

แบบจัดอันดับความสัมพันธ์ทางอารมณ์

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ○ ล้อมรอบคะแนนที่ตรงกับความรู้สึก หรือการปฏิบัติ
ของนักเรียน โดยคะแนนจะมีค่าดังต่อไปนี้

- 4 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับนักเรียนมากที่สุด หรือปฏิบัติบ่อยที่สุด
3 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับนักเรียนมาก หรือปฏิบัติบ่อยครั้ง
2 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับนักเรียนน้อย หรือปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง
1 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับนักเรียนน้อยที่สุด หรือ ไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อ	ข้อความ	ระดับคะแนน				รวม คะแนน
1	นักเรียนคอยเตือนเพื่อน ๆ ในการทำงาน	1	2	3	4	
2	นักเรียนปรับปรุงนิสัยให้เข้ากับเพื่อน ๆ	1	2	3	4	
3	นักเรียนสามารถติดต่อประสานงานกับทุกคนได้	1	2	3	4	
4	การประสานความคิดเพื่อน ๆ ในกลุ่มเป็นเรื่องยากสำหรับนักเรียน	1	2	3	4	
5	นักเรียนพร้อมที่จะวางใจกลุ่มเพื่อน	1	2	3	4	
6	นักเรียนเป็นที่ไว้วางใจของกลุ่มเพื่อน	1	2	3	4	
7	เพื่อน ๆ ยินดีและยอมรับนักเรียนเป็นสมาชิกกลุ่ม	1	2	3	4	
8	นักเรียนมีความสามารถในการเจรจาต่อรอง	1	2	3	4	
9	นักเรียนเข้ากับเพื่อน ๆ ได้บางคน	1	2	3	4	
10	นักเรียนเต็มใจทำงานกลุ่มตามที่ได้รับมอบหมาย	1	2	3	4	
11	นักเรียนจะต้องทำงานของตนเองให้เสร็จก่อนงานกลุ่ม	1	2	3	4	
12	นักเรียนไม่เชื่อใจคนที่อยู่รอบข้าง	1	2	3	4	
13	การทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ ทำให้นักเรียนเสียเวลา	1	2	3	4	
14	เพื่อน ๆ ยอมรับและเชื่อมั่นในการตัดสินใจของนักเรียน	1	2	3	4	
15	นักเรียนมีส่วนร่วมในการวางแผนการทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ	1	2	3	4	
16	นักเรียนจะสนิทสนมเฉพาะกับคนที่รู้จักเท่านั้น	1	2	3	4	
17	นักเรียนพยายามประนีประนอมให้เพื่อน ๆ ทำงานร่วมกัน	1	2	3	4	
18	นักเรียนสามารถชักจูงให้เพื่อน ๆ มาร่วมกันทำงานส่วนรวมได้	1	2	3	4	

ข้อ	ข้อความ	ระดับคะแนน				รวม คะแนน
19	นักเรียนเปิดโอกาสให้เพื่อนที่เก่งได้แสดงความคิดเห็นก่อน	1	2	3	4	
20	นักเรียนให้ความร่วมมือในการแก้ปัญหาในกลุ่ม	1	2	3	4	
21	เมื่อเพื่อนมีความคิดเห็นขัดแย้งกันนักเรียนสามารถหาข้อยุติได้	1	2	3	4	
22	นักเรียนพยายามถนอมน้ำใจเฉพาะเพื่อนสนิทเท่านั้น	1	2	3	4	
23	นักเรียนพยายามให้กำลังใจเพื่อน ๆ ในการทำงาน	1	2	3	4	
24	นักเรียนหลีกเลี่ยงการกระทำที่จะนำไปสู่ความขัดแย้งในหมู่เพื่อน	1	2	3	4	
25	การทำงานร่วมกับผู้อื่นขึ้นอยู่กับความพอใจของนักเรียน	1	2	3	4	
26	นักเรียนสามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ ได้ดี	1	2	3	4	
27	นักเรียนสามารถเป็นผู้นำให้เพื่อน ๆ ทำกิจกรรมได้	1	2	3	4	
28	นักเรียนชอบทำให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มรู้สึกสนุกสนาน	1	2	3	4	
29	นักเรียนสามารถพูดเพื่อลดความเครียดในกลุ่มได้	1	2	3	4	
30	นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น	1	2	3	4	

ใบเฉลยแบบจัดอันดับทักษะความสัมพันธ์ทางสังคม

ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 14, 15, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28, 29, 30	4, 9, 11, 12, 13, 16, 19, 23, 25

หมายเหตุ

ข้อความทางบวกให้คะแนน 4, 3, 2, 1

ข้อความทางลบให้คะแนน 1, 2, 3, 4

การแปลความหมายคะแนน

คะแนน 61 – 120	หมายถึง	นักเรียนมีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองสูงมาก
คะแนน 31 – 60	หมายถึง	นักเรียนมีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองปานกลาง
คะแนน 0 – 30	หมายถึง	นักเรียนมีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองต่ำมาก

ใบความรู้ เรื่อง “ความรู้พื้นฐานในการสร้างมนุษยสัมพันธ์”

มนุษย์ถือว่าเป็นสัตว์สังคมที่ต้องอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม เป็นสังคม เพราะมนุษย์ไม่สามารถอยู่โดดเดี่ยวได้ ต้องติดต่อประสานงานพึ่งพาอาศัยกันในการทำงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ในการพึ่งพา

มนุษยสัมพันธ์ หมายถึง การติดต่อเกี่ยวข้องกับกันระหว่างบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เพื่อให้เกิดความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมาย และดำเนินชีวิตได้มีความสุขได้ในสังคม ตลอดจนเกิดความรักใคร่ชอบพอ

เทคนิคการสร้างมนุษยสัมพันธ์

1. ยิ้มแย้มแจ่มใส
2. มีความเกรงใจ
3. พูดยาสุภาพอ่อนน้อม
4. มีความจริงใจต่อผู้อื่น
5. มีน้ำใจ
6. ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
7. รู้จักยกย่อง ชมเชยผู้อื่น
8. เห็นใจผู้อื่น
9. ขอโทษเมื่อทำผิด
10. สุภาพอ่อนน้อมถ่อมตน
11. รู้จักให้อภัย
12. อดทนควบคุมอารมณ์ได้
13. รู้จักให้ความช่วยเหลือผู้อื่น
14. ไม่เห็นแก่ตัว
15. วางตัวเหมาะสมกาลและบุคคล

ตัวนักเรียน

ใบงานที่ 2

คำชี้แจง

ให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมได้ตอบเพื่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์ในการสถานการณ์สมมติต่อไป

คำห้ำ เป็นเพื่อนของฤทัย ไม่ได้มาโรงเรียนในวันอังคาร เนื่องจากป่วย ตอนเย็นคำห้ำไปถามการบ้านฤทัย จึงขอยืมสมุดการบ้านของฤทัยไปลอก และสัญญาว่าจะนำไปคืนในวันรุ่งขึ้น แต่ผลปรากฏว่าเช้าวันพุธฝนตกหนักมาก ทำให้คำห้ำมาเรียนสาย จึงนำสมุดการบ้านมาคืนฤทัยไม่ทันเวลา ทำให้ฤทัยถูกทำโทษ

