่า บิงโกเฟรนด์
 - 1.3 ผู้วิจัยแจกใบงาน “เธอเป็นใครนะ” ให้นักเรียนสัมภาษณ์แล้วกรอกข้อมูลของเพื่อน ๆ
 - 1.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนแนะนำตนเองและนำเสนอข้อมูลของเพื่อนจนครบ
2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ ประโยชน์ จากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ พร้อมทั้งชี้แจงอธิบายขั้นตอน บทบาท หน้าที่ของผู้วิจัย ตลอดจนสถานที่ และช่วงเวลาที่ใช้ในการทดลอง

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองซักถามข้อสงสัยในการเข้าร่วม

การทดลอง

4. กระบวนการวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการมีส่วนร่วมกิจกรรมบิงโกเกม
2. ประเมินจากการนำเสนอข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เพื่อน
3. สังเกตจากความสนใจ ใส่ใจในการร่วมกิจกรรม

5. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. บัตรตารางบิงโก
2. นาฬิกา
3. งาน “เธอเป็นใครนะ”

บิงโกเฟรนด์

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนเขียนชื่อเพื่อนที่นักเรียนชอบลงในช่องตารางที่ว่างให้ครบทุกช่องภายในเวลาที่กำหนดให้
2. ผู้วิจัยหยิบสลากชื่อเพื่อนในตารางบิงโกของใครมีชื่อเพื่อนที่ผู้วิจัยอ่านให้กากบาท (X) ทับชื่อลงไป ของใครกากบาทในรูปแนวเฉียง หรือทแยงมุมก่อนให้ตะ โคน คำว่า “บิงโกเฟรนด์”

หมายเหตุ ครูแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 คน



เธอเป็นใครนะ

กีฬาโปรด

เมนูสุดโปรด

เพลงฮิตติดหู

วิชาโปรด

สัตว์สุดโปรด

เพื่อนสนิท

ชื่อ-สกุลเพื่อน



โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

เรื่อง อารมณ์คืออะไร

ครั้งที่ 2

ชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น

เวลา 50 นาที

1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักอารมณ์ของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนแสดงออกซึ่งอารมณ์ต่างๆ ได้เหมาะสม

2. สารการเรียนรู้

การที่นักเรียนตระหนักรู้ เข้าใจอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองได้นั้นจะช่วยให้ นักเรียนเข้าใจตนเอง ตลอดจนสามารถที่จะจัดการกับปัญหาที่เข้ามากระทบกระเทือนอารมณ์ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยทักทายนักเรียนที่เข้าร่วมการทำสองด้วยมิตรไมตรี แล้วนำเสนอเรื่องราวของ อารมณ์ โดยให้อาสาสมัคร 5-6 คน แสดงบทบาทสมมติที่กำหนดให้ (ผู้วิจัยติดต่อขอพบนักเรียน ดังกล่าวล่วงหน้า เพื่อซักซ้อมการแสดงบทบาทสมมติ) และให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้ จากการแสดงบทบาทสมมติ

ขั้นฝึก

1. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่องอารมณ์ พร้อมทั้งอธิบาย
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงานที่ 1 (แบบสำรวจอารมณ์ของตนเอง)
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงานที่ 2 (มาตรวจสอบอารมณ์กันเถอะเพื่อนเอ๋ย)

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมอภิปราย สรุปผล และข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมใน ใบงาน ที่ 1 ใบงานที่ 2 และการแสดงบทบาทสมมติ

4. กระบวนการวัดและประเมินผล

1. ประเมินผลจากการตรวจสอบใบงานที่ 1 และใบงานที่ 2
2. สังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากความสนใจ ใส่ใจการร่วมกิจกรรม

5. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้เรื่อง “อารมณ์คืออะไร”
2. แบบสำรวจอารมณ์ของตนเอง (ใบงานที่ 1)
3. มาตรฐานสอบอารมณ์กันเถาะเพื่อนเอ๋ย (ใบงานที่ 2)
4. บทบาทสมมติ

บทบาทสมมติ

“อารมณ์ของแนน”

แนนเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีผลการเรียนดีมาก เป็นที่รักของครู อาจารย์หลาย ๆ ท่าน และฐานะทางบ้านยากจนมาก แนนจึงได้รับพิจารณาให้ได้รับทุนการศึกษาจากบริษัทเอกชน แห่งหนึ่ง จนจบระดับปริญญาตรี ซึ่งอยู่ในโครงการ “เรียนดีแต่ยากจน”

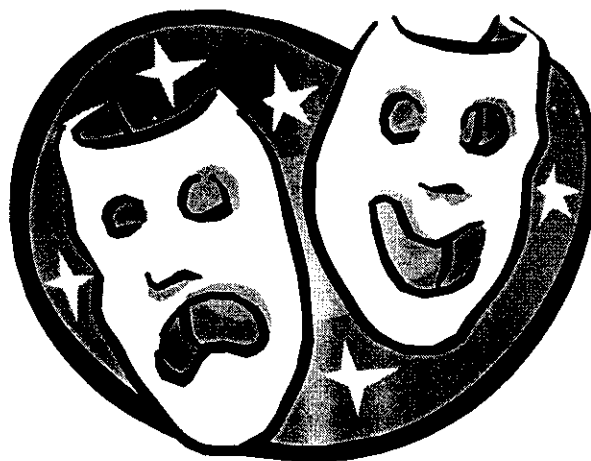
เย็นวันหนึ่งเดินกลับบ้าน แวะร้านหนังสือภาษาอังกฤษ ซึ่งแนนคิดว่ามันเป็นประโยชน์ มากต่อการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ แนนดีใจมาก และในขณะที่แนนกำลังเดินออกจากร้านก็พบกลุ่ม เพื่อน ๆ ที่มีฐานะร่ำรวยเดินกรีดกรายเข้ามาทักทาย พร้อมกับคำพุดตอ

กลุ่มเพื่อน : ด้าย... หน้าอย่างเธอมีปัญหาซื้อหนังสือแพง ๆ อย่างนี้หรอ
(มองด้วยสายตาเหยียดหยาม)

แนน : หน้าซัด อ้าปากค้าง

กลุ่มเพื่อน : ต้องไปขโมยเงินใครมาแน่ ๆ เลย เพราะบ้านเธอน่ะจน
แล้วก็กระจอก แตกต่างจากพวกชั้น (หัวเราะชอบใจ)

แนน : พุดไม่ออก รู้สึกอาย เสียหน้า เหม่ปาก น้ำตาไหล



ใบความรู้ เรื่อง อารมณ์ (1)

อารมณ์คืออะไร

อารมณ์ คือ ความรู้สึกที่ทำให้จิตใจปั่นป่วน สามารถเป็นพฤติกรรมทั้งด้านดีและไม่ดี ความสามารถในการตระหนักในอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม สามารถตอบสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนสามารถดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้สร้างสรรค์ และมีความสุข ซึ่งอารมณ์มนุษย์มี 4 ลักษณะ ดังนี้

1. อารมณ์สุข คือ หัวเราะ ยิ้มดีใจ ประสบความสำเร็จ ฯลฯ
2. อารมณ์เศร้า คือ ร้องไห้ ผิดหวัง แก่หัก ทุกข์ใจ ฯลฯ
3. อารมณ์กลัว คือ ตกใจ มือสั่น หน้าซีด ฯลฯ
4. อารมณ์โกรธ คือ โมโห ขี้วีน ปาข้าวของ ฯลฯ

สรุป

อารมณ์เป็นภาวะทางจิตใจ ที่มีผลจากการตอบสนองต่อตัวกระตุ้นที่มีจากภายใน และสิ่งเร้าภายนอก อารมณ์มีทั้งแง่ดีและแง่ร้าย
 อารมณ์ในแง่ดี เช่น ดีใจ พอใจ สบายใจ
 อารมณ์ในแง่ร้าย เช่น โมโห โกรธ เกลียด ไม่พอใจ เครียด
 ซึ่งอารมณ์เหล่านี้จะเกี่ยวพันกับ “ความคิด” มีผลต่อการดำเนินชีวิตของคนเราให้
 ประสบความสุขและทุกข์ได้

