ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือเพื่อการวิจัย
- สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
- สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
- รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/3169

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรพา
ต. แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

13 ธันวาคม 2547

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน รองศาสตราจารย์นันทิกา แย้มสรวล
สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนายสากล คำภูมี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดชลบุรี 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 ศธ 0528.03/3170

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต. แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

13 ธันวาคม 2547

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน อุปสังฆราช ดร.วีระ ผังรักษ์
สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนายสากล คำภูมี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดชลบุรี ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัย ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี 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 ศธ 0528.03/3171

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต. แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

13 ธันวาคม 2547

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.เรียม ศรีทอง
สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนายสากล คำภูมี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดชลบุรี ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัย ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี 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 ศธ 0528.03/3140

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต. แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

17 ธันวาคม 2547

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบางละมุง
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนายสากล คำภูมี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดชลบุรี ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 20 – 24 ธันวาคม 2547 (ติดต่อผู้วิจัยโทร. 0-5181-7342)

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 ศธ 0528.03/3200

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต. แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

22 ธันวาคม 2547

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนแสนสุข
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนายสากล คำภูมี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดชลบุรี ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 4 มกราคม 2548 ถึงวันที่ 4 มีนาคม 2548 (ติดต่อผู้วิจัยโทร. 0-5181-7342)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ
ประทุม ม่วงมี
(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย
โทรศัพท์ 0-3874-5855
โทรสาร 0-3839-3466

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

1. นันทิกา แย้มสรวล	รองศาสตราจารย์
	ประจำภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว
	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
	วิทยาเขตทับแก้ว
2. อุปสังฆราช ดร.วีระ ผังรักษ์	ประจำศูนย์สังฆมณฑล จันทบุรี
3. ดร.เรียม ศรีทอง	รองศาสตราจารย์
	ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

ภาคผนวก ข

แบบวัดความโกรธ (The State-Trait Anger Expression Inventory)

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

แบบประเมินตนเอง

งานวิจัย เรื่องผลการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความโกรธ ของนักเรียน ชั้นมัธยมยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดชลบุรี

คำชี้แจง

แบบทดสอบฉบับนี้ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน มีจำนวน 52 ข้อ แบบประเมินตนเองแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก 4 คำตอบ ขอให้นักเรียนตอบให้ครบทุกข้อ ข้อมูลทั้งหมดจะถือเป็นความลับและไม่มีผลต่อการเรียนในวิชาใด ๆ ทั้งสิ้น

ในการตอบแบบประเมินตนเอง ขอให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของนักเรียนมากที่สุด ไม่มีคำตอบถูกหรือผิด ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ในขณะนี้.....	ไม่มีเลย	มีบางครั้ง	เกิดบ่อยครั้ง	เป็นประจำ
0. ฉันรู้สึกอึดอัดและไม่อยากพูดกับใคร		/		

นายสากล คำภูมี
นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการแนะแนว
มหาวิทยาลัยบูรพา

แบบประเมินตนเอง

ส่วนที่ 1 ประเมินความรู้สึกที่มีในขณะนี้

คำแนะนำ

ประโยคข้างล่างต่อไปนี้เกี่ยวกับตัวนักเรียน ให้อ่านแต่ละประโยคแล้วทำเครื่องหมาย / ในช่องคำตอบที่เหมาะสมและลำดับความมากน้อย ตามความรู้สึกในขณะนี้ ไม่มีคำตอบถูกหรือผิด

โปรดอย่าใช้เวลานานมากเกินไปในแต่ละข้อ ขอให้นักเรียนตอบให้ครบทุกข้อ และตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง เพื่อความสมบูรณ์ของแบบประเมินตนเองที่จะนำไปใช้ วิเคราะห์ในการทำวิจัยให้เกิดประโยชน์สูงสุดทางวิชาการ

ในขณะนี้.....	ไม่มีเลย	มีบางครั้ง	เกิดบ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1. ฉันรู้สึกโกรธมาก				
2. ฉันรู้สึกขุ่นเคืองใจ				
3. ฉันรู้สึกโมโห				
4. ฉันรู้สึกอยากตะโกนใส่ใครบางคน				
5. ฉันรู้สึกอยากทุบข้าวของให้แตก				
6. ฉันรู้สึกโกรธจัด				
7. ฉันรู้สึกอยากทุบตีใครสักคน				
8. ฉันรู้สึกโกรธเป็นฟืนเป็นไฟ				
9. ฉันรู้สึกไม่พอใจมาก				
10. ฉันรู้สึกเคืองแค้น				
11. ฉันรู้สึกรุ่มร้อนอยู่ในใจ				
12. ฉันรู้สึกอยากด่าว่าใครสักคน				
13. ฉันรู้สึกอยากผลักอกใครสักคน				
14. ฉันรู้สึกหงุดหงิด				

ส่วนที่ 2 ประเมินลักษณะโดยทั่วไปเกี่ยวกับตัวนักเรียน

คำแนะนำ ประโยคข้างล่างต่อไปนี้เป็นประโยคที่บรรยายเกี่ยวกับตัวนักเรียน ให้อ่านแต่ละประโยค และทำเครื่องหมาย / ในช่องคำตอบที่เหมาะสม ตรงกับความรู้สึกที่เป็นจริง

โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว.....	ไม่มีเลย	มีบางครั้ง	เกิดบ่อยครั้ง	เป็นประจำ
15. ฉันโกรธง่าย				
16. ฉันขี้โมโห				
17. ฉันเป็นคนอารมณ์ร้อน				
18. ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่ได้รับการยกย่องในผลงานที่ทำไว้				
19. ฉันโกรธมากจนควบคุมไม่ได้				
20. ฉันรู้สึกโกรธจัด ฉันจะพูดจาหยาบคายหรือทำร้ายจิตใจผู้อื่น				
21. เมื่อฉันถูกตำหนิต่อหน้าคนอื่น ฉันรู้สึกโกรธมาก				
22. เมื่อฉันรู้สึกอึดอัดคับข้องใจ ฉันอยากทุบตีใครสักคน				
23. ฉันรู้สึกโกรธจัด เมื่อฉันทำงานอย่างดีแต่ถูกมองว่าแย่				
24. ฉันรู้สึกไม่พอใจ เมื่อเพื่อนล้อเลียนปมด้อยของฉัน				
25. ฉันรู้สึกหงุดหงิดมาก เมื่อมีคนขัดใจ				
26. เมื่อฉันต้องการอะไรแล้วไม่ได้ดังใจ ฉันจะรู้สึกโมโห				
27. ฉันเป็นคนขี้รำคาญ				
28. ฉันเป็นคนฉุนเฉียวง่าย				

ส่วนที่ 3 ประเมินการแสดงออกโดยทั่วไป เมื่อนักเรียนรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก

คำแนะนำ ประโยคข้างล่างนี้เป็นประโยคที่ใช้บรรยายปฏิกิริยาของคนที่รู้สึกโกรธหรือโมโหมาก ให้นักเรียนอ่านประโยคในแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกที่ เป็นจริงมากที่สุด

เมื่อรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก.....	ไม่มีเลย	มีบางครั้ง	เกิดบ่อยครั้ง	เป็นประจำ
29. ฉันควบคุมความโกรธของฉันได้				
30. ฉันแสดงความรู้สึกโกรธออกมา				
31. ฉันมีความอดกลั้นต่อคนอื่น				
32. ฉันทำหน้าไม่พอใจหรือไม่พูดไม่จา				
33. ฉันไม่ติดต่อพบปะกับคนอื่น				
34. ฉันพูดจากระทบกระแทกแดกดันใส่ผู้อื่น				
35. ฉันทำใจให้สงบเยือกเย็น				
36. ฉันแสดงอาการปึงปัง เช่น กระแทกประตู				
37. ฉันเดือดดาลในใจ แต่ไม่แสดงออกมา				
38. ฉันควบคุมการกระทำของฉัน				
39. ฉันโต้เถียงกับคนอื่น				
40. ฉันเก็บความแค้นไว้ในใจไม่เล่าให้ใครฟัง				
41. ฉันโต้ตอบอย่างรุนแรงต่อสิ่งทำให้ฉันโกรธไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม				
42. ฉันสามารถหยุดยั้งความรู้สึกโกรธได้				

เมื่อรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก.....	ไม่มีเลย	มีบางครั้ง	เกิดบ่อยครั้ง	เป็นประจำ
43. ฉันแอบวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นในใจ				
44. ฉันมีความรู้สึกโกรธมากกว่าที่ฉันจะยอมรับได้				
45. ฉันสงบใจได้เร็วกว่าคนอื่น				
46. ฉันพูดจาหยาบคายหรือทำร้ายจิตใจผู้อื่น				
47. ฉันพยายามอดทนและเข้าใจ				
48. ฉันรู้สึกหงุดหงิด ฉุนเฉียวมากกว่าที่คนอื่นรู้				
49. ฉันไม่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้				
50. ฉันควบคุมความรู้สึกโกรธเอาไว้ได้				
51. ฉันจ้องมองคนที่ทำให้ฉันโกรธอย่างไม่พอใจ				
52. ฉันเก็บความโกรธนั้นไว้ในใจ ไม่ให้คนที่ฉันรู้สึกโกรธรู้				

ภาคผนวก ค

โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์

โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคย

สาระสำคัญ

การอยู่ร่วมกันของบุคคลนั้น จำเป็นต้องทำความรู้จักคุ้นเคยให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันเพราะเป็นพื้นฐานสำคัญของการทำกิจกรรมกลุ่ม ที่จะช่วยให้เกิดการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ตลอดจนการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล และจะส่งผลให้การใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์มีผลต่อการลดหรือควบคุมความโกรธของนักเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างนักเรียนสร้างความคุ้นเคย ระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนและระหว่างเพื่อนนักเรียนด้วยกัน

2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ของการทดลอง สถานที่ ระยะเวลา จำนวนครั้งในการทดลอง ตลอดจนบทบาทหน้าของผู้วิจัยและนักเรียน

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ 1. ใบงาน "นี่คือตัวฉัน"

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยเสนอกิจกรรม "นี่คือตัวฉัน"

2. แจกใบงาน "นี่คือตัวฉัน" ให้นักเรียนแต่ละคนอ่านและตอบคำถาม ในหัวข้อต่าง ๆ

3. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนและเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ตามหัวข้อดังกล่าวให้เพื่อนฟัง

4. ให้นักเรียนแต่ละคนกล่าวถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากการทำกิจกรรมนี้หน้าชั้นเรียน

5. ผู้วิจัยกล่าวสรุปประโยชน์ที่ได้จากการจัดกิจกรรมและทบทวนวัตถุประสงค์ สถานที่ ระยะเวลา จำนวนครั้งในการทดลอง ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและนักเรียน

6. นัดหมายเวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม

2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น

ใบงาน นี่คือตัวฉัน

1. บุคคลที่ให้การส่งเสริมให้นักเรียนมีความตั้งใจและมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จมากที่สุดในชีวิตคือ.....

2. ประสบการณ์ที่นักเรียนที่ยังคงจำได้ตลอดชีวิตของนักเรียนคือ

.....

3. ในสภาวะที่โกรธหรือไม่พอใจ นักเรียนจะแสดงพฤติกรรมออกมาโดย

.....

4. นักเรียนใช้วิธีการยุติความขัดแย้งระหว่างนักเรียนกับเพื่อนโดย

.....