ถ้านักเรียนเป็นบุคคลในสถานการณ์ดังกล่าว จะทำอย่างไร

คำห้ำ : ฤทัยเราขอโทษ เราเสียใจมาก ๆ เลยที่เอาสมุดมาคืนเธอไม่ทัน
แถมยังทำให้เธอถูกครูลงโทษอีก

ฤทัย :

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

เรื่อง ความรับผิดชอบทางสังคม การให้การยอมรับนับถือ

และให้ความช่วยเหลือผู้อื่น

ครั้งที่ 6

ชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น

เวลา 50 นาที

1. จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนให้การยอมรับผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรับผิดชอบ
3. เพื่อให้นักเรียนให้ความร่วมมือและช่วยเหลือผู้อื่น

2. สาระการเรียนรู้

ปัจจัยที่ทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันในสังคมได้ก็คือ การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น คือ การยอมรับนับถือผู้อื่น การมองเห็นคุณค่าความดีงามของกันและกัน การแสดงความรับผิดชอบต่อสังคม อันได้แก่ การช่วยเหลือให้สังคมเป็นระเบียบ หรือนโยบายที่เราคุ้นเคยกันอยู่คือ การจัดระเบียบสังคม

3. กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มร่วมอภิปรายถึงการยอมรับผู้อื่นว่ามีผลดี – ไม่ดีอย่างไร

ขั้นฝึก

1. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง “ความรับผิดชอบ”
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัด “ความรับผิดชอบ”
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบคำถามในใบงาน เรื่อง “ความรับผิดชอบ”
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัด “การยอมรับผู้อื่น”

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมอภิปราย พร้อมทั้งสรุปผลที่ได้จากการทำแบบวัดความรับผิดชอบ และการยอมรับผู้อื่นว่านักเรียนมีความรับผิดชอบ ให้การยอมรับผู้อื่นมากน้อยเพียงใด สอดคล้องกับความรู้สึกที่แท้จริงหรือไม่ และควรพัฒนาให้ดีขึ้น เพื่อประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตต่อไปของนักเรียน

4. กระบวนการวัดและประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นในการทำ

กิจกรรม

2. ประเมินผลจากความตั้งใจทำแบบวัด เรื่อง “ความรับผิดชอบ”
3. ประเมินผลจากความตั้งใจทำแบบวัด เรื่อง “การยอมรับผู้อื่น”
4. ประเมินผลจากการตอบคำถามในใบงาน เรื่อง “ความรับผิดชอบ”
5. ประเมินจากการสรุปผลในการทำแบบวัดทั้ง 2 แบบ คือ ความรับผิดชอบและการยอมรับผู้อื่น

รับผู้อื่น

5. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้เรื่อง “ความรับผิดชอบ”
2. แบบวัด เรื่อง “ความรับผิดชอบ”
3. แบบวัดเรื่อง “การยอมรับผู้อื่น”

ใบความรู้

เรื่อง “รับผิดชอบต้องรับชอบ รับชอบต้องรับผิดชอบ”

ความรับผิดชอบเป็นคุณสมบัติพื้นฐานที่สำคัญของผู้ที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้ที่กล้ารับผิดชอบ รู้ถึงหน้าที่ บทบาทและตำแหน่งของตนเองอย่างชัดเจน คนที่มีความรับผิดชอบ คือ คนที่ยอมรับว่าตนเองเป็นผู้ทำสิ่งนั้นและเต็มใจรับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเองโดยไม่โยนความผิดให้ผู้อื่น

ระดับความรับผิดชอบ

1. ความรับผิดชอบต่อตนเอง
2. ความรับผิดชอบต่อครอบครัว
3. ความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงาน
4. ความรับผิดชอบต่อสังคม

แนวทางการเสริมความรับผิดชอบ

1. ฝึกตนเองให้รับรู้บทบาทหน้าที่ และเป้าหมายของการกระทำอย่างชัดเจน
2. ฝึกการคาดการณ์ถึงผลที่จะเกิดจากการกระทำของตนเองว่าการกระทำสิ่งใดแล้วจะ

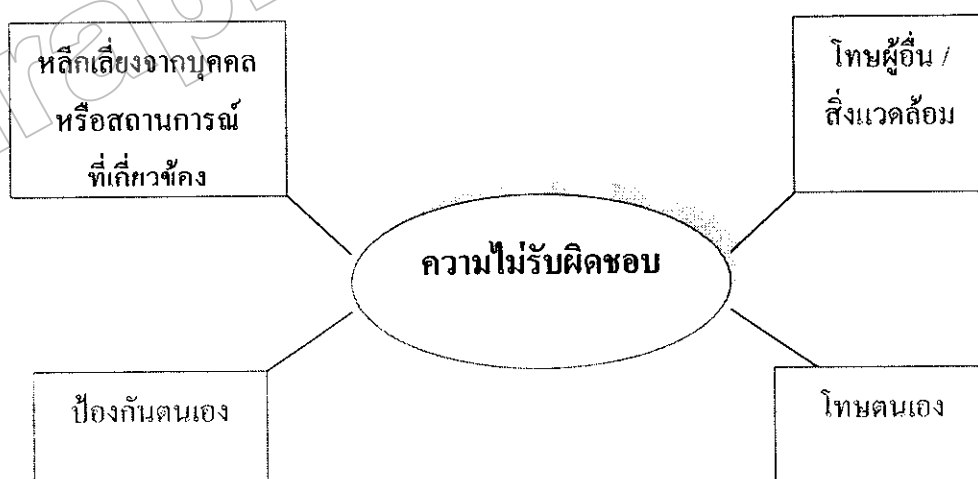
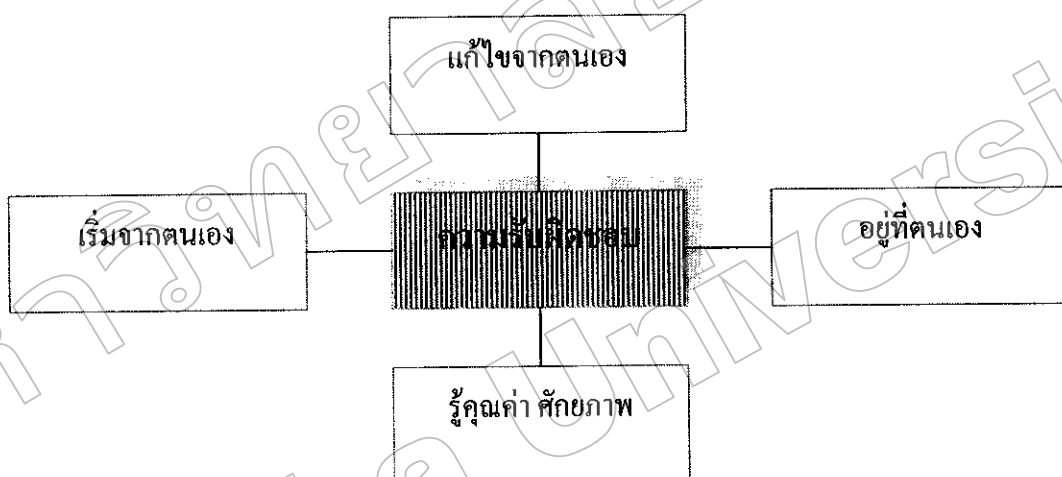
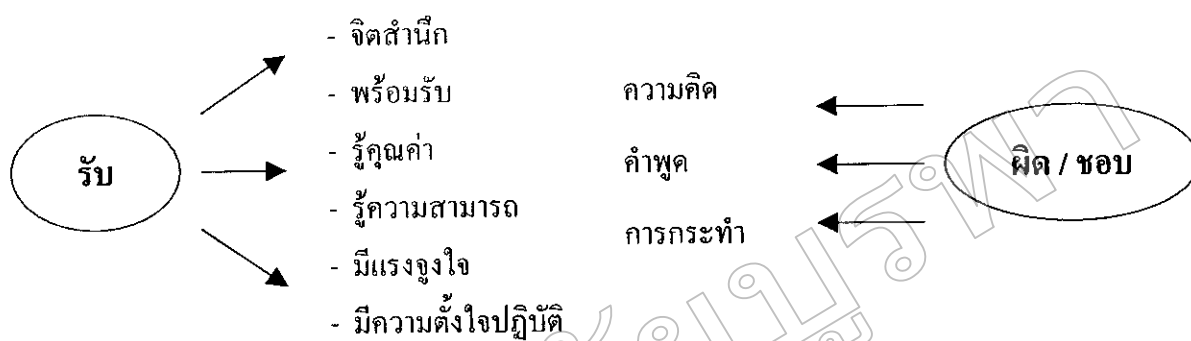
เกิดผลด้านบวก หรือด้านลบ