แนวทางการพัฒนาอารมณ์ของตนเอง

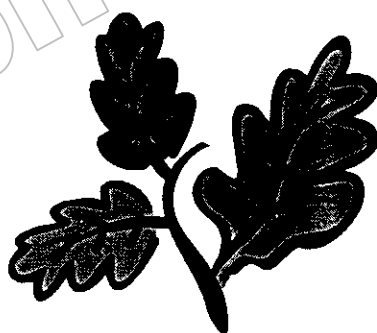
1. เรียนรู้ด้วยตนเองจากการศึกษาชุดฝึกอบรม หรือบทเรียนสำเร็จรูปเรื่องความฉลาดทางอารมณ์

- ทบทวนลักษณะการแสดงอารมณ์ว่านักเรียนได้แสดงอาการเช่นใดออกไป
- ทบทวนผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์ของนักเรียน
- นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับผลย้อนกลับ (พึงพอใจ, ไม่พึงพอใจ)
- นักเรียนคิดอย่างไรกับผลย้อนกลับ (สมเหตุสมผล, ไม่สมเหตุสมผล)
- ถ้านักเรียนรู้สึกที่ไม่พึงพอใจ คิดว่าไม่เหมาะสม หาวิธีการที่ดีกว่าสำหรับใช้ใน

คราวถัดไป

- ถ้านักเรียนรู้สึกไม่พึงพอใจ สมเหตุสมผลแล้ว ตัดแนใจว่าไม่มีการเข้าข้างตัวเอง หลอกตัวเอง แล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

2. ฝึกการรู้ตัวบ่อยๆ มีสติอยู่ รู้จักตัวเอง



ใบงานที่ 1

(กรมสุขภาพจิตฯ กระทรวงสาธารณสุข : 2543)

แบบสำรวจอารมณ์ของตนเอง

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนสำรวจตัวเองว่า นักเรียนเป็นคนที่มีอารมณ์พื้นฐานแบบใด โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ในข้อที่คิดว่าตรงกับอารมณ์ของนักเรียน

- | | |
|-------------------|----------------|
| ♥ อารมณ์เบื่อ | ♥ อารมณ์เสียใจ |
| ♥ อารมณ์ขัน | ♥ อารมณ์เครียด |
| ♥ อารมณ์ดีใจ | ♥ อารมณ์ดี |
| ♥ อารมณ์โกรธ | ♥ อารมณ์กลัว |
| ♥ อารมณ์ห่อเหี่ยว | ♥ อารมณ์อิจฉา |
| ♥ อารมณ์รังเกียจ | ♥ อารมณ์เศร้า |
| ♥ อารมณ์หงุดหงิด | ♥ อารมณ์เหงา |
| ♥ อารมณ์อ่อนล้า | ♥ อารมณ์เย็น |
| ♥ อารมณ์ร่าเริง | ♥ อารมณ์ร้อน |
| ♥ อารมณ์เบิกบานใจ | ♥ อารมณ์ปีติ |

2. นักเรียนมีอารมณ์ทางบวก จำนวน

นักเรียนมีอารมณ์ทางลบ จำนวน

3. นักเรียนมีความพึงพอใจอารมณ์พื้นฐานของตนเองเพียงใด

- ♥ พึงพอใจมาก
- ♥ พึงพอใจปานกลาง
- ♥ ไม่พึงพอใจ

4. นักเรียนมีวิธีที่จะพัฒนาให้ตนเองมีอารมณ์พื้นฐานที่ดีได้โดย

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 2

แบบบันทึกอารมณ์

ครั้งที่ วันที่ เดือน พ.ศ.

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องอารมณ์ที่นักเรียนแสดงออก ตรงกับช่องของเวลาที่เกิดพฤติกรรมตามความจริง โดยให้ทำเครื่องหมาย ✓ ทุกครั้งเมื่อเกิดอารมณ์ขึ้นตามกลุ่มอารมณ์

เวลา	กลุ่มอารมณ์โกรธ	กลุ่มอารมณ์กลัว	กลุ่มอารมณ์เศร้า	กลุ่มอารมณ์ดี
6.00 – 7.00				
7.00 – 8.00				
8.00 – 9.00				
9.00 – 10.00				
10.00 – 11.00				
12.00 – 13.00				
14.00 – 15.00				
16.00 – 17.00				
17.00 – 18.00				
18.00 เป็นต้นไป				
รวม				



โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

เรื่อง การเห็นคุณค่าและศรัทธาในตนเอง

ครั้งที่ 3

ชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น

เวลา 50 นาที

1. จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักและศรัทธาในตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนรู้คุณค่ายอมรับในศักดิ์ศรีของตนเอง

2. สารการเรียนรู้

มนุษย์เราทุกคนเกิดมาย่อมมีคุณค่าในตัวเองอยู่แล้ว ทั้งนี้อาจมีความเหมือนหรือแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลจะรู้ตัวเองหรือไม่ ว่าตนเองมีคุณค่ามากน้อยเพียงใด

3. กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสนทนากลุ่มถึงบุคคลที่นักเรียนมีความประทับใจและภาคภูมิใจพร้อมทั้งแจกกระดาษเปล่าให้นักเรียนวาดรูปมือและเขียนสิ่งที่นักเรียนมีความภาคภูมิใจลงในนิ้วมือทั้ง 5 นิ้ว

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่องความภาคภูมิใจในตนเอง พร้อมทั้งบรรยายประกอบ
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบสอบถามการศรัทธาและเห็นคุณค่าในตนเองในใบงานที่ 1
3. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 2 กรณีศึกษา เรื่อง ผมควรทำอย่างไรดีครับ แล้วให้นักเรียนตอบคำถาม

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมดังกล่าว โดยผู้วิจัยเน้นให้นักเรียนมีความตระหนักรู้และศรัทธาในตนเอง

4. กระบวนการวัดและประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. ประเมินจากการทำแบบสอบถามการศรัทธาและเห็นคุณค่าในตนเอง (ใบงานที่ 1)
3. ประเมินผลจากการตอบคำถามในใบงานที่ 2 กรณีศึกษาเรื่อง “ผมควรทำอย่างไรดีครับ”

5. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้เรื่อง “ความภาคภูมิใจในตนเอง”
2. แบบสอบถามการศรัทธาและเห็นคุณค่าในตนเอง
3. กรณีศึกษา เรื่อง “ผมควรทำอย่างไรดีครับ”
4. กระดาษเปล่า

ใบความรู้

เรื่อง ความภาคภูมิใจในตนเอง

ความรู้สึกรักธรรมชาติและภาคภูมิใจในตนเอง

เป็นความรู้สึกที่แต่ละบุคคลมีต่อตนเอง รับรู้ภาพรวมของตนเองว่าคุณค่าความภาคภูมิใจในตนเองเป็นผลมาจากการสะสมประสบการณ์ที่ดีตั้งแต่วัยเด็ก และเป็นผลมาจากการประสบความสำเร็จด้วยตนเองในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ด้านการเรียน ด้านการงาน เป็นต้น

ความภาคภูมิใจ เป็นพื้นฐานทางจิตใจที่มีความสำคัญต่อชีวิต เพราะเป็นความรู้สึกที่เป็นสุขของชีวิตที่เกิดขึ้น ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะช่วยกระตุ้นจิตใจให้มีกำลังใจต่อไป หากแต่เราไม่ภาคภูมิใจ ไม่ศรัทธาในตนเองก็จะเป็นสาเหตุของการทำลายตนเอง

ฉันเชื่อมั่นในตนเองว่า

ฉัน

(ความสามารถพิเศษ)

เอ ฉันรู้สึกอย่างไรกับตัวฉัน

ฉันคิดว่าฉัน

คุณค่าของฉันคืออะไร

ฉันภูมิใจ

ใบงานที่ 1

การศรัทธาและการเห็นคุณค่าในตนเอง (แบบทดสอบ)