5. นักเรียนปรารถนาจะประสบความสำเร็จด้านใดในอนาคต

.....

6. การตัดสินใจอะไรบ้างที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของนักเรียน

.....

และบุคคลและสถานการณ์ใดที่สำคัญที่สุดที่ทำให้ได้ตัดสินใจเช่นนี้.....

.....

7. นักเรียนมีค่านิยม อย่างไรในการดำเนินชีวิตประจำวัน

.....

8. นักเรียนจะมีความสุขในชีวิต เมื่อได้ทำกิจกรรมต่อไปนี้คือ

.....

9. ความรู้สึกที่นักเรียนมี ต่อครอบครัวในขณะนี้คือ

.....

10. ความรู้สึกที่นักเรียนมีต่อเพื่อนในห้องโดยรวมคือ

.....

โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 2 รู้จักอารมณ์ตนเอง

สาระสำคัญ

รู้จักอารมณ์ของตนเอง เป็นองค์ประกอบเบื้องต้นที่สำคัญที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป ขั้นตอนของการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของตนเองต้องเริ่มจากการรู้ตัว หรือที่เรียกว่ามีสติในเรื่องของการเกิดอารมณ์ สาเหตุ การแสดงอารมณ์และผลย้อนกลับ ตลอดจนการรู้ตัวในเรื่องของความคิดเกี่ยวกับอารมณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกพิจารณาอารมณ์ของตน
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักและรับรู้อารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขอารมณ์ทางลบ

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ใบความรู้ "อารมณ์ด้านดีและด้านไม่ดี"

วิธีดำเนินการ

1. แจกกระดาษให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น
2. ให้นักเรียนสำรวจอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเสมอเมื่อมาโรงเรียน โดยให้นักเรียนเขียนลงบนกระดาษ ทั้งอารมณ์ความรู้สึกด้านดีและอารมณ์ความรู้สึกด้านไม่ดี อย่างละ 10 ข้อ

ตัวอย่าง

อารมณ์ความรู้สึกด้านดี

1. ผมมีความสุขเมื่อผมได้พูดคุยกับเพื่อน ๆ
2. .....
3. .....

ฯลฯ

10. .....

อารมณ์ความรู้สึกด้านไม่ดี

1. ผมเบื่อเรียน

2. .....

3. .....

ฯลฯ

10. .....

3. ให้นักเรียนอ่านแบบสำรวจของตนเองอีกครั้งแล้วคิดหาวิธีการปรับปรุงแก้ไขความรู้สึกและอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นกับตนเองแล้วเขียนลงในกระดาษ

4. เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จแล้ว ให้แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นซึ่งกันและกันในประเด็นอารมณ์ด้านลบว่าควรแก้ไขอย่างไร

5. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ "อารมณ์ด้านดีและด้านไม่ดี" ให้นักเรียนอ่านและประเมินอารมณ์ของตน

6. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปว่าอารมณ์ของบุคคลมีทั้งด้านดีและด้านไม่ดี ในชีวิตประจำวันถ้านักเรียนมีอารมณ์ในด้านดีมากกว่าด้านไม่ดี แสดงว่านักเรียนมีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต แต่ถ้านักเรียนมีอารมณ์ด้านไม่ดีมากกว่าด้านดี นักเรียนจะต้องทำความเข้าใจยอมรับในอารมณ์ที่เกิดขึ้นและหาทางแก้ไข ให้ตนเองแสดงออกอย่างเหมาะสม

7. นัดหมายเวลา และสถานที่ ในการพบกันในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม

2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปรายและแสดงความคิดเห็น

ใบความรู้ อารมณ์ด้านดี อารมณ์ด้านไม่ดี

อารมณ์ด้านดี	**อารมณ์ด้านไม่ดี**
มีความสุข	มีความทุกข์
ภูมิใจ	ละอาย
สงบ	วิตกกังวล
มั่นใจ	ลังเล
กล้า	กลัว
กล้าเสี่ยง	ทำตาม
ชัดเจน	สับสน
สนใจ	เบื่อ
เยือกเย็น	ฉุนเฉียว
เข้มแข็ง	อ่อนแอ
กระตือรือร้น	ท้อถอย
กล้าแสดงออก	ขี้อาย
คล้อยตาม	วิจารณ์
อดทนต่อความขัดแย้ง	หลีกหนี
ต้องการที่เรียน	ไม่สนใจแสวงหา
เรียนรู้ผู้อื่น	ยึดตนเอง

โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 3 สร้างความมั่นใจให้ตนเอง

สาระสำคัญ

บุคคลที่รู้สร้างกำลังใจให้ตนเอง มีแรงบันดาลใจที่จะทำให้เกิดความพยายามในการก้าวไปสู่เป้าหมายอย่างไม่ท้อถอย มีความตั้งใจที่จะทำให้ดีที่สุดในสิ่งที่รับผิดชอบ เมื่อมีปัญหาไม่ท้อแท้ รู้จักมองโลกในแง่ดีพยายามหาทางปรับปรุงแก้ไขจนถึงที่สุด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนยอมรับความสามารถของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกสร้างความมั่นใจให้กับตนเองได้
3. เพื่อให้นักเรียนมีอิสระที่จะแสดงความเป็นตัวของตัวเอง

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. ใบงาน "สร้างความมั่นใจให้ตนเอง"

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนแต่ละคน ในเรื่องของความสามารถเฉพาะด้านที่นอกเหนือจากการเรียน
2. ให้นักเรียนทำใบงาน "สร้างความมั่นใจให้ตนเอง"
3. ให้นักเรียนออกมาแสดงความมั่นใจในความสามารถดังกล่าวนอกเหนือจากการเรียน เช่น ร้องเพลง เล่านิทาน อื่น ๆ
4. ให้นักเรียนบอกความรู้สึกว่ามีความรู้สึกอย่างไร เชื่อมั่นในตนเองมากน้อยเพียงใด ในขณะที่ร้องเพลง หรือเล่านิทานออกมาให้คนอื่นได้รับรู้
5. ผู้วิจัยและนักเรียนให้การเสริมแรงโดยการกล่าวชื่นชมและการปรบมือ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักเรียน
6. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสาระที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้
7. นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมในขณะเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. ตรวจใบงาน

ใบงาน สร้างความมั่นใจให้ตนเอง

1. ให้นักเรียนสำรวจ สิ่งที่ภูมิใจที่สุดที่ได้ใช้ความสามารถอย่างมั่นใจในตนเอง

    1. .....
    2. .....
    3. .....