3. ฝึกฝนให้มีความเชื่อมั่นในการตัดสินใจลงมือกระทำเพื่อให้เกิดผลตามที่คาดการณ์ไว้
4. ฝึกฝนการควบคุมอารมณ์ ไม่ย่อท้อ อดทนต่อการกระทำสิ่งที่มุ่งหวังให้บรรลุผล

สำเร็จ

5. ฝึกการยอมรับผลที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะด้านบวกหรือด้านลบ

สรุป



แบบวัด เรื่อง “ความรับผิดชอบ”

คำชี้แจง ให้นักเรียน ○ ในช่องคะแนนที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน

ข้อ	ข้อความ	ระดับคะแนน					รวม
1	นักเรียนไม่ควรเพิกเฉยเมื่อเห็นเพื่อนทำลายสาธารณสมบัติ	1	2	3	4	5	
2	นักเรียนรู้สึกพึงพอใจที่สามารถหลีกเลี่ยงการช่วยเหลืองานบ้าน	1	2	3	4	5	
3	การตั้งใจเรียนหนังสือถือเป็นหน้าที่อย่างหนึ่งของนักเรียน	1	2	3	4	5	
4	การหนีเรียนเป็นครั้งคราวเป็นเรื่องธรรมดา	1	2	3	4	5	
5	การปฏิเสธเพื่อเมื่อเพื่อนชวนเถลไถลจะทำให้เพื่อนเสียใจ	1	2	3	4	5	
6	การติดตามสถานการณ์เกี่ยวกับยาเสพติดเป็นเรื่องไกลตัว ไม่ต้องสนใจ	1	2	3	4	5	
7	นักเรียนเห็นเพื่อนฉีกหนังสือในห้องสมุด นักเรียนจะไม่บอกครู	1	2	3	4	5	
8	นักเรียนดีใจที่ได้บอกให้เพื่อนไม่หนีเรียน	1	2	3	4	5	
9	การมีส่วนร่วมในการเก็บขยะภายในโรงเรียนเป็นเรื่องเสียเวลา	1	2	3	4	5	
10	นักเรียนไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนเพราะเป็น เรื่องไร้สาระ	1	2	3	4	5	
11	การช่วยรักษาชื่อเสียงของโรงเรียนให้เป็นโรงเรียนสีขาวทำให้ โรงเรียนได้รับความเชื่อถือ	1	2	3	4	5	
12	นักเรียนสนใจเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ต่อต้านยาเสพติดของหมู่ บ้าน	1	2	3	4	5	
13	นักเรียนเต็มใจที่จะมีส่วนร่วมในการแสดงละคร / กิจกรรมใน งานประจำปีของโรงเรียน	1	2	3	4	5	
14	เมื่อเห็นเพื่อนลอกการบ้านนักเรียนไม่ละเลยที่จะเตือนเพื่อน	1	2	3	4	5	
15	การจัดกิจกรรมเล่นกีฬาในหมู่บ้านเป็นเรื่องเสียเวลา	1	2	3	4	5	
16	การเสนอข่าวสารต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ในรายการเสียงตามสาย ของโรงเรียนเป็นเรื่องที่ดี	1	2	3	4	5	

ใบเฉลยแบบวัดความรับผิดชอบ

ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
1, 3, 8, 12, 13, 14, 16	2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 15

หมายเหตุ

ข้อความทางบวกให้คะแนน 5, 4, 3, 2, 1

ข้อความทางลบให้คะแนน 1, 2, 3, 4, 5

แบบวัด เรื่อง “ ความเห็นใจและยอมรับผู้อื่น ”

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	1	2	3	4	5
1	เมื่อพบเห็นผู้ที่ชอบแสดงอารมณ์เสียบ่อย ๆ บุคคลนั้นน่าเห็นใจ					
2	ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการแสดงอารมณ์ร้ายเป็นคนที่น่าเห็นใจ					
3	ผู้ที่ชอบแสดงความก้าวร้าว เป็นที่น่ารังเกียจของสังคม					
4	เราควรเห็นใจผู้ที่มีความผิดปกติทางอารมณ์					
5	ผู้ที่ได้รับอุบัติเหตุบนถนนที่เกิดจากการกระทำของผู้ที่ควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ได้ เป็นบุคคลที่น่าเห็นใจ					
6	ผู้ที่อยู่ในครอบครัวของผู้ที่มีความผิดปกติทางอารมณ์จะถูกสังคมต่อต้าน					
7	ผู้ที่มีความผิดปกติทางอารมณ์จะพบแต่ความเดือดร้อนเสมอ					
8	ผู้ที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ที่มีฐานะดีจะไม่สร้างความเดือดร้อนหรือภาระให้กับครอบครัว					
9	ผู้ที่ถูกทำร้ายร่างกายจากผู้ที่มีความผิดปกติจะไม่สร้างความเดือดร้อนหรือให้ภาระกับครอบครัว					
10	ผู้ที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ควรได้รับการช่วยเหลือ					
รวม						

ระดับความคิดเห็น

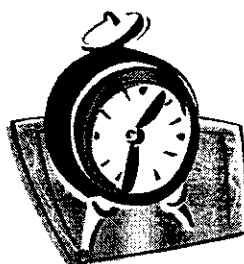
5	เท่ากับ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
4	เท่ากับ	ไม่เห็นด้วย
3	เท่ากับ	ไม่แน่ใจ
2	เท่ากับ	เห็นด้วย
1	เท่ากับ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