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องอารมณ์ที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	นักเรียนกล้าที่จะคุยกับเพื่อน ๆ คนใหม่		
2	นักเรียนพอใจที่จะมองตัวเองมากกว่าที่จะให้คนอื่นสังเกต		
3	โดยปกติพ่อแม่และครูมักจะเป็นผู้คอยบอกให้นักเรียนทำงาน		
4	นักเรียนสามารถชักชวนเพื่อนให้ทำในสิ่งที่นักเรียนต้องการ		
5	นักเรียนรู้สึกไม่สบายใจที่จะทำงาน เมื่อถูกเพื่อนตำหนิ		
6	นักเรียนมีความมั่นใจในตนเอง		
7	เมื่อมีเวลาว่างนักเรียนมักถามพ่อแม่หรือครูว่าควรทำอะไร		
8	นักเรียนกล้าพูด กล้าแสดงออกในชั้นเรียนโดยไม่อาย		
9	โดยปกตินักเรียนไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง		
10	นักเรียนคิดว่าตนเองมีส่วนทำให้เพื่อนสนุกสนานในงานรื่นเริงต่าง ๆ		
11	เมื่อนักเรียนทำผิด หรือเป็นฝ่ายผิด นักเรียนมักกล่าวโทษ		
12	ถ้านักเรียนทำงานสิ่งใดแล้วก็ตามนักเรียนจะทำต่อไปจนเสร็จ		
13	เพื่อนส่วนใหญ่มักคิดว่านักเรียนเป็นคนเก่ง		
14	เพื่อน ๆ มักคิดว่านักเรียนทำอะไรก็ไม่ประสบความสำเร็จ		
15	นักเรียนจะทำในสิ่งที่ได้เพียรพยายามจนเสร็จสิ้น		
16	พ่อแม่ญาติพี่น้องมักคิดว่าสิ่งที่นักเรียนทำแล้วดูดี		
17	เพื่อน ๆ มักแสดงว่าพวกเขาารู้ดีกว่าตัวนักเรียน ในเรื่องที่นักเรียนควรจะรู้		
18	บางครั้งในการแลกเปลี่ยนสิ่งของของนักเรียนจะแลกเปลี่ยนก็ต่อเมื่อนักเรียนเห็นว่าสิ่งนั้นดีกว่า		
19	นักเรียนทำอะไรต้องอาศัยคนอื่นเสมอ		
20	เพื่อน ๆ คิดว่านักเรียนไม่ใช่เพื่อนที่ดี		
21	โดยปกติเพื่อน ๆ มักจะสนใจในสิ่งที่นักเรียนทำ		
22	นักเรียนหวังอยากให้พ่อแม่มีงานทำที่ดีกว่านี้		
23	คนอื่น ๆ ช่วยเหลือนักเรียนทุกเรื่อง แม้แต่ในเรื่องที่ไม่จำเป็น		
24	เพื่อนมักยอมรับว่าความคิดของนักเรียนดี		

ใบเฉลยของครู ใบงานที่ 1
การศรัทธาและการเห็นคุณค่าในตนเอง (แบบทดสอบ)

ความหมายของคะแนน

คะแนน	4.50 – 5.00	หมายถึง	มีการศรัทธาและเห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุด
คะแนน	3.50 – 4.49	หมายถึง	มีการศรัทธาและเห็นคุณค่าในตนเองมาก
คะแนน	2.50 – 3.49	หมายถึง	มีการศรัทธาและเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง
คะแนน	1.50 – 2.49	หมายถึง	มีการศรัทธาและเห็นคุณค่าในตนเองน้อย
คะแนน	1.00 – 1.49	หมายถึง	มีการศรัทธาและเห็นคุณค่าในตนเองน้อยที่สุด

เฉลย

ข้อ	ตอบใช่	ตอบไม่ใช่
1 – 12	1, 2, 4, 8, 10, 11, 12	3, 5, 6, 7, 9
13 – 24	13, 15, 16, 19, 21, 23, 24	14, 17, 18, 20, 22

ใบงานที่ 2

กรณีศึกษา



มาตอบคำถามกันเถอะ

ถ้านักเรียนเป็นสมชายนักเรียนจะอย่างไร เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

.....

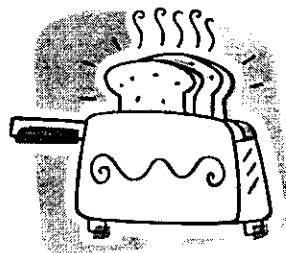
.....

.....

.....

.....

.....



โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

เรื่อง อิสระแห่งความภาคภูมิใจในตนเอง
 ชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น

ครั้งที่ 4
 เวลา 50 นาที

1. จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนเป็นตัวของตัวเอง
3. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการตัดสินใจ

2. สาระการเรียนรู้

บนพื้นฐานแห่งความเป็นมนุษย์ ทุกคนเกิดมามีศักยภาพแตกต่างกัน มีอิสระในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม มีอิสระในการตัดสินใจด้วยตนเอง หากตามนุษย์ถูกบีบคั้นหรือสกดกันย่อมส่งผลให้เกิดความขัดแย้งในด้านต่าง ๆ ทำให้มนุษย์ขาดความเป็นตัวของตัวเอง ขาดความสามารถในการดำรงชีวิต

3. กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่นเกม Touch The Body โดยผู้วิจัยเอ่ยชื่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายแล้วให้นักเรียนชี้หรือแตะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ขั้นฝึก

1. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 1 “ตัวตนที่แท้จริงของฉัน”
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงานที่ 2 (แบบทดสอบเรื่อง ความรู้สึกอิสระในตนเอง)
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านกรณีศึกษาเรื่อง “ฉันจะเป็นเหมือนใคร” แล้วทำใบงานที่ 3

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมดังกล่าว โดยผู้วิจัยเน้นให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเอง

4. กระบวนการวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากการทำใบงานที่ 1
2. สังเกตจากการทำแบบทดสอบ “ความรู้สึกถึงอิสระในตนเอง”
3. สังเกตจากการทำใบงานกรณีศึกษาเรื่อง “เอ..ฉันจะเป็นแบบใครดีหนอ”
4. สังเกตความสนใจจากการเล่นเกม Touch The Body

5. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบงานที่ 1
2. แบบทดสอบ “ความรู้สึกลึกละในตนเอง”
3. ใบงานที่ 3 “เอ... ฉันจะเป็นใครดีหนอ”

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ใบงานที่ 1

“มุมมองแห่งฉันและเพื่อน”

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนบรรยายความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อหัวข้อที่กำหนดให้

ฉันคิดว่า

รูปร่าง

อารมณ์

นิสัย

กำลังใจ



“มุมมองแห่งฉันและเพื่อน”

เพื่อนของฉันคิดว่า

รูปร่าง

อารมณ์

นิสัย

กำลังใจ

ความสามารถ

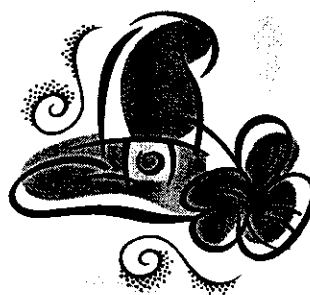


ใบงานที่ 2

ความรู้สึกอิสระในตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน

ข้อ	ข้อคำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1	นักเรียนรู้สึกว่าคุณแม่พี่น้องบังคับนักเรียนมากเกินไป		
2	นักเรียนมีเวลาเล่นอย่างเพียงพอ		
3	นักเรียนมักพาเพื่อน ๆ ไปเที่ยวที่บ้านได้ตามความต้องการ		
4	โดยปกติเพื่อน ๆ มักเป็นผู้ตัดสินใจว่านักเรียนควรจะไปเที่ยวได้		
5	ปกติแล้วนักเรียนมักจะทำในสิ่งที่นักเรียนต้องการทำในยามว่าง		
6	นักเรียนมักจะถูกห้ามหรือกีดกันในสิ่งต่าง ๆ ที่นักเรียนมีความต้องการจะทำ		
7	พ่อแม่พี่น้องมักจะไม่ให้ไปเที่ยวกับเพื่อน ๆ		
8	นักเรียนมีโอกาสจะได้พบเห็นสิ่งใหม่ๆ นอกบ้านเสมอ		
9	นักเรียนได้รับเงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวอย่างเพียงพอตามความต้องการ		
10	ญาติพี่น้องมักจะไม่นำนักเรียนไปเดินเล่นกับเพื่อน ๆ		
11	นักเรียนมักถูกลงโทษในความผิดเล็ก ๆ น้อย ๆ		
12	มีคนพยายามควบคุมนักเรียนมากเกินไป		
รวม			