2. ให้นักเรียนเลือกข้อที่นักเรียนคิดว่า สามารถแสดงความสามารถอย่างมั่นใจในตนเองขณะทำกิจกรรมนั้น (จากข้อที่ 1)

    1. .....

3. ให้นักเรียนออกมากล่าวแสดงความรู้สึก เมื่อนึกถึงสิ่งที่ได้กระทำตามข้อความดังกล่าว

    .....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 4 ช่วยกันดีมีความสุข

สาระสำคัญ

การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล คือ การแสดงความรู้สึกและพฤติกรรม ถ้าเรามีความรู้สึกที่ดีต่อใครก็จะทำให้มีพฤติกรรมที่ดีต่อบุคคลนั้นตามมา ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกต่อกันจะมีผลต่อความรู้สึกของผู้รับรู้พฤติกรรมนั้นด้วย ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันเป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกันทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและสร้างผลงานที่เป็นประโยชน์ จะสามารถใช้ความคิด อารมณ์และการอยู่ร่วมกันได้อย่างราบรื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
2. เพื่อให้นักเรียนรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. ใบงาน "แบบสำรวจความรับผิดชอบ"

วิธีดำเนินการ

1. นักเรียนนั่งล้อมเป็นวงกลม ผู้วิจัยบอกนักเรียนส่งยิ้มให้กันและกัน และกล่าวทักทายกันตามอัธยาศัย
2. ให้นักเรียนเล่านิทานต่อกันด้วยปากเปล่า ตามความคิดของนักเรียนให้เป็นเรื่องเดียวกัน โดยเริ่มจากคนที่หนึ่งจนถึงคนสุดท้าย ให้ได้ใจความสมบูรณ์
3. นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงผลของการที่แต่ละคนร่วมรับผิดชอบในการเล่านิทานต่อกันด้วยปากเปล่า
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกสิ่งที่นักเรียนต้องรับผิดชอบต่อการเรียน ต่อตนเอง ครอบครัว และต่อสังคมในปัจจุบัน แล้วให้ทำใบงานสำรวจความรับผิดชอบ
5. ให้นักเรียนตรวจใบงาน ให้คะแนนตามเกณฑ์
6. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปผลที่ได้จากการทำกิจกรรม
7. นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ตรวจผลจากใบงานสำรวจความรับผิดชอบ
2. สังเกตพฤติกรรมขณะมีส่วนในกิจกรรม

ใบงาน แบบสำรวจความรับผิดชอบ

คำชี้แจง

ให้นักเรียนสำรวจการกระทำหรือการปฏิบัติตนที่ผ่านมาในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้ตามความเป็นจริงที่ได้กระทำมากน้อยเพียงใด

หัวข้อ	รายการสำรวจ	ระดับที่กระทำ / ปฏิบัติ			
		มากที่สุด (4)	มาก (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1	**ความรับผิดชอบในการเรียน**				
	1.1 เข้าชั้นเรียนอย่างสม่ำเสมอ	.....	.....	.....	.....
	1.2 เข้าชั้นเรียนตรงเวลา	.....	.....	.....	.....
	1.3 มีความตั้งใจเรียน	.....	.....	.....	.....
	1.4 ทำงานที่ได้รับมอบหมายครบถ้วน	.....	.....	.....	.....
	1.5 ส่งงานที่ได้รับมอบหมายตรงกำหนด	.....	.....	.....	.....
	1.6 มีความรับผิดชอบในการทำงาน	.....	.....	.....	.....
	1.7 ทำงานเต็มความสามารถ	.....	.....	.....	.....
	1.8 สนใจค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมเสมอ	.....	.....	.....	.....
	1.9 มีการติดตามเนื้อหาและบทเรียนที่ไม่เข้าเรียน	.....	.....	.....	.....
	1.10 ติดตามแก้ไขผลงานให้ดีขึ้นอย่างสม่ำเสมอ	.....	.....	.....	.....
2	**ความมีวินัยในตนเอง**				
	2.1 แต่งกายถูกต้องตามระเบียบของสถานศึกษา	.....	.....	.....	.....
	2.2 ปฏิบัติตามระเบียบของสถานศึกษา	.....	.....	.....	.....
	2.3 ปฏิบัติตนโดยไม่ให้เกิดผลเสียต่อชื่อเสียงของสถานศึกษา	.....	.....	.....	.....
	2.4 มีส่วนสร้างชื่อเสียงให้สถานศึกษา	.....	.....	.....	.....
	2.5 เข้าร่วมกิจกรรมตามที่สถานศึกษากำหนด	.....	.....	.....	.....
3	**ความรับผิดชอบของครอบครัว**				
	3.1 ใช้เงินอย่างประหยัดและคุ้มค่า	.....	.....	.....	.....
	3.2 ช่วยแบ่งเบาภาระของครอบครัว ด้วยการหารายได้พิเศษ	.....	.....	.....	.....