สถานการณ์สมมติ

เวลา 12.00 น. เป็นเวลาที่จอยเสร็จจากการรับประทานอาหารกลางวัน จึงไม่นั่งอ่านหนังสือในห้องสมุด พร้อมกับนำขนมไปกินกับกลุ่มเพื่อน ๆ แล้วแอบฉีกรูปคาราจากนิตยสาร แล้วจากนั้นก็ทิ้งเปลือกขนมไว้ สมปองผ่านมาเห็นเหตุการณ์จึงพูดักเตือนให้จอยและเพื่อน ๆ เก็บเปลือกขนมทิ้งลงถังขยะ มิฉะนั้นจะฟ้องครู

1. ถ้านักเรียนเป็นสมปอง นักเรียนจะอย่างไร เพราะ

2. จอยเป็นตัวอย่าง แบบอย่างที่ดีหรือไม่เพราะเหตุใด



โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

เรื่อง คัดไตร่ตรองและแก้ไขปัญหตามความเป็นจริงในสถานการณ์ต่าง ๆ ครั้งที่ 7

ชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น เวลา 50 นาที

1. จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ เข้าใจในกระบวนการรับรู้ปัญหาของตน
2. เพื่อฝึกทักษะในการตรวจสอบความคิด ความรู้สึกแก้ไขการใช้ความคิดในการแก้ไข

ปัญหาอย่างรอบคอบ

3. เพื่อฝึกการใช้สติก่อนลงมือแก้ไขปัญหา

2. สารการเรียนรู้

ปัญหา คือ สถานการณ์ที่ยังไม่มีทางออก หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ตรงกับที่เราต้องการ ทำให้เกิดการแก้ไขปัญหาคืออาศัยความสามารถคิดไตร่ตรอง รอบคอบ ตั้งสติก่อนลงมือแก้ไข ซึ่งมีกระบวนการรับรู้ 3 ขั้นตอน

1. การรับรู้ข้อเท็จจริง
2. การคาดคะเน
3. การตัดสินใจ

3. กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยนำเสนอเกมลูกบอลพูดได้ โดยผู้วิจัยพูดว่า “เมื่อนุษย์เกิดปัญหา หรือข้อขัดข้องใจ ย่อมต้องการทางออก แต่ทางออกจะเป็นอย่างไรก็ต้องขึ้นอยู่กับสติของมนุษย์ ซึ่งไม่ว่าจะทำอะไร ต้องมีสติไตร่ตรองก่อนลงมือกระทำ”

ขั้นฝึก

1. ผู้วิจัยสุ่มโยนลูกบอลให้นักเรียน เมื่อคนใดได้รับลูกบอลให้พูดระบายเกี่ยวกับปัญหา และวิธีแก้ไขปัญหา
2. ผู้วิจัยอ่านข่าวจากหนังสือพิมพ์ที่มีใจความเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหานานาทางที่ผิด โดยใช้อารมณ์เป็นหลัก ขาดสติยั้งคิดไตร่ตรอง และร่วมอภิปรายถึงสาเหตุของผลที่ตามมา
3. ผู้วิจัยบรรยายประกอบใบความรู้เรื่อง “การตัดสินใจและการแก้ปัญหา” (ปัญหาทุกอย่างย่อมแก้ไขได้ถ้าเราคิดจะทำ)
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงานที่ 1 “การตัดสินใจและแก้ปัญหา”
5. ให้นักเรียนทำแบบประเมินตนเอง เรื่อง “ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา”

ขั้นสรุป

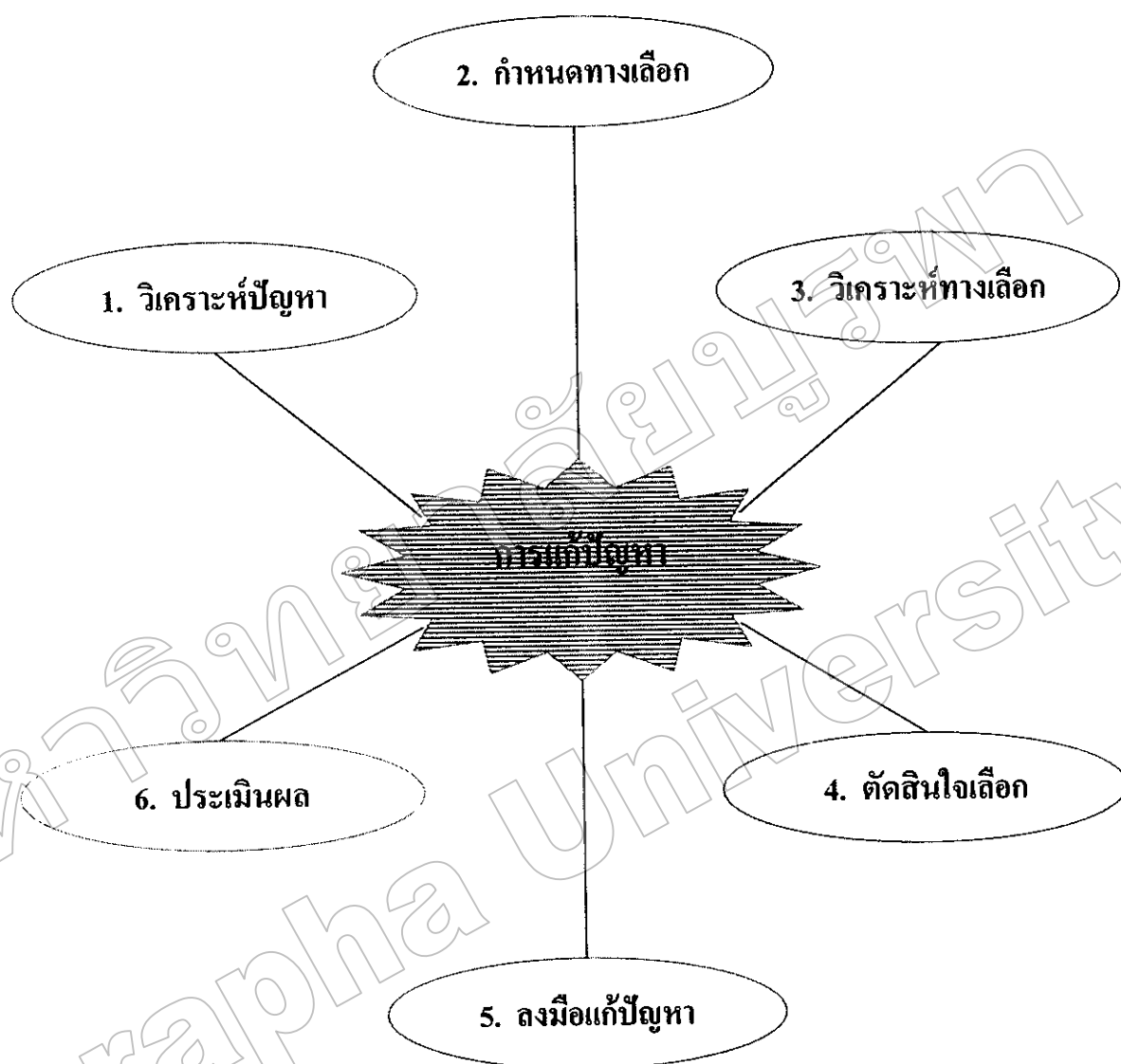
ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม โดยเน้นถึงกระบวนการตัดสินใจและการแก้ไขอย่างมีสติ ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนประสบความสำเร็จ สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ ดังนั้น การตัดสินใจโดยใช้สติ คิควเคราะห์ในการแก้ไขปัญหาจึงเป็นสิ่งที่สำคัญต่อนักเรียน

4. กระบวนการวัดและประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. ประเมินผลจากการทำงานงานที่ 1 “การตัดสินใจและแก้ปัญหา”
3. ประเมินผลจากการทำแบบประเมินตนเอง เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา”

5. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เกมลูกบอลพูดได้
2. ใบความรู้เรื่อง “การตัดสินใจและแก้ปัญหา” (ปัญหาทุกอย่างย่อมแก้ไขได้ถ้าเราจะทำ)
3. ใบงานที่ 1 “การตัดสินใจและแก้ปัญหา”
4. แบบประเมินตนเอง “ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา”



ใบงานที่ 1

เรื่อง การตัดสินใจและแก้ปัญหา

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์ปัญหาของตนเองตามหลักการแก้ไขปัญหาลงในใบงานนี้

1. กำหนดปัญหาที่สำคัญ

2. กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหาของตนเอง คือ

2.1

2.2

2.3

2.4

2.5

3. วิเคราะห์ข้อดี และข้อเสีย แต่ละทางเลือก

ทางเลือก

ข้อดี

ข้อเสีย

4. นักเรียนควรเลือกตัดสินใจทางเลือกใด

เพราะเหตุใด



5. วิธีแก้ไขข้อเสียทางเลือกที่ตัดสินใจ คือ

-
-
-
-
-

6. ประเมินผลที่ได้จากการแก้ปัญหา

-
-
-
-

ครูหาหนุ่เก่งใหม่คะ
สามารถแก้ปัญหาได้คะ

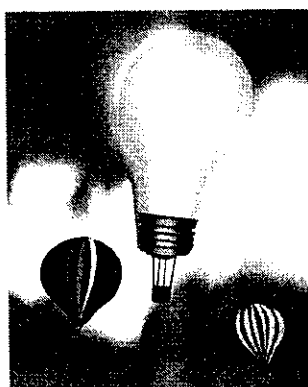


แบบประเมินตนเอง

เรื่อง ทักษะการตัดสินใจจากการแก้ปัญหา

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. นักเรียนเชื่อว่าทุกปัญหามีทางออกเสมอ		
2. นักเรียนรู้ว่าอะไรคือปัญหาที่แท้จริงและสามารถแก้ปัญหาได้		
3. บางครั้งสาเหตุของปัญหาเป็นเรื่องที่แก้ไขไม่ได้ แต่นักเรียนสามารถแก้ไขผลกระทบของปัญหานั้น ๆ ได้		
4. การเปลี่ยนมุมมองในการวิเคราะห์ปัญหาช่วยนักเรียนแก้ปัญหานั้น ๆ ได้		
5. ฉันใช้เหตุผลเป็นหลักในการตัดสินใจและแก้ปัญหาเสมอ		
6. ความเครียด ความวิตกกังวล ไม่มีผลต่อการตัดสินใจและแก้ปัญหานักเรียน		
7. นักเรียนคำนึงถึงข้อเสียที่อาจเกิดจากการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ และแก้ปัญหานักเรียนทุกครั้ง		
8. เพื่อน ๆ ในกลุ่มมักโยนหน้าที่ตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ มาให้นักเรียน		
9. เมื่อต้องทำอะไรหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน นักเรียนมักทำได้อย่างราบรื่น		
10. นักเรียนไม่เคยตัดสินใจพลาดเลยแม้แต่ในเรื่องเล็กน้อย		
รวม		



ใบแปลผลคะแนน

คะแนนมากกว่า 20 ขึ้นไป	หมายถึง	นักเรียนมีความสามารถในการตัดสินใจ และแก้ปัญหาอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ
คะแนน 20 และน้อยกว่า	หมายถึง	นักเรียนมีความสามารถในการตัดสินใจ และแก้ปัญหาอยู่ในเกณฑ์ควรปรับปรุง



โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

เรื่อง คณิตศาสตร์มีความยืดหยุ่นสามารถปรับความรู้สึก ความคิด พฤติกรรม

ของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม

ครั้งที่ 8

ชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น

เวลา 50 นาที

1. จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกตนเองให้มีความยืดหยุ่น
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของตนเอง ให้เหมาะสมกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม

2. สาระการเรียนรู้

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม เป็นสังคม ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มีการติดต่อเกี่ยวข้องกัน ในบางครั้งอาจเกิดการกระทบกระทั่งหรือมีปัญหาต่าง ๆ ในการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน ซึ่งมนุษย์ต้องรู้จักการยืดหยุ่น ผ่อนปรน ผ่อนคลาย ปรับตัว ปรับความรู้สึกและพฤติกรรม เพื่อที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

เมื่อมนุษย์ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธและความตึงเครียด มนุษย์จำเป็นต้องหาทางออกและวิธีแก้ไขปัญหาดังกล่าว เพราะถ้ามนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ดังนั้นมนุษย์จำเป็นต้องรู้จักตนเอง

3. กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยทักทายนักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองด้วยความมีไมตรี พร้อมทั้งร่วมสนทนาเกี่ยวกับปัญหา

ขั้นฝึก

1. ผู้วิจัยแจกแบบวัดการจัดการกับอารมณ์เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความยืดหยุ่น
2. ให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับสถานการณ์สมมติดังกล่าว
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกนับ 1-10 และฝึกหายใจเข้า - ออก

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันเฉลยและสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมดังกล่าว โดยผู้วิจัยเน้นให้นักเรียนรู้จักใช้เทคนิคการยืดหยุ่นผ่อนปรนมาใช้กับตนเอง ในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อปรับความรู้สึกและปรับพฤติกรรม

4. กระบวนการวัดและประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการแสดงบทบาทสมมติ
2. ประเมินผลจากการทำแบบวัดความคิด อารมณ์ให้มีความยืดหยุ่น

5. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. แบบวัดการจัดการกับอารมณ์
2. กระดาษเปล่า
3. บทบาทสมมติ

แบบวัดความคิด อารมณ์ให้มีความยืดหยุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้ต่อไปนี้ให้เข้าใจ แล้วทำเครื่องหมาย X ลงหน้าตัวอักษรที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

สถานการณ์

ในช่วงเวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 บอยกับพลกำลังเล่นบาสเกตบอลกับเพื่อน ๆ อยู่ บอยพลั้งมือผลักพลล้มลงหน้าคว่ำ หัวเข่าและข้อศอกถลอกจนเลือดไหลซึม ๆ เมื่อพลลุกขึ้นจึงผลักบอยอย่างแรง จนบอยเซไปหลายก้าว แล้วเกิดการโต้เถียงกันเสียงกัน ดังบทสนทนาต่อไปนี้