ใบเฉลยของครู ใบงานที่ 2 ความรู้สึกอิสระในตนเอง

ความหมายของคะแนน

คะแนน	4.50 – 5.00	หมายถึง	มีการศรัทธาและเห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุด
คะแนน	3.50 – 4.49	หมายถึง	มีการศรัทธาและเห็นคุณค่าในตนเองมาก
คะแนน	2.50 – 3.49	หมายถึง	มีการศรัทธาและเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง
คะแนน	1.50 – 2.49	หมายถึง	มีการศรัทธาและเห็นคุณค่าในตนเองน้อย
คะแนน	1.00 – 1.49	หมายถึง	มีการศรัทธาและเห็นคุณค่าในตนเองน้อยที่สุด

ข้อ	ตอบใช่	ตอบไม่ใช่
1 – 12	2, 3, 5, 8, 9, 12	1, 4, 6, 7 10, 11

ใบงานที่ 3

เอ... ฉันเป็นใครดีหนอ ?

ปอนด์เป็นหนุ่มรูปร่างดี และด้วยวัยเพียง 20 ปี เขาก็สามารถเป็นนายแบบชื่อดังของนิตยสาร “ตามตาม” เขาเป็นที่หมายของสาว ๆ ทั่วไป เขาเป็นคนฉลาด เข้าสังคมเก่ง มีความมั่นใจในตนเองมากเกินไป จนบางครั้งดูก้าวร้าวกับนายแบบรุ่นพี่ จนมีเรื่องราวทะเลาะวิวาทลงข่าวหน้า 1 ประจำ

บุญทิ้ง เป็นเพื่อนของปอนด์ มีอาชีพเป็นคนขับรถของแถว เป็นคนขยัน ซื่อสัตย์ อดทน มีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือเพื่อน เป็นที่รักใคร่ของทุก ๆ คน เกือบทุกครั้งที่เขาไม่กล้าตัดสินใจที่จะไปเที่ยวสถานที่ที่มีงานสังคมต่าง ๆ กับปอนด์ เพราะเขากลัวว่าจะเข้าสังคมไม่ได้สร้างความอับอายให้กับปอนด์

นักเรียนจะเลือกเป็นใคร

เพราะเหตุใด

นี่คือสิ่งที่ฉันอยากเป็น

.....

.....

.....

.....

.....

.....



โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

เรื่อง	พัฒนาความเห็นอกเห็นใจ รับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น	
	ตลอดจนสามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	ครั้งที่ 5
ชั้น	มัธยมศึกษาตอนต้น	เวลา 50 นาที

1. จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้
3. เพื่อให้นักเรียนมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

2. สาระการเรียนรู้

ในหลักพื้นฐานการดำรงชีวิตนั้น มนุษย์ไม่สามารถอยู่คนเดียวได้ในสังคม มนุษย์ต้องมีกลุ่มสังคม มีการติดต่อเกี่ยวข้อง มีสัมพันธภาพกับครอบครัวรอบตัว มนุษย์ต้องคำนึงถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น และต้องเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้วย

3. กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยให้นักเรียนพูดถึงวิธีการสร้างมนุษยสัมพันธ์และสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง ความมีน้ำใจ (ช่วยเหลือผู้อื่นของ)

ขั้นฝึก

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงานที่ 1 (แบบจัดอันดับทักษะความสัมพันธ์ทางสังคม)
2. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง วิธีการสร้างสัมพันธภาพ
3. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 2 เรื่อง การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุป วิเคราะห์ อภิปราย เรื่อง การเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและการสร้างสัมพันธภาพ

4. กระบวนการวัดและประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ความตั้งใจในการปฏิบัติกิจกรรมภายในกลุ่ม
2. ประเมินผลจากการทำใบงานที่ 1 (แบบจัดอันดับทักษะความสัมพันธ์ทางอารมณ์)

5. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบงานที่ 1 แบบจัดอันดับทักษะการสร้างสัมพันธภาพทางสังคม
2. ใบงานที่ 2 การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
3. ใบความรู้เรื่องการสร้างสัมพันธภาพ
4. บทบาทสมมติ