หัวข้อ	รายการสำรวจ	ระดับที่กระทำ / ปฏิบัติ			
		มากที่สุด (4)	มาก (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
	3.3 ช่วยครอบครัวทำงานบ้านและงานอาชีพ	.....	.....	.....	.....
	3.4 ประพฤติตนอยู่ในโอวาทของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง	.....	.....	.....	.....
	3.5 ประพฤติตนที่ส่งผลให้ครอบครัวมีความสุข	.....	.....	.....	.....
4	**ความรับผิดชอบต่อสังคม**				
	4.1 ปฏิบัติตามกฎจราจร	.....	.....	.....	.....
	4.2 ใช้สิทธิเลือกตั้งทุกครั้ง	.....	.....	.....	.....
	4.3 ทิ้งขยะในที่ที่จัดไว้ให้ทุกครั้ง	.....	.....	.....	.....
	4.4 รักษาสมบัติของส่วนรวม	.....	.....	.....	.....
	4.5 มีมารยาทในการใช้โทรศัพท์	.....	.....	.....	.....
	4.6 เข้าแถวซื้อสิ่งของและรับบริการต่าง ๆ	.....	.....	.....	.....
	4.7 รักษาชื่อเสียงของชุมชน	.....	.....	.....	.....
	4.8 ปฏิบัติตามกฎหมายและประเพณีอันดีงาม	.....	.....	.....	.....
	4.9 งดเว้นการกระทำที่บ่อนทำลายสังคม	.....	.....	.....	.....
	4.10 รักษาและเผยแพร่วัฒนธรรมไทย	.....	.....	.....	.....
	รวม				

หมายเหตุ 1. คะแนนเต็ม 120 คะแนน

2. เกณฑ์การวิเคราะห์

คะแนน 90 – 120 = ความรับผิดชอบสูง

คะแนน 60 – 91 = ความรับผิดชอบปานกลาง

คะแนน 32 – 59 = ความรับผิดชอบต่ำ

คะแนน ต่ำกว่า – 31 = ขาดความรับผิดชอบต้องปรับปรุง

3. ถ้านักเรียนต้องการทราบว่าควรปรับปรุงความรับผิดชอบในด้านใด ก็สามารถไปตรวจสอบดูว่ารายการสำรวจในข้อย่อยใด ที่มีระดับคะแนน 2 หรือ 1

4. เมื่อทำเสร็จแล้วให้นักเรียนประเมินตนเองและแลกเปลี่ยนการวิเคราะห์เหตุของการกระทำได้มากหรือน้อยกว่า และวางแผนว่าจะทำอะไรต่อไป

โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 5 เรื่องเห็นใจผู้อื่น

สาระสำคัญ

ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ตนเองและการยอมรับความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น สามารถปรับสมดุลอารมณ์ของตนเอง ตอบสนองผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน เป็นความสามารถด้านทักษะทางสังคม จึงจำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตครอบครัว ในงานอาชีพและสังคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนยอมรับและเข้าใจผู้อื่น
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้อารมณ์ของผู้อื่น
3. เพื่อให้นักเรียนแสดงความเห็นใจได้อย่างเหมาะสม

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ ใบงาน "การแสดงความเห็นใจผู้อื่น"

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยนำนักเรียนสนทนาถึงเรื่องการเห็นใจและเข้าใจตลอดจนรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น หรือการรู้สึกอย่างที่คนอื่นรู้สึก ซึ่งแสดงออกได้ทางวาจา สีหน้า ดวงตา กิริยาท่าทาง ทำให้ผู้อื่นเกิดความสุข ความสบายใจและเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน

2. ให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ครั้งหนึ่งในชีวิตที่ได้รับความลำบาก

3. ผู้วิจัยถามความรู้สึกของนักเรียน หลังจากได้รับฟังเรื่องเล่าประสบการณ์จากเพื่อนอาสาสมัครแล้ว มีความรู้สึกอย่างไร ? ให้นักเรียนแสดงความเห็นใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเพื่อน

4. ผู้วิจัยแจกใบงาน "การแสดงความเห็นใจผู้อื่น" ให้นักเรียนได้ฝึกแสดงความเห็นใจตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ ตามความรู้สึกที่แท้จริง

5. ร่วมกันอภิปรายสรุปสาระ ที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้

6. นัดหมายเวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
2. ตรวจใบงาน "การแสดงความเห็นใจผู้อื่น"

ใบงาน การแสดงความเห็นใจผู้อื่น

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนคำกล่าวแสดงความรู้สึกเห็นใจผู้อื่น ตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ ดังต่อไปนี้

1. บิดาหรือมารดาของเพื่อนถึงแก่กรรม

.....

2. เพื่อนได้รับอุบัติเหตุ

.....

3. บ้านเพื่อนถูกไฟไหม้

.....

4. เพื่อนไม่ได้รับการเลือกตั้งให้เป็นประธานนักเรียน

.....

5. ปรีชาสอบไม่ผ่านวิชาภาษาอังกฤษ

.....

6. ผู้ประสบเคราะห์กรรมในเหตุการณ์ภาคใต้ของประเทศไทย

.....

7. ไปเยี่ยมคนรู้จักที่ป่วยนอนรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาล

.....

8. เพื่อนถูกคุณครูลงโทษ

.....

9. เพื่อนอกหัก

.....

10. มารดาทำกระเป๋าเงินหาย

.....

โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 6 การแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

การรู้จักควบคุมอารมณ์พร้อมทั้งมีการแสดงออกทางพฤติกรรมและอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์ ย่อมทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับการแสดงออกของอารมณ์ได้ดีขึ้น

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. ใบงานตาราง "การปรับอารมณ์"

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจอารมณ์ที่เกิดขึ้นเสมอ ๆ ในแต่ละวัน แล้วแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างไร ลงในใบงาน
2. ให้นักเรียนจับคู่สนทนากับเพื่อน เรื่องอารมณ์ของตนเองว่าเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไรบ้าง นำเสนอหน้าชั้นเรียน
3. นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้จากการปรับอารมณ์ของตนเอง
4. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการทำกิจกรรมในวันนี้
5. นัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. ตรวจตารางการปรับอารมณ์ของนักเรียน
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

ใบงาน ตารางการปรับอารมณ์ของตนเอง

อารมณ์ที่เกิดขึ้น	พฤติกรรมที่แสดงออก	พฤติกรรมที่แสดงออกเหมาะสมหรือไม่	พฤติกรรมที่เหมาะสมที่ควรแสดงออก
1.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
2.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
3.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
4.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
5.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 7 การตัดสินใจแก้ปัญหา

สาระสำคัญ

ในการเลือกวิธีการแก้ปัญหา จะต้องพยายามแสวงหาทางเลือกหรือวิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลาย แล้วจึงพิจารณาหาทางเลือกที่ดีและเหมาะสมที่สุด

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถตัดสินใจและการแก้ปัญหาอย่างถูกต้องได้
2. ให้นักเรียนได้ฝึกแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นประกอบการตัดสินใจแก้ปัญหา

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. ใบความรู้ ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา
2. สถานการณ์สมมุติ
3. ใบงาน เรื่อง "ช่วยคิดหน่อย"

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงสถานการณ์ที่นักเรียนจะต้องตัดสินใจการตัดสินใจแก้ปัญหา
2. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา
3. ให้นักเรียนศึกษาสถานการณ์สมมุติ แล้วทำใบงานเรื่อง "ช่วยคิดหน่อย"
4. ให้นักเรียนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม เพื่อเปรียบเทียบและอภิปรายเหตุผลของแต่ละคน ที่เลือกตอบคำถามเหมือนกันหรือต่างกัน
5. นักเรียนร่วมกันสรุปวิธีการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างถูกต้อง
6. นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ตรวจใบงาน
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น

ใบความรู้ เรื่องทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา

ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา การหาทางเลือก การวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่เหมาะสมและลงมือแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ขั้นตอนในการแก้ปัญหา มีดังนี้

1. ขั้นตั้งปัญหา
2. ขั้นวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา
3. ขั้นการเลือกวิธีการแก้ปัญหา
4. ขั้นตรวจสอบผลลัพธ์การแก้ปัญหา

สถานการณ์สมมุติ

"ช่วยคิดหน่อย"

ในวันหยุดสุดสัปดาห์ที่จะถึงนี้ นิดมีวันหยุดติดต่อกัน 4 วัน ได้แก่ วันพฤหัสบดี วันศุกร์ วันเสาร์และวันอาทิตย์ การมีวันหยุดติดต่อกันหลายวันเช่นนี้ ใคร ๆ ก็คงจะชอบเพราะได้พักผ่อนและทำอะไรที่ตนอยากทำ แต่นิดกลับไม่เป็นเช่นนั้นเพราะเธอไม่รู้ว่าจะตัดสินใจทำอะไรดี มีเรื่องที่เธอต้องทำพร้อม ๆ กันหลายเรื่อง ในวันหยุด 4 วันที่จะถึงนี้ ทุกเรื่องเป็นเรื่องสำคัญ ได้แก่

1. คุณแม่ชวนเธอและพี่สาวไปเยี่ยมคุณยายที่ต่างจังหวัด ซึ่งไม่ได้ไปเยี่ยมมาหลายเดือนแล้ว

2. ครูนัดเธอและเพื่อนให้ไปซ้อมดนตรี เพื่อเตรียมแสดงในวันครบรอบ 60 ปี ของโรงเรียน

3. เธอมีงานที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่ม ให้ไปหาข้อมูลอาชีพท้องถิ่น เธอต้องไปสัมภาษณ์และถ่ายรูปด้วย ไม่น้อยกว่า 5 อาชีพ

4. ทำการบ้าน 5 อย่าง ที่ครูเกือบทุกวิชาพร้อมใจกันให้ เพราะว่ามีวันหยุดถึง 4 วัน

นอกจากเรื่องต่าง ๆ ที่เธอจะต้องทำ เธอยังมีภารกิจส่วนตัว ได้แก่ ทำความสะอาดบ้าน ซักรีดเสื้อผ้า ดูแลรดน้ำต้นไม้บริเวณหน้าบ้านด้วย

เมื่อมีเรื่องอื่น ๆ มาบังคับให้เธอต้องทำพร้อมกันในวันหยุด 4 วันนี้ ช่วยคิดหน่อยว่าเธอจะทำอย่างไรดี

ใบงาน ช่วยคิดหน่อย

1. ให้นักเรียนเลือกตัดสินใจ เพื่อดำเนินการในแต่ละเรื่องของนิด ในระหว่างวันหยุด 4 วัน มีผลดีผลเสียอย่างไร ?

ลำดับที่	เรื่อง	ผลดี	ผลเสีย
1	ไปเยี่ยมคุณยายที่ต่างจังหวัด	.....	.....
		.....	.....
		.....	.....
		.....	.....
		.....	.....
2	ไปซ้อมดนตรีกับเพื่อน ๆ	.....	.....
		.....	.....
		.....	.....
		.....	.....
		.....	.....
3	ไปหาข้อมูลอาชีพ	.....	.....
		.....	.....
		.....	.....
		.....	.....
		.....	.....
4	ทำการบ้านให้เสร็จ	.....	.....
		.....	.....
		.....	.....
		.....	.....
		.....	.....

2. ถ้านักเรียนเป็นนิด นักเรียนจะดำเนินการต่อไปนี้อย่างไร จึงจะเป็นทางออกที่เหมาะสมที่สุด

ลำดับที่	เรื่อง	ควรจะทำอย่างไร
1	ไปเยี่ยมคุณยายที่ต่างจังหวัด	.....
2	ไปซ้อมดนตรีกับเพื่อน ๆ	.....
3	ไปหาข้อมูลอาชีพ	.....
4	ทำการบ้านที่คุณครูมอบหมาย	.....