ประโยคที่ 1	บอย	:	ทำไมนายเล่นแรงจัง
ประโยคที่ 2	พล	:	นายผลักเราน้ำท่วมก่อนทำไม
ประโยคที่ 3	บอย	:	เราไม่ได้ตั้งใจนี่นา มันเป็นอุบัติเหตุ นายมาโกรธเราทำไม
ประโยคที่ 4	พล	:	อย่ามาแก้ตัวเลย (พร้อมดอยหน้าบอย)
ประโยคที่ 5	บอย	:	นายนี่มันอหังพาลนี่นา

- นักเรียนคิดว่าจากสถานการณ์ข้างต้น ใครเป็นผู้แสดงอารมณ์ไม่เหมาะสม
 - บอย
 - พล
 - ทั้งบอยและพล
- ถ้านักเรียนต้องการให้สถานการณ์ข้างต้น มีการจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสม นักเรียนคิดว่าบอยควรจะตอบประโยคที่ 3 ว่าอย่างไร
 - เราไม่ได้ตั้งใจนี่นา นายโกรธเราทำไม
 - ขอโทษนะเราไม่ได้ตั้งใจ
 - เราไม่ได้แกล้งเราพลั้งมือไปหน่อย
- ถ้านักเรียนต้องการให้สถานการณ์ข้างต้น มีการจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสม นักเรียนคิดว่าพลจะตอบประโยคที่ 4 ว่าอย่างไร
 - อย่ามาแก้ตัวเลย
 - ฉันนายขอโทษเราซิ
 - ฉันก็แล้วไป
- จากสถานการณ์ข้างต้น ถ้านักเรียนเป็นพล นักเรียนจะใช้วิธีการใดที่เหมาะสมที่จะมีความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ดังกล่าว
 - ไม่ดอยบอย แล้วนับ 1-10 ก่อนจะพูดโต้ตอบ
 - เดินหนีออกไปจากสถานการณ์นั้นไปก่อน
 - อยู่เฉย ๆ ไม่ได้ตอบ

เฉลย

แบบวัดการจัดการอารมณ์ให้มีความยืดหยุ่น

ข้อ 1 ค.

ข้อ 2 ข.

ข้อ 3 ค.

ข้อ 4 ค.

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

เรื่อง การควบคุมอารมณ์

ครั้งที่ 9

ชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น

เวลา 50 นาที

1. จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักอารมณ์และความต้องการของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนแสดงออกซึ่งพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

2. สาระการเรียนรู้

อารมณ์เป็นภาวะทางจิตใจที่มีผลมาจากการตอบสนองต่อตัวกระตุ้น ทั้งที่มาจากภายในและสิ่งเร้าภายนอก อารมณ์มีทั้งแง่ดีและแง่ร้ายเกี่ยวพันกับความคิด ซึ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของคนเรา ทำให้ประสบความสำเร็จและไม่ประสบความสำเร็จได้

3. กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับความรู้สึkd้านอารมณ์ เมื่อนักเรียนเกิดอารมณ์ดังกล่าวแล้วมีความรู้สึกอย่างไร

ขั้นฝึก

1. ผู้วิจัยบรรยายประกอบใบความรู้เรื่อง “การควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง”

2. ผู้วิจัยแจกแบบสำรวจอารมณ์และความต้องการ

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกวิธีการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง โดยวิธีการนับ 1 ถึง 10 อย่างช้า ๆ (ฝึกหายใจลึก ๆ และค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจ)

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมอภิปรายและแสดงความคิดเห็นจากการปฏิบัติกิจกรรม และแบบบันทึกอารมณ์ว่าเป็นการแสดงออกที่เหมาะสมหรือไม่

4. กระบวนการวัดและประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. ประเมินผลจากการทำแบบสำรวจอารมณ์และความต้องการ
3. ประเมินผลจากการทำแบบบันทึกอารมณ์

5. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้เรื่อง “การควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
2. แบบสำรวจอารมณ์และความต้องการ

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

แบบสำรวจอารมณ์และความต้องการ

จงตอบคำถามต่อไปนี้ พร้อมทั้งบอกเหตุผล

1. เมื่อสัปดาห์ที่แล้วฉันเกิดอารมณ์ดีที่สุด คือ
 เพราะ
 แล้วฉันจะ
2. สัปดาห์นี้ฉันเกิดอารมณ์ดีที่สุด คือ
 เพราะ
 แล้วฉันจะ
3. เมื่อวานนี้ฉันเกิดอารมณ์ดีที่สุด คือ
 เพราะ
 แล้วฉันจะ
4. วันนี้ฉันเกิดอารมณ์ดีที่สุด คือ
 เพราะ
 แล้วฉันจะ

1. เมื่อสัปดาห์ที่แล้วฉันเกิดอารมณ์เสียที่สุด คือ
 เพราะ
 แล้วฉันจะ
2. สัปดาห์นี้ฉันเกิดอารมณ์เสียที่สุด คือ
 เพราะ
 แล้วฉันจะ
3. เมื่อวานนี้ฉันเกิดอารมณ์เสียที่สุด คือ
 เพราะ
 แล้วฉันจะ
4. วันนี้ฉันเกิดอารมณ์เสียที่สุด คือ
 เพราะ
 แล้วฉันจะ

การฝึกหายใจลึกและการนับเลข

หลังการฝึกลมหายใจลึก

การหายใจลึกเต็มปอด เป็นการหายใจที่ถูกต้องและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด สร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อท้องและลำไส้ เมื่อรู้สึกหงุดหงิดหรืออารมณ์ไม่ดี การหายใจจะไม่สม่ำเสมอ หัวใจจะเต้นเร็วขึ้น เมื่อรู้สึกผ่อนคลายหรืออารมณ์ดีขึ้น การหายใจก็จะมากขึ้น หัวใจก็จะเต้นช้าลง

การหายใจที่ถูกต้อง เป็นรากฐานของการฝึกหัดหายใจหลาย ๆ แบบ ลองสูดลมหายใจลึก ๆ นาน ๆ สักครั้ง แล้วอาจประหลาดในที่ได้พบว่าอาการหงุดหงิด หรืออารมณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นจะละลาย... หายไปได้อย่างรวดเร็ว

หลังการฝึกการหายใจลึกและนับเลข เพื่อลดอาการหงุดหงิดหรืออารมณ์ไม่ดี

เอามือข้างหนึ่งวางไว้ได้ชายโครงบริเวณส่วนบนของท้อง สูดลมหายใจลึก ๆ หนึ่งครั้ง ในขณะที่สูดลมหายใจเข้านี้ ให้สังเกตการเคลื่อนไหวของมือ ดูว่าเคลื่อนเข้าหรือออกและเคลื่อนที่หรือเปล่า ถ้าหายใจอย่างถูกต้อง ท้องจะพองออกเมื่อหายใจเข้า และท้องจะยุบลงเมื่อหายใจออก เวลาที่หายใจเข้านั้น ให้สังเกตว่าหายใจเข้าได้ลึกเพียงใด