3. ให้นักเรียนเรียงลำดับความสำคัญของเรื่องทั้ง 4 เรื่อง ที่นักเรียนเห็นว่าสำคัญมากที่สุดอยู่ลำดับที่หนึ่ง และรองลงไปตามลำดับ พร้อมทั้งให้เหตุผลด้วยว่า เหตุใดจึงจัดลำดับความสำคัญตามลำดับเช่นนั้น

ลำดับที่	เรื่อง	เหตุผลที่ลำดับความสำคัญ
1	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
2	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
3	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
4	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....

โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 8 การบริหารความเครียด

สาระสำคัญ

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหา ทำให้เกิดความไม่สบายใจหรือถูกบีบคั้นจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธหรือเสียใจ การที่บุคคลได้เรียนรู้วิธีการบริหารหรือจัดการกับความเครียด จนสามารถผ่อนคลายความเครียดได้อย่างสร้างสรรค์ ย่อมก่อให้เกิดผลดีทั้ง ทางด้านสุขภาพจิตและสุขภาพกาย และส่งผลดีต่อครอบครัว ต่อเพื่อน บุคคลรอบข้างและหน้าที่การงาน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีบริหารจัดการกับความเครียด
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถผ่อนคลายความเครียดได้

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ ใบความรู้ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนเรื่องความเครียด หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญปัญหา ทำให้เกิดความไม่สบายใจหรือถูกบีบคั้น ทุกข์ใจ เสียใจจนทำให้เกิดผลกระทบต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อการเรียน ต่อเพื่อน อื่น ๆ

2. ผู้วิจัยถามนักเรียนในหัวข้อต่อไปนี้

   2.1 ใครเคยมีความเครียดบ้าง

   2.2 เมื่อมีความเครียดใช้วิธีคลายเครียดอย่างไร

   2.3 เมื่อใช้วิธีคลายเครียดแล้วผลเป็นอย่างไร

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันคิดวิธีผ่อนคลายความเครียดว่ามีวิธีใดบ้าง

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกผ่อนคลายความเครียด โดยการฝึกการหายใจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดทั้ง 2 วิธี

6. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น หลังจากฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียด แล้วรู้สึกเป็นอย่างไรบ้างและสามารถนำไปใช้เมื่อมีปัญหาได้หรือไม่

7. นักเรียนช่วยกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการทำกิจกรรมในวันนี้

8. นัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากความสนใจร่วมฝึกปฏิบัติของนักเรียน

ใบความรู้ การฝึกผ่อนคลายความเครียด

1. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

เวลาเครียด กล้ามเนื้อต่าง ๆ ของคนเราจะเกิดอาการเกร็ง เราจึงต้องทำการคลายกล้ามเนื้อด้วยวิธีเกร็งให้แน่น ๆ และค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ

กล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี 10 กลุ่ม ด้วยกันคือ

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

วิธีการฝึกมีดังนี้

1. นั่งในท่าสบาย
2. เกร็งกล้ามเนื้อทีละกลุ่ม ค้างไว้ 10 วินาที แล้วคลายออก จากนั้นก็เกร็งใหม่ สลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง ค่อย ๆ ทำไปจนครบทั้ง 10 กลุ่ม
3. เริ่มจากการกำมือ และเกร็งแขนทั้งซ้าย ขวาแล้วปล่อย
4. ตา แก้มและจมูก ใช้วิธีหลับตาปี๋ ย่นจมูกแล้วคลาย
5. ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ใช้วิธีกัดฟัน เม้มปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดานโดยหุบปากไว้แล้วคลาย
6. คอ โดยการก้มหน้าให้คางจรดคอ เงยหน้าให้มากที่สุดแล้วกลับสู่ท่าปกติ
7. อก หลังและไหล่ โดยหายใจเข้าลึก ๆ แล้วเกร็งไว้ ยกไหล่ให้สูงที่สุดแล้วคลาย
8. หน้าท้อง และก้น ใช้วิธีแขม่วท้อง ขมิบก้นแล้วคลาย
9. งอนิ้วเท้าเข้าหากัน กระดกปลายเท้าขึ้นสูง เกร็งขาซ้ายและขวาแล้วปล่อย

การฝึกเช่นนี้จะทำให้รับรู้ถึงความเครียด จากการเกร็งกล้ามเนื้อกลุ่มต่าง ๆ และรู้สึกสบาย เมื่อคลายกล้ามเนื้อออกแล้ว

2. การฝึกหายใจ

ฝึกหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้อง แทนการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก เมื่อหายใจเข้าหน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออกหน้าท้องจะยุบลง ซึ่งรู้ได้โดยการเอามือวางไว้ที่หน้าท้อง แล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก

หายใจเข้าลึก ๆ และช้า ๆ กลั้นไว้ 2-3 นาที แล้วจึงหายใจออก ลองฝึกเป็นประจำทุกวัน จนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติ การหายใจแบบนี้จะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ไม่ง่วงเหงาหาวนอน พร้อมเสมอในการกระทำภารกิจต่าง ๆ ในแต่ละวัน

โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 9 การสร้างอารมณ์ขัน

สาระสำคัญ

บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีนั้นจะสามารถปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข มีอารมณ์ขัน มีมุมมองที่ต่างจากคนอื่นโดยเฉพาะเหตุการณ์ที่ไม่เป็นดั่งใจคิดในชีวิตประจำวัน ถ้าบุคคลมองโลกด้วยอารมณ์ขันชีวิตก็จะเป็นสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถสร้างอารมณ์ขันได้
2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีคลายเครียด ด้วยการสร้างอารมณ์ขัน