การหายใจเมื่อหายใจเข้าทางจมูก ต้องอัดอากาศเข้าไปให้เต็มปอด นึกภาพปอดที่มีอากาศเข้าไปจนเต็มอย่างช้า ๆ รู้สึกถึงความเคลื่อนไหวของท้อง แล้วหายใจออกทางปาก รู้สึกถึงลมอุ่น ๆ ระบายออกไปจากร่างกาย โดยให้เริ่มหายใจแบบลึกลงไปถึงไหล่และหน้าอก แล้วกลั้นหายใจไว้สิบวินาที จะรู้สึกถึง “การถอดหายใจ” ช่วงที่เงียบและสงบที่สุด คือ ระหว่างการหายใจเข้า และถ้าสามารถสังเกตความนิ่งจากการหายใจออกได้แล้ว ก็แสดงว่าเริ่มที่จะเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ตนเอง เริ่มเรียนรู้การผ่อนคลาย... ลองสูดลมหายใจลึก ๆ อีกครั้ง... แล้วถอนลมหายใจออกเบา ๆ ในขณะที่หายใจออกอย่างเต็มท้นนั้น ให้นับเลข 1... 2... 3... 4... 5... ไปเรื่อย ๆ ... และ... ช้า ๆ ให้สังเกตความนิ่งสงบ... ระหว่างลมหายใจ เมื่อรู้สึกได้แสดงว่าการฝึกหายใจลึก สำเร็จแล้ว หากฝึกบ่อย ๆ ก็จะเกิดความชำนาญยิ่งขึ้น และทำให้ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี แล้วรู้วิธีผ่อนคลายให้กับตนเอง

ใบความรู้

เรื่อง “การควบคุมอารมณ์และความต้องการ”

การควบคุมอารมณ์และความต้องการ ไม่ควรเก็บกดหรือไม่แสดงออกทางอารมณ์เลย แต่เป็นการเรียนรู้ที่จะจัดการกับสถานการณ์อย่างมีเหตุผล แสดงออกในทางที่สังคมยอมรับและเกิดผลเสียต่อตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจน้อยที่สุด ฉะนั้นการแสดงความก้าวร้าวที่สังคมไม่ยอมรับ ในขณะที่เด็วกันการเก็บกดอารมณ์และความต้องการว่าเมื่อไรแสดงได้ เมื่อไรต้องควบคุมอารมณ์และความต้องการไว้ รวมทั้งเรียนรู้การแสดงอารมณ์และความต้องการในแบบที่สังคมยอมรับด้วย

การควบคุมอารมณ์และความต้องการ

มี 2 ด้าน ได้แก่

1. การควบคุมวิธีการแปลความหมายของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มาเร้าให้เกิดอารมณ์
2. ควบคุมการแสดงออกต่อเหตุการณ์นั้น ๆ

แนวปฏิบัติในการควบคุมอารมณ์

มีแนวทางควบคุมอารมณ์ 3 ประการ ดังนี้

1. ให้ยอมรับว่ามีอารมณ์และความต้องการ และกำลังพยายามควบคุมอยู่
2. ใช้สติปัญญาพิจารณาการตอบสนองทางอารมณ์และความต้องการตามความจริง เช่น ถ้ากำลังอิจฉาก็ให้ยอมรับว่าอิจฉา แม้ว่าจะพยายามปกปิดคนอื่นอยู่ก็ตาม แล้วพิจารณาตามความเป็นจริง โดยไม่มีอคติเข้าข้างตนเอง และระบายอารมณ์ ความต้องการ ความไม่พอใจต่าง ๆ ด้วยการพูดออกมาถึงความรู้สึกที่มีอยู่ร่วมกับคนที่เข้าใจ พูดกันได้ หรืออาจใช้เทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์และความต้องการ ก็จะช่วยควบคุมอารมณ์และความต้องการไว้ได้มาก

3. พิจารณาที่สาเหตุ หลีกเลี่ยงสาเหตุ และหาแนวทางปรับใจ เพื่อเผชิญกับอารมณ์ใน

ทางลบ

ขั้นตอนในการจัดการกับอารมณ์

อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เป็นผลกระทบต่าง ๆ จากภายนอก อารมณ์มีทั้งบวกและลบ การแสดงอารมณ์บางอย่าง โดยปราศจากการควบคุม อาจก่อให้เกิดผลเสียได้ การจัดการหรือการควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้โดยการฝึกนั้นมี 4 ขั้นตอน คือ

1. สำรวจอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เช่น โกรธจนมีอาการมือสั่น ตัวสั่น กัดฟัน กำมือ เป็นต้น
2. คาดการณ์ถึงผลดีและผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
3. ใช้วิธีการควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น
 - หายใจเข้า - ออกยาว ๆ
 - นับเลข 1- 10 ซ้ำ ๆ หรือนับต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าการสงบแล้ว
 - กำหนดลมหายใจ โดยให้สตออยู่ที่การหายใจเข้า - ออก

ครูครับ ผมเริ่มใจเย็นลงแล้วครับ
อารมณ์ไม่เลี้ยง่ายด้วย

โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

เรื่อง ความสงบสุขแห่งชีวิต

ครั้งที่ 10

ชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น

เวลา 50 นาที

1. จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมองโลกในแง่ดี
2. เพื่อให้นักเรียนมีความพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
3. เพื่อให้นักเรียนมีความสงบทางจิตใจ
4. เพื่อให้นักเรียนมีความมั่นใจในตัวเอง
5. เพื่อให้นักเรียนมีกิจกรรมที่ส่งเสริมความสุข

2. สาระการเรียนรู้

การมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขนั้น จะต้องไม่ยึดติดอยู่กับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะจะก่อให้เกิดความไม่สบายใจ เครียด วิตกกังวล การที่เราคิดถึงแต่สิ่งดีงามและความประทับใจที่เกิดขึ้นกับชีวิตในอดีต และในอนาคตจะทำให้ตนเองมีความสุขมาก โดยมนุษย์ต้องมีความพึงพอใจในชีวิตและความสงบทางใจ

3. กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยแจกใบความรู้ เรื่อง ความสงบและความพึงพอใจแห่งชีวิต พร้อมบรรยายประกอบ

ขั้นฝึก

1. ผู้วิจัยแจกใบงาน เรื่อง “นี่คือร่างกายฉัน” โดยให้นักเรียนเขียนถึงอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายของตนเอง ที่นักเรียนมีความพึงพอใจมากน้อยเพียงใด ตามลำดับ 3 ข้อ พร้อมทั้งบอกเหตุผล
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัด เรื่อง “ความพึงพอใจ” เพื่อวัดความพึงพอใจของนักเรียนว่าอยู่ในระดับใด

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนอภิปรายสรุปข้อคิดและแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้ว่า นักเรียนมีความสงบและพึงพอใจในชีวิตของตนเองมากน้อยเพียงใด สอดคล้องกับความรู้สึที่แท้จริงของนักเรียนหรือไม่ และควรพัฒนาให้ดีขึ้น เพื่อเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมของนักเรียน

4. กระบวนการวัดและประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. ประเมินผลจากการทำแบบทดสอบ เรื่อง “ความพึงพอใจ”
3. ประเมินผลจากการทำใบงาน เรื่อง “นี่คือร่างกายของฉัน”

5. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบงาน เรื่อง “ร่างกายของฉัน”
2. แบบทดสอบ เรื่อง “ความพึงพอใจ”
3. ใบความรู้ เรื่อง “ความสงบและความพึงพอใจในชีวิต”

ใบความรู้ เรื่อง “ความสงบและความพึงพอใจในชีวิต”

ความสงบสุขทางใจ

เป็นสภาวะของจิตและอารมณ์ที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก ธรรมชาติของอารมณ์มักจะมีทั้งทุกข์และสุขสลับกันตลอดเวลา ขามเมื่อเราทุกข์เรามักคิดว่าตนเองมีแต่ความทุกข์อย่างเดียวหาความสุขไม่ได้เลย หากตระหนักรู้อารมณ์เข้ามาจัดการความทุกข์ได้ด้วยตนเอง ก็จะสามารถสร้างความสงบสุขให้กับตนเองได้

ธรรมชาติของความคิดของคนเรา จะมีทั้งทุกข์และสุขสลับกัน ตลอดเวลาการคิดในทางบวกจะทำให้เรามีความสุข และการคิดในทางลบจะทำให้เรามีความทุกข์ ดังนั้นเวลาที่มีความสุขเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเกิดจากเหตุการณ์ตนเอง ผู้อื่นหรือในเรื่องของอนาคตนั้น เป็นเพราะว่าเรามักจะมีการคิดทางลบต่อสิ่งที่เกิดขึ้น แต่ถ้าเรามีการปรับเปลี่ยนการคิดทางลบให้เป็นไปในทางบวก ก็จะทำให้เกิดความสุขได้ เช่น เมื่อมีเหตุการณ์ทำให้เกิดความทุกข์ ก็ให้มองเหตุการณ์โดยการเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส หรือมองสิ่งที่ยังเหลืออยู่ เป็นลักษณะของการมองไกลในแง่ดีจะทำให้จิตใจเราสงบพอใจในสิ่งที่มีอยู่ เพื่อใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

มองโลกในแง่ดี

พอใจในสิ่งที่ตนมี

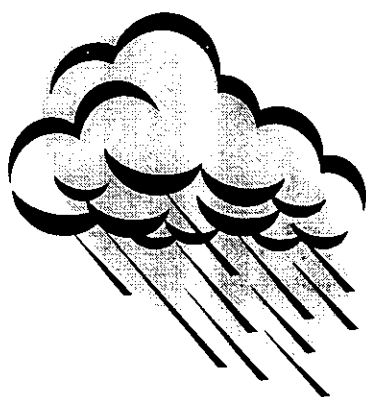
การเสริมสร้างความพึงพอใจ

มีอารมณ์ขัน

แบบวัด เรื่อง ความพึงพอใจ

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	1	2	3	4	5
1	นักเรียนรู้สึกพอใจเมื่อได้ช่วยเหลือพ่อแม่ หรือบุคคลอื่น					
2	การมีครอบครัวอบอุ่น สร้างความภาคภูมิใจให้กับนักเรียน					
3	ผู้ที่ตั้งใจจะไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งชั่วร้ายคือคนดี					
4	นักเรียนเชื่อว่าความสามารถที่นักเรียนมีอยู่เป็นสิ่งที่น่าพอใจแล้ว					
5	พ่อแม่จะปลื้มใจมากที่นักเรียนมีความประพฤติดี					
6	ผู้ที่ไม่ใช้สารเสพติดเป็นบุคคลที่น่าชมเชย					
7	ผู้ที่มีความก้าวร้าวจะรู้สึกแย่					
8	นักเรียนรู้สึกพึงพอใจที่ไม่เกี่ยวข้องกับเพื่อนที่ไม่ตั้งใจเรียน					
9	นักเรียนรู้สึกเสียใจที่กลุ่มเพื่อนเกรง ไม่ยอมรับเข้ากลุ่มด้วย					
10	นักเรียนพอใจในตนเองที่เล่นกีฬาได้ดี					
11	นักเรียนรู้สึกว่าคุณเองมีประโยชน์ต่อโรงเรียนที่ได้มีส่วนร่วม ในกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางโรงเรียน ได้จัดขึ้น					
12	การมีส่วนช่วยเหลือเพื่อนด้านการเรียนเป็นสิ่งที่นักเรียนเต็มใจทำ					
รวมคะแนน						



เฉลย

ข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12	5	4	3	2	1
7, 9	1	2	3	4	5

ฉันชื่อ นามสกุล

นี่คือร่างกายของฉัน

ในร่างกายของฉันมีอวัยวะที่นักเรียนชอบ และมีความพึงพอใจมากมายหลายส่วน
ให้นักเรียนเขียนบรรยายตามลำดับ ดังนี้

อันดับที่ 1

ที่ชอบก็เพราะ

.....

.....

อันดับที่ 2

ที่ชอบก็เพราะ

.....

.....

อันดับที่ 3

ที่ชอบก็เพราะ

.....

.....

อันดับที่ 4

ที่ชอบก็เพราะ

.....

.....

พระท่านเทศน์ว่า

จงพอใจในสิ่งที่มีตนเองมีอยู่นะ

โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

เรื่อง ปังฉิมนิเทศ (ลาก่อน)
 ชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น

ครั้งที่ 11
 เวลา 50 นาที

1. จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนบอกถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว
2. เพื่อให้นักเรียนอภิปรายและสรุปเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
3. เพื่อให้นักเรียนตอบแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์
4. เพื่อให้ผู้วิจัยได้กล่าวขอบคุณนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการทดลองที่ผ่านมาทั้ง

10 ครั้ง

2. สาระการเรียนรู้

กิจกรรมแนะแนวที่จัดทั้งหมด 10 ครั้ง เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อมุ่งเน้นให้นักเรียนตระหนักรู้ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการของตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัว แก้ไขปัญหา แสดงออกได้อย่างเหมาะสม และมีความสุข กิจกรรมแนะแนวมุ่งเน้นให้นักเรียนมีพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง 4 ด้าน คือ ด้านการเรียนรู้ ด้านการทำงาน ด้านครอบครัว ด้านศักยภาพตนเอง ถ้านักเรียนสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ก็จะทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

3. กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนที่เข้าร่วมการทดลอง

ขั้นฝึก

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการดำเนินการตามโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว ตั้งแต่เริ่มต้นการทดลองจนถึง ณ วันนี้ ว่านักเรียนได้รับประโยชน์และข้อคิดที่จะเป็นแนวทางในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

2. ผู้วิจัยสุ่มนักเรียนมา 3-4 คน

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนที่เข้าร่วมทดลองโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว ให้ข้อคิดให้กำลังใจ พร้อมทั้งแจกของที่ระลึกแก่นักเรียน

2. ผู้วิจัยนัดหมายให้นักเรียนมาพบอีกใน 4 สัปดาห์ข้างหน้า เพื่อตอบแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ในระยะติดตามผลการทดลอง

4. กระบวนการวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นและความสนใจของนักเรียน
2. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมการทดลอง
3. ประเมินผลจากการตอบแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

5. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์
2. ของที่ระลึก