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. ภาพคนที่กำลังหัวเราะอย่างขบขัน
2. วีดีทัศน์ ความยาวประมาณ 20 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักเรียนดูภาพคนที่กำลังหัวเราะอย่างขบขัน
2. ให้นักเรียนตอบคำถามว่า "อารมณ์ขัน" คืออะไร
3. ให้นักเรียนช่วยกันบอกว่าผู้มีอารมณ์ขันจะแสดงออกอย่างไร
4. ให้นักเรียนดูวีดีทัศน์ซึ่งเป็นเรื่องตลกในชีวิตประจำวัน เป็นการสร้างอารมณ์ขันเพื่อให้นักเรียนมีโอกาสหัวเราะผ่อนคลายความเครียด
5. ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างให้นักเรียนออกมาเล่าเรื่องตลก หรือแสดงท่าทางที่สร้างอารมณ์ขัน
6. ให้นักเรียนบอกประโยชน์ของการมีอารมณ์ขัน โดยผู้วิจัยซักถามและกล่าวสรุปเพิ่มเติม
7. นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะดูวีดีทัศน์
2. สังเกตพฤติกรรมขณะที่นักเรียนสร้างอารมณ์ขันจากการฟังหรือเล่าเรื่องตลก

โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 10 การมองเพื่อน

สาระสำคัญ

การมองโลกในแง่ดีจะช่วยให้บุคคลสามารถลดหรือควบคุมความโกรธได้ ย่อมนำความสุขสบายใจมาให้ตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมองโลกในแง่ดี
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นประโยชน์จากการมองคนในแง่ดี

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ กระดาษ A4

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนเห็นว่า คนทุกคนมีทั้งข้อดีและข้อเสียในตนเอง ให้นักเรียนจับคู่ช่วยกันวิเคราะห์ข้อดีของแต่ละคน ดังนี้
   1.1 ให้บอกข้อดีของคู่ของตนเอง 3 อย่าง
   1.2 ให้บอกข้อดีของตน 3 อย่าง
2. ให้นักเรียนบอกความรู้สึกและประโยชน์ของการมองข้อดีของตนเองและของผู้อื่น
3. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ของการมองข้อดีของตนเอง
   3.1 ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เช่น รู้สึกตนเองมีคุณค่า
   3.2 ทำให้ตนเองมีความสุข
   3.3 เป็นการฝึกฝนในการมองโลกในแง่ดี
4. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์การมองข้อดีของผู้อื่น
   4.1 ทำให้เกิดมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน
   4.2 ทำให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
5. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสาระสำคัญ ที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้
6. นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการพบกันในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนขณะร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการตอบข้ออภิปรายซักถาม

โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 11 ความพอใจในชีวิต

สาระสำคัญ

บุคคลรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตน รู้จักจุดเด่น จุดด้อยของตน รู้ความเป็นไปได้ของตน รวมทั้งความพร้อมในด้านต่างๆ และประเมินความสามารถของตนเองได้ตามความเป็นจริง และนำมาใช้ได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเลือกที่จะเป็นตัวของตัวเองอย่างเหมาะสม

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ ใบงาน "ฉันจะเป็นเหมือนใครดี"

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับเอกลักษณ์แห่งตน
2. แจกใบงาน "ฉันจะเป็นเหมือนใครดี" ให้นักเรียนอ่านและทำความเข้าใจวิธีการเขียน
3. ให้นักเรียนออกมานำเสนอตัวตนที่นักเรียนอยากเป็น ตัวตนที่นักเรียนเป็นจริงจากใบงาน ผู้วิจัยซักถามนักเรียนว่าพอใจในตัวเองที่เป็นอยู่ในปัจจุบันหรือไม่ อย่างไร
4. นักเรียนช่วยกันสรุป บุคคลควรพอใจในสิ่งที่ตัวเองมีและเป็นอยู่ในปัจจุบัน การพอใจในชีวิตจะทำให้เรามีความสุข
5. ผู้วิจัยสรุปสาระจากการที่ได้มาพบกันในครั้งนี้
6. นัดหมายวันเวลาในการพบกันครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจใบงาน

ใบงาน "ฉันจะเป็นเหมือนใครดี"

คำสั่ง - ตัวตนที่ฉันอยากเป็นเขียนบรรยายว่า นักเรียนอยากเป็นอย่างไรในสายตาเพื่อน เพื่อให้ใคร ๆ ชื่นชมและเป็นที่ยกย่องของคนทั่วไป

- นี่คือตัวจริงของฉัน เขียนบรรยายว่าตัวนักเรียนเองเป็นอย่างไร เช่น รูปร่าง หน้าตา เสื้อผ้าที่ชอบใส่เป็นประจำ กิริยาท่าทาง การเดิน ยืน นั่ง นิสัย และรายละเอียดต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตัวเอง

ตัวตนที่ฉันอยากเป็น

.....

.....

.....

.....

นี่คือตัวจริงของฉัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 12 ปัจฉิมนิเทศ

สาระสำคัญ

บุคคลที่ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถบริหารอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้างได้ดี บุคคลนั้นๆ ก็จะสามารถบริหารจัดการกับความโกรธของตนเองได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้สนทนา อภิปรายและสรุปเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
2. เพื่อให้นักเรียนบอกถึงประโยชน์ และความประทับใจที่ได้ร่วมกิจกรรมในครั้งนี้
3. เพื่อให้นักเรียนได้ทำแบบวัดความโกรธ

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ แบบวัดความโกรธ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปสาระสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์
2. ให้นักเรียนบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้
3. ผู้วิจัยสรุปเรื่องความโกรธ
4. ให้นักเรียนทำแบบวัดความโกรธ
5. นัดหมายนักเรียนในการกลับมารวมกลุ่มกันอีกครั้ง เพื่อติดตามผลการทดลองในอีก 2 สัปดาห์ และกล่าวปิดการทดลอง

การประเมินผล

1. ตรวจแบบวัดความโกรธ
2. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม